



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Δραστηριότητες Βιωματικής Εκπαίδευσης

ΔΒΕ 5

Εφαρμογές υγείας για τη μείωση του εθισμού στην
οθόνη και της χρήσης ουσιών (καπνός)

Συγγραφείς

Moïse Nelson HAOUMOU, AMSED

Astrid JESSEL, AMSED

POLIBIENSTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

AMSED
Association Migration
Solidarité & Échanges
pour le Développement

connexions
Association pour le Développement

coördina
Strategie and Sustainable Results

IAT

media k

OXFAM
Italia

PROLEPSIS
INSTITUTE

RESET



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.

Δήλωση περί πνευματικών δικαιωμάτων:



Το έργο αυτό έχει αδειοδοτηθεί από την Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 Διεθνή Άδεια. Είστε ελεύθεροι να:

- διαμοιραστείτε — αντιγράψετε και αναδιανέμετε το υλικό σε κάθε μέσο ή μορφή
- τροποποιήσετε — διασκευάσετε, τροποποιήσετε και δημιουργήσετε παράγωγα του υλικού

υπό τους παρακάτω όρους:

- Αναφορά στον αρχικό δημιουργό - Σε αυτή την περίπτωση οποιοσδήποτε επιθυμεί να αναπαράγει ή να τροποποιήσει το εν λόγω έργο οφείλει να πραγματοποιήσει αναφορά στον αρχικό δημιουργό
- Απαγόρευση εμπορικής χρήσης του έργου- Σε αυτή την περίπτωση η χρήση του έργου με εμπορικό σκοπό απαγορεύεται.
- Διανομή του παράγωγου έργου με τους όρους της αρχικής άδειας- Σε αυτή την περίπτωση επιτρέπεται η δημιουργία παραγώγων υπό τον όρο η οποιαδήποτε χρήση του έργου να πραγματοποιείται με τον ίδιο τρόπο, δηλαδή με την εφαρμογή της συγκεκριμένης άδειας.



Περιεχόμενο

1	Σχετικά με την ενότητα.....	1
	Αντικείμενα.....	1
	Συμμετέχοντες και ρόλοι.....	1
	Μαθησιακά αποτελέσματα.....	1
	Περιεχόμενο κατάρτισης.....	2
	Εκτιμώμενη διάρκεια.....	2
	Πόροι.....	2
2	Εκπαίδευση Περιεχόμενο.....	3
	2.1 Διδακτική Συνεδρία	3
	2.2 Συνεδρία Βιωματικής Κατάρτισης.....	5
	2.3 Συνεδρία Αυτοδιδασκαλίας.....	5
	2.4 Συνεδρία Λήξης.....	6
3	Παράρτημα - Εφαρμογές υγείας για την υγεία των γυναικών.....	7



1 Σχετικά με την ενότητα

Στόχοι

Αυτή η ενότητα προσφέρει μια λεπτομερή διερεύνηση των θεμελιωδών αρχών πίσω από τον εθισμό στην οθόνη και τη χρήση καπνού, εμπλουτισμένη με πρακτικές, διαδραστικές εμπειρίες και προσομοιώσεις. Οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν βασικές δεξιότητες για τον εντοπισμό των τάσεων εθισμού, την αξιολόγηση των στοιχείων κινδύνου και την εφαρμογή προληπτικών μέτρων. Μέσα από ελκυστικές προσομοιώσεις, θα ενισχύσουν την ικανότητά τους για αποτελεσματική παρέμβαση, προσφέροντας βοήθεια γεμάτη υποστήριξη και κατανόηση και διαδραματίζοντας καθοριστικό ρόλο στην προώθηση συνηθειών με συνείδηση της υγείας στις κοινότητές τους. Επιπλέον, η ενότητα αυτή θα τους εξοπλίσει με ψηφιακές ικανότητες και θα τους εξοικειώσει με εξειδικευμένες εφαρμογές που έχουν σχεδιαστεί για τους σκοπούς αυτούς.

Συμμετέχοντες και ρόλοι

- **Νεοεισερχόμενοι μετανάστες- μαθητές:** Μετανάστες που επιθυμούν να περιορίσουν τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών (καπνός) ή την υπερβολική χρήση οθονών.
- **Μετανάστες-Εκπαιδευτές:** εκπαιδευόμενοι ή εκπαιδευτές μετά την εκπαίδευσή τους ως εκπαιδευτές. Όταν θα συμμετάσχουν ως εκπαιδευόμενοι, θα μπορούσαν να διαδραματίσουν ρόλο υποστήριξης των νεοεισερχόμενων μεταναστών κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας, συμπεριλαμβανομένης της υποστήριξης για την υπέρβαση των γλωσσικών εμποδίων.
- **Υποστηρικτές:** εκπαιδευόμενοι ή εκπαιδευτές οι οποίοι μετά την σχετική κατάρτισή τους θα μπορούσαν να διαδραματίσουν ρόλο υποστήριξης των νεοεισερχόμενων μεταναστών κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας, συμπεριλαμβανομένης της υποστήριξης για την υπέρβαση των γλωσσικών εμποδίων.

