

1	7
2	8
3	9
4	10
5	11
6	



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Modul 4 – Erfahrungsbasierte
Trainingseinheit (4.2)**

Gesundheits-Apps für Ruheroutinen



Partners

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
VALENCIA, SPAIN
www.uv.es



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALY
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATHENS, GREECE
www.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, GERMANY
www.w-hs.de



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHENS, GREECE
www.connexions.gr



RESET
CYPRUS
www.resetcy.com



media k GmbH
Bad Mergentheim, GERMANY
www.media-k.eu

coördina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, SPAIN
coordin-a-oerh.com



AMSED
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr





Erfahrungsbasierte Trainingseinheit: Inhalt

1. [Interaktive Nutzung von Ruheroutinen-Apps](#)
2. [Zeit zu Handeln!](#)



Ziele

- ✓ Stärkung des Bewusstseins dafür, was eine Ruheroutine ist und wie wichtig eine Ruheroutine ist
- ✓ Identifizierung der wichtigsten Aktivitäten zur Etablierung einer Ruheroutine und wie Anwendungen für Ruheroutinen dazu beitragen können
- ✓ Verstehen der wichtigsten Konzepte im Zusammenhang mit Gesundheits-Apps und wie sie für Migrant:innen nützlich sein können
- ✓ Entwicklung digitaler Fähigkeiten und Vertrautheit mit der Nutzung von Apps für die Ruhezeit



Quelle: Bild von nuraghies auf Freepik



Kompetenzen

- ✓ Definition, was eine Ruheroutine ist und warum sie wichtig ist
- ✓ Erläuterung, wie Ruheroutine-Apps den Aufbau einer Ruheroutine unterstützen und den Schlaf im Allgemeinen verbessern können
- ✓ Vertrautheit mit und Fähigkeit zur Navigation durch verschiedene Ruheroutinen-Apps und deren Integration in das tägliche Leben



[Bild von vectorjuice auf Freepik](#)



4.2.1

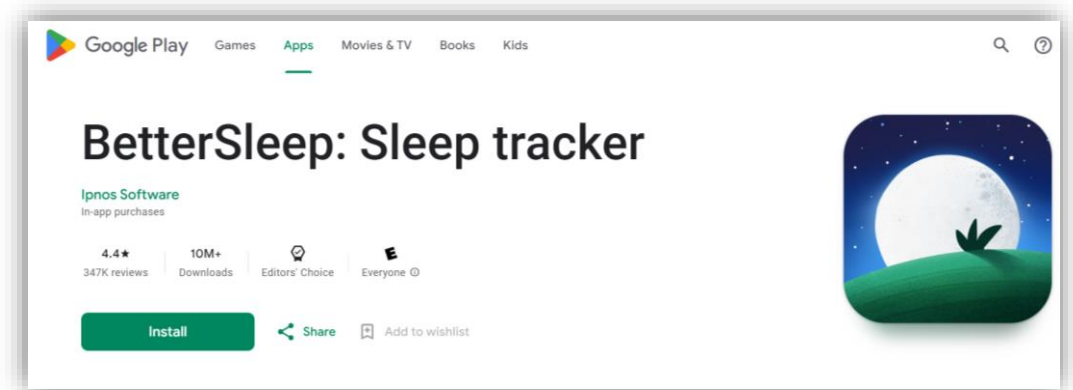
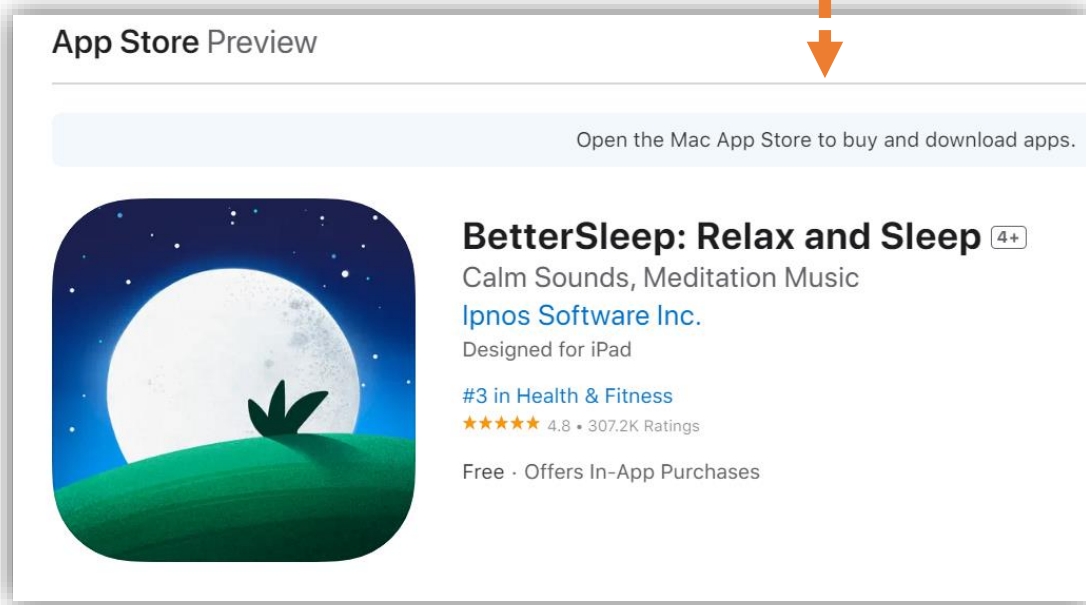
Interaktive Nutzung von Ruheroutinen-Apps

Ziele

- Interaktives Erforschen einer bestimmten Ruheroutinen-App
- Praktisches Ausprobieren der Funktionen der Anwendung
- Austausch von Erfahrungen und Erkenntnissen

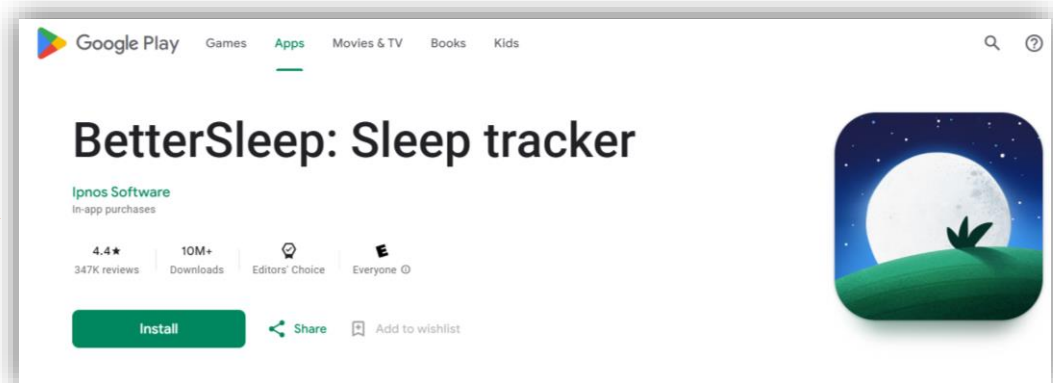
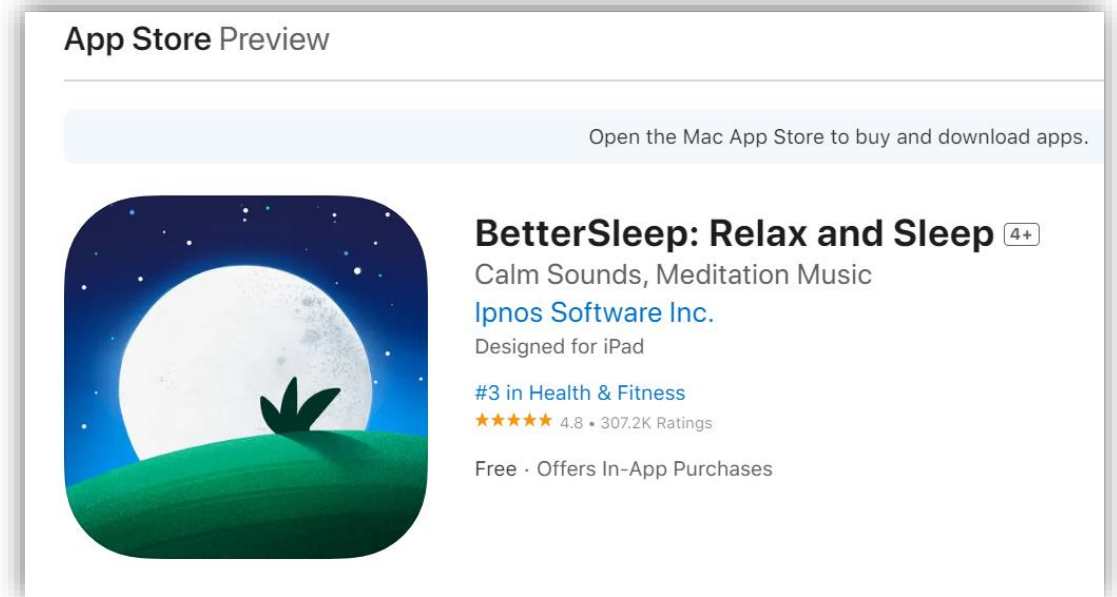


BetterSleep: Die Anwendung, die wir in diesem Modul erkunden werden



Finden der App

- ✓ Gehen Sie zum Play Store (für Android) oder AppStore (für IOS)
- ✓ Suchen Sie die Anwendung, indem Sie darauf klicken: Sleep Cycle: Sleep Tracker
- ✓ Klicken Sie auf Installieren, um die Anwendung herunterzuladen.



