

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Ενότητα 4 – Διδακτική συνεδρία (4.1)
Εφαρμογές υγείας για ρουτίνες ξεκούρασης





Εταίροι

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
ΒΑΛΕΝΘΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ
www.uv.es



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

PROLEPSIS
INSTITUTE

ΠΡΟΛΗΨΗ
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ
www.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHEHOCHSCHULEGELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, ΓΕΡΜΑΝΙΑ
www.w-hs.de



connexions
ICT for Education and Social Impact

ΣΥΝΔΕΣΕΙΣ
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ
www.connexions.gr



ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ
ΚΥΠΡΟΣ
www.resetcy.com



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

coördina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, SL
ΒΑΛΕΝΘΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ
coordin-a-oerh.com



AMSED
ΣΤΡΑΣΒΟΥΡΓΟ, ΓΑΛΛΙΑ
www.amsed.fr



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Διδακτική Συνεδρία: Περιεχόμενα

1. Γενικές πληροφορίες για τις ρουτίνες ξεκούρασης
2. Εφαρμογές για τις ρουτίνες ξεκούρασης και τα οφέλη τους
3. Σενάρια-μελέτη περίπτωσης
4. Πλοήγηση εφαρμογών
5. Συζήτηση, Αξιολόγηση, κλείσιμο





Στόχοι

- ✓ Ευαισθητοποίηση σχετικά με το τι είναι μια ρουτίνα ξεκούρασης και τη σημασία μιας ρουτίνας ξεκούρασης
- ✓ Προσδιορισμός των βασικών δραστηριοτήτων για την καθιέρωση μιας ρουτίνας ξεκούρασης και πώς οι εφαρμογές ρουτίνας ξεκούρασης μπορούν να συμβάλουν σε αυτό
- ✓ Κατανόηση εννοιών που σχετίζονται με τις εφαρμογές υγείας και πώς μπορούν να είναι χρήσιμες για τους μετανάστες
- ✓ Ανάπτυξη ψηφιακών δεξιοτήτων και εξοικείωση με τη χρήση εφαρμογών για τη ρουτίνα ύπνου



Πηγή: Εικόνα στο Freepik



Δεξιότητες

- ✓ Ορισμός του τι είναι μια ρουτίνα ξεκούρασης και γιατί είναι σημαντική
- ✓ Επεξήγηση του τρόπου με τον οποίο οι εφαρμογές ρουτίνας ξεκούρασης μπορούν να ωφελήσουν την καθιέρωση μιας ρουτίνας ύπνου και να βελτιώσουν τον ύπνο γενικά
- ✓ Εξοικείωση και δυνατότητα πλοήγησης σε διαφορετικές εφαρμογές ρουτίνας ξεκούρασης και ενσωμάτωσής της στην καθημερινή ζωή



Πηγή: Εικόνα στο Freepik



4.1.1

Γενικές πληροφορίες για τις ρουτίνες ξεκούρασης

Στόχοι

- Απόκτηση γενικών γνώσεων για τις ρουτίνες ξεκούρασης
- Κατανόηση της σημασίας της ρουτίνας ξεκούρασης
- Ενημέρωση σχετικά με τις δυσκολίες στον ύπνο



Ορισμός της ρουτίνας ξεκούρασης (ή ρουτίνας ύπνου)

- Μια ρουτίνα ξεκούρασης ή συνηθέστερα γνωστή ως ρουτίνα ύπνου είναι η σειρά δραστηριοτήτων που ακολουθούμε μία ή μισή ώρα πριν πάμε για ύπνο, όπως σβήνουμε τα φώτα, σβήνουμε τις οθόνες, έχουμε συγκεκριμένη ώρα για ύπνο κάθε μέρα, προετοιμάζουμε το κρεβάτι για ύπνο, διάβασμα βιβλίου κ.λπ.



4.1 Εφαρμογές υγείας για ρουτίνες ξεκούρασης

Γιατί οι ρουτίνες ύπνου είναι σημαντικές

- Ρυθμίζουν το «βιολογικό» μας ρολόι
- Μειώνουν το άγχος
- Βελτιώνουν τη διάθεση
- Διατηρούν ένα υγιές βάρος
- Προστατεύουν το ανοσοποιητικό μας



