

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Ενότητα 3 - Διδακτική Συνεδρία (3.1)

Εφαρμογές υγείας για τη σωματική άσκηση



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 (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.





Εταίροι

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
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
ΓΚΕΛΣΕΝΚΙΡΤΣΕΝ, 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

cordina
Strategy and Sustainable Results

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



AMSED
ΣΤΡΑΣΒΟΥΡΓΟ, ΓΑΛΛΙΑ
www.amsed.fr





Συνεδρία διδασκαλίας: Περιεχόμενο

1. Εισαγωγή στην υγεία και τη σωματική άσκηση
2. Εφαρμογές υγείας για τη σωματική άσκηση
3. Ενσωμάτωση στην πραγματική ζωή
4. Πλοήγηση σε εφαρμογές υγείας για τη σωματική άσκηση
5. Καθορισμός στόχων
6. Συζήτηση και αξιολόγηση





Στόχοι

- ✓ Να εξοπλίσει τους συμμετέχοντες με τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απαιτούνται για την αποτελεσματική χρήση των εφαρμογών σωματικής άσκησης, με απώτερο στόχο την επίτευξη και τη διατήρηση της καλύτερης δυνατής υγείας και φυσικής κατάστασης.
- ✓ Να παρέχει πληροφορίες για τις διάφορες κατηγορίες εφαρμογών σωματικής άσκησης, δίνοντας τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις όσον αφορά την επιλογή, τη χρήση και την ενσωμάτωση των εφαρμογών στις καθημερινές τους συνήθειες.



Πηγή: Εικόνα από nuraghies στο Freepik



3 Εφαρμογές υγείας για τη σωματική άσκηση - Συνεδρία διδασκαλίας

Ικανότητες

- ✓ Εντοπισμός των διαθέσιμων εφαρμογών υγείας για την παρακολούθηση της σωματικής άσκησης, διερεύνηση των χαρακτηριστικών τους, των πλεονεκτημάτων και των επαφών χρήστη.
- ✓ Κατηγοριοποίηση και διάκριση μεταξύ διαφόρων κατηγοριών εφαρμογών υγείας για τη σωματική άσκηση.
- ✓ Μελέτη πραγματικών σεναρίων.
- ✓ Εξοικείωση με τη χρήση διάφορων εφαρμογών σωματικής υγείας.
- ✓ Καθορισμός και προγραμματισμός στόχων φυσικής κατάστασης με τη χρήση εφαρμογών υγείας.
- ✓ Κριτική αξιολόγηση των υφιστάμενων εφαρμογών υγείας και της χρήσης τους.



Εικόνα από vectorjuice στο Freepik





3.1.1

Εισαγωγή στην υγεία και τη σωματική άσκηση

Στόχοι

- Απόκτηση γενικών γνώσεων για την υγεία και τη σωματική άσκηση.
- Εξοικείωση με τη βασική ορολογία που σχετίζεται με την υγεία και τη σωματική άσκηση.
- Πληροφόρηση για τις εφαρμογές σωματικής άσκησης.



Σχεδιασμένο από Freepik



Τι είναι η υγεία; (1)

"Η υγεία είναι μια κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας" (WHO, 2023).



Τι είναι η υγεία; (2)



Πηγή: <https://www.youtube.com/watch?v=deBntVAMgFI>



Οι κοινωνικοί καθοριστικοί παράγοντες της υγείας

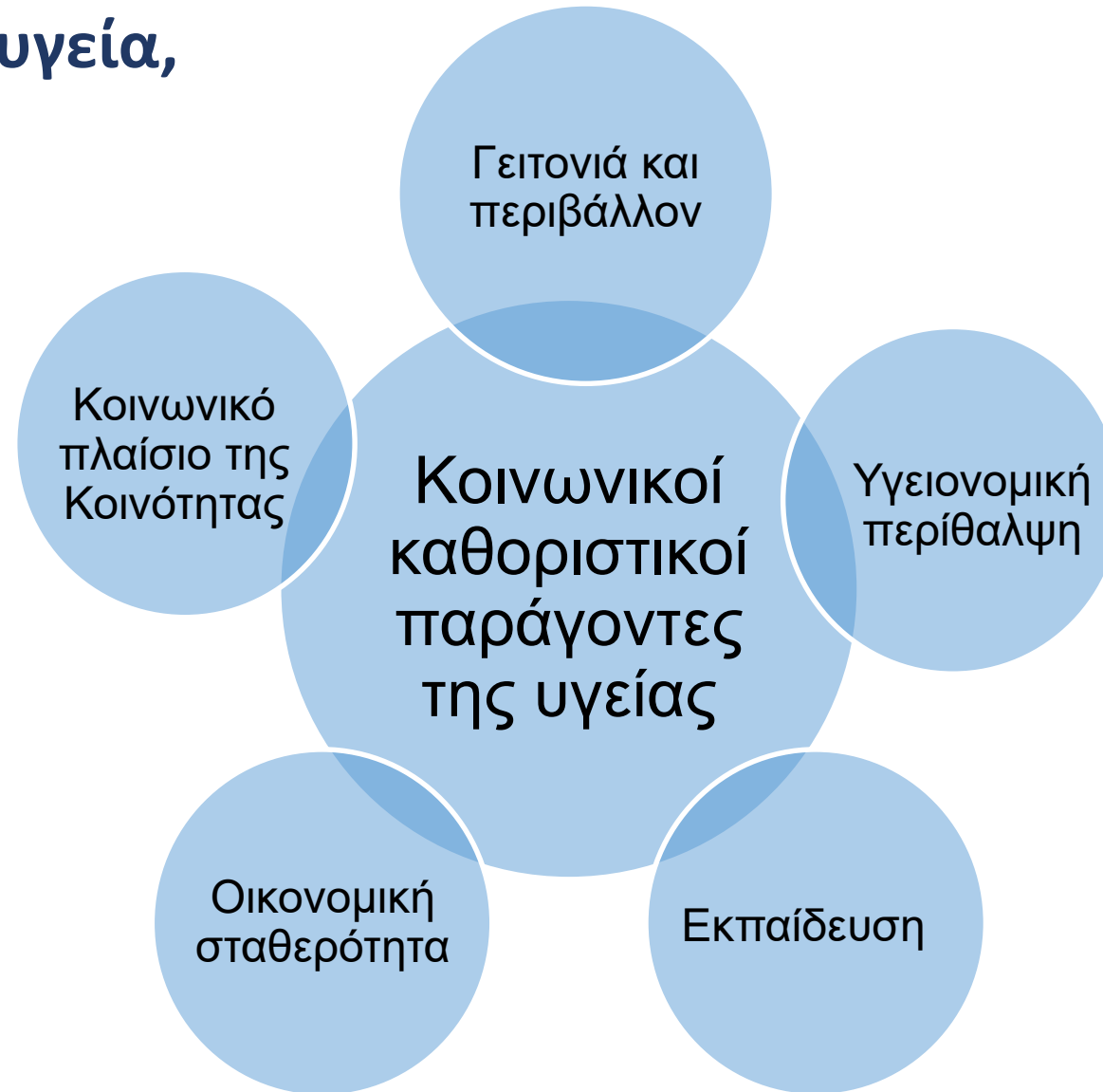
- Οι κοινωνικοί καθοριστικοί παράγοντες της υγείας είναι οι μη ιατρικοί παράγοντες που επηρεάζουν την έκβαση της υγείας. Είναι οι συνθήκες στις οποίες οι άνθρωποι γεννιούνται, μεγαλώνουν, εργάζονται, ζουν και γερνούν, καθώς και το ευρύτερο σύνολο δυνάμεων και συστημάτων που διαμορφώνουν τις συνθήκες της καθημερινής ζωής. Αυτές οι δυνάμεις και τα συστήματα περιλαμβάνουν οικονομικές πολιτικές και πρακτικές, αναπτυξιακές ατζέντες, κοινωνικά πρότυπα, κοινωνικές πολιτικές και πολιτικά συστήματα.

