

**Attività di formazione esperienziale**

**ETA 4**App per monitorare il sonno

**Autori**

Maria Mitsa, Prolepsis Institute

Nikole Papaevgeniou, Prolepsis Institute



|  |  |
| --- | --- |
|  | Supportato dalla Commissione europea. Le opinioni espresse riflettono il solo pensiero degli autori, e non riflettono necessariamente il pensiero della Commissione europea e della Agenzia esecutiva europea per l’istruzione e la cultura (EACEA). Pertanto la Commissione e EACEA non possono essere ritenute responsabili per esse. |

**Dichiarazione di Copyright:**

****

Questo materiale è pubblicato sotto la Licenza Creative Commons Attribuzione-Non commerciale-Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale. Questa licenza permette di:

* condividere — riprodurre e distribuire questo materiale con qualsiasi mezzo e formato
* modificare — rielaborare, trasformare il materiale, e basarsi su di esso

alle seguenti condizioni:

* Attribuzione — È necessario che venga riconosciuta una menzione di paternità adeguata, che venga fornito un link alla licenza e che venga indicato se sono state effettuate modifiche. È possibile farlo in qualsiasi maniera ragionevole, ma non con modalità tali da suggerire che il licenziante approvi l’utente o il suo utilizzo del materiale.
* Non commerciale — Non è possibile utilizzare il materiale per scopi commerciali.
* Condividi allo stesso modo — In caso di modifica del materiale, è necessario distribuire i contributi con la stessa licenza del materiale originario.

.

Contenuto

[1 Informazioni sul modulo 1](#_Toc166750157)

[Obiettivi 1](#_Toc166750158)

[Partecipanti e ruoli 1](#_Toc166750159)

[Obiettivi formativi 1](#_Toc166750160)

[Contenuti formativi 1](#_Toc166750161)

[Durata prevista 2](#_Toc166750162)

[Risorse 2](#_Toc166750163)

[2 Contenuti formativi 3](#_Toc166750164)

[2.1 Sessione didattica 3](#_Toc166750165)

[2.2 Sessione di formazione esperienziale 5](#_Toc166750166)

[2.3 Studio autonomo tramite strumenti di apprendimento online 5](#_Toc166750167)

[2.4 Sessione conclusiva 6](#_Toc166750168)

[3 Appendice – App per il sonno 7](#_Toc166750169)

# Informazioni sul modulo

Obiettivi

Questo modulo ha l’obiettivo di aumentare la consapevolezza della popolazione migrante riguardo il ciclo del sonno e la sua importanza. In particolare, i partecipanti saranno in grado di individuare le principali attività necessarie per creare un ciclo del sonno sano, e come le app per il sonno possano contribuire. Inoltre, gli studenti verranno a conoscenza degli elementi principali delle app per la salute e come possono essere utili per la popolazione migrante. In aggiunta, svilupperanno competenze digitali e prenderanno familiarità con l’utilizzo delle app per monitorare il sonno.

Partecipanti e ruoli

* Migranti nuovi arrivati; studenti.
* Migranti coetanei; studenti o formatori che hanno ricevuto una formazione. Quando partecipano come studenti possono sostenere i Migranti nuovi arrivati durante il processo di formazione, compreso l’aiuto nel superare barriere linguistiche.
* Figure di supporto; studenti o formatori che hanno ricevuto una formazione. Quando partecipano come studenti possono sostenere i Migranti nuovi arrivati durante il processo di formazione, compreso l’aiuto nel superare barriere linguistiche.

Obiettivi formativi

* Gli studenti saranno in grado di dare la definizione di ciclo del sonno e la sua importanza
* Gli studenti saranno in grado di spiegare i vantaggi delle app per il sonno nello stabilire un ciclo del sonno e migliorarne la qualità
* Gli studenti prenderanno confidenza con la varie app per il sonno, imparando a navigarle e ad integrarle nella vita quotidiana.
* Verranno discusse e valutate criticamente le app per il sonno più in uso ed il loro utilizzo.

