

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Modul 3 - Unterrichtseinheit (3.1)**

**Gesundheits-Apps für körperliche  
Aktivität**



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.





# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

3

Gesundheits-Apps für körperliche  
Aktivität





# Partners

**POLIBIENESTAR**  
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA  
VALENCIA, SPAIN  
[www.uv.es](http://www.uv.es)



OXFAM ITALIA INTERCULTURA  
AREZZO, ITALY  
[www.oxfamitalia.org/](http://www.oxfamitalia.org/)

**PROLEPSIS**  
INSTITUTE

PROLEPSIS  
ATHENS, GREECE  
[www.prolepis.gr](http://www.prolepis.gr)

**IAT**  
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,  
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN  
GELSENKIRCHEN, GERMANY  
[www.w-hs.de](http://www.w-hs.de)



**connexions**  
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS  
ATHENS, GREECE  
[www.connexions.gr](http://www.connexions.gr)



RESET  
CYPRUS  
[www.resetcy.com](http://www.resetcy.com)



media k GmbH  
Bad Mergentheim, GERMANY  
[www.media-k.eu](http://www.media-k.eu)

**coördina**  
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y  
RECURSOS HUMANOS, S.L.  
VALENCIA, SPAIN  
[coordin-a-oerh.com](http://coordin-a-oerh.com)



AMSÉD  
STRASBOURG, FRANCE  
[www.amsed.fr](http://www.amsed.fr)





# Unterrichtseinheit: Inhalt

1. [Einführung in Gesundheit und körperliche Aktivität](#)
2. [Gesundheits-Apps für körperliche Aktivität](#)
3. [Integrationen im realen Leben](#)
4. [Navigieren durch Gesundheits-Apps für körperliche Aktivität](#)
5. [Zielsetzung](#)
6. [Diskussion und Auswertung](#)



### Ziele

- ✓ Die Teilnehmenden mit dem Wissen und den Fähigkeiten auszustatten, die sie benötigen, um Fitness-Apps effektiv zu nutzen um optimale Gesundheit und Fitness zu erreichen und zu erhalten.
- ✓ Vermittlung von Wissen über die Kategorien von Fitness-Apps, damit die Teilnehmenden fundierte Entscheidungen über die Auswahl, Nutzung und Integration von Apps in ihre Wellness-Routinen treffen können.



Quelle: Bild von nuraghies auf Freepik



## Kompetenzen

- ✓ Gesundheits-Apps zur Überwachung der körperlichen Aktivität identifizieren und ihre Funktionen, Vorteile und Benutzeroberflächen zu untersuchen.
- ✓ Klassifizierung und Unterscheidung zwischen verschiedenen Arten von Gesundheits-Apps, die auf körperliche Aktivität zugeschnitten sind.
- ✓ Realitätsnahe Szenarien erkunden.
- ✓ Sich mit der Navigation zu verschiedenen Sport-Gesundheits-Apps vertraut machen.
- ✓ Ziele setzen und Fitnessziele mit Gesundheits-Apps planen.
- ✓ Aktuelle Gesundheits-Apps und ihre Nutzung kritisch zu bewerten.



[Bild von vectorjuice auf Freepik](#)



## 3.1.1

# Einführung in Gesundheit und körperliche Aktivität

## Ziele

- Erwerb von allgemeinem Wissen über Gesundheit und körperliche Aktivität.
- Einführung in die grundlegende Terminologie im Zusammenhang mit Gesundheit und körperlicher Aktivität.
- Kennenlernen von Apps für körperliche Aktivität



[Designed by Freepik](#)

## Was ist Gesundheit? (1)

Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.





## Was ist Gesundheit? (2)



<https://www.youtube.com/watch?v=deBntVAMgFI> Durch den Aufruf des Videos akzeptieren Sie die Datenschutzbestimmungen von YouTube. [Erfahren Sie mehr.](#)



## Soziale Determinanten der Gesundheit

- Die sozialen Determinanten der Gesundheit (SDG) sind die nicht-medizinischen Faktoren, die die Gesundheitsergebnisse beeinflussen. Es handelt sich um die Bedingungen, unter denen Menschen geboren werden, aufwachsen, arbeiten, leben und altern, sowie um die Gesamtheit der Kräfte und Systeme, die die Bedingungen des täglichen Lebens prägen. Zu diesen Kräften und Systemen gehören Wirtschaftspolitik und -systeme, Entwicklungspläne, soziale Normen, Sozialpolitik und politische Systeme.

