



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Erfahrungsbasierte Trainingsaktivität

ETA 4

Gesundheits-Apps für Ruheroutinen

Autoren

Maria Mitsa, Prolepsis Institut

Nikole Papaevgeniou, Prolepsis Institut

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

AMSED
Association Migration
Solidarité & Échanges
pour le Développement

connexions

coördina
Strategy and Sustainable Results

IAT

media k

OXFAM
Italia

intercultural

PROLEPSIS
INSTITUTE

RESET



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder

die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Erklärung zum Urheberrecht:



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. Sie dürfen es:

- weitergeben - Kopieren und Weiterverbreiten des Materials in jedem Medium oder Format
- anpassen – das Material verändern, umwandeln und darauf aufbauen

unter den folgenden Bedingungen:

- Namensnennung - Sie müssen eine angemessene Namensnennung vornehmen, einen Link auf die Lizenz setzen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Sie können dies in jeder angemessenen Weise tun, jedoch nicht in einer Weise, die den Eindruck erweckt, dass der Lizenzgeber Sie oder Ihre Verwendung unterstützt.
- Nicht-kommerziell - Sie dürfen das Material nicht für kommerzielle Zwecke verwenden.
- ShareAlike — Wenn Sie das Material verändern, umwandeln oder darauf aufbauen, müssen Sie Ihre Beiträge unter der gleichen Lizenz wie das Original verbreiten.



Inhaltsverzeichnis

1	Über das Modul	1
	Ziele	1
	Teilnehmer und Rollen	1
	Lernergebnisse.....	1
	Trainingsinhalte	1
	Geschätzte Dauer	2
	Materialien.....	2
2	Trainingsinhalt	3
	2.1 Unterrichtseinheit.....	3
	2.2 Experiential training session	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
	2.3 Selbstlerneinheit unterstützt durch Online-Trainingstools	6
	2.4 Abschlusssitzung.....	7
3	Anhang - Ernährungs-Apps	8



1 Über das Modul

Ziele

Dieses Modul zielt darauf ab, das Bewusstsein in der Migrationsbevölkerung dafür zu schärfen, was eine Erholungsroutine ist und wie wichtig eine Erholungsroutine ist. Insbesondere werden die Teilnehmer in der Lage sein, die wichtigsten Aktivitäten für die Einführung einer Erholungsroutine zu identifizieren und wie Erholungsroutine-Anwendungen dazu beitragen können. Darüber hinaus werden die Teilnehmer die wichtigsten Konzepte im Zusammenhang mit Gesundheits-Apps verstehen und wie diese für die Migrantenbevölkerung nützlich sein können. Darüber hinaus werden sie digitale Fähigkeiten entwickeln und sich mit der Nutzung von Apps für die Ruhezeit vertraut machen.

Teilnehmende und Rollen

- Neu zugewanderte Migranten; Auszubildende.
- Migranten Peers; Auszubildende oder Ausbilder, nachdem sie als Ausbilder ausgebildet wurden. Wenn sie als Auszubildende teilnehmen, könnten sie eine Rolle bei der Unterstützung der Newcomer-Migranten während des Ausbildungsprozesses spielen, einschließlich der Unterstützung bei der Überwindung von Sprachbarrieren.
- Unterstützt: Auszubildende oder Ausbilder nach der Ausbildung zum Ausbilder. Wenn sie als Ausbilder teilnehmen, könnten sie eine Rolle bei der Unterstützung der Newcomer-Migranten während des Ausbildungsprozesses spielen, einschließlich der Unterstützung bei der Überwindung von Sprachbarrieren.

Lernergebnisse

- Die Teilnehmer sind in der Lage zu definieren, was eine Schlafroutine ist und warum sie wichtig ist.
- Die Auszubildenden können erklären, wie Apps für die Schlafroutine den Aufbau einer Schlafroutine unterstützen und den Schlaf im Allgemeinen verbessern können.
- Die Teilnehmer sind mit verschiedenen Apps für die Schlafroutine vertraut und können diese in den Alltag integrieren.
- Diskussion und kritische Bewertung aktueller Schlafroutinen-Apps und deren Nutzung.

Trainingsinhalte

- Allgemeine Informationen über Ruheroutinen
- Anwendungen für Ruheroutinen und ihre Vorteile



- Integrationen im wirklichen Leben
- Navigieren in Apps für Ruheroutinen
- Spezifische Beispiele für Anwendungen für Ruhezeiten

- Quiz und Selbsteinschätzung
- Diskussion und Abschluss

Geschätzte Dauer

- Unterrichtseinheiten: 2 Stunden
- Selbstlernen mit Hilfe von E-Learning-Tools & Erfahrungsbasierte Trainingseinheiten: 2 Stunden
- Abschlusssitzung: 30 Minuten

Materialien

- Trainingsmaterialien:
 - ppt. für Lehrveranstaltung,
 - ppt. für die Selbstlern- und Erfahrungssitzung,
 - ppt. für die Abschlussveranstaltung.