Contenuti formativi

* Informazioni generali sul ciclo del sonno
* App per monitorare il sonno e vantaggi
* Integrazione nella vita quotidiana
* Navigazione nelle app per monitorare il sonno
* Esempi specifici di app per il sonno
* Quiz e autovalutazione
* Discussione e conclusione

Durata prevista

* Sessione didattica: 2 ore
* Studio autonomo tramite strumenti di e-learning e sessione di formazione esperienziale: 2 ore
* Sessione conclusiva: 30 minuti

Risorse

* Materiali didattici:
	+ ppt. for la sessione didattica,
	+ ppt. per lo studio autonomo e la sessione di formazione esperienziale,
	+ ppt. per la sessione conclusiva.
* Materiali didattici di supporto: compiti, quiz (domande a scelta multipla, vero o falso, esercizi di associazione), domande e risposte.
* Piattaforma di e-training e app di formazione
* App per la salute: Esempi di app per routine di risposo che coprono diverse aree e funzioni.
* Altro: Letture integrative, contenuti video (YouTube) e strumenti di altri progetti.

# Contenuti formativi

## Sessione didattica

| Fasi e durata | Contenuto |
| --- | --- |
| 4.1.1. Informazioni generali sul ciclo del sonno30 minuti | Il formatore spiegherà la definizione di ciclo del sonno e la sua importanza. Questa unità si soffermerà sui seguenti aspetti:* Definizione di ciclo del sonno
* Perché il ciclo del sonno è importante?
* Problemi di sonno comuni nella popolazione migrante
* Come stabilire un ciclo del sonno regolare
* Attività: il formatore chiederà ai partecipanti del loro il ciclo del sonno e delle difficoltà più comuni che affrontano.

Risorse: PPT |
| 4.1.2.App per monitorare il sonno e vantaggi25 minuti | Il formatore parlerà delle app per monitorare il sonno e dei loro vantaggi.Questa unità si soffermerà sui seguenti aspetti:* Descrizione delle app per monitorare il sonno
* Caratteristiche comuni delle app per il sonno
* Come possono aiutare a migliorare il ciclo del sonno
* Attività: il formatore chiederà ai partecipanti di condividere le proprie esperienze nell’utilizzo di app per monitorare il sonno, e se si sono dimostrate utili

Risorse: PPT |
| 4.1.3.Esempi di integrazione nella vita quotidiana 25 minuti | Il formatore fornirà ai partecipanti un esempio di una situazione in cui un’app per monitorare il sonno potrebbe aiutare a stabilire un ciclo del sonno regolare. Più nel dettaglio:* Il formatore presenterà uno scenario realistico in cui un individuo ha problemi a dormire per problemi comuni o condizioni di lavoro che potrebbero influenzare il ciclo del sonno (es. insonnia, lavoro a turni)
* I partecipanti saranno divisi in piccoli gruppi e discuteranno di come poter utilizzare un’app per il sonno per stabilire un ciclo del sonno all’interno di questa situazione ipotetica

Risorse: PPT |
| 4.1.4. Navigazione nelle app per monitorare il sonno20 minuti | In questa unità i partecipanti esploreranno varie app per monitorare il sonno. In particolare:* Guarderanno varie app
* Parleranno delle varie funzioni delle app
* Discuteranno e analizzerano diverse app per monitorare il sonno
* Scaricheranno e navigheranno le app, esplorandone le funzioni e discutendone i vantaggi e svantaggi

Risorse: PPT |
| 4.1.5.Discussione, Valutazione e Conclusione 20 minuti | Durante questa unità, il formatore coordinerà una discussione con i partecipanti sull’uso delle app per monitorare il sonno, i loro vantaggi, le sfide, le loro funzionalità e caratteristiche, e la difficoltà nell’integrazione di queste app nella vita quotidiana. A termine della discussione, ne verranno evidenziati i punti chiave e la conclusione, per poi illustrare le fasi successive del modulo. Verranno infine distribuiti questionari di valutazione. |

