

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 λήξης (4.4)
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



AMSED
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr



Τελική συνεδρία: Περιεχόμενο

1. Κλείσιμο



Στόχοι

- ✓ Ευαισθητοποίηση σχετικά με το τι είναι μια ρουτίνα ξεκούρασης και τη σημασία μιας ρουτίνας ξεκούρασης
- ✓ Προσδιορισμός των βασικών δραστηριοτήτων για την καθιέρωση μιας ρουτίνας ύπνου και πώς οι εφαρμογές ρουτίνας ύπνου μπορούν να συμβάλουν σε αυτό
- ✓ Κατανόηση εννοιών που σχετίζονται με τις εφαρμογές υγείας και πώς μπορούν να είναι χρήσιμες για τους μετανάστες
- ✓ Ανάπτυξη ψηφιακών δεξιοτήτων και εξοικείωση με τη χρήση εφαρμογών για τη ρουτίνα ύπνου





Δεξιότητες

- ✓ Ορισμός του τι είναι μια ρουτίνα ξεκούρασης νου και γιατί είναι σημαντική
- ✓ Επεξήγηση του τρόπου με τον οποίο οι εφαρμογές ρουτίνας ύπνου μπορούν να ωφελήσουν την καθιέρωση μιας ρουτίνας ύπνου και να βελτιώσουν τον ύπνο γενικά
- ✓ Εξοικείωση και δυνατότητα πλοήγησης σε διαφορετικές εφαρμογές ρουτίνας ύπνου και ενσωμάτωσής της στην καθημερινή ζωή





1. Κλείσιμο

Στόχοι

- Να συνοψίσουμε τα κύρια σημεία της ενότητας
- Να μοιραστείτε την εμπειρία χρήσης μιας εφαρμογής ρουτίνας ύπνου
- Να μοιραστείτε τις προκλήσεις που αντιμετωπίσατε αλλά ιδέες για το πώς να ξεπεραστούν



Δραστηριότητα: Αφιερώστε λίγα λεπτά και γράψτε...

- *Τι είναι η ρουτίνα ύπνου;*
- *Πώς μπορώ να καθιερώσω μια ρουτίνα ύπνου και γιατί είναι σημαντική;*
- *Πώς μπορώ να επωφεληθώ από τη χρήση μιας εφαρμογής ρουτίνας ύπνου;*
- *Ποια είναι τα μειονεκτήματα για τη χρήση μίας εφαρμογής για τη ρουτίνα ύπνου;*



Δραστηριότητα: Αφιερώστε λίγα λεπτά και γράψτε...

- *Πώς ήταν η εμπειρία της χρήσης μιας εφαρμογής ρουτίνας ύπνου;*
- *Μπορώ να την εντάξω στην καθημερινότητά μου;*

Οποιος θέλει μπορεί να μοιραστεί με την ομάδα!





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