Σημαντικό!

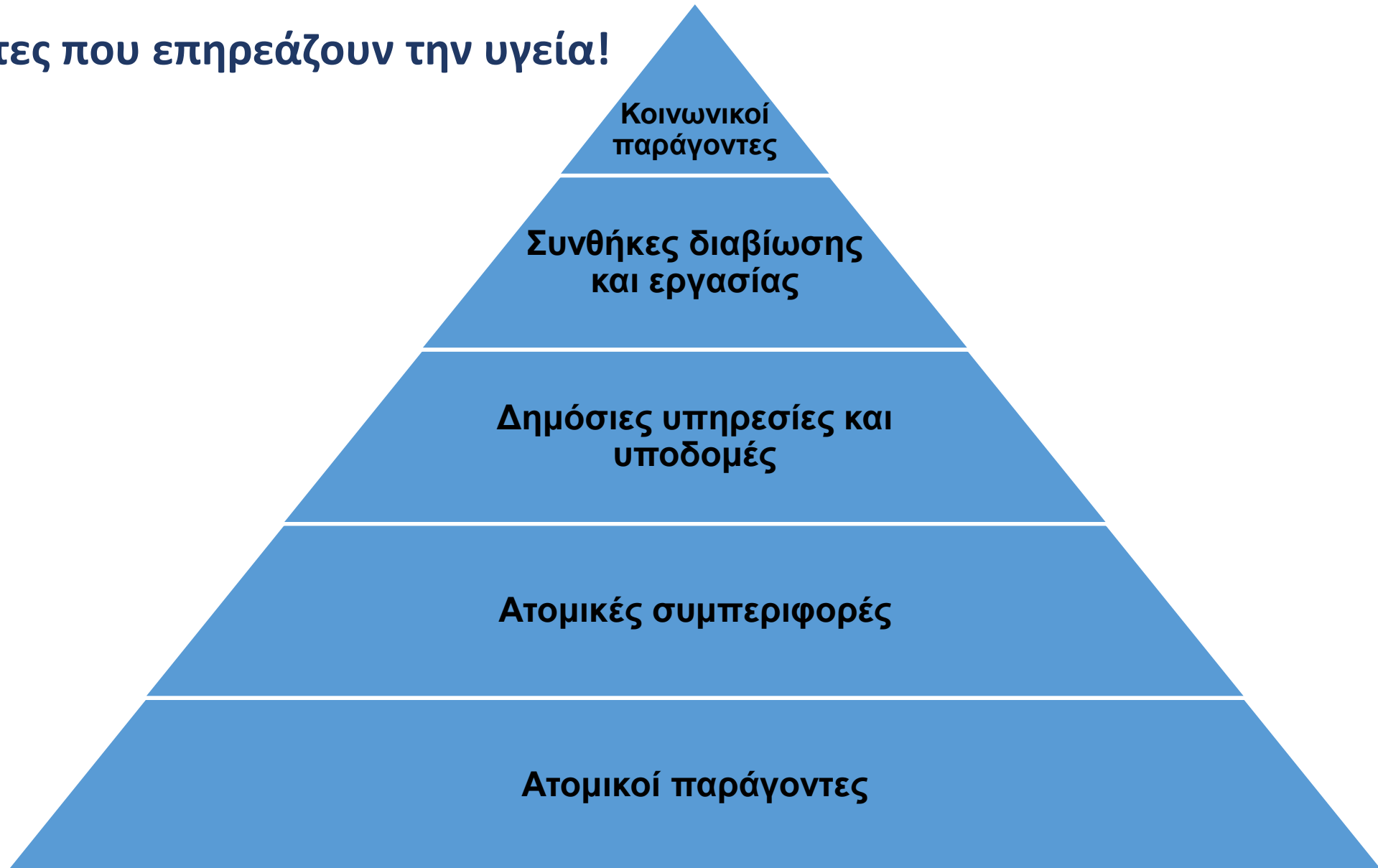
- Οι κοινωνικοί καθοριστικοί παράγοντες της υγείας επηρεάζουν σημαντικά τις ανισότητες στην υγεία - τις άδικες και αποτρέψιμες διαφορές στην υγειονομική κατάσταση που παρατηρούνται εντός και μεταξύ των χωρών. Σε χώρες όλων των εισοδηματικών επιπέδων, η υγεία και η ασθένεια υπόκεινται σε μια κοινωνική διαβάθμιση: όσο χαμηλότερη είναι η κοινωνικοοικονομική θέση, τόσο δυσμενέστερη είναι η υγεία.



Πώς καθορίζεται η υγεία,



Παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία!

