

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Modulo 5 – Autoapprendimento (5.3)**  
**App sanitarie per dipendenze e uso di sostanze**



Cofinanziato  
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.





# Partners

**POLIBIENESTAR**  
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA  
VALENCIA, SPAIN  
[www.uv.es](http://www.uv.es)



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

**PROLEPSIS**  
INSTITUTE

PROLEPSIS  
ATHENS, GREECE  
[www.prolepis.gr](http://www.prolepis.gr)

**IAT**  
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,  
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN  
GELSENKIRCHEN, GERMANY  
[www.w-hs.de](http://www.w-hs.de)



CONNEXIONS  
ATHENS, GREECE  
[www.connexions.gr](http://www.connexions.gr)



RESET  
CYPRUS  
[www.resetcy.com](http://www.resetcy.com)



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

**coördina**  
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y  
RECURSOS HUMANOS, S.L.  
VALENCIA, SPAIN  
[coordin-a-oerh.com](http://coordin-a-oerh.com)



AMSÉD  
STRASBOURG, FRANCE  
[www.amsed.fr](http://www.amsed.fr)





# Sessione di autoapprendimento: contenuti

1. Quiz e autovalutazione



**La nicotina è l'unica sostanza contenuta nel tabacco che crea dipendenza**

Vero

Falso



**Quale non è una forma di tabacco?**

*Solounarispostaècorretta!*

A. Tabacco da fiuto

B. Gomma da masticare

C. Sigaro

D. Snus



**L'esposizione al fumo passivo non influisce sulla salute dei non fumatori**

Vero

Falso



**Quali sono le varie forme di dipendenza legate al consumo di tabacco?**

*Solo tre risposte sono corrette!*

A. Fisica

B. Emotiva

C. Sociale

D. Psicologica



**Quali sono gli effetti dannosi del fumo?**

*Solo tre risposte sono corrette!*

A. Aumento del rischio di cancro ai polmoni

B. Miglioramento della salute cardiovascolare

C. Problemi respiratori come la bronchite cronica

D. Ingiallimento dei denti e delle dita



**Smettere di fumare può portare a sintomi di astinenza come irritabilità e difficoltà di concentrazione?**

Vero

Falso



### Cos'è la nomofobia?

*Solounarispostaècorretta!*

A. La paura di perdere il proprio nome

B. La paura di restare senza copertura cellulare

C. La paura di dormire

D. La paura dei grandi assembramenti



**Un tempo eccessivo davanti allo schermo può portare a impatti negativi sulla salute mentale, come un aumento di ansia e depressione**

Vero

Falso



**La dipendenza dallo schermo colpisce soprattutto i bambini e gli adolescenti, ma non gli adulti**

Vero

Falso



**Che impatto ha in genere sugli individui il tempo eccessivo trascorso davanti agli schermi?**

*Solo tre risposte sono corrette!*

A. Migliora la funzione cognitiva

B. Migliora le abilità sociali

C. Aumenta il rischio di affaticamento e affaticamento degli occhi

D. Diminuisce il rischio di disturbi del sonno





# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

**Congratulazioni!**  
Hai completato la sessione  
didattica di questo modulo!



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agencia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili.