

1	
2	7
3	8
4	9
5	10
6	11



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Ενότητα 4 – Συνεδρία Βιωματικής Κατάρτισης (4.2)

Εφαρμογές υγείας για ρουτίνες ξεκούρασης



# Εταίροι

**POLIBIENESTAR**  
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA  
ΒΑΛΕΝΘΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ  
[www.uv.es](http://www.uv.es)



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

**PROLEPSIS**  
INSTITUTE

ΠΡΟΛΗΨΗ  
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ  
[www.prolepis.gr](http://www.prolepis.gr)

**IAT**  
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHEHOCHSCHULEGELSENKIRCHEN,  
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN  
GELSENKIRCHEN, ΓΕΡΜΑΝΙΑ  
[www.w-hs.de](http://www.w-hs.de)



**connexions**  
ICT for Education and Social Impact

ΣΥΝΔΕΣΕΙΣ  
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ  
[www.connexions.gr](http://www.connexions.gr)



ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ  
ΚΥΠΡΟΣ  
[www.resetcy.com](http://www.resetcy.com)



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

**cordina**  
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y  
RECURSOS HUMANOS, SL  
ΒΑΛΕΝΘΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ  
[coordina-oerh.com](http://coordina-oerh.com)



AMSED  
ΣΤΡΑΣΒΟΥΡΓΟ, ΓΑΛΛΙΑ  
[www.amsed.fr](http://www.amsed.fr)



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



# Συνεδρία Βιωματικής Κατάρτισης: Περιεχόμενα

1. Διαδραστική χρήση εφαρμογών ρουτίνες ξεκούρασης

2. Ώρα για δράση!



## Στόχοι

- ✓ Ευαισθητοποίηση σχετικά με το τι είναι μια ρουτίνα ξεκούρασης και τη σημασία της ρουτίνας ξεκούρασης
- ✓ Προσδιορισμός των κύριων δραστηριοτήτων για τη δημιουργία μιας ρουτίνας ξεκούρασης και πώς οι εφαρμογές ρουτίνας ξεκούρασης μπορούν να συμβάλουν σε αυτό
- ✓ Κατανόηση των κύριων έννοιών που σχετίζονται με τις Εφαρμογές Υγείας και πώς μπορούν να είναι χρήσιμες για τους μετανάστες
- ✓ Ανάπτυξη ψηφιακών δεξιοτήτων και εξοικείωση με τη χρήση εφαρμογών ρουτίνας ξεκούρασης

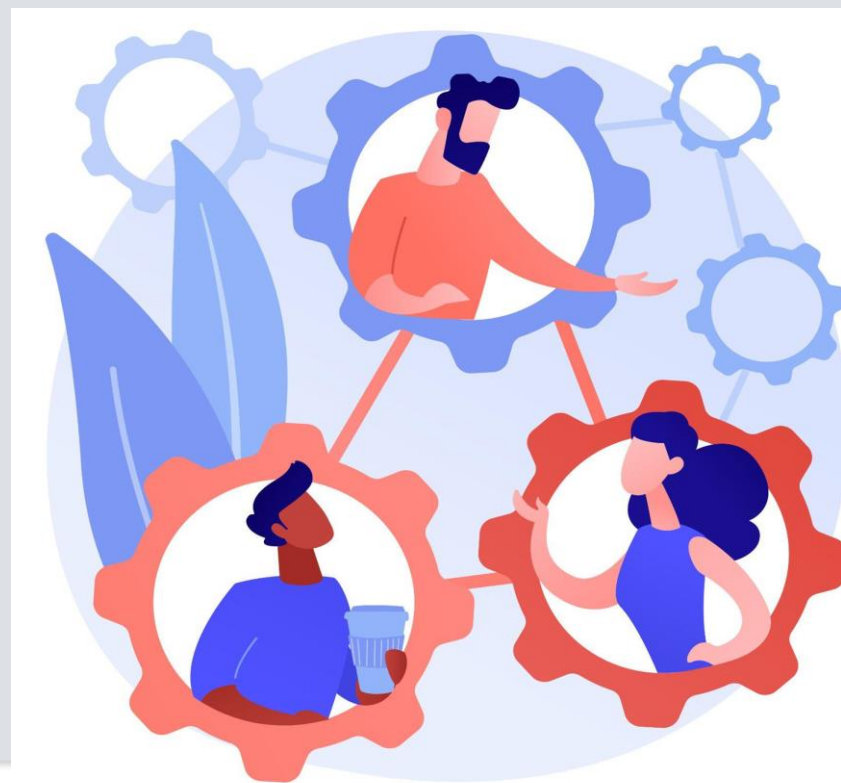


Πηγή: [Εικόνα από nuraghies Freepik](#)



## Δεξιότητες

- ✓ Ορισμός του τι είναι μια ρουτίνα ξεκούρασης και γιατί είναι σημαντική
- ✓ Επεξήγηση του τρόπου με τον οποίο οι εφαρμογές ρουτίνας ξεκούρασης μπορούν να ωφελήσουν την καθιέρωση μιας ρουτίνας ύπνου και να βελτιώσουν τον ύπνο γενικά
- ✓ Εξοικείωση και δυνατότητα πλοήγησης σε διαφορετικές εφαρμογές ρουτίνας ξεκούρασης και ενσωμάτωσή τους στην καθημερινή ζωή



Πηγή: Εικόνα από nuraghies Freepik



## 4.2.1

# Διαδραστική χρήση εφαρμογών ρουτίνες ανάπαυσης

## Στόχοι

- Να εξερευνήσετε μια συγκεκριμένη εφαρμογή ρουτίνας ανάπαυσης με διαδραστικό τρόπο
- Να δοκιμάσετε με πρακτικό τρόπο τις δυνατότητες της εφαρμογής
- Να μοιραστείτε εμπειρίες και σκέψεις



[Σχεδιάστηκε από Freepik](#)

