

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Ενότητα 5 - Συνεδρία Βιωματικής Κατάρτισης (5.2)
Εφαρμογές υγείας για τη μείωση του εθισμού στην οθόνη και της χρήσης ουσιών (καπνός)





Εταίροι

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
ΒΑΛΕΝΘΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ
www.uv.es



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

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ
www.prolepsis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

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



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ
www.connexions.gr



RESET
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, S.L.
ΒΑΛΕΝΘΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ
coordin-a-oerh.com



AMSED
ΣΤΡΑΣΒΟΥΡΓΟ, ΓΑΛΛΙΑ
www.amsed.fr





Συνεδρία Βιωματικής Κατάρτισης: Περιεχόμενο

1. Γενικές γνώσεις σχετικά με τη χρήση ουσιών και τον έλεγχο του εθισμού
2. Πληροφορίες για την κατανάλωση καπνού
3. Πληροφορίες για τον εθισμό στην οθόνη
4. Διαδραστική χρήση εφαρμογών υγείας για την κατανάλωση καπνού και τη λογική χρήση των οθονών
5. Συζήτηση και αξιολόγηση



Στόχοι

- ✓ Να ανακαλύψετε εφαρμογές που θα σας βοηθήσουν να σταματήσετε το κάπνισμα και να μειώσετε τον εθισμό στην οθόνη
- ✓ Να προσδιορίσετε τις κύριες δραστηριότητες που απαιτούνται για την καθιέρωση καλύτερων συνηθειών υγείας και πώς αυτές οι εφαρμογές μπορούν να συμβάλουν σε αυτές
- ✓ Να κατανοήσετε τις κύριες έννοιες που σχετίζονται με τις εφαρμογές υγείας και πώς μπορούν να είναι χρήσιμες για τους μετανάστες.
- ✓ Να αναπτύξετε ψηφιακές δεξιότητες και εξοικείωση με τη χρήση ειδικών εφαρμογών για την υγεία



Πηγή: στο Freepik



Ικανότητες

- ✓ Ορισμός των εφαρμογών για τη χρήση ουσιών και τους εθισμούς
- ✓ Επεξήγηση του τρόπου με τον οποίο οι εφαρμογές για τη χρήση ουσιών και τους εθισμούς μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και της υγείας
- ✓ Εξοικείωση και ικανότητα πλοήγησης σε διάφορες εφαρμογές υγείας και ενσωμάτωσής τους στην καθημερινότητα.





5.2.1

Διαδραστική χρήση εφαρμογών διακοπής καπνού

Στόχοι

- Να εξερευνήσετε μια συγκεκριμένη εφαρμογή διακοπής καπνού με διαδραστικό τρόπο
- Να πειραματιστείτε με τις λειτουργίες της εφαρμογής με πρακτικό τρόπο
- Να ανταλλάξετε εμπειρίες και διδάγματα



Εφαρμογές διακοπής καπνίσματος



Εφαρμογές	Περιγραφή	Λήψη
Kwit	Αυτή η εφαρμογή χρησιμοποιεί την παιχνιδοποίηση για να σας βοηθήσει να σταματήσετε το κάπνισμα. Σας επιτρέπει να κερδίσετε πόντους και σήματα για την αποχή σας, ενώ σας προσφέρει επίσης συμβουλές και υποστήριξη.	Android - IOS
Απαγορεύεται το κάπνισμα	Αυτή η εφαρμογή παρέχεται από το Εθνικό Ινστιτούτο Καρκίνου των ΗΠΑ και προσφέρει πληροφορίες και υποστήριξη σε άτομα που θέλουν να σταματήσουν το κάπνισμα. Περιλαμβάνει παρακολούθηση της προόδου, εξατομικευμένες συμβουλές και ένα φόρουμ της κοινότητας.	Android - IOS
QuitNow!	Αυτή η εφαρμογή είναι απλή και εύκολη στη χρήση. Προσφέρει παρακολούθηση της προόδου, συμβουλές και υποστήριξη.	Android - IOS
Ο προπονητής μου Quit Coach	Η εφαρμογή αυτή παρέχεται από την Truth Initiative, έναν αμερικανικό μη κερδοσκοπικό οργανισμό που ασχολείται με την καταπολέμηση του καπνίσματος. Προσφέρει παρακολούθηση της προόδου, εξατομικευμένες συμβουλές και ένα φόρουμ της κοινότητας.	Android - IOS
Smokerstop	Το Smokerstop είναι μια δωρεάν εφαρμογή διαθέσιμη στο iOS.	IOS
Stop-tabac	Αναπτύχθηκε από εμπειρογνώμονες του Πανεπιστημίου της Γενεύης. Συγκεκριμένες καθημερινές συμβουλές. Χρονοδιάγραμμα για μελλοντικό σχεδιασμό.	Android - IOS
Υπηρεσία πληροφοριών Tabac	Η εφαρμογή αυτή παρέχεται από τη γαλλική κυβέρνηση και προσφέρει πληροφορίες και υποστήριξη σε άτομα που θέλουν να σταματήσουν το κάπνισμα.	Android - IOS