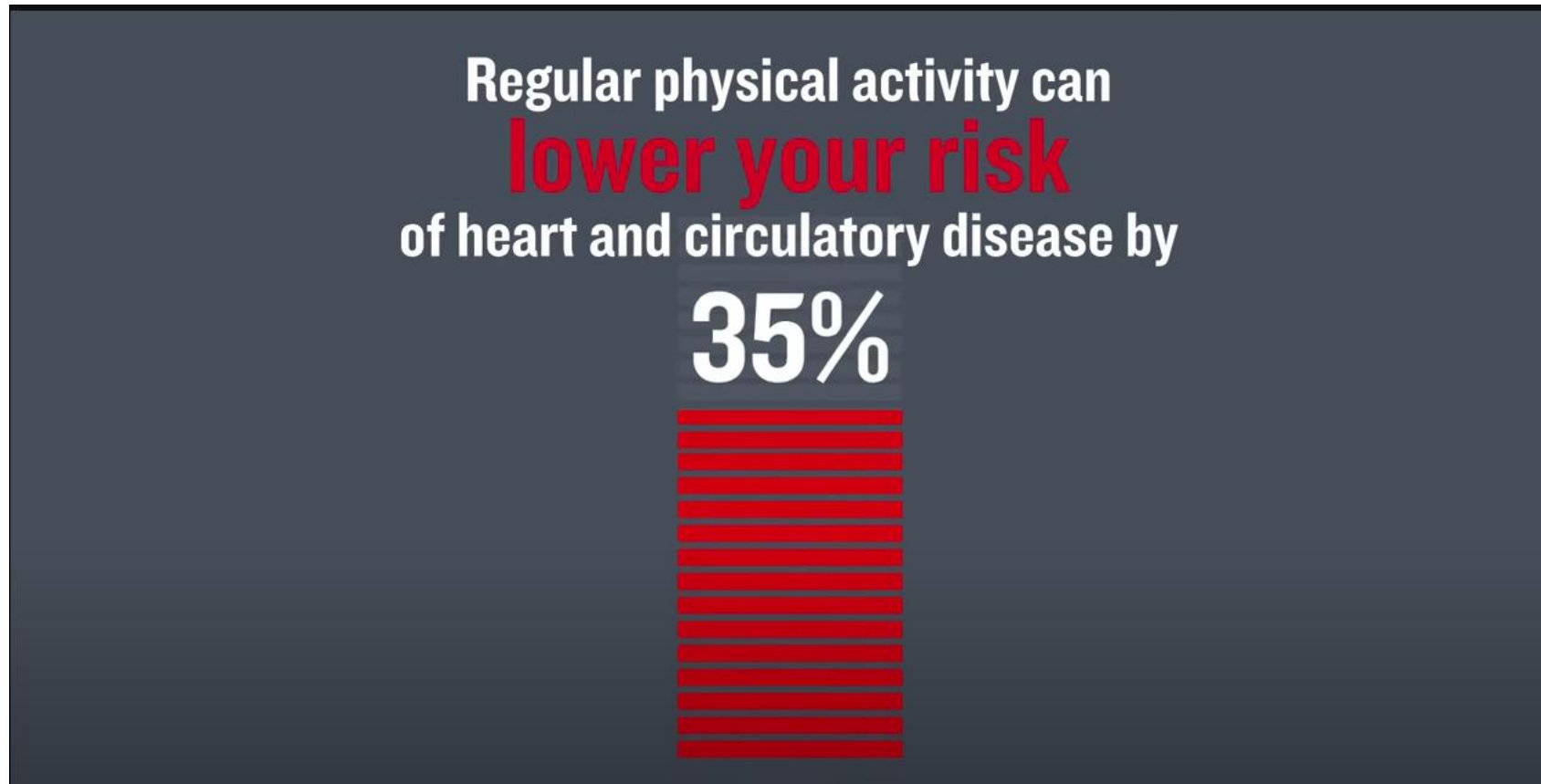


Γιατί είναι σημαντική η σωματική άσκηση,

Η σωματική άσκηση είναι ένας σημαντικός τροποποιήσιμος παράγοντας κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα και έναν αυξανόμενο αριθμό άλλων χρόνιων νοσημάτων, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, ο καρκίνος (παχέος εντέρου και μαστού), η παχυσαρκία, η υπέρταση, οι παθήσεις των οστών και των αρθρώσεων (οστεοπόρωση και οστεοαρθρίτιδα) και η κατάθλιψη.



Γιατί είναι σημαντική η σωματική άσκηση;



Πηγή: <https://www.youtube.com/watch?v=wWGulLaa000&t=2s>



Στατιστικά στοιχεία για τη σωματική άσκηση

- Μόνο ένα στα τρία παιδιά στην ΕΕ κάνει κάποιου είδους σωματική δραστηριότητα καθημερινά.
- Λιγότεροι από το 5% των ενηλίκων της ΕΕ συμμετέχουν σε 30 λεπτά σωματικής δραστηριότητας κάθε μέρα- μόνο ένας στους τρεις ενήλικες τηρεί τη συνιστώμενη ποσότητα σωματικής δραστηριότητας κάθε εβδομάδα.
- Μόνο το 35-44% των ενηλίκων ηλικίας 75 ετών και μόνο το 28-34% των ενηλίκων ηλικίας 65-74 ετών είναι σωματικά δραστήριοι στην ΕΕ.
- Περισσότεροι από το 80% των ενηλίκων στην ΕΕ δεν ακολουθούν τις κατευθυντήριες γραμμές τόσο για τις αερόβιες δραστηριότητες όσο και για τις δραστηριότητες μυϊκής ενδυνάμωσης, και περισσότεροι από το 80% των εφήβων στην ΕΕ δεν κάνουν αρκετή αερόβια σωματική άσκηση ώστε να ανταποκρίνονται στις κατευθυντήριες γραμμές για τη νεολαία.



Τα οφέλη της σωματικής άσκησης

Οφέλη

Καλύτερος ύπνος - Βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου

Λιγότερο άγχος - Μειώνει το αίσθημα του άγχους

Αρτηριακή πίεση - Μειώνει την αρτηριακή πίεση

Υγεία του εγκεφάλου - Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας (συμπεριλαμβανομένης της νόσου Αλτσχάιμερ) και μειώνει την πιθανότητα κατάθλιψης

Υγεία της καρδιάς - Μειώνει τον κίνδυνο καρδιακής νόσου, εγκεφαλικού επεισοδίου και διαβήτη τύπου 2

Πρόληψη του καρκίνου - Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης οκτώ καρκίνων: ουροδόχου κύστης, μαστού, παχέος εντέρου, ενδομητρίου, οισοφάγου, νεφρών, πνευμόνων και στομάχου.

Υγιές βάρος - Μειώνει τον κίνδυνο αύξησης του σωματικού βάρους

Ενδυνάμωση των οστών - Βελτιώνει την υγεία των οστών

Ισορροπία και συντονισμός - Μειώνει τον κίνδυνο πτώσης

Ανεξαρτησία - Βοηθά τους ανθρώπους να ζουν ανεξάρτητα για περισσότερο καιρό



Ο ρόλος της τεχνολογίας και της άσκησης

"Η χρήση της τεχνολογίας για την προώθηση της σωματικής άσκησης, όπως είναι οι εφαρμογές και τα παιχνίδια στο διαδίκτυο και το κινητό, έχει αποδειχθεί ότι είναι αποτελεσματική τόσο για υγιή παιδιά όσο και για παιδιά με χρόνιες αναπνευστικές παθήσεις. Συμπερασματικά, οι νέες τεχνολογίες έχουν πολλές δυνατότητες όσον αφορά την εφαρμοσιμότητα, την αποδοχή και την αποτελεσματικότητα στην προώθηση της σωματικής άσκησης"

