

IDHEApp

Using technologies to promote healthy lifestyles in adolescents with intellectual disabilities

Project Number: 101134252

Erasmus + Sport Cooperation Partnerships



CEIPES in@lusion

WP4 – Training and intervention
D4.2 – Final Guidelines Report



Dec 2025



Co-funded by
the European Union



Project acronym:	IDHEApp
Project full title:	Using technologies to promote healthy lifestyles in adolescents with intellectual disabilities
Grant agreement no.:	Project 101134252
Responsible partner for deliverable:	SSOI - Rijeka
Contributing partners:	US, AIPD, TUM, INCLUSION
Author(s):	SSOI - Rijeka
Target Group(s):	
Dissemination level:	Public
Total number of pages:	
Version:	1
Delivery date:	December 2025

Document History

Version	Date	Author/Organization	Description/Changes
0.1	16/12/2025	PSA CR, US	Final Version

All rights are reserved.
Copyright © IDHEApp Consortium, 2023-2025



Index

English.....	4
Spanish.....	29
Italian.....	56
German.....	81
Croatian.....	106



1. Introduction

The IDHEApp project, co-funded by the Erasmus+ Sport programme, was developed to promote healthy lifestyles among adolescents with intellectual and developmental disabilities (IDD) through innovative use of technology. The project designed and tested a mobile application integrated with a smartwatch to encourage physical activity, healthy eating, hydration, and reduced screen time through gamification and positive reinforcement.

The core idea of IDHEApp is that technology can be inclusive if properly adapted. The project combined scientific evidence, user co-design, and practical testing to ensure that the app meets the real needs of adolescents with IDD. The work focused on three key pillars:

1. Research and evidence (State of the Art review)
2. Pilot testing with final users in Croatia and Italy to evaluate usability and engagement.
3. Practical guidelines for teachers, families, and professionals working in inclusive education and sport.

The results show that when digital tools are simplified, visually supported, and combined with family and school engagement, they can significantly improve motivation, participation, and awareness of healthy habits among young people with intellectual disabilities.

The main outcomes of the project include:

- A user-friendly mobile app connected to a smartwatch that tracks movement and give daily challenges to improve physical and nutritional state of the participants.
- A collection of gamified health challenges tailored to different abilities and literacy levels.
- A set of educational materials for teachers and families to support the use of the app in everyday routines.
- Evidence-based guidelines for implementing digital health promotion with adolescents with IDD (this document and its annex).



IDHEApp: Using technologies to promote healthy lifestyles in adolescents with intellectual disabilities.



Project Nº: 101134252-Erasmus+ Sport Cooperation Partnerships

The recommendations outlined in this report aim to help practitioners, educators, and local organizations replicate the IDHEApp model and promote health-enhancing physical activity (HEPA) through technology in inclusive environments. As a final outcome of the project, we have developed the **IDHEApp Final Guidelines** in the form of a **comic-style visual guide**, designed to be engaging and accessible for adolescents with intellectual disabilities. This format supports easy understanding, while at the same time providing clear, practical guidance for caregivers, teachers, and other professionals working with this population.

For more detailed and specific recommendations, including practical implementation strategies and technical considerations, readers are encouraged to consult the Annex, which is available at the following link:

<https://idheapp.eu/final-guidelines-report/>

Final Guidelines – V1

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.



1. Guidelines for using the IDHEApp application

The IDHEApp project demonstrated that inclusive digital tools, when co-designed with and for young people with intellectual disabilities, can be powerful catalysts for positive health behaviour. By combining technological innovation, gamified motivation, and educational integration, the project succeeded in promoting physical activity, hydration, and healthier routines in both school and family environments. The engagement of multiple stakeholders, educators, families, health professionals, and local communities, was key to ensuring the effectiveness and relevance of the intervention.

The guidelines presented in this report offer concrete, field-tested recommendations to support the successful use and scaling of the IDHEApp application. These recommendations are not static, but adaptable to different educational contexts, user profiles, and national systems. What remains constant, however, is the underlying principle: health promotion must be inclusive, and digital transformation in education must ensure that no learner is left behind.

Ensuring the sustainability of IDHEApp beyond the project lifetime is both a challenge and an opportunity. Sustainability depends not only on the availability of technical infrastructure, but also on policy support, institutional adoption, and ongoing collaboration between sectors. Schools, families, and community actors must be empowered to take ownership of the tool and its educational potential. At the same time, decision-makers at national and EU levels are encouraged to integrate inclusive digital health tools like IDHEApp into long-term strategies for public health, education, and digitalisation.

The IDHEApp experience offers a replicable model and valuable lessons for future Erasmus+ partnerships and for broader efforts to create inclusive, technology-supported environments where every young person can learn to live a healthier life, with dignity, autonomy, and joy.

THE IDHEAPP COMIC

**THE GUARDIANS OF THE
LIFESTYLE**



THE IDHEAPP COMIC



THE GUARDIANS OF THE LIFESTYLE



Project Number: 101134252
Erasmus + Sport Cooperation Partnerships



CEIPES inclusion

Guys, we should move more. This isn't good for us.

OOPS!

AS EVERY DAY, HUGO MEETS HIS FRIENDS, WHO ARE SITTING, EATING CANDY AND DRINKING SODA



Psss...
I'm not interested about...

I'm fine like this...
This is delicious!!



WOW!

Marcos, Marcos!!
What's happening to
you?

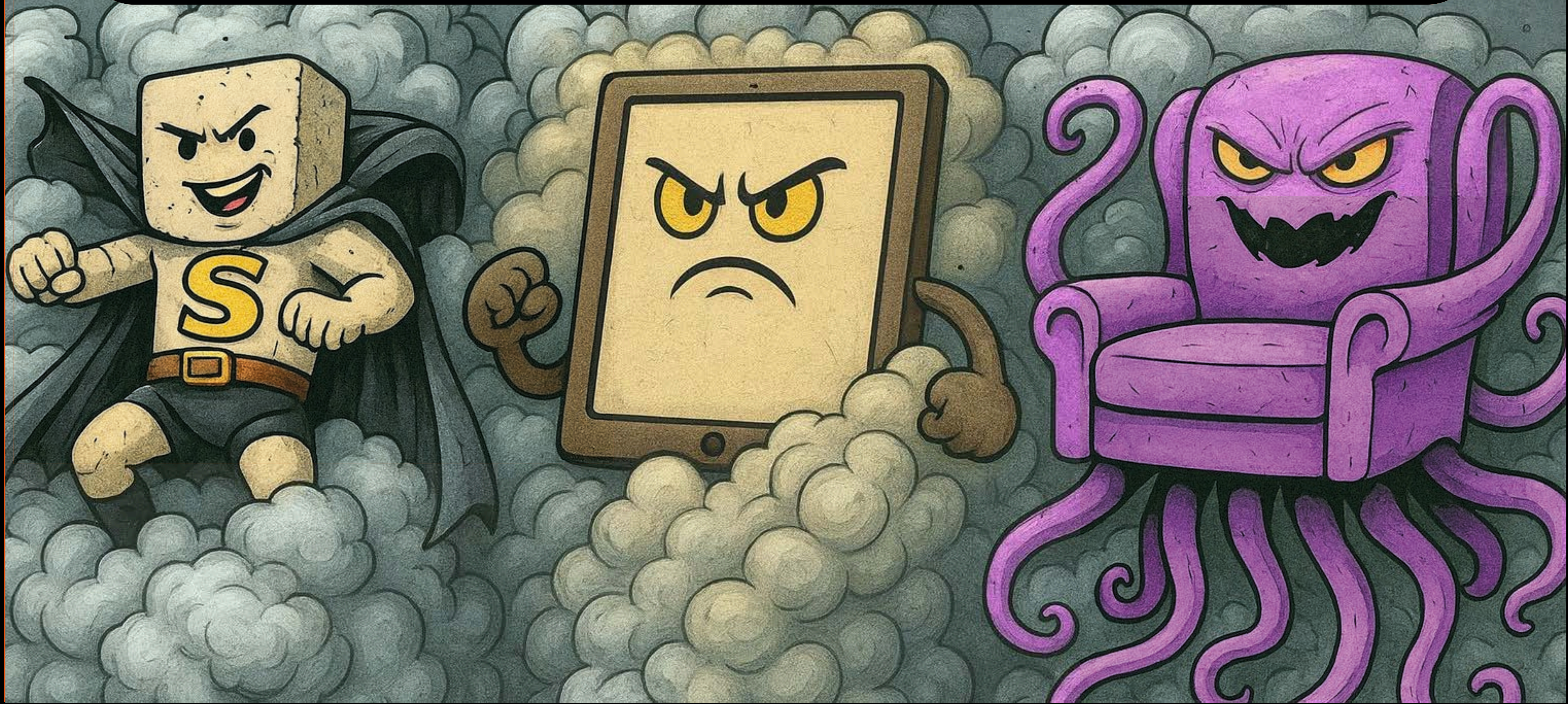


I'm not Marcos...
I'm Supersugar!!





THE SUPERVILLAINS OF HEALTH



HUGO'S FRIENDS HAD TURNED INTO SUPERVILLAINS

I'm Supersugar. I love eating sweets and drinking soda every day. Everything tastes better with a little bit of sugar.

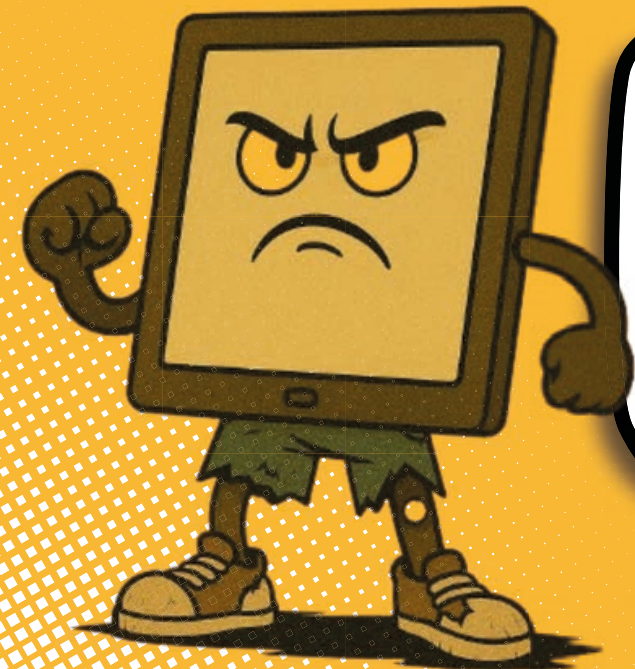


I'm Sedentarius. I love trapping you on the couch all day. If you don't move, I grow stronger.



EACH OF THEM HAD ACHIEVED A SUPERPOWER THAT WAS VERY HARMFUL TO ANYONE.

BAD HABITS HAD TURNED THEM INTO A REAL PROBLEM



this is Inactivity. Pablo is history now. I make sure you spend your time staring at screens.

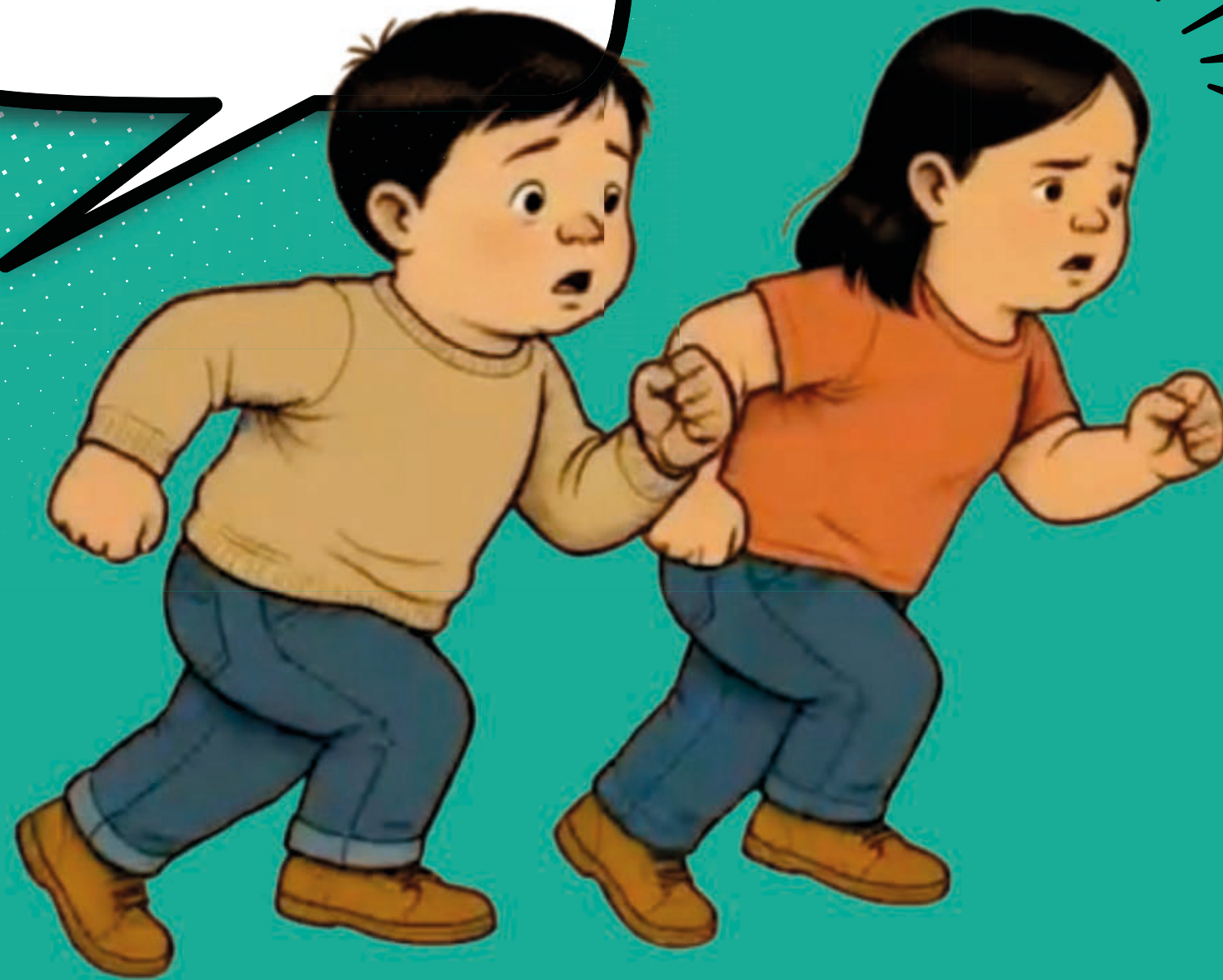
"I need to find reinforcements" Sofia, let's go! Our friends need us!



