

1	
2	7
3	8
4	9
5	10
6	11



# MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Modulo 4 – Sessione di formazione  
esperienziale (4.2)

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](http://www.uv.es)



OXFAM ITALIA INTERCULTURA  
AREZZO, ITALY  
[www.oxfamitalia.org/](http://www.oxfamitalia.org/)

**PROLEPSIS**  
INSTITUTE

PROLEPSIS  
ATHENS, GREECE  
[www.prolepis.gr](http://www.prolepis.gr)

**IAT**  
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,  
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN  
GELSENKIRCHEN, GERMANY  
[www.w-hs.de](http://www.w-hs.de)



**connexions**  
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS  
ATHENS, GREECE  
[www.connexions.gr](http://www.connexions.gr)



RESET  
CYPRUS  
[www.resetcy.com](http://www.resetcy.com)



media k GmbH  
Bad Mergentheim, GERMANY  
[www.media-k.eu](http://www.media-k.eu)

**coördina**  
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y  
RECURSOS HUMANOS, S.L.  
VALENCIA, SPAIN  
[coordina-oerh.com](http://coordina-oerh.com)



AMSÉD  
STRASBOURG, FRANCE  
[www.amsed.fr](http://www.amsed.fr)





# Sessione di formazione esperienziale: Contenuto

1. [Uso interattivo delle applicazioni per le routine di riposo](#)
2. [È tempo di agire!](#)



## Obiettivi

- ✓ Aumentare la consapevolezza su cosa sia una routine di riposo e sull'importanza di una routine di riposo
- ✓ Identificare le attività principali per stabilire una routine di riposo e il modo in cui le applicazioni della routine di riposo possono contribuire a ciò
- ✓ Comprendere i concetti principali relativi alle app sanitarie e come possono essere utili per i migranti
- ✓ Sviluppare competenze digitali e familiarizzare con l'uso delle app per la routine di riposo



Fonte: Immagine da nuraghies su Freepik



## Competenze

- ✓ Definizione di cosa è una routine di riposo e perché è importante
- ✓ Spiegazione di come le app per la routine del riposo possono favorire l'istituzione di una routine del sonno e migliorare il benessere in generale
- ✓ Familiarizzazione e capacità di navigare in diverse app di routine di riposo e integrarle nella vita quotidiana



[Immagine da vectorjuice su Freepik](#)



## 4.2.1

# Uso interattivo delle applicazioni per routine di riposo

## Obiettivi

- Esplorare una specifica applicazione della routine di riposo
- Provare in modo pratico le funzionalità dell'applicazione
- Condividere esperienze e lezioni apprese



[Progettato da Freepik](#)

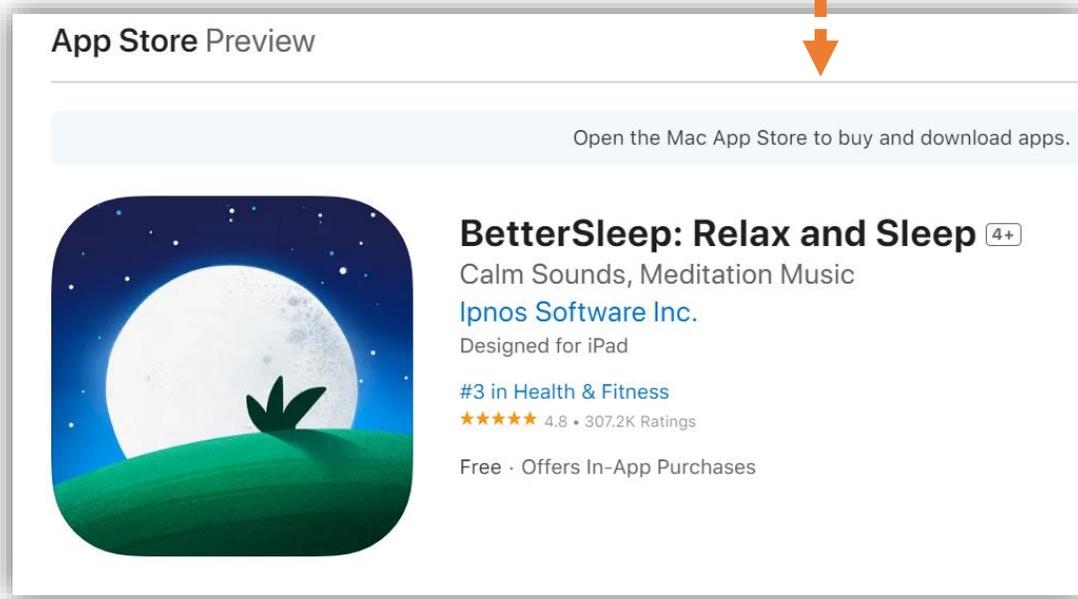


## BetterSleep: L'applicazione che esploreremo in questo modulo



App Store Preview

Open the Mac App Store to buy and download apps.