### **Bedeutung:**

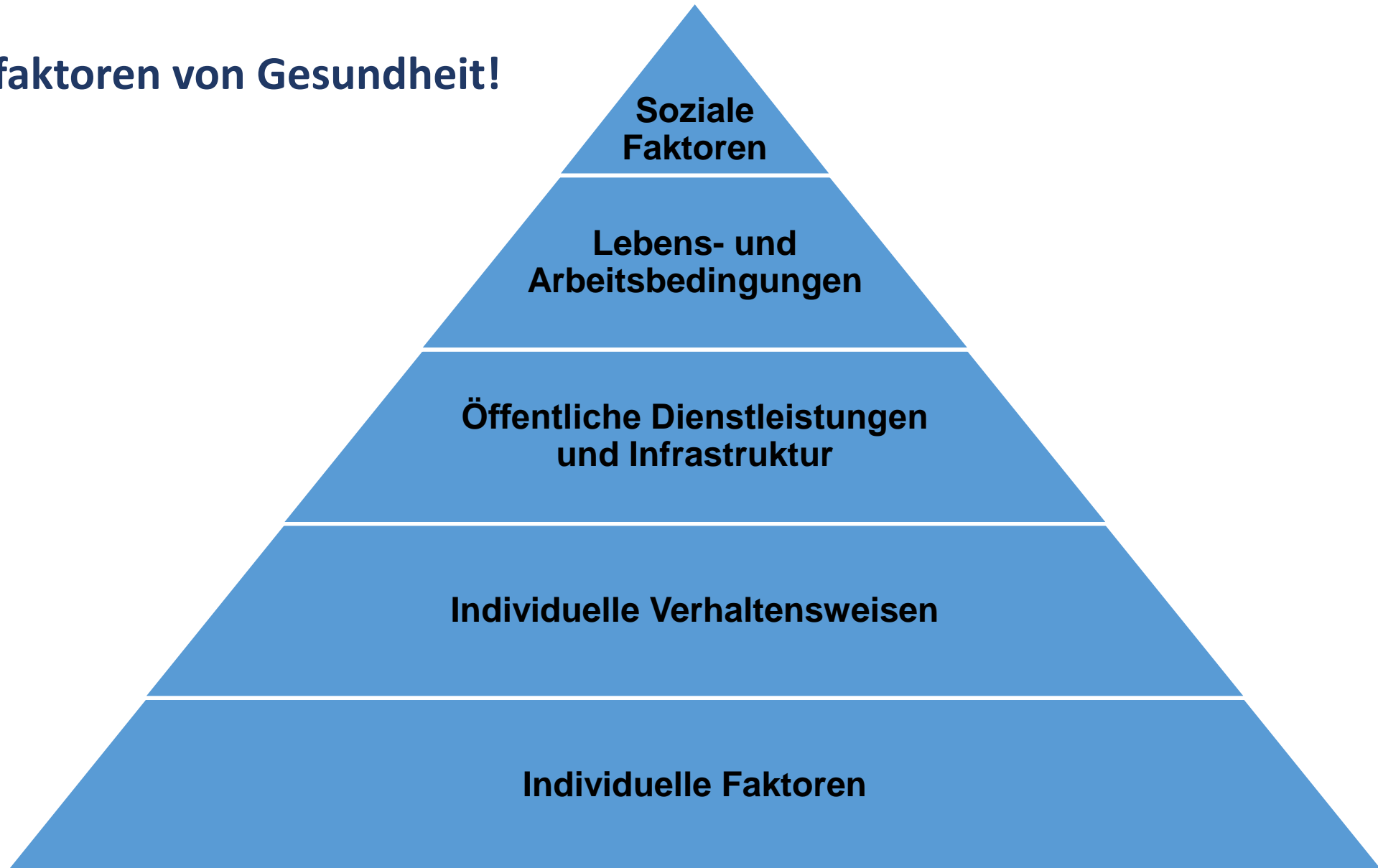
- Die SDG haben einen wichtigen Einfluss auf gesundheitliche Ungleichheiten - die ungerechten und vermeidbaren Unterschiede im Gesundheitszustand innerhalb und zwischen Ländern. In Ländern aller Einkommensniveaus folgen Gesundheit und Krankheit einem sozialen Gefälle: Je niedriger die sozioökonomische Position, desto schlechter die Gesundheit.



