

1	
2	7
3	8
4	9
5	10
6	11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Módulo 4 - Sesión de autoaprendizaje (4.3)
Apps de salud para rutinas de descanso



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.





Socios

POLIBIENESTAR
VNIVERSITAT ID VALÈNCIA

UNIVERSIDAD DE VALENCIA
VALENCIA, ESPAÑA
www.uv.es



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALIA
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATENAS, GRECIA
www.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, ALEMANIA
www.w-hs.de



conexions
ICT for Education and Social Impact

CONEXIONES
ATENAS, GRECIA
www.conexions.gr



RESET
CHIPRE
www.resetcy.com



media k GmbH
Bad Mergentheim, ALEMANIA
www.media-k.eu

coördina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, ESPAÑA
coordin-a-oerh.com



AMSED
ESTRASBURGO, FRANCIA
www.amsed.fr



Cofinanciado por
la Unión Europea



Sesión de autoaprendizaje: Contenido

1. Cuestionario y autoevaluación



Una rutina de descanso es...

Sólo hay una respuesta correcta.

A. Encender las pantallas antes de acostarse

B. Pasar tiempo en el móvil para conciliar el sueño

C. Encendido de las luces

D. Una serie de actividades antes de acostarse



Los beneficios de una rutina de sueño son...

Sólo hay una respuesta correcta.

A. Ajustar nuestro reloj "biológico"

B. Reducir el estrés

C. Mejorar nuestro estado de ánimo

D. Todas las anteriores



Reducir la cafeína es una práctica para establecer una rutina de sueño

Verdadero

Falso



Las aplicaciones de rutina de descanso son aplicaciones móviles que afectan negativamente a nuestro sueño

Verdadero

Falso



Las principales características de las aplicaciones de rutinas de sueño son el seguimiento del sueño, las prácticas de higiene del sueño, las actividades de relajación

Verdadero

Falso





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

¡Enhorabuena!
Ha completado este módulo.

