

1	
2	7
3	8
4	9
5	10
6	11



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Module 4 – Selbstlernsitzung (4.3)**  
Gesundheits-Apps für Ruheroutinen



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.





# 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**  
ICT for Education and Social Impact

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  
[coördina-oerh.com](http://coördina-oerh.com)



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



# Selbstlernsitzung: Inhalt

1. Quiz und Selbsteinschätzung

### Eine Ruheroutine ist...

*Nur eine Antwort ist richtig!*

A. Einschalten von Bildschirmen vor dem Schlafengehen

B. Zeit mit dem Mobiltelefon verbringen, um einzuschlafen

C. Lichter einschalten

D. Eine Reihe von Aktivitäten vor dem Schlafengehen



**Die Vorteile einer Schlafroutine sind...**

*Nur eine Antwort ist richtig!*

A. Die Einstellung unserer  
"biologischen" Uhr

B. Abbau von Stress

C. Verbesserung der Stimmung

D. Alle oben genannten Punkte



**Die Reduzierung von Koffein ist eine Methode, um eine Schlafroutine zu entwickeln**

Richtig

Falsch



**Ruheroutine-Apps sind mobile Anwendungen, die sich negativ auf unseren Schlaf auswirken**

Richtig

Falsch



**Die Hauptmerkmale von Apps für die Schlafroutine sind  
Schlafüberwachung, Schlafhygiene, Entspannungsaktivitäten**

Richtig

Falsch





# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Glückwunsch!

Sie haben dieses Modul  
abgeschlossen!



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.