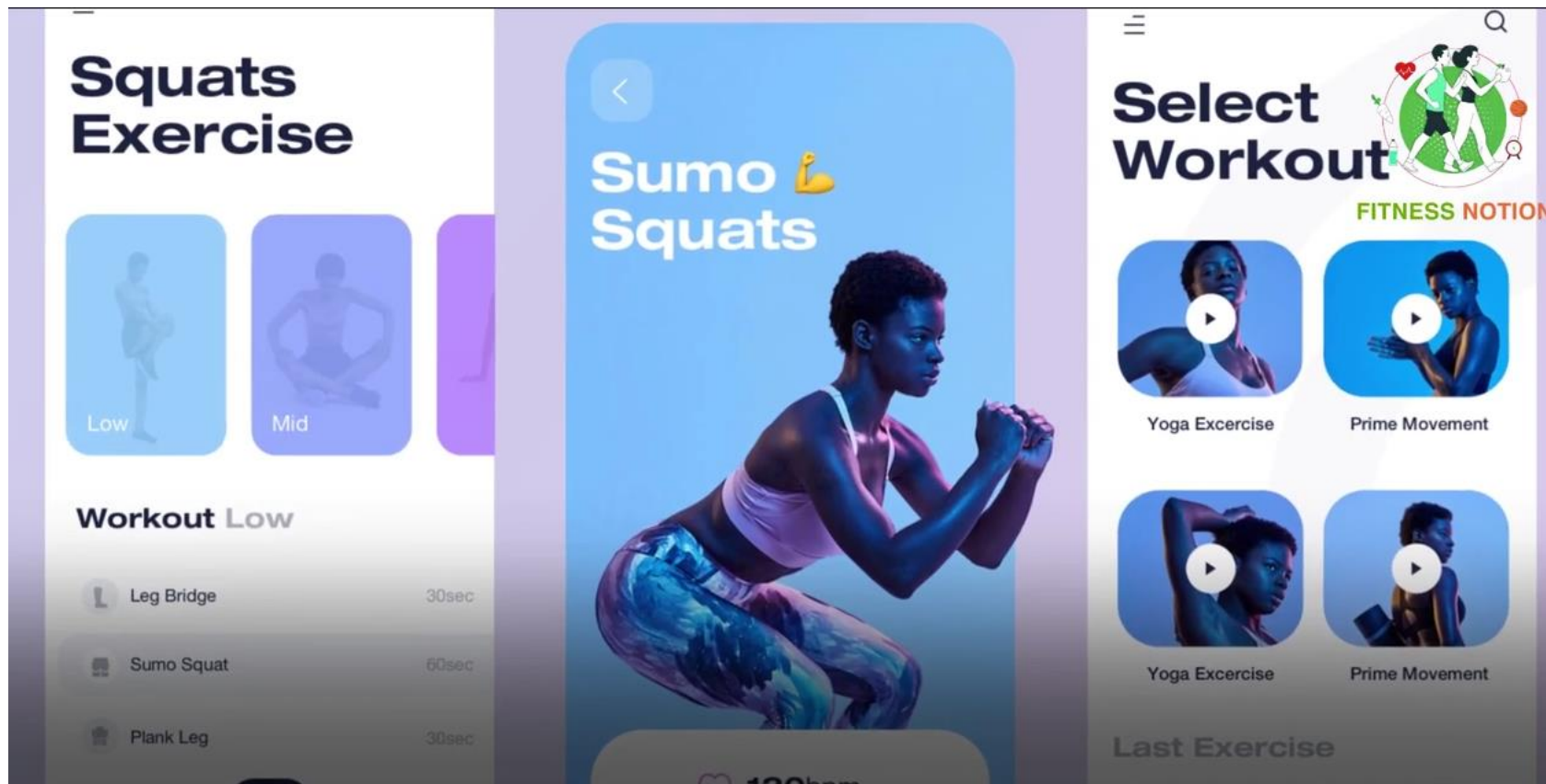


Εφαρμογές για σωματική άσκηση

Οι εφαρμογές για κινητά βοηθούν τα άτομα να παραμένουν πιστά στους στόχους που έχουν θέσει σε σχέση με τη φυσική τους κατάσταση, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να πληροφορούνται για την υγεία και να λαμβάνουν καθοδήγηση ανά πάσα στιγμή. Η τεχνολογία επιτρέπει στα άτομα να παρακολουθούν, να αξιολογούν και να καθοδηγούν την απόδοση της σωματικής τους άσκησης.



Οι 10 κορυφαίες εφαρμογές για τη σωματική άσκηση



<https://www.youtube.com/watch?v=rQuU8LBv3m4&t=18s>





3.1.2

Εφαρμογές υγείας για τη σωματική άσκηση

Στόχοι

- Πληροφοριακή επισκόπηση των διάφορων κατηγοριών και λειτουργιών των εφαρμογών υγείας που έχουν σχεδιαστεί για την προώθηση της σωματικής άσκησης.
- Πλήρης κατανόηση του ευρέος φάσματος των εφαρμογών που είναι διαθέσιμες για την υποστήριξη των στόχων των συμμετεχόντων όσον αφορά τη φυσική κατάσταση και την ευεξία τους.



Σχεδιασμένο από Freepik



Δραστηριότητα

Ποιες εφαρμογές σωματικής άσκησης γνωρίζετε,
(5 λεπτά)



Κατηγορίες εφαρμογών υγείας (1)

- **Εφαρμογές γυμναστικής:** Αυτές οι εφαρμογές προσφέρουν μια ποικιλία προγραμμάτων γυμναστικής, όπως προπόνηση ενδυνάμωσης, αερόβιο, γιόγκα και πολλά άλλα. Συχνά περιλαμβάνουν επιδείξεις βίντεο και δυνατότητα παρακολούθησης της προόδου.
- **Εφαρμογές παρακολούθησης της σωματικής δραστηριότητας:** Οι ανιχνευτές σωματικής άσκησης, όπως το Fitbit, το Garmin και το Apple Health, καταγράφουν τα καθημερινά βήματα, την απόσταση, τις θερμίδες που κάηκαν και τις συνήθειες ύπνου. Μπορούν να συγχρονιστούν με φορητές συσκευές (wearables) για δεδομένα σε πραγματικό χρόνο.
- **Εφαρμογές για τρέξιμο και ποδηλασία:** Σχεδιασμένες για τους λάτρεις των εξωτερικών δραστηριοτήτων, αυτές οι εφαρμογές χρησιμοποιούν GPS για την παρακολούθηση του τρεξίματος, της ποδηλασίας και άλλων υπαίθριων δραστηριοτήτων. Καταγράφουν διαδρομές, ταχύτητα και υψόμετρο, παρέχοντας λεπτομερή ανάλυση μετά την προπόνηση.
- **Εφαρμογές προσωπικής εκγύμνασης:** Ορισμένες εφαρμογές προσφέρουν εξατομικευμένα προγράμματα γυμναστικής και καθοδήγησης. Προσαρμόζουν τις προπονήσεις με βάση τους στόχους και την πρόοδο του χρήστη, εξατομικεύοντάς τις σε μεγάλο βαθμό.
- **Εφαρμογές διαλογισμού:** Εστιάζοντας στην ευελιξία, τη χαλάρωση και την ψυχική ευεξία, αυτές οι εφαρμογές καθοδηγούν τους χρήστες κατά τη διάρκεια συνεδριών γιόγκα και διαλογισμού.