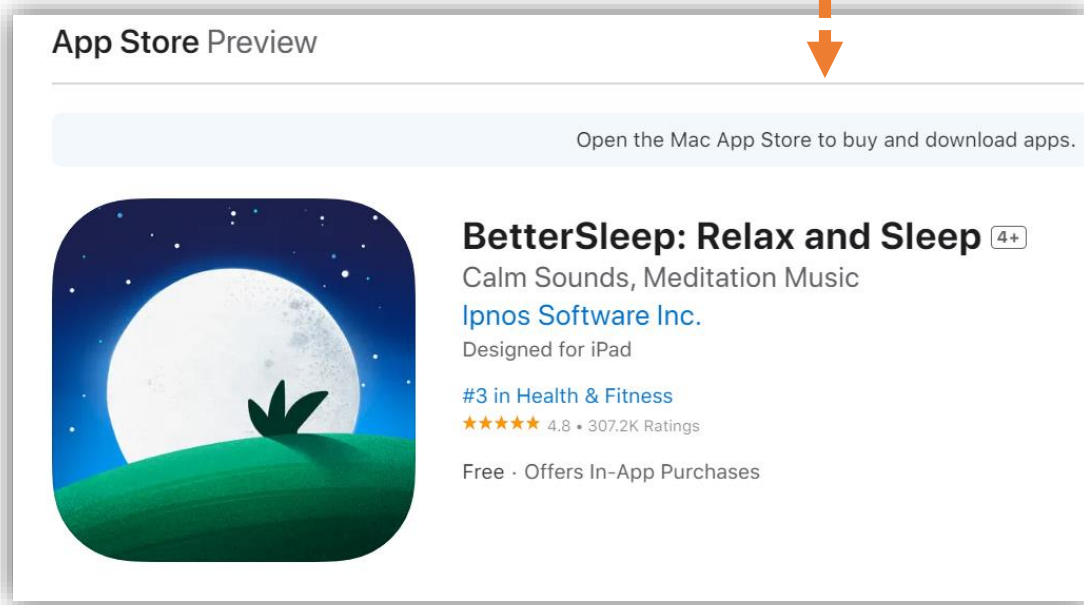


## BetterSleep: Η εφαρμογή που θα εξερευνήσουμε σε αυτήν την ενότητα



App Store Preview

Open the Mac App Store to buy and download apps.



**BetterSleep: Relax and Sleep** 4+

Calm Sounds, Meditation Music  
Ipnos Software Inc.  
Designed for iPad

#3 in Health & Fitness  
★★★★★ 4.8 • 307.2K Ratings

Free · Offers In-App Purchases



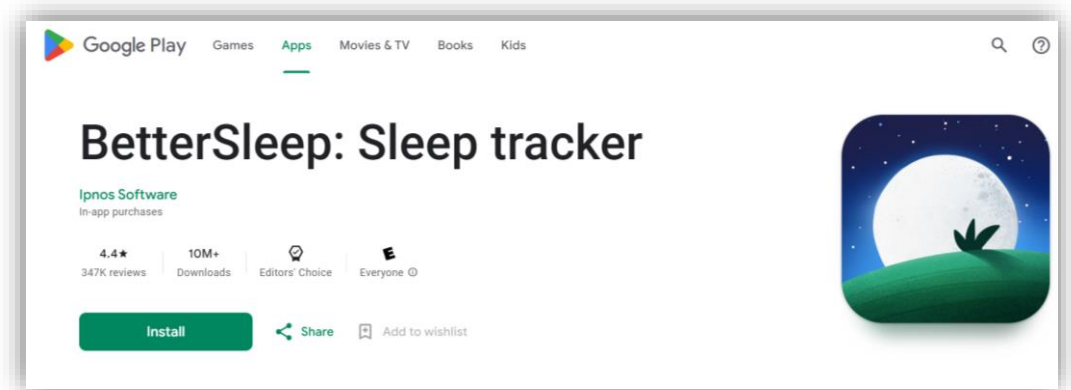
Google Play Games Apps Movies & TV Books Kids

**BetterSleep: Sleep tracker**

Ipnos Software  
In-app purchases

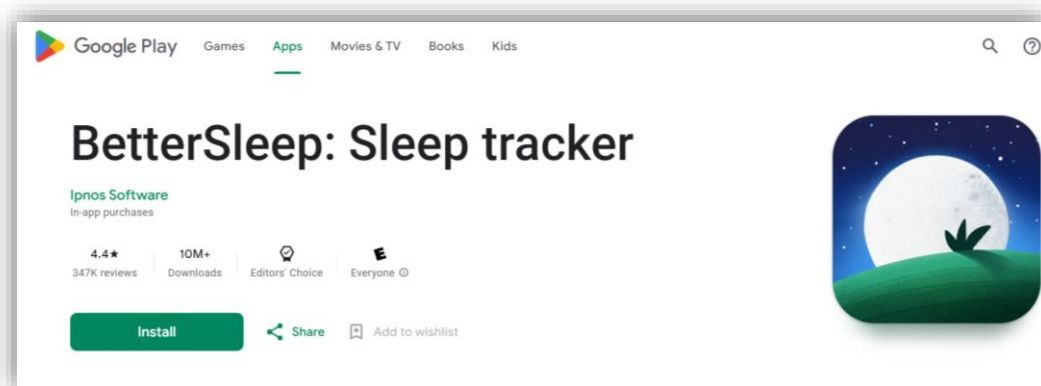
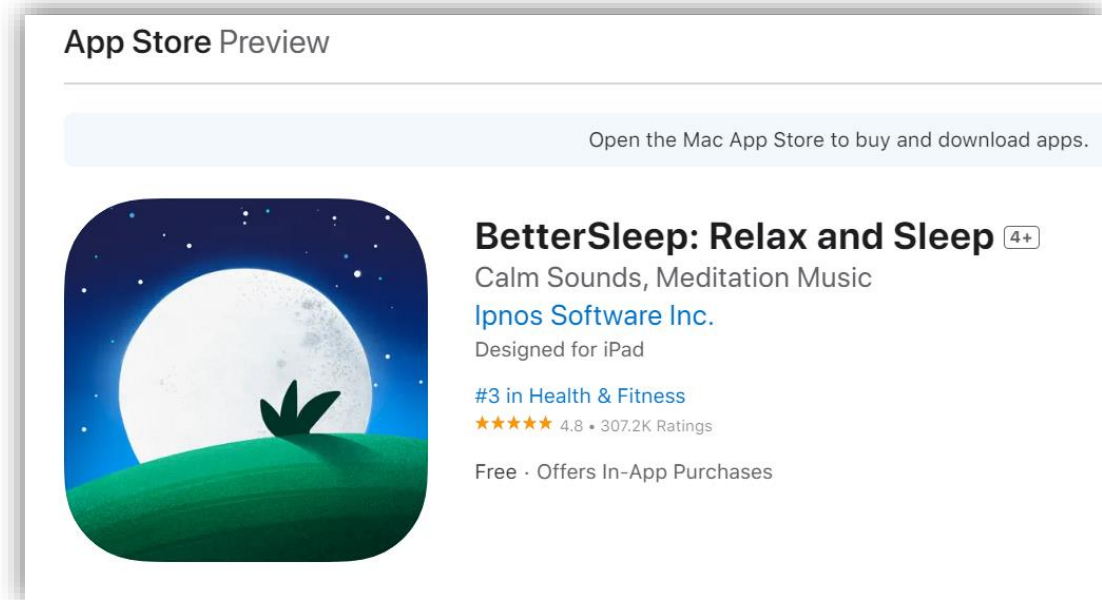
4.4★ 347K reviews 10M+ Downloads Editors' Choice Everyone