***Κάποιες από αυτές τις εφαρμογές είναι εντελώς δωρεάν, ενώ άλλες έχουν χαρακτηριστικά επί πληρωμή.

Ανακαλύπτοντας την εφαρμογή για κινητά Kwit

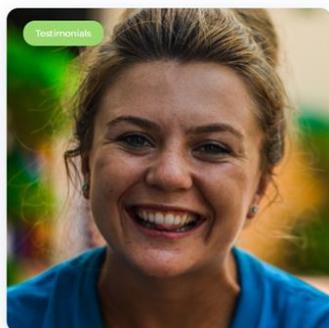


Εφαρμογή Kwit για κινητά (1)

Πληροφορίες εφαρμογής

- **Όνομα:** Kwit - [Σταματήστε το κάπνισμα για τα καλά](#)
- **Ιδιοκτήτης:** Kwit SAS
- **Δικτυακός τόπος:** <https://kwit.app/en>
- **Διαθέσιμο** στο Apple App Store και στο Google Play Store
- **Εφαρμογή που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε smartphones και tablet PC**
- **Η εφαρμογή απαιτεί λογαριασμό χρήστη**
- **Γλώσσες** της εφαρμογής: Γαλλικά, γερμανικά, αγγλικά, ισπανικά, ιταλικά, ιαπωνικά, ολλανδικά, πορτογαλικά, ρωσικά, τουρκικά, ουκρανικά
- Το Kwit προσφέρει **δωρεάν δοκιμή 3 ημερών** - μετά την ολοκλήρωση της δοκιμής, η ετήσια συνδρομή κοστίζει 49,99€.
- Μπορείτε να ακυρώσετε τη συνδρομή σας κατά τη διάρκεια των πρώτων 3 ημερών και να απολαύσετε τη δοκιμή 3 ημερών χωρίς κόστος ή να χρησιμοποιήσετε τη δωρεάν έκδοση.

Discover the latest articles from our blog, and find some information to help you in your journey to quit smoking!



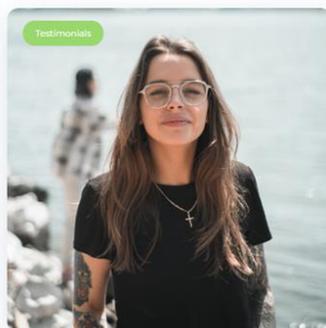
Stop smoking more easily — Rebecca's story

[Read more](#) →



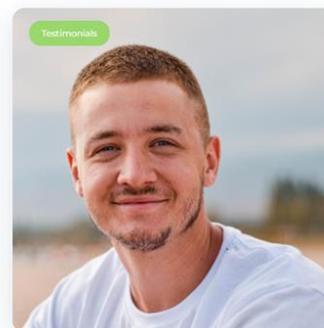
Quitting smoking: how to stay motivated after a relapse — Victor's testimony

[Read more](#) →



Becoming your "ideal self" by quitting smoking — Camille's story

[Read more](#) →

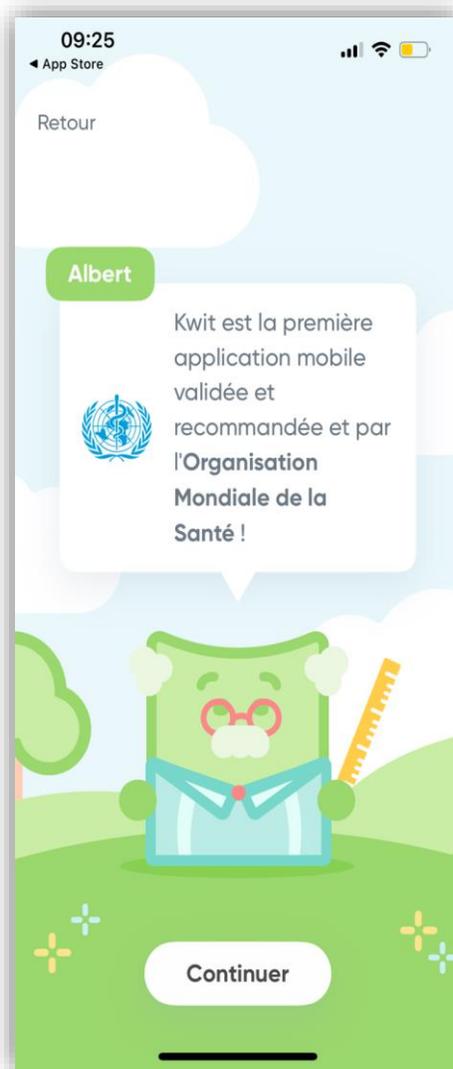


Getting back on track after relapses — Dennis' story of how he said goodbye to cigarettes

Εφαρμογή Kwit για κινητά (2)

Ξεκινήστε: Ανοίξτε την εφαρμογή Kwit και διαβάστε τις εισαγωγικές πληροφορίες.