Κατηγορίες εφαρμογών υγείας (2)

- **Εφαρμογές αξιολόγησης και παρακολούθησης της υγείας:** Αυτές οι εφαρμογές βοηθούν τους χρήστες να αξιολογήσουν τα συνολικά επίπεδα υγείας και φυσικής τους κατάστασης μέσω της μέτρησης του καρδιακού ρυθμού, της αρτηριακής πίεσης και της σύστασης του σώματος.
- **Εφαρμογές σύνδεσης με κοινότητες χρηστών:** Αυτές οι εφαρμογές συνδέουν τους χρήστες με μια κοινότητα ατόμων με παρόμοιες ιδέες. Οι χρήστες μπορούν να μοιράζονται την πρόοδό τους, να διαγωνίζονται σε προκλήσεις και να παρέχουν υποστήριξη και κίνητρο στους άλλους.
- **Εφαρμογές φυσικοθεραπείας και αποκατάστασης:** Οι εφαρμογές αυτές απευθύνονται σε άτομα που αναρρώνουν από τραυματισμούς ή βρίσκονται σε στάδιο αποκατάστασης, προσφέροντας ασκήσεις και καθοδήγηση.
- **Συνοδευτικές εφαρμογές φορητών συσκευών:** Πολλές φορητές συσκευές για σωματική άσκηση διαθέτουν συνοδευτικές εφαρμογές που συγχρονίζονται με τη συσκευή για να παρέχουν μια ολοκληρωμένη εικόνα της σωματικής δραστηριότητας, του ύπνου και της συνολικής υγείας.
- **Παιχνιδοποιημένες εφαρμογές για σωματική άσκηση:** Αυτές οι εφαρμογές ενσωματώνουν στοιχεία παιχνιδοποίησης για να κάνουν την άσκηση πιο ελκυστική και ευχάριστη. Οι χρήστες κερδίζουν βραβεία, ολοκληρώνουν προκλήσεις και συναγωνίζονται με άλλους.



Εφαρμογές για διάφορες μορφές σωματικής άσκησης

- **Τρέξιμο: STRAVA**
- **Ασκήσεις ενδυνάμωσης: Fitbot**
- **Υπαίθριες δραστηριότητες και πεζοπορία: Komoot, AllTrails**
- **Παρακολούθηση γενικής φυσικής κατάστασης και δραστηριότητας: MyFitnessPal, FitBit Community**
- **Διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης (High-Intensity Interval Training, HIIT): Freeletics**
- **Γιόγκα και ενσυνειδητότητα: .**
- **Σωματικές ασκήσεις και γρήγορες προπονήσεις: NTC Nike**



Σύγκριση και αντιπαράθεση των χαρακτηριστικών και των λειτουργιών διαφορετικών ειδών εφαρμογών

Εφαρμογές ασκήσεων και γυμναστικής vs. εφαρμογές προσωπικής εκγύμνασης:

- **Εφαρμογές ασκήσεων και γυμναστικής:**
 - Προσφέρουν μια μεγάλη ποικιλία από προσχεδιασμένα προγράμματα γυμναστικής.
 - Μπορεί να μην παρέχουν εξατομικευμένες υποδείξεις.
 - Κατάλληλο για άτομα που προτιμούν ευελιξία στην προπόνησή τους.
 - Παραδείγματα: Nike Training Club, Προπόνηση 7 λεπτών.
- **Εφαρμογές προσωπικής εκγύμνασης:**
 - Προσφέρουν εξατομικευμένα σχέδια προπόνησης με βάση τους στόχους, το επίπεδο φυσικής κατάστασης και την πρόοδο του ατόμου.
 - Τροποποιούν τις ασκήσεις καθώς οι χρήστες βελτιώνονται, εξασφαλίζοντας τη διαρκή αναβάθμιση της πρόκλησης.
 - Ιδανικές για χρήστες που αναζητούν εξατομικευμένη καθοδήγηση και αξιοπιστία.
 - Παραδείγματα: Fitbod, Freeletics.





3.1.3

Ενσωμάτωση στην πραγματική ζωή

Στόχοι

- Παροχή ιδεών και παραδειγμάτων για το πώς οι εφαρμογές σωματικής άσκησης μπορούν να ενσωματωθούν απρόσκοπτα στην καθημερινή ζωή.
- Γεφύρωση του χάσματος μεταξύ θεωρίας και πράξης, εφοδιάζοντας τους συμμετέχοντες με τις γνώσεις και το κίνητρο ώστε να ενσωματώσουν αποτελεσματικά αυτές τις εφαρμογές στην καθημερινότητά τους.



Σχεδιασμένο από Freerik



Οι εφαρμογές παρακολούθησης της σωματικής δραστηριότητας διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην παρατήρηση και τη βελτίωση της καθημερινής σωματικής άσκησης. Διαθέτουν μια σειρά από χαρακτηριστικά που δίνουν τη δυνατότητα στους χρήστες να πετύχουν τους στόχους τους όσον αφορά τη φυσική τους κατάσταση.



Παρακολούθηση βημάτων, αποστάσεων και θερμίδων

Πώς οι εφαρμογές παρακολούθησης της σωματικής δραστηριότητας βοηθούν στη βελτίωση της καθημερινής σωματικής άσκησης,

- Οι εφαρμογές παρακολούθησης της σωματικής δραστηριότητας χρησιμοποιούν ενσωματωμένους αισθητήρες, όπως μετρητές επιτάχυνσης και GPS, για να καταγράψουν τον αριθμό των βημάτων που κάνει το άτομο.
- Υπολογίζουν επίσης την απόσταση που διανύεται κατά τη διάρκεια περιπάτων, τρεξίματος ή άλλων δραστηριοτήτων.
- Η παρακολούθηση θερμίδων υπολογίζει τις θερμίδες που έχουν καεί με βάση το είδος και τη διάρκεια της δραστηριότητας.



Καθορισμός στόχων και παρακολούθηση της προόδου

- Οι χρήστες μπορούν να ορίσουν εξατομικευμένους στόχους για τη φυσική τους κατάσταση, είτε πρόκειται για καθημερινό αριθμό βημάτων και εβδομαδιαίο στόχο χιλιομέτρων είτε για την καύση θερμίδων.
- Η εφαρμογή παρακολουθεί την πρόοδο σε πραγματικό χρόνο, βοηθώντας τους χρήστες να διατηρούν το κίνητρό τους καθώς εργάζονται για την επίτευξη των στόχων τους.
- Η οπτική αναπαράσταση της προόδου, π.χ. μέσω γραφικών παραστάσεων και διαγραμμάτων, παρέχει μια σαφή εικόνα των επιτευγμάτων.



