



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Δραστηριότητες Βιωματικής Εκπαίδευσης

ΔΒΕ 3

Εφαρμογές υγείας για τη σωματική άσκηση

Συγγραφείς

Παναγιώτης Λοΐζου, Διαχειριστής έργων/Ερευνητής, RESET



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.

Δήλωση περί πνευματικών δικαιωμάτων



Το έργο αυτό έχει αδειοδοτηθεί από την Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 Διεθνή Άδεια. Είστε ελεύθεροι να:

- διαμοιραστείτε - αντιγράψετε και αναδιανέμετε το υλικό σε κάθε μέσο ή μορφή
- τροποποιήσετε - διασκευάσετε, τροποποιήσετε και δημιουργήσετε παράγωγα του υλικού

υπό τους παρακάτω όρους:

- Αναφορά στον αρχικό δημιουργό - Σε αυτή την περίπτωση οποιοσδήποτε επιθυμεί να αναπαράγει ή να τροποποιήσει το εν λόγω έργο οφείλει να πραγματοποιήσει αναφορά στον αρχικό δημιουργό
- Απαγόρευση εμπορικής χρήσης του έργου- Σε αυτή την περίπτωση η χρήση του έργου με εμπορικό σκοπό απαγορεύεται.
- Διανομή του παράγωγου έργου με τους όρους της αρχικής άδειας- Σε αυτή την περίπτωση επιτρέπεται η δημιουργία παραγώγων υπό τον όρο η οποιαδήποτε χρήση του έργου να πραγματοποιείται με τον ίδιο τρόπο, δηλαδή με την εφαρμογή της συγκεκριμένης άδειας.



Περιεχόμενα

1	Σχετικά με την ενότητα.....	2
	Στόχοι.....	2
	Συμμετέχοντες και ρόλοι.....	2
	Μαθησιακά αποτελέσματα.....	2
	Περιεχόμενο εκπαίδευσης.....	3
	Εκτιμώμενη διάρκεια.....	3
	Πόροι.....	3
2	Περιεχόμενο εκπαίδευσης.....	4
	2.1 Διδακτική συνεδρία.....	4
	2.2 Συνεδρία βιωματικής κατάρτισης.....	7
	2.3 Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας.....	9
	2.4 Συνεδρία λήξης.....	12
3	Βιβλιογραφία.....	13
4	Παράρτημα - Εφαρμογές υγείας για τη σωματική άσκηση.....	14

1 Σχετικά με την ενότητα

Στόχοι

Η Δραστηριότητα Βιωματικής Εκπαίδευσης 3, με τίτλο "Εφαρμογές υγείας για τη σωματική άσκηση", είναι ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα που έχει σχεδιαστεί για να εξοπλίσει τους συμμετέχοντες με τις γνώσεις και τις δεξιότητες που χρειάζονται ώστε να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά τις εφαρμογές σωματικής άσκησης, πετυχαίνοντας και διατηρώντας την καλύτερη δυνατή υγεία και φυσική κατάσταση. Αυτή η ενότητα καλύπτει ένα ευρύ φάσμα κατηγοριών εφαρμογών που σχετίζονται με τη φυσική κατάσταση, οι οποίες δίνουν στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις όσον αφορά την επιλογή, τη χρήση και την ενσωμάτωση των εφαρμογών στην καθημερινότητά τους. Μέσω διαδραστικών συνεδρίων, πρακτικών ασκήσεων, σεναρίων από την πραγματική ζωή, συζητήσεων και σχεδιασμού δράσης, οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν αυτοπεποίθηση στη χρήση εφαρμογών για τη φυσική κατάσταση, ως πολύτιμων εργαλείων στο ταξίδι τους προς έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής. Εν συντομία, αυτή η ενότητα θα παρέχει μια σύντομη επισκόπηση των βασικών εννοιών που σχετίζονται με την υγεία, τη σωματική άσκηση και τον ρόλο των εφαρμογών σωματικής ευεξίας. Θέτει τις βάσεις για μια βαθύτερη εξερεύνηση αυτών των θεμάτων, τονίζοντας τη σημασία τους στη βελτίωση της γενικότερης ευημερίας και τον ρόλο που μπορεί να διαδραματίσει η τεχνολογία στην υποστήριξη του ταξιδιού προς μια καλύτερη φυσική κατάσταση.

