



# MIG-HEALTH APPS

## Mobile Health Apps for Migrants

## Attività di formazione esperienziale

**ETA 5**

Applicazioni per ridurre la dipendenza dagli  
schermi e l'uso di sostanze (tabacco)

### **Autori**

Moïse Nelson HAOUMOU, AMSED

Astrid JESSEL, AMSED

POLIBIENSTAR  
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

AMSED  
Association Migration  
Solidarité & Échanges  
pour le Développement

connexions  
Association pour le Développement  
International

coördina  
Strategie and Sustainable Results

IAT

media k

OXFAM  
Italia

PROLEPSIS  
INSTITUTE

RESET



Co-funded by  
the European Union

Supportato dalla Commissione europea. Le opinioni espresse riflettono il solo pensiero degli autori, e non riflettono necessariamente il pensiero della Commissione europea e della Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Pertanto la Commissione e EACEA non possono essere ritenute responsabili per esse.

## Dichiarazione di Copyright:



Questo materiale è pubblicato sotto la Licenza Creative Commons Attribuzione-Non commerciale-Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale. Questa licenza permette di:

- condividere — riprodurre e distribuire questo materiale con qualsiasi mezzo e formato
- modificare — rielaborare, trasformare il materiale, e basarsi su di esso

alle seguenti condizioni:

- Attribuzione — È necessario che venga riconosciuta una menzione di paternità adeguata, che venga fornito un link alla licenza e che venga indicato se sono state effettuate modifiche. È possibile farlo in qualsiasi maniera ragionevole, ma non con modalità tali da suggerire che il licenziante approvi l'utente o il suo utilizzo del materiale.
- Non commerciale — Non è possibile utilizzare il materiale per scopi commerciali.
- Condividi allo stesso modo — In caso di modifica del materiale, è necessario distribuire i contributi con la stessa licenza del materiale originario.



## Contenuto

1. Informazioni sul modulo .....	2
Obiettivi .....	2
Partecipanti e ruoli.....	2
Obiettivi formativi.....	2
Contenuti formativi.....	2
Durata prevista .....	2
Risorse .....	2
2. Contenuti formativi .....	3
2.1 Sessione didattica .....	3
2.2 Sessione di formazione esperienziale.....	5
2.3 Studio autonomo tramite strumenti di apprendimento online.....	6
2.4 Sessione conclusiva .....	6
3. Appendice – App per combattere le dipendenze e l'uso di sostanze .....	7



## 1. Informazioni sul modulo

---

### Obiettivi

Questo modulo offre una descrizione dettagliata dei principali elementi legati alla dipendenza dagli schermi e da tabacco, con l'inclusione di esperienze interattive e pratiche, e simulazioni. I partecipanti acquisiranno le competenze essenziali nel riconoscimento di tendenze di dipendenza, valutazione dei fattori di rischio, e nell'applicare misure di prevenzione. Tramite le simulazioni, impareranno ad intervenire in maniera efficace, offrendo un'assistenza solidale e comprensiva, e a svolgendo un ruolo fondamentale nel promuovere abitudini di salute sane all'interno della propria comunità. In aggiunta, il modulo fornirà competenze digitali, facendo prendere familiarità con applicazioni specializzate sugli argomenti menzionati.

### Partecipanti e ruoli

- **Migranti nuovi arrivati;** studenti. Migranti che vogliono gestire meglio l'uso di sostanze che creano dipendenza (es. Tabacco) o l'uso eccessivo di schermi elettronici.
- **Migranti coetanei;** studenti o formatori che hanno ricevuto una formazione. Quando partecipano come studenti possono sostenere i Migranti nuovi arrivati durante il processo di formazione, compreso l'aiuto nel superare barriere linguistiche.
- **Figure di supporto;** studenti o formatori che hanno ricevuto una formazione. Quando partecipano come studenti possono sostenere i Migranti nuovi arrivati durante il processo di formazione, compreso l'aiuto nel superare barriere linguistiche.

### Obiettivi formativi

- Gli studenti riceveranno informazioni fattuali riguardo ai problemi e/o rischi associati alla dipendenza dagli schermi e l'uso di sostanze.
- Attività didattiche tramite l'uso di specifiche applicazioni incoraggeranno gli studenti a ragionare e prendere coscienza dei problemi di salute associati alla dipendenza.
- Gli studenti prenderanno familiarità con le varie applicazioni dedicate alle dipendenze (strategie di auto-miglioramento), individuando le app utili e rilevanti, ed imparando a farne buon uso.



- L'acquisizione di conoscenze e competenze, insieme alle risorse utili fornite, permetterà loro di gestire situazioni problematiche e, in caso di necessità, fare uso di servizi sanitari specifici.
- Gli studenti conosceranno la nozione di responsabilità individuale e collettiva per le conseguenze di comportamenti a rischio (mettere a rischio la salute e sicurezza dei consumatori e/o chi li circonda).