## Wie wird Gesundheit bestimmt?



## Einflussfaktoren von Gesundheit!

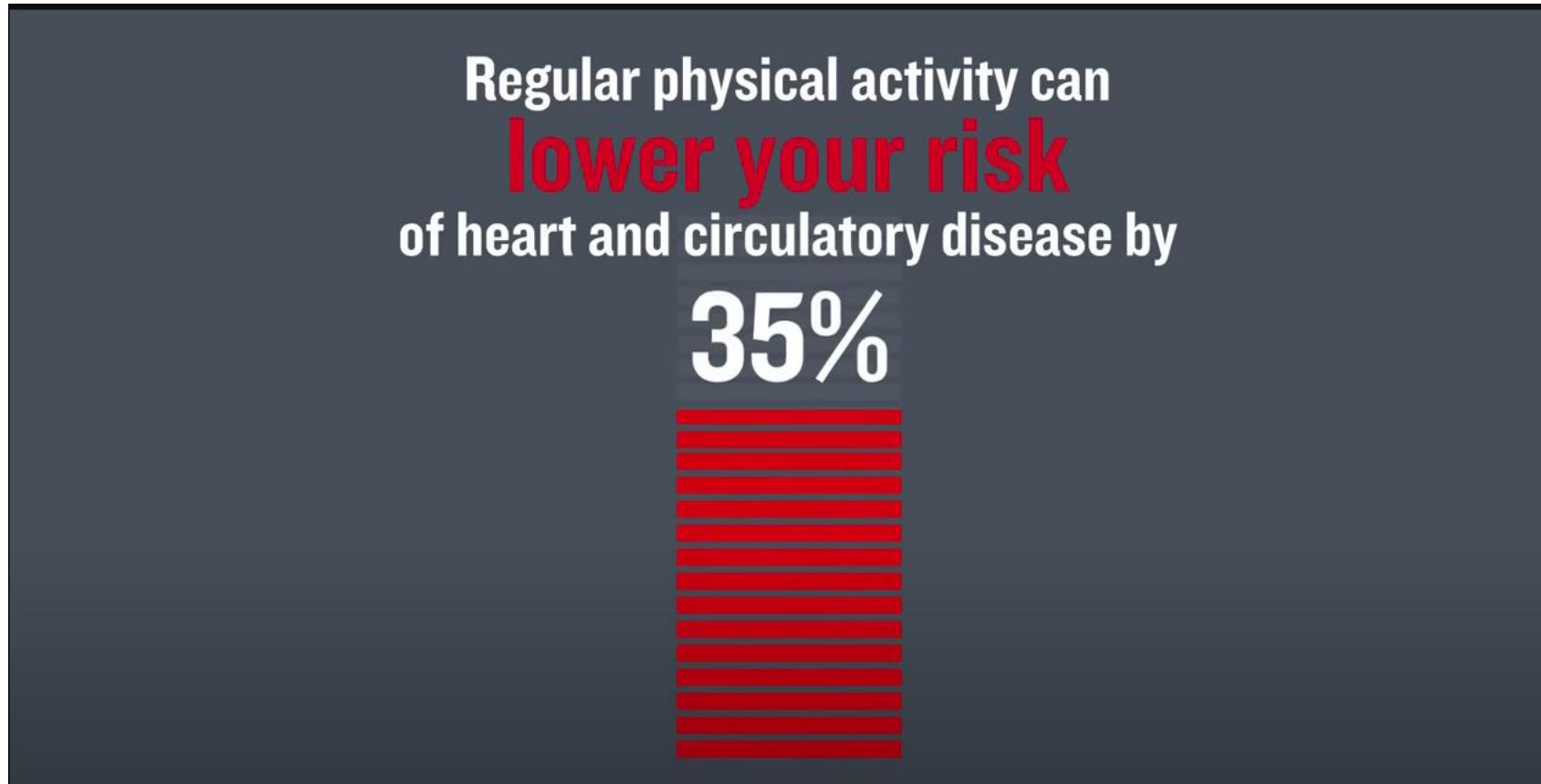


## Warum körperliche Aktivität?

**Körperliche Aktivität** ist ein wichtiger beeinflussbarer Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und eine Vielzahl anderer chronischer Erkrankungen, darunter Diabetes mellitus, Krebs (Dickdarm- und Brustkrebs), Adipositas, Bluthochdruck, Knochen- und Gelenkerkrankungen (Osteoporose und Arthrose) sowie Depressionen.



## Warum körperliche Aktivität?



<https://www.youtube.com/watch?v=wWGulLaa000&t=2s> Durch den Aufruf des Videos akzeptieren Sie die Datenschutzbestimmungen von YouTube. [Erfahren Sie mehr.](#)



## Warum körperliche Aktivität?

Hinweis:

Diese Folie statt der Nr. 14?

Ein deutsches Video von Quarks zu dem Körper



<https://www.youtube.com/watch?v=wWGulLaa000&t=2s> Durch den Aufruf des Videos akzeptieren Sie die Datenschutzbestimmungen von YouTube. [Erfahren Sie mehr.](#)

## Statistiken zur körperlichen Aktivität

- Nur eines von drei Kindern in der EU ist täglich körperlich aktiv.
- Weniger als 5 % der Erwachsenen in der EU bewegen sich täglich 30 Minuten lang körperlich; nur eine/r von drei Erwachsenen erreicht die empfohlene Menge an körperlicher Aktivität pro Woche.
- Nur 35 bis 44 % der Erwachsenen über 75 Jahren sind körperlich aktiv, und 28 bis 34 % der Erwachsenen zwischen 65 und 74 Jahren sind in der EU körperlich aktiv.
- Mehr als 80 % der Erwachsenen in der EU erfüllen die Richtlinien für aerobe und muskelstärkende Aktivitäten nicht, und mehr als 80 % der Jugendlichen in der EU bewegen sich nicht ausreichend im aeroben Bereich, um die Richtlinien für Jugendliche zu erfüllen.





## Vorteile körperlicher Aktivität

### Vorteile

**Schlaf** – Verbessert die Schlafqualität

**Weniger Angst** – Verringert das Gefühl von Angst

**Blutdruck** – Senkt den Blutdruck

**Gesundheit des Gehirns** – Reduziert das Risiko, an Demenz (einschließlich Alzheimer) zu erkranken, und verringert das Risiko von Depressionen

**Herzgesundheit** – Senkt das Risiko von Herzerkrankungen, Schlaganfall und Typ-2-Diabetes

**Krebsprävention** – Senkt das Risiko für acht Krebsarten: Blase, Brust, Dickdarm, Gebärmutter Schleimhaut, Speiseröhre, Niere, Lunge und Magen

**Gesundes Gewicht** – Reduziert das Risiko einer Gewichtszunahme

**Knochenstärke** – Verbessert die Knochengesundheit

**Gleichgewicht und Koordination** – Reduziert das Risiko von Stürzen

**Unabhängiges Leben** – Hilft Menschen, länger unabhängig zu leben



## Die Rolle von Technologie und Bewegung

Der Einsatz technologischer Hilfsmittel zur Förderung der körperlichen Aktivität, wie z. B. Web-/Mobil-Apps und Spiele, hat sich sowohl bei gesunden Kindern als auch bei Kindern mit chronischen Atemwegserkrankungen als wirksam erwiesen. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass neue Technologien in Bezug auf Machbarkeit, Akzeptanz und Wirksamkeit bei der Förderung der körperlichen Aktivität sehr vielversprechend sind.