1) Πρώτη οθόνη, όταν ανοίγετε την εφαρμογή. Επιλέξτε "Ξεκινήστε".



2) Δεύτερη οθόνη: Οι ακόλουθες οθόνες θα παρουσιάσουν την εφαρμογή. Θα συμπληρώσετε εισαγωγικές ερωτήσεις για να εξατομικεύσετε την εμπειρία σας και στη συνέχεια θα κληθείτε να δημιουργήσετε έναν λογαριασμό.



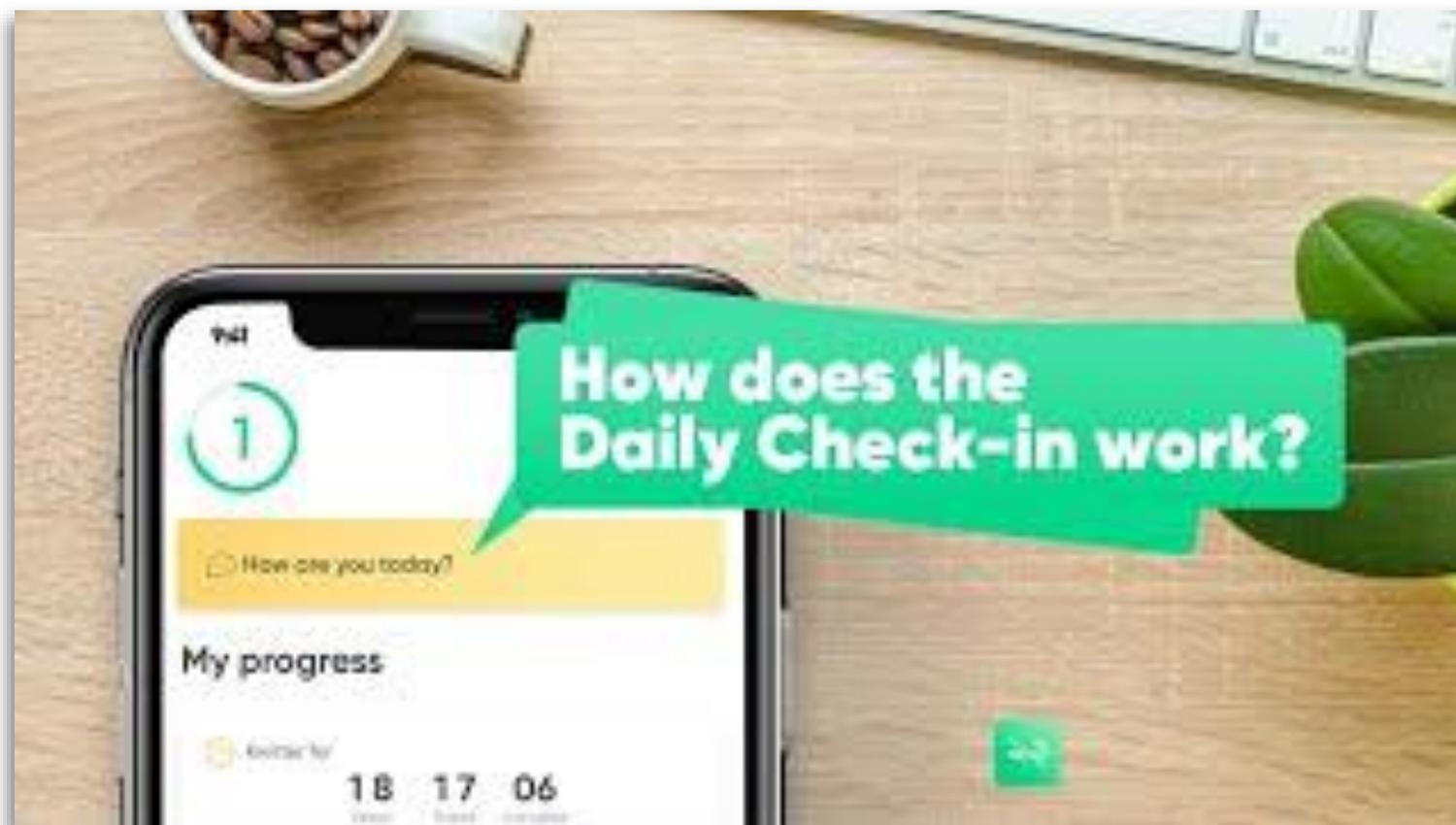
Εφαρμογή Kwit για κινητά (3)

