

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 Αυτοδιδασκαλίας (5.3)
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.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

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



RESET
ΚΥΠΡΟΣ
www.resetcy.com



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



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ
www.connexions.gr

coördina
Strategy and Sustainable Results

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



AMSED
ΣΤΡΑΣΒΟΥΡΓΟ, ΓΑΛΛΙΑ
www.amseΔ.fr



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Συνεδρία Αυτοδιδασκαλίας: Περιεχόμενο

1. Κουίζ και αυτοαξιολόγηση

Η νικοτίνη είναι η μόνη εθιστική ουσία στον καπνό

Σωστό

Λάθος



Ποιο από τα δύο δεν είναι μορφή καπνού;

Μόνο μία απάντηση είναι σωστή!

A. Ταμπάκο

B. Τσίχλα

Γ. Πούρο

Δ. Στικάκια νικοτίνης



Η έκθεση στο παθητικό κάπνισμα δεν επηρεάζει την υγεία των μη καπνιστών

Σωστό

Λάθος



Ποιες είναι οι διάφορες μορφές εξάρτησης που συνδέονται με τη χρήση καπνού;

Πάνω από 1 απάντηση είναι σωστές!

A. Φυσική

B. Συναισθηματική

Γ. Κοινωνική

Δ. Ψυχολογική



Ποιες είναι οι βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος;

Πάνω από 1 απάντηση είναι σωστές!

A. Αυξημένος κίνδυνος καρκίνου
του πνεύμονα

B. Βελτιωμένη καρδιαγγειακή
υγεία

Γ. Αναπνευστικά προβλήματα όπως
χρόνια βρογχίτιδα

Δ. Κιτρίνισμα των δοντιών και των
δακτύλων



Μερικοί από τους κύριους παράγοντες που καθορίζουν τον αριθμό των θερμίδων που χρειάζεται ένα άτομο καθημερινά είναι:

Δύο απαντήσεις είναι σωστές!

A. Ηλικία, φύλο και βάρος.

B. Ύψος και επίπεδο σωματικής δραστηριότητας.

Γ. Χώρα καταγωγής.

Δ. Οικογενειακή κατάσταση.



Η διακοπή της χρήσης καπνού μπορεί να οδηγήσει σε συμπτώματα στέρησης, όπως ευερεθιστότητα και δυσκολία συγκέντρωσης ?

Σωστό

Λάθος



Τι είναι η Νομοφοβία ?

Μόνο μία απάντηση είναι σωστή!

A. Ο φόβος να χάσει κανείς το όνομά του

B. Ο φόβος της έλλειψης κάλυψης κινητής τηλεφωνίας

Γ. Ο φόβος του ύπνου

Δ. Ο φόβος των μεγάλων συγκεντρώσεων



Ο υπερβολικός χρόνος στην οθόνη μπορεί να οδηγήσει σε αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία, όπως αυξημένο άγχος και κατάθλιψη.

Σωστό

Λάθος



Ο εθισμός στην οθόνη επηρεάζει κυρίως τα παιδιά και τους εφήβους, αλλά όχι τους ενήλικες

Σωστό

Λάθος



Τι επιπτώσεις έχει συνήθως ο υπερβολικός χρόνος που περνούν τα άτομα σε οθόνες;

Μόνο μία απάντηση είναι σωστή!

A. Βελτιωμένη γνωστική λειτουργία

B. Ενισχυμένες κοινωνικές δεξιότητες

Γ. Αυξημένος κίνδυνος καταπόνησης και κόπωσης των ματιών

Δ. Μειωμένος κίνδυνος διαταραχών ύπνου





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Συγχαρητήρια! Ολοκληρώσατε
τη διδασκαλία αυτής της
ενότητας!