Μαθησιακά αποτελέσματα

- Οι εκπαιδευόμενοι θα λάβουν σχετικές, τεκμηριωμένες πληροφορίες σχετικά με τα προβλήματα και/ή τους κινδύνους που συνδέονται με τον εθισμό και τη χρήση ουσιών.
- Η εκπαιδευτική δράση μέσω συγκεκριμένων εφαρμογών θα ενθαρρύνει τους μαθητές να σκεφτούν και να συνειδητοποιήσουν τα προβλήματα υγείας που σχετίζονται με τον εθισμό.
- Οι εκπαιδευόμενοι θα εξοικειωθούν με τις διάφορες εφαρμογές υγείας που σχετίζονται με τους εθισμούς (στρατηγική αυτοβοήθειας), θα εντοπίσουν χρήσιμες και σχετικές εφαρμογές για το θέμα και θα μάθουν πώς να τις χρησιμοποιούν με σύνεση.
- Η απόκτηση προσωπικών γνώσεων και δεξιοτήτων, καθώς και η παροχή χρήσιμων πόρων, θα τους επιτρέψει να αντιμετωπίσουν προβληματικές καταστάσεις και, αν χρειαστεί, να καταφύγουν σε ειδικές υπηρεσίες υγείας.



- Οι εκπαιδευόμενοι θα κατανοήσουν την έννοια της ατομικής ή συλλογικής ευθύνης για τις συνέπειες της επικίνδυνης συμπεριφοράς (που θέτει σε κίνδυνο την υγεία και την ασφάλεια των καταναλωτών ή/και των γύρω τους).

Περιεχόμενο κατάρτισης

- Γενικές πληροφορίες σχετικά με τη χρήση ουσιών, τους εθισμούς και τις επιπτώσεις τους στην υγεία.
- Η σημασία της πρόληψης και της μείωσης των κινδύνων.
- Νομοφοβία και χρήση ουσιών: καθώς οι εξαρτήσεις και η χρήση ουσιών μπορεί να λάβουν πολλές μορφές, προτείνουμε να προσεγγίσουμε το θέμα εστιάζοντας σε δύο εξαιρετικά εθιστικές και πιο συχνά βιωμένες ουσίες, δηλαδή τον καπνό και τον εθισμό στην οθόνη, ιδίως στα κινητά τηλέφωνα.

Εκτιμώμενος χρόνος: 8 ώρες

- Διδακτική Συνεδρία: 4 ώρες
- Συνεδρία Αυτοδιδασκαλίας: 1 ώρα
- Συνεδρία Βιωματικής Κατάρτισης: 2 ώρες
- Συνεδρία Λήξης: 1 ώρα

Πόροι

- Εκπαιδευτικό υλικό: ppt. για διδακτική συνεδρία
- Εκπαιδευτικό υλικό: δραστηριότητες
- Πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης και εργαλείο ηλεκτρονικής μάθησης
- Ειδικές θεματικές εφαρμογές (εθισμός στον καπνό και την οθόνη)



2 Περιεχόμενο κατάρτισης

2.1 Διδακτική Συνεδρία

Στάδιο και διάρκεια	Περιεχόμενα
<p>5.1.0</p> <p>Εισαγωγή και παρουσίαση</p> <p>30 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής θα παρουσιάσει το έργο στους εκπαιδευόμενους και την οργάνωση της κατάρτισης.</p> <p>Οι εκπαιδευόμενοι θα συστηθούν και θα περιγράψουν τα κύρια χαρακτηριστικά τους, συμπεριλαμβανομένου του επιπέδου των βασικών ψηφιακών δεξιοτήτων τους.</p> <p>Δραστηριότητα παγοθραύστη</p> <p><u>Πόροι</u>: PPT (παρουσίαση του έργου)</p>
<p>5.1.1</p> <p>Γενικές γνώσεις σχετικά με τη χρήση ουσιών και τον εθισμό</p> <p>30 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής θα εισάγει τους εκπαιδευόμενους στην έννοια της υγείας, της πρόληψης και της σημασίας της για το κοινωνικό σύνολο, καθώς και στην έννοια της αυτοφροντίδας και των πλεονεκτημάτων της.</p> <p>Στη συνέχεια εξετάζει τις κύριες πτυχές της χρήσης και της εξάρτησης από ουσίες και τις συνέπειές τους για το άτομο και την κοινωνία.</p> <p>Θα δοθεί χρόνος στους εκπαιδευόμενους να εκφραστούν, δίνοντας πληροφορίες σχετικά με τις δικές τους γνώσεις, εμπειρίες και ανάγκες στον τομέα αυτό.</p>
<p>5.1.2 Πληροφορίες σχετικά με την κατανάλωση καπνού</p> <p>45 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής θα ασχοληθεί με δύο μεγάλες εξαρτήσεις: τον εθισμό στον καπνό και τον εθισμό στην οθόνη.</p> <p>Καπνός</p> <ul style="list-style-type: none"> - Μάθετε περισσότερα για τον καπνό, τους κινδύνους για την υγεία και τις συνέπειές του <ul style="list-style-type: none"> ○ Ο καπνός σαν ουσία ○ Παράγοντες κινδύνου ○ Προστατευτικοί παράγοντες ○ Αποτελέσματα (επιδιωκόμενα και μη επιδιωκόμενα) ○ Κίνδυνοι και ζημίες που προκύπτουν - Ελέγξτε την κατανάλωσή σας