Install Share Add to wishlist



## Κατεβάστε την εφαρμογή

- ✓ Μεταβείτε στο Play Store (για Android) ή στο AppStore (για IOS)
- ✓ Αναζητήστε την εφαρμογή κάνοντας κλικ: *Sleep Cycle: Sleep Tracker*
- ✓ Κάντε κλικ στην εγκατάσταση για να κατεβάσετε την εφαρμογή





## BetterSleep (1)

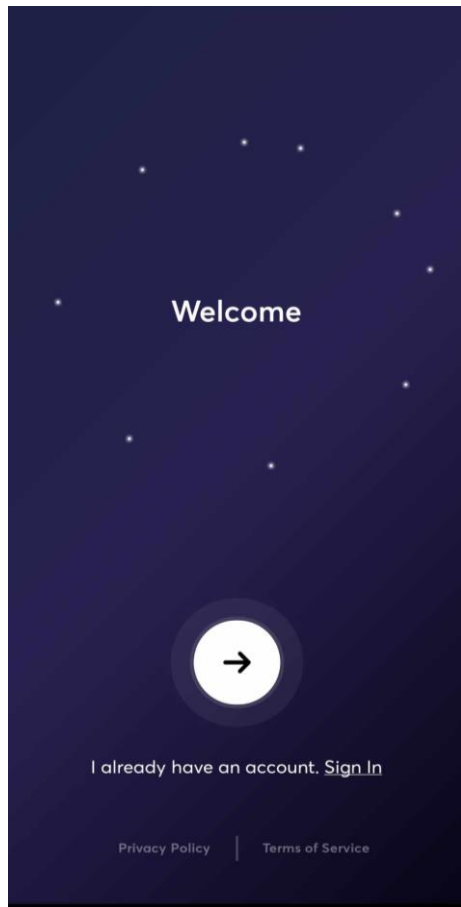
Το BetterSleep περιλαμβάνει

- ✓ Καταγραφή συνηθειών
- ✓ Μουσική και ήχοι για χαλάρωση
- ✓ Εξατομικευμένες συμβουλές για ύπνο