?

HUGO AND SOFIA ARE GOING TO LOOK FOR THE SCIENTIST MARÍA. SCIENCE SURELY HAS AN ANSWER TO HELP THEIR FRIENDS

Sofía, run! We have to
find help!!



this way,
quickly!



In this guide you'll
find the answers
you're looking for!



***MARÍA SHOWS THEM THE GUIDE TO HELP THEIR FRIENDS. WHEN THEY OPEN IT,
THEY DISCOVER THE GUIDELINES AND HOW TO DEFEAT THE VILLAINS.***



IDHEApp Healthy Activity

Power up your body

Be active at least 1 hour a day

**Keep your muscles
and bones strong**

Move your body

Stand up and move every
30 minutes.

Go outdoors

Smile & Play



IDHEApp Healthy Nutrition

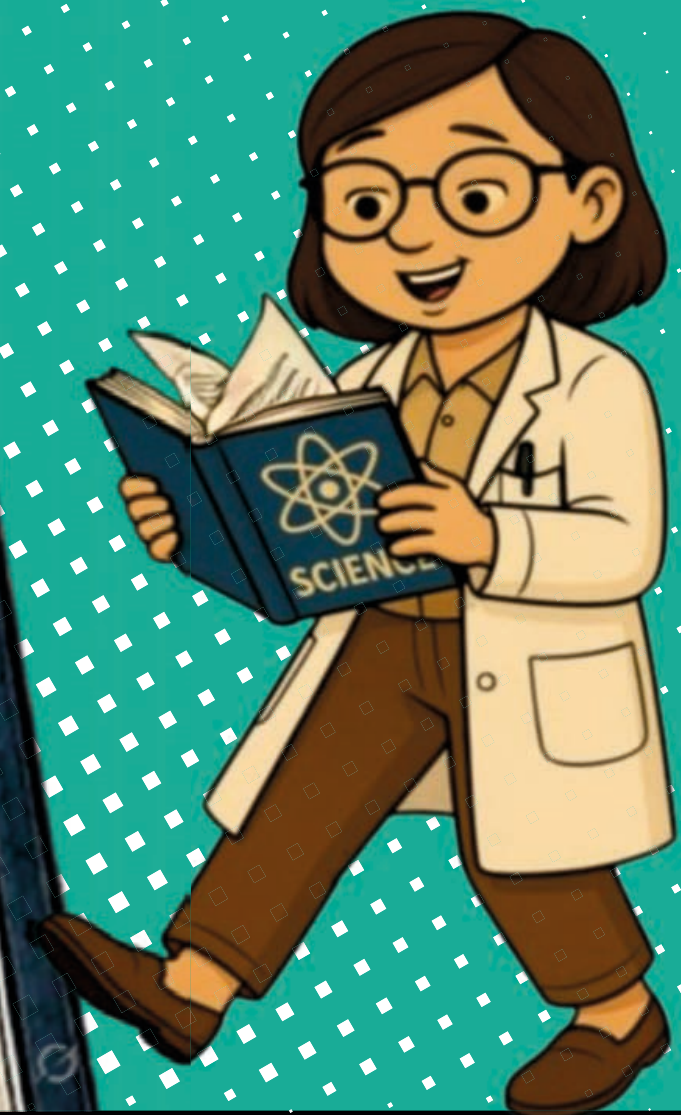
Eat fruits and vegetables

Whole grain is healthy

**Eat food and drinks with
no added sugar**

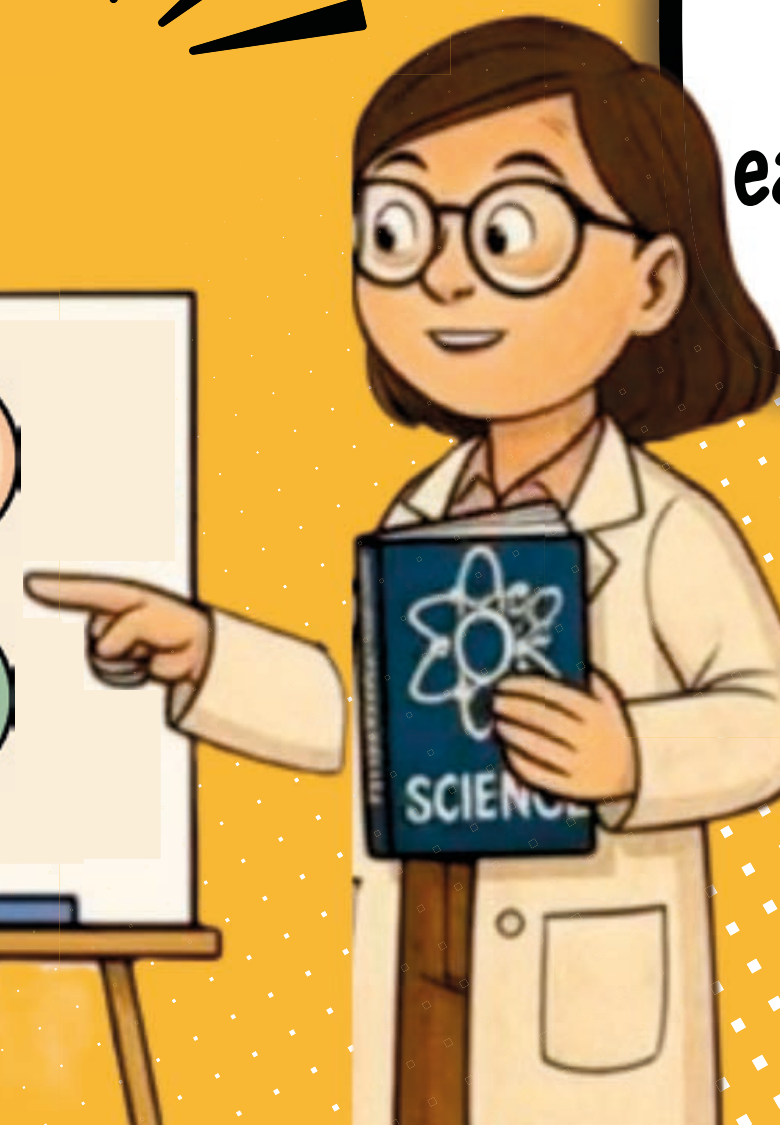
Eat food with healthy protein

Eat fiber-rich food





WOW!



If you want to help your friends, you'll have to follow these guidelines: eat well, exercise, and rest.

HUGO AND SOFÍA TALK WITH THE SCIENTIST MARÍA. WITH THE REST OF THEIR FRIENDS TRANSFORMED INTO VILLAINS, THEY WILL BE THE ONES WHO HAVE TO FIND A SOLUTION.

EVEN THOUGH ALL THE INFORMATION IS IN THE GUIDE, THEY DON'T KNOW HOW TO USE IT.



Let's ask our parents
for help

they will guide us, and we'll
better understand what the
scientist María wants to
teach us

SUPER!

***WHEN THEY ARRIVE HOME, A SURPRISING
GIFT IS WAITING FOR THEM***

Kids, this arrived
for you



SOFÍA PICKS UP THE GIFT, ALTHOUGH SHE HESITATES TO OPEN IT



Here, Hugo, you open it!!

Look, Sofía, they're two watches. One for each of us. Should we put them on? ★ ★ ★



HUGO OPENS THE GIFT... THEY'RE TWO SMARTWATCHES!

WHEN THEY PUT THE WATCHES ON, THEY TRANSFORMED INTO SUPERHEROES. NOW THEY COULD FINALLY HELP THEIR FRIENDS!!



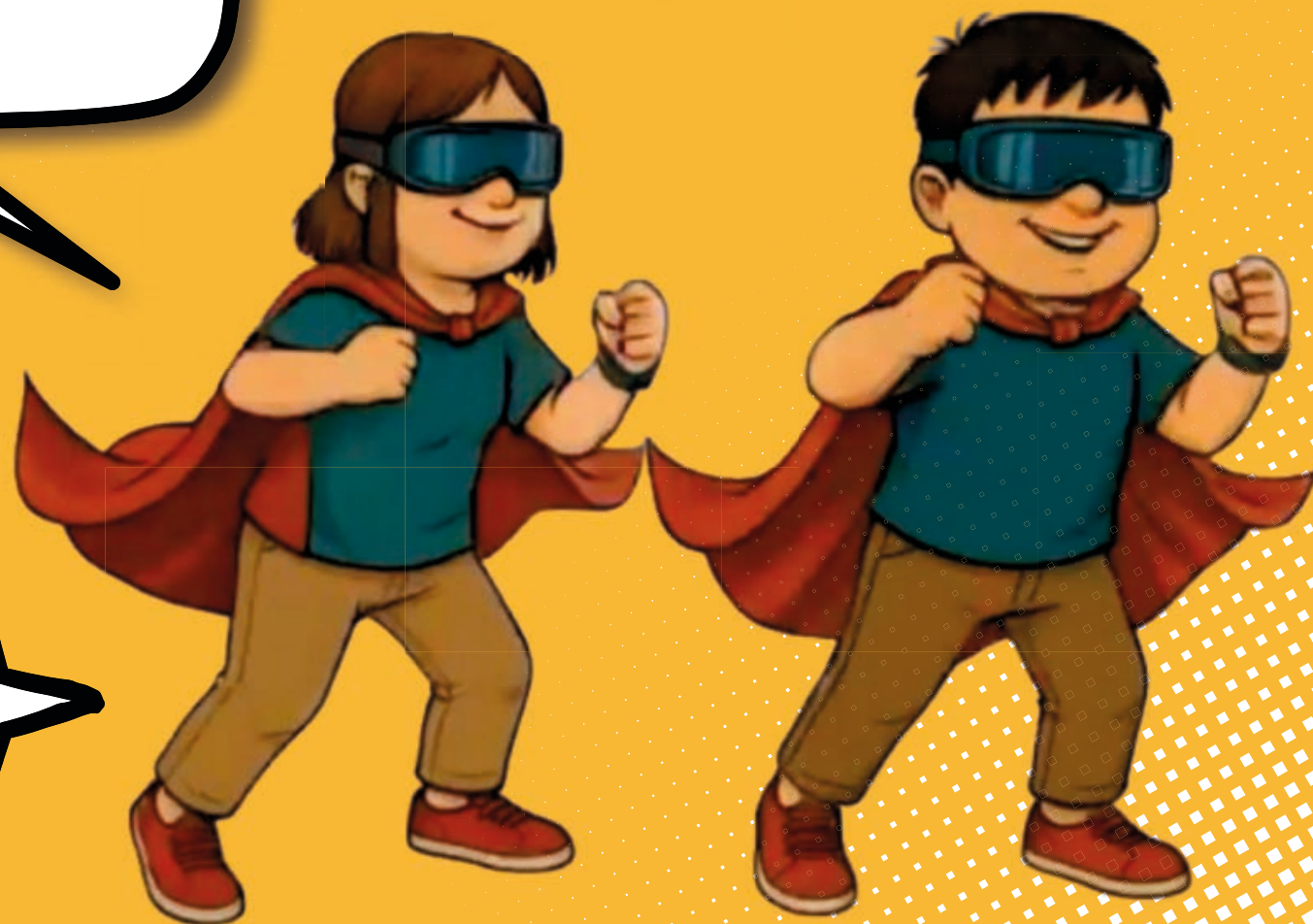
NOW THE CITY LOOKS DIFFERENT. A SERIES OF ICONS APPEAR THROUGHOUT IT. WHAT COULD THEY MEAN?



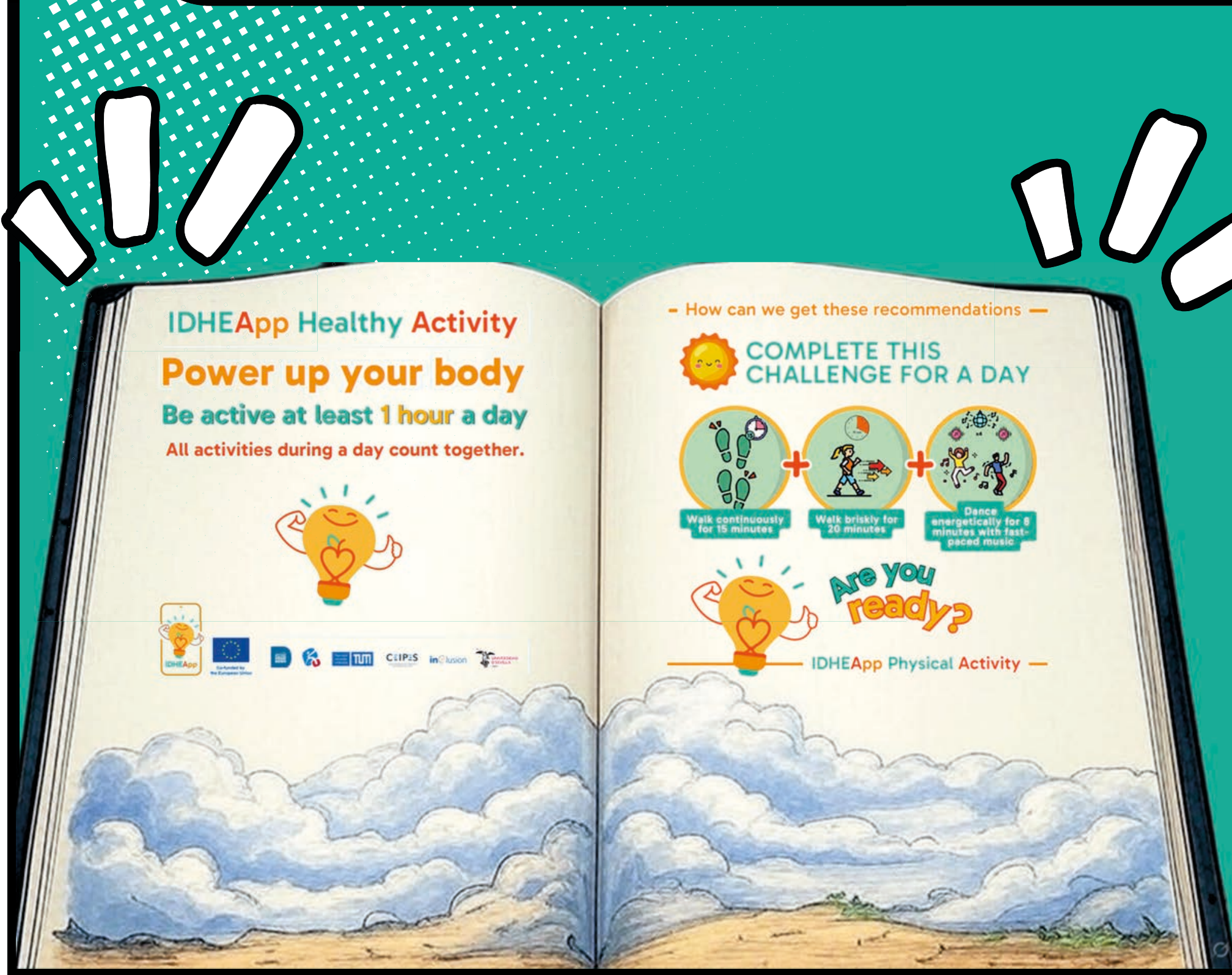
YEAH!