Στάδιο και διάρκεια	Περιεχόμενα
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ερωτηματολόγιο για τον καθορισμό του προφίλ κινδύνου και της συμπεριφοράς σας ○ Κατανοώντας γιατί καταναλώνουμε ○ Οφέλη που θα αποκτηθούν ή θα χαθούν <ul style="list-style-type: none"> - Μειώστε ή/και σταματήστε την κατανάλωση - Στρατηγικές πρόληψης, υποστήριξης και φροντίδας: στόχοι και επιδιώξεις (SMART) - Ειδικές εφαρμογές <p><u>Πόροι:</u> PPT</p>
<p>5.1.3</p> <p>Πληροφορίες για τον εθισμό στην οθόνη</p> <p>45 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής θα ευαισθητοποιήσει σχετικά με τον εθισμό στην οθόνη, ο οποίος αντιστοιχεί σε υπερβολικές και ανεξέλεγκτες ψηφιακές πρακτικές που μπορούν να επηρεάσουν τη σχολική εκπαίδευση, την εργασία και τις σχέσεις με τους άλλους.</p> <p>Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες θα ασχοληθούν με:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Συστάσεις σχετικά με το χρόνο στην οθόνη. ● Οι επιπτώσεις του εθισμού στην οθόνη. ● Τεχνολογία και ψυχική υγεία. ● Εκπαίδευση στη λογική χρήση των οθονών. <p><u>Πόροι:</u> PPT</p>
<p>5.1.4</p> <p>Διαδραστική χρήση εφαρμογών υγείας για την κατανάλωση καπνού και τη λογική χρήση των οθονών</p> <p>1 ώρα</p>	<p>Ο εκπαιδευτής θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να κατεβάσουν και να χρησιμοποιήσουν μια εφαρμογή υγείας για την πρόληψη του καπνίσματος και της κατάχρησης οθόνης.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Εκτός από την εκπαίδευση που έλαβαν στην προηγούμενη συνεδρία, οι εκπαιδευόμενοι θα έχουν πρόσβαση σε σχετικά βίντεο με οδηγίες, κείμενα και ιστότοπους. ● Με βάση τη δική τους αξιολόγηση της διδακτικής συνεδρίας, οι συμμετέχοντες θα κατεβάσουν μια εφαρμογή υγείας για τον έλεγχο του καπνού και μια άλλη για την πρόληψη της κατάχρησης οθόνης. ● Ο εκπαιδευτής θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν τις εφαρμογές και να μοιραστούν την εμπειρία τους. Για παράδειγμα, τα οφέλη που αντιλαμβάνονται μετά τη χρήση των εφαρμογών και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν, με τη μορφή ημερολογίου χρήστη. ● Τα εργαλεία επικοινωνίας μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη συζήτηση των εμπειριών (Forum....).



Στάδιο και διάρκεια	Περιεχόμενα
	<p><u>Πόροι:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • PPT , • Σχετικοί σύνδεσμοι , • Διαδικτυακή πλατφόρμα κατάρτισης <p>Εργαλεία επικοινωνίας διαθέσιμα στην ηλεκτρονική πλατφόρμα κατάρτισης.</p>
<p>5.1.5</p> <p>Συζήτηση και αξιολόγηση</p> <p>Παραπομπές, περαιτέρω ανάγνωση και κλείσιμο</p> <p>30 λεπτά</p>	<p>Η παρούσα ενότητα περιλαμβάνει μια περίληψη των κύριων διδαγμάτων που αντλήθηκαν από την κατάρτιση. Οι εκπαιδευόμενοι θα καθίσουν σε κύκλο και θα συζητήσουν τι σκέφτηκαν για τις εφαρμογές ψυχικής υγείας. Καθένας από τους εκπαιδευόμενους θα αξιολογήσει τις εφαρμογές ψυχικής υγείας και ποια πιστεύει ότι είναι τα μεγαλύτερα οφέλη τους.</p> <p>Στη συνέχεια θα μοιραστεί ένα ερωτηματολόγιο ικανοποίησης και ο εκπαιδευτής θα ευχαριστήσει όλους για την παρακολούθηση των συνεδριών.</p> <p><u>Πόροι:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • PPT • Διαδικτυακή πλατφόρμα κατάρτισης • Διαθέσιμα εργαλεία επικοινωνίας στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης

2.2 Συνεδρία Βιωματικής Κατάρτισης

Στάδιο και διάρκεια	Περιεχόμενα
<p>5.2. Διαδραστική χρήση εφαρμογών υγείας για τον εθισμό στην οθόνη και τη χρήση καπνού</p> <p>2 ώρες</p>	<p>Ο εκπαιδευτής θα ζητήσει από τους εκπαιδευόμενους να λάβουν μέρος σε μια πρόκληση χρησιμοποιώντας μια εφαρμογή για την πρόληψη του καπνίσματος και της κατάχρησης οθόνης.</p> <p>Θα εξηγήσει την διαδικασία και ποιοι παράγοντες πρέπει να ληφθούν υπόψη.</p> <p>Η δραστηριότητα θα πραγματοποιηθεί ως εξής:</p> <p>Ο εκπαιδευτής θα ανεβάσει στην ηλεκτρονική πλατφόρμα τα βήματα που πρέπει να ακολουθηθούν, ώστε οι εκπαιδευόμενοι να μπορούν να ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα ασύγχρονα.</p>



	<ul style="list-style-type: none"> Το πρώτο βήμα είναι να καθορισθεί ένας συγκεκριμένος τομέας ενδιαφέροντος όσον αφορά την πρόληψη: καπνός ή οθόνες. Στη συνέχεια καθορίζουν τους στόχους που επιθυμούν να επιτύχουν, ώστε να μπορούν να αντιμετωπίσουν την κατάσταση κατάλληλα.
--	---

2.3 Συνεδρία Αυτοδιδασκαλίας

Στάδιο και διάρκεια	Περιεχόμενα
<p>5.3</p> <p>Κουίζ και αυτοαξιολόγηση</p> <p>1 ώρα</p>	<p>Ο εκπαιδευτής θα ζητήσει από τους εκπαιδευόμενους να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης.</p> <p>Αυτό το κουίζ, που αποτελείται από ασκήσεις πολλαπλής επιλογής, σωστού-λάθους και αντιστοίχισης, θα βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να αξιολογήσουν την κατανόηση του θεωρητικού περιεχομένου της εκπαιδευτικής ενότητας.</p> <p>Οι εκπαιδευτές θα ελέγχουν ότι το κουίζ έχει ολοκληρωθεί και θα βοηθούν κάθε εκπαιδευόμενο ανάλογα με τις κύριες ελλείψεις του.</p> <p><u>Πόροι:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Κουίζ. Online πλατφόρμα κατάρτισης και ppt;

2.4 Συνεδρία Λήξης

Στάδιο και διάρκεια	Περιεχόμενα
<p>5.4</p> <p>Κλείσιμο</p> <p>30 λεπτά</p>	<p>Η παρούσα ενότητα περιλαμβάνει μια περίληψη των κύριων συμπερασμάτων που αντλήθηκαν από την κατάρτιση. Οι εκπαιδευτές καθοδηγούν μια συζήτηση με βάση τις ατομικές εμπειρίες κατά τη διάρκεια της αυτομελέτης και των βιωματικών εκπαιδευτικών συνεδριών για την εξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με τα αντιληπτά οφέλη των εφαρμογών υγείας για τον εθισμό στην οθόνη και τη χρήση καπνού.</p> <p><u>Πόροι:</u></p>



- ΡΡΤ
 - Διαδικτυακή πλατφόρμα κατάρτισης
- Διαθέσιμα εργαλεία επικοινωνίας στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης



3 Παράρτημα - Εθισμός και χρήση ουσιών APPS υγείας

Όνομα	Ιδιοκτήτης	Χώρα	Κόστος	Πλατφόρμα (σύνδεσμος)	Ομάδα-στόχος	Περιγραφή
Σταματήστε το κάπνισμα - EasyQuit	Ανάπτυξη Herzberg		Δωρεάν/Premium	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.herzberg.easyquitsmoking&hl=en_US&gl=US	Εθισμός στο κάπνισμα -Καπνός	
Kwit - Κόψτε το κάπνισμα για τα καλά!	Kwit SAS		Δωρεάν/Premium	https://play.google.com/store/apps/details?id=fr.kwit.android&hl=en_US&gl=US	Εθισμός στο κάπνισμα -Καπνός	
Απαγορεύεται το κάπνισμα	David Crane PhD		Δωρεάν/Premium			