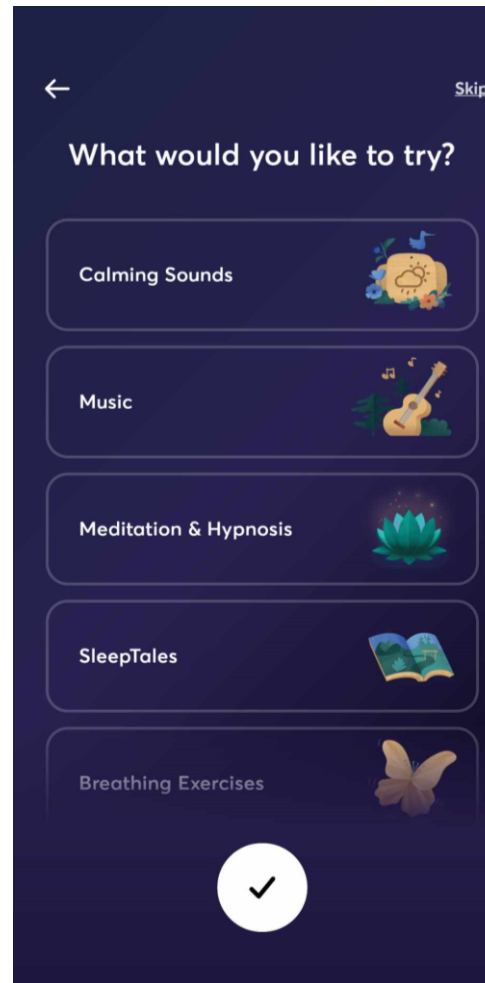


## BetterSleep (2)

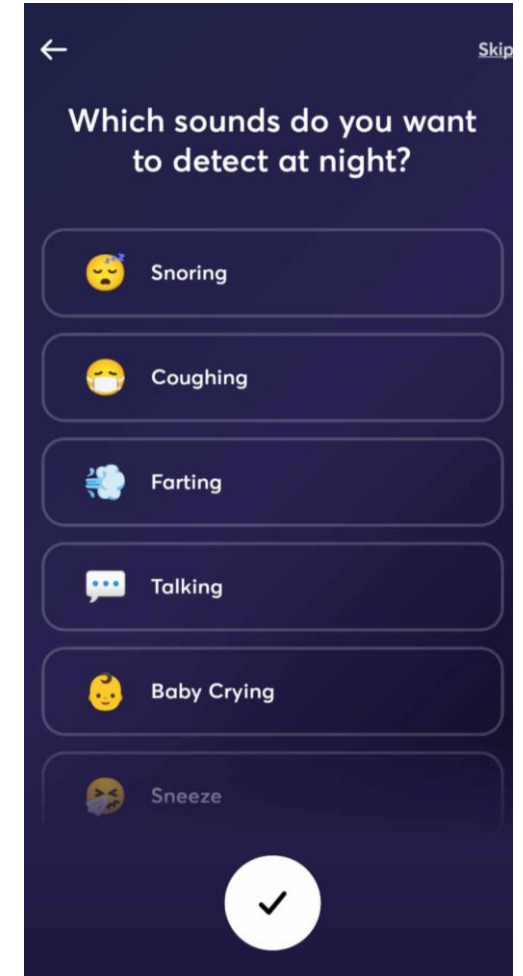
- *Ας αρχίσουμε...*



*1. Τύπος ήχου που θα θέλατε να δοκιμάσετε*

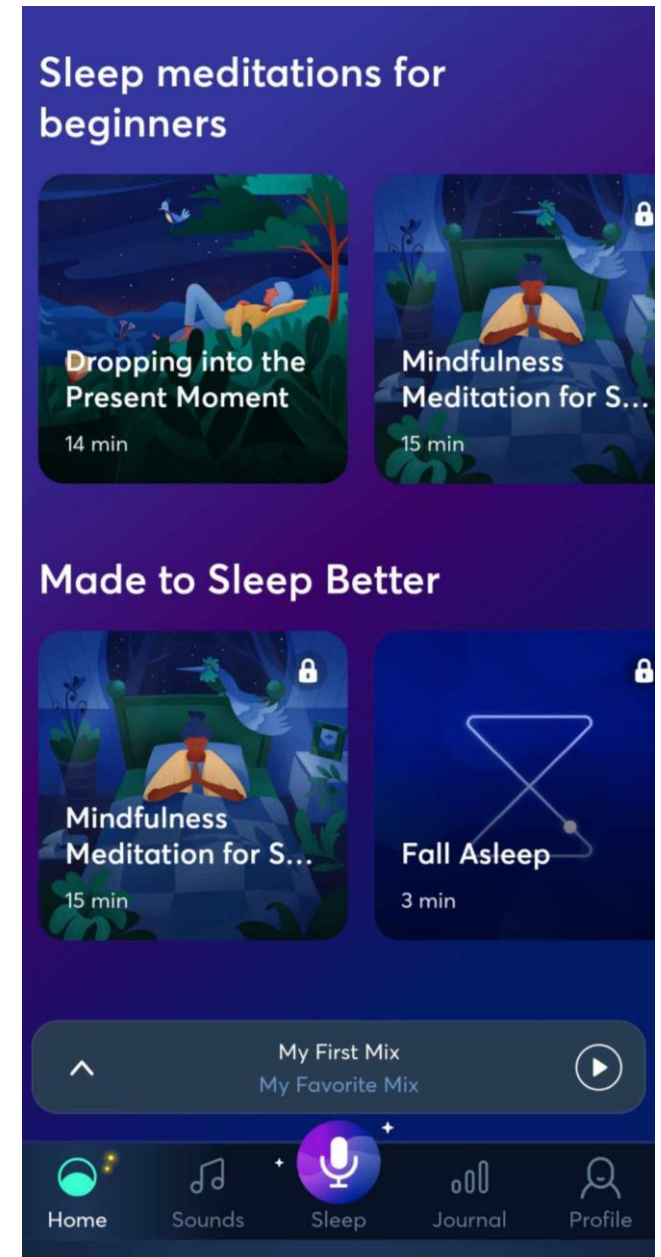
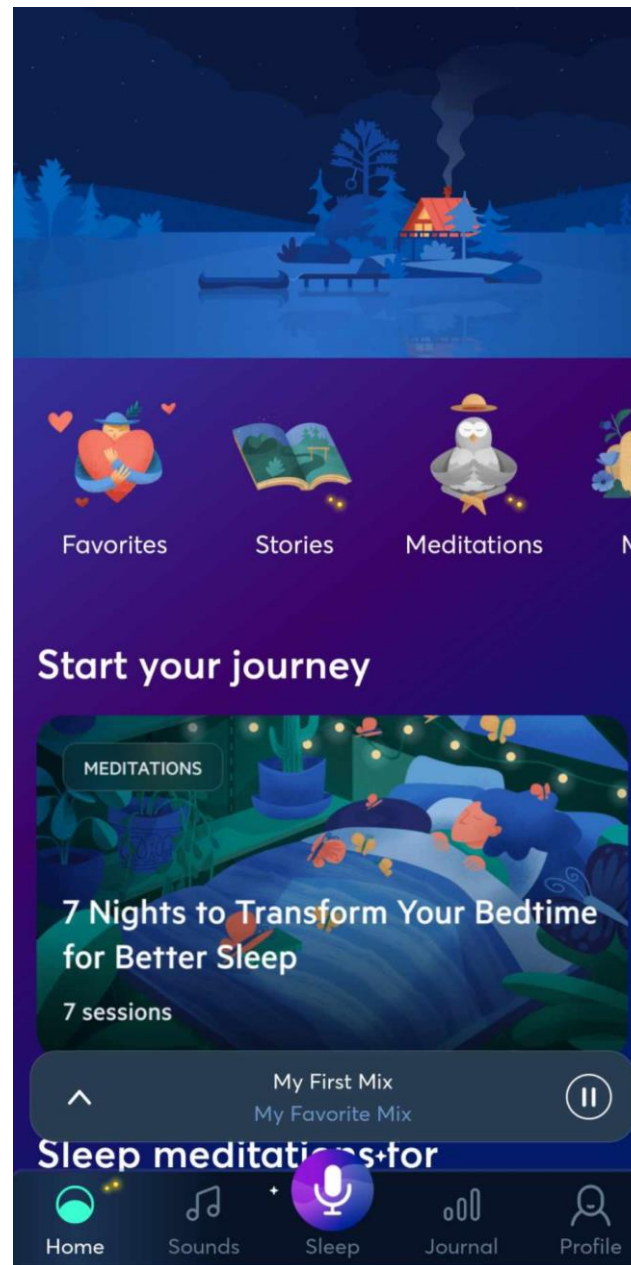


