

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Modul 5 - Unterrichtseinheit (5.1)

Gesundheits-Apps für Sucht und Drogenkonsum



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.



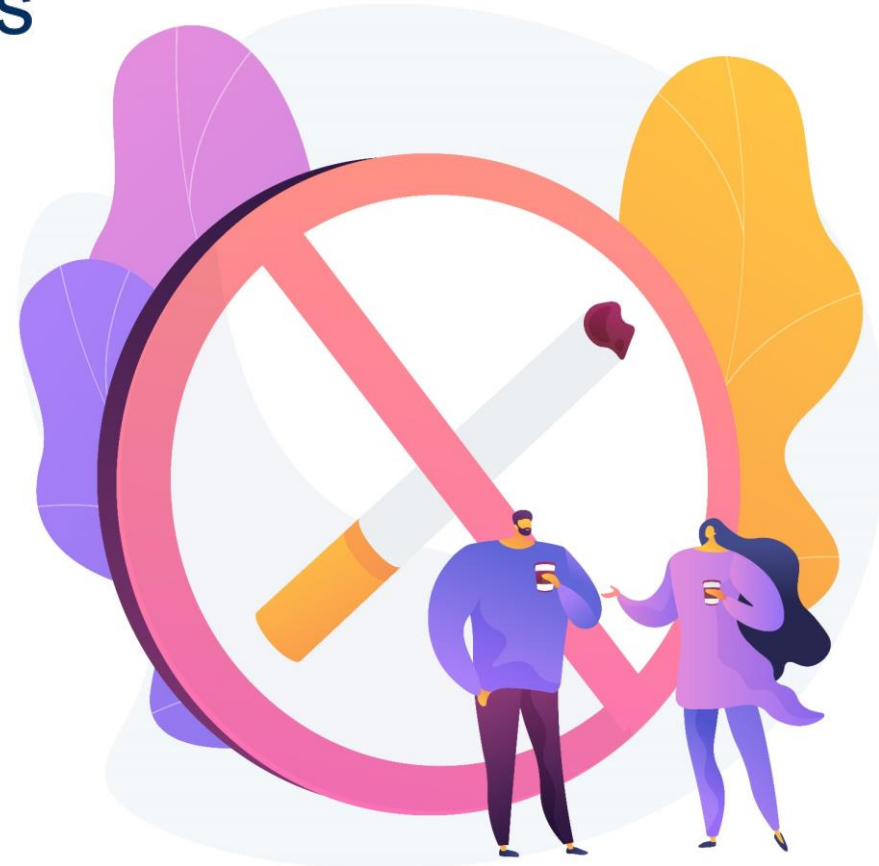


MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

5

Gesundheits-Apps für Sucht und
Drogenkonsum





Partners

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
VALENCIA, SPAIN
www.uv.es



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

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATHENS, GREECE
www.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

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



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHENS, GREECE
www.connexions.gr



RESET
CYPRUS
www.resetcy.com



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

coördina
Strategy and Sustainable Results

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



AMSED
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr





Unterrichtseinheit: Inhalt

1. [Allgemeine Kenntnisse über Substanzkonsum und Bildschirmabhängigkeit](#)
2. [Informationen zum Tabakkonsum](#)
3. [Informationen zur Bildschirmabhängigkeit](#)
4. [Interaktive Nutzung von Gesundheits-Apps für den Tabakkonsum und die sinnvolle Nutzung von Bildschirmen](#)
5. [Diskussion und Auswertung](#)





Ziele

- ✓ Vermittlung von Kenntnissen über die grundlegenden Prinzipien des Tabakkonsums und der Bildschirmabhängigkeit.
- ✓ Vermittlung wichtiger Fähigkeiten zur Erkennung von Suchtmustern, zur Bewertung von Risiken und zur Umsetzung von Präventionsstrategien, um ihre Interventions- und Unterstützungsfähigkeiten zu verbessern und sie so in die Lage zu versetzen, in ihren Gemeinschaften aktiv eine gesunde Lebensweise zu fördern.



Quelle: [Bild von nuraghies auf Freepik](#)



Kompetenzen

- ✓ Die Teilnehmenden erhalten Einblicke in die Grundprinzipien der Sucht im Zusammenhang mit Tabakkonsum und Mediennutzung.
- ✓ Die Fähigkeiten der Teilnehmenden werden durch digitale Kompetenzen erweitert, die es ihnen ermöglichen, sich mit speziellen Anwendungen für diesen Zweck vertraut zu machen.



[Bild von vectorjuice auf Freepik](#)



5.1.1

Allgemeine Kenntnisse über Substanzkonsum und Bildschirmabhängigkeit

Ziele

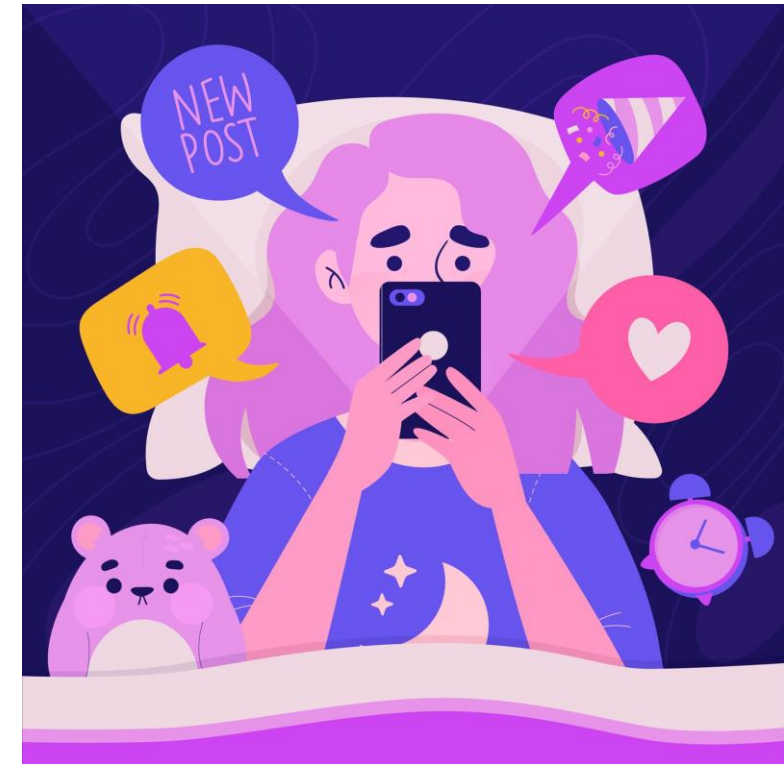
- Erwerb allgemeiner Kenntnisse über Tabak, Tabakkonsum und Tabakabhängigkeit.
- Einführung in die grundlegende Terminologie im Zusammenhang mit Bildschirmabhängigkeit und Tabakkonsum.



[Design von Freepik](#)

Einführung: Bildschirmabhängigkeit

- **Nomophobie:** Die Abkürzung steht für „no mobile phone phobia“ („Kein-Handy-Phobie“) und bezeichnet die Angst, ohne ein mobiles Gerät oder ohne Kontakt zum Mobiltelefon zu sein.
- **Phantomvibrationssyndrom:** Die Wahrnehmung, dass das eigene Telefon vibriert oder klingelt, obwohl es das nicht tut. Es handelt sich um ein psychologisches Phänomen, das auf eine Abhängigkeit von digitalen Geräten hinweist.
- **Digitales Wohlbefinden:** Ein ganzheitlicher Begriff, der die optimale körperliche und geistige Gesundheit in einer digitalen und technologiegesteuerten Gesellschaft umfasst. Es geht darum, darauf zu achten, wie digitale Geräte und Medien unser Leben beeinflussen, und ein gesundes Gleichgewicht zu finden.



Einführung: Tabakkonsum

- Das Rauchen ist mit mehreren sozioökonomischen Faktoren verbunden und die Prävalenz des Rauchens ist in bestimmten Gruppen ungleich verteilt, was zu Ungleichheiten beim Konsum von Tabakerzeugnissen führt.
- Eine der wichtigsten Dimensionen ist die Bildungsungleichheit.
- Der Ausstieg aus dem Rauchen oder zumindest die Reduzierung des Tabakkonsums führt zu einer erheblichen Verbesserung des Humankapitals.



Einführung: Tabakkonsum

- **Rauchen:** Das Einatmen und Ausatmen des Rauchs, der beim Verbrennen von Tabak in Zigaretten, Zigarren oder Pfeifen entsteht. Es ist die weltweit am weitesten verbreitete Form des Tabakkonsums.
- **Passivrauchen:** Das Passivrauchen bezieht es sich auf das unfreiwillige Einatmen von Rauch aus Tabakprodukten, die von anderen benutzt werden. Die Belastung durch Passivrauchen kann zu ähnlichen Gesundheitsrisiken führen wie das direkte Rauchen, einschließlich Lungenkrebs, Infektionen der Atemwege und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- **Raucherentwöhnung:** Der Prozess der Beendigung des Tabakkonsums. Programme zur Tabakentwöhnung können Verhaltenstherapie, Nikotinersatztherapie (NRT) und verschreibungspflichtige Medikamente umfassen, die den Betroffenen helfen, mit den Entzugserscheinungen umzugehen und die Abhängigkeit vom Tabak zu verringern.





5.1.2 Informationen zum Tabakkonsum

Ziele

- Die Bestandteile und Arten des Tabaks entdecken
- Verstehen der Tabakabhängigkeit
- Risikofaktoren und Präventivmaßnahmen verstehen und die besten Methoden zur Befreiung vom Tabakkonsum kennen lernen



[Design von Freepik](#)

Tabak in all seinen Formen

Was ist Tabak?

4000 Verbindungen, darunter
über 60 krebserregende
Stoffe



Tabak in all seinen Formen

- **Zigaretten**
- **Drehtabak**
- **Zigarren und Pfeifen**
- **Bidies/**
- **Beedies**
- **Shisha**
- **Snus, Schnupf- oder Kautabak: Rauchloses feuchtes Tabakpulver**



[Quelle](#) | [Pixabay Lizenz](#)



Tabakabhängigkeit: Es gibt 3 Arten der Abhängigkeit (1)

1 - Umwelt- oder Verhaltensabhängigkeit

Hängt von sozialem oder geselligem Druck ab Tabak wird in Verbindung gebracht mit:

- Lebensumstände (positiv oder negativ)
- Menschen
- Orte, die Sie zum Rauchen verleiten

Es ist ein Reflex, eine Art der Identifikation, eine narzisstische Komponente.



Tabakabhängigkeit: Es gibt 3 Arten der Abhängigkeit (2)

2 - Psychologische Abhängigkeit

- ✓ Vergnügen
- ✓ Anti-Stress
- ✓ Antidepressivum
- ✓ Appetithemmer

Sie steht im Zusammenhang mit der psychoaktiven Wirkung von Nikotin.

Sie kann kurz nach den ersten gerauchten Zigaretten auftreten und ist von Raucher zu Raucher sehr unterschiedlich.

Während des Entzugs ist es die am schwierigsten zu überwindende Sucht, da sie mit den Gewohnheiten des Rauchers zusammenhängt.



Tabakabhängigkeit: Es gibt 3 Arten der Abhängigkeit (3)

3 - Körperliche Abhängigkeit

Das Bedürfnis nach Nikotin kann zu einem Gefühl des Verlangens führen, das sich in Stimmungsschwankungen äußern kann.



Tabakkonsum: Warum ist es so schwer, aufzuhören?

Die Abhängigkeit

- Das Bedürfnis nach Nikotin kann zu einem Gefühl des Verlangens führen, das sich in Stimmungsschwankungen äußern kann.
- Der unwiderstehliche Drang, es wieder zu konsumieren, um bestimmte positive Empfindungen zu erleben.
- Oder weil man bestimmte unangenehme Empfindungen vermeiden möchte, die durch die Unterbrechung des Konsums verursacht werden...



Tabakkonsum: Motivation zum Aufhören

- Angst um ihre Gesundheit
- Kosten des Tabaks
- Das Gefühl, süchtig zu werden
- Druck von Freunden und Familie
- Geburt eines Kindes

Unabhängig davon, wie viel oder wie lange Sie geraucht haben, ist es nie zu spät, mit dem Tabakkonsum aufzuhören. Je früher Sie mit dem Rauchen aufhören, desto mehr können Sie Ihr Risiko, Krebs und andere Krankheiten zu bekommen, verringern.