**BetterSleep: Relax and Sleep** 4+

Calm Sounds, Meditation Music  
Ipnos Software Inc.  
Designed for iPad

#3 in Health & Fitness  
★★★★★ 4.8 • 307.2K Ratings

Free · Offers In-App Purchases



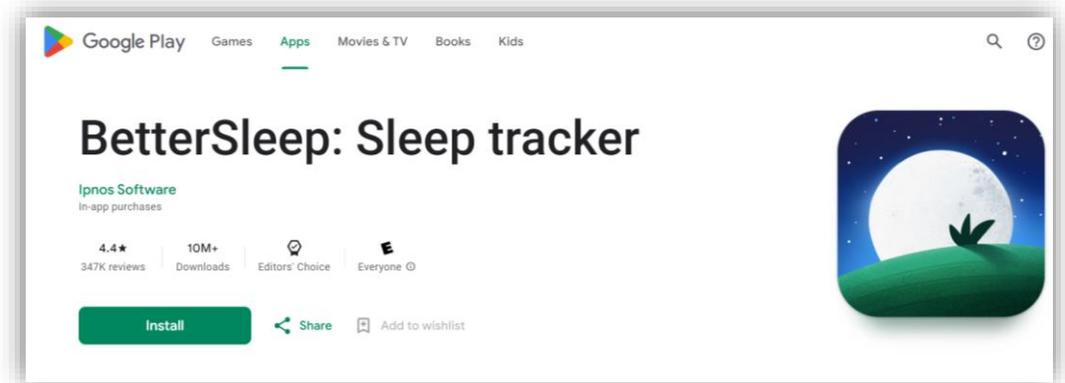
Google Play Games Apps Movies & TV Books Kids

**BetterSleep: Sleep tracker**

Ipnos Software  
In-app purchases

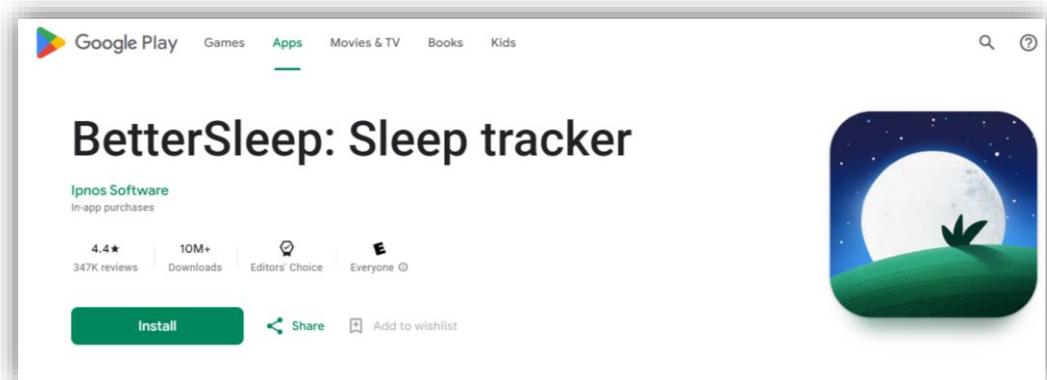
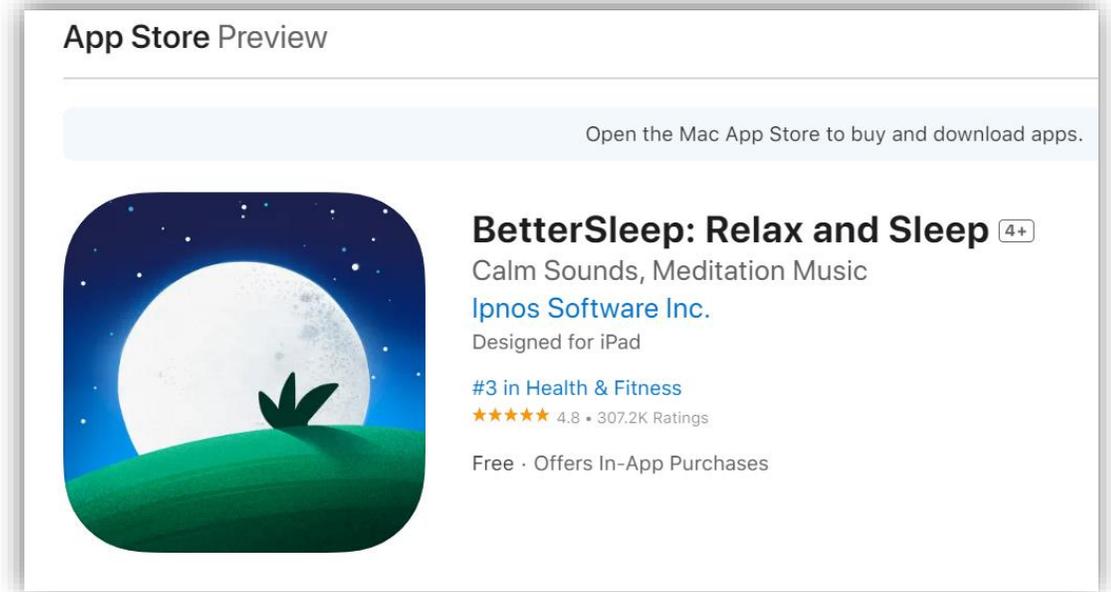
4.4★ 347K reviews 10M+ Downloads Editors' Choice Everyone

Install Share Add to wishlist



## Trova l'applicazione

- ✓ Vai su Play Store (per Android) o AppStore (per IOS)
- ✓ Cerca l'applicazione facendo clic su: Ciclo del sonno: Monitoraggio del sonno
- ✓ Fai clic su Installa per scaricare l'applicazione