## Sessione di formazione esperienziale

|  |  |
| --- | --- |
| Fasi e durata | Contenuto |
| 4.2.1.Uso interattivo delle app per monitorare il sonno1 ora | Il formatore chiederà ai partecipanti di utilizzare in modo pratico un’app per il sonno. Più nel dettaglio:* Il formatore parlerà nel dettaglio di un’app specifica per monitorare il sonno, come si usa, le funzioni e le impostazioni, usando anche video rilevanti con istruzioni e print screen.
* I partecipanti dovranno scaricare l’applicazione.
* Il formatore chiederà ai partecipanti di usare una specifica funzione dall’app (es. monitoraggio del sonno, suoni rilassanti per dormire, attività di monitoraggio prima di addormentarsi), e dovranno poi condividere la propria esperienza, cosa hanno imparato, che sfide hanno incontrato usando questa funzione.

Risorse: * PPT
* Piattaforma di formazione online
* Strumenti di comunicazione disponibili sulla piattaforma di e-Training
 |

## Studio autonomo tramite strumenti di apprendimento online

|  |  |
| --- | --- |
| Fasi e durata | Contenuto |
| 4.3.Quiz e autovalutazione 1 ora | Il formatore chiederà agli studenti di compilare un quiz sulla piattaforma di e-Training. Il quiz comprende domande a risposta multipla, vero o falso e esercizi di associazione, ed aiuterà gli studenti a verificare la propria comprensione delle lezioni teoriche della sessione didattica.I formatori controlleranno la compilazione delle domande e sosterranno ciascuno studente a seconda delle sue lacune.Risorse:* Quiz. Piattaforma di formazione online
* Strumenti di comunicazione disponibili sulla piattaforma di e-Training
 |

## Sessione conclusiva

|  |  |
| --- | --- |
| Fasi e durata | Contenuto |
| 4.4.Chiusura30 minuti | Questa sezione conterrà un riassunto delle lezioni principali trattate durante la formazione. Gli studenti potranno condividere la propria esperienza, quali delle varie applicazioni trattate si sono rivelate utili o meno, e perché. Inoltre, potranno condividere le eventuali sfide affrontate e come poterle superare.Secondo i partecipanti, tra le app usate, quale è stata la più sicura nella protezione della privacy? Risorse* PPT
* Piattaforma di formazione online
* Strumenti di comunicazione disponibili sulla piattaforma di e-Training
 |

# Appendice – App per il sonno

| **Nome** | **Proprietario** | **Paese** | **Costo** | **Piattaforma (link)** | **Gruppo target** | **Descrizione** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Sleep Cycle: Sleep Tracker | Sleep Cycle AB | Grecia | Gratis – Acquisti in-app | [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.northcube.sleepcycle](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.northcube.sleepcycle%20)  |  | Sleep Cycle è un’app di monitoraggio del sonno con sveglia intelligente che offre una serie di funzionalità (incl. registratore di russi, calcolatore del sonno e suoni rilassanti) che aiutano gli utenti a riposarsi e svegliarsi più facilmente. Gli utenti saranno di umore migliore e più riposati, e riusciranno a rimanere più concentrati durante il giorno. Il 72% degli utenti ha affermato che la qualità del loro sonno è migliorata dopo aver usato Sleep Cycle. |
| BetterSleep | Ipnos Software | Universale | Gratis - Acquisti in-app | <https://play.google.com/store/apps/details?id=ipnossoft.rma.free&hl=en_CA&gl=US&af_js_web=true&af_ss_ver=2_1_0&pid=web&c=web&pli=1> |  | BetterSleep aiuta a comprendere e migliorare la qualità del sonno grazie a monitoraggio, suoni ottimi per dormire e contenuti guidati selezionati appositamente per te. È stata consigliata da medici, neuropsicologi, ed esperti del sonno. BetterSleep è inoltre approvata da milioni di utenti di tutto il mondo. Il 91% dei nostri utenti afferma di aver dormito meglio dopo aver usato l’app per una sola settimana. |