Better sleep App (1)

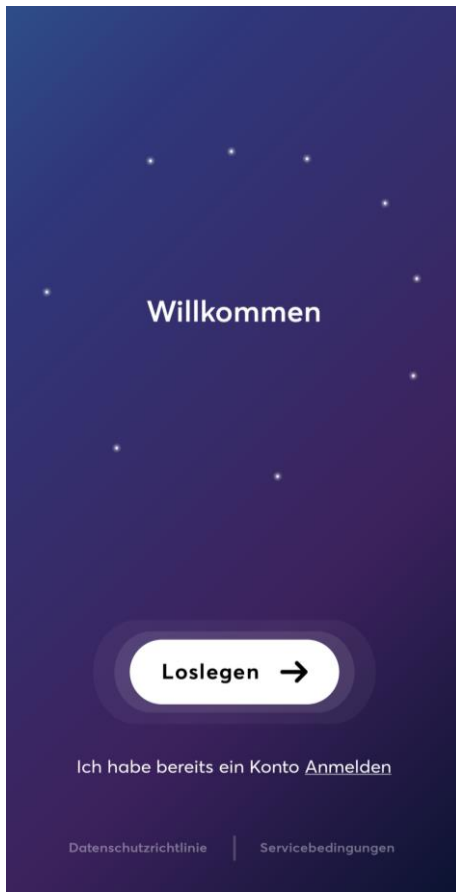
Die Better sleep Anwendung umfasst

- ✓ Aufnahme von Schlafgewohnheiten
- ✓ Musik und Klänge zur Entspannung
- ✓ Personalisierte Ratschläge für den Schlaf



Better sleep App (2)

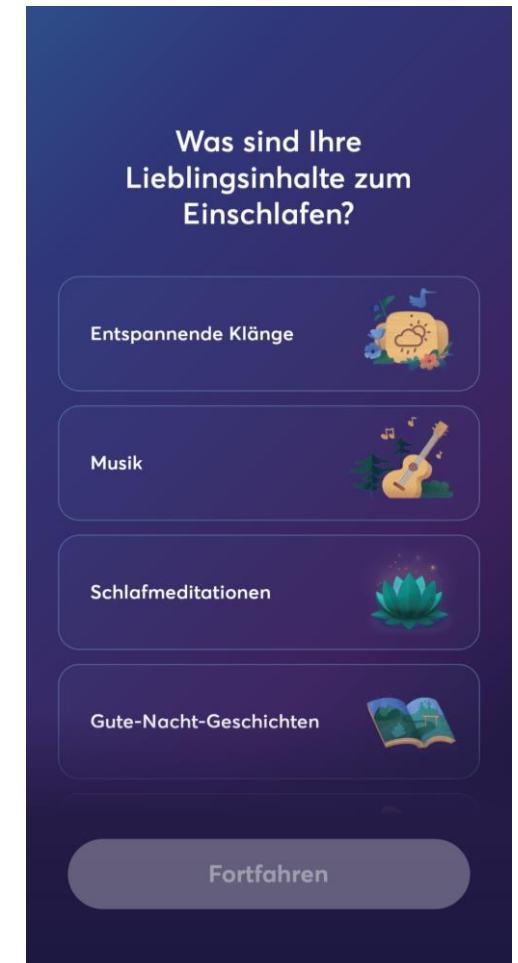
- Fangen wir an...