## L'app Better sleep (1)

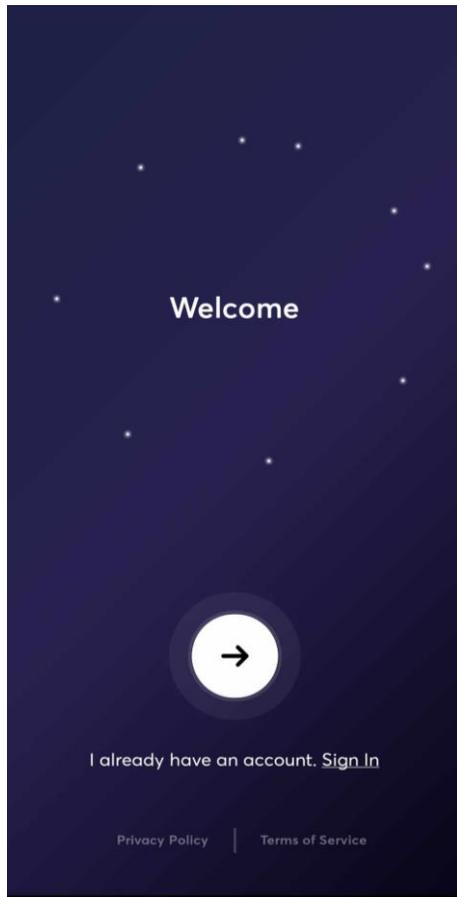
L'app Better sleep include

- ✓ Registrazione delle abitudini del sonno
- ✓ Musica e suoni per il relax
- ✓ Consigli personalizzati per il sonno