Ξεκινήστε



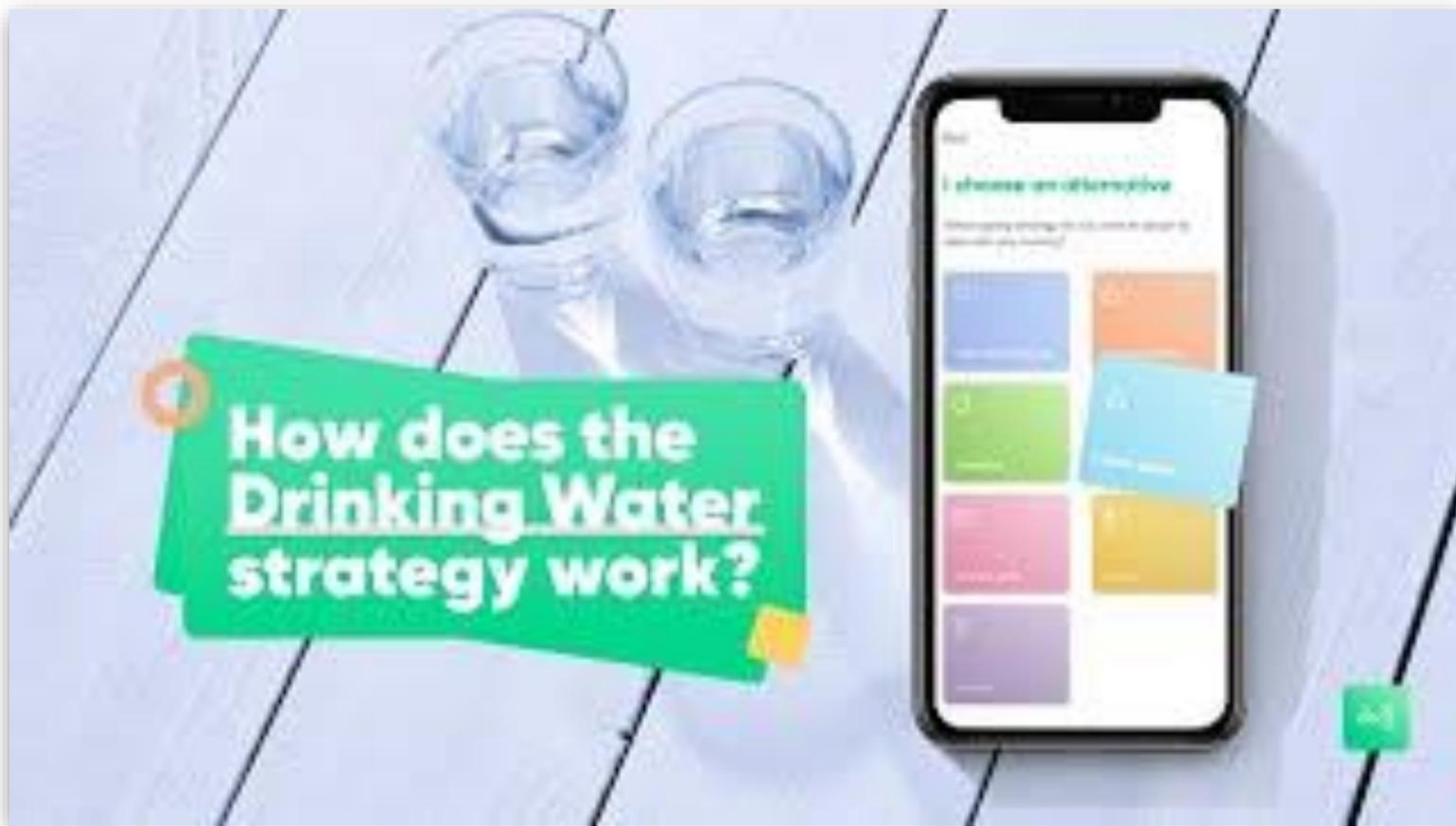
Εφαρμογή Kwit για κινητά (4)

Πώς να διαχειριστείτε τα καθημερινά σας συναισθήματα με το Kwit ?



