

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Module 4 - Session d'auto-apprentissage (4.3)

Apps de santé pour les routines de repos



Partenaires

POLIBIENESTAR
VNIVERSITAT ID VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALENCIA
VALENCIA, ESPAGNE
www.uv.es



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

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATHENES, GRECE
www.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

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



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHENES, GRECE
www.connexions.gr



RESET
CHYPRE
www.resetcy.com



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

coördina
Strategy and Sustainable Results

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



AMSÉD
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr



Cofinancé par
l'Union européenne



Session d'auto-apprentissage : Contenu

1. Quiz et auto-évaluation



Une routine de repos est...

Une seule réponse est correcte !

A. Éteindre les écrans avant le
coucher

B. Passer du temps sur son
téléphone portable pour
s'endormir

C. Allumer les lumières

D. . Une série d'activités avant le
coucher



Les avantages d'une routine de sommeil sont...

Une seule réponse est correcte !

A. Régler notre horloge
"biologique"

B. Réduire le stress

C. Améliorer notre humeur

D. Toutes ces réponses



La réduction de la caféine est une pratique qui permet d'établir une routine de sommeil.

Vrai

Faux



Les applications de routine de repos sont des applications mobiles qui ont un impact négatif sur notre sommeil.

Vrai

Faux



Les principales caractéristiques des applications de routine de sommeil sont le suivi du sommeil, les pratiques d'hygiène du sommeil et les activités de relaxation.

Vrai

Faux





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

**Félicitations !
Vous avez terminé ce module !**



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues pour responsables.