1. Frage des Bedürfnisses



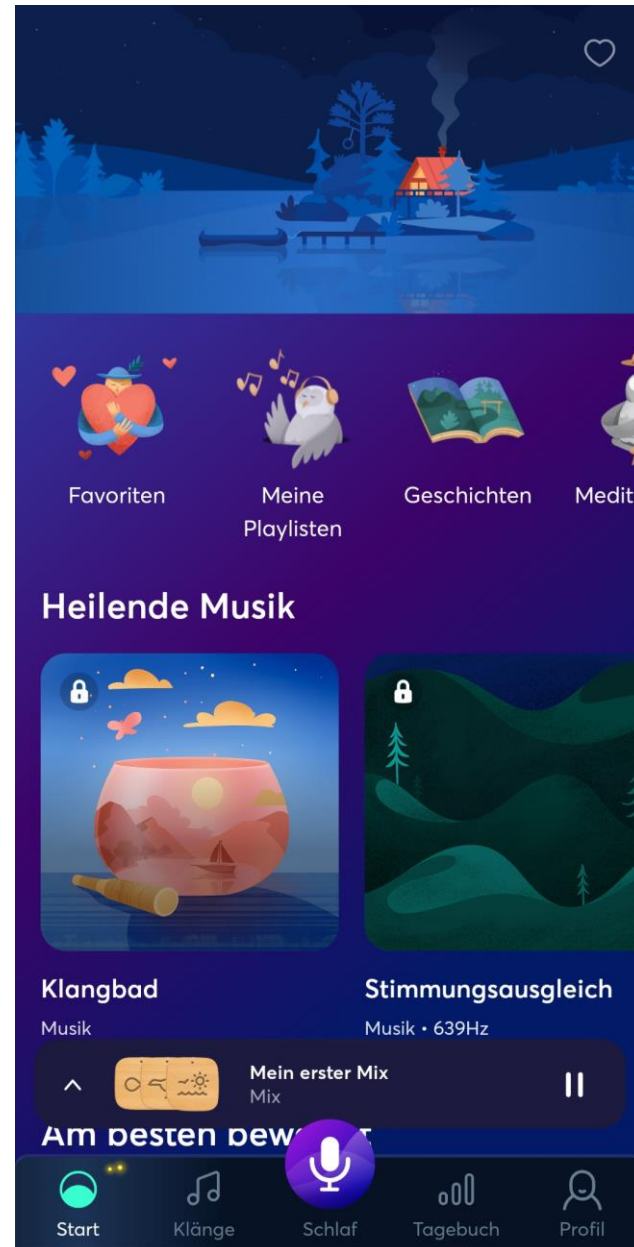
2. Art des Sounds, den Sie ausprobieren möchten



Better sleep App (3)

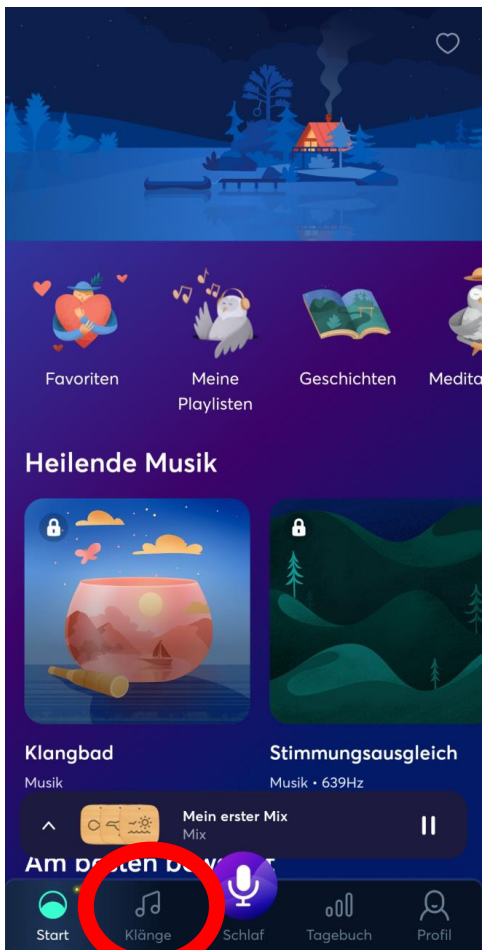
- Homepage: Kurzer Überblick über die persönlichen Möglichkeiten und Aktivitäten zur Verbesserung des Schlafs

Sehen wir uns die verschiedenen Funktionen an...

