

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Module 6 - Session d'auto-apprentissage
(5.3)**

**Applications de santé pour les
addictions et l'usage de substances**



Partenaires

POLIBIENESTAR
VNIVERSITAT ID VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALENCIA
VALENCIA, ESPAGNE
www.uv.es



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALIE
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATHENES, GRECE
www.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, ALLEMAGNE
www.w-hs.de



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHENES, GRECE
www.connexions.gr



RESET
CHYPRE
www.resetcy.com



media k GmbH
Bad Mergentheim, ALLEMAGNE
www.media-k.eu

coördina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, ESPAGNE
coordin-a-oerh.com



AMSÉD
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr



Cofinancé par
l'Union européenne



Session d'auto-apprentissage : Contenu

1. Quiz et auto-évaluation



La nicotine est la seule substance du tabac qui crée une dépendance

Vrai

Faux



Lequel n'est pas une forme de tabac ?

Une seule réponse est correcte !

A. Tabac

B. Chewing-gum

C. Cigare

D. Snus



L'exposition au tabagisme passif n'affecte pas la santé des non-fumeurs

Vrai

Faux



Quelles sont les différentes formes de dépendance associées au tabagisme ?

Plus de réponses sont correctes !

A. Physique

B. Émotionnel

C. Social

D. Psychologique



Quels sont les effets néfastes du tabagisme ?

Plus de réponses sont correctes !

A. Risque accru de cancer du poumon

B. Amélioration de la santé
cardiovasculaire

C. Problèmes respiratoires tels que la
bronchite chronique

D. Jaunissement des dents et des doigts



Les principaux facteurs qui déterminent le nombre de calories dont une personne a besoin quotidiennement sont les suivants

Deux réponses sont correctes !

A. Âge, sexe et poids.

B. Taille et niveau d'activité physique.

C. Le pays d'origine.

D. État civil.



L'arrêt du tabac peut entraîner des symptômes de sevrage tels que l'irritabilité et des difficultés de concentration ?

Vrai

Faux



Qu'est-ce que la nomophobie ?

Une seule réponse est correcte !

A. La peur de perdre son nom

B. La peur de se retrouver sans couverture de téléphonie mobile

C. La peur de dormir

D. La peur des grands rassemblements



Un temps d'écran excessif peut avoir des effets négatifs sur la santé mentale, tels qu'une augmentation de l'anxiété et de la dépression.

Vrai

Faux



La dépendance aux écrans touche principalement les enfants et les adolescents, mais pas les adultes

Vrai

Faux



Quel est l'impact du temps excessif passé sur les écrans sur les individus ?

Une seule réponse est correcte !

A. Amélioration des fonctions cognitives

B. Amélioration des compétences sociales

C. Risque accru de fatigue oculaire

D. Diminution du risque de troubles du sommeil





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Félicitations !

Vous avez terminé l'auto-apprentissage de ce module !



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues pour responsables.