*2. Ανίχνευση χηθικών συνηθειών ύπνου*



## BetterSleep (3)

- Αρχική σελίδα: γρήγορη επισκόπηση προσωπικών επιλογών και δραστηριοτήτων για τη βελτίωση του ύπνου

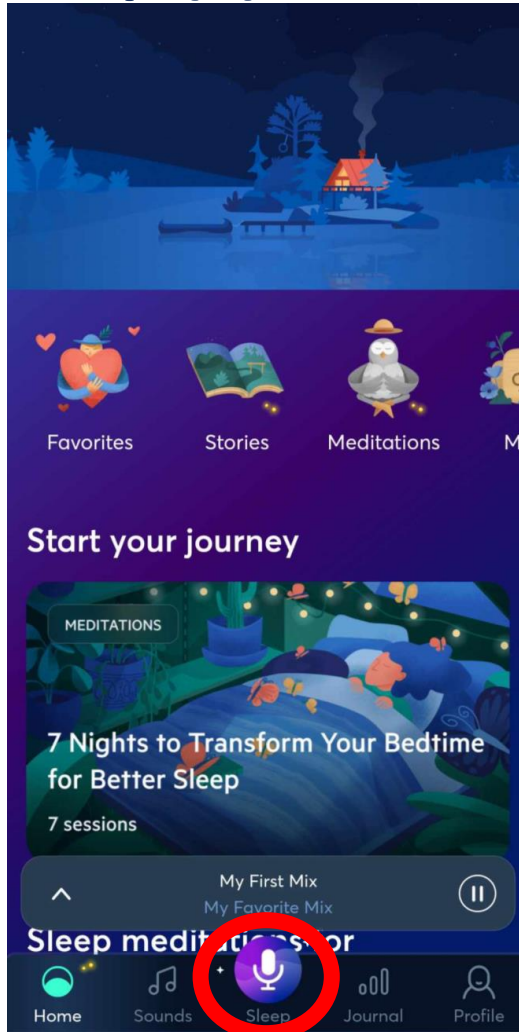


*Ας εξερευνήσουμε τα διαφορετικά χαρακτηριστικά...*

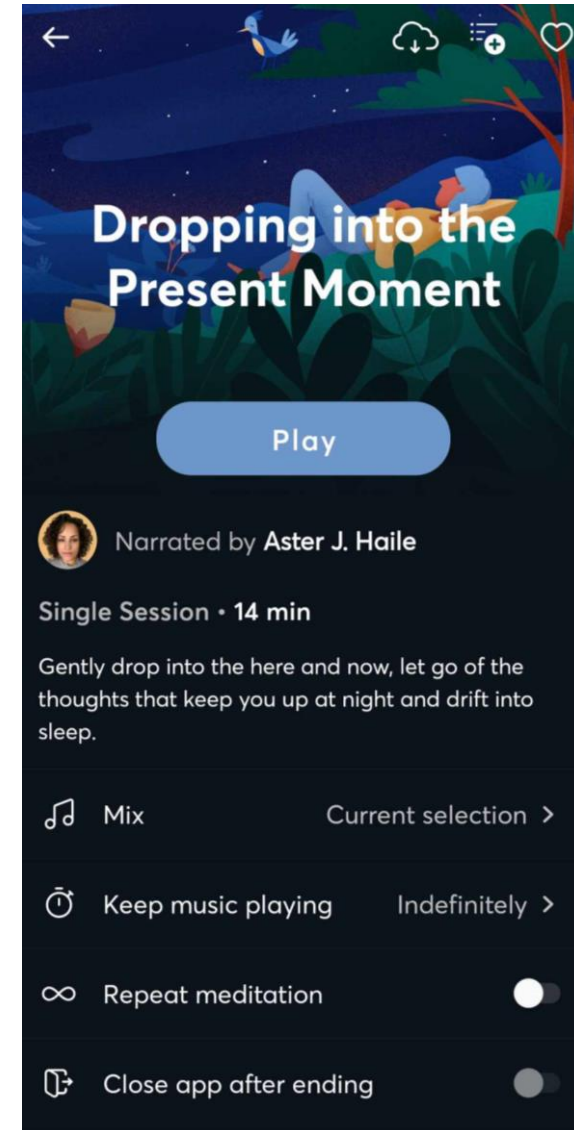


## BetterSleep (4)

■ Ήχοι

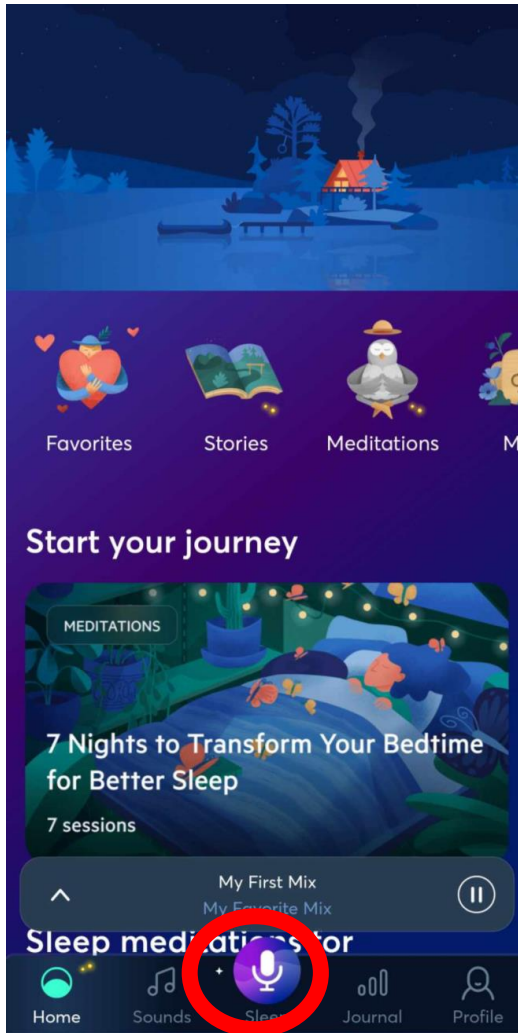


*Επιλέξτε διαφορετικούς τύπους ήχων ή μουσικής για να χαλαρώσετε και να αποκοιμηθείτε*