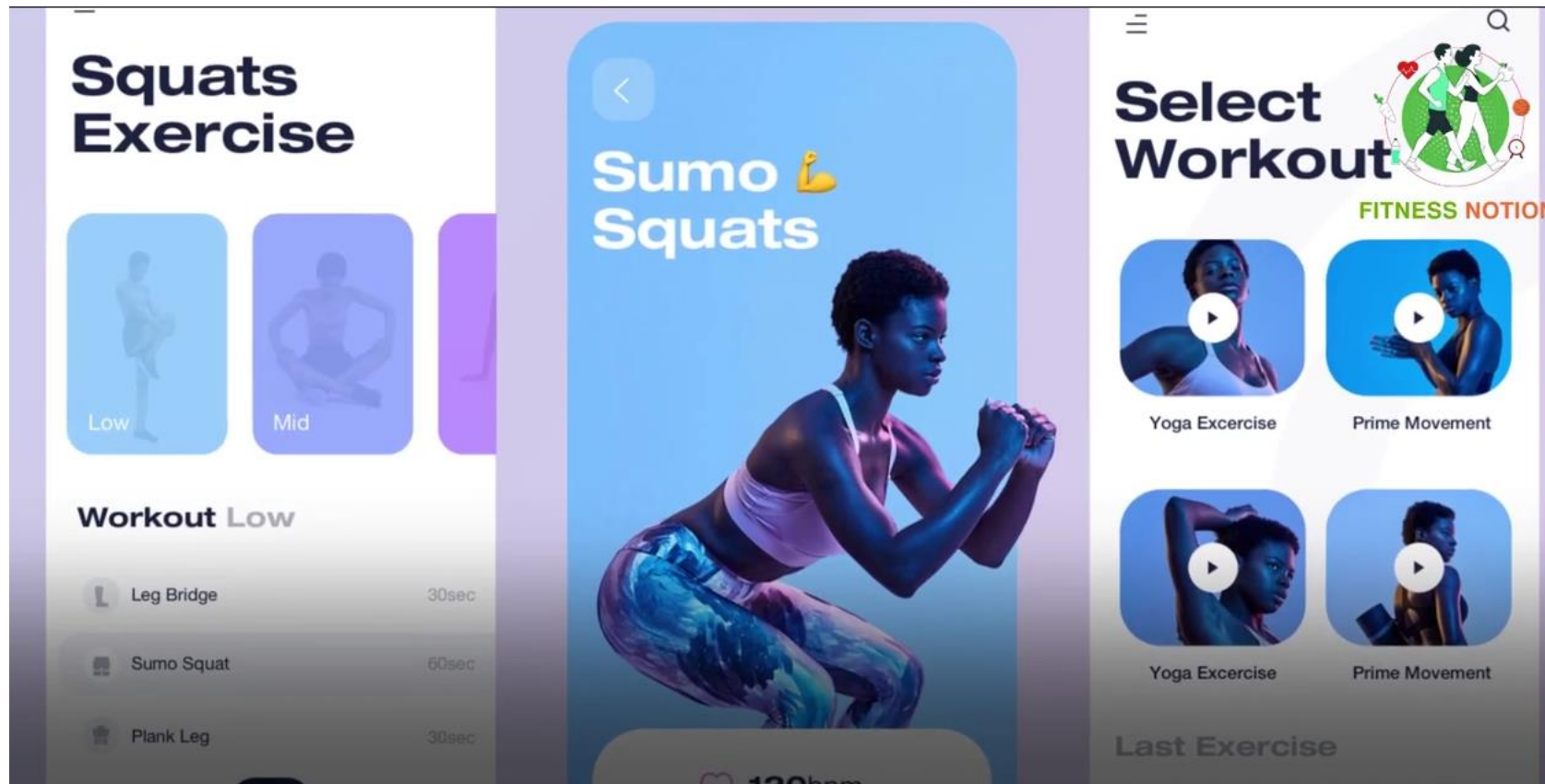


## Apps für körperliche Aktivität

**Handy-basierte Apps** sollen die Bereitschaft zu körperlicher Aktivität erhöhen, indem sie es den Menschen ermöglichen, jederzeit auf Gesundheitsinformationen und -anleitungen zuzugreifen. Technologien ermöglichen es dem Einzelnen, seine körperliche Aktivität zu überwachen, zu bewerten und anzuleiten.



## Top 10 Fitness Apps



<https://www.youtube.com/watch?v=rQuU8LBv3m4&t=18s> Durch den Aufruf des Videos akzeptieren Sie die Datenschutzbestimmungen von YouTube. [Erfahren Sie mehr.](#)



## Vorteile von Apps für körperliche Aktivität

- Verantwortung
- Zielsetzung
- Anpassbarkeit
- Datenanalyse
- Abwechslung
- Gemeinschaft und Unterstützung
- Komfort
- Gesundheitsüberwachung
- Bildung
- Zeiteffizienz
- Langfristige Beobachtung





### 3.1.2

## Gesundheits-Apps für körperliche Aktivität

### Ziele

- Einen informativen Überblick über die verschiedenen Kategorien und Funktionen von Gesundheits-Apps zur Förderung körperlicher Aktivität zu geben.
- Den Zuhörenden ein umfassendes Verständnis für das vielfältige Angebot an Apps zur Unterstützung ihrer Fitness- und Wohlfühlziele zu vermitteln.



[Designed by Freepik](#)

# Aktivität

Überlegen Sie sich einige Apps für körperliche Aktivität, die Sie vielleicht kennen (5 Min.)



## Arten von Gesundheits-Apps (1)

- **Übungs-Apps:** Diese Apps bieten eine Vielzahl von Workout-Routinen, einschließlich Krafttraining, Cardio, Yoga und mehr. Sie enthalten oft Videodemonstrationen und Funktionen zur Fortschrittskontrolle.
- **Apps zur Aktivitätsüberwachung:** Aktivitätstracker wie Fitbit, Garmin und Apple Health überwachen täglich Schritte, Entfernung, Kalorienverbrauch und Schlafverhalten. Sie können mit tragbaren Geräten synchronisiert werden, um Echtzeitdaten zu erhalten.
- **Apps zum Laufen und Radfahren:** Diese Apps wurden für Outdoor-Enthusiasten entwickelt und verwenden GPS, um Laufen, Radfahren und andere Outdoor-Aktivitäten zu verfolgen. Sie zeichnen Strecken, Geschwindigkeiten und Höhenmeter auf und bieten detaillierte Analysen nach dem Training.
- **Personal Trainer-Apps:** Einige Apps bieten personalisierte Fitnesspläne und Coachings. Sie passen das Training an die Ziele und den Fortschritt des Benutzenden an und sind somit sehr individuell.
- **Meditations-Apps:** Diese Apps, die sich auf Flexibilität, Entspannung und geistiges Wohlbefinden konzentrieren, leiten den Nutzenden durch Yoga-Sitzungen und Meditationsübungen.





## Arten von Gesundheits-Apps (2)

- **Apps zur Bewertung und Überwachung der Gesundheit:** Diese Apps helfen den Nutzenden, ihren allgemeinen Gesundheitszustand und ihr Fitnessniveau zu beurteilen, indem sie Messwerte wie Herzfrequenz, Blutdruck und Körperzusammensetzung messen.
- **Gemeinschaft und soziale Fitness-Apps:** Diese Apps verbinden die Nutzenden mit einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten. Sie können ihre Fortschritte mit anderen teilen, an Wettbewerben teilnehmen und anderen Unterstützung und Motivation bieten.
- **Apps für Physiotherapie und Rehabilitation:** Diese Apps richten sich an Personen, die sich von Verletzungen erholen oder sich einer Rehabilitation unterziehen, und bieten Übungen und Anleitungen zur Unterstützung der Genesung.
- **Begleitende Apps für Wearables:** Viele Fitness-Wearables verfügen über Begleit-Apps, die mit dem Gerät synchronisiert werden und einen umfassenden Überblick über körperliche Aktivität, Schlaf und allgemeine Gesundheit bieten.
- **Gamifizierte Fitness-Apps:** Diese Apps enthalten spielerische Elemente, um das Training interessanter und angenehmer zu gestalten. Die Nutzenden erhalten Belohnungen, absolvieren Herausforderungen und messen sich mit anderen.