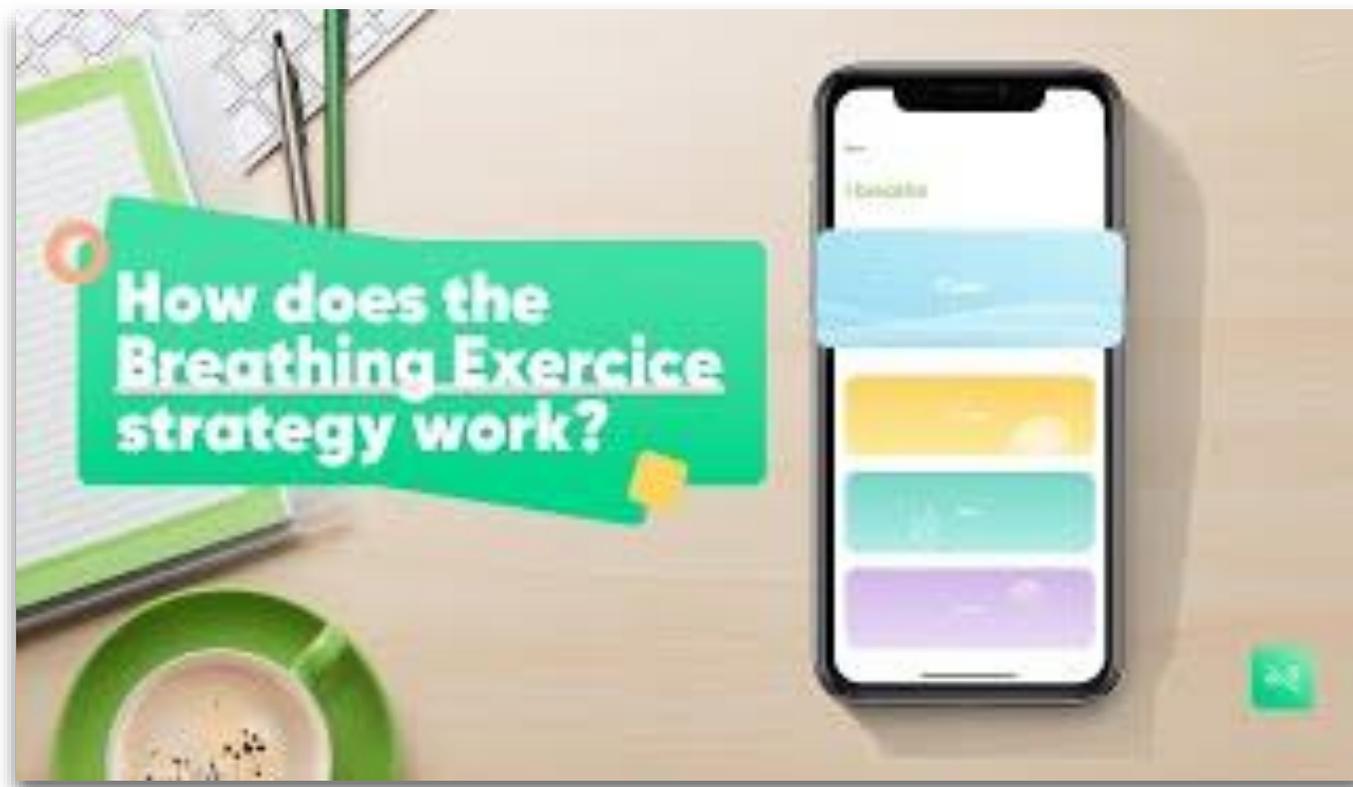
Εφαρμογή Kwit για κινητά (5)

