

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Ενότητα 8 - Συνεδρία βιωματικής κατάρτισης
(8.2)

Εφαρμογές για τη φροντίδα των
νεογέννητων





Εταίροι

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALENCIA
ΒΑΛΕΝΣΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ
www.uv.es



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

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ
www.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
ΓΚΕΛΣΕΝΚΙΡΧΕΝ, 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
Μπαντ Μέργκεντχάιμ, ΓΕΡΜΑΝΙΑ
www.media-k.eu

coördina
Strategy and Sustainable Results

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



AMSED
ΣΤΡΑΣΒΟΥΡΓΟ, ΓΑΛΛΙΑ
www.amsed.fr

8 Εφαρμογές για τη φροντίδα των νεογέννητων



Στόχοι

- ✓ Να συμβάλει στη σωστή και αποτελεσματική χρήση των εφαρμογών για νεογέννητα.



Πηγή: Εικόνα από nuraghies σε Freepik



Συνεδρία βιωματικής κατάρτισης

Θα λάβετε μέρος σε μια πρόκληση για την υγεία, χρησιμοποιώντας μία από τις εφαρμογές υγείας που περιλαμβάνονται στο έργο Mig-Health Apps.



1

Σκεφτείτε ποια εφαρμογή μπορεί να είναι χρήσιμη για τη φροντίδα του νεογέννητού του.

Εντοπίστε τη, και κατεβάστε τη για να αρχίσετε να τη χρησιμοποιείτε.



2

Μόλις κατεβάσετε την εφαρμογή, θα πρέπει να εγγραφείτε και να αποδεχτείτε όλους τους όρους χρήσης και τις πολιτικές απορρήτου.



3

Στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε την εφαρμογή για μία ή δύο εβδομάδες.

Επιστρέψτε στην πλατφόρμα MIG health apps, για να δώσετε ανατροφοδότηση για την εμπειρία σας μέσω σχολίων ή βίντεο.



Σχεδιασμός δράσης και καθορισμός στόχων

«Υπάρχει κάτι που θα θέλατε να δουλέψετε, για να σας βοηθήσει να πετύχετε τους μελλοντικούς σας στόχους στον τομέα της υγείας;»



Τα σχέδια δράσης είναι λεπτομερείς περιγραφές των ενεργειών που θα αναλάβει ένα άτομο για να πετύχει έναν στόχο.

Βήμα 1: Ορίστε έναν στόχο SMART

Βήμα 2: Προσδιορίστε τις επιμέρους εργασίες

Βήμα 3: Κατανέμετε πόρους

Βήμα 4: Ιεραρχήστε τις εργασίες

Βήμα 5: Ορίστε προθεσμίες και ορόσημα

Βήμα 6: Παρακολουθήστε και επανεξετάστε το σχέδιο δράσης



Σχεδιασμός δράσης και καθορισμός στόχων

Βήματα του σχεδίου δράσης:

1. Προσδιορισμός ενός νέου στόχου.
 2. Ανάπτυξη σχεδίου για την επίτευξή του.
- Στόχοι SMART σημαίνει: Συγκεκριμένοι (Specific), Μετρήσιμοι (Measurable), Εφικτοί (Achievable), Συναφείς (Relevant) και Χρονικά προσδιορισμένοι (Time-Bound)

Παράδειγμα

Στόχος: Θέλω να παρακολουθήσω τη ρουτίνα ύπνου του παιδιού μου.

Σχέδιο: Κατεβάζω μια εφαρμογή παρακολούθησης του ύπνου του νεογέννητου, τη χρησιμοποιώ για έναν μήνα, αξιολογώ τη χρησιμότητά της μετά από αυτό το διάστημα και αναθεωρώ το σχέδιο αν χρειαστεί.



Σχεδιασμός δράσης και καθορισμός στόχων

Παρουσιάστε το σχέδιο δράσης σας για την υγεία



Έχετε 5 λεπτά για να παρουσιάσετε το δικό σας σχέδιο δράσης.





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Συγχαρητήρια!

Ολοκληρώσατε τη διδασκαλία
αυτής της ενότητας!

