

1	
2	7
3	8
4	9
5	10
6	11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Ενότητα 4 – Συνεδρία Αυτοδιδασκαλίας (4.3)
Εφαρμογές υγείας για ρουτίνες ξεκούρασης



Εταίροι

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
VALENCIA, SPAIN
www.uv.es



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

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATHENS, GREECE
www.prolepsis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

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



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHENS, GREECE
www.connexions.gr



RESET
CYPRUS
www.resetcy.com



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

coördina
Strategy and Sustainable Results

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



AMSÉD
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας: Περιεχόμενο

Κουίζ και αυτοαξιολόγηση



Μία ρουτίνα ύπνου είναι...

Μόνο μία απάντηση είναι η σωστή!

A. Ανοίγω την οθόνη πριν τον ύπνο

B. Χρησιμοποιώ το κινητό μου για να αποκοιμηθώ

Γ. Κλείνω τα φώτα

Δ. Μία σειρά από δραστηριότητες πριν τον ύπνο



Τα οφέλη μίας ρουτίνας ύπνου είναι...

Μόνο μία απάντηση είναι η σωστή!

A. Ρυθμίζει το βιολογικό μας ρολόι

B. Μειώνει το στρες

Γ. Βελτιώνει τη διάθεση

Δ. Όλα τα παραπάνω



Η μείωση της κατανάλωσης καφέ είναι ένας τρόπος βελτίωσης του ύπνου

Σωστό

Λάθος



Οι εφαρμογές για τη ρουτίνα ύπνου είναι εφαρμογές που επηρεάζουν αρνητικά τον ύπνου

Σωστό

Λάθος



Τα βασικά χαρακτηριστικά μίας εφαρμογής ύπνου είναι η καταγραφή του ύπνου, οι τεχνικές χαλάρωσης και οι πρακτικές υγιεινής του ύπνου

Σωστό

Λάθος





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.