## Fitness-Apps mit körperlicher Aktivität in Einklang bringen

- **Laufen:** [MapMyRun](#), [STRAVA](#)
- **Krafttraining:** [Stronglifts5x5](#), [Fitbot](#)
- **Outdoor-Aktivitäten und Wandern:** [Komoot](#), [AllTrails](#)
- **Allgemeine Fitness und Aktivitätsverfolgung:** [MyFitnessPal](#), [FitBit Community](#)
- **Hochintensives Intervalltraining (HIIT):** [Freeletics](#)
- **Yoga und Achtsamkeit:** [Headspace](#)
- **Körpertraining und schnelle Trainingseinheiten:** [NTC Nike](#)



## Vergleich und Gegenüberstellung der Merkmale und Funktionalitäten verschiedener Arten von Apps

### Workout- and Trainings-Apps vs. Personal Trainer Apps:

- **Workout- und Trainings-Apps:**
  - Bieten eine große Auswahl an vorgefertigten Workout-Routinen.
  - Bietet möglicherweise keine personalisierten Empfehlungen.
  - Geeignet für Personen, die Flexibilität bei der Wahl ihres Trainings bevorzugen.
  - Beispiele: Nike Training Club, 7-Minuten-Workout.
- **Personal Trainer Apps:**
  - Bietet personalisierte Fitnesspläne an, die auf den individuellen Zielen, dem Fitnessniveau und dem Fortschritt basieren.
  - Passt die Trainingseinheiten an, wenn sich die Benutzenden verbessern und sorgt so für eine kontinuierliche Herausforderung.
  - Ideal für Personen, die maßgeschneiderte Anleitung und Verantwortlichkeit suchen.
  - Beispiele: Fitbod, Freeletics.





### 3.1.3

# Integrationen im realen Leben

## Ziele

- Einblicke und Beispiele dafür zu geben, wie sich Apps für körperliche Aktivität nahtlos in den Alltag integrieren lassen.
- Die Kluft zwischen Theorie und Praxis zu überbrücken und die Teilnehmenden mit dem Wissen und der Motivation auszustatten, diese Apps effektiv in ihre tägliche Routine einzubinden.



[Designed by Freepik](#)

*Apps zum Aktivitäts-Tracking spielen eine entscheidende Rolle bei der Überwachung und Verbesserung der täglichen körperlichen Aktivität. Sie bieten eine Reihe von Funktionen, die es den Nutzenden ermöglichen, ihre Fitnessziele im Auge zu behalten.*



## Schritte, Entfernungs- und Kalorienmessung

Wie helfen Apps zur Aktivitätsaufzeichnung bei der Überwachung der täglichen körperlichen Aktivität?

- Apps zur Aktivitätsaufzeichnung verwenden integrierte Sensoren wie Beschleunigungsmesser und GPS, um die Anzahl der zurückgelegten Schritte aufzuzeichnen.
- Sie berechnen auch die bei Spaziergängen, Läufen oder anderen Aktivitäten zurückgelegte Strecke.
- Die Kalorienerfassung schätzt die verbrannten Kalorien auf der Grundlage von Art und Dauer der Aktivität.



## Ziele setzen und Fortschritte verfolgen

- Benutzende können sich persönliche Fitnessziele setzen, sei es eine tägliche Schrittzahl, ein wöchentliches Kilometerziel oder ein Kalorienverbrauchsziel.
- Die App verfolgt den Fortschritt in Echtzeit und hilft den Nutzenden, bei der Arbeit an ihren Zielen motiviert zu bleiben.
- Visuelle Darstellungen des Fortschritts, wie z. B. Grafiken und Diagramme, bieten einen klaren Überblick über die erzielten Ergebnisse.



## Synchronisierung mit tragbaren Geräten

- Viele Apps zur Aktivitätsaufzeichnung lassen sich nahtlos mit tragbaren Geräten wie Fitness-Trackern, Smartwatches und Herzfrequenzmessern synchronisieren.
- Durch diese Integration wird sichergestellt, dass von Wearables erfasste Daten wie Herzfrequenz, Schlafmuster und Aktivitätsniveau automatisch an die App übertragen werden.
- Die Nutzenden können von einem Ort aus auf umfassende Erkenntnisse und Trends zu ihrer Gesundheit und Fitness zugreifen.





# Aktivität

MAYO CLINIC | Department of Cardiovascular Medicine

## Technology/ Personal Series

*Exercise Apps: What's the benefit and how should we use them?*

**Thomas P. Olson, M.S., Ph.D.**  
Associate Professor of Medicine  
Department of Cardiovascular Medicine  
Division of CV Prevention



<https://www.youtube.com/watch?v=jjRDQFQNIzo> Durch den Aufruf des Videos akzeptieren Sie die Datenschutzbestimmungen von YouTube. [Erfahren Sie mehr.](#)

[Bild von vectorjuice auf Freepik](#)



### 3.1.4

## Navigieren durch Gesundheits-Apps für körperliche Aktivität

### Ziele

- Den Teilnehmenden helfen, Gesundheits- und Fitness-Apps zu verstehen, zu nutzen und das Beste aus ihnen zu machen.
- Verbesserung des Aktivitätsniveaus und der allgemeinen Gesundheit der Teilnehmenden.