Συμμετέχοντες και ρόλοι

- Νεοαφιχθέντες μετανάστες, εκπαιδευόμενοι.
- Ομότιμοι μετανάστες, εκπαιδευόμενοι ή εκπαιδευτές, αφού λάβουν κατάρτιση εκπαιδευτή. Αφού συμμετάσχουν ως εκπαιδευόμενοι, μπορούν να αναλάβουν να υποστηρίξουν τους νεοαφιχθέντες μετανάστες κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας, παρέχοντάς τους υποστήριξη, μεταξύ άλλων, στην υπέρβαση γλωσσικών φραγμών.
- Υποστηρικτές: εκπαιδευόμενοι ή εκπαιδευτές, αφού λάβουν κατάρτιση εκπαιδευτή. Αφού συμμετάσχουν ως εκπαιδευόμενοι, μπορούν να αναλάβουν να υποστηρίξουν τους νεοαφιχθέντες μετανάστες κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας, παρέχοντάς τους υποστήριξη, μεταξύ άλλων, στην υπέρβαση γλωσσικών φραγμών.

Μαθησιακά αποτελέσματα

- Γνωριμία με τις διαθέσιμες εφαρμογές υγείας για την παρακολούθηση της σωματικής άσκησης- εξερεύνηση των χαρακτηριστικών, και των πλεονεκτημάτων χρήσης τους.

ΔΒΕ 3 - Εφαρμογές υγείας για τη σωματική άσκηση

- Κατηγοριοποίηση και διάκριση μεταξύ διαφόρων εφαρμογών υγείας για σωματική άσκηση.
- Μελέτη πραγματικών σεναρίων που περιλαμβάνουν τη χρήση εφαρμογών υγείας.
- Εξοικείωση με τη χρήση διάφορων εφαρμογών αθλητικής υγείας.
- Καθορισμός και προγραμματισμός στόχων φυσικής κατάστασης με τη χρήση εφαρμογών υγείας.
- Κριτική αξιολόγηση των υφιστάμενων εφαρμογών υγείας και της χρήσης τους.

Περιεχόμενο εκπαίδευσης

- Εισαγωγή στην υγεία και τη σωματική άσκηση
- Εφαρμογές υγείας για τη σωματική άσκηση
- Ενσωμάτωση στην πραγματική ζωή
- Εξερεύνηση εφαρμογών υγείας για σωματική άσκηση
- Καθορισμός στόχων
- Συζήτηση και αξιολόγηση

Εκτιμώμενη διάρκεια

- Συνολική διάρκεια: 5 ώρες και 30 λεπτά.
- Συνεδρία διδασκαλίας: 3 ώρες και 30 λεπτά.
- Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας: 1 ώρα
- Συνεδρία βιωματικής κατάρτισης: 1 ώρα
- Τελική συνεδρία: Συζήτηση και αξιολόγηση

Πόροι

- Διδακτικό υλικό: Διαφάνειες PowerPoint για τη διδασκαλία
- Εκπαιδευτικό υλικό: Εργασίες, κουίζ
- Πλατφόρμα ηλεκτρονικής εκπαίδευσης και εργαλείο εκμάθησης των εφαρμογών υγείας
- Εφαρμογές υγείας: Παραδείγματα εφαρμογών υγείας που καλύπτουν διαφορετικούς τομείς και λειτουργίες.
- Άλλα: Συμπληρωματικά αναγνώσματα, βίντεο (YouTube) και εργαλεία από υφιστάμενα έργα.

