

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Ενότητα 3 - Συνεδρία βιωματικής
κατάρτισης (3.2)

Εφαρμογές υγείας για τη σωματική
άσκηση





Εταίροι



UNIVERSITAT DE VALENCIA
ΒΑΛΕΝΣΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ
www.uv.es



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
ΑΡΕΤΖΟ, ΙΤΑΛΙΑ
www.oxfamitalia.org/



PROLEPSIS
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ
www.prolepis.gr



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



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ
www.connexions.gr



RESET
ΚΥΠΡΟΣ
www.resetcy.com



media k GmbH
Μπαπντ Μέργκεντχάμ, ΓΕΡΜΑΝΙΑ
www.media-k.eu



COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
ΒΑΛΕΝΣΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ
coordina-oerh.com



AMSED
ΣΤΡΑΣΒΟΥΡΓΟ, ΓΑΛΛΙΑ
www.amsed.fr



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Συνεδρία βιωματικής κατάρτισης: Περιεχόμενο

1. Πλοήγηση και ενσωμάτωση εφαρμογών σωματικής άσκησης στην πραγματική ζωή
2. Σχεδιασμός δράσης και καθορισμός στόχων



Στόχοι

- ✓ Να συμβάλει στην εις βάθος κατανόηση των θεωρητικών πληροφοριών και στην αξιοποίησή τους σε σχετικές εφαρμογές σωματικής άσκησης.
- ✓ Να κάνει κατανοητό το πώς οι εφαρμογές σωματικής άσκησης μπορούν να βοηθήσουν στην υιοθέτηση πιο υγιεινών διατροφικών συνηθειών και στην υγεία των ατόμων γενικότερα.



Πηγή: Εικόνα από nuraghies σε Freepik



3 Εφαρμογές υγείας για τη σωματική άσκηση

Ικανότητες

- ✓ Αξιοποίηση των εφαρμογών σωματικής άσκησης για τη βελτίωση του τρόπου ζωής.
- ✓ Λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων όσον αφορά την επιλογή, τη χρήση και την ενσωμάτωση των εφαρμογών στην καθημερινή ζωή.



[Εικόνα από vectorjuice σε Freepik](#)





3.2.1

Πλοήγηση και ενσωμάτωση εφαρμογών σωματικής άσκησης στην πραγματική ζωή

Στόχοι

- Ενσωμάτωση των εφαρμογών σωματικής άσκησης για την παρακολούθηση της προόδου, τον καθορισμό ορόσημων και την ενίσχυση του κινήτρου για βελτίωση της συνολικής ευημερίας.
- Προσδιορισμός των χαρακτηριστικών και των λειτουργιών των εφαρμογών για σωματική άσκηση.
- Σύγκριση και εξερεύνηση διάφορων εφαρμογών σωματικής άσκησης.
- Εξοικείωση με εφαρμογές σωματικής άσκησης.



Σχεδιασμένο από Freepik



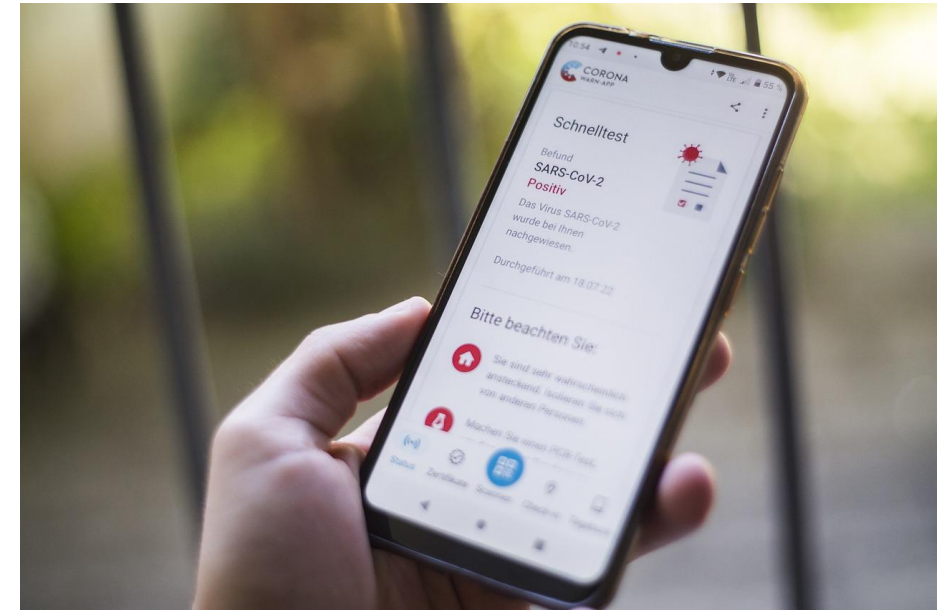
Δραστηριότητα 1: Ερωτήσεις και απαντήσεις (15 λεπτά)

- *Ποια είναι τα οφέλη της σωματικής άσκησης;*
- *Γιατί πιστεύετε ότι είναι σημαντικές οι εφαρμογές σωματικής άσκησης;*
- *Γιατί θα πρέπει κάποιος να χρησιμοποιεί ή όχι μια εφαρμογή σωματικής άσκησης;*

































Δραστηριότητα 2: Εξερεύνηση εφαρμογών σωματικής άσκησης

- Βρείτε μια εφαρμογή σωματικής άσκησης και κατεβάστε την (5 λεπτά)
- Καταγράψτε τρία πλεονεκτήματα και τρία μειονεκτήματα της εφαρμογής (5 λεπτά)
- Σκεφτείτε πώς θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε αυτή την εφαρμογή και για ποιο σκοπό (5-10 λεπτά)