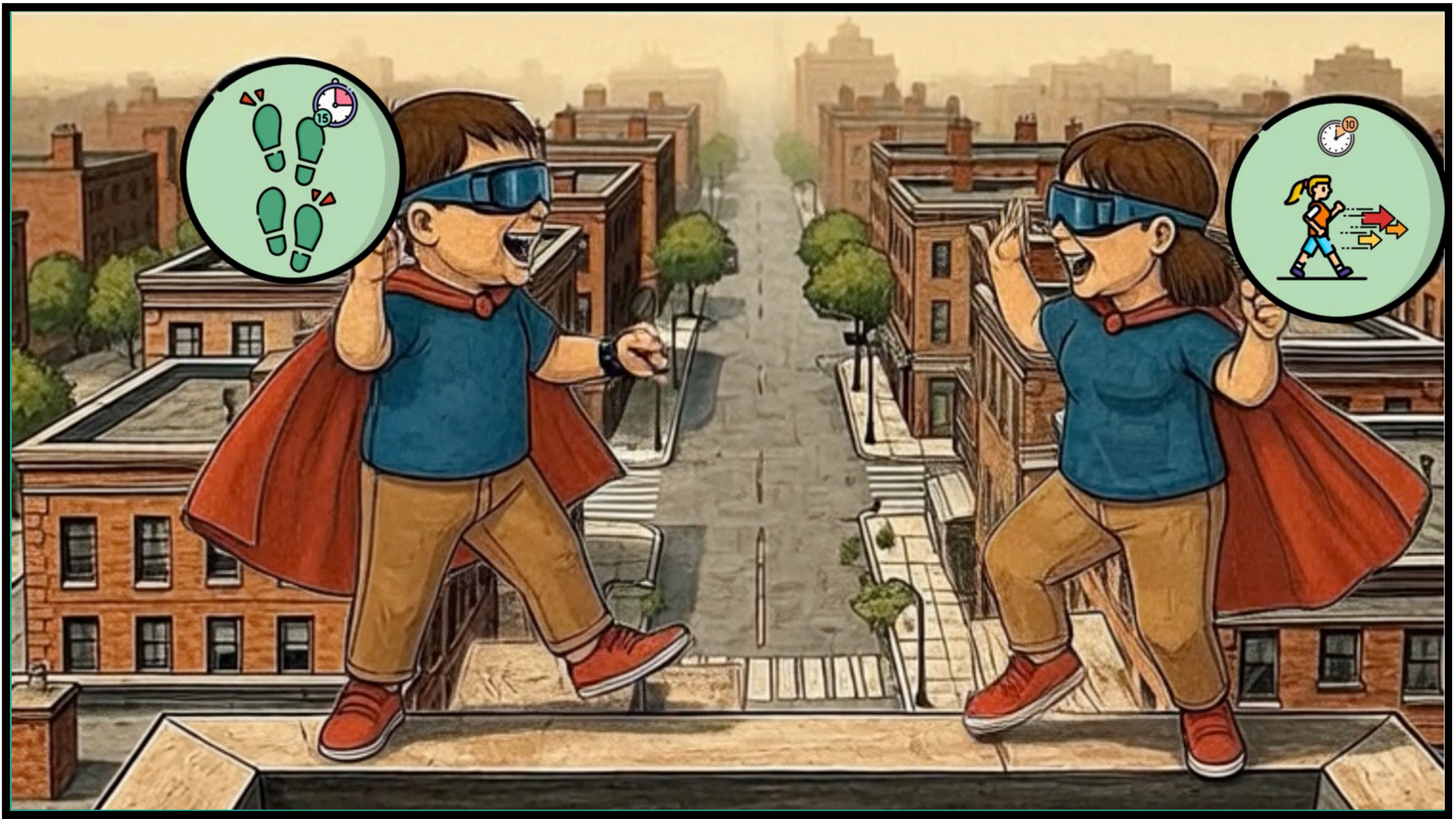
Let's get closer to one of those icons. They look like something we've seen before

Exactly! Look at the guide that the scientist María gave us.



HUGO AND SOFÍA CHECKED THE GUIDE. IT SHOWED THE EXACT SAME ICONS. IT WAS CLEAR! THEY HAD TO COMPLETE THE CHALLENGES TO REMOVE THE VILLAINS' POWERS AND HELP THEIR FRIENDS BECOME MARCOS, VALERIA, AND PABLO AGAIN.



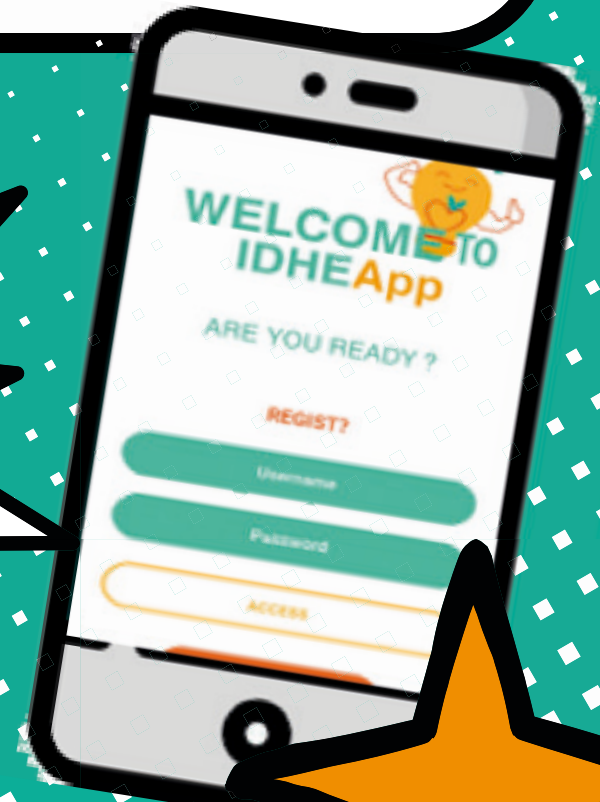


THANKS TO THE WATCH... AND ITS APP



the watch and its app,
called IDHEAPP, help us
complete all the challenges
and follow the guidelines
in the guide.

GREAT
IDEA!

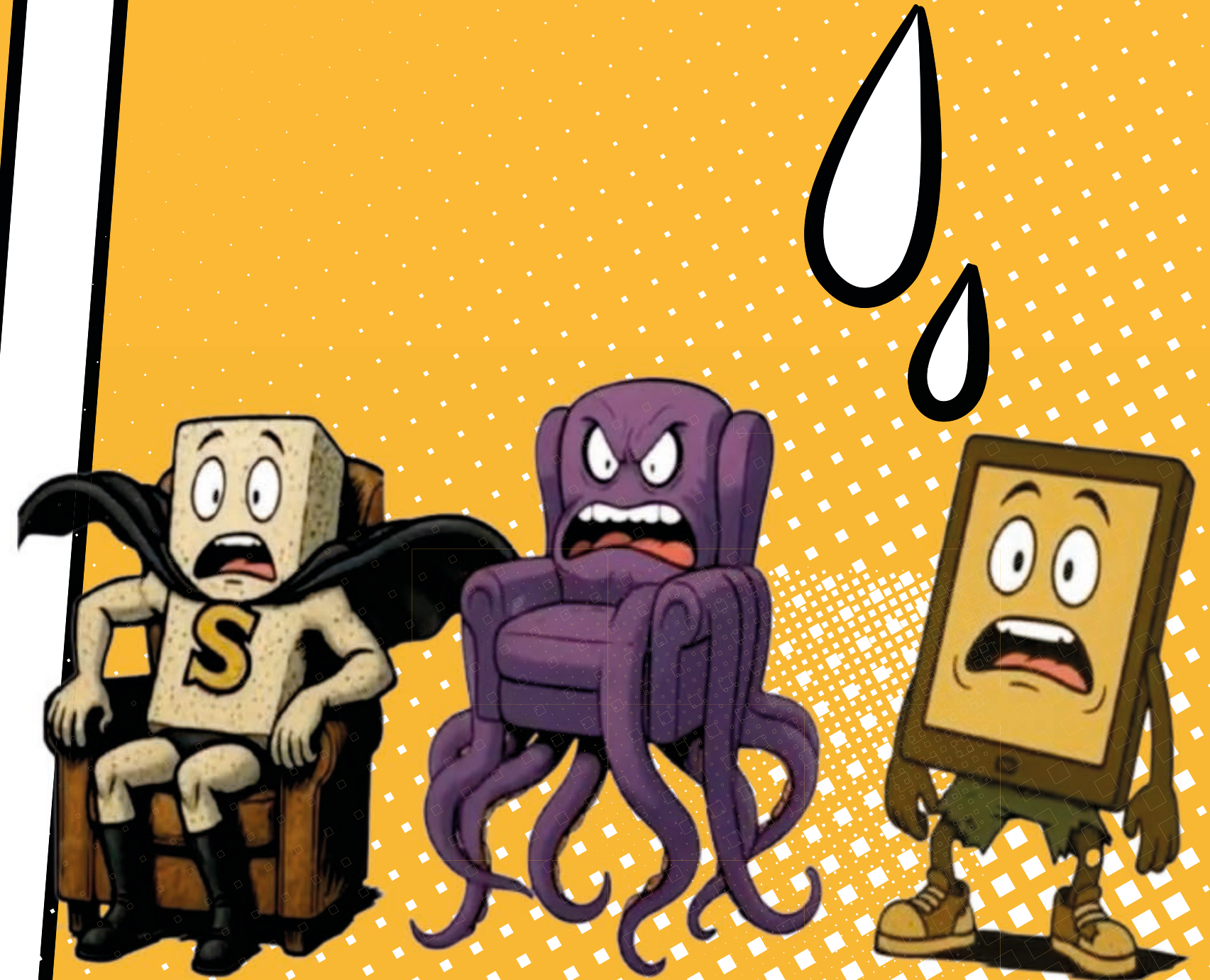


YES!

HUGO AND SOFÍA KEPT COMPLETING CHALLENGES TO DEFEAT EVIL

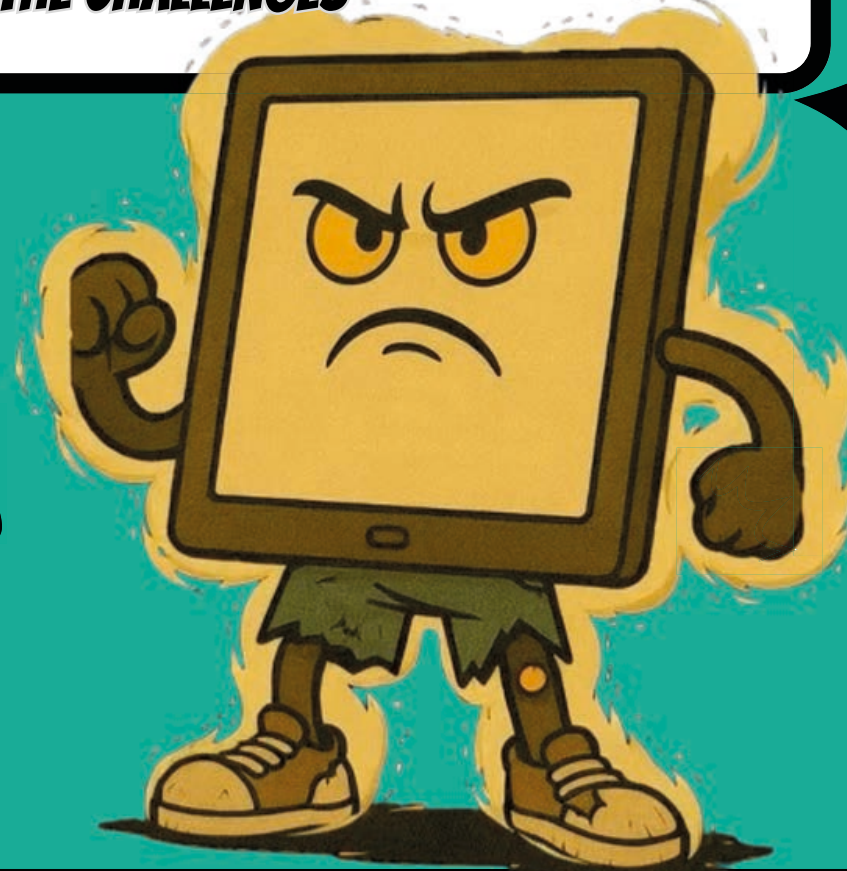
THE VILLAINS WERE SCARED. THEY WERE LOSING THEIR POWERS BECAUSE HUGO AND SOFÍA WERE COMPLETING ALL THE CHALLENGES.