2 Περιεχόμενο εκπαίδευσης

2.1 Διδακτική συνεδρία

Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p>3.1.1.</p> <p>Εισαγωγή στην υγεία και τη σωματική άσκηση</p> <p>30 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει εν συντομία το έργο Mig-Health Apps στους εκπαιδευόμενους και στη συνέχεια κάνει αναφορά στις εφαρμογές σωματικής άσκησης.</p> <p>Αυτή η εισαγωγή θα περιλαμβάνει τις ακόλουθες πτυχές:</p> <ul style="list-style-type: none">• Σύντομη εισαγωγή για το έργο Mig-Health Apps.• Η σημασία της σωματικής άσκησης και ο ρόλος της τεχνολογίας στην υποστήριξη/προώθηση της σωματικής άσκησης και την επίτευξη των στόχων φυσικής κατάστασης.• Τι είναι οι εφαρμογές σωματικής άσκησης,• Οφέλη των εφαρμογών σωματικής άσκησης στην παρακολούθηση και τη μέτρηση της σωματικής δραστηριότητας και των στόχων φυσικής κατάστασης.• Διάφορες κατηγορίες εφαρμογών σωματικής άσκησης.• Δραστηριότητα: Θα δοθούν ερωτήσεις σύντομων απαντήσεων. <p>Πόροι: Διαφάνειες PowerPoint</p>
<p>3.1.2.</p> <p>Εφαρμογές υγείας για τη σωματική άσκηση</p> <p>30 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής ενημερώνει τους εκπαιδευόμενους για τις διάφορες κατηγορίες εφαρμογών σωματικής άσκησης.</p> <p>Αυτό το μέρος της συνεδρίας περιλαμβάνει τα ακόλουθα:</p> <ul style="list-style-type: none">• Εντοπισμό και κατηγοριοποίηση των εφαρμογών φυσικής κατάστασης, π.χ. εφαρμογές παρακολούθησης της σωματικής δραστηριότητας και προγραμμάτων γυμναστικής.• Σύγκριση και αντιπαραβολή των χαρακτηριστικών και των λειτουργιών διάφορων εφαρμογών για τη φυσική κατάσταση.

Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
	<ul style="list-style-type: none"> • Σφαιρική εικόνα για τις ποιες εφαρμογές ταιριάζουν καλύτερα με συγκεκριμένες πρακτικές σωματικής άσκησης. • Δραστηριότητα: Ο εκπαιδευτής δίνει διάφορες εφαρμογές σωματικής άσκησης και στόχους φυσικής κατάστασης και οι συμμετέχοντες αντιστοιχίζουν τις εφαρμογές με τους στόχους. <p>Πόροι: Διαφάνειες PowerPoint</p>
<p>3.1.3.</p> <p>Ενσωμάτωση στην πραγματική ζωή</p> <p>30 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής δίνει στους εκπαιδευόμενους διάφορα πραγματικά σενάρια και καταστάσεις που δείχνουν πώς οι εφαρμογές σωματικής άσκησης έχουν συμβάλει στη γενικότερη βελτίωση της υγείας των ατόμων.</p> <p>Η φάση αυτή περιλαμβάνει:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Παρουσίαση διάφορων πραγματικών σεναρίων όπου θα μπορούσαν να φανούν χρήσιμες οι εφαρμογές σωματικής άσκησης (π.χ. βοηθώντας το άτομο να τηρεί τη ρουτίνα της προπόνησης του όταν ταξιδεύει ή να κάνει έναν γρήγορο γύρο γυμναστικής κατά τη διάρκεια μιας πολυάσχολης ημέρας) ή ακόμη και να αλλάξουν τη ζωή του ατόμου. • Ομαδική δραστηριότητα: οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε μικρές ομάδες και λαμβάνουν διάφορες εφαρμογές και σενάρια (π.χ. πολυάσχολες μέρες στη δουλειά, μετακινήσεις, στόχοι φυσικής κατάστασης, χρόνος με την οικογένεια, ελεύθερος χρόνος) στα οποία θα μπορούσε να ενσωματωθεί η σωματική άσκηση. Στη συνέχεια, κάνουν καταιγισμό ιδεών και συζητούν για το πώς θα χρησιμοποιούσαν μια εφαρμογή σωματικής άσκησης στο καθένα από αυτά τα σενάρια και για το ποια χαρακτηριστικά, λειτουργίες και στρατηγικές της εφαρμογής θα αξιοποιούσαν. <p>Πόροι: Διαφάνειες PowerPoint</p>

Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p>3.1.4.</p> <p>Εξερεύνηση εφαρμογών υγείας για σωματική άσκηση</p> <p>40 λεπτά</p>	<p>Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να εξερευνήσουν διάφορες εφαρμογές σωματικής άσκησης. Πιο συγκεκριμένα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Θα περιηγηθούν σε διάφορες εφαρμογές για τη φυσική κατάσταση. • Θα πλοηγηθούν στις εφαρμογές, εξερευνώντας τις βασικές λειτουργίες και ρυθμίσεις τους. • Δραστηριότητα: Οι συμμετέχοντες συζητούν και αξιολογούν κριτικά σε ζευγάρια τις εφαρμογές φυσικής κατάστασης που χρησιμοποίησαν. <p>Πόροι: Διαφάνειες PowerPoint</p>
<p>3.1.5.</p> <p>Καθορισμός στόχων</p> <p>40 λεπτά</p>	<p>Σε αυτό το σημείο, ο εκπαιδευτής τονίζει τη σημασία του σχεδιασμού δράσης και του καθορισμού στόχων με τη χρήση εφαρμογών σωματικής άσκησης για λόγους βελτίωσης της υγείας ή της φυσικής κατάστασης.</p> <p>Η φάση αυτή περιλαμβάνει τα εξής:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σημασία του σχεδιασμού δράσης και του καθορισμού στόχων με τη χρήση εφαρμογών φυσικής κατάστασης για λόγους βελτίωσης της υγείας ή της φυσικής κατάστασης. • Πώς και γιατί να γίνει σχεδιασμός δράσης και καθορισμός στόχων (Τι; Πώς; Ποια δραστηριότητα; Πού; Πότε; Διάρκεια; Ένταση; Εφαρμογή;). • Οφέλη του σχεδιασμού δράσης και του καθορισμού στόχων. • Δραστηριότητα: Οι συμμετέχοντες θέτουν στόχους για την υγεία και τη φυσική τους κατάσταση. Στη συνέχεια, αναπτύσσουν το δικό τους σχέδιο δράσης με βάση το υλικό που παρουσιάστηκε. Κάθε συμμετέχων έχει στη διάθεσή του πέντε λεπτά για να παρουσιάσει το σχέδιο δράσης του. <p>Πόροι: Διαφάνειες PowerPoint</p>

Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p>3.1.6.</p> <p>Συζήτηση και αξιολόγηση</p> <p>30 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής συντονίζει μια συζήτηση σε κύκλο, όπου οι συμμετέχοντες μιλούν για τη χρήση των εφαρμογών, για τα οφέλη, τις προκλήσεις και τα χαρακτηριστικά τους, το κίνητρο, την ενσωμάτωση στην καθημερινή ζωή και άλλες σκέψεις για το μέλλον. Στη συνέχεια, δίνονται ερωτηματολόγια αξιολόγησης και ο εκπαιδευτής ευχαριστεί τους εκπαιδευόμενους για τη συμμετοχή τους στη συνεδρία.</p>

2.2 Συνεδρία βιωματικής κατάρτισης

Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p>3.2.1. Πλοήγηση και ενσωμάτωση εφαρμογών σωματικής άσκησης στην πραγματική ζωή</p> <p>30 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής οργανώνει διάφορες δραστηριότητες για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να μάθουν περισσότερα για τις εφαρμογές σωματικής άσκησης, να κατεβάσουν και να πλοηγηθούν σε διάφορες εφαρμογές και να συγκρίνουν τα χαρακτηριστικά και τις λειτουργίες των διάφορων κατηγοριών εφαρμογών. Πιο συγκεκριμένα:</p> <p>Δραστηριότητα 1: Ερωτήσεις και απαντήσεις (15 λεπτά)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ποια είναι τα οφέλη της σωματικής άσκησης, • Γιατί πιστεύετε ότι είναι σημαντικές οι εφαρμογές σωματικής άσκησης, • Γιατί πρέπει κανείς να χρησιμοποιεί τέτοιες εφαρμογές, <p>Δραστηριότητα 2: Άσκηση πλοήγησης σε εφαρμογές</p> <ul style="list-style-type: none"> • Βρείτε μια εφαρμογή σωματικής άσκησης που θα θέλατε να κατεβάσετε (5 λεπτά) • Γράψτε τρία πλεονεκτήματα και τρία μειονεκτήματα της εφαρμογής (5 λεπτά)

Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
	<ul style="list-style-type: none">• Σκεφτείτε πώς θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε αυτή την εφαρμογή και για ποιο σκοπό (5-10 λεπτά) <p>Δραστηριότητα 3: Σύγκριση εφαρμογών σωματικής άσκησης</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Επιλέξτε διαφορετικές κατηγορίες εφαρμογών και συγκρίνετε τα χαρακτηριστικά και τις λειτουργίες τους. Στη συνέχεια, αντιστοιχίστε κάθε εφαρμογή με τους στόχους φυσικής κατάστασης που πιστεύετε ότι ταιριάζουν καλύτερα με αυτή. <p>Πόροι: Διαφάνειες PowerPoint</p>
<p>3.2.2. Σχεδιασμός δράσης και καθορισμός στόχων</p> <p>30 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει στους συμμετέχοντες τη μέθοδο στόχων SMART και στη συνέχεια τους ζητά να θέσουν τον δικό τους στόχο SMART που αφορά τη σωματική άσκηση. Αυτή η φάση περιλαμβάνει τα εξής:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Εισαγωγή στους στόχους SMART▪ Σημασία του καθορισμού στόχων▪ Καθορισμός και υλοποίηση στόχων με τη χρήση του προτύπου SMART. <p>Πόροι: Διαφάνειες PowerPoint</p>

2.3 Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας

Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p>3.3.</p> <p>Αυτοαξιολόγηση</p> <p>1 ώρα και 30 λεπτά</p>	<p>Ο εκπαιδευτής ζητά από τους εκπαιδευόμενους να απαντήσουν σε διάφορες ερωτήσεις που σχετίζονται με τις εφαρμογές σωματικής άσκησης, με βάση όσα έχουν διδαχθεί προηγουμένως.</p> <p>Ερωτήσεις:</p> <p>Ποιο είναι το βασικό όφελος από τη χρήση εφαρμογών σωματικής άσκησης,</p> <ul style="list-style-type: none">A. Κοινωνικοποίηση.B. Παρακολούθηση και βελτίωση της υγείας και της φυσικής κατάστασης.Γ. Περισσότερη ώρα για βιντεοπαιχνίδια.Δ. Υπολογισμός των θρεπτικών συστατικών. <p>Ποιο από τα παρακάτω ΔΕΝ αποτελεί κοινό χαρακτηριστικό των εφαρμογών για τη φυσική κατάσταση,</p> <ul style="list-style-type: none">A. Καθορισμός στόχων.B. Παρακολούθηση προόδου.Γ. Καταμέτρηση θερμίδων.Δ. Μετάδοση βίντεο. <p>Σε τι αναφέρεται ο όρος "ενσωμάτωση εφαρμογών με φορητές συσκευές"</p> <ul style="list-style-type: none">A. Στη δυνατότητα να παραγγέλνουμε ρούχα γυμναστικής από το διαδίκτυο.B. Στον συγχρονισμό με έξυπνα ρολόγια και συσκευές παρακολούθησης της φυσικής κατάστασης.Γ. Στην κοινοποίηση της βελτίωσης της φυσικής μας κατάστασης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.Δ. Στη χρήση εικονικής πραγματικότητας για σκοπούς άσκησης. <p>Πώς μπορούν οι εφαρμογές φυσικής κατάστασης να βοηθήσουν στη διαχείριση χρόνου,</p>

- A. Στέλνοντας ενθαρρυντικά αποφθέγματα καθημερινά.
- B. Παρέχοντας συνταγές για υγιεινά γεύματα.
- Γ. Βοηθώντας τους χρήστες να προγραμματίσουν και να θέσουν σε προτεραιότητα τη σωματική άσκηση.
- Δ. Προτείνοντας τις καλύτερες τηλεοπτικές εκπομπές.