Mit dem Rauchen aufhören ist:

- ✓ Eine persönliche Erfolgsgeschichte
- ✓ Wiedererlangung des Geschmacks-, Geruchs- und Atemsinn
- ✓ Ein reinerer Teint
- ✓ Sie bekommen Ihren Atem zurück und bleiben in guter körperlicher Verfassung
- ✓ Ein strahlendes Lächeln
- ✓ Reduzieren Sie rauchbedingte Krankheiten
- ✓ Schützen Sie Ihr Kind und die Menschen in Umgebung
- ✓ Respektieren Sie andere und Ihre Umwelt



Mit dem Rauchen aufzuhören ist nicht:

- Zu spät
- Begrenzt durch das Alter
- Gewichtszunahme, wenn Sie einen gesunden Lebensstil haben
- Scheitern, auch wenn Sie bereits mal gescheitert sind



Zu gewinnende oder zu verlierende Vorteile

Quelle | [Design von Freepik](#)

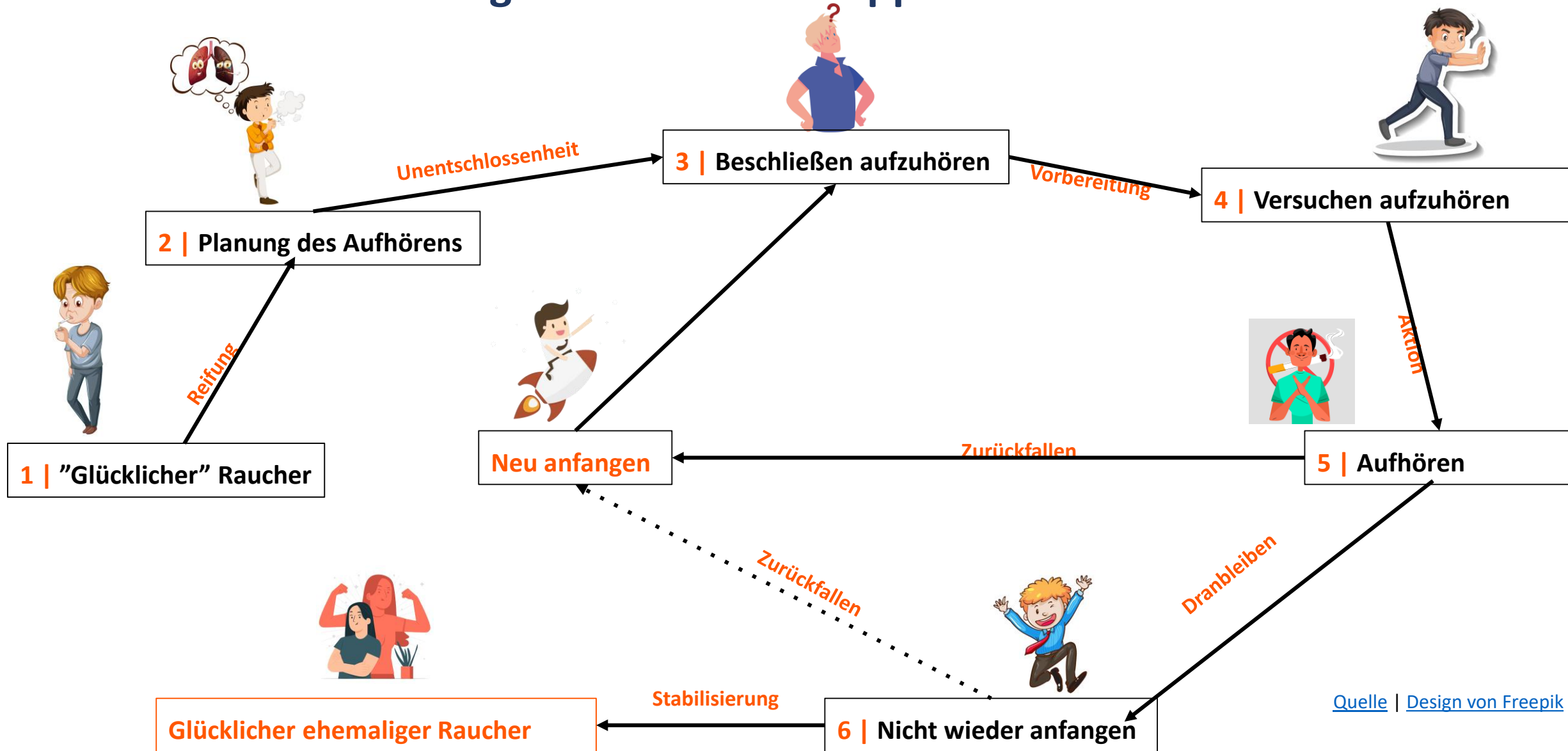


Innerhalb von Minuten nach dem Rauchen der letzten Zigarette beginnt sich Ihr Körper zu erholen.

20 Minuten nach dem Aufhören	Ihre Herzfrequenz und Ihr Blutdruck sinken.
Ein paar Tage nach dem Aufhören	Der Kohlenmonoxidspiegel in Ihrem Blut sinkt auf ein normales Niveau.
2 Wochen bis 3 Monate nach dem Aufhören	Ihr Kreislauf verbessert sich und Ihre Lungenfunktion nimmt zu.
1 bis 12 Monate nach dem Aufhören	Husten und Kurzatmigkeit nehmen ab. Winzige haarähnliche Strukturen (Zilien genannt), die den Schleim aus der Lunge transportieren, beginnen wieder normal zu funktionieren, was ihre Fähigkeit erhöht, den Schleim zu verarbeiten, die Lunge zu reinigen und das Infektionsrisiko zu verringern.
1 bis 2 Jahre nach dem Aufhören	Ihr Risiko für Krebserkrankungen des Mundes, des Rachens und des Kehlkopfes (Larynx) wird halbiert. Ihr Schlaganfallrisiko sinkt.
10 Jahre nach dem Aufhören	Ihr Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, ist etwa halb so groß wie das einer Person, die noch raucht (nach 10 bis 15 Jahren). Ihr Risiko für Blasen-, Speiseröhren- und Nierenkrebs sinkt.
15 Jahre nach dem Aufhören	Ihr Risiko für eine koronare Herzkrankheit ist ähnlich hoch wie das eines Nichtraucherers.