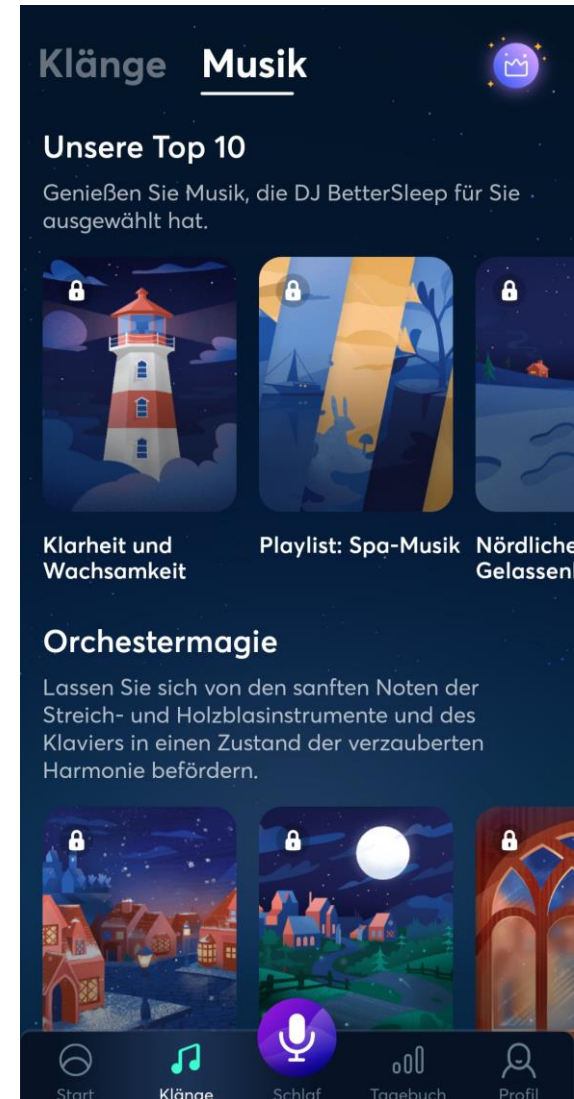


Better sleep App (4)

Musik

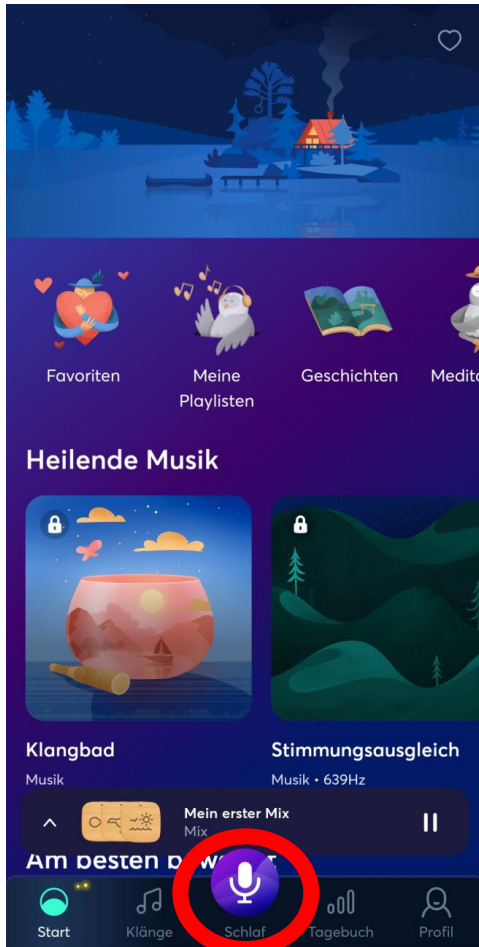


Wählen Sie verschiedene Arten von Klängen oder Musik zum Entspannen und Einschlafen

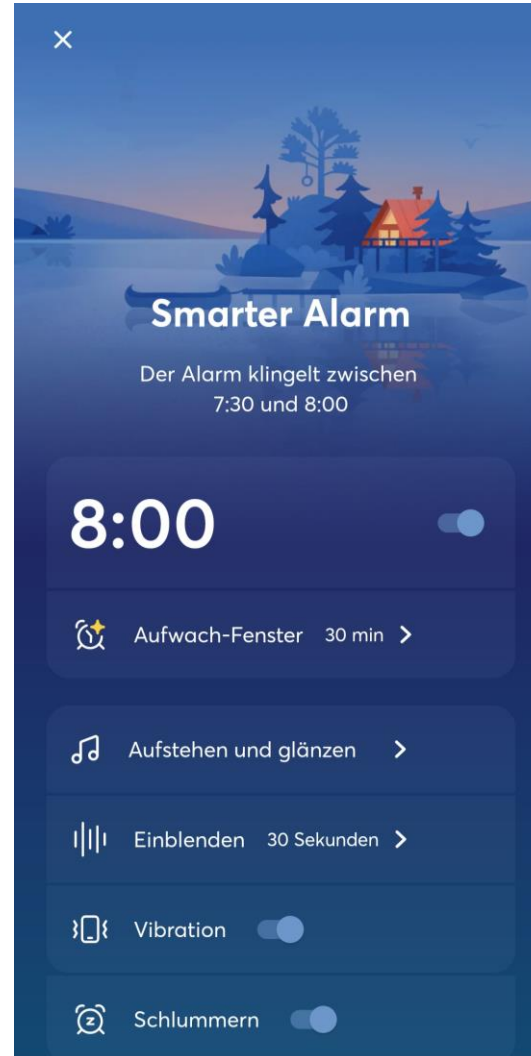


Better sleep App (5)