Πηγή | Άδεια Pixabay



Συνήθειες δυσκολίες ύπνου σε μεταναστευτικούς πληθυσμούς

- Οι διαταραχές ύπνου σχετίζονται κυρίως με το άγχος προσαρμογής στη χώρα υποδοχής, το τραύμα, το ιστορικό βασανιστηρίων ή κακομεταχείρισης και τον πόλεμο
- Οι πιο συνηθισμένες δυσκολίες είναι:
 - Αϋπνία
 - Κακή ποιότητα ύπνου
 - Εφιάλτες
 - Ύπνος για μικρά διαστήματα κάθε φορά (διαλείμματα)
 - Υπνική παράλυση (κυρίως σε προσφυγικούς πληθυσμούς)



Πηγή | Άδεια Pixabay



Πώς να δημιουργήσουμε μια ρουτίνα ύπνου

- Δημιουργούμε και κρατάμε ένα πρόγραμμα ύπνου, δηλαδή πηγαίνουμε για ύπνο και σηκώνόμαστε κάθε μέρα την ίδια ώρα
- Φροντίζουμε να κοιμόμαστε τουλάχιστον για 7 ώρες
- Εάν δεν καταφέρουμε να κοιμηθούμε πλήρως τα πρώτα 20', αφήνουμε το κρεβάτι σας και κάνουμε κάτι χαλαρωτικό π.χ. ακούμε μουσική και επιστρέφουμε όταν αισθανόμαστε κουρασμένοι
- Αποφεύγουμε τα βαριά γεύματα πριν κοιμηθούμε όπως επίσης και το να πάμε για ύπνο πεινασμένοι.



Πώς να δημιουργήσουμε μια ρουτίνα ύπνου

- Περιορίζουμε τους μικρούς ύπνους κατά τη διάρκεια της ημέρας
- Συμπεριλαμβάνουμε τη σωματική δραστηριότητα στην καθημερινότητά σας
- Εάν αντιμετωπίζουμε δύσκολες σκέψεις ή ανησυχίες, προσπαθούμε να τις γράφουμε συνέχεια σε ένα σημειωματάριο
- Εάν υποφέρουμε από εφιάλτες φροντίζουμε να έχουμε ένα αντικείμενο δίπλα μας που μόλις ξυπνήσουμε μπορεί να μας φέρει πίσω στο παρόν και να μας κάνει να νιώσουμε ότι είμαστε ασφαλείς



Δραστηριότητα

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τις παρακάτω ερωτήσεις και μετά μοιραστείτε τις με άλλους

- Τι είναι για εσάς μια ρουτίνα ξεκούρασης;
- Έχετε αντιμετωπίσει ποτέ κάποια δυσκολία στον ύπνο σας; Ποιες είναι οι πιο συχνές δυσκολίες ύπνου που αντιμετωπίζετε ή έχετε αντιμετωπίσει στο παρελθόν;
- Τι σε βοήθησε ή τι σε βοηθάει;

<input checked="" type="checkbox"/>	_____
<input checked="" type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____





4.1.2

Εφαρμογές ρουτίνας ξεκούρασης και τα οφέλη τους

Στόχοι

- Εξοικείωση με τα οφέλη των εφαρμογών
- Εξοικείωση με τους πιο συχνούς τύπους εφαρμογών

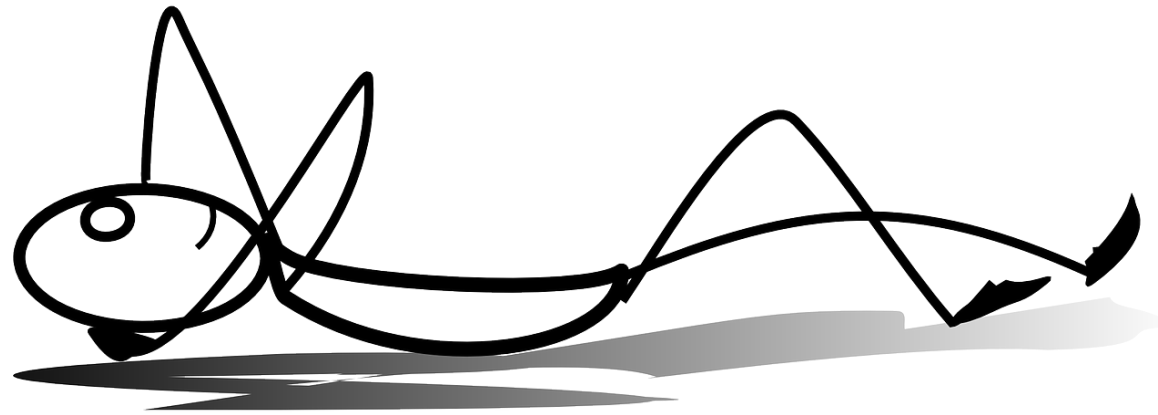


[Σχεδιάστηκε από Freerik](#)



