



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Activités de travail expérientielle

ATE 4

Applis santé pour les routines de repos

Auteurs

Maria Mitsa, Institut Prolepsis

Nikole Papaevgeniou, Institut Prolepsis

POLIBIENSTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA



coördina
Strategy and Sustainable Results

IAT

media k



PROLEPSIS
INSTITUTE



Co-funded by
the European Union

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.

Déclaration sur les droits d'auteur :



Cette œuvre est placée sous une licence Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. Vous êtes libre de :

- partager - copier et redistribuer le matériel sur n'importe quel support ou dans n'importe quel format
- adapter - remixer, transformer et construire à partir du matériel

dans les conditions suivantes :

- Attribution - Vous devez donner le crédit approprié, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggérerait que le donneur de licence vous approuve ou approuve votre utilisation.
- Non commercial - Vous ne pouvez pas utiliser le matériel à des fins commerciales.
- ShareAlike - Si vous remixez, transformez ou développez le matériel, vous devez distribuer vos contributions sous la même licence que l'original.



Contenu

1 1

Objectifs	1
Participants et rôles	1
Résultats de l'apprentissage	1
Contenu de la formation	1
Durée estimée	2
Ressources	2

2 3

2.1 3

2.2 5

2.3 6

2.4 6

3 8



1 A propos du module

Objectifs

Ce module vise à sensibiliser la population migrante à ce qu'est une routine de repos et à l'importance d'une telle routine. En particulier, les participants seront en mesure d'identifier les principales activités pour établir une routine de repos et comment les applications de routine de repos peuvent y contribuer. En outre, les stagiaires comprendront les principaux concepts liés aux applications de santé et la manière dont elles peuvent être utiles à la population migrante. En outre, ils développeront des compétences numériques et se familiariseront avec l'utilisation des applications de routine de repos.

Participants et rôles

- Migrants arrivants ; stagiaires.
- Les membres de la communauté migrante ; stagiaires ou formateurs après avoir été formés comme formateurs. Lorsqu'ils participent en tant que stagiaires, ils peuvent jouer un rôle de soutien aux migrants primo-arrivants tout au long du processus de formation, notamment en les aidant à surmonter les barrières linguistiques.
- Soutien : stagiaires ou formateurs après avoir été formés en tant que formateurs. Lorsqu'ils participeront en tant que stagiaires, ils pourraient jouer un rôle de soutien aux migrants primo-arrivants tout au long du processus de formation, notamment en les aidant à surmonter les barrières linguistiques.

Résultats de l'apprentissage

- Les stagiaires seront capables de définir ce qu'est une routine de repos et pourquoi elle est importante.
- Les stagiaires seront en mesure d'expliquer comment les applications de routine de repos peuvent favoriser la mise en place d'une routine de sommeil et améliorer le sommeil en général.
- Les stagiaires seront familiarisés et capables de naviguer dans différentes applications de routine de repos et de les intégrer dans la vie quotidienne.
- Discussions et évaluation critique des applications actuelles de routines de repos et de leur utilisation.

Contenu de la formation

- Informations générales sur les routines de repos
- Applications des routines de repos et leurs avantages
- Intégrations dans la vie réelle
- Naviguer dans les applications pour les routines de repos



- Exemples spécifiques de routines de repos Apps
- Quiz et auto-évaluation
- Discussion et clôture

Durée estimée

- Séances d'enseignement : 2 heures
- Auto-apprentissage soutenu par des outils d'apprentissage en ligne et session de formation expérientielle : 2 heures
- Séance de clôture : 30 minutes

Ressources

- Matériel de formation :
 - ppt. pour la session d'enseignement,
 - ppt. pour les sessions d'auto-apprentissage et de formation expérientielle,
 - ppt. pour la session de clôture.
- Supports pédagogiques : devoirs, quiz (choix multiples, vrai-faux, exercices d'appariement), questions et réponses.
- Plate-forme de formation en ligne et outil de formation en ligne.
- Applications de santé : Exemples de routines de repos Les applications de santé couvrent différents domaines et fonctions.
- Autres : Lectures complémentaires et plus approfondies, contenus vidéo ("YouTube") et outils issus de projets existants.