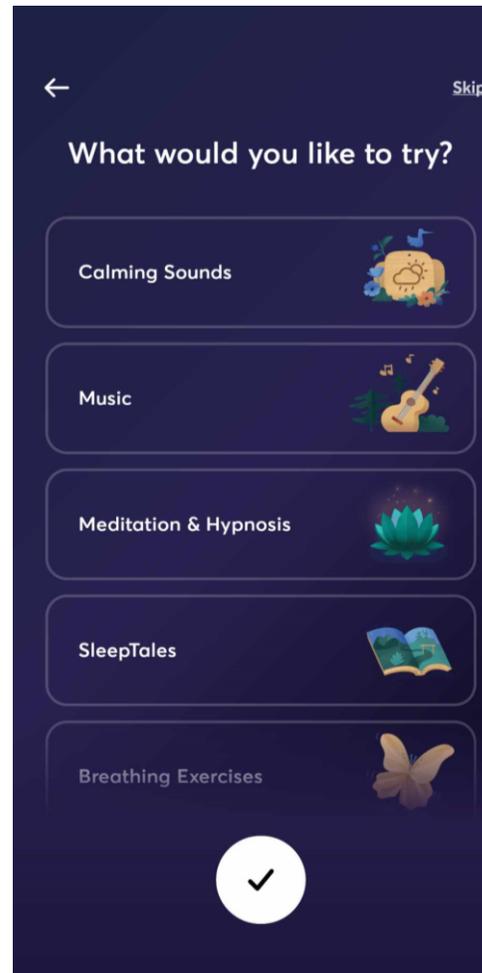


## L'app Better sleep (2)

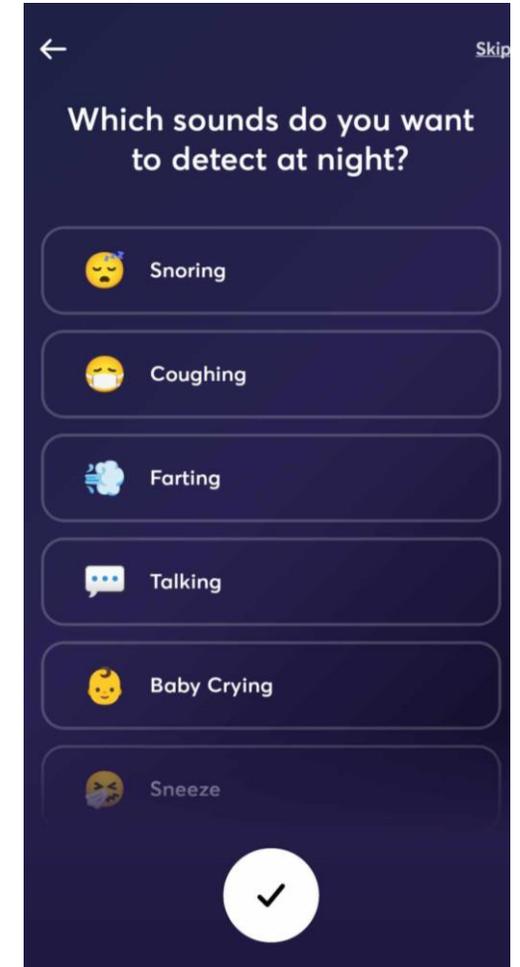
■ *Cominciamo...*



*1. Tipo di suono che vorresti provare*



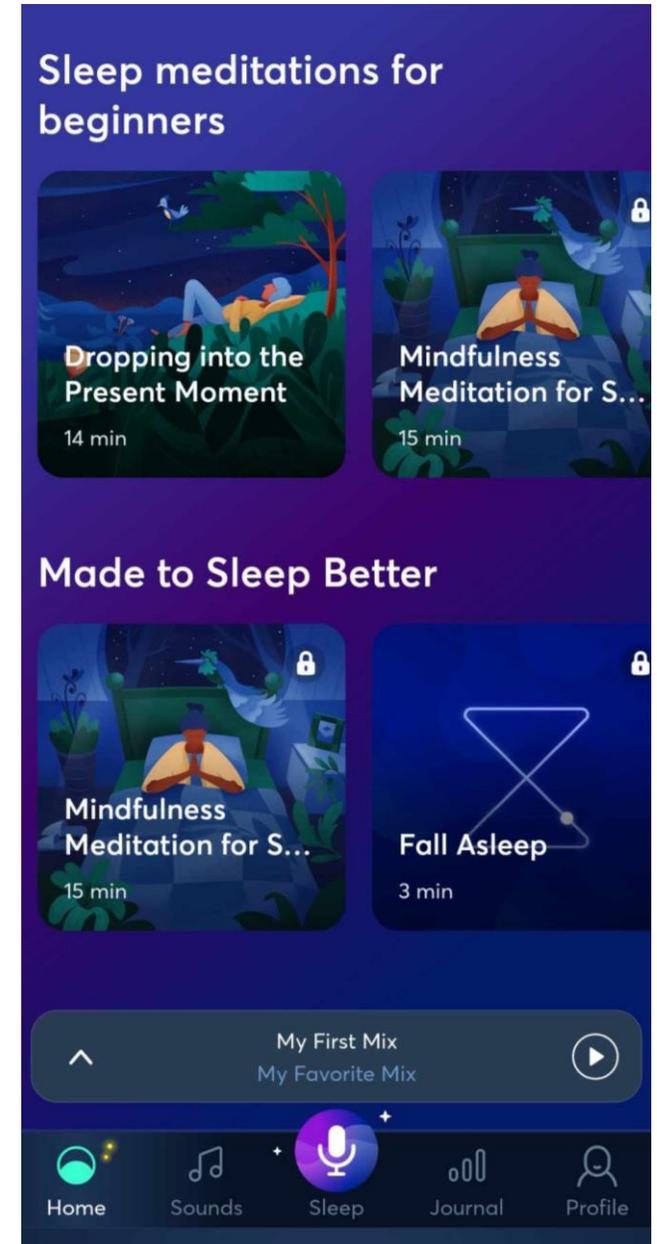
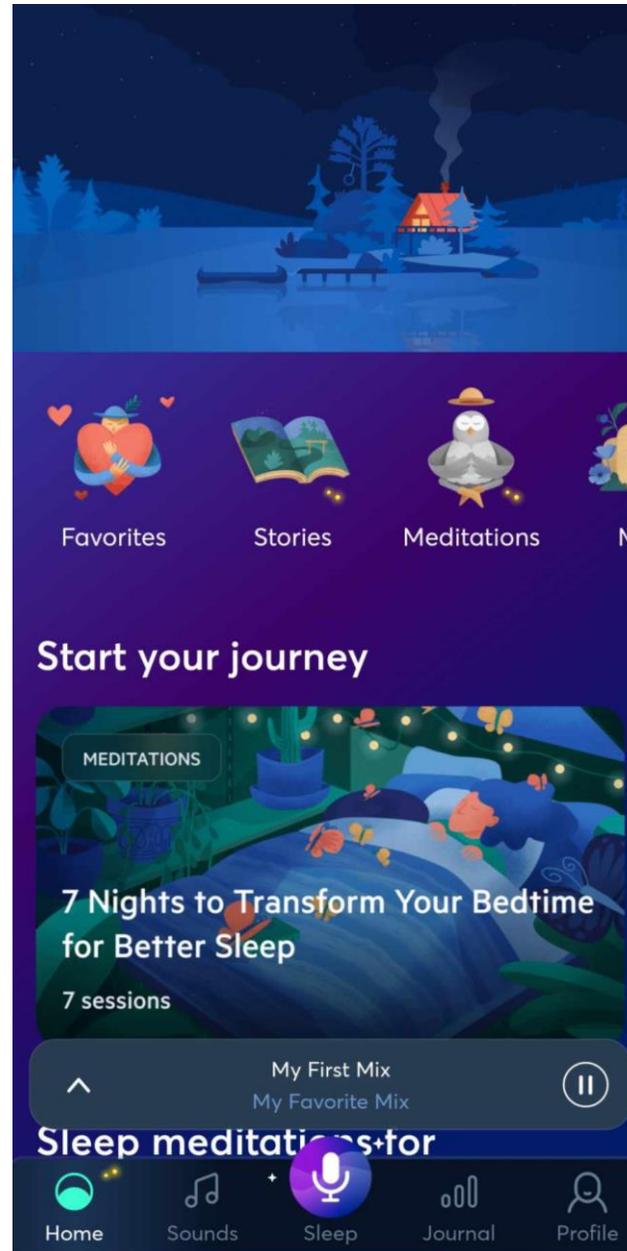
*2. Rilevament o delle abitudini sonore del sonno*