Εφαρμογές για σωματική άσκηση

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



Εφαρμογές άσκησης και γυμναστικής vs. εφαρμογές προσωπικής εκγύμνασης:

- **Εφαρμογές προπόνησης και γυμναστικής**
 - Προσφέρουν μια μεγάλη ποικιλία από προσχεδιασμένα προγράμματα γυμναστικής.
 - Μπορεί να μην παρέχουν εξατομικευμένες υποδείξεις.
 - Κατάλληλο για άτομα που προτιμούν ευελιξία στην προπόνησή τους.
 - Παραδείγματα: Nike Training Club, Προπόνηση 7 λεπτών.
- **Εφαρμογές προσωπικής εκγύμνασης:**
 - Προσφέρουν εξατομικευμένα σχέδια προπόνησης με βάση τους στόχους, το επίπεδο φυσικής κατάστασης και την πρόοδο του ατόμου.
 - Τροποποιούν τις ασκήσεις καθώς οι χρήστες βελτιώνονται, εξασφαλίζοντας τη διαρκή αναβάθμιση της πρόκλησης.
 - Ιδανικές για χρήστες που αναζητούν εξατομικευμένη καθοδήγηση και αξιοπιστία.
 - Παραδείγματα: Fitbod, Freeletics.



Δραστηριότητα 3: Σύγκριση εφαρμογών σωματικής άσκησης

- **Συγκρίνετε τα χαρακτηριστικά και τις λειτουργίες διαφορετικών εφαρμογών:** Επιλέξτε διαφορετικές κατηγορίες εφαρμογών και συγκρίνετε τις μεταξύ τους. Στη συνέχεια, αντιστοιχίστε κάθε εφαρμογή με τους στόχους φυσικής κατάστασης που πιστεύετε ότι ταιριάζουν καλύτερα με αυτή.





3.2.2

Σχεδιασμός δράσης και καθορισμός στόχων

Στόχοι

- Κατανόηση της σημασίας του σχεδιασμού δράσης και του καθορισμού στόχων στην προώθηση της σωματικής άσκησης.
- Προσδιορισμός των βασικών χαρακτηριστικών των εφαρμογών σωματικής άσκησης που διευκολύνουν τον αποτελεσματικό σχεδιασμό δράσης και τον καθορισμό στόχων.
- Καθορισμός από τους εκπαιδευόμενους των δικών τους στόχων SMART που σχετίζονται με την άσκηση και ενσωμάτωσή τους σε εφαρμογές σωματικής άσκησης.



[Σχεδιασμένο από Freepik](#)



Στόχοι SMART

- **S:** Ειδικοί - Specific (καθορισμός των στόχων)
- **M:** Μετρήσιμοι - Μετρήσιμοι (μέτρηση της επιτυχίας)
- **A:** Εφικτοί - Εφικτοί (καθορισμός εφικτών στόχων)
- **R:** Σχετικοί - Relevant (καθορισμός στόχων συναφών με την εργασία ή την εκπαίδευσή σας)
- **T:** Έγκαιροι - Timely (σωστά καθορισμένοι χρονικά)



Γιατί πρέπει να έχουμε ένα σχέδιο δράσης;

Σαφής σκοπός

Κίνητρο και
υπευθυνότητα

Μετρήσιμη
πρόοδος

Διαχείριση
χρόνου

Μακροπρόθεσμη
βιωσιμότητα

Δομημένη
προσέγγιση

Τήρηση
προθεσμιών



Καθορισμός και υλοποίηση στόχων SMART που σχετίζονται με τη σωματική άσκηση

Δραστηριότητα

Ορίστε τον δικό σας στόχο SMART που σχετίζεται με τη σωματική άσκηση

- Μοιραστείτε τον στόχο σας με την υπόλοιπη ομάδα.
- Ελέγξτε αν πρόκειται για στόχο SMART (πληροί τις προϋποθέσεις;).
- Σχετίζεται με μια συγκεκριμένη άσκηση που θέλετε να κάνετε, με το σωματικό βάρος ή μια κατάσταση υγείας,
- Γιατί επιλέξατε αυτόν τον στόχο;



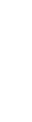
Καθορισμός και υλοποίηση στόχων SMART που σχετίζονται με τη σωματική άσκηση

Καταιγισμός ιδεών και συζήτηση:

Πώς θα μπορούσατε να ενσωματώσετε αυτούς τους στόχους σε μια εφαρμογή σωματικής άσκησης;

Τι είδους εφαρμογή θα χρησιμοποιήσετε για να παρακολουθείτε την πρόοδο στην επίτευξη του στόχου σας;

Υπάρχει κάποια δυσκολία που μπορεί να αντιμετωπίσετε;



Καθορισμός στόχων

Στόχοι SMART	
ΕΙΔΙΚΟΙ	
ΜΕΤΡΗΣΙΜΟΙ	
ΕΦΙΚΤΟΙ	
ΣΧΕΤΙΚΟΙ	
ΕΓΚΑΙΡΟΙ	

* Αυτός ο πίνακας θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για τον καθορισμό στόχων SMART σχετικών με τη σωματική άσκηση.



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Συγχαρητήρια!

Ολοκληρώσατε τη διδασκαλία
αυτής της ενότητας!