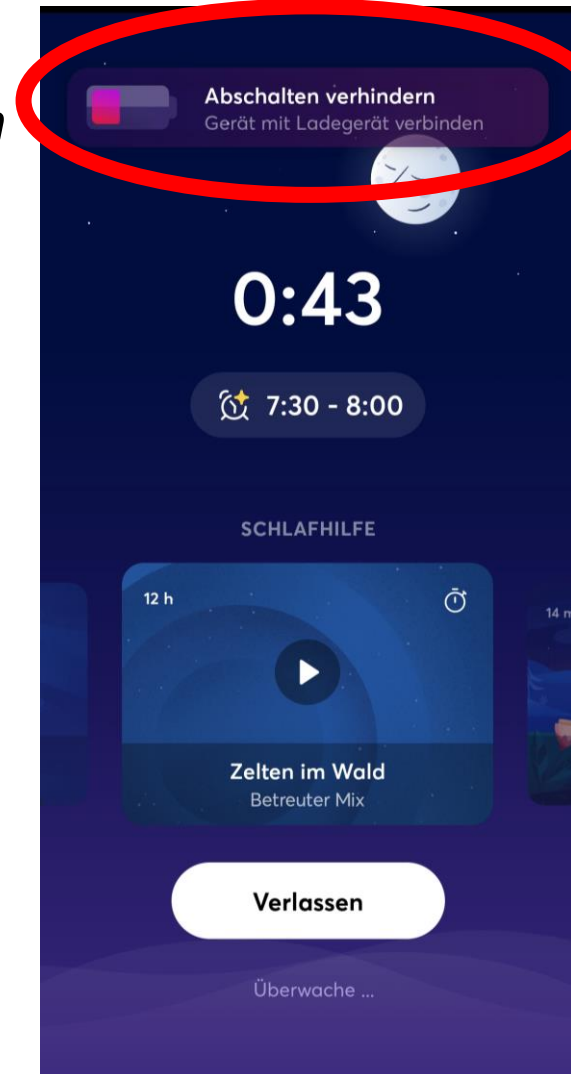
■ Schlaf



1. Einstellen der Alarmzeit

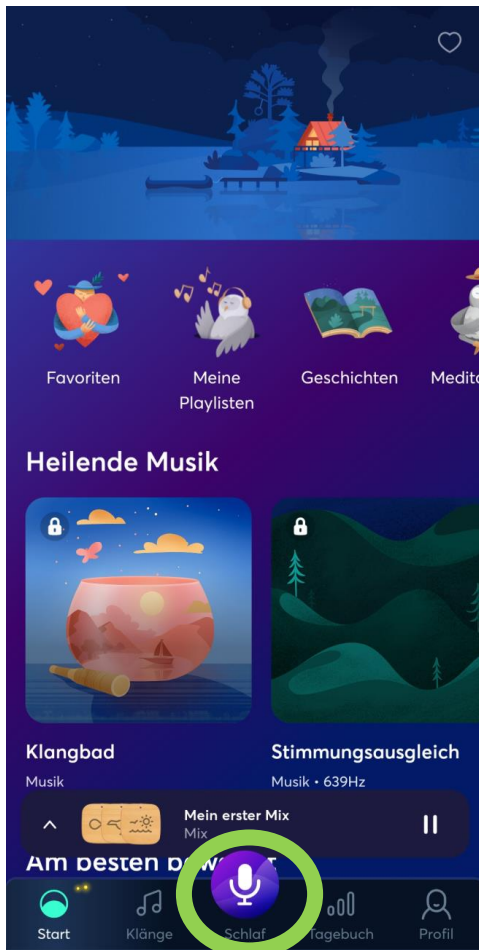


2. Verbinden Sie Ihr Telefon mit dem Ladegerät

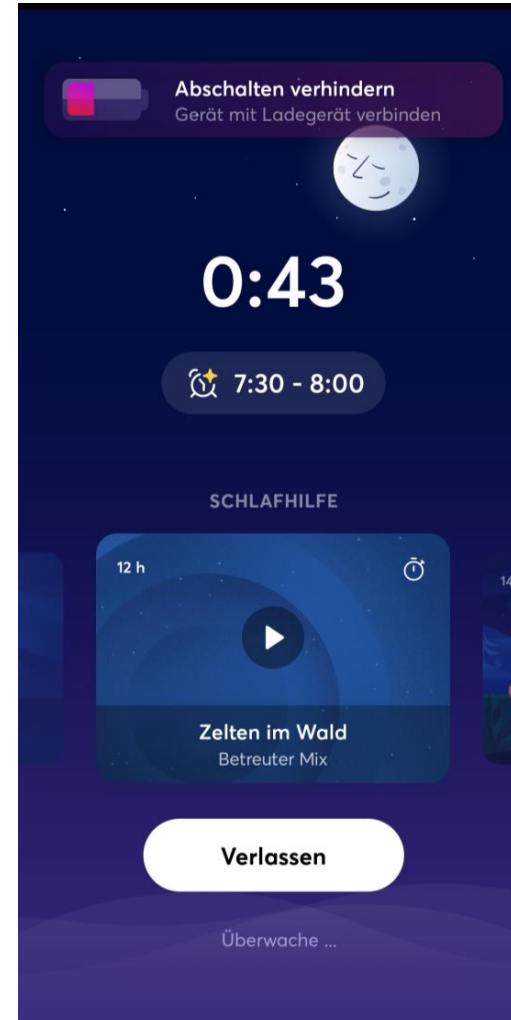


Better sleep App (6)