Give us our
friends back!!

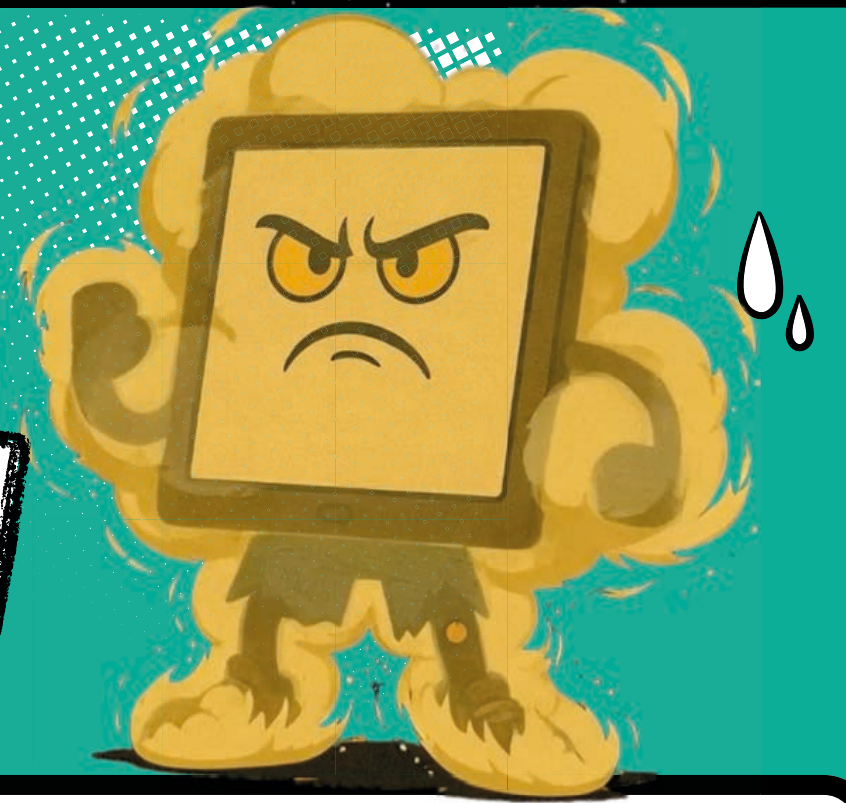


HUGO AND SOFÍA WERE COMPLETING ALL THE CHALLENGES

Why are you moving?



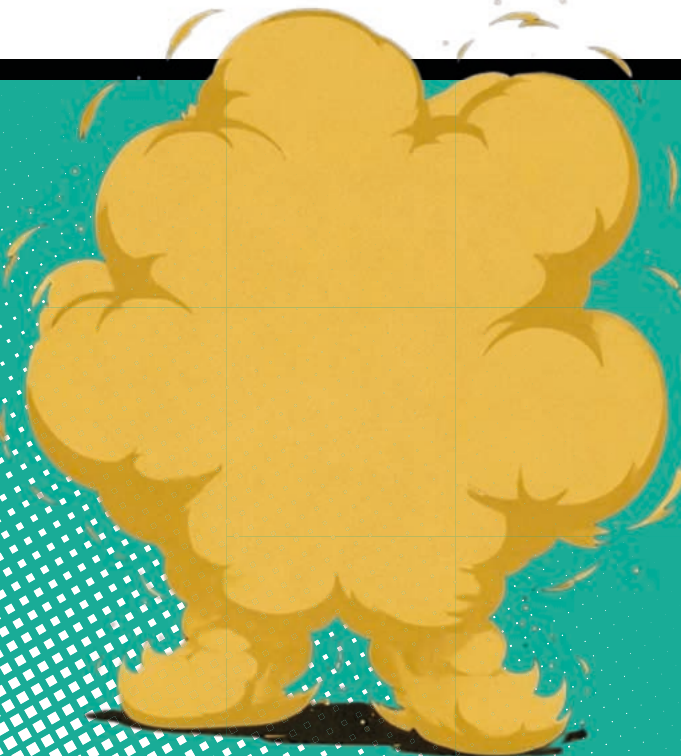
Nooooo!!!



INACTIVITY HAD STARTED TO TRANSFORM BACK AGAIN.

GOOD HABITS WERE BRINGING OUR HEROES' FRIENDS BACK

BANG!



Guys, you did it!!



AND FINALLY...



THANKS TO HUGO, SOFÍA, AND IDHEAPP, THEIR FRIENDS STOPPED BEING VILLAINS AND EVERYONE IMPROVED THEIR LIFESTYLE

THE IDHEAPP COMIC



THE GUARDIANS OF THE LIFESTYLE

TO BE CONTINUED...



Project Number: 101134252
Erasmus + Sport Cooperation Partnerships



CEIPES inclusion



IDHEApp: Uso de tecnologías para promover estilos de vida saludables en adolescentes con discapacidad intelectual.



N.º de proyecto: 101134252-Erasmus+ Asociaciones de cooperación en el ámbito del deporte

1. Introducción

El proyecto IDHEApp, cofinanciado por el programa Erasmus+ Deporte, se desarrolló para promover estilos de vida saludables entre los adolescentes con discapacidad intelectual y del desarrollo (DID) mediante el uso innovador de la tecnología. El proyecto diseñó y testeó una aplicación móvil integrada con un reloj inteligente para fomentar la actividad física, la alimentación saludable, la hidratación y la reducción del tiempo frente a la pantalla mediante la gamificación y el refuerzo positivo.

La idea central de IDHEApp es que la tecnología puede ser inclusiva si se adapta adecuadamente. El proyecto combinó pruebas científicas, el diseño conjunto con los usuarios y pruebas prácticas para garantizar que la aplicación satisfaga las necesidades reales de los adolescentes con IDD. El trabajo se centró en tres pilares fundamentales:

1. Investigación y evidencia (revisión del estado del arte)
2. Pruebas piloto con usuarios finales en Croacia e Italia para evaluar la usabilidad y el compromiso.
3. Directrices prácticas para profesores, familias y profesionales que trabajan en la educación y el deporte inclusivos.

Los resultados muestran que cuando las herramientas digitales se simplifican, se apoyan visualmente y se combinan con la participación de la familia y la escuela, pueden mejorar significativamente la motivación, la participación y la concienciación sobre hábitos saludables entre los jóvenes con discapacidad intelectual.

Los principales resultados del proyecto incluyen:

- Una aplicación móvil fácil de usar conectada a un reloj inteligente que registra el movimiento y propone retos diarios para mejorar el estado físico y nutricional de los participantes.
- Una colección de retos de salud gamificados adaptados a diferentes capacidades y niveles de alfabetización.

Final Guidelines – V1

Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el ámbito Educativo, Audiovisual y Cultural (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellos.



IDHEApp: Uso de tecnologías para promover estilos de vida saludables en adolescentes con discapacidad intelectual.



N.º de proyecto: 101134252-Erasmus+ Asociaciones de cooperación en el ámbito del deporte

- Un conjunto de materiales educativos para profesores y familias que apoyan el uso de la aplicación en las rutinas diarias.
- Directrices basadas en la evidencia para implementar la promoción de la salud digital con adolescentes con IDD (este documento y su anexo).

Las recomendaciones esbozadas en este informe tienen por objeto ayudar a los profesionales, los educadores y las organizaciones locales a replicar el modelo IDHEApp y promover la actividad física que mejora la salud (HEPA) a través de la tecnología en entornos inclusivos. Como resultado final del proyecto, hemos elaborado las **Directrices finales de IDHEApp** en forma de **guía visual de estilo cómic**, diseñada para ser atractiva y accesible para los adolescentes con discapacidad intelectual. Este formato facilita la comprensión y, al mismo tiempo, proporciona una orientación clara y práctica a los cuidadores, profesores y otros profesionales que trabajan con esta población.

Para obtener recomendaciones más detalladas y específicas, incluidas estrategias prácticas de implementación y consideraciones técnicas, se recomienda a los lectores que consulten el anexo, disponible en el siguiente enlace:

<https://idheapp.eu/es/final-guidelines-report/>

Final Guidelines – V1

Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el ámbito Educativo, Audiovisual y Cultural (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellos.



IDHEApp: Uso de tecnologías para promover estilos de vida saludables en adolescentes con discapacidad intelectual.



N.º de proyecto: 101134252-Erasmus+ Asociaciones de cooperación en el ámbito del deporte

1. Directrices para el uso de la aplicación IDHEApp

El proyecto IDHEApp demostró que las herramientas digitales inclusivas, cuando se diseñan conjuntamente con y para jóvenes con discapacidad intelectual, pueden ser poderosos catalizadores de comportamientos saludables. Al combinar la innovación tecnológica, la motivación gamificada y la integración educativa, el proyecto logró promover la actividad física, la hidratación y rutinas más saludables tanto en el entorno escolar como en el familiar. La participación de múltiples partes interesadas, educadores, familias, profesionales de la salud y comunidades locales fue clave para garantizar la eficacia y la pertinencia de la intervención.

Las directrices presentadas en este informe ofrecen recomendaciones concretas y probadas sobre el terreno para apoyar el uso y la implementación a mayor escala de la aplicación IDHEApp. Estas recomendaciones no son estáticas, sino que se adaptan a diferentes contextos educativos, perfiles de usuarios y sistemas nacionales. Sin embargo, lo que permanece constante es el principio subyacente: la promoción de la salud debe ser inclusiva y la transformación digital en la educación debe garantizar que ningún alumno se quede atrás.

Garantizar la sostenibilidad de IDHEApp más allá de la duración del proyecto es tanto un reto como una oportunidad. La sostenibilidad no solo depende de la disponibilidad de infraestructura técnica, sino también del apoyo político, la adopción institucional y la colaboración continua entre sectores. Las escuelas, las familias y los actores comunitarios deben estar capacitados para apropiarse de la herramienta y su potencial educativo. Al mismo tiempo, se anima a los responsables de la toma de decisiones a nivel nacional y de la UE a integrar herramientas de salud digital inclusivas, como IDHEApp, en estrategias a largo plazo para la salud pública, la educación y la digitalización.

La experiencia de IDHEApp ofrece un modelo replicable y valiosas lecciones para futuras asociaciones Erasmus+ y para esfuerzos más amplios destinados a crear entornos inclusivos y respaldados por la tecnología en los que todos los jóvenes puedan aprender a llevar una vida más saludable, con dignidad, autonomía y alegría.

Final Guidelines – V1

Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el ámbito Educativo, Audiovisual y Cultural (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellos.

THE IDHEAPP COMIC

LOS GUARDIANES DEL ESTILO DE VIDA



THE IDHEAPP COMIC



LOS GUARDIANES DEL ESTILO DE VIDA



Project Number: 101134252
Erasmus + Sport Cooperation Partnerships



Chicos, deberíamos
movernos más. Esto no es
bueno para nosotros.

OOPS!



COMO CADA DÍA, HUGO LLEGA A BUSCAR A SUS AMIGOS, QUIENES
ESTÁN SENTADOS COMIENDO DULCES Y BEBIENDO REFRESCOS

Paso...
No tengo ganas...

Estoy bien así...
¡¡Esto está riquísimo!!



WOW!



¡¡Marcos, Marcos!!
¿Qué te está
pasando?

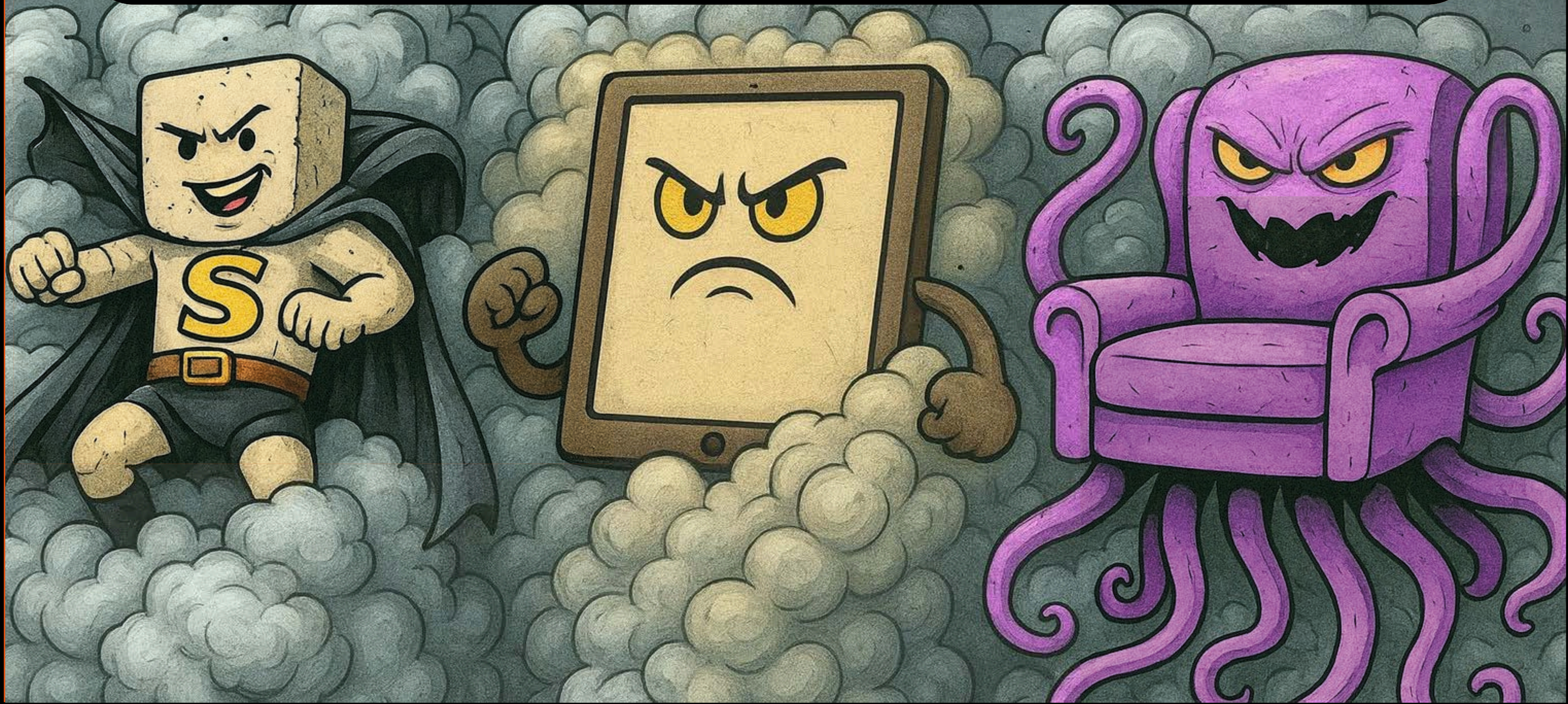


No soy Marcos...
Soy Supersugar!!





