

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Ενότητα 9 – Συνεδρία Βιωματικής
Κατάρτισης (9.2)

Εφαρμογές υγείας για ηλικιωμένους





Εταίροι

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALENCIA
ΒΑΛΕΝΣΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ
www.uv.es



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

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ
www.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
ΓΚΕΛΣΕΝΚΙΡΧΕΝ, 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
Μπαντ Μέργκεντχάιμ, ΓΕΡΜΑΝΙΑ
www.media-k.eu

cordina
Strategy and Sustainable Results

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



AMSED
ΣΤΡΑΣΒΟΥΡΓΟ, ΓΑΛΛΙΑ
www.amsed.fr





Συνεδρία Βιωματικής Κατάρτισης: Περιεχόμενο

1. Συγκεκριμένο παράδειγμα εφαρμογής υγείας για ηλικιωμένους
2. Πρόκληση ενσωμάτωσης στην πραγματική ζωή - χρήση της πλατφόρμας ηλεκτρονικής εκπαίδευσης





Στόχοι

- ✓ Να γνωρίσουν οι εκπαιδευόμενοι τα χαρακτηριστικά μιας συγκεκριμένης εφαρμογής υγείας για την υγιή γήρανση.
- ✓ Να κατανοήσουν σε βάθος τη χρησιμότητα των στόχων SMART και να εξοικειωθούν με τη χρήση τους.
- ✓ Να αξιοποιήσουν τις θεωρητικές γνώσεις και τις δεξιότητες αναστοχασμού που απέκτησαν κατά τη διάρκεια της συνεδρίας διδασκαλίας.
- ✓ Να ολοκληρώσουν μια πρόκληση ενσωμάτωσης στην πραγματική ζωή με τη χρήση της πλατφόρμας ηλεκτρονικής εκπαίδευσης.



Πηγή: Εικόνα από nuraghies σε Freepik



9 Εφαρμογές υγείας για ηλικιωμένους

Ικανότητες

- ✓ Λήψη και χρήση εφαρμογής υγείας συναφούς με τους προσωπικούς στόχους στον τομέα της υγειούς γήρανσης.
- ✓ Εφαρμογή των γνώσεων για τους στόχους SMART.
- ✓ Αξιοποίηση των γνώσεων για την υγιή γήρανση και των στρατηγικών για την αξιολόγηση των πιθανών οφελών, καθώς και για τον εντοπισμό των εμποδίων και των παραγόντων που διευκολύνουν τη συστηματική χρήση.
- ✓ Τήρηση ημερολογίου χρήστη στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής εκπαίδευσης για σκοπούς συνεχούς αναστοχασμού.



Εικόνα από [vectorjuice](#) σε [Freepik](#)





9.2.1

Παράδειγμα εφαρμογής υγείας για ηλικιωμένους

Στόχοι

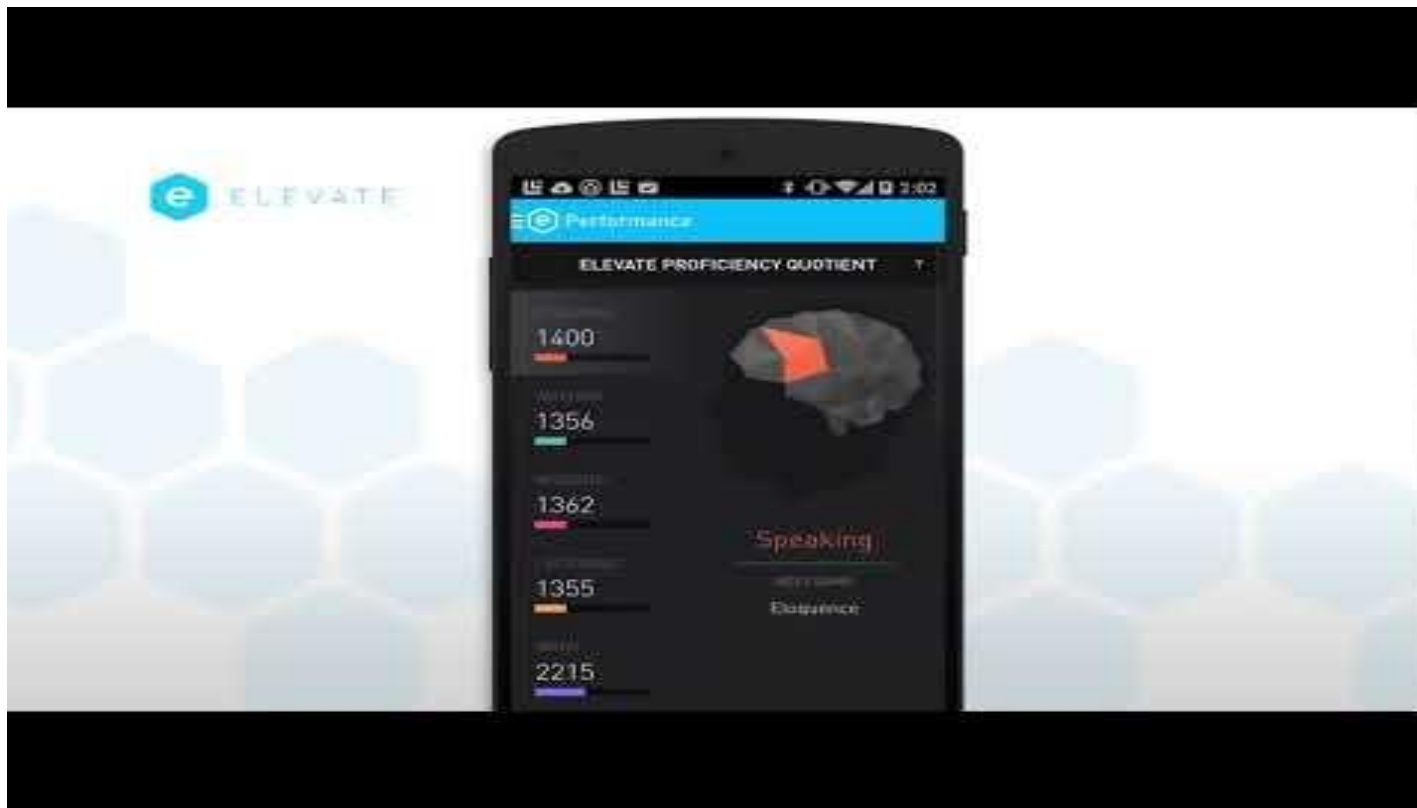
- Εξοικείωση με τη διαδικασία λήψης και χρήσης μιας εφαρμογής για πρώτη φορά.
- Γνωριμία και εξερεύνηση των χαρακτηριστικών και των δυνατοτήτων της εφαρμογής.
- Πληροφόρηση για το πού μπορούν να βρουν πρόσθετες πληροφορίες για μια συγκεκριμένη εφαρμογή.



[Σχεδιασμένο από Freepik](#)



Παράδειγμα: «Elevate» - Εφαρμογή για υγιή γήρανση



Πληροφορίες

- Όνομα: Elevate – Brain Training Games
- Ιδιοκτήτης: Elevate, Inc.
- Ιστοσελίδα: <https://elevateapp.com/>
- Διαθέσιμο στο Apple App Store και στο Google Play Store
- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε έξυπνα κινητά τηλέφωνα και τάμπλετ
- Απαιτεί λογαριασμό χρήστη
- Γλώσσα: Αγγλικά
- Παρέχει δωρεάν δοκιμή 7 ημερών - μετά το πέρας των 7 ημερών η ετήσια συνδρομή κοστίζει €37,99.
- Μπορείτε να ακυρώσετε τη συνδρομή σας κατά τη διάρκεια των πρώτων 7 ημερών και να επωφεληθείτε από τη δωρεάν δοκιμαστική περίοδο των 7 ημερών.



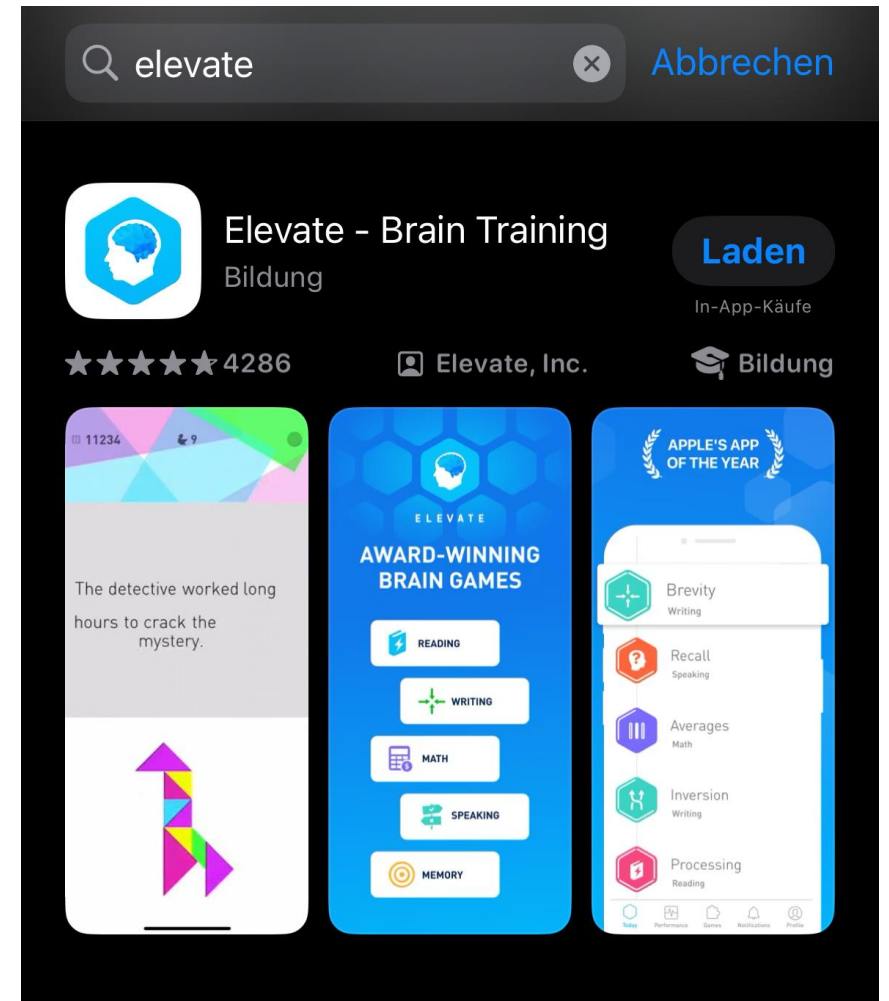
Περιγραφή και χαρακτηριστικά

- «Το Elevate είναι ένα πρόγραμμα εξάσκησης του εγκεφάλου που έχει σχεδιαστεί για βελτίωση της συγκέντρωσης, της μνήμης, των ικανοτήτων ομιλίας, της ταχύτητας επεξεργασίας, των μαθηματικών δεξιοτήτων, και πολλά άλλα. Στον κάθε χρήστη παρέχεται ένα εξατομικευμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα που προσαρμόζεται με την πάροδο του χρόνου, μεγιστοποιώντας τα αποτελέσματα».
- Προσφέρει 40+ παιχνίδια εξάσκησης του εγκεφάλου
- Παρακολουθεί την απόδοση
- Παρέχει εξατομικευμένες ασκήσεις και προσαρμογή στο επίπεδό σας
- Περιλαμβάνει ημερολόγιο ασκήσεων και ειδοποιήσεις, για να διατηρείτε το κίνητρό σας