- Unterstützende Lehrmaterialien: Aufgaben, Quiz (Multiple Choice, Richtig-Falsch, Zuordnungsübungen), Fragen und Antworten.
- e-Training Plattform und App Trainings-Tool.
- Gesundheits-Apps: Beispiele für Gesundheits-Apps für Ruhephasen, die verschiedene Bereiche und Funktionen abdecken.
- Sonstiges: Ergänzende und weiterführende Literatur, Videos ("YouTube") und Tools aus bestehenden Projekten.



2 Trainingsinhalt

2.1 Unterrichtseinheit

Abschnitt und Dauer	Inhalt
4.1.1. Allgemeine Informationen über Pausenroutinen 30 Minuten	<p>Der/Die Trainer:in wird definieren, was ein Ruheprogramm ist und warum es wichtig ist.</p> <p>In dieser Einheit werden die folgenden Aspekte beleuchtet:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Definition einer Schlafroutine ▪ Warum ist eine Schlafroutine wichtig? ▪ Häufige Schlafprobleme in der Migrationsbevölkerung ▪ Wie man eine Schlafroutine einführt ▪ Aktivität: Der/Die Trainer:in fragt die TeilnehmerInnen, was für sie eine Schlafroutine ist und was die häufigsten Schlafprobleme sind, denen sie begegnen. <p>Material: PPT</p>
4.1.2. Anwendungen von Ruhephasenroutinen und ihre Vorteile 25 Minuten	<p>Der/Die Trainer:in wird die Anwendungen für die Pausenroutine und ihre Vorteile erklären.</p> <p>In dieser Einheit werden die folgenden Aspekte beleuchtet:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Beschreibung von Apps für die Ruheroutinen ▪ Gemeinsame Merkmale von Apps für Ruheroutinen ▪ Wie sie zur Verbesserung der Ruheroutinen beitragen können



Abschnitt und Dauer	Inhalt
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aktivität: Der/Die Trainer:in bittet die Teilnehmenden, zu berichten, ob sie bereits Erfahrungen mit Apps für Ruheroutinen gemacht haben und wie diese ihnen geholfen haben oder nicht. <p>Material: PPT</p>
<p>4.1.3.</p> <p>Reale Integrationsszenarien</p> <p>25 Minuten</p>	<p>Der/Die Trainer:in wird den Teilnehmenden ein reales Szenario und eine Situation vorstellen, in der eine App für Ruheroutinen dazu beitragen kann, eine Ruhezeit zu etablieren. Insbesondere:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Der/Die Trainer:in stellt ein reales Szenario vor, in dem es um häufige Schlafschwierigkeiten oder reale Lebenssituationen und Arbeitsbedingungen geht, die sich auf die Schlafroutine auswirken können (z. B. Schlaflosigkeit, Arbeit in Wechselschichten). ▪ Die Teilnehmenden werden in Kleingruppen eingeteilt und diskutieren, wie sie die in diesem Szenario vorgestellten Apps zur Unterstützung bei der Einführung einer Schlafroutine nutzen können. <p>Material: PPT</p>
<p>4.1.4.</p> <p>Navigieren in Apps für Ruhezeiten</p> <p>20 Minuten</p>	<p>In dieser Einheit werden die Teilnehmer verschiedene Apps für Ruheroutinen erkunden. Insbesondere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Apps durchgehen • Diskussion über die verschiedenen Funktionen der Apps • Diskutieren und kritisieren Sie die verschiedenen Apps für Ruheroutinen



Abschnitt und Dauer	Inhalt
	<ul style="list-style-type: none"> • Navigieren Sie durch die App, laden Sie die App herunter, erkunden Sie ihre Funktionen und diskutieren Sie dann die Vor- und Nachteile <p>Material: PPT</p>
4.1.5. Diskussionen, Auswertungen und Abschluss 20 Minuten	<p>Der/Die Trainer:in wird in dieser Einheit eine Diskussion mit den Teilnehmenden über die Nutzung von Apps für die Pausenroutine, die Vorteile, die Herausforderungen, die Funktionen und Eigenschaften von Apps, die Schwierigkeiten bei der Integration in den Alltag oder andere Ideen moderieren und koordinieren. Am Ende der Diskussion werden die wichtigsten Teile der Sitzung und die Schlussfolgerung hervorgehoben und die folgenden Schritte erklärt. Am Ende werden auch Bewertungsfragebögen zur Verfügung gestellt.</p>

2.2 Erfahrungsbasierte Trainingseinheit

Abschnitt und Dauer	Inhalt
4.2.1. Interaktive Nutzung von Anwendungen für die Pausenroutine 1 Stunde	<p>Der Trainer bittet die Teilnehmenden, sich auf praktische Art und Weise mit einer Ruhe-Routine-App zu beschäftigen. Insbesondere:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Der/Die Trainer:in erklärt detailliert eine bestimmte Anwendung für die Ruheroutinen, wie sie funktioniert, ihre Funktionen und Einstellungen, indem er/sie auch relevante Videos mit Anweisungen und Druckbildschirmen verwendet.