2 Contenu de la formation

2.1 Session d'enseignement

Étape et durée	Contenu
<p>4.1.1.</p> <p>Informations générales sur les routines de repos</p> <p>30 minutes</p>	<p>Le formateur définira ce qu'est une routine de repos et pourquoi elle est importante.</p> <p>Cette unité mettra l'accent sur les aspects suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Définition d'une routine de sommeil ▪ Pourquoi la routine du sommeil est-elle importante ? ▪ Difficultés de sommeil courantes dans la population migrante ▪ Comment établir une routine de sommeil ▪ Activité : le formateur demandera aux participants quelle est leur routine de repos et quelles sont les difficultés de sommeil les plus courantes auxquelles ils sont confrontés. <p>Ressources : PPT</p>
<p>4.1.2.</p> <p>Applications des routines de repos et leurs avantages</p> <p>25 minutes</p>	<p>Le formateur expliquera les autres applications de routine et leurs avantages.</p> <p>Cette unité mettra l'accent sur les aspects suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Description des applications pour la routine de repos ▪ Caractéristiques communes des applications de routine de repos ▪ Comment ils peuvent contribuer à l'amélioration d'une routine de repos ▪ Activité : le formateur demandera aux participants d'indiquer s'ils ont déjà utilisé des applications de routine de repos et comment elles les ont aidés ou non. <p>Ressources : PPT</p>



Étape et durée	Contenu
<p>4.1.3.</p> <p>Scénarios d'intégration dans la vie réelle</p> <p>25 minutes</p>	<p>Le formateur présentera aux participants un scénario réel et une situation dans laquelle une application de routine de repos peut contribuer à l'établissement d'une routine de repos. En particulier :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Le formateur présentera un scénario de la vie réelle concernant les difficultés courantes de sommeil ou des situations de la vie réelle et des conditions de travail qui peuvent affecter une routine de repos (par exemple, l'insomnie, le travail en équipes alternantes). ▪ Les participants seront répartis en petits groupes et discuteront de la manière dont ils pourraient utiliser les applications de routine de repos de ce scénario pour établir une routine de sommeil. <p>Ressources : PPT</p>
<p>4.1.4.</p> <p>Naviguer dans les applications pour les routines de repos</p> <p>20 minutes</p>	<p>Dans cette unité, les participants exploreront différentes applications pour les routines de repos. En particulier :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Passer en revue les différentes applications ▪ Discuter des différentes fonctionnalités des applications ▪ Discuter et critiquer les différentes applications de routines de repos ▪ Naviguer dans l'application, télécharger l'application, explorer ses fonctionnalités, puis discuter des avantages et des inconvénients. <p>Ressources : PPT</p>
<p>4.1.5.</p> <p>Discussions, évaluations et clôture</p>	<p>Dans cette unité, le formateur animera et coordonnera une discussion avec les participants sur l'utilisation des applications de routine de repos, les avantages, les défis, les caractéristiques des applications, les difficultés d'intégration dans la vie quotidienne ou d'autres idées. À la fin de la discussion, le formateur soulignera les</p>



Étape et durée	Contenu
20 minutes	éléments clés de la session et de la conclusion et expliquera les étapes suivantes. Des questionnaires d'évaluation seront également fournis à la fin de la session.