Ποιος από τους ακόλουθους είναι ένας βάσιμος λόγος για να αντικαταστήσετε μια εφαρμογή φυσικής κατάστασης με μια άλλη,

- A. Ο φίλος σας χρησιμοποιεί μια άλλη εφαρμογή.
- B. Η εφαρμογή έχει πάρα πολλές λειτουργίες.
- Γ. Η νέα εφαρμογή ανταποκρίνεται καλύτερα στους στόχους και τις προτιμήσεις σας.
- Δ. Θέλετε να σταματήσετε τη γυμναστική.

Σωστό ή Λάθος:

Οι εφαρμογές υγείας μπορούν να καταγράφουν τα ημερήσια σας βήματα και να σας παρέχουν ανατροφοδότηση σχετικά με τα επίπεδα σωματικής σας δραστηριότητας.

- Σωστό ή Λάθος

Οι εφαρμογές υγείας μπορούν να παρέχουν εξατομικευμένα προγράμματα γυμναστικής με βάση τους στόχους και το τρέχον επίπεδο φυσικής σας κατάστασης.

- Σωστό ή Λάθος

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνιστά τουλάχιστον 60 λεπτά σωματικής δραστηριότητας μέτριας έως έντονης έντασης καθημερινά.

- Σωστό ή Λάθος

Η καρδιαγγειακή άσκηση είναι ο μόνος αποτελεσματικός τρόπος για να κάψετε λίπος.

- Σωστό ή Λάθος

Οι ημέρες ξεκούρασης είναι εξίσου σημαντικές με τις ημέρες άσκησης όσον αφορά την πρόοδο.

- Σωστό ή Λάθος

Ο μυϊκός πόνος μετά από τη γυμναστική σημαίνει ότι έχετε τραυματιστεί.

- Σωστό ή Λάθος

Η γυμναστική με βάρη είναι ο μόνος τρόπος για να χτίσετε μυς.

- Σωστό ή Λάθος

Η διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης (High-Intensity Interval Training, HIIT) είναι πιο αποτελεσματική για την απώλεια λίπους από ό,τι η καρδιαγγειακή προπόνηση σταθερής έντασης.

- Σωστό ή Λάθος

Η τακτική σωματική άσκηση μπορεί να βελτιώσει την ψυχική υγεία και τις γνωστικές λειτουργίες.

- Σωστό ή Λάθος

Αντιστοιχίστε τα ακόλουθα:

A. Διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης (HIIT), B. Τρίαθλο, Γ. Πιλάτες, Δ. CrossFit

A. Μια μορφή άσκησης που επικεντρώνεται στην ενδυνάμωση των μυών του κορμού του σώματος μέσω κινήσεων ακριβείας και ελεγχόμενης αναπνοής, B. Ένα πρόγραμμα γυμναστικής που περιλαμβάνει διάφορες λειτουργικές κινήσεις που εκτελούνται σε υψηλή ένταση, συνήθως σε ομαδικό πλαίσιο, Γ. Ένας συνδυασμός καρδιαγγειακών ασκήσεων και ασκήσεων δύναμης που εκτελούνται σε υψηλή ένταση με μικρά διαστήματα ανάπαυσης, Δ. Ένα άθλημα αντοχής που περιλαμβάνει κολύμβηση, ποδηλασία και τρέξιμο, τα οποία συνήθως πραγματοποιούνται διαδοχικά σε έναν μόνο αγώνα.

