



# MIG-HEALTH APPS

## Mobile Health Apps for Migrants

## Attività di formazione esperienziale

### ETA 4

App per monitorare il sonno

### Autori

Maria Mitsa, Prolepsis Institute

Nikole Papaevgeniou, Prolepsis Institute



Co-funded by  
the European Union

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
	Obiettivi .....	1
	Partecipanti e ruoli.....	1
	Obiettivi formativi.....	1
	Contenuti formativi.....	1
	Durata prevista .....	2
	Risorse .....	2
2	Contenuti formativi.....	3
	2.1 Sessione didattica .....	3
	2.2 Sessione di formazione esperienziale.....	5
	2.3 Studio autonomo tramite strumenti di apprendimento online.....	6
	2.4 Sessione conclusiva .....	6
3	Appendice – App per il sonno .....	8



# 1 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 le 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.



## 2 Contenuti formativi

### 2.1 Sessione didattica

Fasi e durata	Contenuto
<p><b>4.1.1.</b></p> <p><b>Informazioni generali sul ciclo del sonno</b></p> <p>30 minuti</p>	<p>Il formatore spiegherà la definizione di ciclo del sonno e la sua importanza.</p> <p>Questa unità si soffermerà sui seguenti aspetti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Definizione di ciclo del sonno</li> <li>▪ Perché il ciclo del sonno è importante?</li> <li>▪ Problemi di sonno comuni nella popolazione migrante</li> <li>▪ Come stabilire un ciclo del sonno regolare</li> <li>▪ Attività: il formatore chiederà ai partecipanti del loro ciclo del sonno e delle difficoltà più comuni che affrontano.</li> </ul> <p>Risorse: PPT</p>
<p><b>4.1.2.</b></p> <p><b>App per monitorare il sonno e vantaggi</b></p> <p>25 minuti</p>	<p>Il formatore parlerà delle app per monitorare il sonno e dei loro vantaggi.</p> <p>Questa unità si soffermerà sui seguenti aspetti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Descrizione delle app per monitorare il sonno</li> <li>▪ Caratteristiche comuni delle app per il sonno</li> <li>▪ Come possono aiutare a migliorare il ciclo del sonno</li> <li>▪ 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</li> </ul> <p>Risorse: PPT</p>



Fasi e durata	Contenuto
<p><b>4.1.3.</b></p> <p><b>Esempi di integrazione nella vita quotidiana</b></p> <p>25 minuti</p>	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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)</li> <li>▪ 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</li> </ul> <p>Risorse: PPT</p>
<p><b>4.1.4.</b></p> <p><b>Navigazione nelle app per monitorare il sonno</b></p> <p>20 minuti</p>	<p>In questa unità i partecipanti esploreranno varie app per monitorare il sonno. In particolare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guarderanno varie app</li> <li>▪ Parleranno delle varie funzioni delle app</li> <li>▪ Discuteranno e analizzeranno diverse app per monitorare il sonno</li> <li>▪ Scaricheranno e navigheranno le app, esplorandone le funzioni e discutendone i vantaggi e svantaggi</li> </ul> <p>Risorse: PPT</p>
<p><b>4.1.5.</b></p> <p><b>Discussione, Valutazione e Conclusione</b></p> <p>20 minuti</p>	<p>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</p>





Fasi e durata	Contenuto
	<p>conclusione, per poi illustrare le fasi successive del modulo. Verranno infine distribuiti questionari di valutazione.</p>

## 2.2 Sessione di formazione esperienziale

Fasi e durata	Contenuto
<p><b>4.2.1. Uso interattivo delle app per monitorare il sonno</b></p> <p>1 ora</p>	<p>Il formatore chiederà ai partecipanti di utilizzare in modo pratico un'app per il sonno. Più nel dettaglio:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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.</li> <li>▪ I partecipanti dovranno scaricare l'applicazione.</li> <li>▪ 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.</li> </ul> <p>Risorse:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ PPT</li> <li>▪ Piattaforma di formazione online</li> <li>▪ Strumenti di comunicazione disponibili sulla piattaforma di e-Training</li> </ul>



## 2.3 Studio autonomo tramite strumenti di apprendimento online

Fasi e durata	Contenuto
<p><b>4.3.</b></p> <p><b>Quiz e autovalutazione</b></p> <p>1 ora</p>	<p>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.</p> <p>I formatori controlleranno la compilazione delle domande e sosterranno ciascuno studente a seconda delle sue lacune.</p> <p>Risorse:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Quiz. Piattaforma di formazione online</li> <li>▪ Strumenti di comunicazione disponibili sulla piattaforma di e-Training</li> </ul>

## 2.4 Sessione conclusiva

Fasi e durata	Contenuto
<p><b>4.4.</b></p> <p><b>Chiusura</b></p> <p>30 minuti</p>	<p>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.</p> <p>Secondo i partecipanti, tra le app usate, quale è stata la più sicura nella protezione della privacy?</p> <p>Risorse</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ PPT</li> </ul>



- |  |                                                                                                                                                                     |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Piattaforma di formazione online</li><li>▪ Strumenti di comunicazione disponibili sulla piattaforma di e-Training</li></ul> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



### 3 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	<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.northcube.sleepcycle">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.northcube.sleepcycle</a>		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	<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=ipnossoft.rma.free&amp;hl=en_CA&amp;gl=US&amp;af_js_web=true&amp;af_ss_ver=2.1.0&amp;pid=web&amp;c=web&amp;pli=1">https://play.google.com/store/apps/details?id=ipnossoft.rma.free&amp;hl=en_CA&amp;gl=US&amp;af_js_web=true&amp;af_ss_ver=2.1.0&amp;pid=web&amp;c=web&amp;pli=1</a>		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%



Nome	Proprietario	Paese	Costo	Piattaforma (link)	Gruppo target	Descrizione
						dei nostri utenti afferma di aver dormito meglio dopo aver usato l'app per una sola settimana.