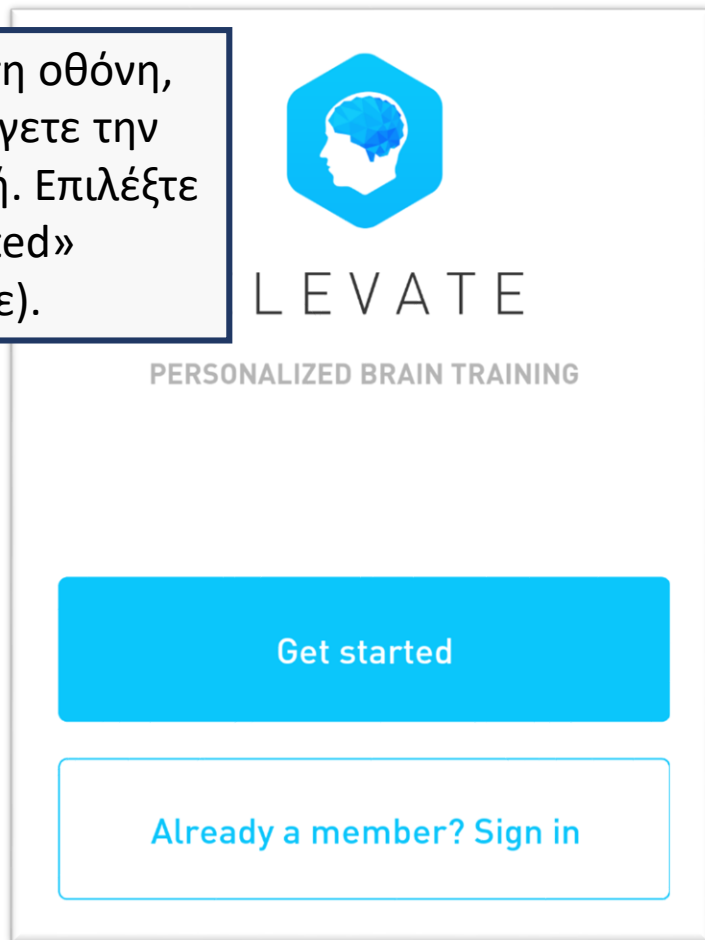
Ξεκινήστε: Κατεβάστε την εφαρμογή

1. Πηγαίνετε στο κατάστημα εφαρμογών του κινητού σας και πληκτρολογήστε το όνομα της εφαρμογής – «Elevate».
2. Αναζητήστε το εικονίδιο της εφαρμογής και κάντε κλικ στο κουμπί λήψης.
3. Περιμένετε να γίνει λήψη της εφαρμογής και ανοίξτε την εφαρμογή στη συσκευή σας.

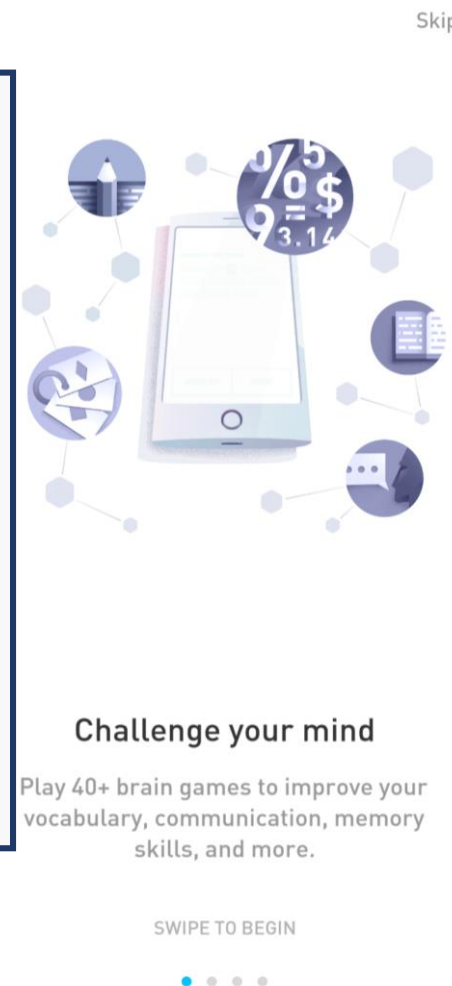


Ξεκινήστε: Ανοίξτε την εφαρμογή και διαβάστε τις εισαγωγικές πληροφορίες

1) Η πρώτη οθόνη, όταν ανοίγετε την εφαρμογή. Επιλέξτε «Get started» (Ξεκινήστε).



2) Οι ακόλουθες οθόνες παρουσιάζουν την εφαρμογή (παρέχουν τις ίδιες πληροφορίες με την περιγραφή στο κατάστημα εφαρμογών). Μπορείτε να σύρετε το δάχτυλό σας προς τα αριστερά για να διαβάσετε όλες τις σελίδες ή να παραλείψετε αυτό το μέρος πατώντας στο εικονίδιο «Skip» (Παράλειψη) πάνω δεξιά.



Ξεκινήστε: Απαντήστε σε εισαγωγικές ερωτήσεις για να εξατομικεύσετε την εμπειρία σας

3) Τρίτη ενότητα:
Απαντήστε σε
ερωτήσεις σχετικά με
τους στόχους σας.

First, tell us how you'd like to
improve.

Continue

4) Η εφαρμογή θα σας
ρωτήσει ποιους τομείς
επιθυμείτε να βελτιώσετε,
π.χ. τις δεξιότητες μνήμης.

Κάντε κλικ στο «Όχι» ή στο
«Ναι» για να θέσετε τους
στόχους σας.



Enhance your
memory skills

No

Yes

Skip

Πρόσθετες πληροφορίες για το
βήμα 4:

Μπορείτε να επιλέξετε...

- Τη βελτίωση του λεξιλογίου σας
- Τη διατύπωση των σκέψεών σας με μεγαλύτερη σαφήνεια
- Τη βελτίωση της συγκέντρωσής σας κατά την ανάγνωση
- Τη βελτίωση των ικανοτήτων σας στον γραπτό λόγο
- Τους πιο ακριβείς και γρήγορους μαθηματικούς υπολογισμούς



Ξεκινήστε: Απαντήστε σε εισαγωγικές ερωτήσεις για να εξατομικεύσετε την εμπειρία σας

5) Αναφέρετε ποιο είναι το κίνητρό σας.

Skip

What's motivating you to improve?

Fun games

Cognitive health

Better communication

Interview/test prep

Work/school performance

Something else

6) Παρέχετε πληροφορίες για την κατάστασή σας.

Do you have ADD/ADHD?

These can affect how you focus and learn.

Yes

I think I do

No

I prefer not to share

Not sure

7) Ετοιμαστείτε να παρέχετε περαιτέρω πληροφορίες, να ολοκληρώσετε τις ρυθμίσεις και να κάνετε εισαγωγικές ασκήσεις.

Now, take this 1-2 minute test to personalize your skill level.

Get started



Ξεκινήστε: Ολοκληρώστε τις ρυθμίσεις και τα παιχνίδια για να εξατομικεύσετε την εμπειρία σας

8) Επιλέξτε γλώσσα.

Choose your language preference.

American English

British English

9) Παρέχετε περαιτέρω πληροφορίες, ολοκληρώστε τις ρυθμίσεις και κάντε εισαγωγικές ασκήσεις.

Δείτε παραδείγματα στη δεξιά πλευρά.

Which word **doesn't** fit?

selfish

inconsiderate

generous

I don't know

4 + = 9

5

6

I don't know

Rate your ability to remember names.

Excellent

Above Average

Average

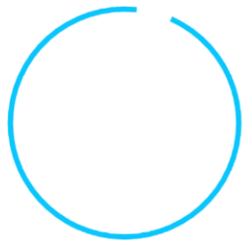
Below Average



Ξεκινήστε: Δείτε τα αποτελέσματα για το αρχικό σας επίπεδο δεξιοτήτων

10) Μόλις ολοκληρωθεί το εισαγωγικό μέρος, η εφαρμογή θα αξιολογήσει το επίπεδο δεξιοτήτων σας.

Thank you



We're determining your skill level in Writing, Speaking, Reading, Math, and Memory.

Introducing EPQ
ELEVATE PROFICIENCY QUOTIENT

EXPERT
3750 - 4250



You will be given an EPQ ranging from 0-5000 that represents your proficiency in each skill.

11) Το Elevate θα χρησιμοποιήσει μια αριθμητική τιμή για να αξιολογήσει το επίπεδό σας (EPQ). Κάντε κλικ στο «Get results» (Δείτε τα αποτελέσματα).

Get results

Your starting EPQ

12) Διαβάστε τα αποτελέσματά σας σε κάθε κατηγορία και κάντε κλικ στην επιλογή «Finish setting up account» (Ολοκλήρωση ρύθμισης λογαριασμού) για να συνεχίσετε.

MATH: 2259 INTERMEDIATE

MEMORY: 1940 INTERMEDIATE

Finish setting up account



Ξεκινήστε: Δημιουργήστε τον λογαριασμό σας

13) Μπορείτε να δημιουργήσετε τον λογαριασμό σας με διάφορους τρόπους, π.χ. χρησιμοποιώντας τη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σας.