2.4 Συνεδρία λήξης

Βήμα και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p>3.4.1</p> <p>Συζήτηση και αξιολόγηση</p> <p>1 ώρα</p>	<p>Αυτή η συνεδρία περιλαμβάνει μια συνοπτική συζήτηση για τα βασικά διδάγματα που αντλήθηκαν όσον αφορά τη χρήση εφαρμογών υγείας για σωματική άσκηση. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα ερωτήσεων στα οποία θα μπορούσε να βασιστεί η τελική συνεδρία:</p> <ul style="list-style-type: none">• Χρησιμοποιείτε εφαρμογές φυσικής κατάστασης;• Ποια είναι τα οφέλη από τη χρήση αυτών των εφαρμογών;• Πώς μπορείτε να επιλέξετε τη σωστή εφαρμογή;• Έχετε οποιεσδήποτε ανησυχίες όσον αφορά το απόρρητο κατά τη χρήση εφαρμογών σωματικής άσκησης- Πώς μπορούν οι χρήστες να προστατεύσουν τα δεδομένα τους;• Πώς επηρεάζουν τα κοινωνικά χαρακτηριστικά (π.χ. προκλήσεις, κοινοποίηση προπονήσεων) το κίνητρο και τη χρήση των εφαρμογών σωματικής άσκησης;• Ποιες είναι οι δυσκολίες στη χρήση εφαρμογών γυμναστικής και πώς μπορείτε να τις αντιμετωπίσετε;• Ποιες είναι κατά τη γνώμη σας οι μελλοντικές τάσεις στις εφαρμογές σωματικής άσκησης και στα χαρακτηριστικά τους;

3 Βιβλιογραφία

- Amri, M., Enright, T., O'Campo, P., Di Ruggiero, E., Siddiqi, A., & Bump, J. B. (2023). Προαγωγή της υγείας, κοινωνικοί προσδιοριστικοί παράγοντες της υγείας και αστική υγεία: τι αποκαλύπτει μια κριτική ανάλυση λόγου κειμένων του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για την ισότητα στην υγεία;. *BMC Global and Public Health*, 1(1), 25.#
- 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).
- Cueto, M. (2023). Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας. Στο *Global Health Essentials* (σσ. 421-424). Cham: Springer International Publishing.
- 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. Oup Oxford.
- Ruegsegger, G. N., & Booth, F. W. (2018). Τα οφέλη της άσκησης για την υγεία. *Cold Spring Harbor perspectives in medicine*, 8(7), a029694.
- WHO Commission on Social Determinants of Health, & World Health Organization. (2008). Closing the gap in a generation: health equity through action on social determinants of health: Final report of the Commission on social determinants of health. World Health Organization
- World Health Organization. (2019) Global action plan for physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. World Health Organization.
- World Health Organization. (2022) WHO expert meeting on economic and commercial determinants of health, 6-7 May 2021.



4 Παράρτημα - Εφαρμογές υγεία για τη σωματική άσκηση

Όνομα	Ιδιοκτήτης	Χώρα	Κόστος	Πλατφόρμα (σύνδεσμος)	Ομάδα-στόχος	Περιγραφή
MAPMYFITNESS	Under Armour	ΗΠΑ	Δωρεάν	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmyfitness.android2&hl=en&gl=US&pli=1	Άτομα που θέλουν να γυμναστούν	Παρακολουθήστε εύκολα τις προπονήσεις σας, δημιουργήστε προγράμματα γυμναστικής και ανακαλύψτε νέες ρουτίνες άσκησης για να πετύχετε τους στόχους σας.
STRAVA	STRAVA	ΗΠΑ	Δωρεάν	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.strava&hl=en&gl=US	Άτομα που θέλουν να γυμναστούν	Το Strava σας επιτρέπει να παρακολουθείτε το τρέξιμο και την ποδηλασία σας με GPS, να συμμετέχετε σε προκλήσεις, να μοιράζεστε φωτογραφίες από τις δραστηριότητές σας και να ακολουθείτε τους φίλους σας.
FitBot	Matcha Solution LLC	ΗΠΑ	Δωρεάν	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ramonmorcillo.fitbot01&hl=en&gl=US	Άτομα που θέλουν να γυμναστούν	Το Fitbot είναι μια εφαρμογή που σας βοηθά να ζείτε υγιεινά και να διατηρήσετε σε καλή φυσική κατάσταση, κάνοντας σωματική άσκηση και παρακολουθώντας την. Σας επιτρέπει επίσης να καταγράφετε όλες αυτές τις ασκήσεις σε ένα ημερολόγιο και να βλέπετε την πρόοδό σας.