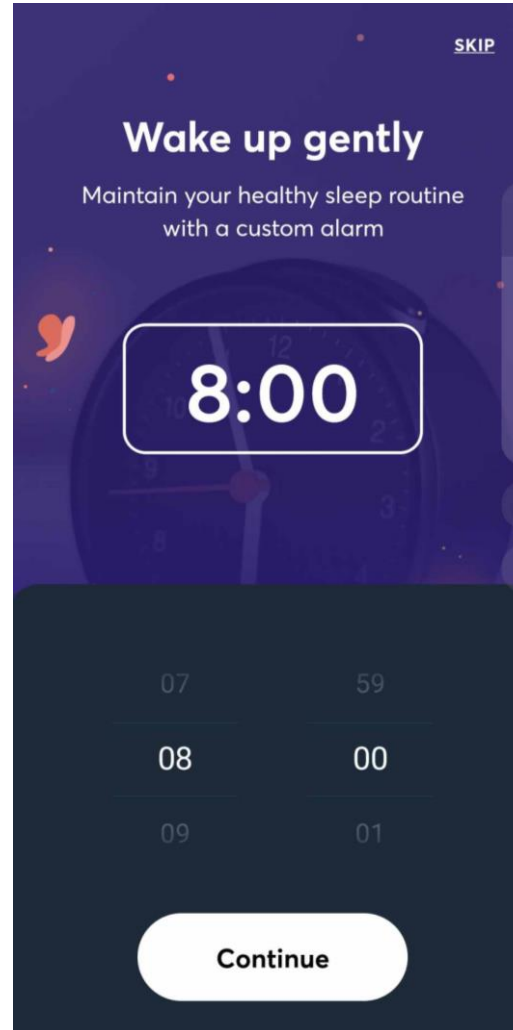


## BetterSleep (5)

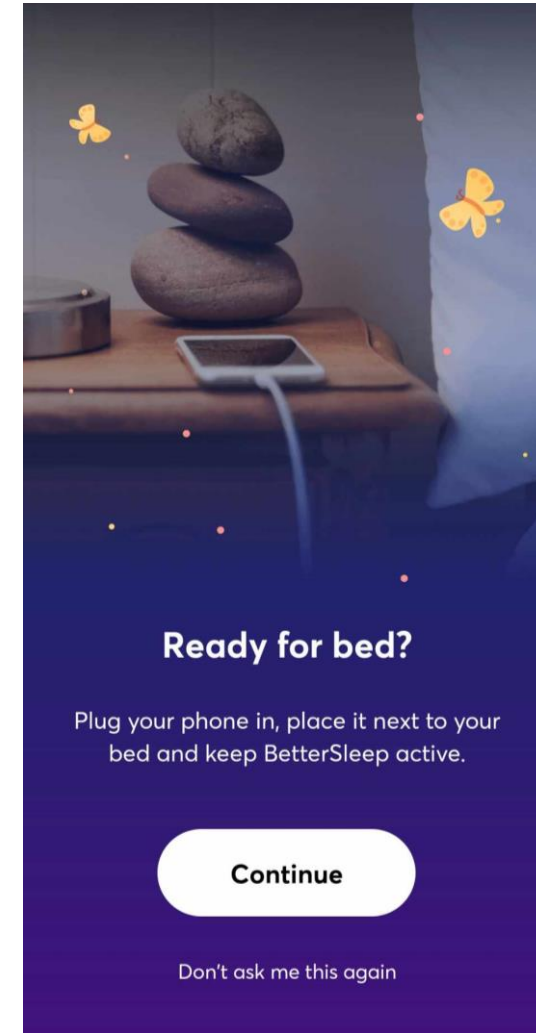
### ■ ΥΠΝΟΣ



1. Ρυθμίστε την ώρα αφύπνισης



2. Συνδέστε το τηλέφωνό σας με φορτιστή

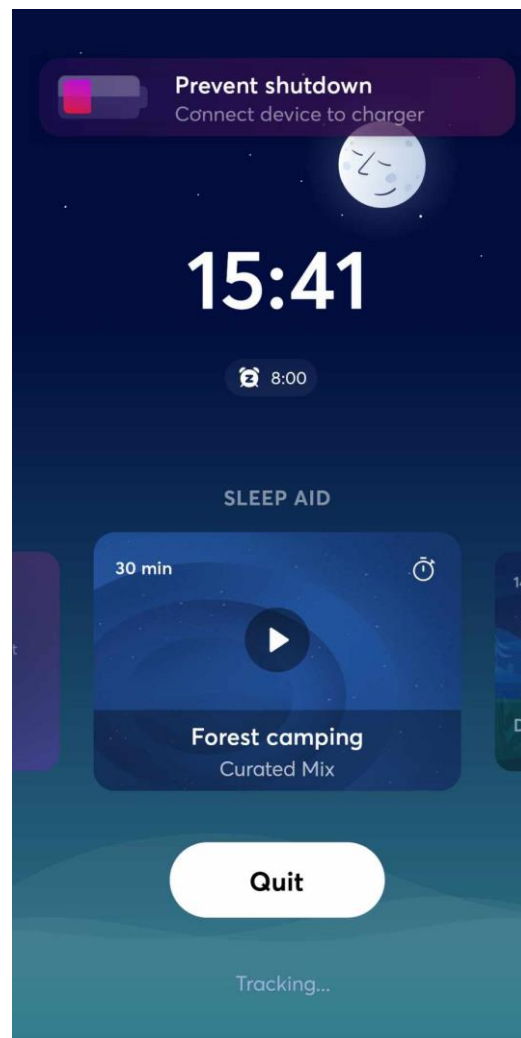
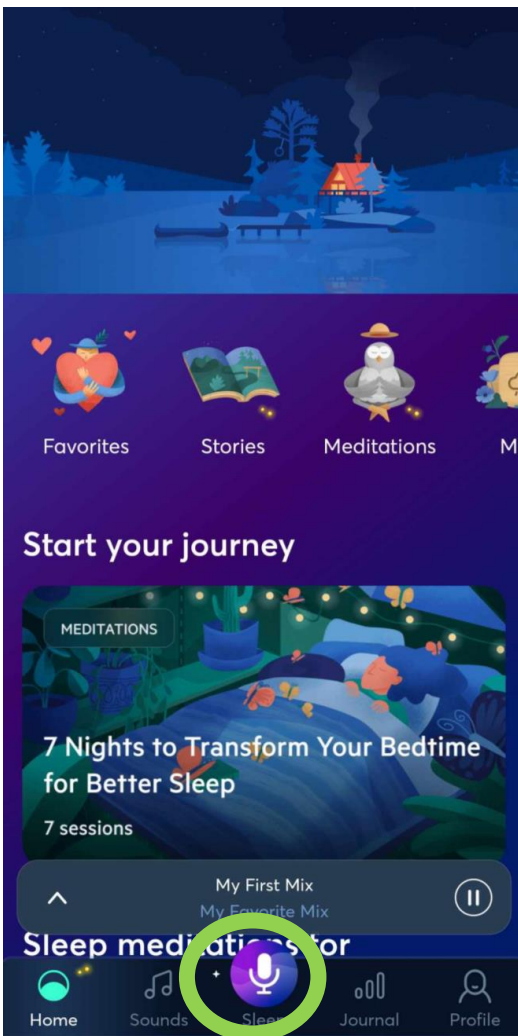