## L'app Better sleep (3)

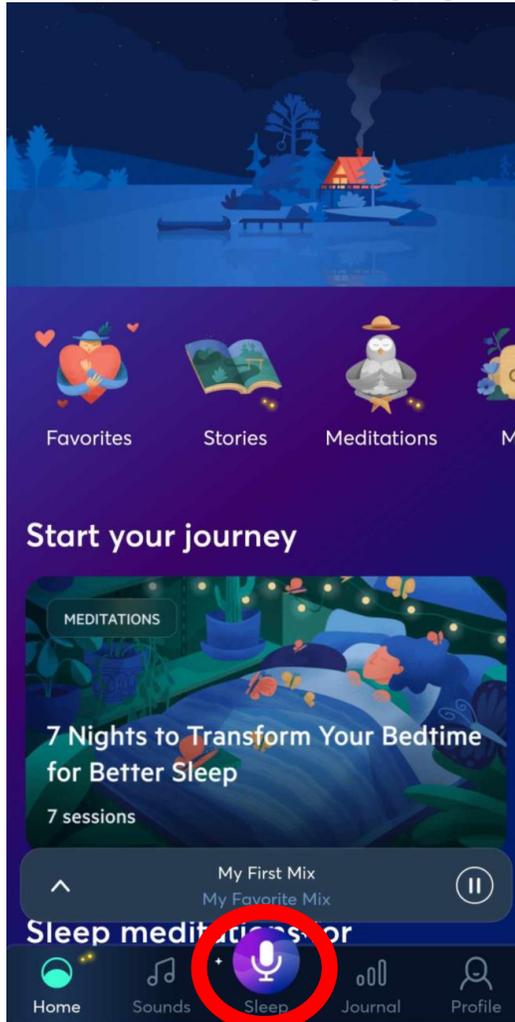
- Homepage: rapida rassegna delle opzioni personali e delle attività per il miglioramento del sonno