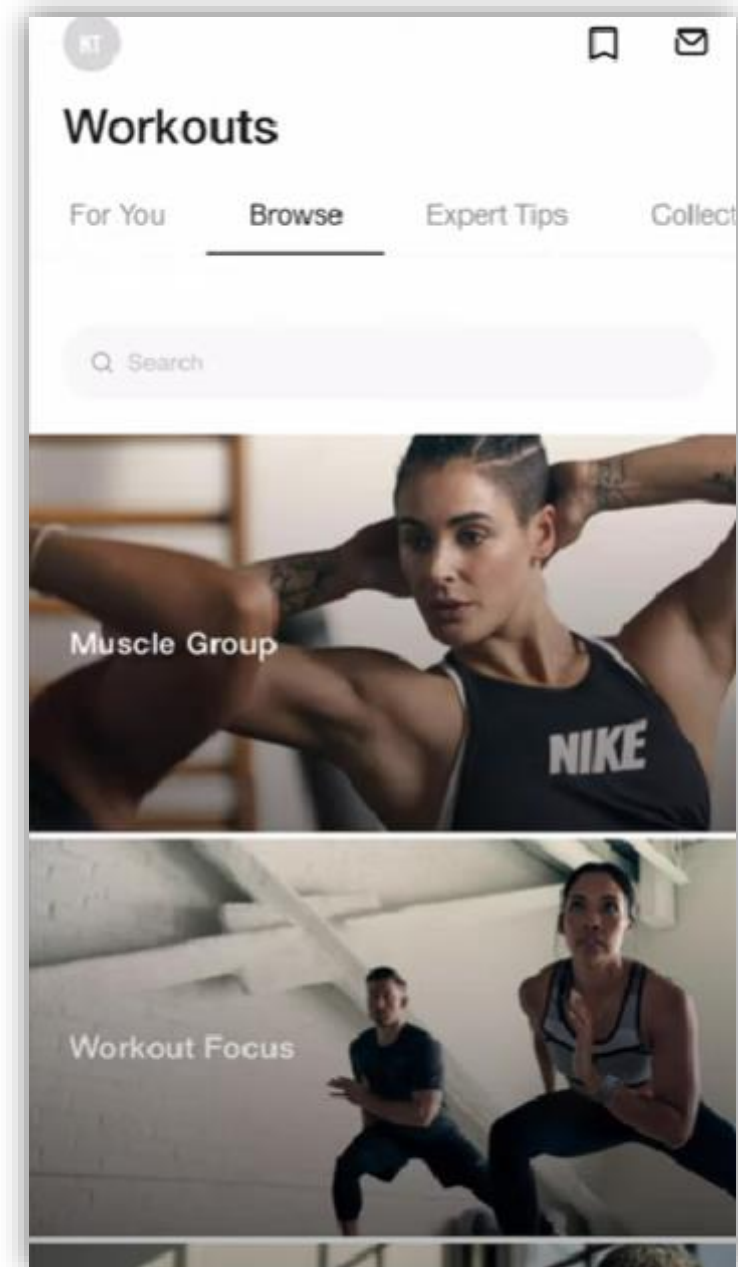


[Designed by Freepik](#)































## Apps für körperliche Aktivität

<https://www.youtube.com/watch?v=irMJLcmSG5k&t=83s>

Durch den Aufruf des Videos akzeptieren Sie die Datenschutzbestimmungen von YouTube. [Erfahren Sie mehr.](#)



## Apps für körperliche Aktivität

Overall Downloads	App Store Downloads	Google Play Downloads
1  Drink Water Reminder	1  Flo	1  Drink Water Reminder
2  Swiggy	2  BetterMe	2  Swiggy
3  Flo	3  Keep	3  Lose Weight in 30 Days
4  Mi Fit	4  Calm	4  Drink Water Tracker
5  BetterMe	5  MyFitnessPal	5  Lose Weight App for Men
6  Lose Weight in 30 Days	6  Mi Fit	6  Home Workout
7  Home Workout	7  Ping An	7  Six Pack in 30 Days
8  Calm	8  30 Day Fitness	8  Mi Fit
9  Drink Water Tracker	9  Fitbit	9  Samsung Health
10  Period Tracker	10  Nike Run Club	10  Step Counter





## 3.1.5 Zielsetzung

### Ziele

- Die Bedeutung der Zielsetzung kennenlernen.
- Sich mit der SMART-Zieltechnik vertraut machen.



[Designed by Freepik](#)

## Zielsetzung: Warum ist das nötig?

- Die Festlegung von Zielen ist eine wichtige Maßnahme für Menschen, die ihr Verhalten ändern wollen, z. B. ihre Essgewohnheiten.
- Wenn wir uns vor Augen führen, was wir tun müssen, um unsere Ziele zu erreichen, ist es wahrscheinlicher, dass wir **diese Ziele** auch **tatsächlich** erreichen werden.
- Ziele sind eine Form der Motivation; sie geben Orientierung und ein Gefühl der persönlichen Erfüllung, und sie helfen auch, Fortschritte zu verfolgen.