LOS SÚPERVILLANOS DE LA SALUD



LOS AMIGOS DE HUGO SE HABÍAN TRANSFORMADO EN SUPERVILLANOS

Soy Supersugar. Me encanta tomar dulces y refrescos a diario. Todo sabe mejor con un poquito de azúcar.

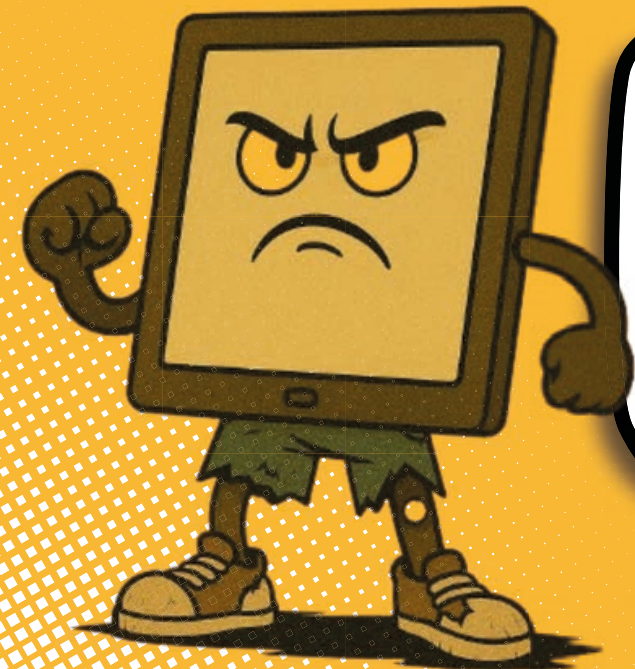


Soy Sedentopus. Me encanta atraparte en el sofá todo el día. Si no te mueves me hago más fuerte.



CADA UNO DE ELLOS HABÍA ALCANZADO UN SÚPERPODER MUY NOCIVO PARA CUALQUIER PERSONA

LOS MALOS HÁBITOS HABÍAN HECHO QUE SE CONVIRTIERAN EN UN VERDADERO PROBLEMA



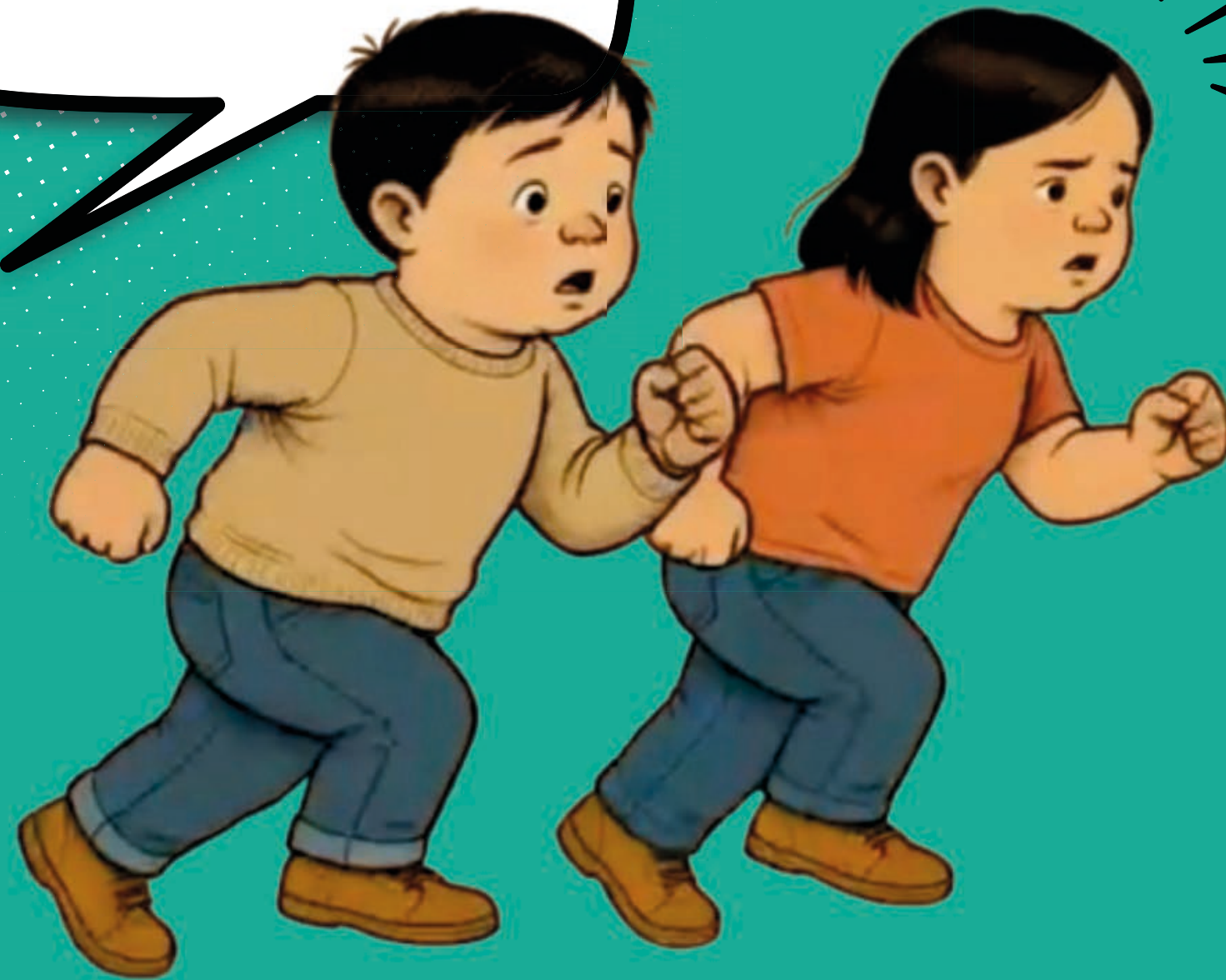
Aquí Inactivity. Pablo ya pasó a la historia. Me encargo de que pases tu tiempo mirando pantallas.

-tengo que buscar refuerzos-. ¡Sofía, vamos! ¡Nuestros amigos nos necesitan!



HUGO Y SOFÍA VAN A BUSCAR A LA CIENTÍFICA MARÍA. SEGURO QUE LA CIENCIA TIENE UNA RESPUESTA PARA AYUDAR A SUS AMIGOS

¡¡Sofía, corre. tenemos
que buscar ayuda!!



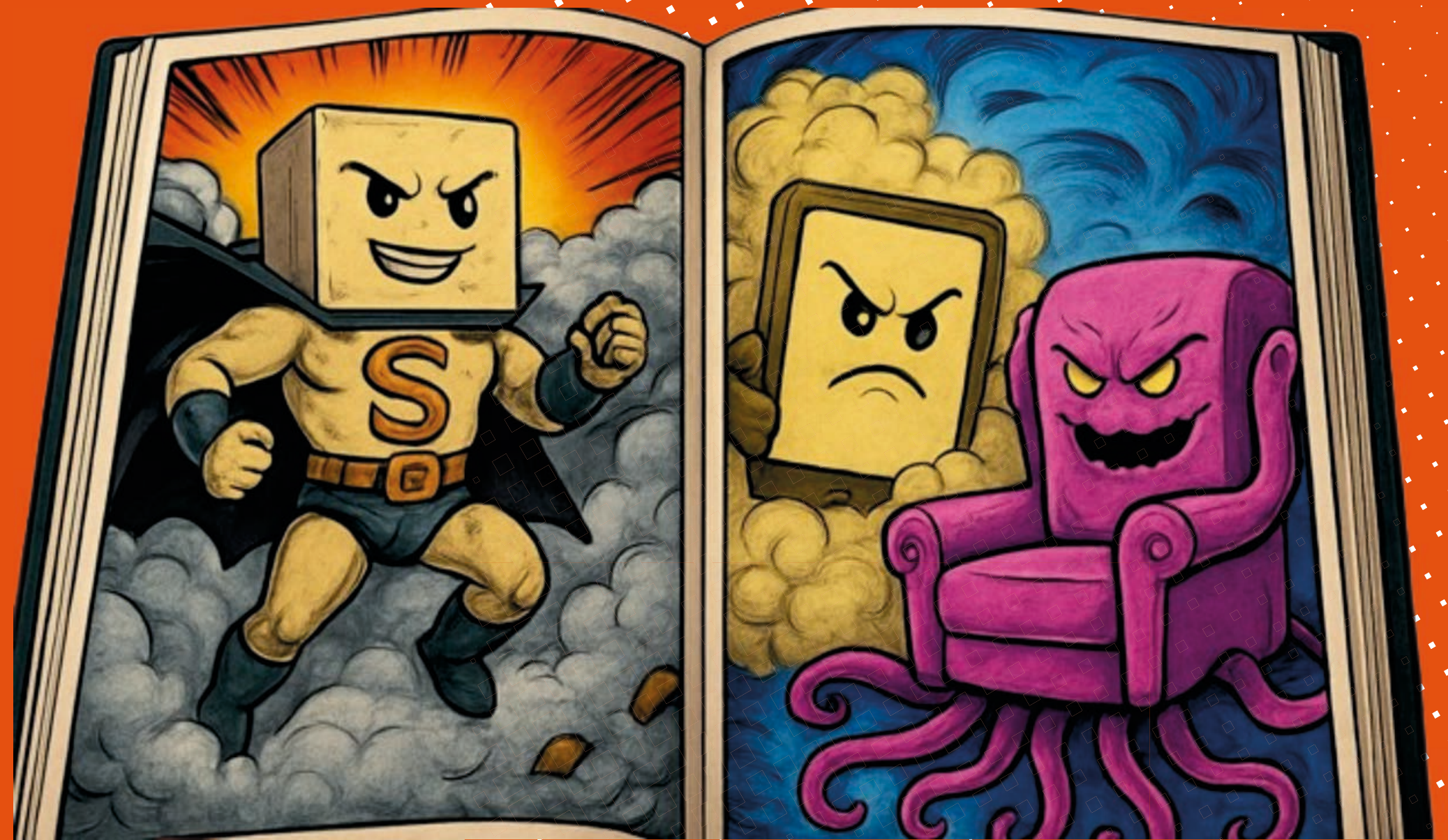
¡Por aquí,
rápido!



¡En esta guía están
las respuestas que
buscáis!



**MARÍA LES ENSEÑA LA GUÍA PARA AYUDAR A SUS AMIGOS.
CUANDO LA ABREN, DESCUBREN LAS PAUTAS Y CÓMO VENCER A LOS VILLANOS**





IDHEApp Actividad Saludable

- Activa tu cuerpo



- Mantente activo al menos 1 hora al día

- Mantén tus músculos y huesos fuertes

- Mueve tu cuerpo



- Levántate y muévete cada 30 minutos

- Sal al aire libre



- Sonríe y juega



IDHEApp Nutrición Saludable

- Come frutas y verduras



- Los cereales integrales son saludables



- Come alimentos y bebidas sin azúcar añadida

- Consume alimentos con proteínas saludables

- Consume alimentos ricos en fibra



IDHEApp

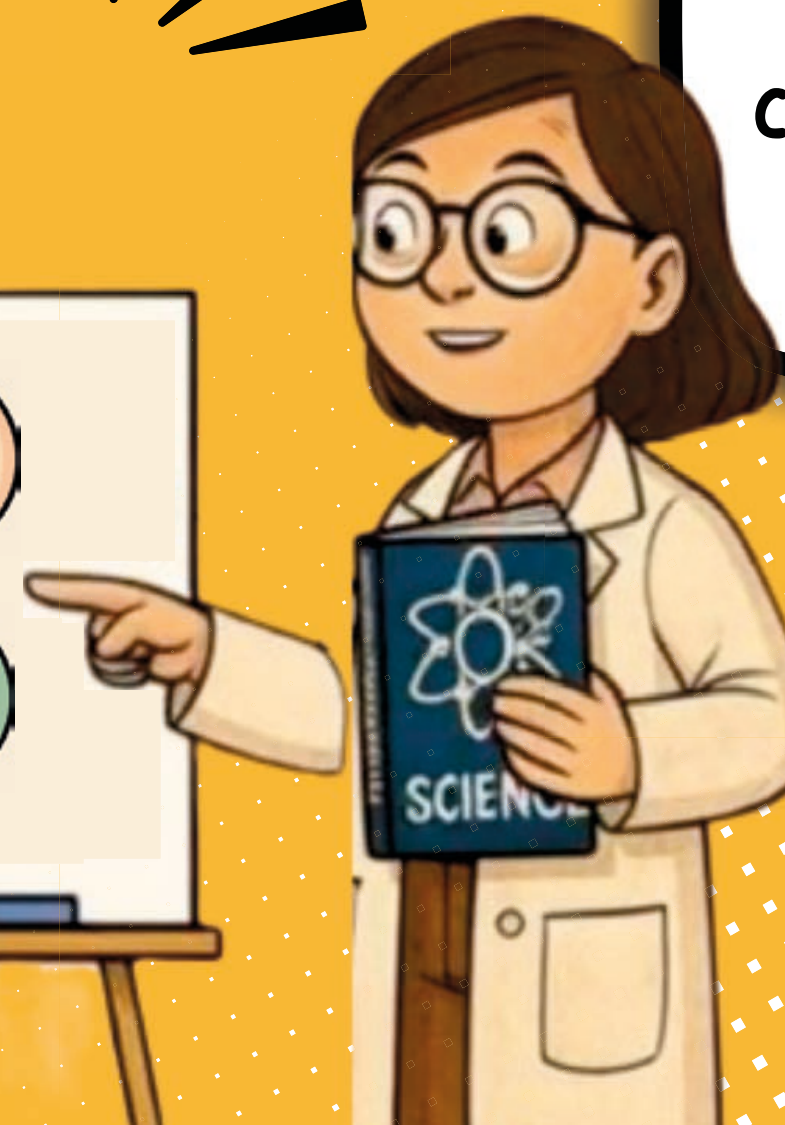


Project Number: 101134252
Erasmus + Sport Cooperation Partnerships
LIR TUM CIPES Inclusion





¡WOW!