*Esploriamo le diverse funzionalità...*

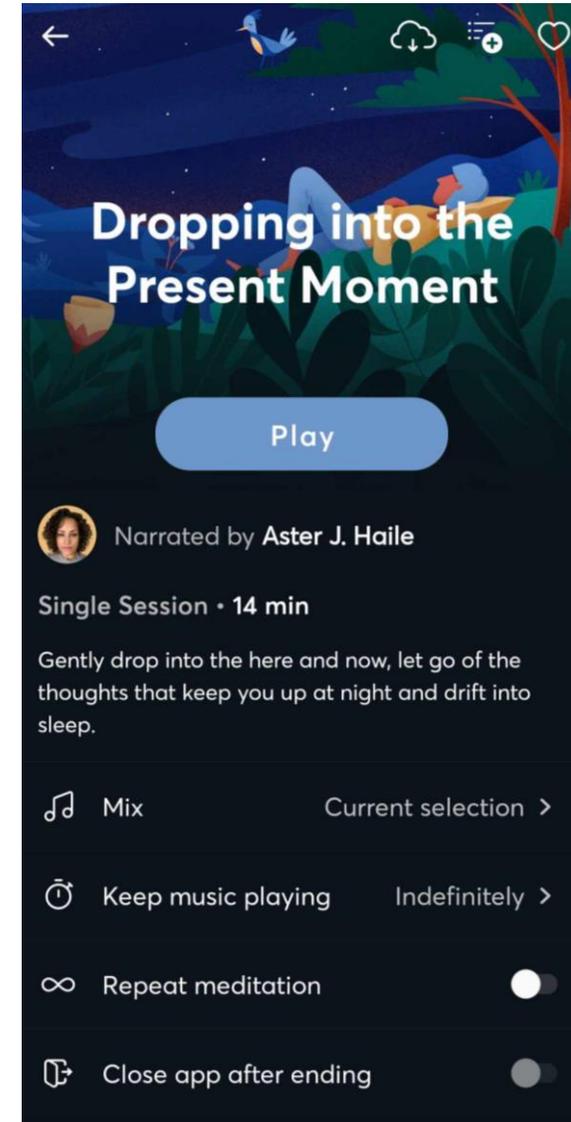


## L'app Better sleep (4)

### Suoni

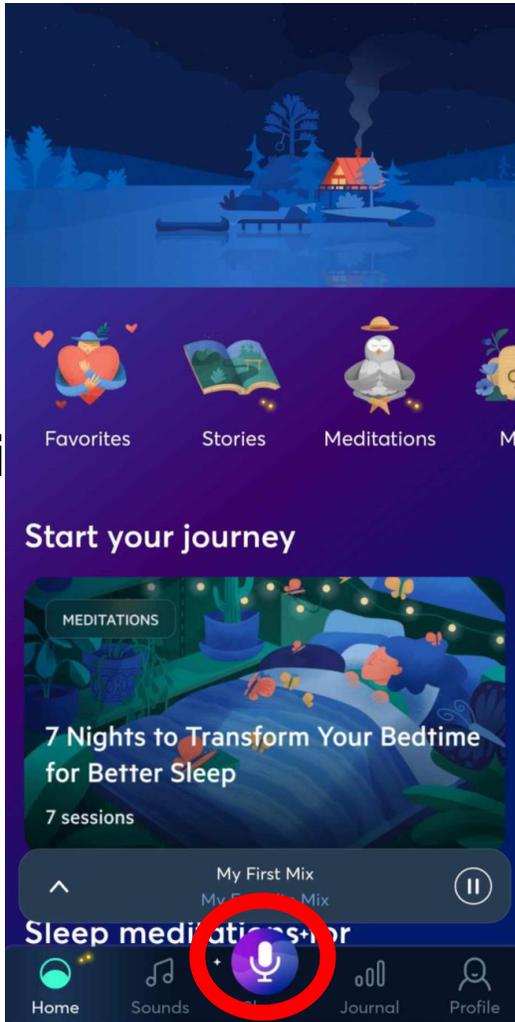


*Scegli diversi tipi di suoni o musica per rilassarti e addormentarti*

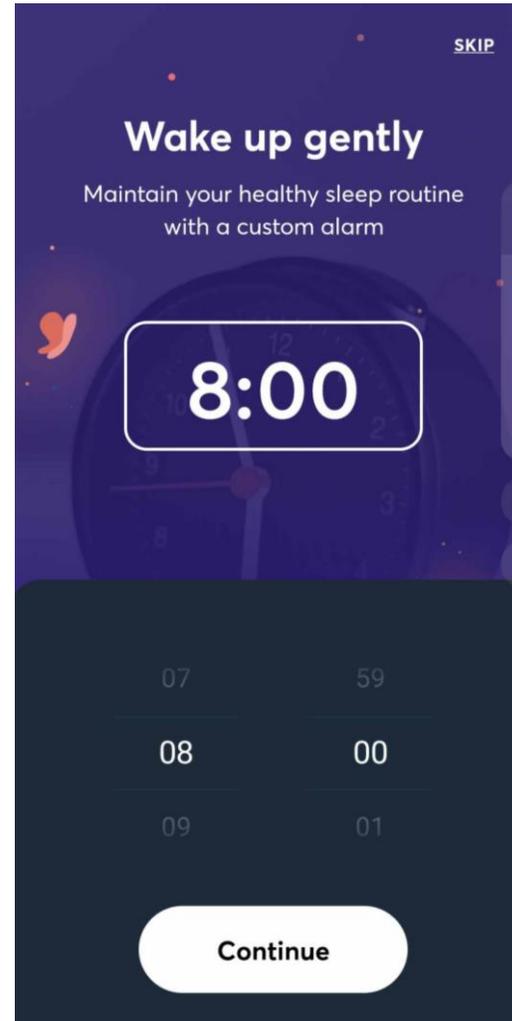


## Better sleep app (5)

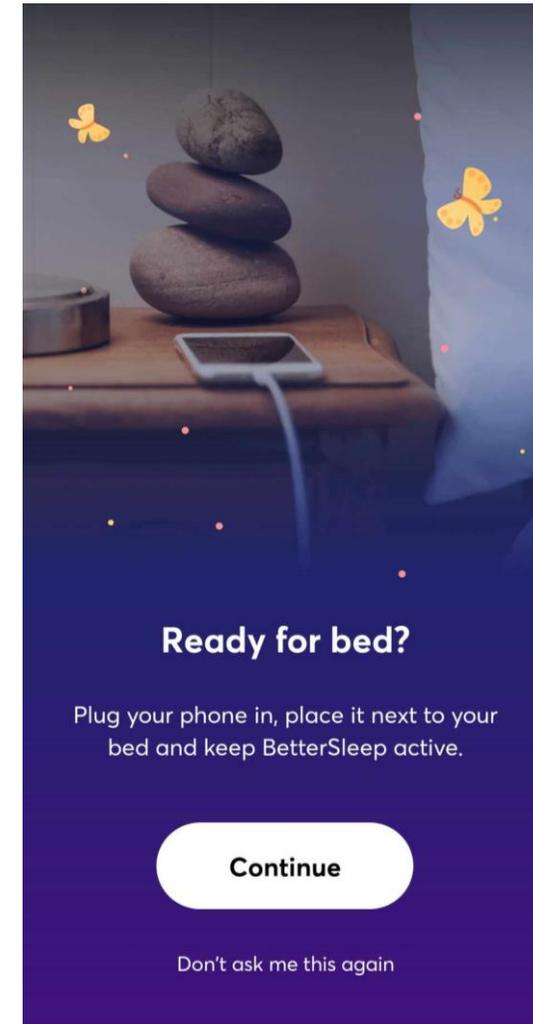
■ Dormi



1. Imposta l'ora della sveglia