Phasen der Vorbereitung auf den Rauchstopp



Was kann ich tun, wenn ich aufhören will:

Treffen Sie sich mit einem Suchtmediziner, der Ihre Bedürfnisse einschätzen und Empfehlungen aussprechen wird, beispielsweise:

- Nikotinersatzstoffe (Kaugummi, Lutschtabletten, Pflaster)
- Vermeiden Sie Auslöser
- Nicht "nur eine" nehmen
- Sportliche Betätigung
- Verhaltenstherapien und kognitive Therapien Gruppentherapien
- Erinnern Sie sich an die Vorteile



Praktische Tipps

- Nehmen Sie einen Ersatz (Obst, Kaugummi...), wenn Sie Verlangen nach Tabak haben.
- Bleiben Sie körperlich aktiv.
- Atmen Sie tief durch.
- Trinken Sie viel Wasser.
- Rechnen Sie nach: Berechnen Sie, wie viel Sie sparen, wenn Sie nicht rauchen.
- Der Versuch, Ihren Konsum zu reduzieren, ist bereits ein sehr guter Vorsatz.
- Machen Sie Entspannungsübungen (Sophrologie, Yoga, etc.)





5.1.3

Informationen zur Bildschirmabhängigkeit

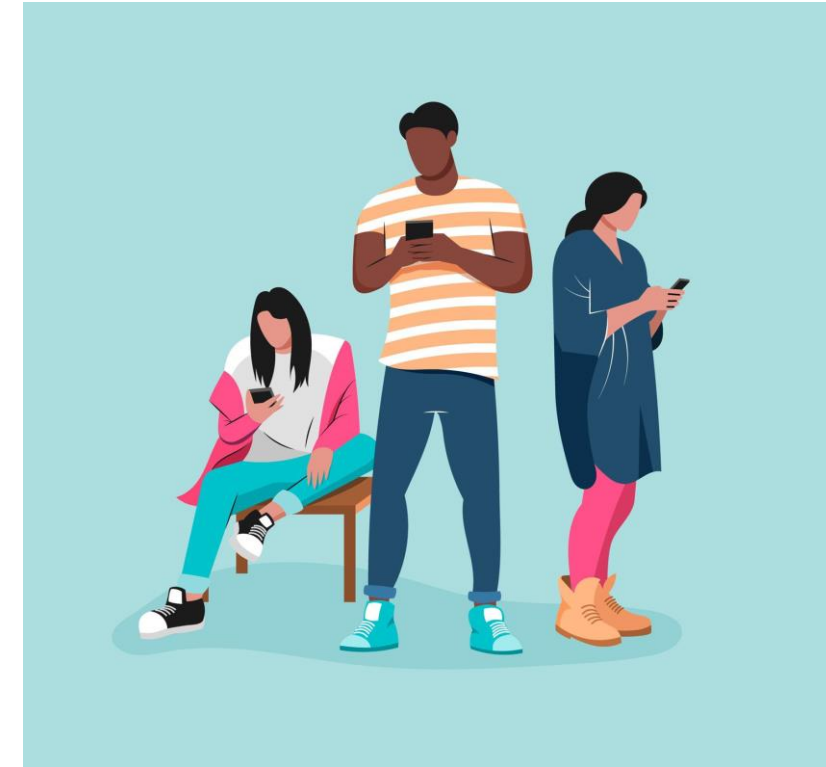
Ziele

- Sensibilisierung für die Auswirkungen der Bildschirmabhängigkeit
- Bereitstellung von Instrumenten zur Erkennung süchtigen Verhaltens
- Entwicklung von Strategien für den Umgang mit der Bildschirmnutzung



Einführung: Bildschirmabhängigkeit

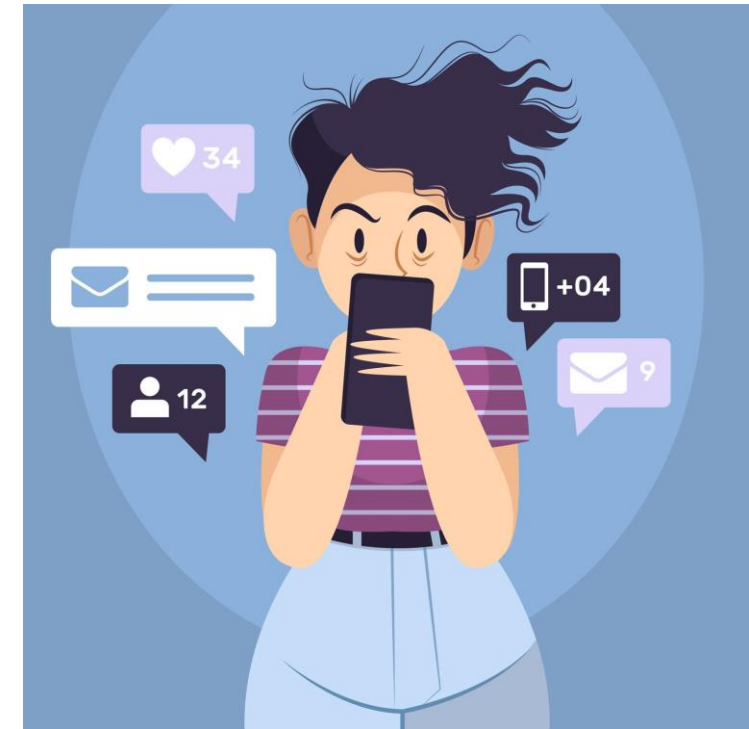
- Bildschirmsucht, ein wachsendes Problem im heutigen digitalen Zeitalter, bedeutet eine übermäßige und unkontrollierbare Bindung an digitale Geräte.
- Die Folgen sind weitreichend: Sie beeinträchtigen die psychische Gesundheit, das körperliche Wohlbefinden und die Qualität der zwischenmenschlichen Beziehungen.
- Je mehr Zeit wir vor dem Bildschirm verbringen, desto dringender ist es, sich dessen bewusst zu werden und Strategien zu entwickeln, um seine Auswirkungen zu verringern.



Erkennung der Bildschirmabhängigkeit

Einige Leitlinien zur Erkennung von Bildschirmabhängigkeit :

- Unfähigkeit, die vor dem Bildschirm verbrachte Zeit zu kontrollieren, mit dem Drang, immer mehr Zeit vor dem Bildschirm zu verbringen, weil sie sich dort am wohlsten fühlen
- Verweigerungshaltung, wenn jemand, der ihnen nahesteht, sie darauf hinweist, dass sie viel Zeit mit dieser Tätigkeit verbringen;
- sich abseits der Bildschirme leer oder deprimiert fühlen;



Identifizierung der Bildschirmabhängigkeit

Einige Leitlinien zur Erkennung von Bildschirmabhängigkeit :

- Aggressivität, wenn kein Zugriff auf Bildschirme oder das Netzwerk möglich ist;
- Mangelndes Interesse an anderen Aktivitäten, auch an Dingen, die ihnen normalerweise Spaß machen (z. B. Schule, Arbeit, Zeit mit der Familie oder Freunden verbringen). Dies kann zu Schwierigkeiten in der Schule oder am Arbeitsplatz führen;
- Vermeidung von Beziehungen und Verantwortung.