**Πίνετε νερό για να ξεπεράσετε μια επιθυμία;
Είναι εφικτό με τη στρατηγική του Kwit για την
κατανάλωση νερού**



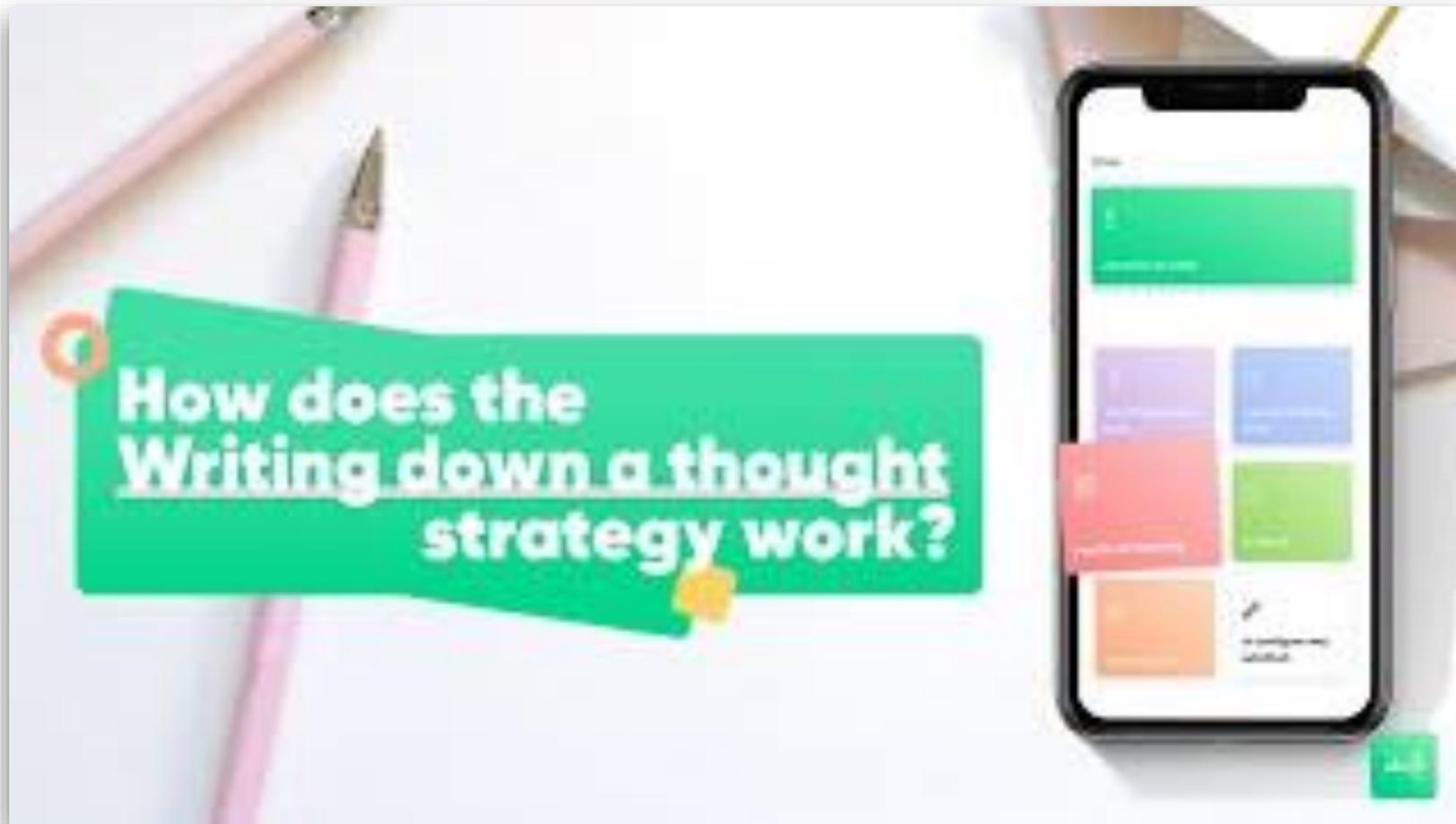
Εφαρμογή Kwit για κινητά (6)

Αναπνέετε για να καταπολεμήσετε μια επιθυμία; Είναι εφικτό με την άσκηση αναπνοής του Kwit



Εφαρμογή Kwit για κινητά (7)

Γράψτε τις αναμνήσεις σας με το Kwit



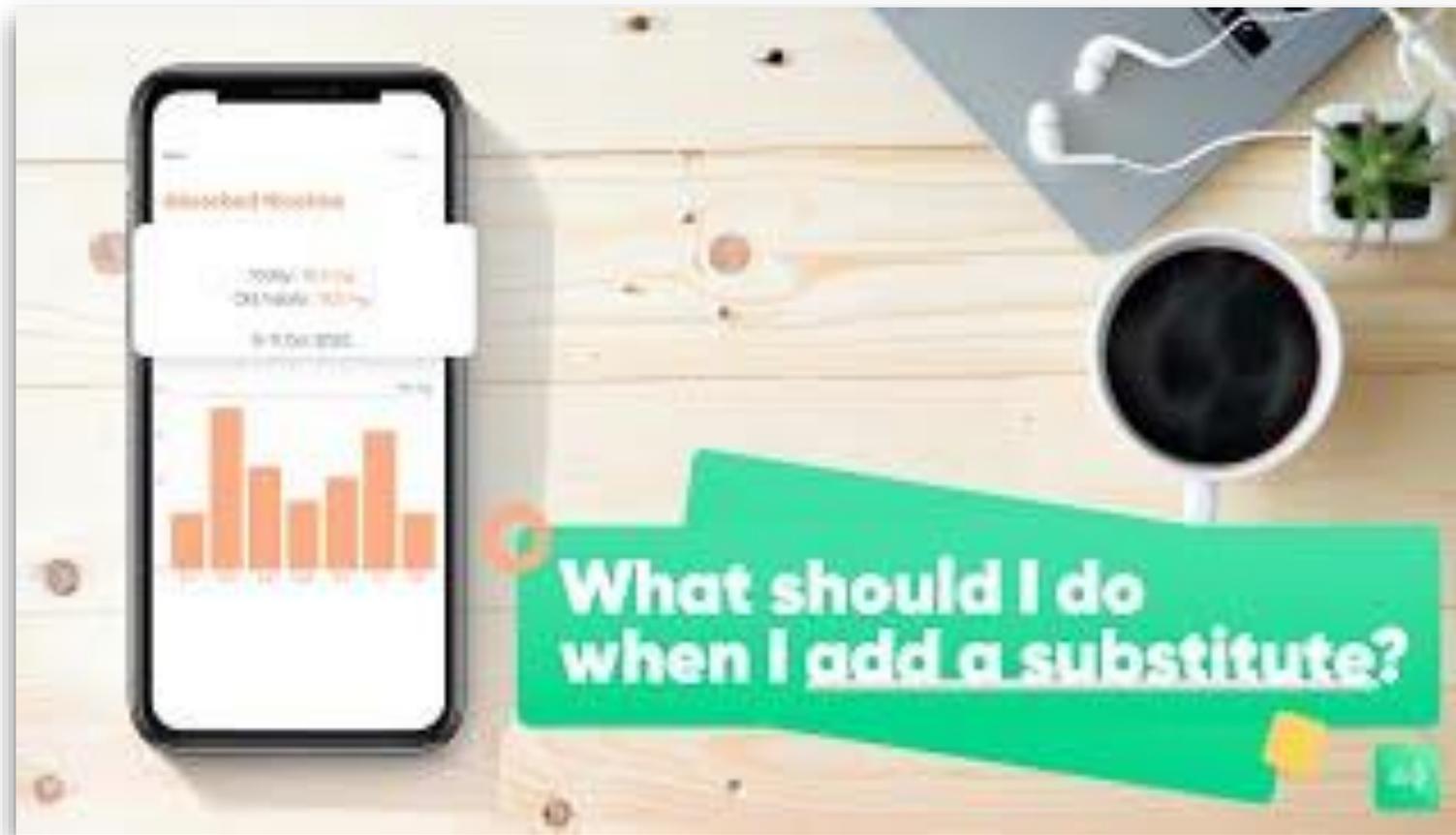
Εφαρμογή Kwit για κινητά (8)

