

1	7
2	8
3	9
4	10
5	11
6	



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Modulo 4 – Sessione di
autoapprendimento (4.3)**

App sanitarie per routine di riposo



Cofinanziato
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agencia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.





Partners

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.prolepis.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



A small icon of a smartphone with a blue screen. The screen displays three white symbols: a globe at the top, a heart with a pulse line in the middle, and a hand holding a stethoscope at the bottom. The phone has a white border and a small circle at the bottom center.

Sessione di autoapprendimento: Contenuto

1. Quiz e Autovalutazione

Una routine di riposo è...

Solo una risposta è corretta!

A. Accendere gli schermi prima di andare a dormire

B. Trascorrere del tempo al cellulare per addormentarsi

C. Accendere le luci

D. Una serie di attività prima di andare a dormire



I benefici di una routine del sonno sono...

Solo una risposta è corretta!

A. Impostazione del nostro orologio
"biologico".

B. Riduzione dello stress

C. Miglioramento dell'umore

D. Tutte le precedenti



Ridurre la caffeina è una pratica per stabilire una routine del sonno

Vero

Falso



Le applicazioni di routine per il riposo sono applicazioni per lo smartphone che influiscono negativamente sul nostro sonno

Vero

Falso



Le caratteristiche principali delle applicazioni di routine del sonno sono il monitoraggio del sonno, le pratiche di igiene del sonno, le attività di rilassamento

Vero

Falso





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Congratulazioni!

Hai completato questo modulo!



Cofinanziato
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agencia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.