Die Auswirkungen der Bildschirmabhängigkeit (1)

Zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

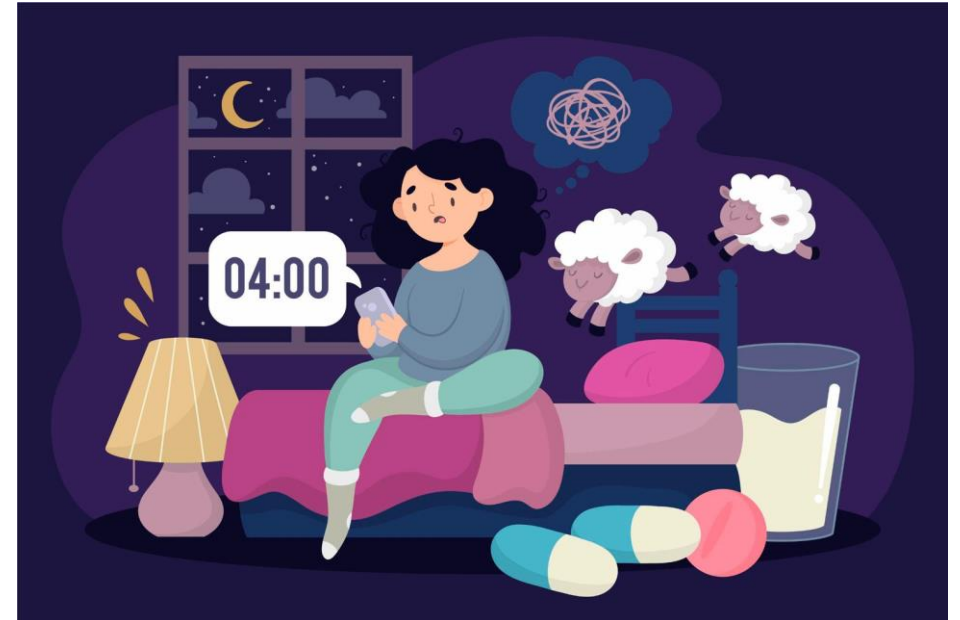
- Sehkraft
- Emotionale, affektive und Wohlbefindensstörungen
- Auswirkungen der Exposition gegenüber und der Nutzung von Bildschirmen auf den Schlaf
- Zunahme von Gewalttaten und Aggressionen, unabhängig davon, ob sie mit Gewalt in Videospielen in Verbindung stehen oder nicht
- Pornografie, Cyber-Belästigung und Sexting



Die Auswirkungen der Bildschirmabhängigkeit (2)

Zur Gesundheit von Erwachsenen

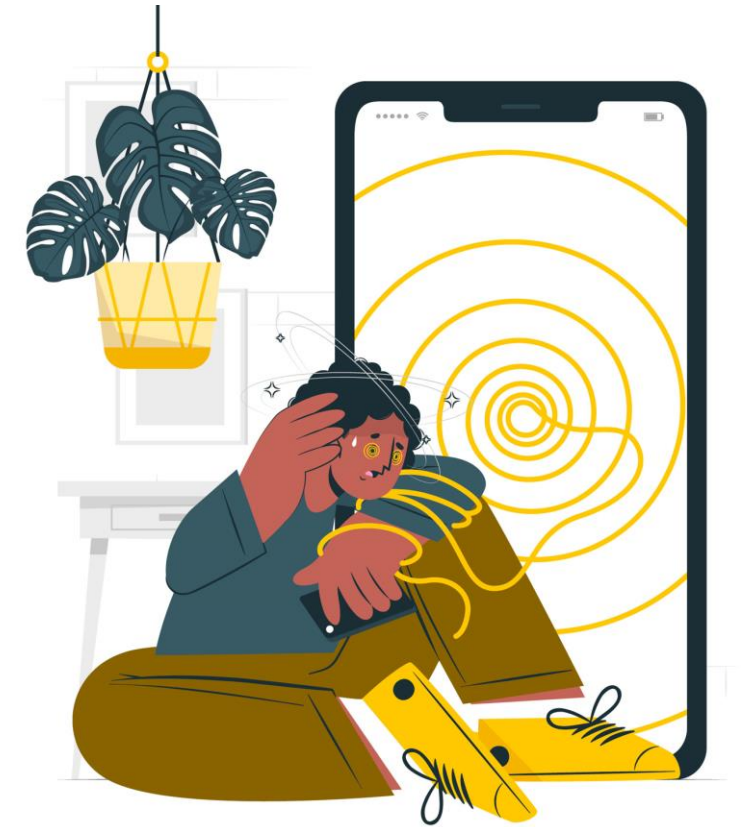
- Schlafstörungen
- Psychologische und soziale Auswirkungen
- Muskuloskelettale Erkrankungen betreffen vor allem die Lendenwirbelsäule, den Nacken, die Schultern, die Ellbogen und die Handgelenke.
- Sitzender Lebensstil, mangelnde körperliche Betätigung.



Die Auswirkungen der Bildschirmabhängigkeit (3)