Συγχρονισμός με φορητές συσκευές

- Πολλές εφαρμογές παρακολούθησης της σωματικής δραστηριότητας συγχρονίζονται εύκολα με φορητές συσκευές, όπως για παράδειγμα με συσκευές παρακολούθησης της σωματικής άσκησης, έξυπνα ρολόγια και συσκευές μέτρησης των καρδιακών παλμών.
- Αυτή η ενσωμάτωση διασφαλίζει ότι τα δεδομένα που συλλέγονται από τις φορητές συσκευές (καρδιακοί παλμοί, μοτίβα ύπνου, επίπεδα σωματικής δραστηριότητας), μεταφέρονται αυτόματα στην εφαρμογή.
- Οι χρήστες μπορούν να έχουν πρόσβαση σε αναλυτικές πληροφορίες και μοτίβα που αφορούν την υγεία και τη φυσική τους κατάσταση, όλα σε ένα μέρος.



Δραστηριότητα



MAYO CLINIC | Department of Cardiovascular Medicine

Technology/ Personal Series

Exercise Apps: What's the benefit and how should we use them?

Thomas P. Olson, M.S., Ph.D.
Associate Professor of Medicine
Department of Cardiovascular Medicine
Division of CV Prevention



Εικόνα από vectorjuice στο Freepik

https://www.youtube.com/watch?v=jjRDQFQNIzo&embeds_referring_ouri=https%3A%2F%2Fhubblecontent.osi.office.net%2F&source_ve_path=MjM4NTE&feature=emb_title





3.1.4

Εξερεύνηση εφαρμογών υγείας για σωματική άσκηση

Στόχοι

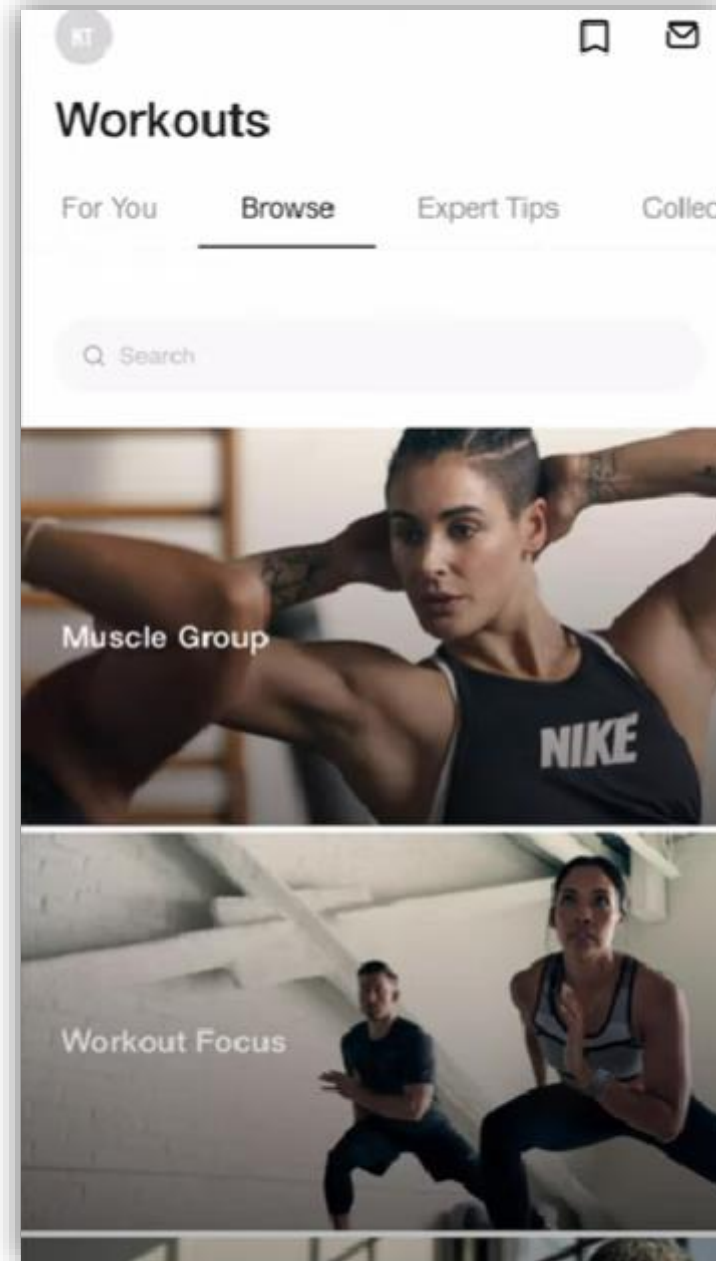
- Γνώση και αξιοποίηση, με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, των εφαρμογών υγείας και φυσικής κατάστασης.
- Βελτίωση των επιπέδων σωματικής άσκησης και της συνολικής υγείας των συμμετεχόντων.

































Σχεδιασμένο από Freepik



Εφαρμογές για σωματική άσκηση



Εφαρμογές για σωματική άσκηση

Overall Downloads	App Store Downloads	Google Play Downloads
1  Drink Water Reminder	1  Flo	1  Drink Water Reminder
2  Swiggy	2  BetterMe	2  Swiggy
3  Flo	3  Keep	3  Lose Weight in 30 Days
4  Mi Fit	4  Calm	4  Drink Water Tracker
5  BetterMe	5  MyFitnessPal	5  Lose Weight App for Men
6  Lose Weight in 30 Days	6  Mi Fit	6  Home Workout
7  Home Workout	7  Ping An	7  Six Pack in 30 Days
8  Calm	8  30 Day Fitness	8  Mi Fit
9  Drink Water Tracker	9  Fitbit	9  Samsung Health
10  Period Tracker	10  Nike Run Club	10  Step Counter





3.1.5

Καθορισμός στόχων

Στόχοι

- Συνειδητοποίηση της σημασίας του καθορισμού στόχων.
- Εξοικείωση με την τεχνική καθορισμού στόχων SMART.



Σχεδιασμένο από Freerik



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Καθορισμός στόχων: Γιατί χρειάζεται,

- Ο καθορισμός στόχων αποτελεί βασική μέθοδο για όσους επιθυμούν να πραγματοποιήσουν αλλαγές στη συμπεριφορά τους, όπως για παράδειγμα να αλλάξουν τις διατροφικές τους συνήθειες.
- Όταν οραματιζόμαστε τι πρέπει να κάνουμε για να πετύχουμε τους στόχους μας, τότε είναι πιο πιθανό να πετύχουμε **πραγματικά αυτούς τους στόχους**.
- Οι στόχοι είναι μια μορφή κινήτρου- παρέχουν κατεύθυνση και ένα αίσθημα προσωπικής ικανοποίησης, ενώ βοηθούν επίσης στην παρακολούθηση της προόδου.