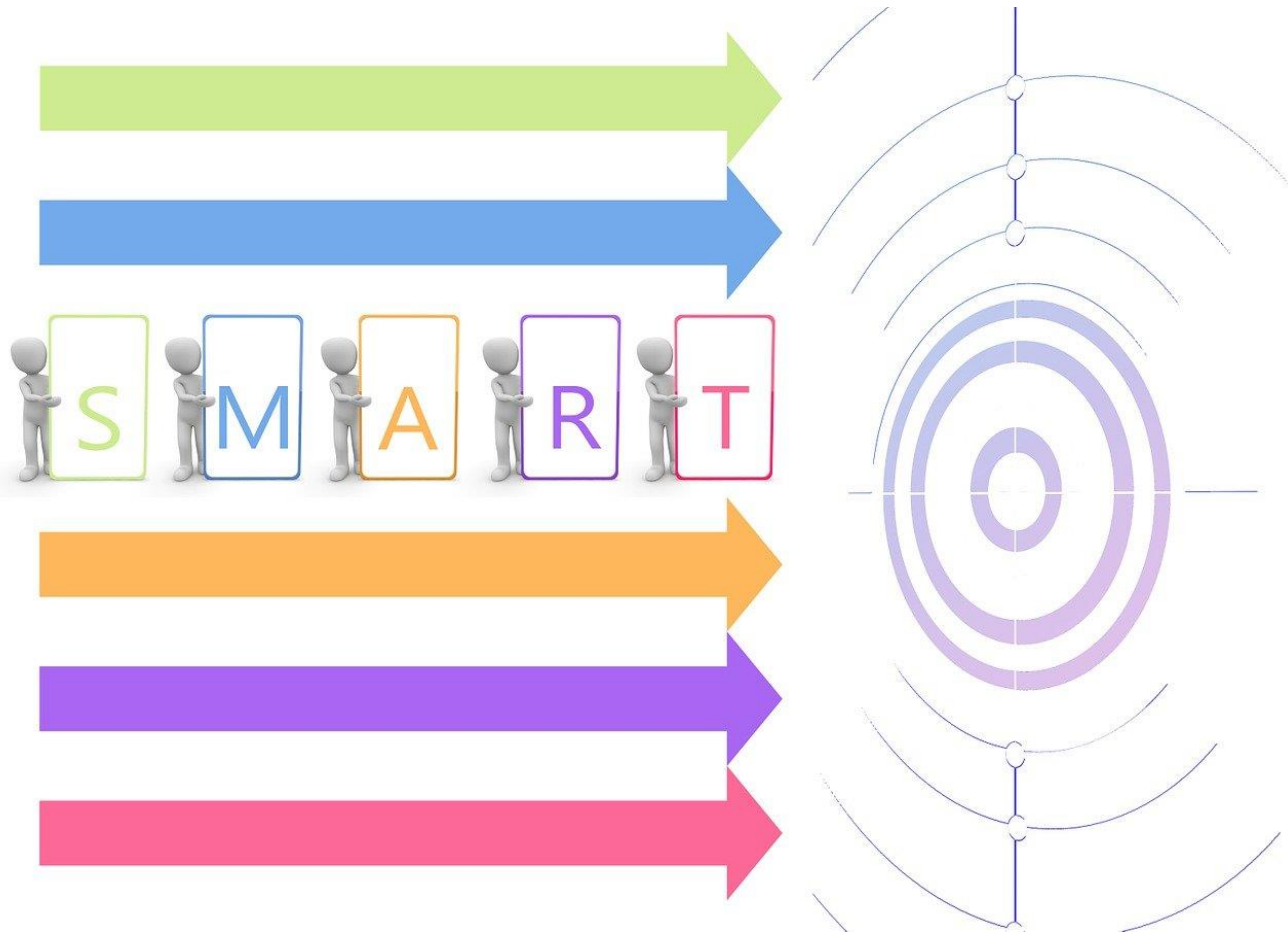
Die heutzutage gängigste Art, Ziele zu setzen

- Das **Akronym SMART** kann als Leitfaden für den Zielsetzungsprozess verwendet werden.

Aber... wofür steht SMART?

## Technik: "SMART"-Zielsetzung

Die Festlegung von SMART-Zielen hat sich als hilfreich erwiesen, um Menschen dabei zu unterstützen, ihren Lebensstil positiv und langfristig zu verändern.



- **Specific (Spezifisch)**
- **Measurable (Messbar)**
- **Achievable-Attainable (Erreichbar)**
- **Relevant (Relevant)**
- **Timely (Rechtzeitig)**



## „SMART“-Zielsetzung: Erklärt (1)

- **Spezifisch** → Machen Sie Ihre Ziele so konkret wie möglich.

*Beispiel:* Wenn Sie Ihre Gesundheit verbessern wollen, sollten Sie genau angeben, was Sie ändern wollen, z. B. ob Sie abnehmen oder mit dem Rauchen aufhören wollen. Das Ziel "Ich möchte mich gesund ernähren" ist eine unglaublich weit gefasste Aussage, die nichts Konkretes aussagt.

- **Messbar** → Stellen Sie sicher, dass das Ziel messbar ist.

*Beispiel:* Wenn Sie Sport treiben wollen, wie viele Minuten werden Sie trainieren und wie oft pro Woche? Wenn Sie abnehmen wollen, wie viele Kilogramm wollen Sie abnehmen?

- **Erreichbar** → Vergewissern Sie sich, dass Sie ihre Ziele erreichen können.

*Beispiel:* Wenn Sie sich vornehmen, täglich ins Fitnessstudio zu gehen, wie realistisch ist dieses Ziel angesichts Ihres Tages- und Wochenplans? Was wäre ein besser erreichbares Ziel? Wenn Sie anfangen wollen, mehr Obst zu essen, ist es dann erreichbar, sich das Ziel zu setzen, 3 Früchte pro Tag zu essen, wenn Sie derzeit keine essen?



## „SMART“-Zielsetzung: Erklärt (2)

- **Relevant** → Stellen Sie sicher, dass das Ziel für Ihre Situation relevant ist.

*Beispiel: Warum setzen Sie sich dieses Ziel? Ist es relevant für eine Veränderung, die Sie vornehmen möchten? Warum wollen Sie diese Veränderung vornehmen? Wie wird diese Veränderung Ihr Leben verbessern? Wenn Sie z. B. abnehmen möchten und sich zum Ziel gesetzt haben, Ihre Bildschirmzeit zu reduzieren, besteht dann ein Zusammenhang zwischen diesen beiden Zielen, und wenn ja, wie?*

- **Rechtzeitig** → Legen Sie einen konkreten Zeitrahmen für das Ziel fest (Tage, Wochen, Monate oder ein bestimmtes Datum usw.). Bevorzugt werden naheliegende und nicht weit entfernte Ziele.