Συμπληρώστε το όνομα, τη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σας, ορίστε κωδικό και πληκτρολογήστε την ηλικία σας.

Κάντε κλικ στο κουμπί «Sign up» (Εγγραφή) για να συνεχίσετε.

< Continue with Email

Test name Name

test@mail.com E-Mail

Password

65 Age

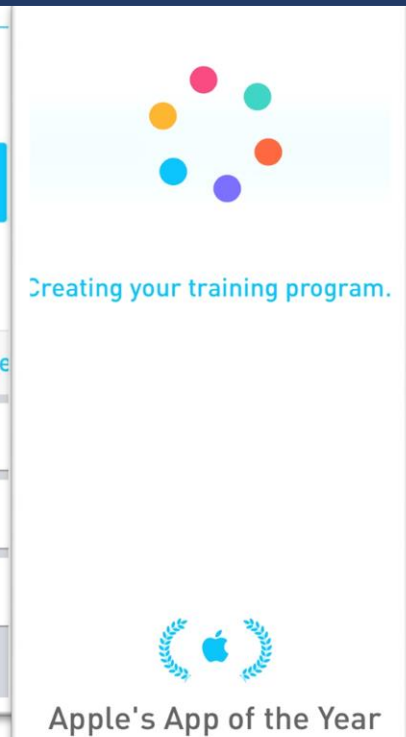
Sign up

Already have an account? Sign in

Done

1	2 ABC	3 DEF
4 GHI	5 JKL	6 MNO
7 PQRS	8 TUV	9 WXYZ
	0	⌫

14) Περιμένετε να δημιουργήσει η εφαρμογή τον λογαριασμό και το πρόγραμμα εκπαίδευσής σας.



15) Διαβάστε πληροφορίες για το πώς λειτουργεί η δωρεάν δοκιμή σας.

Αν προχωρήσετε προς τα κάτω, θα σας δοθούν οδηγίες για το πώς μπορείτε να ακυρώσετε τη συνδρομή σας, ώστε να μη χρεωθείτε μετά το πέρας της δοκιμαστικής περιόδου των 7 ημερών.

Κάντε κλικ στο «Start my free trial now» (Ξεκινήστε τη δωρεάν δοκιμή τώρα) για να συνεχίσετε.

How your free trial works



Today

Unlock unlimited access to Elevate's 40+ games.



Day 5

Get a reminder when your trial will end.



Day 7

You'll be charged on February 22—cancel anytime prior.

Free access for 7 days, then **37,99 € per year** (3,17 €/month)

[View All Plans](#)

How can I cancel?

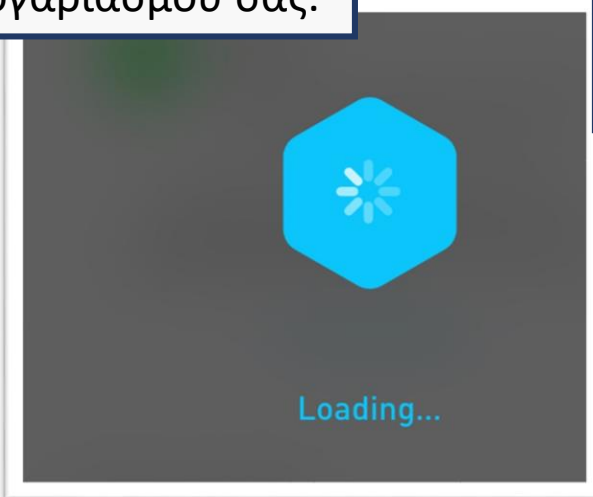
It's easy: Open Elevate, and go to your Profile tab. Tap the settings gear at the top right, then Account

Start my free trial now

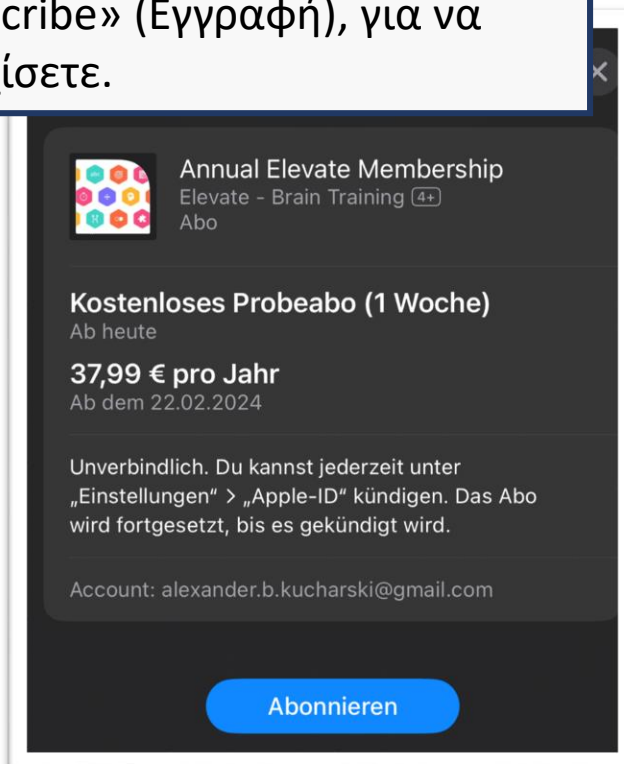
Cancel anytime

Ξεκινήστε: Δημιουργήστε τον λογαριασμό σας και ακυρώστε τη συνδρομή σας για να αποφύγετε τη χρέωση

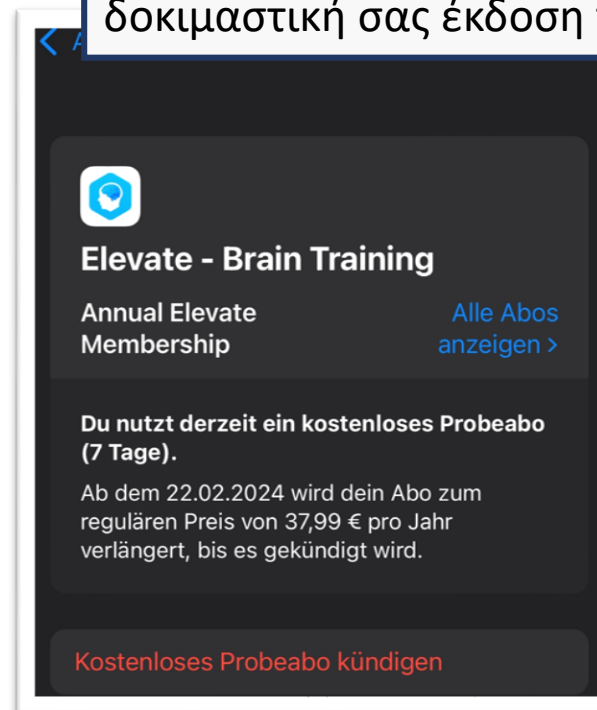
16) Περιμένετε την εφαρμογή να ολοκληρώσει τη δημιουργία του λογαριασμού σας.



17) Η εφαρμογή θα σας ζητήσει να εγγραφείτε. Μπορείτε να ακυρώσετε τη συνδρομή και να χρησιμοποιήσετε τη δωρεάν δοκιμή 7 ημερών. Κάντε κλικ στο «Subscribe» (Εγγραφή), για να συνεχίσετε.



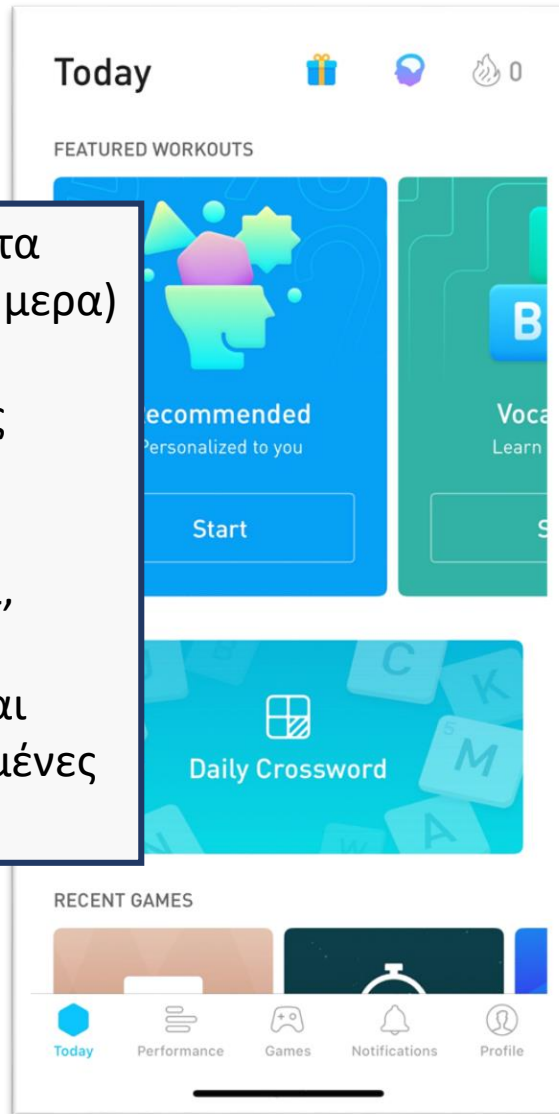
18) Μετά τη δημιουργία λογαριασμού, μπορείτε να μεταβείτε στις συνδρομές σας και να ακυρώσετε τη συνδρομή, για να αποφύγετε τη χρέωση. Μπορείτε να εξακολουθείτε να χρησιμοποιείτε την εφαρμογή και να απολαμβάνετε τη δοκιμαστική σας έκδοση των 7 ημερών.