Zur Gesundheit von Erwachsenen

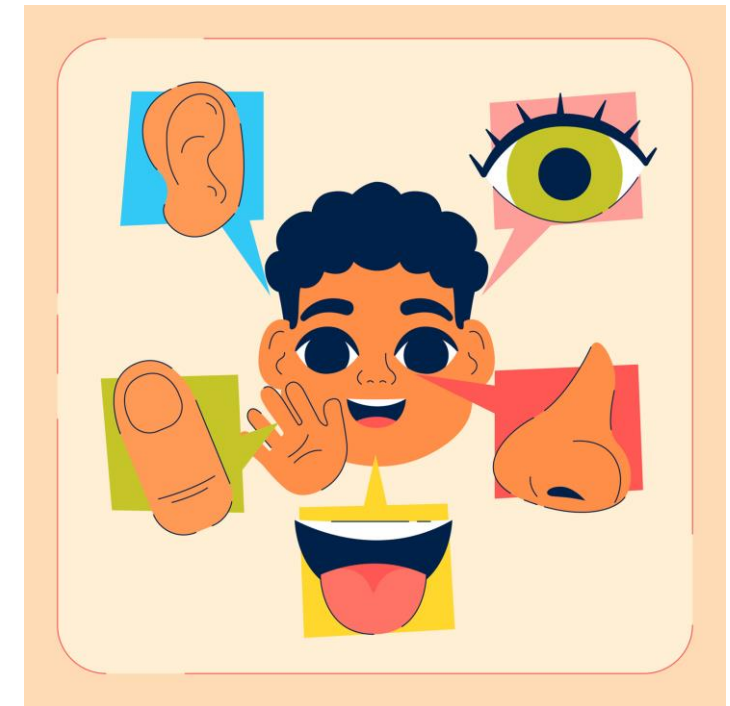
- Unausgewogene Ernährung, die zu Gewichtszunahme und Fettleibigkeit führen kann, sowie das Risiko von Typ-2-Diabetes.
- Sehstörungen
- Kopfschmerzen, Asthenie
- Zunehmender Verlust der Selbstständigkeit bei Senioren, die mehr als 5 Stunden pro Tag vor einem Bildschirm verbringen.



Empfehlungen zur Bildschirmzeit (!)

Die 3-6-9-12-Regel von Serge Tisseron :

- **Vor dem 3. Lebensjahr**, müssen Kinder ihre Sinne und Orientierungspunkte mit Ihnen entdecken. **Anhalten, reden, den Fernseher ausschalten**
- **Im Alter von 3 bis 6 Jahren**, müssen Kinder ihre sensorischen und manuellen Fähigkeiten entdecken. **Begrenzen Sie die Bildschirmzeit, teilen Sie sie, sprechen Sie in der Familie über sie**
- **Im Alter zwischen 6 und 9 Jahren**, müssen Kinder die Regeln des sozialen Spiels entdecken. **Erklären Sie ihnen das Internet.**



Empfehlungen zur Bildschirmzeit (2)

- **Zwischen 9 und 12 Jahren**, müssen Kinder die Komplexität der Welt erkunden. **Bringen Sie ihnen bei, sich selbst und ihre Mitmenschen zu schützen.**
- **Ab 12 Jahren**, werden sie immer unabhängiger von familiären Bindungen. **Bleiben Sie verfügbar. Man braucht Sie immer noch.**



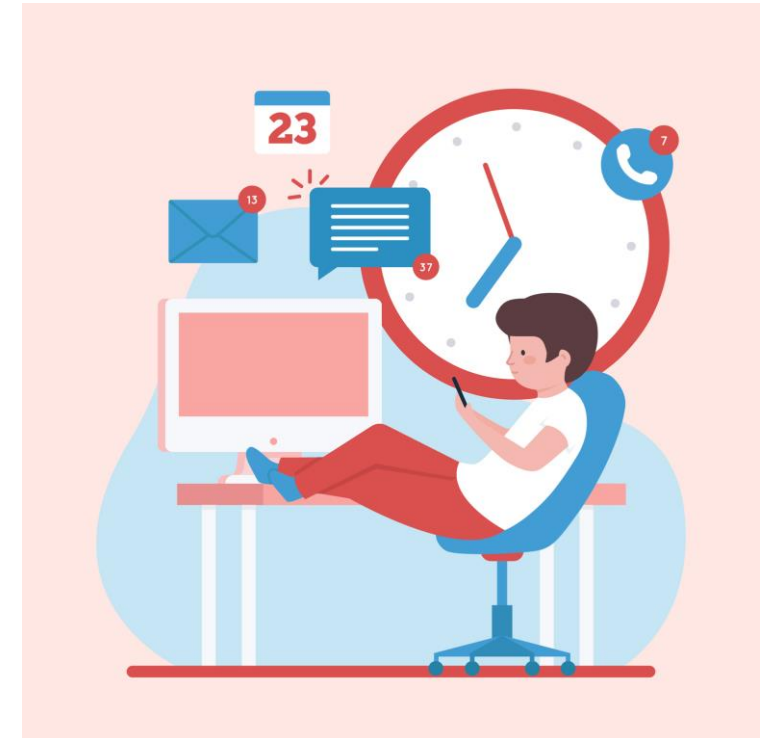
Empfehlungen zur Bildschirmzeit (3)

- **Für Erwachsene**, versuchen Sie, die nicht arbeitsbezogene Bildschirmzeit auf weniger als zwei Stunden pro Tag zu begrenzen. Legen Sie regelmäßig stündliche Pausen ein, um Überanstrengung der Augen und sitzende Tätigkeiten zu vermeiden.
- **Für Alle**, legen Sie eine bildschirmfreie Zeit vor dem Schlafengehen fest, um die Qualität des Schlafs zu fördern.
 - Nutzen Sie Anwendungen zur Überwachung der Bildschirmzeit, um sich Ihrer Gewohnheiten bewusst zu werden und sie entsprechend anzupassen.
 - Bevorzugen Sie Offline-Aktivitäten wie Lesen, kreative Hobbys, Sport und soziale Kontakte von Angesicht zu Angesicht.



Empfehlungen zur Bildschirmzeit (4)

- **Eltern** sollten ihren Kindern ein gesundes Verhalten bei der Bildschirmnutzung vorleben, um sie zu guten Gewohnheiten zu ermutigen.
- Stellen Sie in der Familie Regeln für die Bildschirmnutzung auf, z. B. eine Begrenzung der Bildschirmzeit und bildschirmfreie Zonen im Haus.
- **In der Arbeitsumgebung** sollten regelmäßige Pausen vor dem Bildschirm eingelegt werden, um Ermüdung und Überanstrengung der Augen zu vermeiden.
- Fördern Sie persönliche Treffen, wann immer dies möglich ist, anstatt ausschließlich virtuell zu kommunizieren.



Aufklärung über die sinnvolle Nutzung von Bildschirmen(1)

Hier sind einige Tipps für einen vernünftigen Umgang mit Bildschirmen:

- **Setzen Sie Zeitlimits:** Setzen Sie klare Grenzen für die Zeit, die Sie täglich vor dem Bildschirm verbringen, und berücksichtigen Sie dabei die altersgerechten Empfehlungen.
- **Planen Sie bildschirmfreie Zeiten:** Bauen Sie bildschirmfreie Zeiten in Ihren Tagesplan ein, um ein Gleichgewicht zwischen Online- und Offline-Leben zu fördern.
- **Bevorzugen Sie Offline-Aktivitäten:** Fördern Sie Aktivitäten abseits des Bildschirms, wie Sport, kreative Hobbys, Lesen und soziale Kontakte von Angesicht zu Angesicht.



