



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>4.1.1.</p> <p>Informazioni generali sul ciclo del sonno</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"> ▪ 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 ciclo del sonno e delle difficoltà più comuni che affrontano. <p>Risorse: PPT</p>
<p>4.1.2.</p> <p>App per monitorare il sonno e vantaggi</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"> ▪ 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 <p>Risorse: PPT</p>



Fasi e durata	Contenuto
<p>4.1.3.</p> <p>Esempi di integrazione nella vita quotidiana</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"> ▪ 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 <p>Risorse: PPT</p>
<p>4.1.4.</p> <p>Navigazione nelle app per monitorare il sonno</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"> ▪ Guarderanno varie app ▪ Parleranno delle varie funzioni delle app ▪ Discuteranno e analizzeranno diverse app per monitorare il sonno ▪ Scaricheranno e navigheranno le app, esplorandone le funzioni e discutendone i vantaggi e svantaggi <p>Risorse: PPT</p>
<p>4.1.5.</p> <p>Discussione, Valutazione e Conclusione</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
	conclusione, per poi illustrare le fasi successive del modulo. Verranno infine distribuiti questionari di valutazione.

2.2 Sessione di formazione esperienziale

Fasi e durata	Contenuto
<p>4.2.1. Uso interattivo delle app per monitorare il sonno</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"> ▪ 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. <p>Risorse:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ PPT ▪ Piattaforma di formazione online ▪ Strumenti di comunicazione disponibili sulla piattaforma di e-Training



2.3 Studio autonomo tramite strumenti di apprendimento online

Fasi e durata	Contenuto
<p>4.3.</p> <p>Quiz e autovalutazione</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"> ▪ Quiz. Piattaforma di formazione online ▪ Strumenti di comunicazione disponibili sulla piattaforma di e-Training

2.4 Sessione conclusiva

Fasi e durata	Contenuto
<p>4.4.</p> <p>Chiusura</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"> ▪ PPT



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



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	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.northcube.sleepcycle		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%



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.