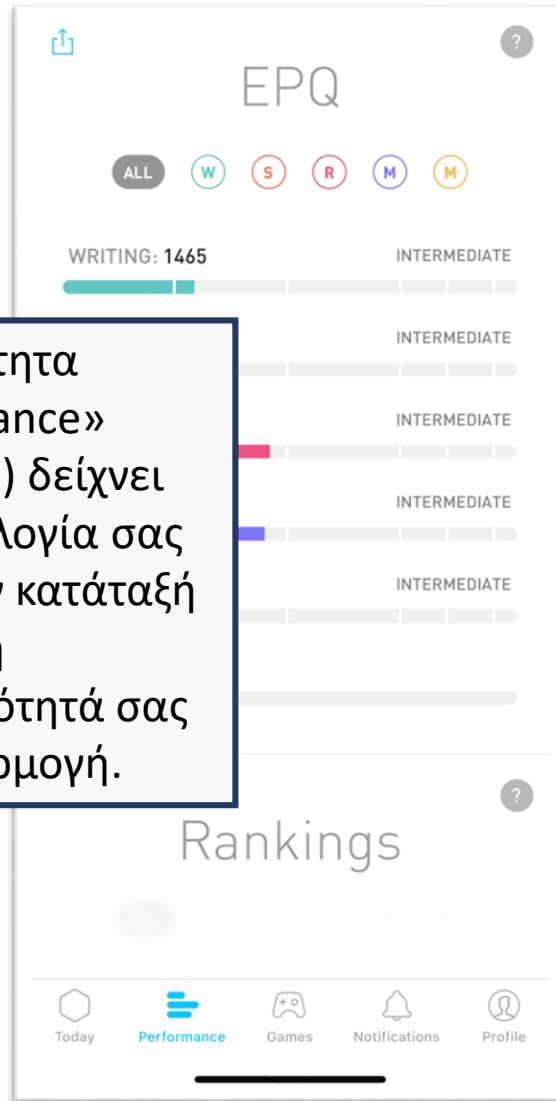
18) Κάντε κλικ στην επιλογή «Cancel subscription» (Ακύρωση συνδρομής).



Εξερευνήστε το περιβάλλον εργασίας χρήστη



19) Η ενότητα «Today» (Σήμερα) προσφέρει επιλεγμένες ασκήσεις, καθημερινά σταυρόλεξα, πρόσφατα παιχνίδια και εξατομικευμένες ασκήσεις.



20) Η ενότητα «Performance» (Απόδοση) δείχνει τη βαθμολογία σας (EPQ), την κατάταξή σας και τη δραστηριότητά σας στην εφαρμογή.

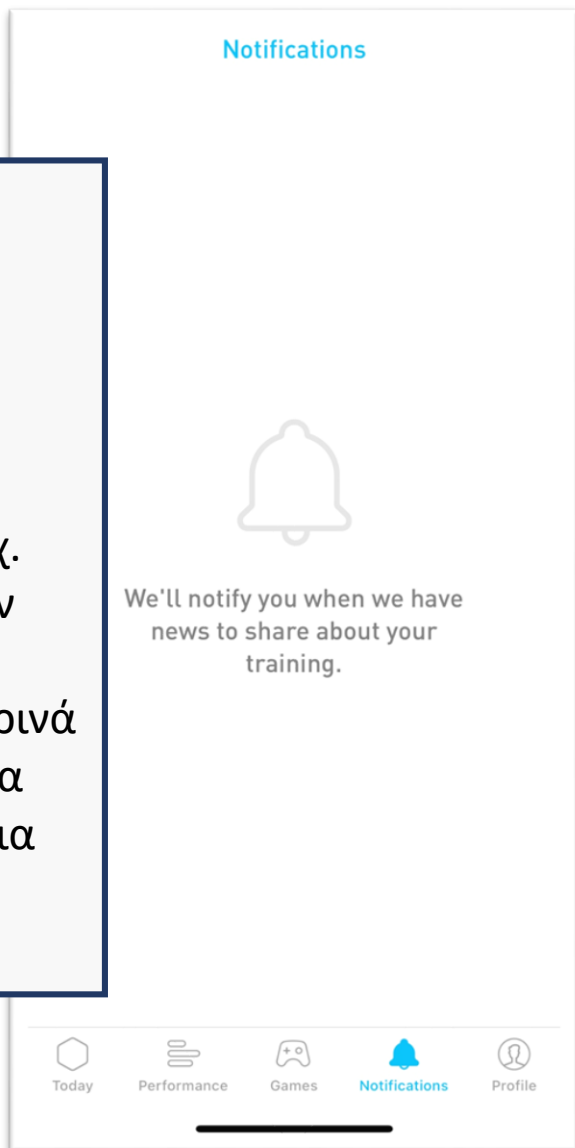


21) Η ενότητα «Games» (Παιχνίδια) εμφανίζει τα παιχνίδια που μπορείτε να παίξετε σε κάθε κατηγορία, π.χ. μνήμη. Κάντε κλικ σε οποιοδήποτε παιχνίδι για να ξεκινήσετε ή κάντε κλικ στο «Παίξτε ένα τυχαίο παιχνίδι».



Εξερευνήστε το περιβάλλον χρήστη

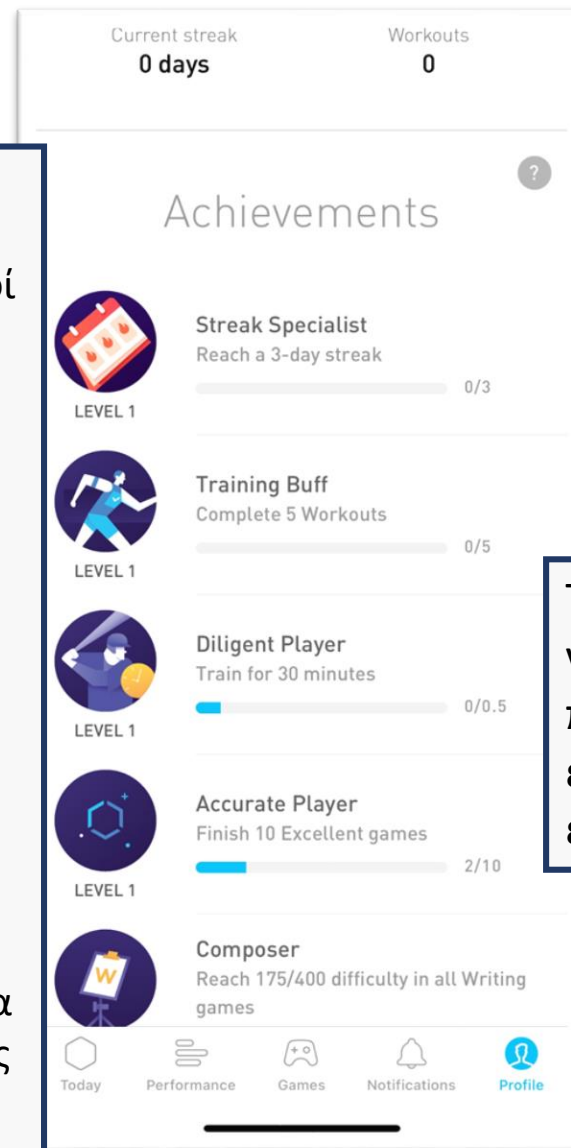
22) Η ενότητα «Notifications» (Ειδοποιήσεις) εμφανίζει ειδοποιήσεις ανάλογα με τις ρυθμίσεις σας, π.χ. επιτρέποντας στην εφαρμογή να σας ειδοποιεί καθημερινά για να παίξετε ή να σας ενημερώνει για αναβαθμίσεις επιπέδων.



23) Η ενότητα «Προφίλ» δείχνει τα επιτεύγματά σας, τις ημέρες που είστε ενεργοί και τις ασκήσεις που έχετε ολοκληρώσει.

Μπορείτε επίσης να μπείτε στις «Ρυθμίσεις» και να δείτε την κατάσταση του λογαριασμού σας, να αλλάξετε τις ρυθμίσεις της εφαρμογής, να διαγράψετε τον λογαριασμό σας ή να αποσυνδεθείτε.

Μπορείτε επίσης να προσκαλέσετε φίλους και να μοιραστείτε την πρόοδό σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

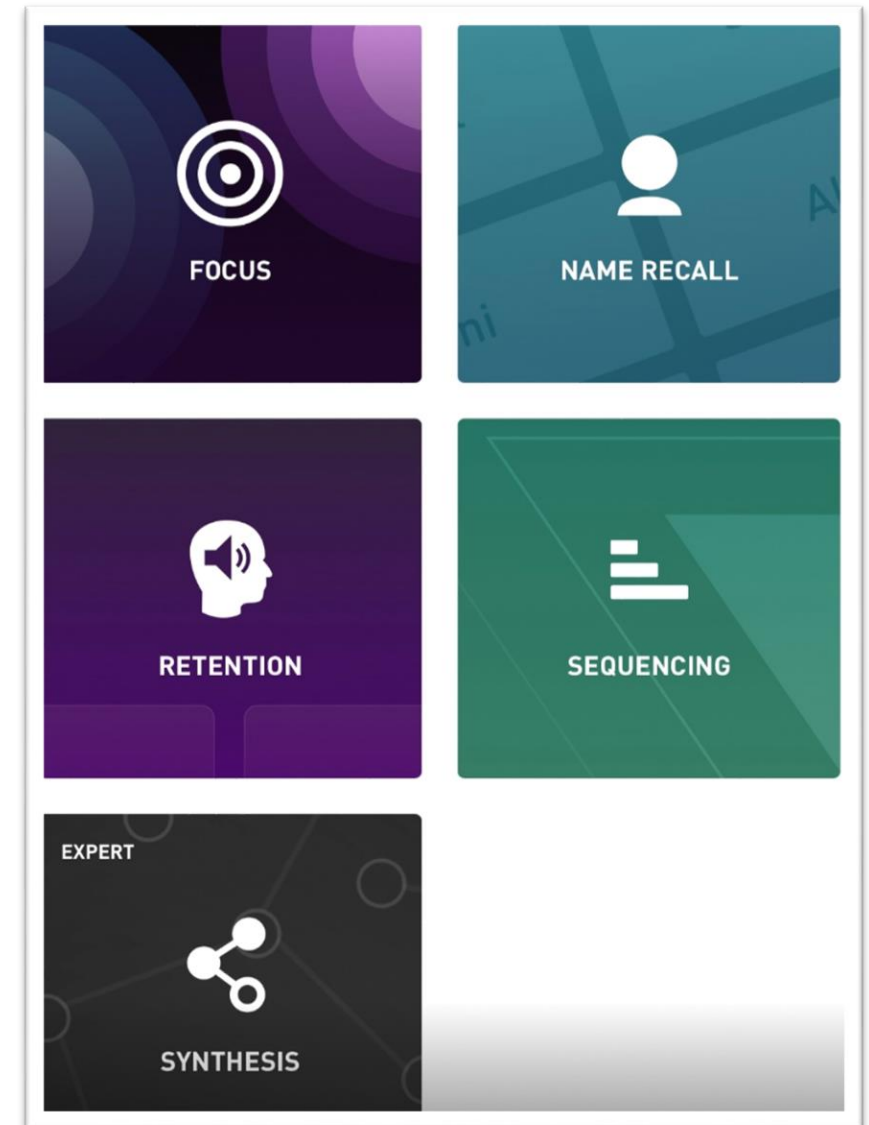


Τώρα, ήρθε η ώρα να παίξετε παιχνίδια εξάσκησης του εγκεφάλου!