Aufklärung über die sinnvolle Nutzung von Bildschirmen (2)

Hier sind einige Tipps für einen vernünftigen Umgang mit Bildschirmen:

- **Verwenden Sie Tools zur Verwaltung der Bildschirmzeit:** Verwenden Sie Anwendungen oder integrierte Funktionen auf Geräten, um die Bildschirmzeit zu überwachen und zu begrenzen.
- **Wählen Sie Qualitätsinhalte:** Wählen Sie die Inhalte, die Sie online konsumieren, sorgfältig aus und bevorzugen Sie glaubwürdige und lehrreiche Quellen.
- **Üben Sie sich in Mäßigung:** Vermeiden Sie die übermäßige Nutzung von sozialen Netzwerken, Videospiele oder anderen Online-Aktivitäten.
- **Machen Sie regelmäßig Pausen:** Legen Sie jede Stunde eine Pause ein, um Ihre Augen und Ihren Geist auszuruhen, indem Sie sich körperlich betätigen oder einfach frische Luft schnappen.



Aufklärung über die sinnvolle Nutzung von Bildschirmen (3)

Hier sind einige Tipps für einen vernünftigen Umgang mit Bildschirmen:

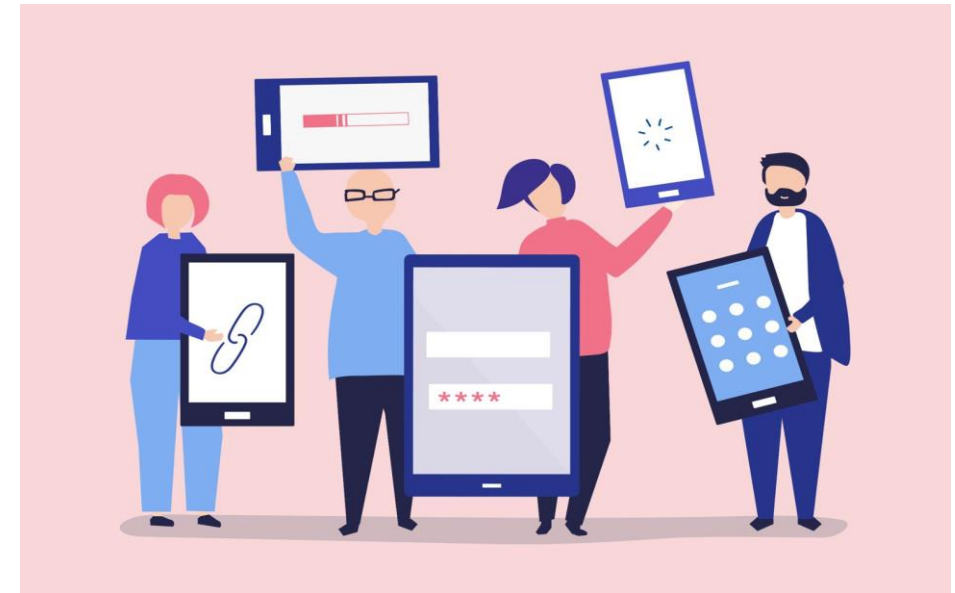
- **Vermeiden Sie Bildschirme vor dem Schlafengehen:** Schränken Sie den Kontakt mit Bildschirmen mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen ein, um einen guten Schlaf zu gewährleisten.
- **Seien Sie ein positives Vorbild:** Seien Sie ein positives Vorbild für Ihre Familie und Freunde, indem Sie sich gesunde Bildschirmgewohnheiten aneignen.
- **Bleiben Sie aktiv:** Nutzen Sie die Bildschirme bewusst und aktiv, vermeiden Sie Passivität und bevorzugen Sie Aktivitäten, die die Kreativität und das Lernen fördern.



Aufklärung über die sinnvolle Nutzung von Bildschirmen (4)

Das Erkennen der Anzeichen von Bildschirm sucht ist der erste Schritt zur Einführung gesünderer digitaler Gewohnheiten, die sicherstellen, dass die Technologie ein Werkzeug zur Verbesserung und nicht ein Hindernis für ein erfülltes Leben ist.

Wenn Sie diese Tipps befolgen, können Sie eine ausgewogene und gesunde Nutzung von Bildschirmen in Ihrem täglichen Leben fördern.





5.1.4

Interaktive Nutzung von Gesundheits-Apps für den Tabakkonsum und die vernünftige Nutzung von Bildschirmen

Ziele

- Wählen Sie als Gruppe eine Anwendung und laden Sie sie herunter
- Erkunden Sie die Funktionen der Anwendung
- Diskutieren Sie die Vor- und Nachteile



[Design von Freepik](#)

Raucherentwöhnungs-Apps



Anwendungen	Beschreibung	Download-Link
Kwit	Diese Anwendung nutzt Gamification, um Ihnen zu helfen, mit dem Rauchen aufzuhören. Sie ermöglicht es Ihnen, Punkte und Abzeichen für Ihre Abstinenz zu sammeln, und bietet auch Rat und Unterstützung.	Android - IOS
Smoke Free	Diese Anwendung wird vom Nationalen Krebsinstitut der USA bereitgestellt und bietet Informationen und Unterstützung für Menschen, die mit dem Rauchen aufhören wollen. Sie umfasst eine Fortschrittskontrolle, individuelle Beratung und ein Community-Forum.	Android - IOS
QuitNow!	Diese Anwendung ist einfach und leicht zu bedienen. Sie bietet Fortschrittskontrolle, Beratung und Unterstützung.	Android - IOS
My Quit Coach	Diese Anwendung wird von der Truth Initiative bereitgestellt, einer amerikanischen gemeinnützigen Organisation, die das Rauchen bekämpft. Sie bietet Fortschrittskontrolle, persönliche Beratung und ein Community-Forum.	Android - IOS
Smokerstop	Smokerstop ist eine kostenlose Anwendung, die für iOS verfügbar ist.	IOS
Stop-tabac	Entwickelt von Experten der Universität Genf. Konkrete Ratschläge für den Alltag. Ein Zeitplan für die Vorausplanung.	Android - IOS
Tabac Info Service	Diese Anwendung wird von der französischen Regierung bereitgestellt und bietet Informationen und Unterstützung für Menschen, die mit dem Rauchen aufhören wollen.	Android - IOS

