



# MIG-HEALTH APPS

## Mobile Health Apps for Migrants

## Δραστηριότητες Βιωματικής Εκπαίδευσης

### ΔΒΕ 4

Εφαρμογές υγείας για ρουτίνες ξεκούρασης

### Συγγραφείς

Μαρία Μήτσα, Ινστιτούτο Prolepsis

Νικόλ Παπαευγενίου, Ινστιτούτο Prolepsis

POLIBIENESTAR  
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

AMSED  
Association Migration  
Solidarité & Echanges  
pour le Développement

connexions

coördina  
Strategy and Sustainable Results

IAT

media k

OXFAM  
Italia

PROLEPSIS  
INSTITUTE

RESET

 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.

## 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.....	1
	Στόχοι.....	1
	Συμμετέχοντες και ρόλοι.....	1
	Μαθησιακά αποτελέσματα.....	1
	Εκπαιδευτικό περιεχόμενο.....	2
	Εκτιμώμενη διάρκεια.....	2
	Εργαλεία.....	2
2	Εκπαιδευτικό Περιεχόμενο.....	3
	2.1 Διδακτική Συνεδρία.....	3
	2.2 Συνεδρία Βιωματικής Κατάρτισης.....	5
	2.3 Συνεδρία αυτοδιαδισκαλίας υποστηριζόμενη από διαδικτυακά εργαλεία.....	6
	2.4 Συνεδρία Λήξης.....	7
3	Παράρτημα εφαρμογών για τον ύπνο.....	8



# 1 Σχετικά με την ενότητα

---

## Στόχοι

Αυτή η ενότητα στοχεύει στην ευαισθητοποίηση του μεταναστευτικού πληθυσμού σχετικά με το τι είναι μια ρουτίνα ξεκούρασης και τη σημασία μιας ρουτίνας ξεκούρασης. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να προσδιορίσουν τις κύριες δραστηριότητες για την καθιέρωση μιας ρουτίνας ύπνου και πώς οι εφαρμογές (mobile apps) μπορούν να συμβάλουν σε αυτό. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι θα κατανοήσουν τις βασικές έννοιες που σχετίζονται με τις εφαρμογές κινητού τηλεφώνου και πώς μπορούν να είναι χρήσιμες για τον μεταναστευτικό πληθυσμό. Επιπλέον, θα αναπτύξουν ψηφιακές δεξιότητες και θα εξοικειωθούν με τη χρήση εφαρμογών ρουτίνας ξεκούρασης.

## Συμμετέχοντες και ρόλοι

- Νεοεισερχόμενοι μετανάστες· Εκπαιδευόμενοι.
- Ομότιμοι μετανάστες· εκπαιδευόμενοι ή εκπαιδευτές μετά την εκπαίδευσή τους ως εκπαιδευτές. Όταν θα παρακολουθήσουν ως εκπαιδευόμενοι, θα μπορούν να έχουν ρόλο υποστήριξης για τους νεοαφιχθέντες μετανάστες κατά τη διάρκεια της διαδικασίας κατάρτισης, συμπεριλαμβανομένης της υποστήριξης για την υπέρβαση των γλωσσικών φραγμών.
- Υποστηρικτές: εκπαιδευόμενοι ή εκπαιδευτές μετά την εκπαίδευσή τους ως εκπαιδευτές. Όταν θα παρακολουθήσουν ως εκπαιδευόμενοι, θα μπορούν να έχουν ρόλο υποστήριξης για τους νεοαφιχθέντες μετανάστες κατά τη διάρκεια της διαδικασίας κατάρτισης, συμπεριλαμβανομένης της υποστήριξης για την υπέρβαση των γλωσσικών φραγμών.

## Μαθησιακά αποτελέσματα

- Οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να καθορίσουν τι είναι μια ρουτίνα ύπνου και γιατί είναι σημαντική
- Οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να εξηγήσουν πώς οι εφαρμογές κινητού μπορούν να ωφελήσουν την καθιέρωση μιας ρουτίνας ύπνου και να βελτιώσουν τον ύπνο γενικά
- Οι εκπαιδευόμενοι θα εξοικειωθούν και θα είναι σε θέση να πλοηγηθούν σε διαφορετικές εφαρμογές ρουτίνας ύπνου και να τις ενσωματώσουν στην καθημερινή ζωή
- Οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να αξιολογήσουν κριτικά και να συζητήσουν για τις ρουτίνες ύπνου, τις σχετικές εφαρμογές και τη χρήση τους.