Χρειάζεστε κίνητρο; Ταρακουνήστε το τηλέφωνό σας με το Kwit



Εφαρμογή Kwit για κινητά (9)

Ακολουθήστε την κατανάλωση υποκατάστατων με το Kwit



Πληροφορίες για τον εθισμό στην οθόνη



Στόχοι

- Να εξερευνήσετε μια συγκεκριμένη εφαρμογή εθισμού οθόνης με διαδραστικό τρόπο
- Να πειραματιστείτε με τις λειτουργίες της εφαρμογής με πρακτικό τρόπο.
- Να ανταλλάξετε εμπειρίες και διδάγματα



Εφαρμογές για τον εθισμό στην οθόνη

*Μερικές από αυτές τις εφαρμογές είναι εντελώς δωρεάν, ενώ άλλες έχουν επί πληρωμή χαρακτηριστικά.

Εφαρμογές	Περιγραφή	Λήψη
Spacetime	Διατίθεται στα αγγλικά, γαλλικά, γερμανικά, ισπανικά, κινέζικα, ιαπωνικά, κορεατικά, πορτογαλικά, ρωσικά και ιταλικά.	Android - IOS
Digital Detox - QualityTime	Διατίθεται στο Android στα αγγλικά, γαλλικά, γερμανικά, ισπανικά, κινέζικα, ιαπωνικά, κορεατικά, πορτογαλικά, ρωσικά και ιταλικά.	Android
Forest : Rester Concentré	Διατίθεται στα αγγλικά, γαλλικά, γερμανικά, ισπανικά, κινέζικα, ιαπωνικά, κορεατικά, πορτογαλικά, ρωσικά, ιταλικά, ολλανδικά, πολωνικά, τουρκικά και αραβικά.	Android - IOS
Freedom Block Distractions	Διατίθεται στα αγγλικά, γαλλικά, γερμανικά, ισπανικά, κινέζικα, ιαπωνικά, κορεατικά, πορτογαλικά, ρωσικά, ιταλικά, ολλανδικά, πολωνικά, τουρκικά και αραβικά.	Android - IOS
Google Family Link	Αυτή η εφαρμογή επιτρέπει στους γονείς να διαχειρίζονται το χρόνο οθόνης των παιδιών τους σε συσκευές Android. Είναι διαθέσιμη σε περισσότερες από 40 γλώσσες.	Android - IOS
Parental Control - Kidslox	Αυτή η εφαρμογή σας επιτρέπει να αποκλείετε εφαρμογές και ιστότοπους, να ορίζετε όρια χρόνου οθόνης και να παρακολουθείτε τη δραστηριότητα του παιδιού σας στη συσκευή του. Είναι διαθέσιμη σε περισσότερες από 20 γλώσσες.	Android - IOS
Contrôle Parental FamilyTime	Αυτή η εφαρμογή προσφέρει λειτουργίες παρόμοιες με το Kidslox, καθώς και τη δυνατότητα εντοπισμού της τοποθεσίας του παιδιού σας και δέσμευσης της συσκευής του. Είναι διαθέσιμη σε περισσότερες από 15 γλώσσες.	Android - IOS
Moment - Screen Time Control	Διατίθεται στα αγγλικά, γαλλικά, γερμανικά, ισπανικά, κινέζικα, ιαπωνικά, κορεατικά, πορτογαλικά και ρωσικά.	IOS