Si queréis ayudar a vuestros amigos, tendréis que seguir estas pautas: comer bien, hacer ejercicio y descansar.

HUGO Y SOFÍA HABLAN CON LA CIENTÍFICA MARÍA. CON EL RESTO DE AMIGOS TRANSFORMADOS EN VILLANOS, SERÁN ELLOS QUIENES TENGAN QUE ENCONTRAR ALGUNA SOLUCIÓN

A PESAR DE QUE EN LA GUÍA ESTÁ TODA LA INFORMACIÓN, NO SABEN CÓMO USARLA

Pidamos ayuda a
nuestros padres

Ellos nos guiarán y
entenderemos mejor lo que
la científica María quiere
transmitirnos

¡SUPER!

**AL LLEGAR A CASA, LES ESPERA UN
SORPRENDENTE REGALO**

Chicos, ha llegado
esto para vosotros



SOFÍA COGE EL REGALO, AUNQUE NO SE DECIDE A ABRIRLO



**¡¡toma Hugo,
ábrelo tú!!**

**Mira, Sofía, son dos
relojes. Uno para
cada uno. ¿Nos los
ponemos?**



HUGO ABRE EL REGALO... ¡SON DOS SMARTWATCH!

AL PONERSE LOS RELOJES, SE CONVIRTIERON EN SUPERHÉROES. ¡¡¡AHORA SÍ PODRÍAN AYUDAR A SUS AMIGOS!!!



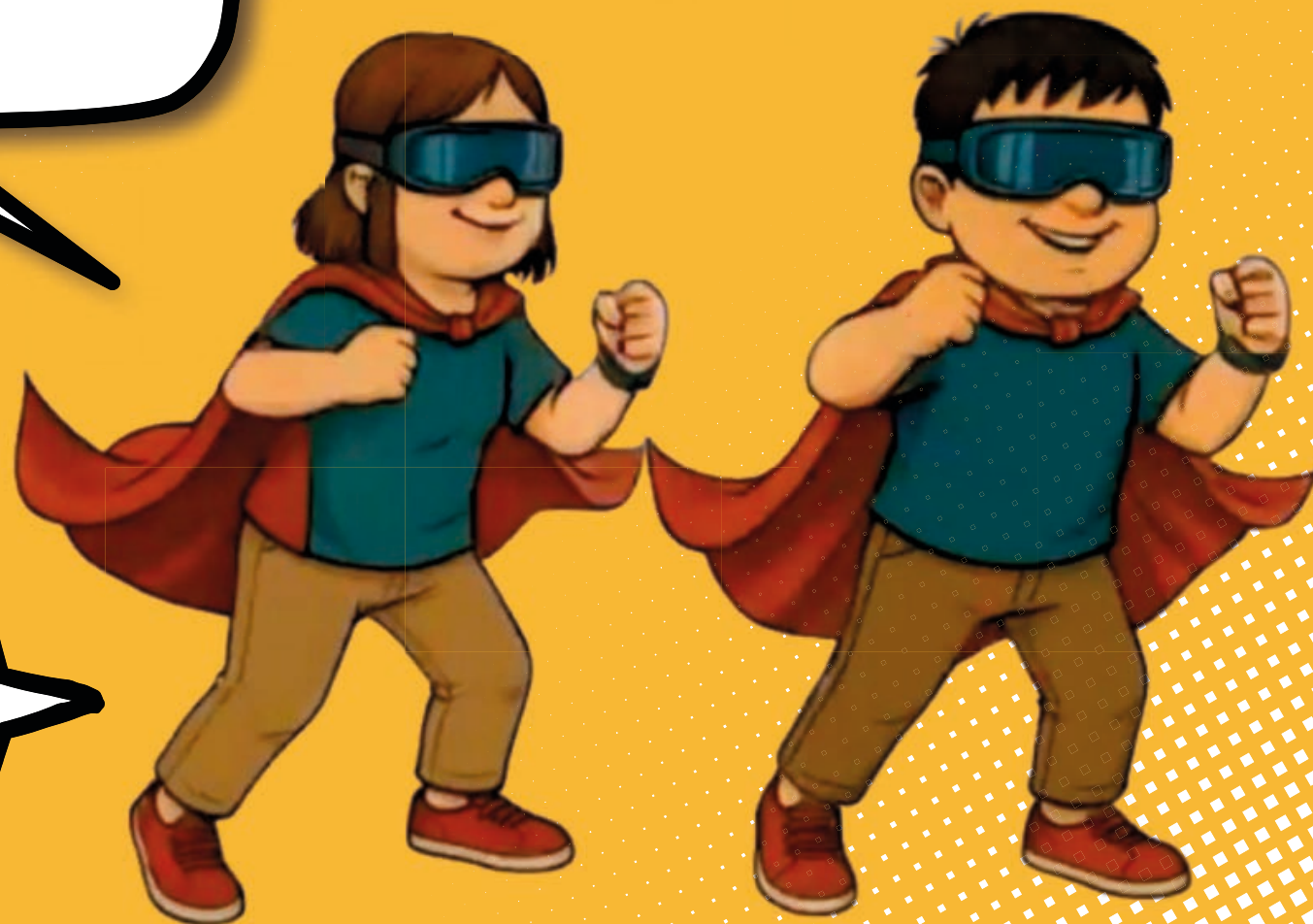
AHORA, LA CIUDAD SE VE DISTINTA. APARECEN UNA SERIE DE ICONOS DISTRIBUIDOS POR ELLA. ¿QUÉ SIGNIFICARÁN?





Vamos a acercarnos a uno de esos iconos. Se parecen a algo que ya hemos visto

¡Exacto! Mira la guía que nos dio la científica María

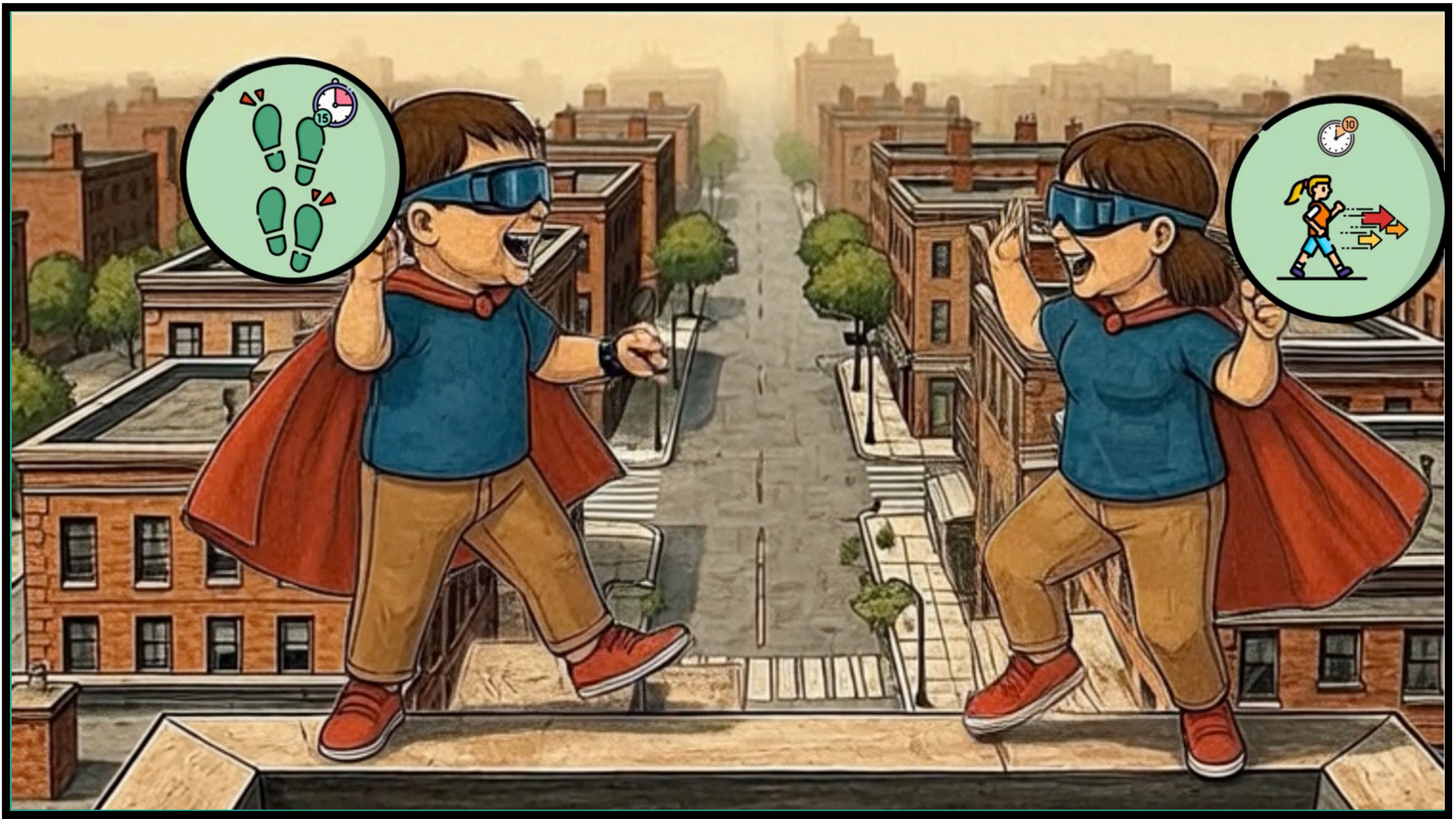


HUGO Y SOFÍA CONSULTARON LA GUÍA. EN ELLA APARECÍAN EXACTAMENTE LOS MISMOS ICONOS. ¡ESTABA CLARO! TENÍAN QUE SUPERAR LOS RETOS PARA PODER ELIMINAR LOS PODERES DE LOS VILLANOS Y AYUDAR A SUS AMIGOS A QUE VOLVIERAN A SER MARCOS, VALERIA Y PABLO.



Vamos, Hugo. Bailemos para Conseguir uno de los tres retos





GRACIAS AL RELOJ... Y SU APP



El reloj y su App llamada IDHEAPP nos ayuda a conseguir todos los retos, y así completar las pautas de la guía

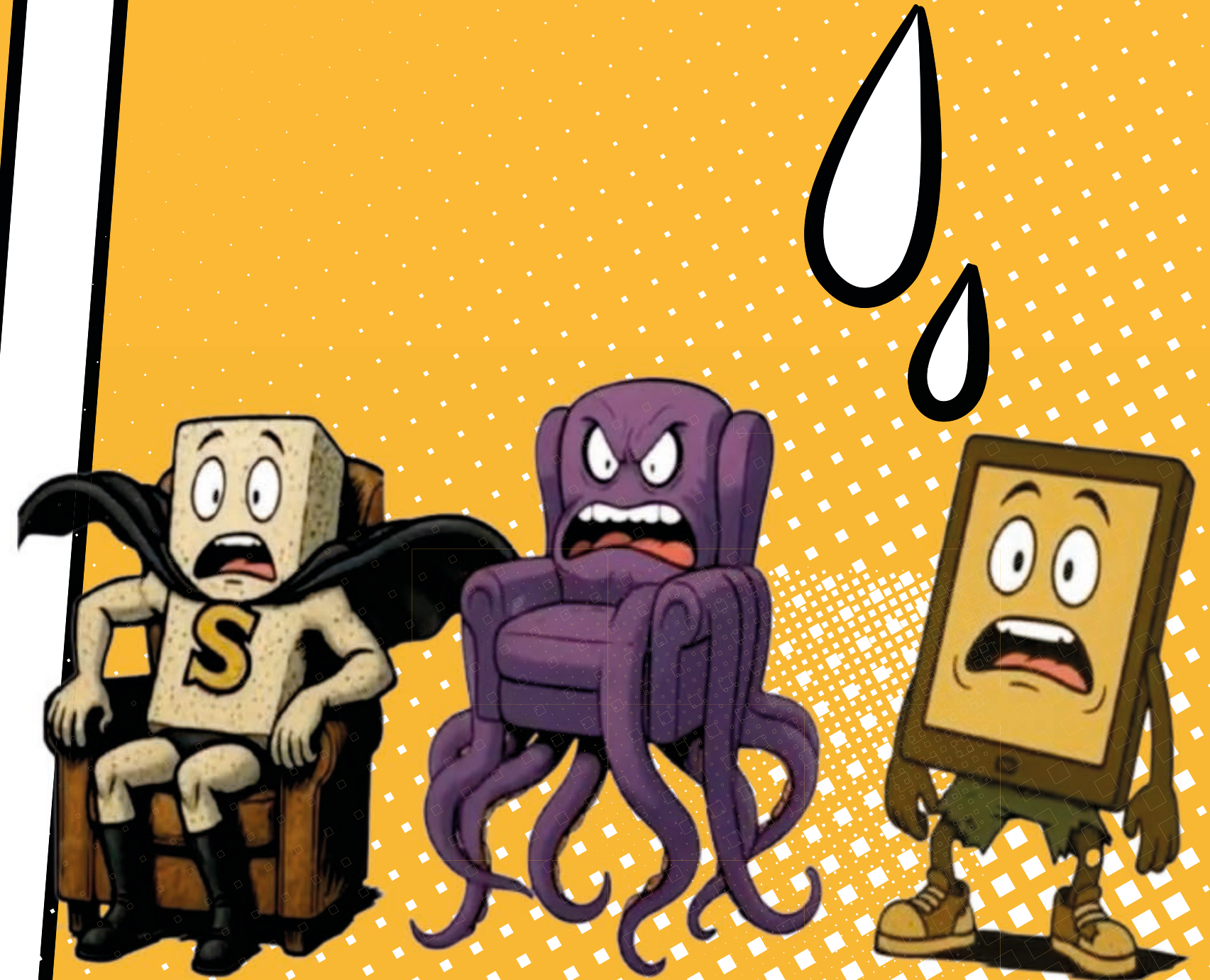
¡EXCELENTE IDEA!