Περιγραφή των εφαρμογών για ρουτίνες ξεκούρασης

- Οι εφαρμογές για ρουτίνες ξεκούρασης είναι εφαρμογές για κινητά τηλέφωνα που στοχεύουν στη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου
- Οι εφαρμογές ύπνου μπορούν να βοηθήσουν τους χρήστες να καθιερώσουν πρακτικές για έναν υγιή ύπνο



Κοινά χαρακτηριστικά των εφαρμογών για ρουτίνες ξεκούρασης

- Παρακολούθηση ύπνου
- Καταγραφή και ανάλυση ήχων, κινήσεων και συμπεριφορών κατά τη διάρκεια του ύπνου σας
- Εξατομικευμένες συμβουλές για τη βελτίωση του ύπνου, συμπεριλαμβανομένης της εκπαίδευσης για την υγιεινή του ύπνου
- Δραστηριότητες χαλάρωσης και μουσική που μπορούν να σας βοηθήσουν να χαλαρώσετε και να κοιμηθείτε ομαλά, όπως ο διαλογισμός ή ο λευκός θόρυβος

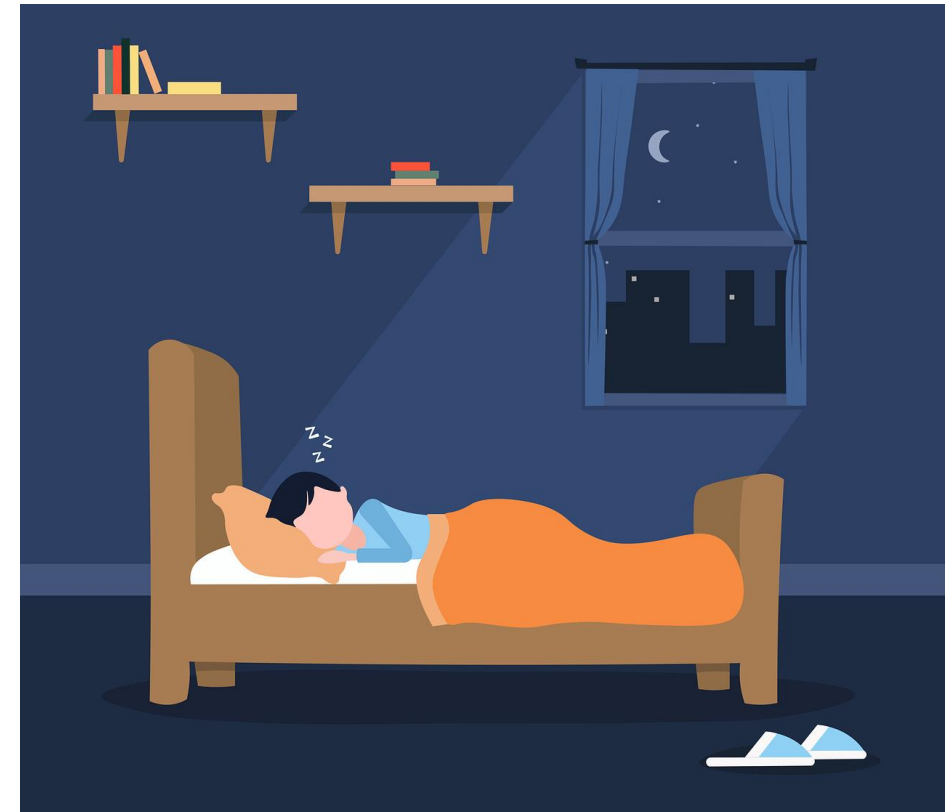


[Πηγή](#) | [Άδεια Pixabay](#)



Πώς μπορούν να συμβάλουν στη βελτίωση της ρουτίνας ξεκούρασης

- ✓ Βελτιώνουν τον ύπνο και την ποιότητα του ύπνου
- ✓ Παρακολουθούν τις συνήθειες ύπνου και παρέχουν εξατομικευμένες λύσεις
- ✓ Παρέχουν εργαλεία χαλάρωσης, τα οποία μπορεί να είναι πολύ χρήσιμα αν δυσκολεύεστε να αποκοιμηθείτε ή να μείνετε για ύπνο κατά τη διάρκεια της νύχτας



Πηγή | Άδεια Pixabay



Δραστηριότητα

- ✓ Έχετε χρησιμοποιήσει ποτέ κάποια εφαρμογή ρουτίνας ξεκούρασης;
- ✓ Αν ναι, πώς ήταν η εμπειρία σας; Ήταν χρήσιμο;
- ✓ Ποια ήταν τα πλεονεκτήματα και ποια τα μειονεκτήματα της χρήσης μιας εφαρμογής για τη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου;





4.1.3

Σενάριο – μελέτη περίπτωσης

Στόχοι

- Να αναγνωρίζετε τον αντίκτυπο της ρουτίνας ξεκούρασης στην υγεία
- Να μάθετε πώς να διαχειρίζεστε τις δυσκολίες ύπνου.