## Εκπαιδευτικό περιεχόμενο

- Γενικές πληροφορίες σχετικά με τις ρουτίνες ξεκούρασης
- Ρουτίνες ξεκούρασης, εφαρμογές και τα οφέλη τους
- Σενάριο – μελέτη περίπτωσης
- Πλοήγηση σε εφαρμογές για ρουτίνες ύπνου
- Συγκεκριμένα παραδείγματα εφαρμογών ρουτίνας ύπνου
- Κουίζ και αυτοαξιολόγηση
- Συζήτηση και κλείσιμο

## Εκτιμώμενη διάρκεια

- Διδασκαλία: 2 ώρες
- Αυτοδιδασκαλία υποστηριζόμενη από εργαλεία ηλεκτρονικής μάθησης & Βιωματική κατάρτιση: 2 ώρες
- Συνεδρία Λήξης: 30 λεπτά

## Εργαλεία

- Εκπαιδευτικό υλικό:
  - ppt. για Διδακτική Συνεδρία,
  - ppt. για Συνεδρία Αυτοδιδασκαλίας και Βιωματικής Κατάρτισης,
  - ppt. για την Συνεδρία Λήξης.
- Υποστηρικτικό εκπαιδευτικό υλικό: εργασίες, κουίζ (πολλαπλής επιλογής, σωστού-λάθους, άσκηση αντιστοίχισης), ερωτήσεις και απαντήσεις.
- Πλατφόρμα ηλεκτρονικής εκπαίδευσης και εργαλείο εκπαίδευσης εφαρμογών.
- Εφαρμογές Υγείας: Παραδείγματα ρουτινών ύπνου, Εφαρμογές υγείας που καλύπτουν διαφορετικούς τομείς και λειτουργίες.
- Άλλα: Συμπληρωματικές και περαιτέρω αναγνώσεις, βίντεο ("YouTube") περιεχόμενο και εργαλεία από υπάρχοντα έργα.



## 2 Εκπαιδευτικό Περιεχόμενο

### 2.1 Διδακτική Συνεδρία

Τίτλος και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p><b>4.1.1.</b></p> <p><b>Γενικές πληροφορίες</b></p> <p>30'</p>	<p>Ο εκπαιδευτής θα ορίσει τι είναι μια ρουτίνα ύπνου και γιατί είναι σημαντική. Αυτή η ενότητα θα τονίσει τα εξής:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ορισμός ρουτίνας ξεκούρασης</li> <li>• Γιατί είναι σημαντική η ρουτίνα ξεκούρασης;</li> <li>• Συχνές δυσκολίες ύπνου στον πληθυσμό των μεταναστών</li> <li>• Πώς να δημιουργήσετε μια ρουτίνα ύπνου</li> <li>• Δραστηριότητα: ο εκπαιδευτής θα ρωτήσει τους συμμετέχοντες ποια είναι η ρουτίνα ύπνου για αυτούς και ποιες είναι οι πιο συχνές δυσκολίες ύπνου που αντιμετωπίζουν.</li> </ul> <p>Εργαλείο: PPT</p>
<p><b>4.1.2.</b></p> <p><b>Εφαρμογές για ρουτίνες ξεκούρασης και τα οφέλη τους</b></p> <p>25'</p>	<p>Ο εκπαιδευτής θα εξηγήσει τις εφαρμογές ρουτίνας ύπνου και τα οφέλη τους. Αυτή η ενότητα θα τονίσει τα εξής:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή των εφαρμογών για ρουτίνα ύπνου</li> <li>• Κοινά χαρακτηριστικά των εφαρμογών ρουτίνας ύπνου</li> <li>• Πώς μπορούν να συμβάλουν στη βελτίωση μιας ρουτίνας ύπνου</li> <li>• Δραστηριότητα: ο εκπαιδευτής θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν εάν έχουν ήδη μια εμπειρία χρησιμοποιώντας εφαρμογές ρουτίνας ύπνου και πώς τους βοήθησε ή όχι</li> </ul>



