**Πρακτική άσκηση**

**Ενότητα 2 Ψηφιακή Εγγραμματοσύνη**

**Tablets και εφαρμογές**

Για να καταλάβετε καλύτερα πως λειτουργούν οι εφαρμογές στα κινητά, θα θέλαμε να σας ζητήσουμε να φανταστείτε ένα σενάριο όπου θα πρέπει να σχεδιάσετε μια υγιεινή διατροφή για το άτομο που φροντίζετε. Οι περιορισμοί της δίαιτας είναι οι εξής:

* Όχι άσπρο ψωμί
* Όχι τηγανιτά
* Όχι ζάχαρη

Θα πρέπει να βρείτε μια εφαρμογή που να υπολογίζει την ποσότητα υδατανθράκων, πρωτεϊνών, λιπών, μεταλλικών στοιχείων και βιταμινών, την σχετική πρόσληψη ανά ημέρα και ποια γεύματα μπορούν να συμβάλουν στην διατροφή αυτή.

Επιτρέπεται να χρησιμοποιήσετε περισσότερες από μια εφαρμογές για την άσκηση αυτή.

Ο σκοπός της άσκησης για τον κάθε συμμετέχοντα είναι να εγκαταστήσει μια σειρά από εφαρμογές της επιλογής του, που θα τον βοηθήσει στον σχεδιασμό της διατροφής.

**Επιπλέον άσκηση:**

Αν έχετε τελειώσει την εργασία και θέλετε να κάνετε πιο εύκολη την πληκτρολόγηση, εγκαταστήστε το Gboard – την εφαρμογή πληκτρολογίου Google και ορίστε την ως προεπιλεγμένο πληκτρολόγιο.

Μπορείτε να βρείτε οδηγίες σχετικά με τη ρύθμιση της εφαρμογής στη σελίδα εφαρμογών στο Google Play ή στο ίντερνετ χωρίς να ζητήσετε βοήθεια από τον εκπαιδευτή.

This material related to the Elily project, made by the beneficiaries jointly or individually in any form and using any means, reflects only the author’s view, and the National Agency and the European Commission are not responsible for any use that may be made of the information it contains