[Σχεδιάστηκε από Freerik](#)



Σενάριο 1

Ο Abubakar είναι ένας άνδρας 34 ετών, παντρεμένος και έχει 2 παιδιά, ηλικίας 4 και 6 ετών. Κατάγεται από την Αίγυπτο και ζει στην Ελλάδα τα τελευταία 20 χρόνια. Έχει ένα μικρό εστιατόριο, το οποίο διευθύνει κυρίως μόνος του και με τη γυναίκα του. Δουλεύει πολύ κατά τη διάρκεια της ημέρας και επιστρέφει από τη δουλειά κάθε μέρα πραγματικά εξαντλημένος. Τον τελευταίο μήνα αναφέρει ότι δυσκολεύεται να αποκοιμηθεί τη νύχτα. Συγκεκριμένα, μένει ξύπνιος για 2 ώρες στο κρεβάτι του και προσπαθεί να κοιμηθεί, αλλά δεν τα καταφέρνει. Εκτός από αυτό, η γυναίκα του του είπε ότι κατά τη διάρκεια της νύχτας κινείται πολύ στον ύπνο του και φαίνεται ανήσυχος.





4.1.4

Πλοήγηση σε εφαρμογές για ρουτίνες ξεκούρασης

Στόχοι

- Να εξερευνήσετε με ασφάλεια διαφορετικές εφαρμογές για ρουτίνες ανάπαυσης
- Να εξοικειωθείτε με εφαρμογές για ρουτίνες ξεκούρασης



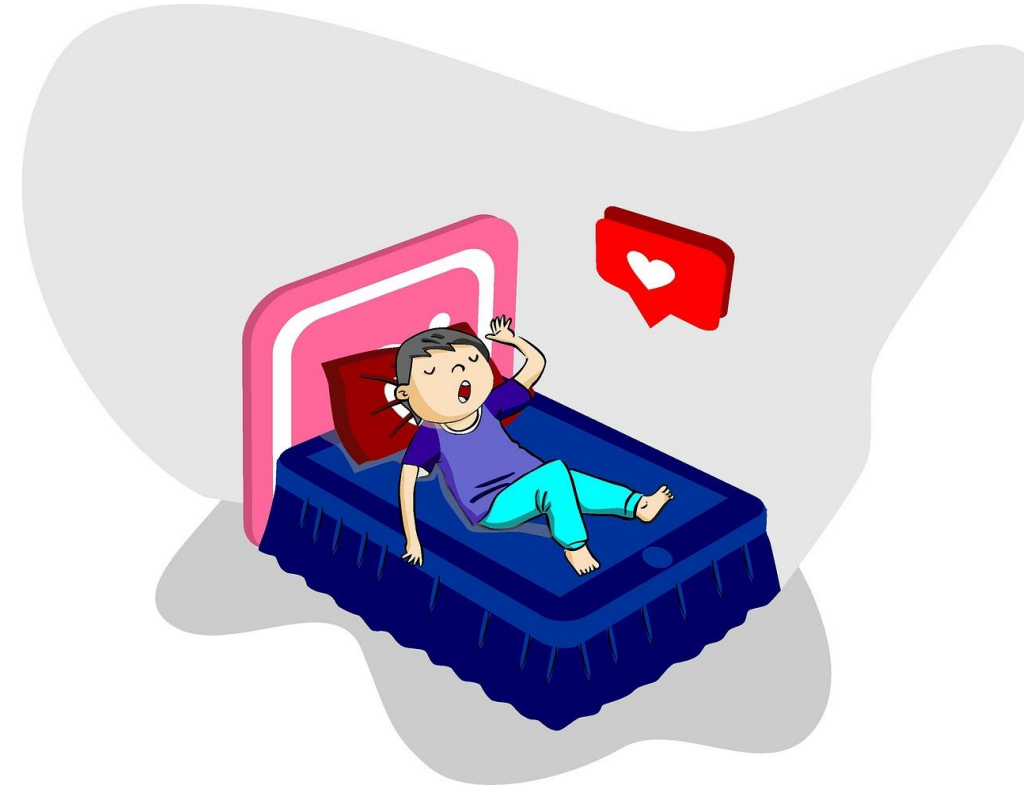
[Σχεδιάστηκε από Freerik](#)