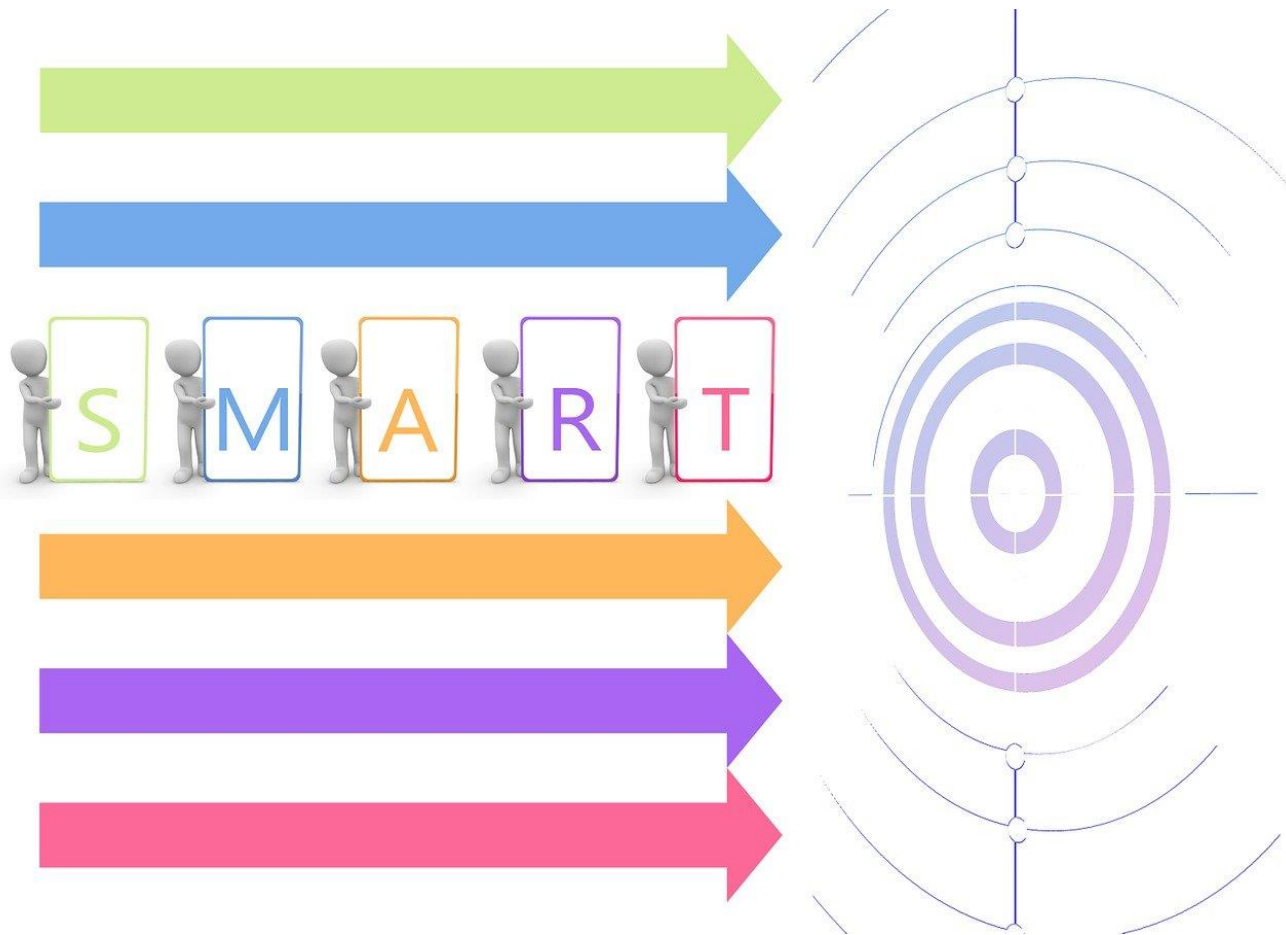
Ο πιο κοινός τρόπος καθορισμού στόχων σήμερα

- Το **ακρωνύμιο SMART** μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως οδηγός κατά τη διαδικασία καθορισμού στόχων.

Όμως... τι σημαίνει SMART,

Τεχνική: Καθορισμός στόχων "SMART"

Ο καθορισμός διατροφικών στόχων **SMART** έχει διαπιστωθεί ότι βοηθά τους ανθρώπους να κάνουν θετικές και μακροπρόθεσμες αλλαγές στον τρόπο ζωής τους.



- Specific (Ειδικοί)
- Measurable (Μετρήσιμοι)
- Achievable (Εφικτοί)
- Relevant (Σχετικοί)
- Timely (Έγκαιροι)



Καθορισμός στόχων SMART: Επεξήγηση (1)

- **Ειδικοί** → Να είστε όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένοι όσον αφορά τους στόχους σας.

Παράδειγμα: Αν θέλετε να βελτιώσετε την υγεία σας, διευκρινίστε τι ακριβώς θέλετε να αλλάξετε, π.χ. θέλετε να χάσετε βάρος ή να κόψετε το κάπνισμα; Ο στόχος "Θέλω να τρώω υγιεινά" είναι μια εξαιρετικά γενική δήλωση που δεν αναφέρεται σε κάτι συγκεκριμένο.

- **Μετρήσιμοι** → Βεβαιωθείτε ότι ο στόχος είναι μετρήσιμος.

Παράδειγμα: Αν θέλετε να αρχίσετε να γυμνάζεστε, για πόση ώρα θα γυμνάζεστε και πόσες φορές την εβδομάδα; Αν θέλετε να χάσετε βάρος, πόσα κιλά θέλετε να χάσετε,

- **Εφικτοί** → Βεβαιωθείτε ότι μπορείτε να πετύχετε τους στόχους σας.

Παράδειγμα: Αν αποφασίσετε να πηγαίνετε καθημερινά στο γυμναστήριο, πόσο ρεαλιστικός είναι αυτός ο στόχος λαμβάνοντας υπόψη το καθημερινό και εβδομαδιαίο πρόγραμμά σας, Ποιος θα ήταν ένας πιο εφικτός στόχος; Αν θέλετε να αρχίσετε να τρώτε περισσότερα φρούτα, είναι εφικτό να θέσετε ως στόχο τρία φρούτα την ημέρα, αν στην παρούσα φάση δεν τρώτε κανένα.

Καθορισμός στόχων SMART: Επεξήγηση (2)

- **Σχετικοί** → Βεβαιωθείτε ότι ο στόχος είναι σχετικός με την κατάστασή σας.

Παράδειγμα: Γιατί θέσατε αυτόν τον στόχο; Έχει σχέση με μια αλλαγή που θέλετε να κάνετε; Γιατί θέλετε να κάνετε αυτή την αλλαγή, Πώς αυτή η αλλαγή θα βελτιώσει τη ζωή σας; Για παράδειγμα, αν θέλετε να χάσετε βάρος και έχετε θέσει ως στόχο τη μείωση του χρόνου που αφιερώνετε στις οθόνες: συνδέονται αυτά, και αν ναι, πώς,

- **Έγκαιροι** → Ορίστε ένα συγκεκριμένο χρονοδιάγραμμα για τον στόχο (ημέρες, εβδομάδες, μήνες ή μια ορισμένη ημερομηνία κ.λπ.). Είναι προτιμότερο να θέτετε βραχυπρόθεσμους και όχι μακροπρόθεσμους στόχους.