2.2 Session de formation expérimentale

Étape et durée	Contenu
<p data-bbox="229 1223 440 1346">4.2.1. Utilisation interactive des applications de routine de repos</p> <p data-bbox="237 1384 331 1413">1 heure</p>	<p data-bbox="571 790 1362 898">Le formateur demandera aux participants de s'engager dans une application de routine de repos de manière pratique. En particulier :</p> <ul data-bbox="628 954 1362 1469" style="list-style-type: none"> ▪ Le formateur expliquera en détail une application spécifique de la routine de repos, son fonctionnement, ses caractéristiques et ses paramètres en utilisant également des vidéos pertinentes avec des instructions et des écrans d'impression. ▪ Les participants devront télécharger l'application ▪ Le formateur demandera aux participants d'utiliser une fonctionnalité spécifique d'une application de routine de repos (par exemple, le suivi du sommeil, les bruits relaxants pour s'endormir, le suivi des activités avant d'aller au lit) et de partager ensuite leur expérience, les leçons apprises et les défis auxquels ils ont été confrontés en utilisant cette fonctionnalité. <p data-bbox="571 1518 727 1547">Ressources :</p> <ul data-bbox="628 1603 1362 1760" style="list-style-type: none"> ▪ PPT ▪ Plate-forme de formation en ligne ▪ Outils de communication disponibles dans la plate-forme de formation en ligne



2.3 Auto-apprentissage soutenu par des outils de formation en ligne

Étape et durée	Contenu
<p>4.3.</p> <p>Quiz et auto-évaluation</p> <p>1 heure</p>	<p>Le formateur demandera aux apprenants de répondre à un questionnaire sur la plate-forme de formation en ligne. Ce quiz, composé de choix multiples, de vrai-faux et d'exercices d'appariement, aidera les apprenants à évaluer leur compréhension du contenu théorique de la session de formation.</p> <p>Les formateurs vérifieront que le quiz a bien été rempli et aideront chaque apprenant en fonction de ses principales lacunes.</p> <p>Ressources :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Quiz. Plate-forme de formation en ligne ▪ Outils de communication disponibles dans la plate-forme de formation en ligne

2.4 Session de clôture

Étape et durée	Contenu
<p>4.4.</p> <p>Clôture</p> <p>30 minutes</p>	<p>Cette partie comprend un résumé des principaux enseignements tirés de la formation. Les formateurs peuvent faire part de leur expérience, des applications pour les routines de repos qui les ont aidés, de celles qui ne les ont pas aidés et pourquoi. En outre, ils peuvent faire part des difficultés pratiques auxquelles ils ont pu être confrontés et de ce qui serait utile pour surmonter ces difficultés.</p> <p>Dans quelle App les participants se sentaient-ils plus en sécurité en ce qui concerne leur vie privée ?</p> <p>Ressources</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ PPT



- Plate-forme de formation en ligne
- Outils de communication disponibles dans la plate-forme de formation en ligne



3 Annexe - Applications nutritionnelles

Nom	Propriétaire	Pays	Coût	Plate-forme (lien)	Groupe cible	Description
Cycle du sommeil : Traceur de sommeil	Cycle de sommeil AB	Grèce	Gratuit - Achats en ligne	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.northcube.sleepcyc		Sleep Cycle est un traqueur de sommeil personnel et un réveil intelligent doté d'une série de fonctions (notamment un enregistreur de ronflements, un calculateur de sommeil et des sons apaisants) pour aider les utilisateurs à passer une bonne nuit de repos et à se réveiller plus facilement. Les utilisateurs seront de meilleure humeur et se sentiront rechargés et concentrés pendant la journée. 72% de nos utilisateurs confirment que la qualité de leur sommeil s'est améliorée après avoir utilisé Sleep Cycle.
Mieux dormir	Logiciel Ipnos	Dans le monde entier	Gratuit - Achats en ligne	https://play.google.com/store/apps/details?id=ipnossoft.rma.free&hl=en_CA&gl=US&af_js_web=true&af_ss_ver=2_1_0&pid=web&c=web&pli=1		BetterSleep vous aide à comprendre et à améliorer votre sommeil grâce au suivi du sommeil, à des sons du sommeil de qualité supérieure et à un contenu guidé spécialement conçu pour vous. Il est recommandé par les plus grands



Nom	Propriétaire	Pays	Coût	Plate-forme (lien)	Groupe cible	Description
						<p>médecins, neuropsychologues et experts du sommeil. BetterSleep est également validé par des millions d'utilisateurs à travers le monde. 91 % de nos auditeurs affirment avoir mieux dormi après avoir utilisé l'application pendant une semaine seulement.</p>