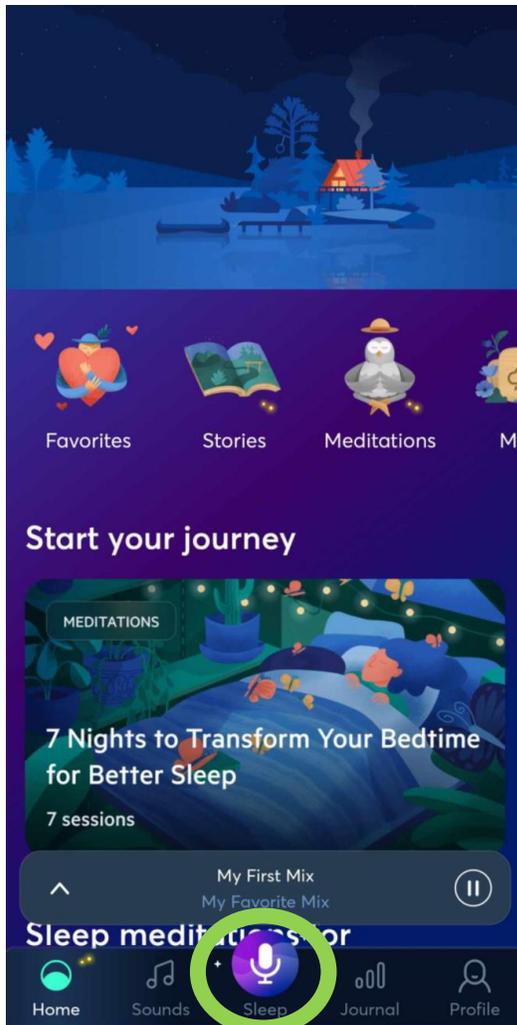


2. Collega il telefono al caricabatteri e

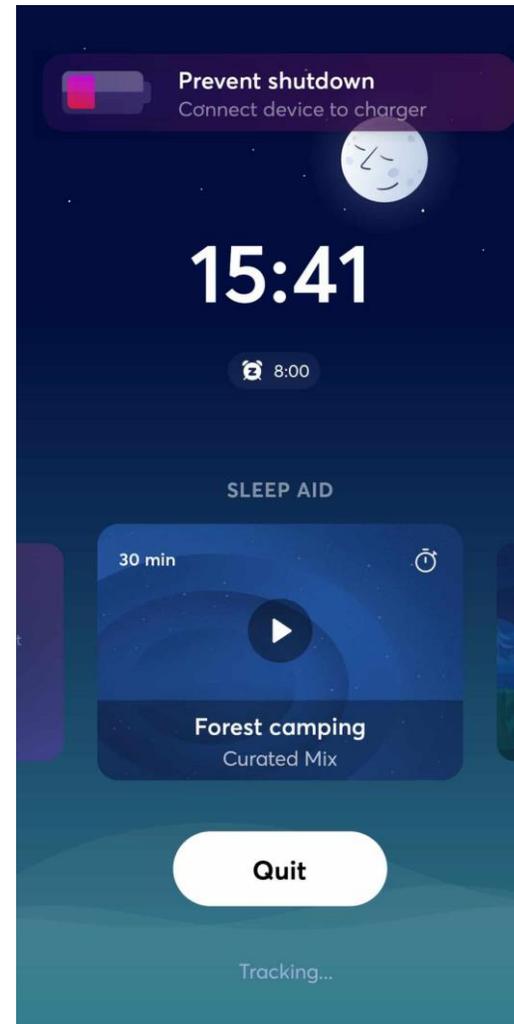


## L'app Better sleep (6)

### ■ Dormi



3. Inizia a monitorare il tuo sonno

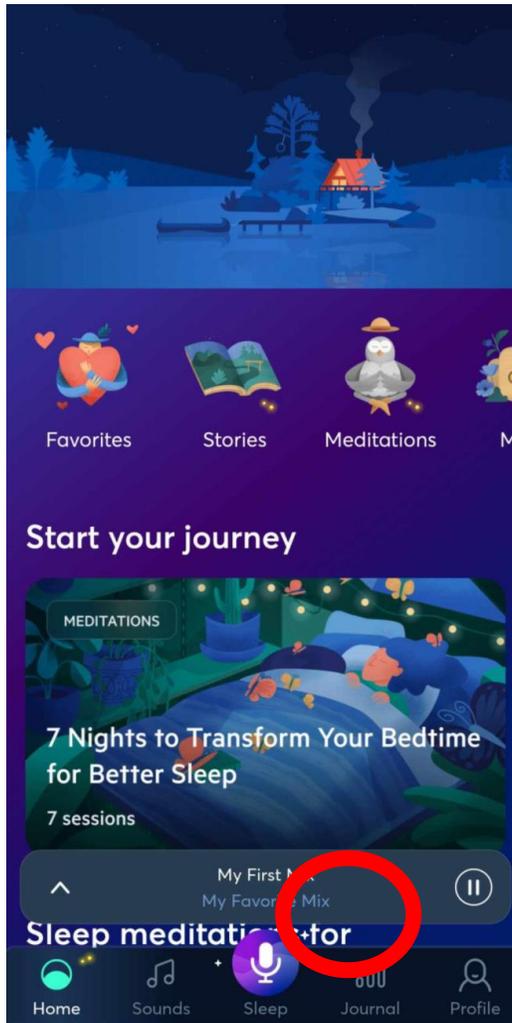


*Extra: se desideri avere un suono o una musica per addormentarti, puoi selezionarli dall'opzione suono (controlla le diapositive precedenti), prima di impostare il tracciamento*