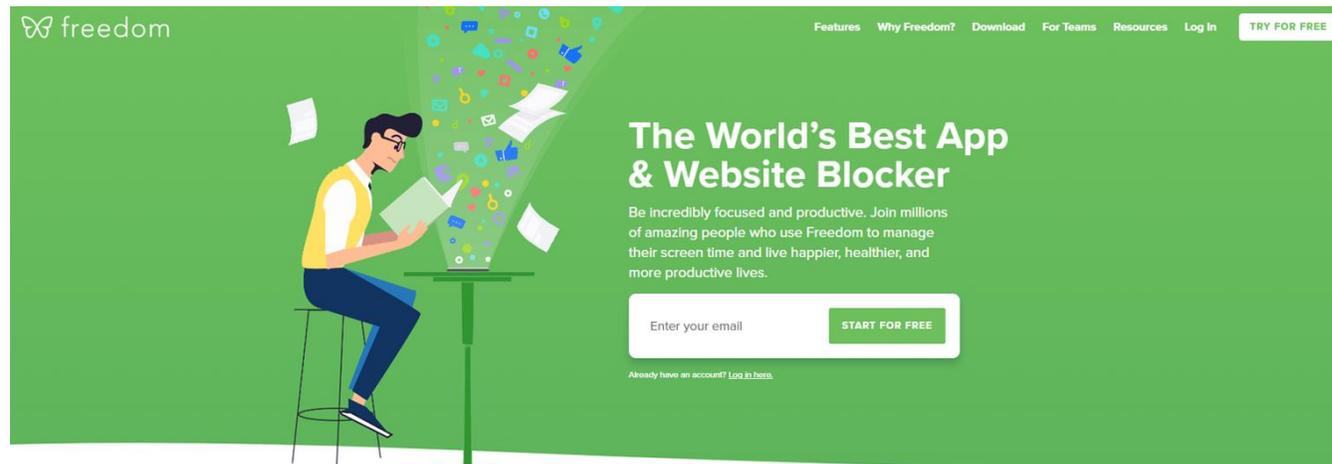
Ανακαλύπτοντας την εφαρμογή για κινητά Freedom - Block Distractions



Freedom - Block Distractions app (1)

Πληροφορίες εφαρμογής

- **Όνομα:** Freedom - Αποκλεισμός περισπασμών
 - **Ιδιοκτήτης:** [Eighty Percent Solutions Corporation](#)
 - **Δικτυακός τόπος:** <https://freedom.to/>
 - **Διαθέσιμο στο** Apple App Store και στο Google Play Store
 - **Εφαρμογή που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε** smartphones και tablet PC
 - **Η εφαρμογή απαιτεί** λογαριασμό χρήστη
- **Γλώσσες** της εφαρμογής: Αγγλικά, γαλλικά, γερμανικά, ισπανικά, κινέζικα, ιαπωνικά, κορεατικά, πορτογαλικά, ρωσικά, ιταλικά, ολλανδικά, πολωνικά, τουρκικά και αραβικά.
 - Το Kwit προσφέρει **δωρεάν δοκιμή 7 ημερών** - μετά την ολοκλήρωση της δοκιμής, υπάρχει ετήσια συνδρομή
 - Μπορείτε να ακυρώσετε τη συνδρομή σας κατά τη διάρκεια των πρώτων 7 ημερών και να απολαύσετε τη δοκιμαστική έκδοση 7 ημερών χωρίς κόστος ή να χρησιμοποιήσετε τη δωρεάν έκδοση.



Freedom - Block Distractions app (2)

Ξεκινήστε



Freedom - Block Distractions app (3)

Πώς να αποκλείσετε εφαρμογές στο iPhone με την Freedom



Freedom - Block Distractions app (4)

Πώς να δημιουργήσετε ή να επεξεργαστείτε μια λίστα αποκλεισμού στην εφαρμογή Freedom



Ελευθερία - εφαρμογή Block Distractions (5)

Πώς να προγραμματίσετε Block Sessions



Freedom - Block Distractions app (6)

Πώς να τερματίσετε ένα Block Session



Δραστηριότητα: Ώρα για δράση!

Δραστηριότητα - Επιλέξτε μια εφαρμογή

- Επιλέξτε μια εφαρμογή
- Εξερευνήστε τα διάφορα χαρακτηριστικά
- Εφαρμόστε τη στη συνεδρία σε 10-15 λεπτά

Μετά την ολοκλήρωση της συνεδρίας μοιραστείτε:

- Την εμπειρία
- Τα διδάγματα
- Τις προκλήσεις ή δυσκολίες





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Συγχαρητήρια!
Ολοκληρώσατε τη διδασκαλία
αυτής της ενότητας!



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.