HUGO Y SOFÍA SIGUIERON SUPERANDO RETOS PARA VENCER AL MAL

LOS VILLANOS ESTABAN ASUSTADOS. ESTABAN PERDIENDO SUS PODERES GRACIAS A QUE HUGO Y SOFÍA ESTABAN COMPLETANDO TODOS LOS RETOS

**¡¡Devolvednos
a nuestros
amigos!!**

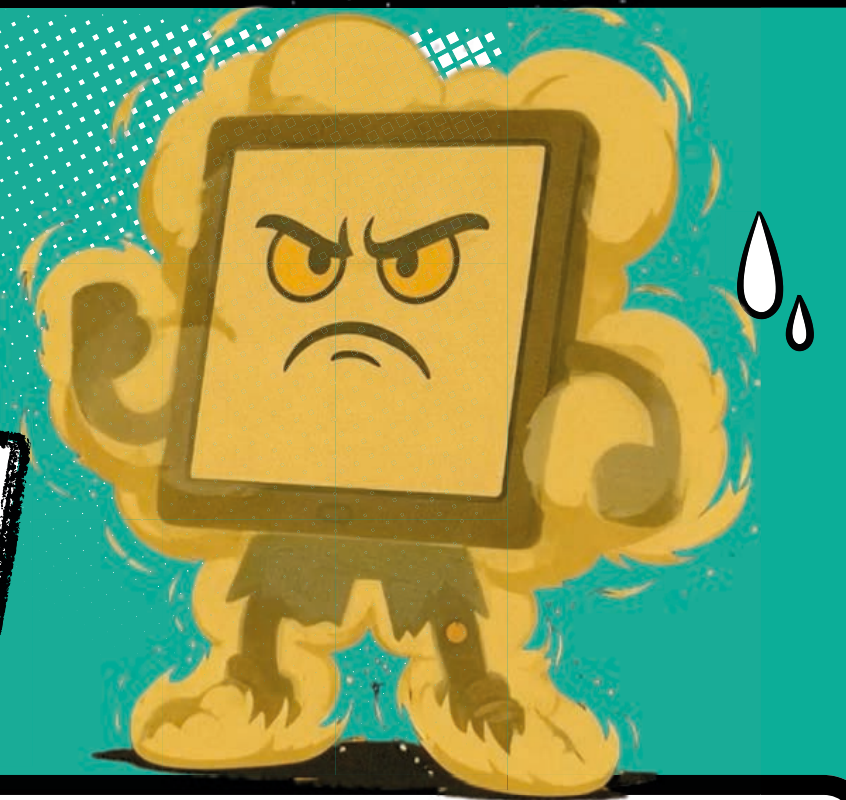


HUGO Y SOFÍA ESTABAN COMPLETANDO TODOS LOS RETOS

¿Por qué os
estáis
moviendo?



iiiNooooo!!!



INACTIVITY HABÍA EMPEZADO A TRANSFORMARSE DE NUEVO

**LOS BUENOS HÁBITOS ESTABAN RECUPERANDO A LOS AMIGOS DE NUESTROS
PROTAGONISTAS**

¡BANG!



iiChicos, lo habéis
conseguído!!



Y FINALMENTE...



GRACIAS A HUGO, SOFÍA E IDHEAPP, SUS AMIGOS DEJARON DE SER VILLANOS Y TODOS MEJORARON SU ESTILO DE VIDA

THE IDHEAPP COMIC



LOS GUARDIANES DEL ESTILO DE VIDA

CONTINUARÁ...



Project Number: 101134252
Erasmus + Sport Cooperation Partnerships



CEIPES inclusion

Y FINALMENTE...



GRACIAS A IDHEAPP, HUGO, SOFÍA Y SUS AMIGOS MEJORARON SU ESTILO DE VIDA

ASÍ ES QUE...

¡MANOS A LOS CÓMICS!

Demuestra tu lado
creativo



IDHEApp: Utilizzo delle tecnologie per promuovere stili di vita sani negli adolescenti con disabilità intellettive.



Progetto n.: 101134252-Erasmus+ Partenariati di cooperazione sportiva

1. Introduzione

Il progetto IDHEApp, cofinanziato dal programma Erasmus+ Sport, è stato sviluppato per promuovere stili di vita sani tra gli adolescenti con disabilità intellettive e dello sviluppo (IDD) attraverso un uso innovativo della tecnologia. Il progetto ha disegnato e testato un'applicazione mobile integrata con uno smartwatch per incoraggiare l'attività fisica, un'alimentazione sana, l'idratazione e la riduzione del tempo trascorso davanti allo schermo attraverso la gamification e il rinforzo positivo.

L'idea centrale di IDHEApp è che la tecnologia può essere inclusiva se adeguatamente adattata. Il progetto ha combinato prove scientifiche, co-progettazione con gli utenti e test pratici per garantire che l'app soddisfacesse le reali esigenze degli adolescenti con IDD. Il lavoro si è concentrato su tre pilastri fondamentali:

1. Ricerca e prove (revisione dello stato dell'arte)
2. Test pilota con utenti finali in Croazia e Italia per valutare l'usabilità e il coinvolgimento.
3. Linee guida pratiche per insegnanti, famiglie e professionisti che lavorano nell'ambito dell'istruzione e dello sport inclusivi.

I risultati mostrano che quando gli strumenti digitali sono semplificati, supportati visivamente e combinati con il coinvolgimento della famiglia e della scuola, possono migliorare significativamente la motivazione, la partecipazione e la consapevolezza delle abitudini sane tra i giovani con disabilità intellettive.

I principali risultati del progetto includono:

- Un'app mobile di facile utilizzo collegata a uno smartwatch che monitora i movimenti e propone sfide quotidiane per migliorare lo stato fisico e nutrizionale dei partecipanti.
- Una raccolta di sfide di salute gamificate su misura per diverse abilità e livelli di alfabetizzazione.
- Una serie di materiali didattici per insegnanti e famiglie a supporto dell'uso dell'app nella routine quotidiana.

Final Guidelines – V1

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.



IDHEApp: Utilizzo delle tecnologie per promuovere stili di vita sani negli adolescenti con disabilità intellettive.



Progetto n.: 101134252-Erasmus+ Partenariati di cooperazione sportiva

- Linee guida basate su prove scientifiche per l'implementazione della promozione della salute digitale con adolescenti con IDD (il presente documento e il suo allegato).

Le raccomandazioni delineate in questo rapporto mirano ad aiutare i professionisti, gli educatori e le organizzazioni locali a replicare il modello IDHEApp e a promuovere l'attività fisica che migliora la salute (HEPA) attraverso la tecnologia in ambienti inclusivi. Come risultato finale del progetto, abbiamo sviluppato le **Linee guida finali IDHEApp** sotto forma di **guida visiva in stile fumetto**, progettata per essere coinvolgente e accessibile agli adolescenti con disabilità intellettive. Questo formato favorisce una facile comprensione, fornendo al contempo una guida chiara e pratica per gli assistenti, gli insegnanti e altri professionisti che lavorano con questa popolazione.

Per raccomandazioni più dettagliate e specifiche, comprese strategie di implementazione pratica e considerazioni tecniche, si invitano i lettori a consultare l'allegato, disponibile al seguente link:

<https://idheapp.eu/it/final-guidelines-report/>

Final Guidelines – V1

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.



IDHEApp: Utilizzo delle tecnologie per promuovere stili di vita sani negli adolescenti con disabilità intellettive.



Progetto n.: 101134252-Erasmus+ Partenariati di cooperazione sportiva

1. Linee guida per l'utilizzo dell'applicazione IDHEApp

Il progetto IDHEApp ha dimostrato che gli strumenti digitali inclusivi, quando sono progettati insieme e per i giovani con disabilità intellettive, possono essere potenti catalizzatori di comportamenti positivi per la salute. Combinando innovazione tecnologica, motivazione ludica e integrazione educativa, il progetto è riuscito a promuovere l'attività fisica, l'idratazione e abitudini più sane sia in ambito scolastico che familiare. Il coinvolgimento di molteplici parti interessate, educatori, famiglie, professionisti della salute e comunità locali è stato fondamentale per garantire l'efficacia e la pertinenza dell'intervento.

Le linee guida presentate in questo rapporto offrono raccomandazioni concrete e collaudate sul campo per sostenere l'uso e la diffusione dell'applicazione IDHEApp. Queste raccomandazioni non sono statiche, ma adattabili a diversi contesti educativi, profili di utenti e sistemi nazionali. Ciò che rimane costante, tuttavia, è il principio di base: la promozione della salute deve essere inclusiva e la trasformazione digitale nell'istruzione deve garantire che nessun giovane venga lasciato indietro.

Garantire la sostenibilità di IDHEApp oltre la durata del progetto è sia una sfida che un'opportunità. La sostenibilità dipende non solo dalla disponibilità di infrastrutture tecniche, ma anche dal sostegno politico, dall'adozione istituzionale e dalla collaborazione continua tra i settori. Le scuole, le famiglie e gli attori della comunità devono essere messi in grado di appropriarsi dello strumento e del suo potenziale educativo. Allo stesso tempo, i responsabili delle decisioni a livello nazionale e dell'UE sono incoraggiati a integrare strumenti sanitari digitali inclusivi come IDHEApp nelle strategie a lungo termine per la sanità pubblica, l'istruzione e la digitalizzazione.

L'esperienza di IDHEApp offre un modello replicabile e lezioni preziose per future partnership Erasmus+ e per sforzi più ampi volti a creare ambienti inclusivi e supportati dalla tecnologia in cui ogni giovane possa imparare a vivere una vita più sana, con dignità, autonomia e gioia.

Final Guidelines – V1

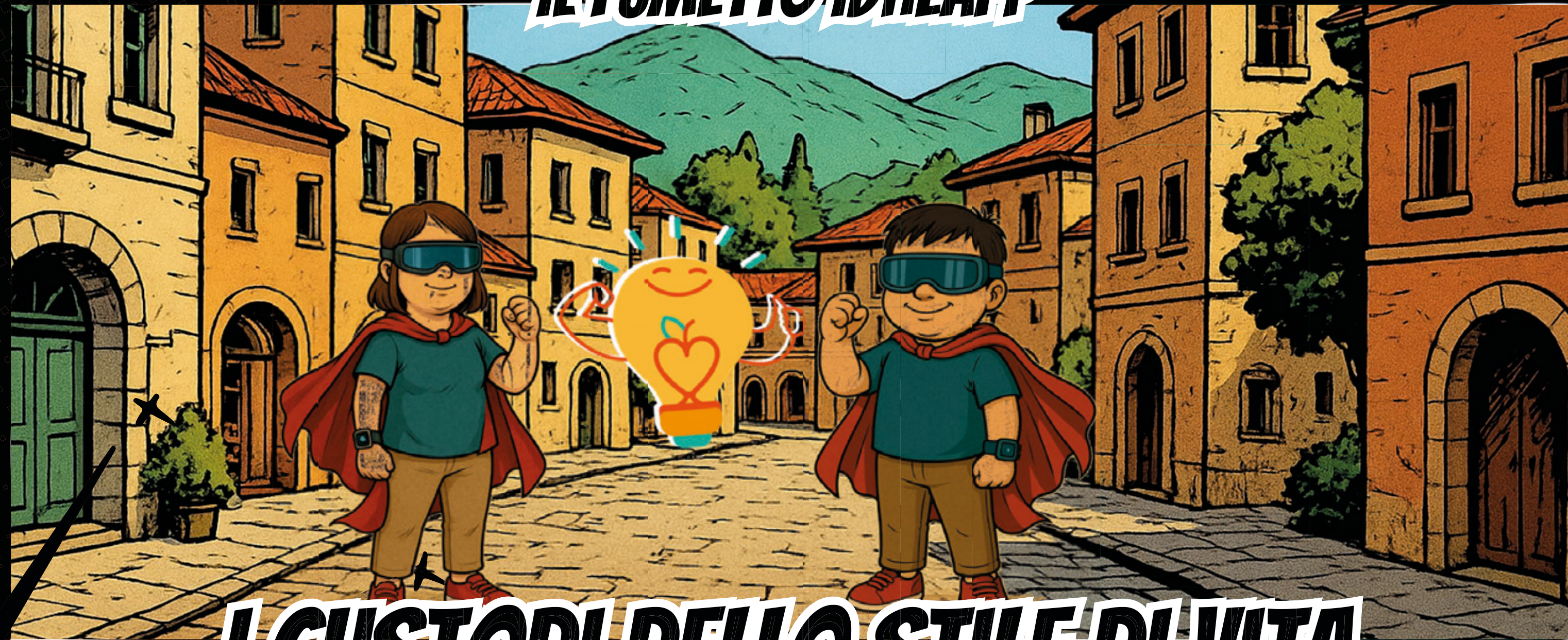
Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.

IL FUMETTO IDHEAPP

**I CUSTODI DELLO STILE
DI VITA**



IL FUMETTO IDHEAPP



I CUSTODI DELLO STILE DI VITA



Project Number: 101134252
Erasmus + Sport Cooperation Partnerships



CEIPES inCclusion

Ragazzi, dovremmo
muoverci di più. Questo
non ci fa bene.

OOPS!

COME OGNI GIORNO, HUGO INCONTRA I SUOI AMICI, CHE SONO
SEDUTI, MANGIANO CARAMELLE E BEVONO BIBITE



Psss... non sono
interessato ...

Sto bene così...
questo è delizioso!!



WOW!

Marcos, Marcos!!
Cosa ti sta
succedendo?