4.1 Εφαρμογές υγεία για ρουτίνες ξεκούρασης

Δραστηριότητα

- ✓ Χωριστείτε σε ομάδες των 4-5 ατόμων
- ✓ Μεταβείτε στο AppStore ή στο Play store
- ✓ Επιλέξτε ως ομάδα μία εφαρμογή και κατεβάστε την
- ✓ Εξερευνήστε τα χαρακτηριστικά της
- ✓ Συζητήστε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα





4.1.5

Συζήτηση και Αξιολόγηση

Στόχοι

- Επίλυση αποριών που προέκυψαν από τις προηγούμενες θεωρητικές πληροφορίες.
- Σε βάθος κατανόηση του περιεχομένου της ενότητας.
- Αξιολόγηση της ενότητας.



[Σχεδιάστηκε από Freerik](#)



Συνοψίζοντας... (1)

- Πώς χρησιμοποιούνται οι εφαρμογές ρουτίνας ξεκούρασης;
- Ποια είναι τα πιο κοινά χαρακτηριστικά των εφαρμογών αυτών;
- Ποια είναι τα οφέλη και οι προκλήσεις από τη χρήση τους; Ποιες θα μπορούσαν να είναι οι δυσκολίες για την ένταξή τους στην καθημερινότητά μας;



Συνοψίζοντας... (2)

- Η ρουτίνα ύπνου περιλαμβάνει τις δραστηριότητες που κάνουμε συνήθως πριν κοιμηθούμε
- Μεταξύ άλλων, οι εφαρμογές που έχουν σχεδιαστεί για τη βελτίωση της ποιότητας ύπνου μπορούν να μας υποστηρίξουν στη δημιουργία μιας υγιούς και εξατομικευμένης ρουτίνας ύπνου
- Τα κύρια χαρακτηριστικά των εφαρμογών ρουτίνας ξεκούρασης είναι η παρακολούθηση του ύπνου, η παροχή εξατομικευμένων πρακτικών υγιούς ύπνου, οι δραστηριότητες χαλάρωσης και η μουσική, π.χ. τεχνικές αναπνοής, λευκοί θόρυβοι



Επόμενα βήματα...

- Ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης
- Διαδραστική χρήση μιας συγκεκριμένης εφαρμογής για ρουτίνα ύπνου
- Δοκιμή ρουτίνας ύπνου από εκπαιδευόμενους



Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης

Το περιεχόμενο της ενότητας ήταν κινητοποιητικό και ενδιαφέρον (1 ελάχιστο, 5 μέγιστο)

1

2

3

4

5

Το περιεχόμενο της ενότητας ήταν σαφές, κατανοητό και εύκολο στην παρακολούθηση (1 ελάχιστο, 5 μέγιστο)

1

2

3

4

5

Ο εκπαιδευτής ήταν καλά προετοιμασμένος (1 ελάχιστο, 5 μέγιστο)

1

2

3

4

5

Ερωτηματολόγιο Αξιολόγησης

Η εκπαιδευτική ενότητα ενίσχυσε τις γνώσεις μου για το αντικείμενο *(1 ελάχιστο, 5 μέγιστο)*

1

2

3

4

5

Θα συνιστούσα αυτήν την ενότητα σε άλλους *(1 ελάχιστο, 5 μέγιστο)*

1

2

3

4

5

Είμαι ικανοποιημένος με την ενότητα συνολικά *(1 ελάχιστο, 5 μέγιστο)*

1

2

3

4

5

Παραπομπές

- Mayo Clinic (2022). Sleep tips: 6 steps to better sleep. Ανακτήθηκε από <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/sleep/art-20048379>
- Office of Disease prevention & Health Promotion (2023).
- Richter, K., Baumgärtner, L., Niklewski, G., Peter, L., Köck, M., Kellner, S., Hillemacher, T., & Büttner-Teleaga, A. (2020). Sleep disorders in migrants and refugees: a systematic review with implications for personalized medical approach. *The EPMA journal*, 11(2), 251–260. <https://doi.org/10.1007/s13167-020-00205-2>
- Sleeping foundation (2023). Bedtime Routines for Adults. Ανακτήθηκε από <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene/bedtime-routine-for-adults>
- Sleeping foundation (2022). Best sleep apps. Ανακτήθηκε από <https://www.sleepfoundation.org/best-sleep-apps>





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Συγχαρητήρια!
Ολοκληρώσατε αυτήν την
ενότητα!



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.