Τίτλος και διάρκεια	Περιεχόμενο
	<p>Εργαλείο: PPT</p>
<p><b>4.1.3.</b></p> <p><b>Σενάρια – μελέτη περίπτωσης</b></p> <p>25'</p>	<p>Ο εκπαιδευτής θα δώσει στους συμμετέχοντες ένα πραγματικό σενάριο και μια κατάσταση για το πώς οι εφαρμογές ρουτίνας ύπνου μπορούν να συμβάλουν στην καθιέρωση μιας ρουτίνας ύπνου. Ειδικότερα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ο εκπαιδευτής θα παρουσιάσει ένα πραγματικό σενάριο σχετικά με κοινές δυσκολίες στον ύπνο ή πραγματικές καταστάσεις και συνθήκες εργασίας που μπορεί να επηρεάσουν μια ρουτίνα ύπνου (π.χ. αϋπνία, εργασία σε βάρδιες εκ περιτροπής)</li> <li>• Οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε μικρές ομάδες και θα συζητήσουν πώς θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν εφαρμογές ρουτίνας ύπνου σε αυτό το σενάριο ως υποστήριξη για την καθιέρωση μιας ρουτίνας ύπνου</li> </ul> <p>Εργαλείο: PPT</p>
<p><b>4.1.4.</b></p> <p><b>Πλοήγηση εφαρμογών</b></p> <p>20'</p>	<p>Σε αυτή την ενότητα οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν διαφορετικές εφαρμογές για ρουτίνες ύπνου. Ειδικότερα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Μετάβαση σε διαφορετικές εφαρμογές</li> <li>• Συζήτηση των διαφορετικών χαρακτηριστικών των εφαρμογών</li> <li>• Συζήτηση και κριτική διαφορετικών εφαρμογών ρουτίνας ύπνου</li> <li>• Πλοήγηση της εφαρμογής, εγκατάσταση, εξερεύνηση δυνατοτήτων και συζήτηση για πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα</li> </ul> <p>Εργαλείο: PPT</p>



Τίτλος και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p><b>Συζήτησης, αξιολόγηση, κλείσιμο</b></p> <p>20'</p>	<p>Σε αυτή την ενότητα ο εκπαιδευτής θα συντονίσει μια συζήτηση με τους συμμετέχοντες σχετικά με τη χρήση εφαρμογών ρουτίνας ύπνου, τα οφέλη, τις προκλήσεις, τα χαρακτηριστικά των εφαρμογών, τις δυσκολίες ενσωμάτωσής τους στην καθημερινή ζωή ή άλλες ιδέες. Μέχρι το τέλος της συζήτησης θα επισημανθούν τα βασικά μέρη της συνεδρίας και το συμπέρασμα και θα εξηγηθούν τα ακόλουθα βήματα. Ερωτηματολόγια αξιολόγησης θα δοθούν επίσης μέχρι το τέλος.</p>

## 2.2 Συνεδρία Βιωματικής Κατάρτισης

Τίτλος και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p><b>4.2.1. Διαδραστική χρήση των εφαρμογών</b></p> <p>60'</p>	<p>Ο εκπαιδευτής θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να συμμετάσχουν σε μια εφαρμογή ρουτίνας ξεκούρασης με πρακτικό τρόπο. Ειδικότερα:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ο εκπαιδευτής θα εξηγήσει με λεπτομερή τρόπο μια συγκεκριμένη εφαρμογή ρουτίνας ξεκούρασης, πώς λειτουργεί, τη λειτουργία και τις ρυθμίσεις της, χρησιμοποιώντας επίσης σχετικά βίντεο με οδηγίες και στιγμιότυπα οθόνης</li> <li>• Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να κατεβάσουν την εφαρμογή</li> <li>• Ο εκπαιδευτής θα ζητήσει από τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν μια ύπνου λειτουργία από μια εφαρμογή ρουτίνας ξεκούρασης (π.χ. παρακολούθηση ύπνου, χαλαρωτικοί θόρυβοι για ύπνο, παρακολούθηση δραστηριοτήτων πριν πάνε</li> </ul>





	<p>για ύπνο) και στη συνέχεια να μοιραστούν την εμπειρία τους, τι έμαθαν και τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν χρησιμοποιώντας αυτήν τη λειτουργία.</p> <p>Εργαλεία:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PPT</li> <li>• Online Πλατφόρμα Εκπαίδευσης</li> <li>• Εργαλεία επικοινωνίας διαθέσιμα στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής κατάρτισης</li> </ul>
--	---