Applications	Description	Download link
Spacetime	Verfügbar in Englisch, Französisch, Deutsch, Spanisch, Chinesisch, Japanisch, Koreanisch, Portugiesisch, Russisch und Italienisch.	Android - IOS
Digital Detox – QualityTime	Verfügbar für Android in Englisch, Französisch, Deutsch, Spanisch, Chinesisch, Japanisch, Koreanisch, Portugiesisch, Russisch und Italienisch.	Android
Forest: Focus for Productivity	Verfügbar in Englisch, Französisch, Deutsch, Spanisch, Chinesisch, Japanisch, Koreanisch, Portugiesisch, Russisch, Italienisch, Niederländisch, Polnisch, Türkisch und Arabisch.	Android - IOS
Freedom Block Distractions	Verfügbar in Englisch, Französisch, Deutsch, Spanisch, Chinesisch, Japanisch, Koreanisch, Portugiesisch, Russisch, Italienisch, Niederländisch, Polnisch, Türkisch und Arabisch.	Android - IOS
Google Family Link	Diese Anwendung ermöglicht es Eltern, die Bildschirmzeit ihrer Kinder auf Android-Geräten zu verwalten. Sie ist in über 40 Sprachen verfügbar.	Android - IOS
Parental Control - Kidslox	Mit dieser Anwendung können Sie Anwendungen und Websites blockieren, Bildschirmzeitbeschränkungen festlegen und die Aktivitäten Ihres Kindes auf seinem Gerät verfolgen. Sie ist in über 20 Sprachen verfügbar.	Android - IOS
Contrôle Parental FamilyTime	Diese Anwendung bietet ähnliche Funktionen wie Kidslox sowie die Möglichkeit, den Standort Ihres Kindes zu verfolgen und sein Gerät zu sperren. Sie ist in über 15 Sprachen verfügbar.	Android - IOS
Moment	Verfügbar in Englisch, Französisch, Deutsch, Spanisch, Chinesisch, Japanisch, Koreanisch, Portugiesisch und Russisch.	IOS

*Einige dieser Anwendungen sind völlig kostenlos, während andere kostenpflichtige Funktionen haben.



5.1.5

Diskussion und Auswertung

Ziele

- Absprache und Klärung von Missverständnissen, die sich aus den theoretischen Informationen ergeben haben.
- Sicherstellen, dass der Inhalt des Moduls vollständig verstanden wurde.
- Das Modul auswerten.



[Design von Freepik](#)

Auswertung: Fragebogen

Die Inhalte des Moduls waren anregend und interessant (1 Minimum, 5 Maximum)

1

2

3

4

5

Der Inhalt des Moduls war klar, verständlich und einfach zu folgen (1 Minimum, 5 Maximum)

1

2

3

4

5

Der Trainer war gut vorbereitet (1 Minimum, 5 Maximum)

1

2

3

4

5

Auswertung: Fragebogen

Das Modul hat mein Wissen über das Thema verbessert (1 Minimum, 5 Maximum)

1

2

3

4

5

Ich würde dieses Modul anderen empfehlen (1 Minimum, 5 Maximum)

1

2

3

4

5

Ich bin insgesamt zufrieden mit dem Modul (1 Minimum, 5 Maximum)

1

2

3

4

5

Referenzen, weiterführende Lektüre und Abschluss

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10632550/>
- [https://www.iberdrola.com/social-commitment/nomophobia#:~:text=WHAT%20IS%20NOMOPHOBIA%3F,%2Dphone%2Dphobia%22\).](https://www.iberdrola.com/social-commitment/nomophobia#:~:text=WHAT%20IS%20NOMOPHOBIA%3F,%2Dphone%2Dphobia%22).)
- [https://dermnetz.org/topics/phantom-vibration-syndrome#:~:text=Phantom%20vibration%20syndrome%20\(PVS\)%20refers,vibrating%20when%20it%20is%20not.](https://dermnetz.org/topics/phantom-vibration-syndrome#:~:text=Phantom%20vibration%20syndrome%20(PVS)%20refers,vibrating%20when%20it%20is%20not.)
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9016508/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10632550/>
- <https://www.britannica.com/topic/smoking-tobacco>
- <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/substances/secondhand-smoke#:~:text=Secondhand%20tobacco%20smoke%20is%20the,identified%20in%20secondhand%20tobacco%20smoke.>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK555596/>



Referenzen, weiterführende Lektüre und Abschluss

- <https://portal.ct.gov/-/media/Departments-and-Agencies/DPH/dph/hems/tobacco/tobaccoproductspdf.pdf>
- <https://www.nicorette.fr/je-me-lance/la-d%C3%A9pendance-au-tabac>
- <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/quit-smoking-medications/why-quitteing-smoking-is-hard/index.html#:~:text=Inside%20your%20brain%2C%20nicotine%20triggers,nicotine%20just%20to%20feel%20okay.>
- <https://tobaccofreealamedacounty.org/focus-areas/quit-tobacco/>
- <https://www.hypnose-therapie32.fr/sevrage-tabagique/>
- <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/quit-smoking/in-depth/nicotine-craving/art-20045454>
- https://www.un.org/nutrition/sites/www.un.org.nutrition/files/nutrition_decade_infographic_1_nutrition_at_a_glance.pdf



Referenzen, weiterführende Lektüre und Abschluss

- <https://www.fao.org/3/i3261e/i3261e.pdf>
- <https://medecine-generale.sorbonne-universite.fr/wp-content/uploads/2020/11/exemple-trace-GEP-addiction-aux-ecrans.pdf>
- <https://apimed-pl.org/contenu/uploads/2020/12/Problematique-des-ecrans-a-tout-age-1.pdf>
- <https://www.3-6-9-12.org/wp-content/uploads/2022/03/Aff-A3-Apprivoiser-les-ecrans-2018-2-HR2.pdf>
- <https://www.3-6-9-12.org/les-balises-3-6-9-12/>
- <https://cmb-sante.fr/temps-ecrans-adultes/>
- <https://www.quora.com/What-are-some-rational-tips-to-reduce-screen-time-in-the-long-run>
- <https://www.3-6-9-12.org/>





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Glückwunsch!

Sie haben die Unterrichtssitzung
zu diesem 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.