Παίξτε παιχνίδια εξάσκησης του εγκεφάλου - Παράδειγμα: Παιχνίδια μνήμης

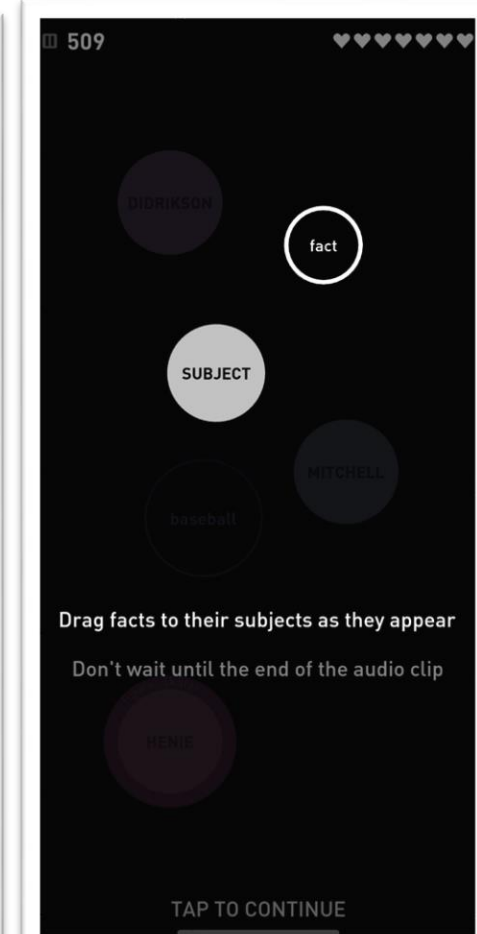
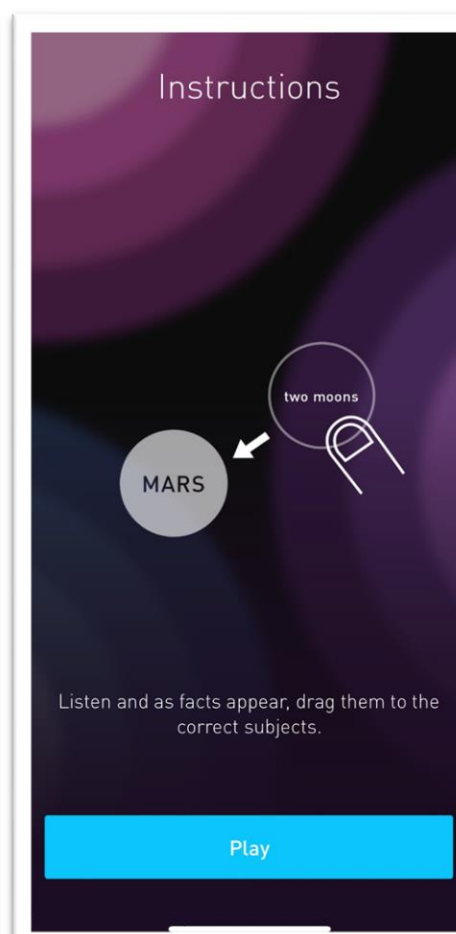
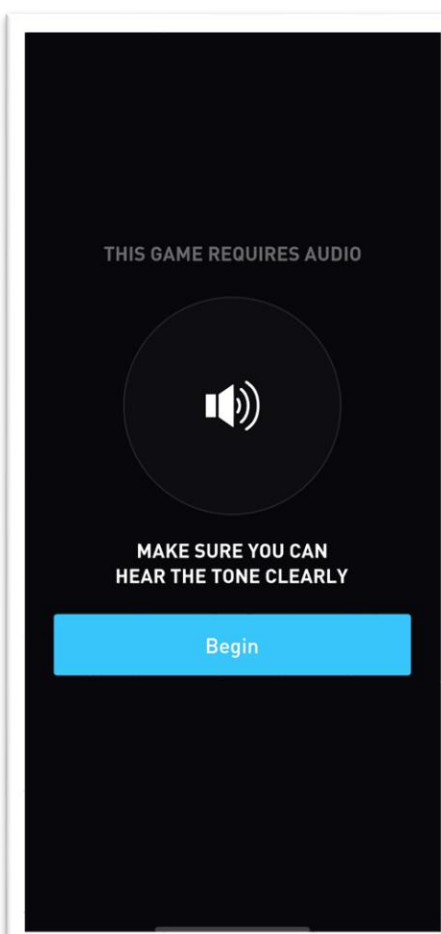
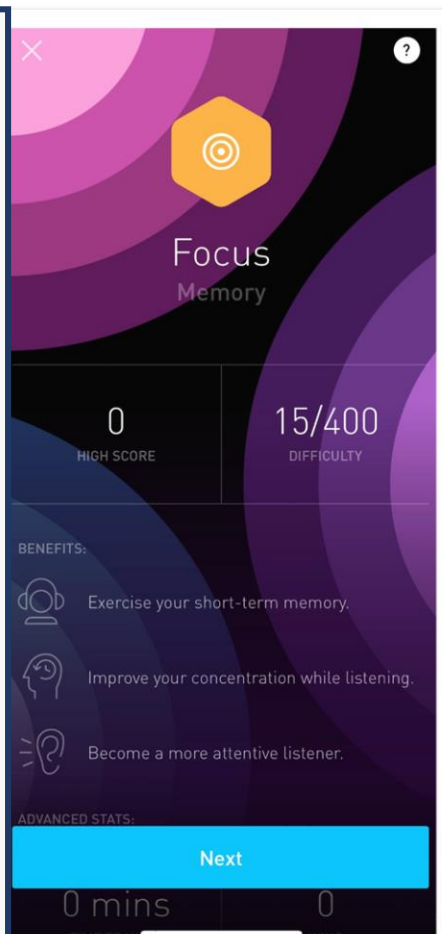
- Το Elevate προσφέρει μια ποικιλία παιχνιδιών μνήμης που στοχεύουν σε διαφορετικές γνωστικές ικανότητες, εκπαιδύοντας έτσι τη μνήμη ολιστικά.
- Ορισμένα παιχνίδια σας ζητούν να ακούσετε μια ηχογράφιση ενός σεναρίου. Πρέπει να συγκεντρωθείτε και να ακούσετε προσεκτικά τις πληροφορίες και στη συνέχεια να κάνετε απλές ασκήσεις χρησιμοποιώντας τη βραχυπρόθεσμη μνήμη σας (π.χ. σύροντας αντικείμενα για να αντιστοιχίσετε πληροφορίες).
- Αν επιλέξετε λανθασμένα, χάνετε «ζωές» και τελικά το παιχνίδι. Αν χάσετε, μπορείτε να επανεκκινήσετε το παιχνίδι ανά πάσα στιγμή.
- Ορισμένα παιχνίδια προσφέρουν επεξήγηση για τις σωστές απαντήσεις.



Παίξτε παιχνίδια μνήμης - Παράδειγμα: «Focus»

Αφού επιλέξετε το παιχνίδι «Focus», θα εμφανιστούν πληροφορίες για τα οφέλη του παιχνιδιού και τις βαθμολογίες που έχουν επιτευχθεί.

Πριν από την έναρξη του παιχνιδιού θα εμφανιστούν λεπτομερείς οδηγίες. Για παράδειγμα, θα σας ειδοποιήσει ότι πρέπει να έχετε ενεργοποιημένο τον ήχο και θα σας εξηγήσει πώς και πότε να σύρετε το δάχτυλό σας για να αντιστοιχίσετε τις πληροφορίες κατά τη διάρκεια της ηχογράφησης.

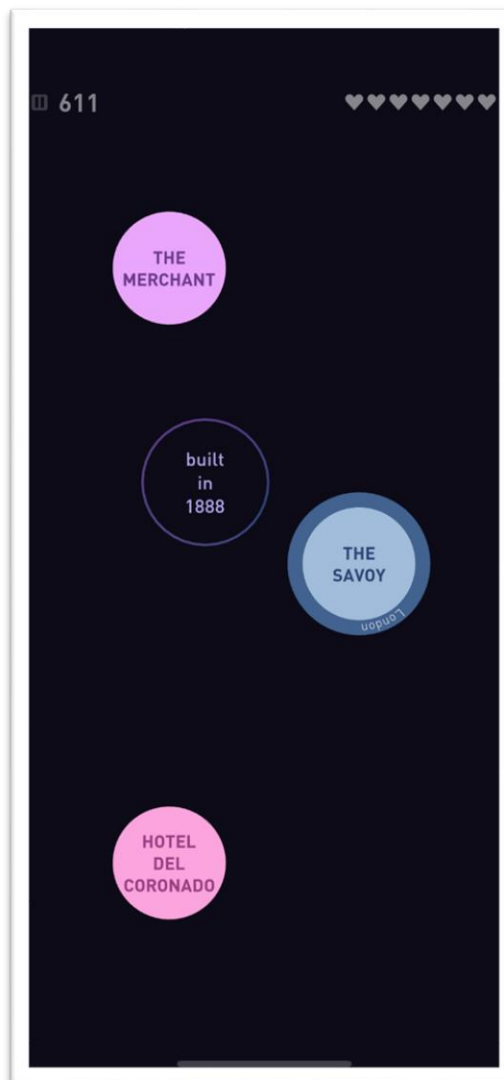


Παίξτε παιχνίδια μνήμης - Παράδειγμα: «Focus»

Το παιχνίδι θα αναπαράγει μια ηχογράφηση, η οποία περιλαμβάνει ιστορικά γεγονότα για τρία γνωστά ξενοδοχεία σε διαφορετικά μέρη του κόσμου. Οι πληροφορίες περιλαμβάνουν, για παράδειγμα, το έτος κατασκευής ή το διάσημο πρόσωπο που έμεινε εκεί.

