



## 4.8 Ψηφιακά εργαλεία για την παρακολούθηση της ψυχικής μου υγείας

Θέμα 4: Ψηφιακοί πόροι για την υγεία



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number: 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247841.



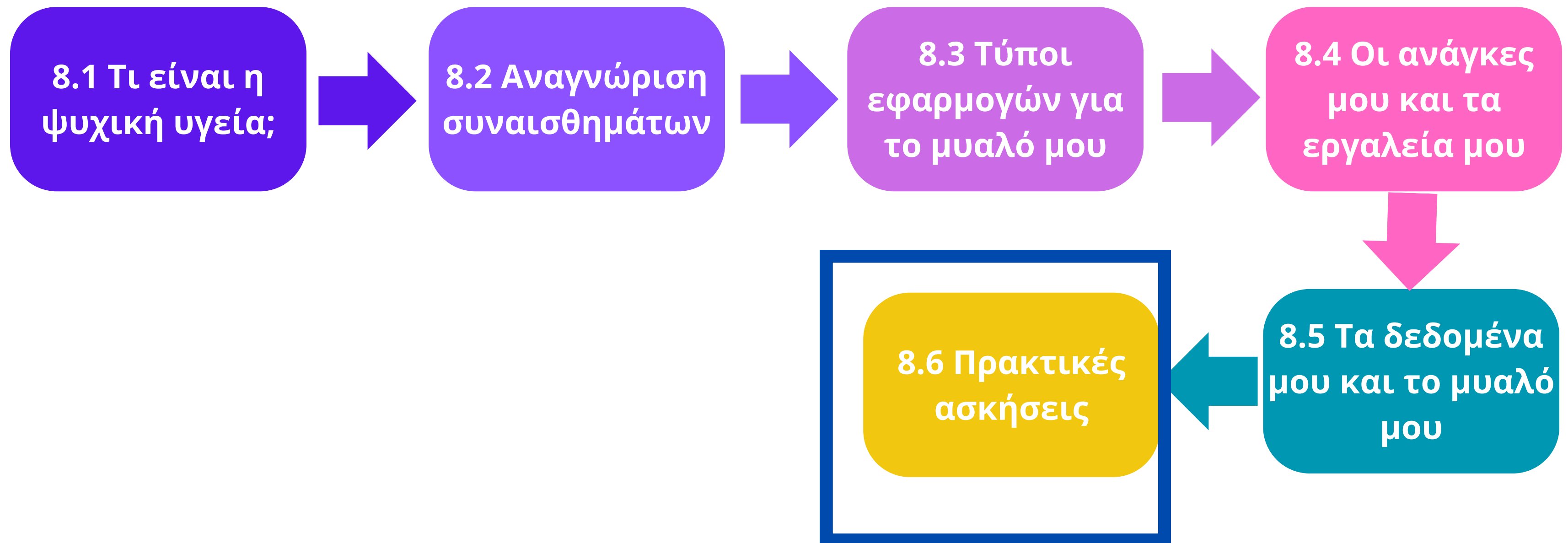


[www.id-health.eu](http://www.id-health.eu)

Εταίρος



## ΘΕΜΑ #4: Λίστα μονάδων





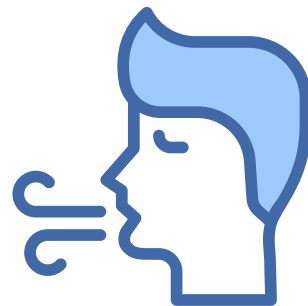
# Πρακτικές ασκήσεις

## ΕΞΑΣΚΗΘΕΙΤΕ ΜΕ ΤΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΕΤΕ ΣΤΟΝ ΚΑΤΑΛΟΓΟ

Ακολουθούν 3 πολύ απλές ιδέες που θα σας βοηθήσουν να ξεκινήσετε να χρησιμοποιείτε και να κατανοείτε τα δεδομένα που προέρχονται από τα νέα σας ψηφιακά εργαλεία:

*(Θυμηθείτε: αυτά είναι απλώς παραδείγματα. Μπορείτε να κάνετε το ίδιο με οποιαδήποτε εφαρμογή επιλέξετε από τον κατάλογο.)*