	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Die Teilnehmenden müssen die Anwendung herunterladen ▪ Der/Die Trainer:in bittet die Teilnehmenden, eine bestimmte Funktion der App zu nutzen (z.B. Schlafracker, Entspannungsgeräusche zum Einschlafen, Verfolgung von Aktivitäten vor dem Schlafengehen) und dann ihre Erfahrungen, Erkenntnisse und Herausforderungen bei der Nutzung dieser Funktion zu teilen. <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ PPT ▪ Online-Trainingsplattform ▪ Kommunikationsmittel auf der e-Training-Plattform
--	---

2.3 Selbstlerneinheit unterstützt durch Online-Trainingstools

Abschnitt und Dauer	Inhalt
4.3. Quiz und Selbstbeurteilung 1 Stunde	<p>Der/Die Trainer:in bittet die Lernenden, ein Quiz auf der e-Training-Plattform auszufüllen. Das Quiz, das aus Multiple-Choice-Aufgaben, Richtig-Falsch-Aufgaben und Zuordnungsaufgaben besteht, hilft den Lernenden dabei, ihr Verständnis für den theoretischen Inhalt der Unterrichtssitzung zu überprüfen.</p> <p>Der/Die Trainer:in überprüft die Bearbeitung des Quiz und unterstützt jeden Lernenden je nach seinen Hauptlücken.</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Quiz. Online-Schulungsplattform



- Kommunikationsmittel auf der e-Training-Plattform

2.4 Abschlusssitzung

Abschnitt und Dauer	Inhalt
<p>4.4.</p> <p>Abschluss</p> <p>30 Minuten</p>	<p>Dieser Teil enthält eine Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse aus der Schulung. Der/Die Trainer:in kann seine/ihre Erfahrungen mitteilen, welche der Anwendungen für Ruheroutinen ihm/ihr geholfen haben, welche nicht und warum. Darüber hinaus können sie sich über die praktischen Herausforderungen austauschen, mit denen sie konfrontiert wurden, und darüber, was hilfreich wäre, um diese Herausforderungen zu überwinden.</p> <p>Bei welcher App fühlten sich die Teilnehmenden in Bezug auf ihre Privatsphäre am sichersten?</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ PPT ▪ Online-Trainingsplattform ▪ In der e-Training-Plattform verfügbare Kommunikationsmittel



3 Anhang - Ernährungs-Apps

Name	Eigentümer:in	Land	Kosten	Plattform (Link)	Zielgruppe	Beschreibung
Sleep Cycle: Sleep Tracker	Sleep Cycle AB	Griechenland	Kostenlos - In-App-Käufe	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.northcube.sleepcycle		Sleep Cycle ist ein persönlicher Schlafracker und intelligenter Wecker mit einer Reihe von Funktionen (u. a. Schnarchrekorder, Schlafrechner und beruhigende Klänge), die den Nutzern helfen, eine gute Nachtruhe zu finden und leichter aufzuwachen. Die Nutzenden sind besser gelaunt und fühlen sich tagsüber erfrischt und konzentriert. 72 % unserer Nutzenden bestätigen, dass sich ihre Schlafqualität nach der Verwendung von Sleep Cycle verbessert hat.
BetterSleep	Ipnos Software	Weltweit	Kostenlos - In-App-Käufe	https://play.google.com/store/apps/details?id=ipnossoft.rma.free&hl=en_CA&gl=US&af_js_web=true&af_ss_ver=2_1_0&pid=web&c=web&pli=1		BetterSleep hilft Ihnen, Ihren Schlaf zu verstehen und zu verbessern - mit Schlaftracking, erstklassigen Schlafgeräuschen und geführten Inhalten, die nur für Sie kuratiert wurden. Es wird von führenden Ärzt:innen, Neuropsycholog:innen und Schlafexpert:innen empfohlen. BetterSleep wird auch von Millionen von Nutzenden auf der ganzen Welt bestätigt. 91



Name	Eigentümer:in	Land	Kosten	Plattform (Link)	Zielgruppe	Beschreibung
						% unserer Hörenden sagen, dass sie nach nur einer Woche Nutzung der App besser geschlafen haben.