■ Schlaf



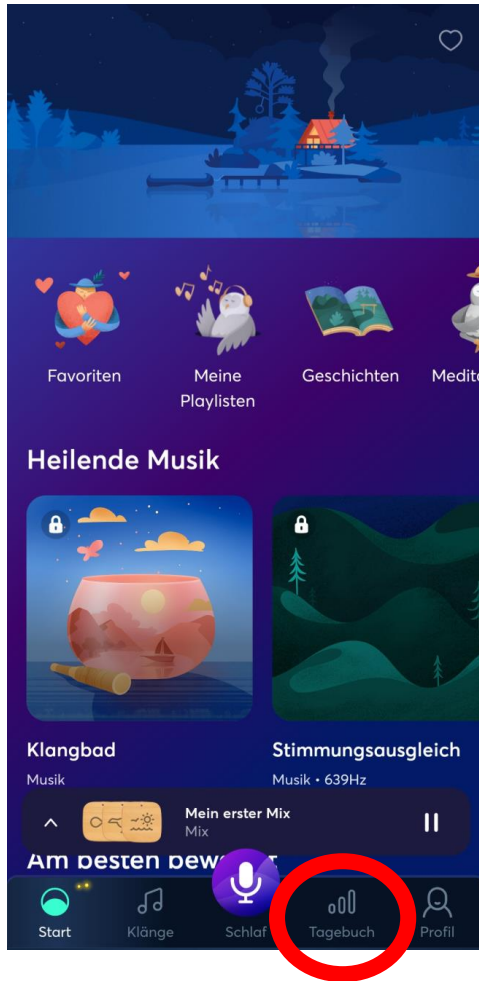
3. Verfolgen Sie Ihren Schlaf



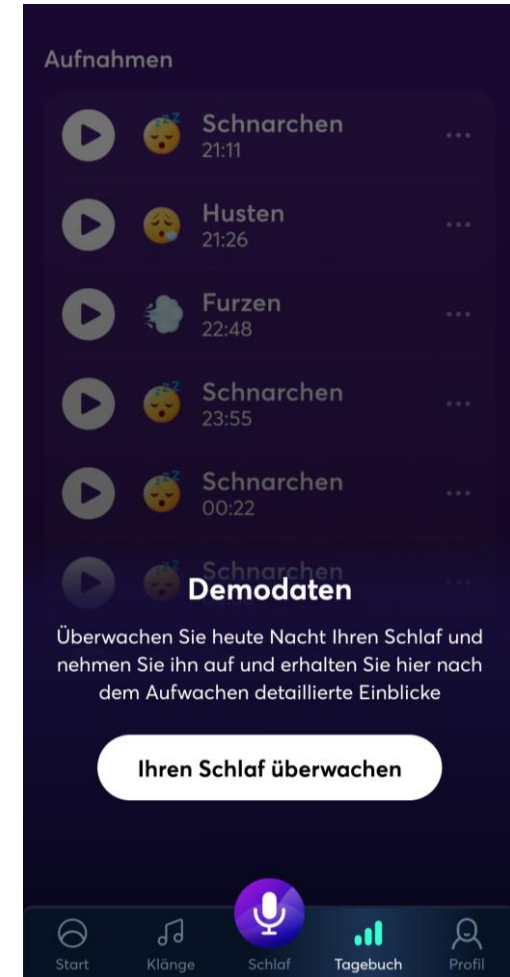
Extra: Wenn Sie einen Ton oder Musik zum Einschlafen wünschen, können Sie dies unter der Option Ton auswählen (siehe vorherige Folien), bevor Sie das Tracking einstellen

Better sleep App (7)