*Beispiel: Wann wollen Sie das Ziel erreichen? Sich das Ziel zu setzen, im nächsten Monat 3 Kilogramm abzunehmen, kann sich weniger überwältigend anfühlen als das Ziel, im nächsten Jahr 30 kg abzunehmen.*



### 3.1.6

## Diskussion und Auswertung

### Ziele

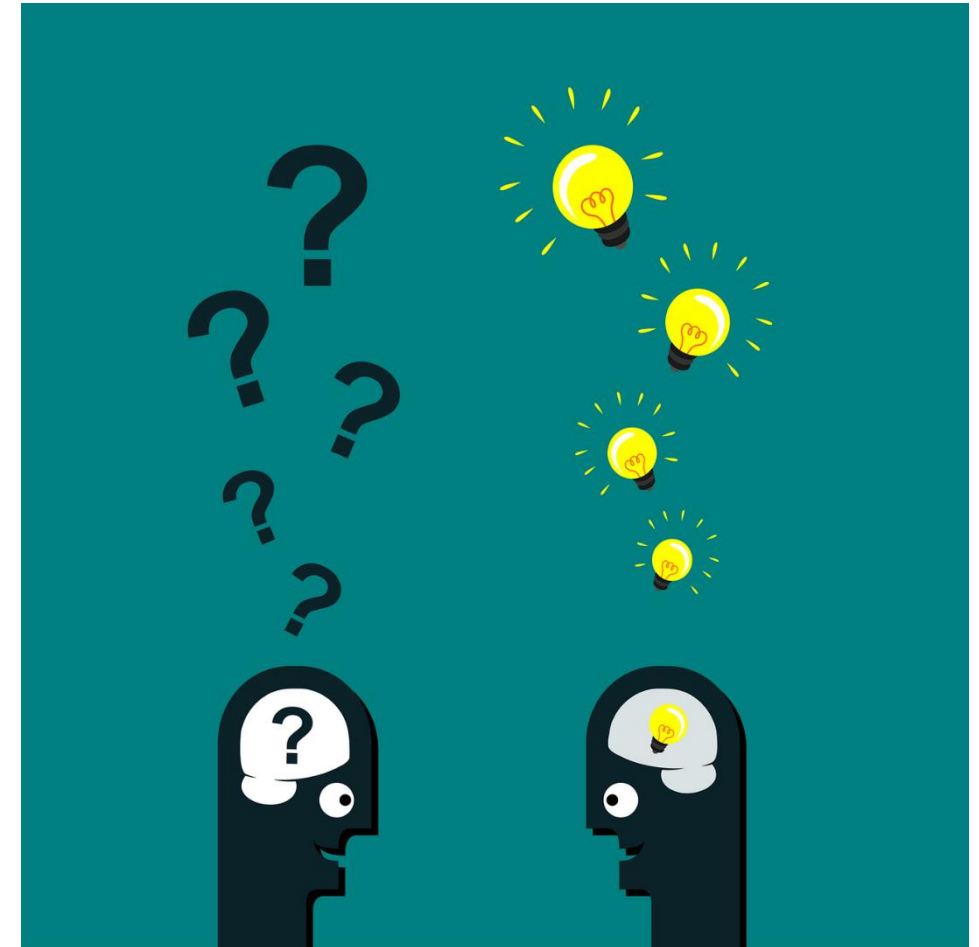
- Beseitigung und Klärung von Missverständnissen, die sich aus allen vorangegangenen theoretischen Informationen ergeben haben.
- Sicherstellen, dass der Inhalt des Moduls in der Tiefe verstanden wird.
- Das Modul zu evaluieren.



[Designed by Freepik](#)

## Diskussion

- *Fragen?*
- *Klärungen?*
- *Kommentare?*



## Auswertung: Fragebogen

**Die Inhalte des Moduls waren anregend und interessant (1 Minimum, 5 Maximum)**

1

2

3

4

5

**Der Inhalt des Moduls war klar, verständlich und einfach zu folgen (1 Minimum, 5 Maximum)**

1

2

3

4

5

**Der Trainer war gut vorbereitet (1 Minimum, 5 Maximum)**

1

2

3

4

5

## Auswertung: Fragebogen

**Das Modul hat mein Wissen über das Thema verbessert (1 Minimum, 5 Maximum)**

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**Ich würde dieses Modul anderen empfehlen (1 Minimum, 5 Maximum)**

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

**Ich bin insgesamt zufrieden mit dem Modul (1 Minimum, 5 Maximum)**

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

## Referenzen, weiterführende Lektüre und Abschluss

- World Health Organization. (2022). WHO expert meeting on the economic and commercial determinants of health, 6-7 May 2021.
- Amri, M., Enright, T., O'Campo, P., Di Ruggiero, E., Siddiqi, A., & Bump, J. B. (2023). Health promotion, the social determinants of health, and urban health: what does a critical discourse analysis of World Health Organization texts reveal about health equity?. *BMC Global and Public Health*, 1(1), 25.#
- WHO Commission on Social Determinants of Health, & World Health Organization. (2008). Closing the gap in a generation: health equity through action on the social determinants of health: Commission on Social Determinants of Health final report. World Health Organization.
- World Health Organization. (2019). Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. World Health Organization.



## Referenzen, weiterführende Lektüre und Abschluss

- Malizia, V., Ferrante, G., Fasola, S., Montalbano, L., Cilluffo, G., & La Grutta, S. (2021). New Technologies for Promoting Physical Activity in Healthy Children and in Children with Chronic Respiratory Diseases: A Narrative Review. *Sustainability*, 13(21), 11661.
- Marmot, M., & Wilkinson, R. (Eds.). (2005). *Social determinants of health*. Oup Oxford.
- Ruegsegger, G. N., & Booth, F. W. (2018). Health benefits of exercise. *Cold Spring Harbor perspectives in medicine*, 8(7), a029694.
- Cueto, M. (2023). The World Health Organization. In *Global Health Essentials* (pp. 421-424). Cham: Springer International Publishing.
- Coughlin, S. S., Whitehead, M., Sheats, J. Q., Mastromonico, J., & Smith, S. (2016). A review of smartphone applications for promoting physical activity. *Jacobs journal of community medicine*, 2(1).





# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Glückwunsch!  
Sie haben die Unterrichtseinheit  
dieses Moduls abgeschlossen!



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.