## BetterSleep (6)

3. Ξεκινήστε να παρακολουθείτε τον ύπνο σας

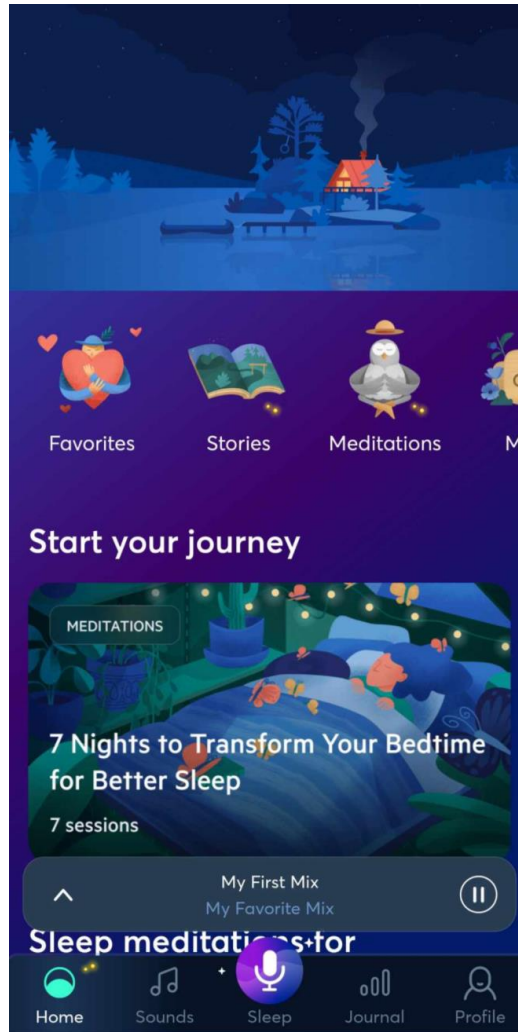
*Επιπλέον: Εάν θέλετε να έχετε ήχο ή μουσική για να αποκοιμηθείτε, μπορείτε να το επιλέξετε από την επιλογή ήχος (ελέγξτε τις προηγούμενες διαφάνειες), πριν ρυθμίσετε την παρακολούθηση*