Ο παίκτης πρέπει να σύρει τα γεγονότα που εμφανίζονται στο σωστό ξενοδοχείο, αμέσως μόλις εμφανιστούν.

Τα γεγονότα μπορεί να εμφανιστούν πιο νωρίς ή πιο αργά, κάτι που το κάνει δύσκολο να ακούσετε, να θυμηθείτε και να αντιστοιχίσετε σωστά τις πληροφορίες.



Αν αντιστοιχίσετε σωστά, εμφανίζεται ένας κύκλος γύρω από το αντίστοιχο όνομα του ξενοδοχείου.

Η λανθασμένη αντιστοίχιση δεν απεικονίζεται με έναν κόκκινο κύκλο. Ο παίκτης χάνει μια «ζωή» (καρδιά στην επάνω δεξιά γωνία). Αν χάσει όλες τις «ζωές», πρέπει να ξεκινήσει από την αρχή.

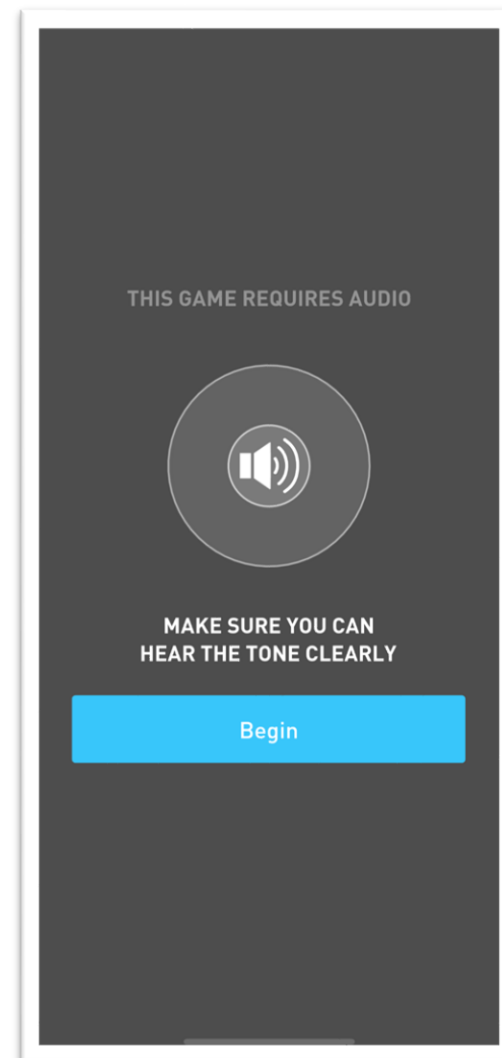
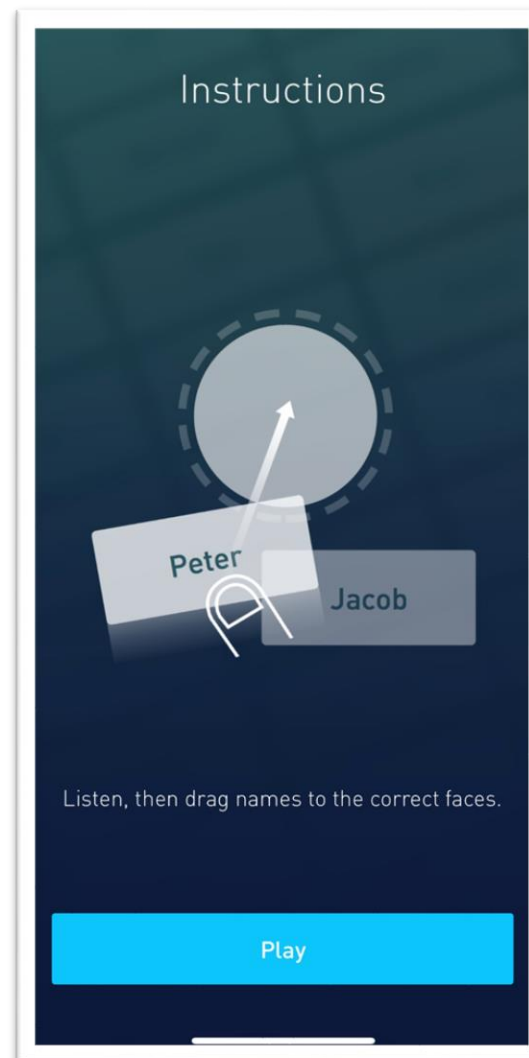
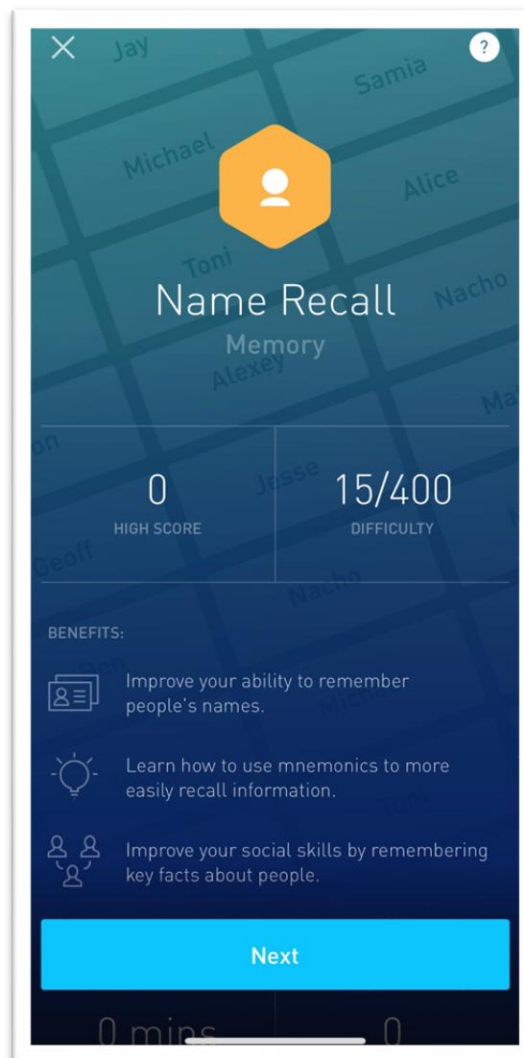
Αν όλες οι αντιστοιχίσεις είναι σωστές, όλοι οι κύκλοι θα γίνουν πράσινοι. Ο παίκτης ολοκληρώνει το παιχνίδι και συλλέγει πόντους, οι οποίοι προστίθενται στη βαθμολογία του και στο συνολικό του επίπεδο.



Παίξτε παιχνίδια μνήμης - Παράδειγμα: «Name recall»

Μόλις επιλέξετε το παιχνίδι «Name recall», θα εμφανιστούν πληροφορίες για τα οφέλη του παιχνιδιού και τις βαθμολογίες που επιτεύχθηκαν.

Πριν από την έναρξη του παιχνιδιού θα εμφανιστούν λεπτομερείς πληροφορίες και οδηγίες. Για παράδειγμα, θα σας ειδοποιήσει ότι πρέπει να έχετε ενεργοποιημένο τον ήχο και θα σας εξηγήσει πώς και πότε να σύρετε το δάχτυλό σας για να αντιστοιχίσετε τις πληροφορίες κατά τη διάρκεια της ηχογράφησης.

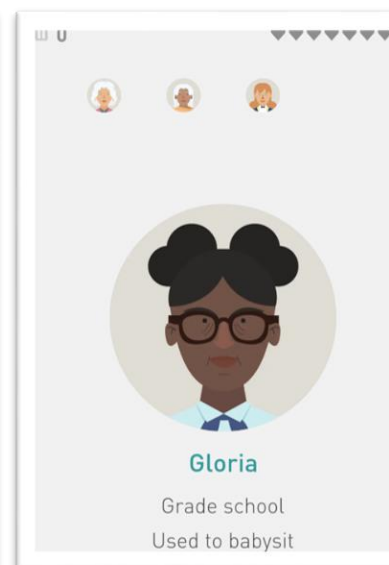
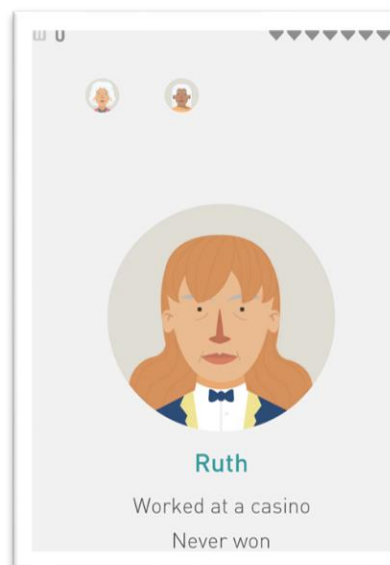
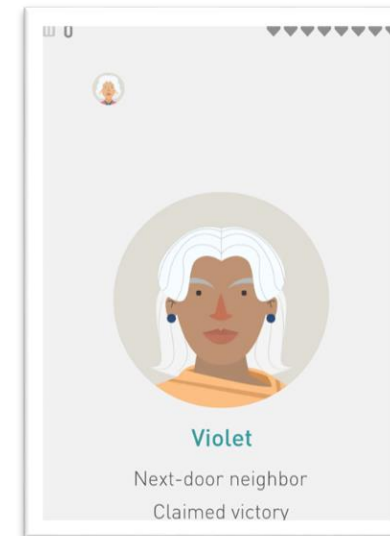
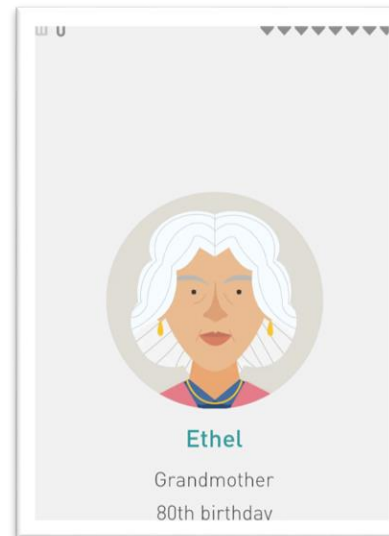
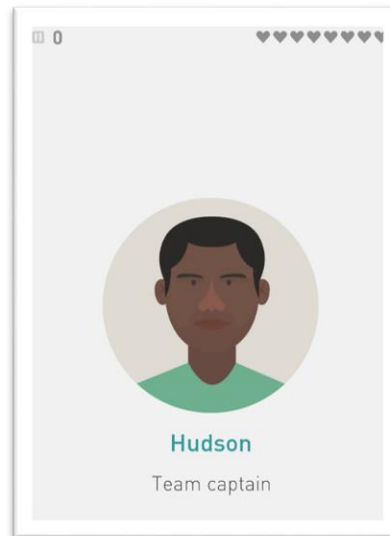


Παίξτε παιχνίδια μνήμης - Παράδειγμα: «Name recall»

Το παιχνίδι αναπαράγει μια ηχογράφηση, η οποία παρουσιάζει έξι διαφορετικά πρόσωπα. Αναφέρει το όνομά τους και πρόσθετα χαρακτηριστικά ή στοιχεία για τα πρόσωπα ή τις μεταξύ τους σχέσεις.