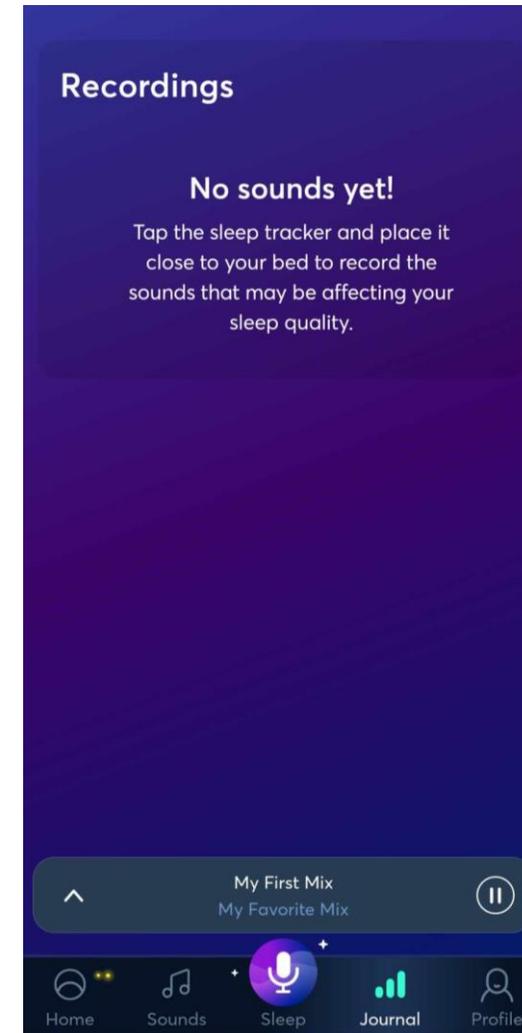


## L'app Better sleep (7)

- **Diario**

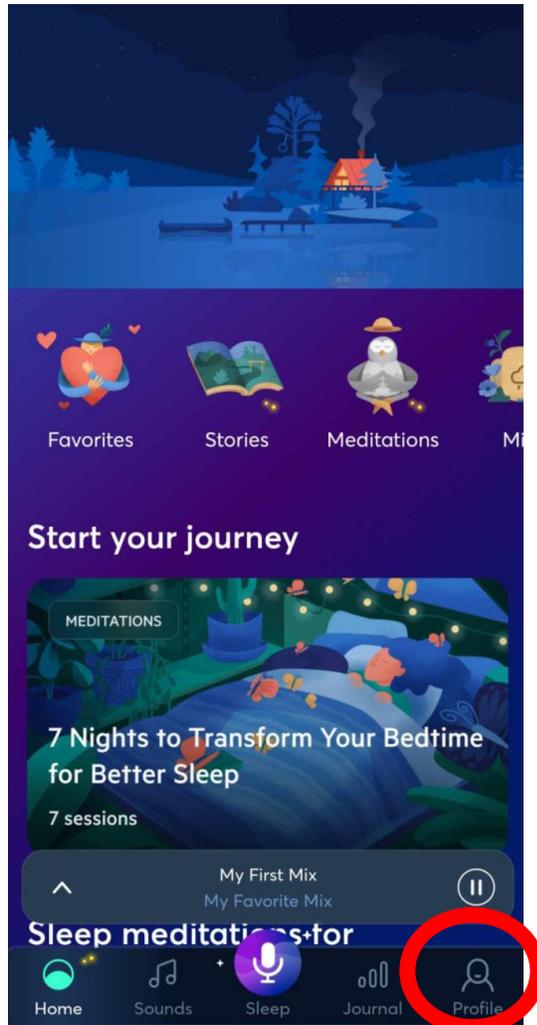


*Nel diario puoi trovare l'archivio del tuo monitoraggio del sonno, ovvero dei suoni registrati che potrebbero influenzare il tuo sonno*



## L'app Better sleep (8)

- **Profilo**



*Qui puoi trovare il riepilogo dei tuoi obiettivi di sonno e modificarli*



## Tutorial su YouTube dell'app BetterSleep

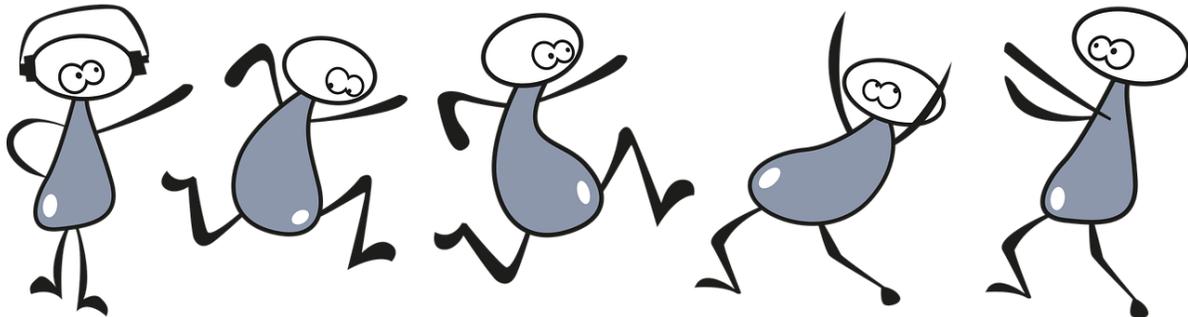
**Guarda il tutorial:**

<https://www.youtube.com/watch?v=5YbVnT7tafM>



## Attività: Tempo di agire!

- ✓ Apri l'app BetterSleep
- ✓ Vai all'opzione suoni e scegli un suono o una musica speci per rilassarti
- ✓ Applicare la sessione (la maggior parte delle sessioni ha u durata di 10-15 minuti)
- ✓ Dopo aver completato la sessione:
  - Condividi l'esperienza
  - Lezioni imparate
  - Sfide o difficoltà





# 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'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.