### ■ ΥΠΝΟΣ

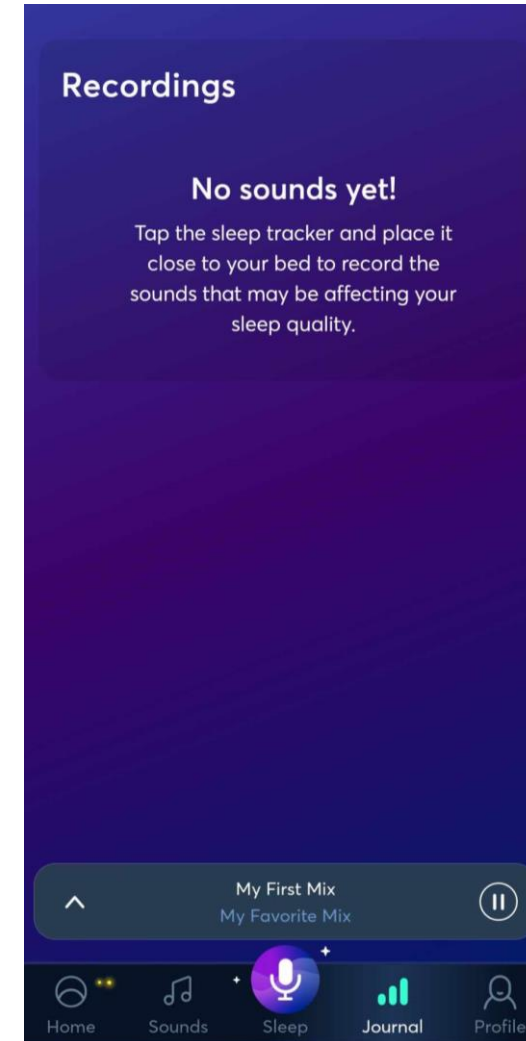


## BetterSleep (7)

- Ημερολόγιο

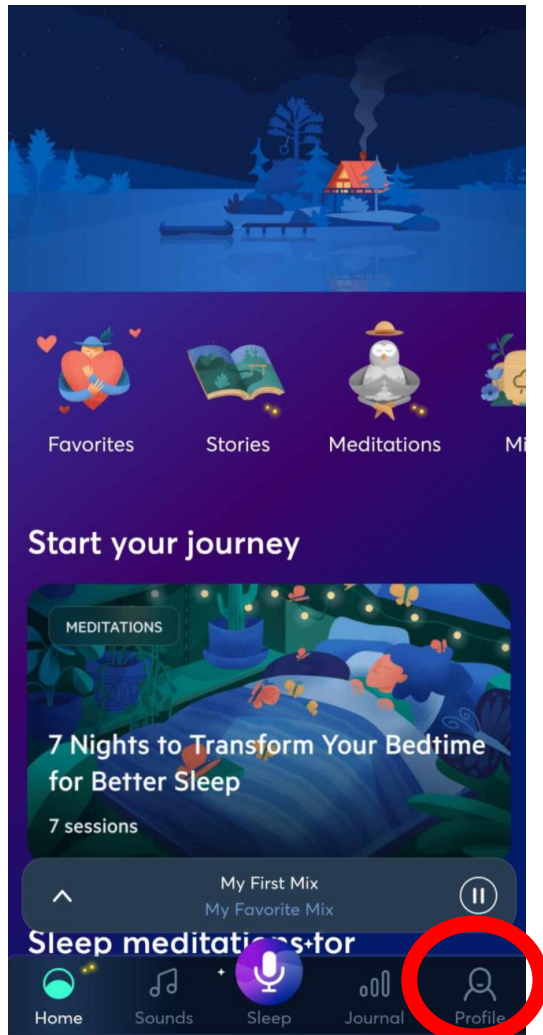


*Στο ημερολόγιο μπορείτε να βρείτε το αρχείο της παρακολούθησης του ύπνου σας, δηλαδή τους ηχογραφημένους ήχους που μπορεί να επηρεάσουν τον ύπνο σας*

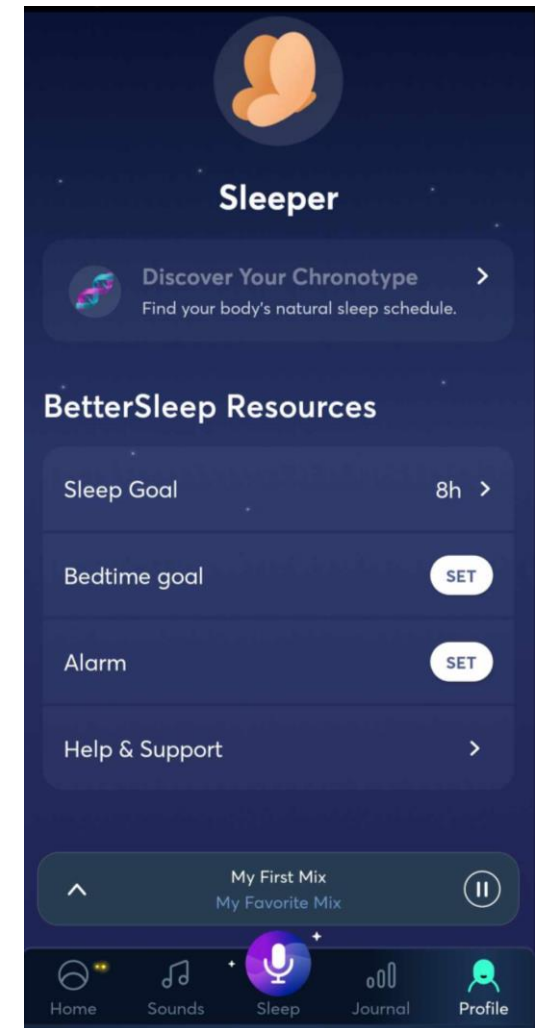


## BetterSleep (8)

- Προφίλ



*Εδώ μπορείτε να βρείτε τη σύνοψη των στόχων ύπνου σας και να τους τροποποιήσετε*





## BetterSleep: Οδηγός εφαρμογής YouTube

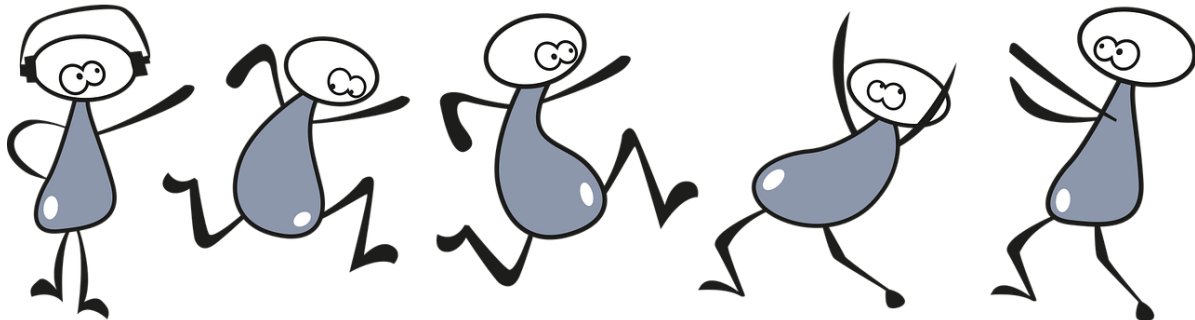
Παρακολουθήστε τον οδηγό

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



## Ώρα για δράση!

- ✓ Ανοιξε το BetterSleep
- ✓ Μεταβείτε στην επιλογή Ήχοι και επιλέξτε έναν συγκεκριμένο ήχο ή μουσική για χαλάρωση
- ✓ Εφαρμογή της συνεδρίας (οι περισσότερες συνεδρίες έχουν διάρκεια 10-15 λεπτά)
- ✓ Μετά την ολοκλήρωση της συνεδρίας:
  - Μοιραστείτε την εμπειρία
  - Τι μάθατε
  - Προκλήσεις ή δυσκολίες





# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Συγχαρητήρια!  
Ολοκληρώσατε αυτήν την  
ενότητα!



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 (ΕΑΕΕ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.