ΔΒΕ 3 - Εφαρμογές υγείας για τη σωματική άσκηση



Όνομα	Ιδιοκτήτης	Χώρα	Κόστος	Πλατφόρμα (σύνδεσμος)	Ομάδα-στόχος	Περιγραφή
Komoot	Komoot Gmbh	Γερμανία και Αυστρία	Δωρεάν	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=de.komoot.android&hl=en&gl=US	Άτομα που θέλουν να γυμναστούν σε εξωτερικό χώρο	Το Komoot είναι μια εφαρμογή για κινητά τηλέφωνα για προσανατολισμό και σχεδιασμό διαδρομών.
Όλα τα Trails	LCC	ΗΠΑ	Δωρεάν	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.alltrails.alltrails&hl=en&gl=US	Άτομα που θέλουν να γυμναστούν σε εξωτερικό χώρο	Το AllTrails είναι κάτι περισσότερο από μια εφαρμογή για τρέξιμο ή καταγραφή φυσικής δραστηριότητας. Βασίζεται στην ιδέα ότι οι εξωτερικοί χώροι δεν είναι κάτι που πρέπει να αναζητήσουμε, αλλά ένα κομμάτι όλων μας.
MyFitnessPal	MyFitnessPal Inc.	ΗΠΑ	Δωρεάν	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.myfitnesspal.android&hl=en&gl=US	Άτομα που θέλουν να μετρήσουν την διατροφική τους πρόσληψη και τις επιδόσεις τους στη γυμναστική	Το MyFitnessPal είναι μια εφαρμογή υγείας και διατροφής που σας βοηθά να μάθετε για τις διατροφικές σας συνήθειες, να παρακολουθείτε τη διατροφή σας, να κάνετε πιο έξυπνες διατροφικές επιλογές και να κατακτήσετε τους στόχους σας όσον αφορά τη φυσική σας κατάσταση.
Freeletics	Freeletics	Γερμανία	Δωρεάν	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.freeletics.lite&hl=en&gl=US	Άτομα που θέλουν να γυμναστούν	Αυτή η εφαρμογή σας επιτρέπει να γυμνάζεστε οποτεδήποτε και οπουδήποτε με τον καλύτερο προσωπικό ψηφιακό γυμναστή - δεν χρειάζεστε γυμναστήριο.
Headspace	Headspace	Ηνωμένο Βασίλειο	Δωρεάν	Android	Άτομα που θέλουν να	Αυτή η εφαρμογή σας βοηθά να διαχειριστείτε το καθημερινό στρες, να

ΔΒΕ 3 - Εφαρμογές υγείας για τη σωματική άσκηση



Όνομα	Ιδιοκτήτης	Χώρα	Κόστος	Πλατφόρμα (σύνδεσμος)	Ομάδα-στόχος	Περιγραφή
				https://play.google.com/store/apps/details?id=com.getsomeheadspace.android&hl=en&gl=US	εξασκήσουν την ενσυνειδητότητα	βελτιώσετε την ψυχική σας υγεία και ευεξία και να είστε καλοί με το μυαλό σας. Το Headspace είναι η καθημερινή ενσυνειδητότητα και ο διαλογισμός, ώστε να κάνετε την ενσυνειδητότητα καθημερινή συνήθεια.
Εφαρμογή NTC Fitness	Nike		Δωρεάν	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nike.ntc&hl=en&gl=US	Άτομα που θέλουν να γυμναστούν	Αυτή η εφαρμογή παρέχει συμβουλές ευεξίας, ασκήσεις γυμναστικής για το σπίτι, εργαλεία γυμναστικής και καθοδηγούμενους διαλογισμούς, προγράμματα γυμναστικής και υγιεινές συνταγές.