

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Modul 4 – Abschluss(4.4)**

**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  
[coordin-a-oerh.com](http://coordin-a-oerh.com)



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





# Abschlussitzung: Inhalt

## 1. [Abschluss](#)

## 4 Gesundheits-Apps für Ruheroutinen



### Ziele

- ✓ Stärkung des Bewusstseins dafür, was eine Ruheroutine ist und wie wichtig eine Ruheroutine ist
- ✓ Identifizierung der wichtigsten Aktivitäten zur Etablierung einer Ruheroutine und wie Apps für Ruheroutinen dazu beitragen können
- ✓ Verstehen der wichtigsten Konzepte im Zusammenhang mit Gesundheits-Apps und wie sie für Migrant:innen nützlich sein können
- ✓ Entwicklung digitaler Fähigkeiten und Vertrautheit mit der Nutzung von Apps für die Ruheroutinen



Quelle: Bild von nuraghies auf Freepik



### Kompetenzen

- ✓ Definition, was eine Ruheroutine ist und warum sie wichtig ist
- ✓ Erläuterung, wie Ruheroutine-Apps den Aufbau einer Ruheroutine unterstützen und den Schlaf im Allgemeinen verbessern können
- ✓ Vertrautheit mit und Fähigkeit zur Navigation durch verschiedene Ruheroutinen-Apps und deren Integration in das tägliche Leben



[Bild von vectorjuice auf Freepik](#)



# 1. Abschluss

## Ziele

- Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse
- Erfahrungen mit der Verwendung einer App für die Ruheroutine teilen
- Praktische Herausforderungen und Ideen zur Bewältigung dieser Herausforderungen



## Aktivität: Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und schreiben Sie auf...

- *Was ist eine Ruheroutine?*
- *Wie kann ich eine Ruheroutine einrichten und warum ist sie wichtig?*
- *Wie kann ich von der Verwendung einer App für Schlafrouninen profitieren?*
- *Was sind die Nachteile bei der Verwendung einer Schlafroutine-Anwendung?*



## Aktivität: Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und schreiben Sie auf...

- *Wie war die Erfahrung der Nutzung einer Ruheroutine-App?*
- *Kann ich sie in meine tägliche Routine integrieren?*

**Wer will, kann sich mit dem Team austauschen!**







# 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.