Ο παίκτης πρέπει να ακούσει προσεκτικά και να θυμηθεί το πρόσωπο/εικόνα, το όνομα και τις πληροφορίες για το κάθε πρόσωπο.

Πρέπει να ακούσει όλες τις παρουσιάσεις των προσώπων. Ο αριθμός των πληροφοριών μπορεί να ποικίλλει, καθιστώντας έτσι δύσκολη την απομνημόνευση όλων των στοιχείων για κάθε πρόσωπο.



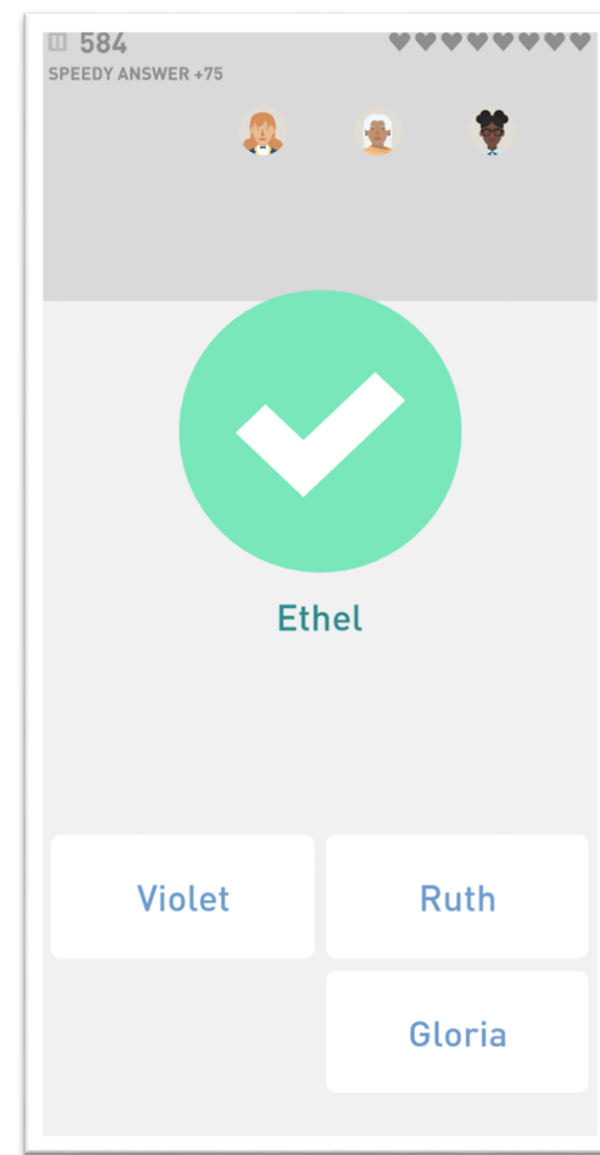
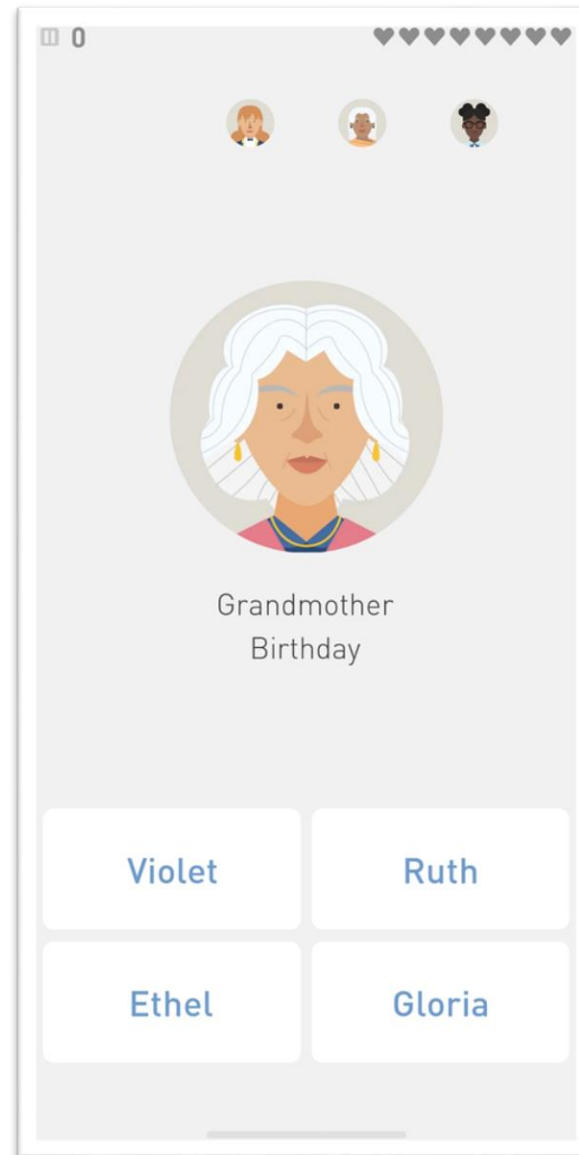
Παίξτε παιχνίδια μνήμης - Παράδειγμα: «Name recall»

Στη συνέχεια, εμφανίζεται ένα πρόσωπο/εικόνα και αναφέρονται διάφορες πληροφορίες. Ακολουθεί μια ερώτηση ή μια δοκιμασία.

Ο παίκτης πρέπει στη συνέχεια να θυμηθεί τις πληροφορίες από τις παρουσιάσεις των προσώπων και να επιλέξει τη σωστή απάντηση, π.χ. το όνομα του προσώπου/εικόνα σε αυτή την περίπτωση.

Οι σωστές επιλογές απεικονίζονται με ένα πράσινο σημάδι ελέγχου. Οι λανθασμένες επιλογές απεικονίζονται με έναν κόκκινο σταυρό.

Και πάλι, ο παίκτης χάνει μια «ζωή» (καρδιά στην επάνω δεξιά γωνία). Αν χάσει όλες τις «ζωές», πρέπει να ξεκινήσει από την αρχή. Αν όλες οι απαντήσεις είναι σωστές, ο παίκτης θα συλλέξει πόντους και θα βελτιώσει τη βαθμολογία του και το συνολικό του επίπεδο.



Σύνοψη: Παιχνίδια μνήμης στην εφαρμογή Elevate

- Η εφαρμογή Elevate περιλαμβάνει παιχνίδια για την εξάσκηση σημαντικών γνωστικών ικανοτήτων, όπως η μνήμη (βλ. βίντεο).
- Μπορεί, επομένως, να χρησιμοποιηθεί για την πραγματοποίηση γνωστικών ασκήσεων, οι οποίες είναι ένας βασικός τομέας της υγιούς γήρανσης.
- Η εξάσκηση μπορεί να συμβάλει στην εκγύμναση του εγκεφάλου, να μειώσει τον κίνδυνο νευρολογικών ασθενειών και να βοηθήσει στη διατήρηση των γνωστικών ικανοτήτων και την αυτόνομη πραγματοποίηση των δραστηριοτήτων της καθημερινής ζωής.





9.2.2

Πρόκληση ενσωμάτωσης στην πραγματική ζωή - χρήση της πλατφόρμας ηλεκτρονικής εκπαίδευσης

Στόχοι

- Γνωριμία με το πλαίσιο καθορισμού στόχων SMART και για το πώς θα μπορούσε να βοηθήσει στην ενσωμάτωση εφαρμογών υγείας για την υγιή γήρανση.
- Ενημέρωση για την 7ήμερη πρόκληση ενσωμάτωσης εφαρμογής υγείας στην πραγματική ζωή, η οποία υποστηρίζεται από την πλατφόρμα ηλεκτρονικής εκπαίδευσης και τους πόρους αυτόνομης μάθησης.



[Σχεδιασμένο από Freepik](#)

Πώς να καταρτίσετε ένα σχέδιο για την ενσωμάτωση μιας εφαρμογής υγείας για την υγιή γήρανση στην καθημερινή σας ζωή;

Πώς θα επιλέγατε μια εφαρμογή υγείας για υγιή γήρανση;

Μπορείτε να:

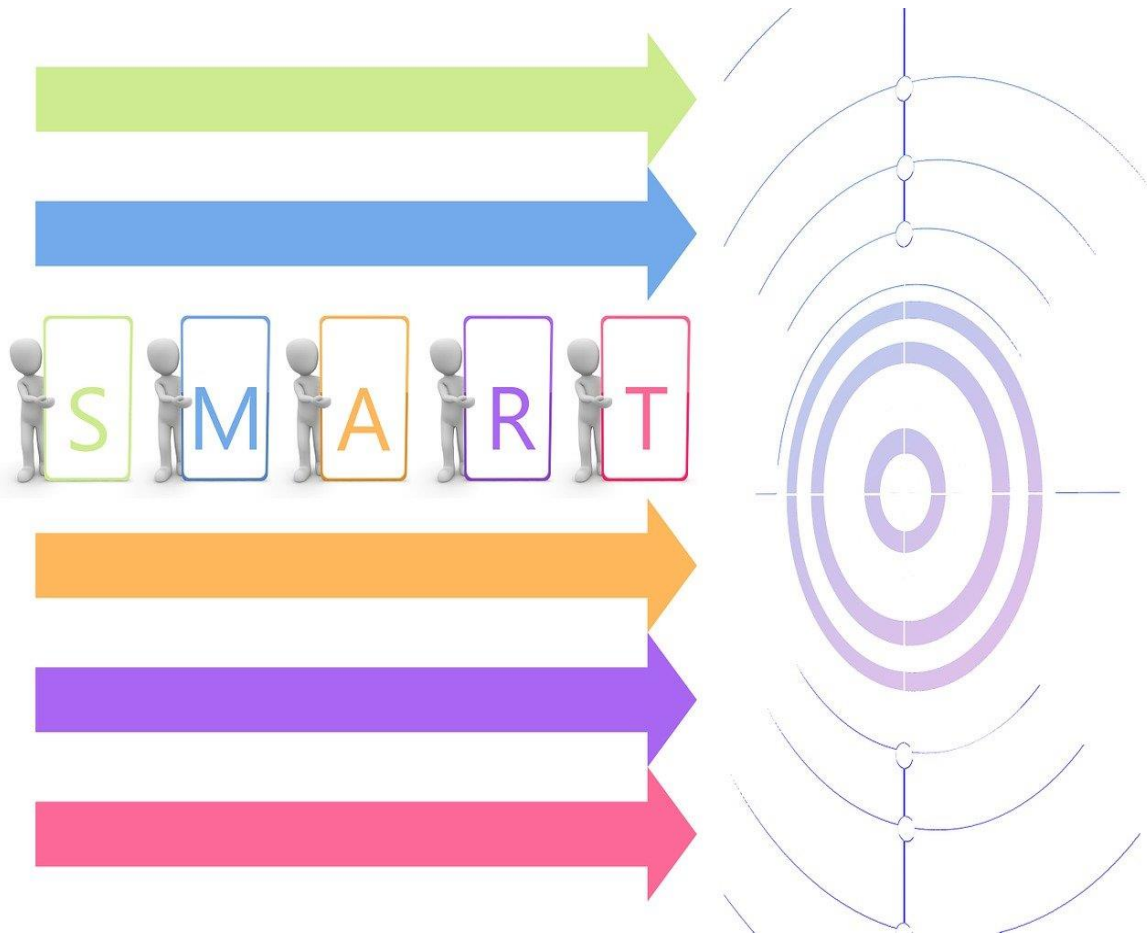
- Χρησιμοποιήσετε τις σημειώσεις σας από τη Δραστηριότητα 2 στη Διδακτική Συνεδρία, οι οποίες αφορούν τους προσωπικούς σας τομείς υγιούς γήρανσης και τις ευκαιρίες διατήρησης της λειτουργικής ικανότητας.
- Χρησιμοποιήσετε τις γνώσεις σας από τη δραστηριότητα 4 της συνεδρίας διδασκαλίας και να προσδιορίσετε τα αναμενόμενα οφέλη, τα πιθανά εμπόδια και τους παράγοντες που μπορούν να συμβάλουν στη συστηματική χρήση.

Παρακαλούμε αφιερώστε λίγο χρόνο για να επιλέξετε μια εφαρμογή υγείας για την πρόκληση ενσωμάτωσης στην πραγματική ζωή, βασιζόμενοι σε όλους τους αναστοχασμούς και τις γνώσεις σας για τις εφαρμογές υγείας για υγιή γήρανση!



Πώς να καταρτίσετε ένα σχέδιο για την ενσωμάτωση μιας εφαρμογής υγείας για την υγιή γήρανση στην καθημερινή σας ζωή;

Τεχνική: Καθορισμός στόχων SMART



- Ειδικοί (Specific)
- Μετρήσιμοι (Measurable)
- Εφικτοί (Achievable)
- Σχετικοί (Relevant)
- Έγκαιροι (Timely)



Μοιραστείτε την επιλογή σας με την ομάδα

Προσδιορίστε:

- Το όνομα της εφαρμογής και τον βασικό τομέα-στόχο της υγιούς γήρανσης. Πώς σχετίζεται με τη ζωή σας;
- Ποια είναι τα οφέλη που θέλετε να αποκομίσετε; Πώς θα μπορούσατε να τα μετρήσετε;
- Πώς θα μπορούσατε να αποκομίσετε αυτά τα οφέλη; Τι θα μπορούσε να αποτελέσει εμπόδιο ή παράγοντα διευκόλυνσης;
- Πόσο καιρό θα χρησιμοποιήσετε αυτή την εφαρμογή;



Μετατρέψτε το σχέδιό σας σε δράση!

Έρθε η ώρα να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή που επιλέξατε για τον τομέα υγιούς γήρανσης που σας αφορά, χρησιμοποιώντας την πλατφόρμα ηλεκτρονικής εκπαίδευσης!

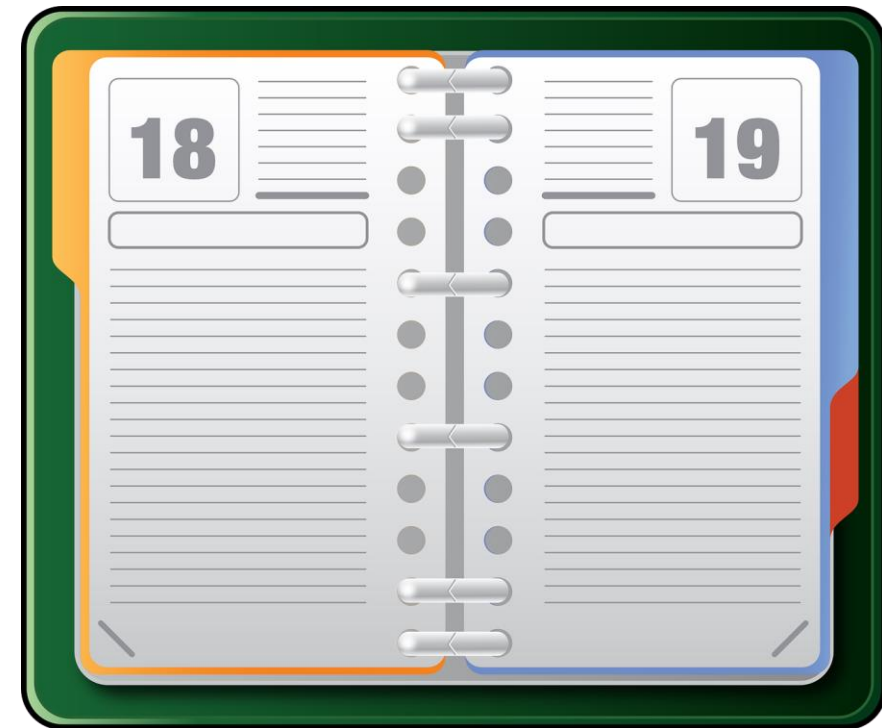
Παρακαλούμε ακολουθήστε τα εξής βήματα:

- (1) Χρησιμοποιήστε την εφαρμογή για επτά ημέρες.
- (2) Αφιερώστε δέκα λεπτά την ημέρα, για να συμπληρώσετε το ημερολόγιο χρήστη.
- (3) Δημοσιεύστε απορίες σε περίπτωση που αντιμετωπίσετε κάποιο πρόβλημα.
- (4) Μη διστάσετε να διαβάσετε τα ημερολόγια των άλλων.



Βρείτε και χρησιμοποιήστε το «Ημερολόγιο χρήστη» στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής εκπαίδευσης.

- Προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε την εφαρμογή καθημερινά και με συνέπεια για μία εβδομάδα.
- Βρείτε το έγγραφο Word με το πρότυπο «Ημερολογίου χρήστη» στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής εκπαίδευσης.
- Περιλαμβάνει λεπτομέρειες για την εφαρμογή που χρησιμοποιείτε, σας ζητά να πείτε τους λόγους που την επιλέξατε, τους SMART στόχους σας και σας επιτρέπει να κάνετε καθημερινές καταχωρήσεις στο ημερολόγιο για να καταγράψετε τις εμπειρίες σας.
- Αφιερώστε μόνο δέκα λεπτά την ημέρα για να ενημερώνετε το ημερολόγιό σας στην πλατφόρμα. Φτιάξτε μια λίστα με σύντομες δηλώσεις.
- Αν δεν θέλετε να μοιραστείτε την εμπειρία σας, μπορείτε να κρατήσετε το ημερολόγιό σας ιδιωτικό.



Ανταλλάξτε εμπειρίες με τους άλλους χρήστες της πλατφόρμας ηλεκτρονικής εκπαίδευσης.

- Αν αντιμετωπίσετε τεχνικά ή άλλα προβλήματα που σας εμποδίζουν να ολοκληρώσετε την πρόκληση, χρησιμοποιήστε τα εργαλεία επικοινωνίας στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής εκπαίδευσης.

Ανταλλάξτε γνώσεις και εμπειρίες:

- Μη διστάσετε να δημοσιεύσετε οποιεσδήποτε απορίες και να επικοινωνήσετε μεταξύ σας για να βοηθήσετε ο ένας τον άλλο να ολοκληρώσει την πρόκληση.
- Μπορείτε να απαντήσετε σε αναρτήσεις σχετικά με προβλήματα, αν γνωρίζετε μια λύση!
- Σε περίπτωση που υπάρχουν δημόσια «ημερολόγια χρήστη», μη διστάσετε να τα διαβάσετε για να μάθετε τις εμπειρίες των συνεκπαιδευόμενών σας.



Σημαντική σημείωση: Η επιλογή είναι δική σας!

- Η συμπλήρωση του «Ημερολογίου χρήστη» και η κοινοποίησή του στην πλατφόρμα είναι εντελώς εθελοντική!
- Η επιλογή να κάνετε το ημερολόγιό σας δημόσιο για να το διαβάσουν όλοι ή να το κρατήσετε ιδιωτικό, είναι δική σας!
- Μπορείτε απλώς να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή που έχετε επιλέξει για να μάθετε πράγματα!
- Αν χρησιμοποιείτε παρόμοιες εφαρμογές, μη διστάσετε να έρθετε σε επαφή και να μοιραστείτε την εμπειρία σας χρησιμοποιώντας τα εργαλεία επικοινωνίας.
- Η τήρηση ημερολογίου και η ανάγνωση των άλλων ημερολογίων μπορεί να σας βοηθήσει να προετοιμαστείτε για τη συζήτηση στην τελική συνεδρία!





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Συγχαρητήρια!

Ολοκληρώσατε τη διδασκαλία
αυτής της ενότητας!



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.