## Contenuti formativi

- Informazioni generali sull'uso di sostanze, dipendenze e le conseguenze di salute.
- L'importanza della prevenzione e della riduzione del rischio.
- Nomofobia e uso di sostanze: le dipendenze e l'uso di sostanze possono assumere diverse forme, abbiamo proposto di trattare l'argomento concentrandosi su due delle sostanze più comunemente usate e che creano più dipendenza, in particolare sui telefoni.

## Durata prevista

- Totale: 8 ore
- Sessione didattica: 4 ore
- Studio autonomo tramite strumenti di apprendimento online: 1 ore
- Sessione di formazione esperienziale: 2 ore
- Sessione conclusiva: 1 ora

## Risorse

- Materiali didattici: ppt. per la sessione didattica
- Materiali didattici: attività
- Piattaforma e strumenti di e-learning
- Applicazioni sui temi trattati (tabacco e dipendenza dagli schermi)



## 2. Contenuti formativi

### 2.1 Sessione didattica

Fasi e durata	Contenuto
<p><b>5.1.0</b></p> <p><b>Introduzione e presentazione</b></p> <p>30 minuti</p>	<p>Il formatore presenterà agli studenti il progetto e l'organizzazione della formazione .</p> <p>Gli studenti si presenteranno con una breve descrizione, incluse le proprie competenze digitali di base.</p> <p>Attività rompighiaccio</p> <p><u>Risorse</u>: PPT (Presentazione del progetto)</p>
<p><b>5.1.1</b></p> <p><b>Informazioni generali sull'uso di sostanze e le dipendenze</b></p> <p>30 minuti</p>	<p>Il formatore introdurrà agli studenti il concetto di salute e prevenzione e la sua importanza per la società nel suo complesso, oltre al concetto di cura di sé e i suoi benefici.</p> <p>Verranno poi presentati gli elementi principali dell'uso di sostanze e delle dipendenze, le conseguenze sulla persona e sulla società.</p> <p>La lezione offrirà agli studenti l'occasione di esprimersi, permettendo di condividere le proprie conoscenze, esperienze e bisogni sull'argomento.</p>
<p><b>5.1.2 Informazioni sul consumo di tabacco</b></p> <p>45 minuti</p>	<p>Il formatore affronterà due dipendenze in particolare: tabacco e l'uso degli schermi.</p> <p><b>Tabacco</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Informazioni sul tabacco, rischi di salute e conseguenze <ul style="list-style-type: none"> <li>o Il tabacco</li> <li>o Fattori di rischio</li> <li>o Fattori protettivi</li> <li>o Effetti (voluti e non)</li> <li>o Rischi e danni causati</li> </ul> </li> <li>- Controllare l'uso di tabacco <ul style="list-style-type: none"> <li>o Compilazione di un questionario per definire il tuo profilo di rischio e i tuoi atteggiamenti</li> <li>o Comprendere perché ne facciamo uso</li> <li>o Benefici guadagnati e persi</li> </ul> </li> </ul>



Fasi e durata	Contenuto
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Come ridurre e/o interrompere il consumo di tabacco</li> <li>- Prevenzione, e strategie di supporto e di cura: scopi e obiettivi (metodo SMART)</li> <li>- App specifiche</li> </ul> <p><u>Risorse:</u> PPT</p>
<p><b>5.1.3</b></p> <p><b>Informazioni sulla dipendenza dagli schermi</b></p> <p>45 minuti</p>	<p>Il formatore introdurrà l'argomento della dipendenza dagli schermi, ovvero l'uso eccessivo e incontrollato di dispositivi digitali, che può influenzare la vita scolastica, lavorativa, e i rapporti interpersonali.</p> <p>Più nello specifico, verranno trattati:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Raccomandazioni sul tempo trascorso allo schermo.</li> <li>● Effetti della dipendenza dagli schermi.</li> <li>● Rapporto tra tecnologia e salute mentale.</li> <li>● Educazione sull'utilizzo ragionevole degli schermi.</li> </ul> <p><u>Risorse:</u> PPT</p>
<p><b>5.1.4</b></p> <p><b>Uso interattivo di app per controllare il consumo di tabacco e l'uso degli schermi</b></p> <p>1 ora</p>	<p>Il formatore chiederà ai partecipanti di scaricare e utilizzare delle app per controllare il consumo di tabacco e l'uso degli schermi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Oltre alla formazione ricevuta nelle sezioni precedenti, i partecipanti avranno accesso a video pertinenti con istruzioni, testi e siti.</li> <li>● In base agli insegnamenti della sessione didattica, i partecipanti dovranno scaricare un'app per controllare il consumo di tabacco, e una per l'uso degli schermi.</li> <li>● Il formatore chiederà ai partecipanti di utilizzare le applicazioni scelte per poi condividere la propria esperienza. Ad esempio, quali benefici o difficoltà hanno incontrato, sotto forma di un diario.</li> <li>● Per discutere le proprie esperienze è possibile usare anche gli strumenti di comunicazione (forum, etc.).</li> </ul> <p><u>Risorse :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● PPT ;</li> <li>● Link pertinenti ;</li> <li>● Piattaforma di formazione online</li> <li>● Strumenti di comunicazione disponibili sulla piattaforma di formazione online</li> </ul>