### 1. Το επίπεδο ηρεμίας μου (αρχική μέτρηση)



- Επιλέξτε μια εφαρμογή χαλάρωσης ή αναπνοής από τον κατάλογό σας.
- Πριν ξεκινήσετε, αξιολογήστε το επίπεδο ηρεμίας σας (από το 1 έως το 10, όπου το 10 είναι πολύ ήρεμο).
- Εκτελέστε την άσκηση για 3 λεπτά.
- Παρακαλώ εισάγετε ξανά τον αριθμό σας. Έχει αυξηθεί η ηρεμία σας; Αυτό σημαίνει ότι η εφαρμογή σας βοηθάει!



# Πρακτικές ασκήσεις

ΕΞΑΣΚΗΘΕΙΤΕ ΜΕ ΤΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΕΤΕ ΣΤΟΝ ΚΑΤΑΛΟΓΟ



## 2. Ο στόχος μου για σήμερα (Μέτρηση συναισθημάτων)

- **Επιλέξτε** μια εφαρμογή καταγραφής ημερολογίου ή μια εφαρμογή που σας ζητά να καταγράψετε τη διάθεσή σας.
- **Σκεφτείτε το εξής:** Πώς αισθάνεστε αυτή τη στιγμή (χαρούμενοι, ήρεμοι, περίεργοι);
- **Ορίστε τον στόχο σας:** Ποιο μικρό βήμα θα κάνετε για να νιώσετε καλύτερα ή πιο σταθεροί στο τέλος της ημέρας; Καταγράψτε το.

Να θυμάστε: η παρακολούθηση των δεδομένων σας είναι το πρώτο βήμα για να σας βοηθήσουμε.



# Πρακτικές ασκήσεις

ΕΞΑΣΚΗΘΕΙΤΕ ΜΕ ΤΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΕΤΕ ΣΤΟΝ ΚΑΤΑΛΟΓΟ

## 3. Πέτυχα τον στόχο μου; (Παρακολούθηση ύπνου/δραστηριότητας)



- **Ξεκινήστε** να χρησιμοποιείτε μια εφαρμογή παρακολούθησης ύπνου ή ένα βηματόμετρο σήμερα.
- **Αύριο το πρωί, ελέγξτε τους αριθμούς σας:** Κοιμηθήκατε τις συνιστώμενες 7-9 ώρες; Κάνατε 6.000 βήματα;
- **Αποφασίστε:** Αν δεν σας είχε προταθεί αυτός ο αριθμός, τι θα κάνατε διαφορετικά αύριο;

**Να θυμάστε:** η παρακολούθηση των δεδομένων σας είναι το πρώτο βήμα για να σας βοηθήσουμε.



## Χρήση του ψηφιακού μου εργαλείου: Μοιραζόμαστε την εμπειρία μας με την εφαρμογή/συσκευή.



Ποιο είναι το πλεονέκτημα της εφαρμογής που επέλεξα;

<p><b>Ποιο ήταν το καλύτερο χαρακτηριστικό της εφαρμογής/συσκευής;</b></p> <p>Σε βοήθησε να ηρεμήσεις γρήγορα; Ήταν τα κουμπιά εύκολα στην ανάγνωση και τη χρήση;</p>	<p><b>Πώς σας βοηθάει αυτό;</b></p> <p>Παράδειγμα: Σας βοηθά να κοιμάστε καλύτερα; Σας βοηθά να μειώσετε τον θυμό;</p>	<p><b>Ποια σημαντικά δεδομένα δείχνει;</b></p> <p>Παράδειγμα: Δείχνει πιο ήρεμο καρδιακό παλμό; Υποδείξτε πόσα λεπτά ήσασταν χαλαροί;</p>	<p><b>Νομίζεις ότι σου κάνει καλό;</b></p> <p>Ναι ή όχι; Και γιατί;</p>

**Να θυμάστε ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.**



*Αυτή η παρουσίαση δημιουργήθηκε χρησιμοποιώντας το Canva. Οι εικόνες που χρησιμοποιήθηκαν προέρχονται από τη βιβλιοθήκη Canva.*