Παράδειγμα: Πότε θέλετε να πετύχετε τον στόχο σας; Ο στόχος να χάσετε τρία κιλά μέσα στον επόμενο μήνα μπορεί να σας φανεί λιγότερο δύσκολος από τον στόχο να χάσετε 30 κιλά μέσα στον επόμενο χρόνο.



3.1.6

Συζήτηση και αξιολόγηση

Στόχοι

- Επίλυση και αποσαφήνιση παρερμηνειών που προέκυψαν από όλες τις προηγούμενες θεωρητικές πληροφορίες.
- Διασφάλιση της εις βάθος κατανόησης του περιεχομένου της ενότητας.
- Αξιολόγηση της ενότητας.

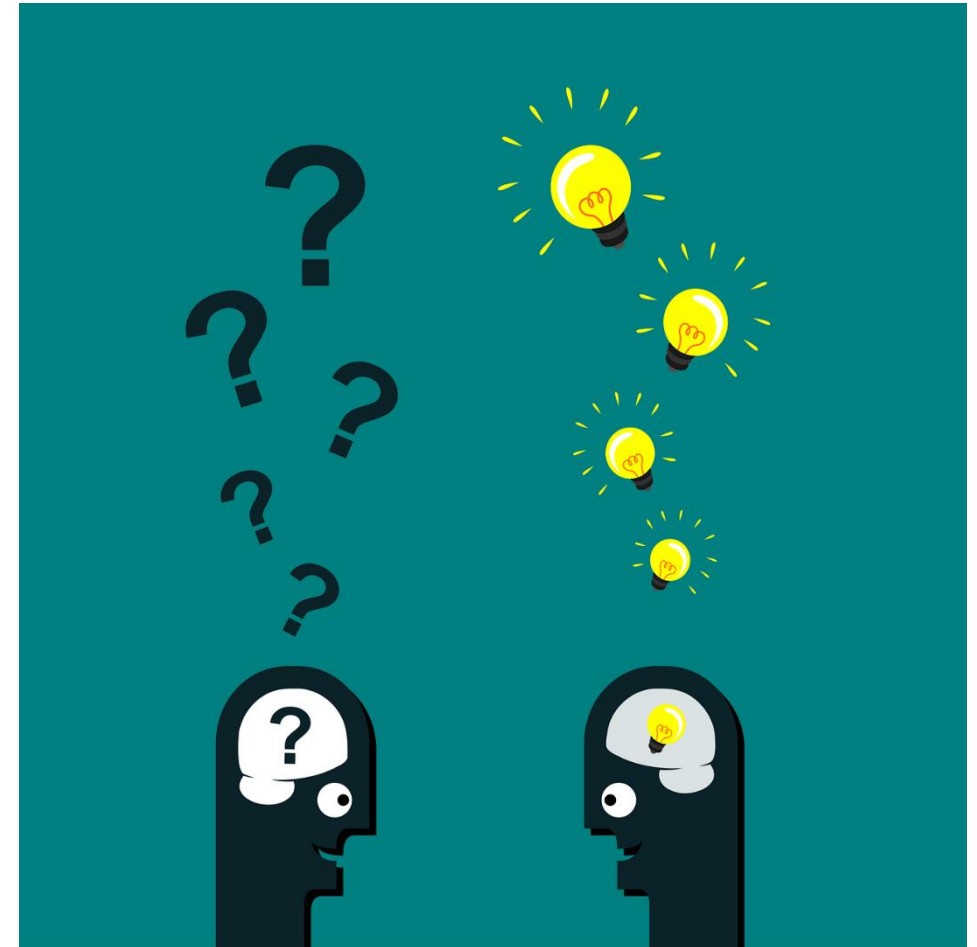


Σχεδιασμένο από Freepik



Συζήτηση

- *Ερωτήσεις;*
- *Διευκρινίσεις;*
- *Σχόλια;*



Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Το περιεχόμενο της ενότητας ήταν σαφές, κατανοητό και με συνοχή (1 ελάχιστο, 5 μέγιστο)

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

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

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ερωτηματολόγιο αξιολόγησης

Η ενότητα με βοήθησε να διευρύνω τις γνώσεις μου για το θέμα *(1 ελάχιστο, 5 μέγιστο)*

1

2

3

4

5

Θα πρότεινα αυτή την ενότητα σε άλλους *(1 ελάχιστο, 5 μέγιστο)*

1

2

3

4

5

Είμαι ικανοποιημένος/η με την ενότητα στο σύνολό της *(1 ελάχιστο, 5 μέγιστο)*

1

2

3

4

5

Παραπομπές, υλικό για περαιτέρω ανάγνωση

- World Health Organization. (2022). WHO expert meeting on the economic and commercial determinants of health, 6-7 May 2021.
- Amri, M., Enright, T., O'Campo, P., Di Ruggiero, E., Siddiqi, A., & Bump, J. B. (2023). Health promotion, the social determinants of health, and urban health: what does a critical discourse analysis of World Health Organization texts reveal about health equity?. *BMC Global and Public Health*, 1(1), 25.#
- WHO Commission on Social Determinants of Health, & World Health Organization. (2008). Closing the gap in a generation: health equity through action on the social determinants of health: Commission on Social Determinants of Health final report. World Health Organization.
- World Health Organization. (2019). Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. World Health Organization.



Παραπομπές, υλικό για περαιτέρω ανάγνωση

- Malizia, V., Ferrante, G., Fasola, S., Montalbano, L., Cilluffo, G., & La Grutta, S. (2021). Νέες τεχνολογίες για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας σε υγιή παιδιά και σε παιδιά με χρόνιες αναπνευστικές παθήσεις: Μια αφηγηματική ανασκόπηση. *Sustainability*, 13(21), 11661.
- Marmot, M., & Wilkinson, R. (Eds.). (2005). Κοινωνικοί καθοριστικοί παράγοντες της υγείας. Ουπ Oxford.
- Ruegsegger, G. N., & Booth, F. W. (2018). Τα οφέλη της άσκησης για την υγεία. *Cold Spring Harbor perspectives in medicine*, 8(7), a029694.
- Cueto, M. (2023). Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. Στο *Global Health Essentials* (σσ. 421-424). Cham: Springer International Publishing.
- Coughlin, S. S., Whitehead, M., Sheats, J. Q., Mastromonico, J., & Smith, S. (2016). Μια ανασκόπηση των εφαρμογών smartphone για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας. *Jacobs journal of community medicine*, 2(1).





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Συγχαρητήρια!

Ολοκληρώσατε τη διδασκαλία
αυτής της ενότητας!