Fasi e durata	Contenuto
<p><b>5.1.5</b></p> <p><b>Discussione e valutazione</b></p> <p><b>Riferimenti, ulteriori approfondimenti e chiusura</b></p> <p>30 minuti</p>	<p>Questa sezione include un riassunto degli argomenti principali trattati nella formazione. Gli studenti si dovranno sedere in cerchio e discutere le proprie opinioni sulle app utilizzate. Ciascuno studente dovrà valutare le app trattate nel modulo ed esprimere quali pensano siano i loro benefici maggiori.</p> <p>Verrà in seguito distribuito un questionario di gradimento, ed il formatore ringrazierà tutti per la partecipazione.</p> <p><u>Risorse</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PPT</li> <li>• Piattaforma di formazione online</li> <li>• Strumenti di comunicazione disponibili sulla piattaforma di formazione online</li> </ul>

## 2.2 Sessione di formazione esperienziale

Fasi e durata	Contenuto
<p><b>5.2. Uso interattivo di app per controllare il consumo di tabacco e l'uso degli schermi</b></p> <p>2 ore</p>	<p>Il formatore chiederà agli studenti di partecipare ad una sfida usando un'app di prevenzione; o per l'uso degli schermi o per smettere di fumare .</p> <p>Spiegherà il procedimento e i fattori da tenere in considerazione.</p> <p>L'attività si svolgerà quanto segue:</p> <p>Il formatore caricherà sulla piattaforma online i passaggi da seguire, in modo che gli studenti possano completare l'attività in autonomo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Il primo passaggio è definire, a livello di prevenzione, l'area specifica di interesse: il fumo o gli schermi.</li> <li>▪ In seguito, lo studente dovrà definire gli obiettivi da raggiungere, in modo da poter gestire la situazione in maniera appropriata.</li> </ul>



## 2.3 Studio autonomo tramite strumenti di apprendimento online

Fasi e durata	Contenuto
<p><b>5.3</b></p> <p><b>Quiz e autovalutazione</b></p> <p>1 ora</p>	<p>Il formatore chiederà agli studenti di compilare un questionario sulla piattaforma di e-learning.</p> <p>Il quiz comprende domande a risposta multipla, vero o falso e esercizi di associazione, ed aiuterà gli studenti a verificare la propria comprensione delle lezioni teoriche della sessione didattica.</p> <p>I formatori controlleranno la compilazione delle domande e sosterranno ciascuno studente a seconda delle sue lacune.</p> <p><u>Risorse :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Quiz. Piattaforma di formazione online e ppt?</li> </ul>

## 2.4 Sessione conclusiva

Fasi e durata	Contenuto
<p><b>5.4</b></p> <p><b>Chiusura</b></p> <p>30 minuti</p>	<p>Questa sezione conterrà un riassunto delle lezioni principali trattate durante la formazione. I formatori inciteranno una discussione sulle esperienze personali degli studenti durante le sessioni esperienziali e di autoapprendimento, in modo da trarre conclusioni sui vantaggi dell'utilizzo delle app per gestire la dipendenza dagli schermi e l'uso di tabacco.</p> <p><u>Risorse :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PPT</li> <li>• Piattaforma di formazione online</li> <li>• Strumenti di comunicazione disponibili sulla piattaforma e-learning</li> </ul>



### 3. Appendice – App per combattere le dipendenze e l'uso di sostanze

Nome	Proprietario	Paese	Costo	Piattaforma (link)	Gruppo target	Descrizione
Stop Smoking - EasyQuit	Herzberg Development		Gratis/Versione Premium	<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.herzberg.easyquitsmoking&amp;hl=en_US&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.herzberg.easyquitsmoking&amp;hl=en_US&amp;gl=US</a>	Dipendenza dal fumo -Tabacco	
Kwit - Quit smoking for good!	Kwit SAS		Gratis/Versione Premium	<a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=fr.kwit.android&amp;hl=en_US&amp;gl=US">https://play.google.com/store/apps/details?id=fr.kwit.android&amp;hl=en_US&amp;gl=US</a>	Dipendenza dal fumo -Tabacco	
Smoke Free	David Crane PhD		Gratis/Versione Premium			