■ Tagebuch

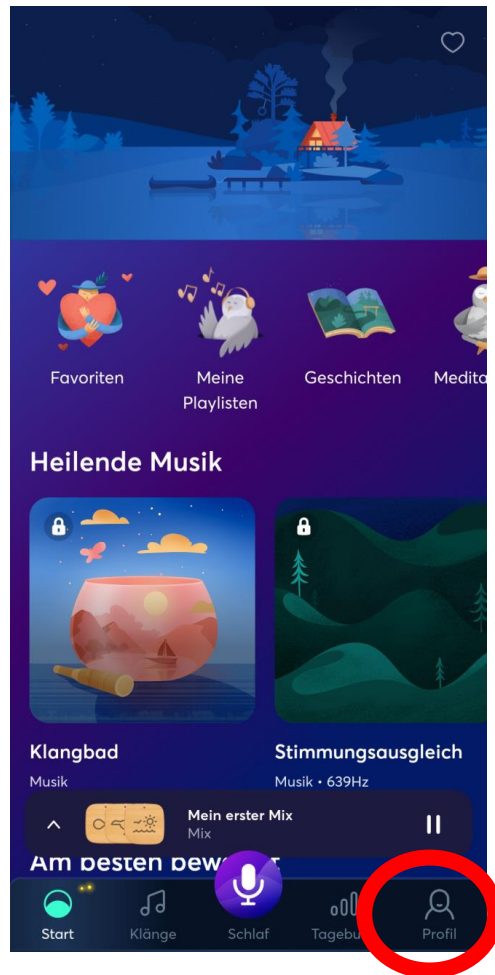


Im Journal finden Sie das Archiv Ihrer Schlafüberwachung, d. h. die aufgezeichneten Geräusche, die Ihren Schlaf beeinträchtigen können

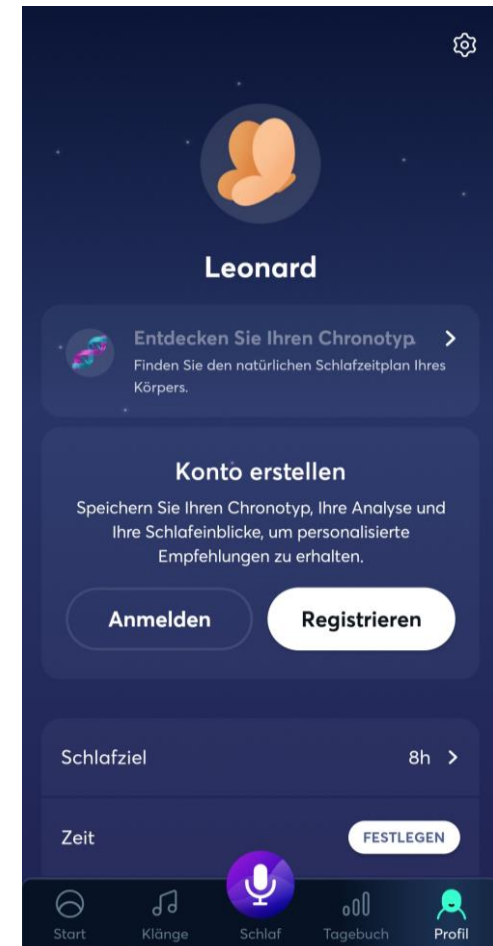


Better sleep App (8)

- **Profil**



Hier finden Sie eine Übersicht über Ihre Schlafziele und können diese ändern



BetterSleep App YouTube-Tutorial

Das Tutorial ansehen

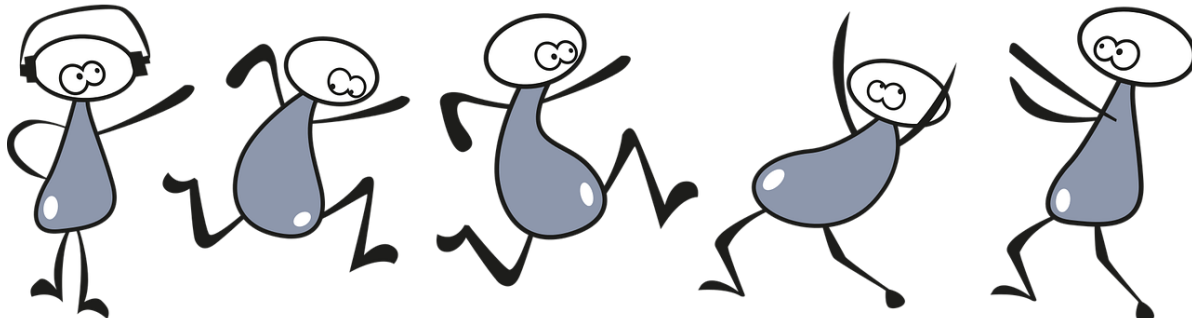
<https://www.youtube.com/watch?v=5YbVnT7tafM>

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



Aktivität: Zeit zu Handeln!

- ✓ Öffnen Sie die BetterSleep App
- ✓ Gehen Sie zur Option Sounds und wählen Sie einen bestimmten Sound oder Musik zur Entspannung aus
- ✓ Wenden Sie die Sitzung an (die meisten Sitzungen haben eine Dauer von 10-15 Minuten)
- ✓ Nach Beendigung der Sitzung:
 - Teilen Sie Ihre Erfahrungen
 - Gelernte Lektionen
 - Herausforderungen oder Schwierigkeiten





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.