### 2.3 Συνεδρία αυτοδιαδισκαλίας υποστηριζόμενη από διαδικτυακά εργαλεία

Τίτλος και διάρκεια	Περιεχόμενο
<p><b>4.3.</b></p> <p><b>Κουίζ και αυτοαξιολόγηση</b></p> <p>60'</p>	<p>Ο εκπαιδευτής θα ζητήσει από τους εκπαιδευόμενους να συμπληρώσουν ένα κουίζ στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής εκπαίδευσης. Το κουίζ, που αποτελείται από ασκήσεις πολλαπλής επιλογής, σωστού-λάθους και αντιστοίχισης, θα βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους να αξιολογήσουν την κατανόησή τους για το θεωρητικό περιεχόμενο της διδακτικής συνεδρίας. Οι εκπαιδευτές θα ελέγξουν την ολοκλήρωση του κουίζ και θα υποστηρίξουν κάθε μαθητή ανάλογα με τα κύρια κενά του.</p> <p>Εργαλεία:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σειρά απο ερωτήσεις.</li> <li>• Online Πλατφόρμα Εκπαίδευσης</li> <li>• Εργαλεία επικοινωνίας διαθέσιμα στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής κατάρτισης</li> </ul>



## 2.4 Συνεδρία Λήξης

Τίτλος και διάρκεια	Περιεχόμενο
<b>4.4.</b> <b>Κλείσιμο</b>  30'	<p>Αυτό το μέρος περιλαμβάνει μια περίληψη των κύριων σημείων που αντλήθηκαν από την εκπαίδευση. Οι εκπαιδευτές μπορούν να μοιραστούν την εμπειρία τους, ποιες από τις εφαρμογές για ρουτίνες ύπνου τους βοήθησαν, ποιες όχι και γιατί. Επιπλέον, μπορούν να μοιραστούν την πρακτική πρόκληση που μπορεί να αντιμετωπίσουν και τι θα ήταν χρήσιμο για να ξεπεραστούν αυτές οι προκλήσεις. Σε ποια εφαρμογή οι συμμετέχοντες αισθάνθηκαν πιο ασφαλείς όσον αφορά το απόρρητό τους;</p> <p>Εργαλεία:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• PPT</li><li>• Online Πλατφόρμα Εκπαίδευσης</li><li>• Εργαλεία επικοινωνίας διαθέσιμα στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής κατάρτισης</li></ul>



### 3 Παράρτημα εφαρμογών για τον ύπνο

Όνομα	Ιδιοκτήτης	Χώρα	Κόστος	Link	Ομάδα στόχος	Περιγραφή
Sleep Cycle: Sleep Tracker	Sleep Cycle AB	Ελλάδα	Δωρεάν	<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.northcube.sleepcycle">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.northcube.sleepcycle</a>		Το Sleep Cycle είναι ένας προσωπικός ιχνηλάτης ύπνου και έξυπνο ξυπνητήρι με μια σειρά χαρακτηριστικών (συμπεριλαμβανομένης της συσκευής εγγραφής ροχαλητού, της αριθμομηχανής ύπνου και των ήπιων ήχων) για να βοηθήσει τους χρήστες να ξεκουραστούν και να ξυπνήσουν ευκολότερα. Οι χρήστες θα είναι σε καλύτερη διάθεση και θα αισθάνονται επαναφορισμένοι και συγκεντρωμένοι κατά τη διάρκεια της ημέρας. Το 72% των χρηστών μας επιβεβαιώνουν ότι η ποιότητα του ύπνου τους έχει βελτιωθεί μετά τη χρήση του Sleep Cycle.
BetterSleep	Ipnos Software	Παγκόσμιο	Δωρεάν	<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=ipnossoft.rma.free&amp;hl=en_CA&amp;gl=US&amp;af_js_web=true&amp;af">https://play.google.com/store/apps/details?id=ipnossoft.rma.free&amp;hl=en_CA&amp;gl=US&amp;af_js_web=true&amp;af</a>		Το BetterSleep σας βοηθά να κατανοήσετε και να βελτιώσετε τον ύπνο σας με παρακολούθηση ύπνου, κορυφαίους ήχους ύπνου και καθοδηγούμενο περιεχόμενο που έχει επιμεληθεί μόνο για εσάς. Συνιστάται από



Όνομα	Ιδιοκτήτης	Χώρα	Κόστος	Link	Ομάδα στόχος	Περιγραφή
				<a href="#">ss_ver=2_1_0&amp;pid=web&amp;c=web&amp;pl i=1</a>		κορυφαίους γιατρούς, νευροψυχολόγους και ειδικούς στον ύπνο. Το BetterSleep επικυρώνεται επίσης από εκατομμύρια χρήστες σε όλο τον κόσμο. Το 91% των χρηστών της εφαρμογής λένε ότι κοιμήθηκαν καλύτερα μετά τη χρήση της για μόλις μία εβδομάδα.