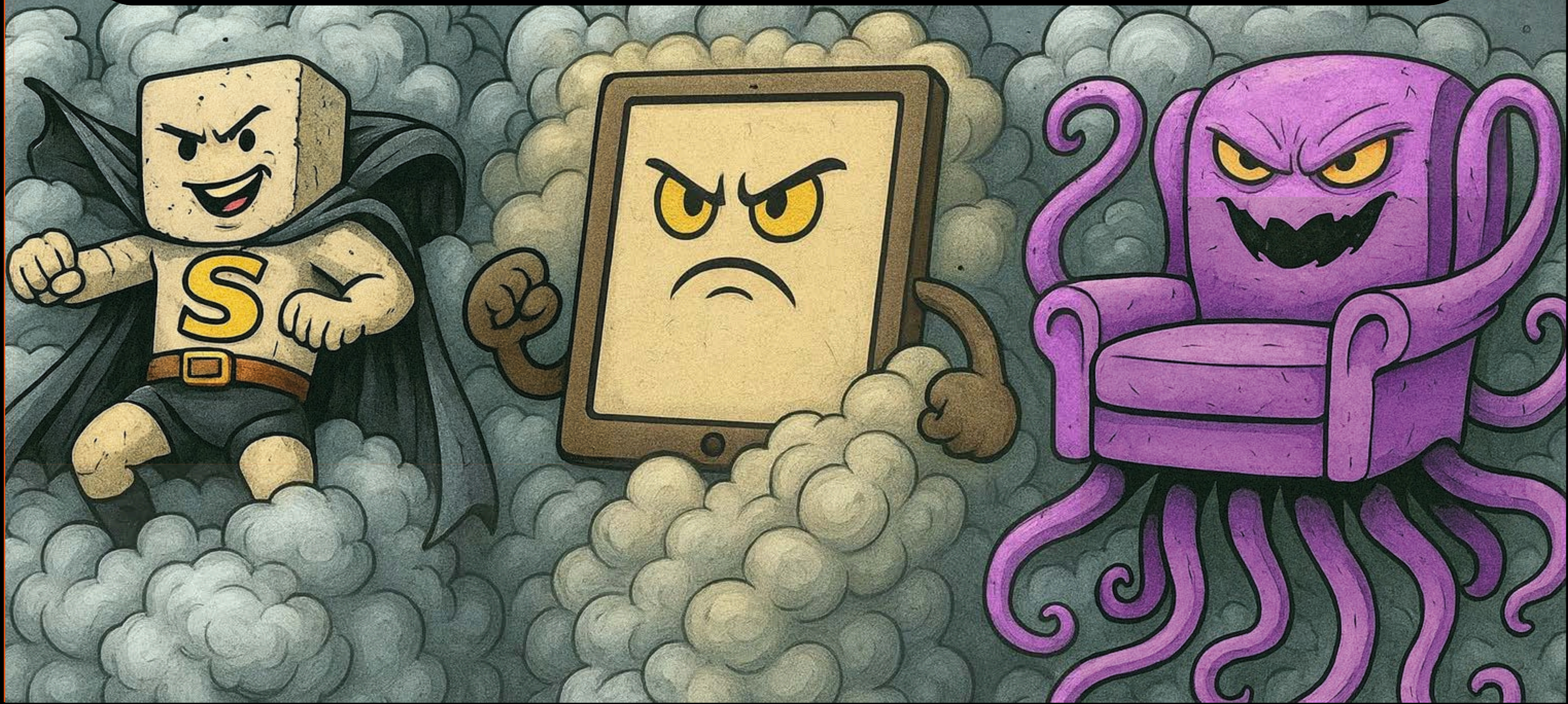


Non sono
Marcos... Sono
Superzucchero!!





I SUPERCATTIVI DELLA SALUTE



GLI AMICI DI HUGO SI ERANO TRASFORMATI IN SUPERCATTIVI

Sono Superzucchero.
Amo mangiare dolci e
bere bibite ogni giorno.
Con un po' di zucchero è
tutto più buono!

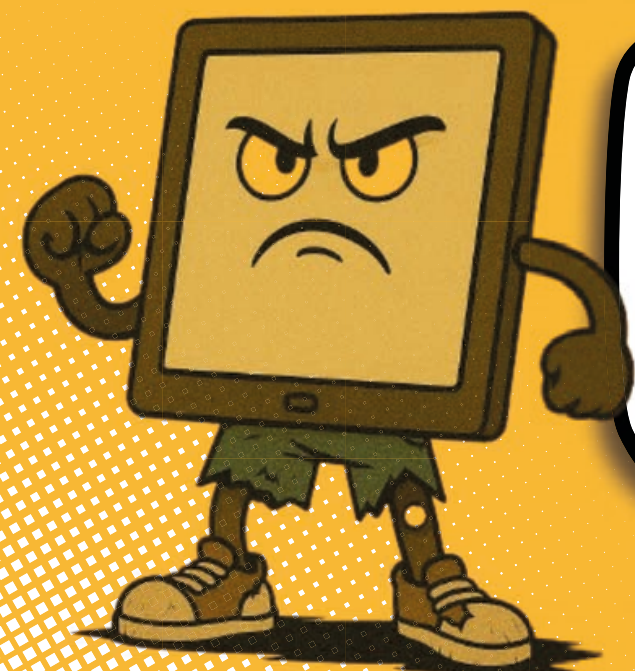


Sono Sedentarius. Amo
intrappolarti sul divano
tutto il giorno. Se non ti
muovi, divento più forte.



**OGNUNO DI LORO AVEVA OTTENUTO UN SUPERPOTERE CHE ERA MOLTO DANNOSO
PER CHIUNQUE**

LE CATTIVE ABITUDINI LI AVEVANO TRASFORMATI IN UN VERO PROBLEMA



Questa è Inattività.
Pablo ormai è storia.
Mi assicuro che tu
passi il tuo tempo a
fissare gli schermi.

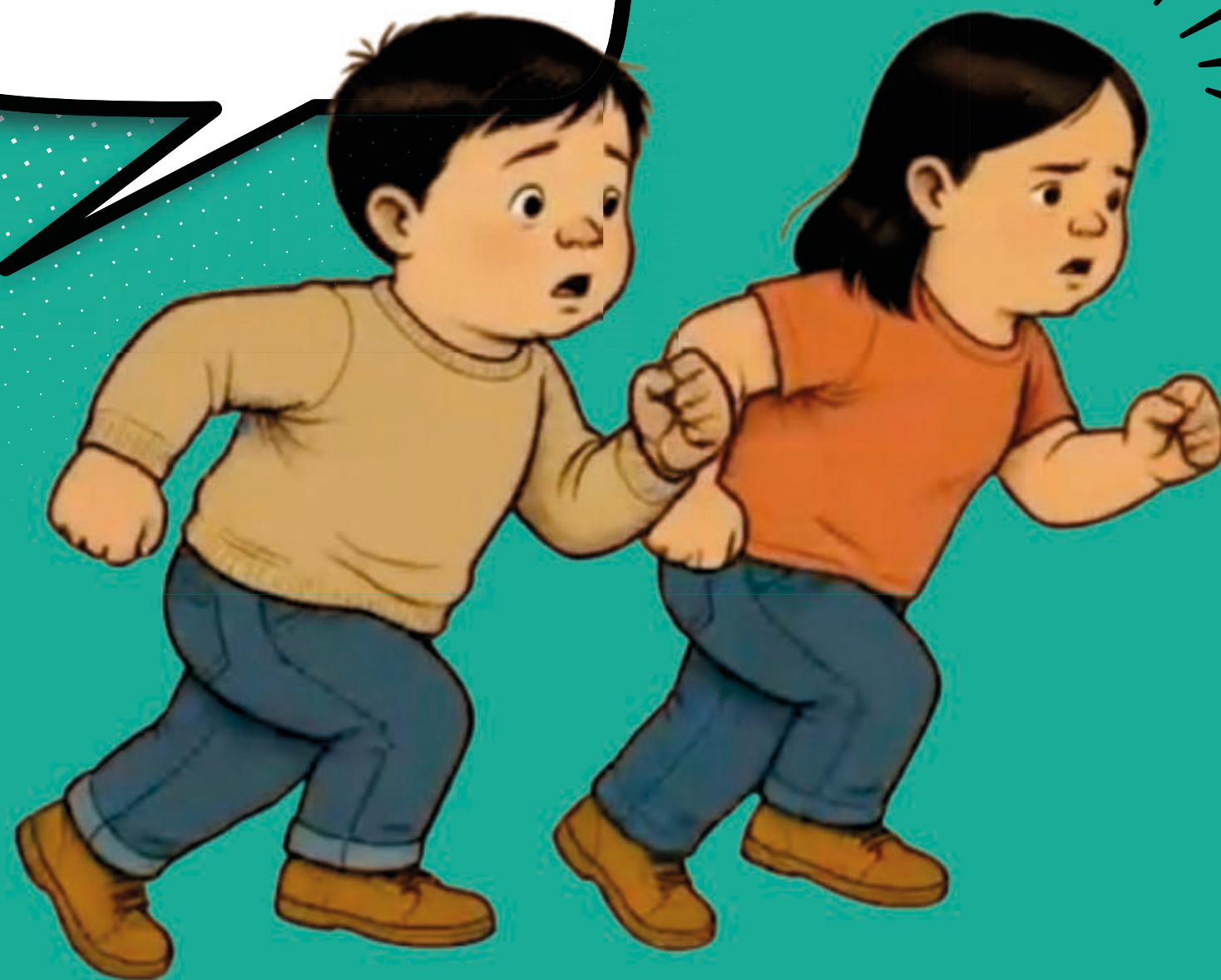
Devo trovare rinforzi.
Sofia, andiamo! I
nostri amici hanno
bisogno di noi!



?

HUGO E SOFIA STANNO ANDANDO A CERCARE LA SCIENZIATA MARIA. LA SCIENZA SICURAMENTE HA UNA RISPOSTA PER AIUTARE I LORO AMICI

Sofía, muoviti!
Dobbiamo cercare aiuto
subito!!



Veloci, da
questa parte!



In questa guida
troverete le risposte
che state cercando!



**MARIA MOSTRA LORO LA GUIDA PER AIUTARE I LORO AMICI.
QUANDO LA APRONO, SCOPRONO LE ISTRUZIONI E COME SCONFIGGERE I CATTIVI**





IDHEApp attività salutari

• Allena il tuo corpo



- Fai attività fisica almeno 1 ora al giorno

• Rendi forti i tuoi muscoli e le tue ossa

• Muovi il tuo corpo



- Alzati e muoviti ogni 30 minuti

• Esci all'aperto



• Sorridi e divertiti



IDHEApp alimentazione sana

• Mangia frutta e verdura



• Scegli cereal integrali: sono più salutari



• Scegli cibi e bevande senza zuccheri

aggiunti



• Mangia cibi ricchi di proteine salutari



• Mangia cibi ricchi di fibre



Project Number: 101134252

Erasmus + Sport Cooperation Partnerships



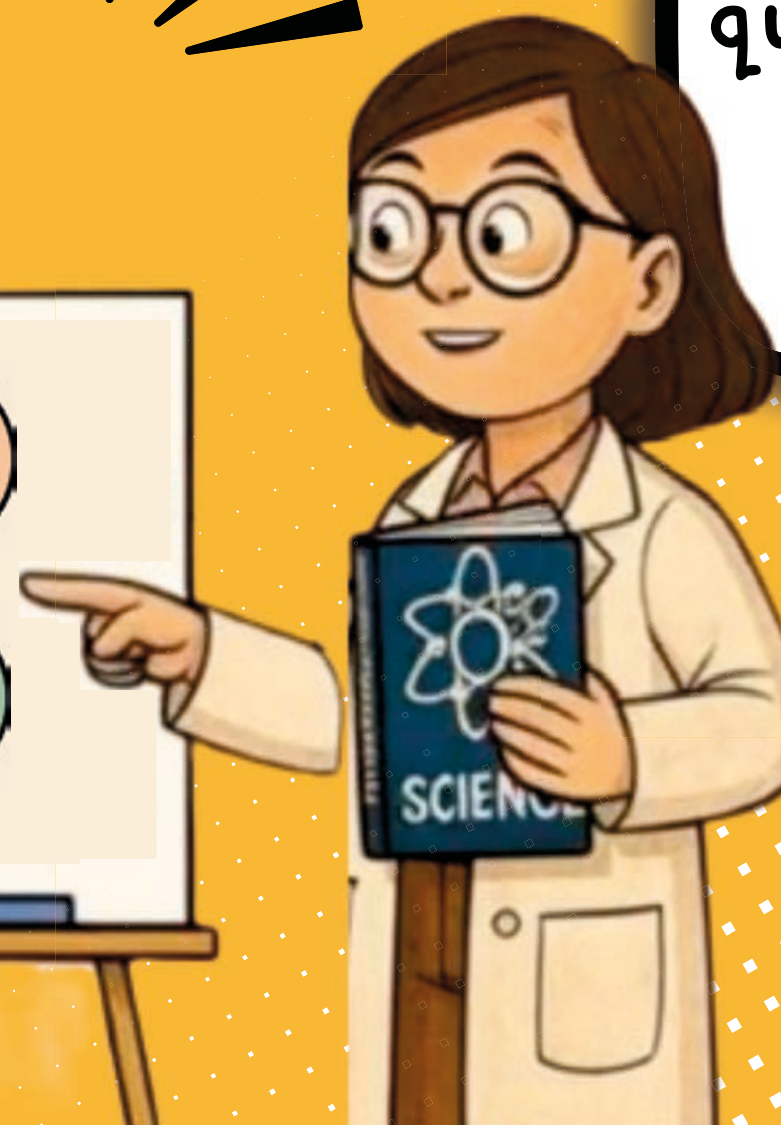
CEIP=5 in@lusion

IDHEApp



NOW!

Se volete aiutare i vostri amici, dovrete seguire queste linee guida: mangiare bene, fare esercizio e riposare.



HUGO E SOFIA PARLANO CON LA SCIENZIATA MARIA. CON IL RESTO DEI LORO AMICI TRASFORMATI IN CATTIVI, SARANNO LORO A DOVER TROVARE UNA SOLUZIONE

ANCHE SE TUTTE LE INFORMAZIONI SONO NELLA GUIDA, NON SANNO COME USARLE

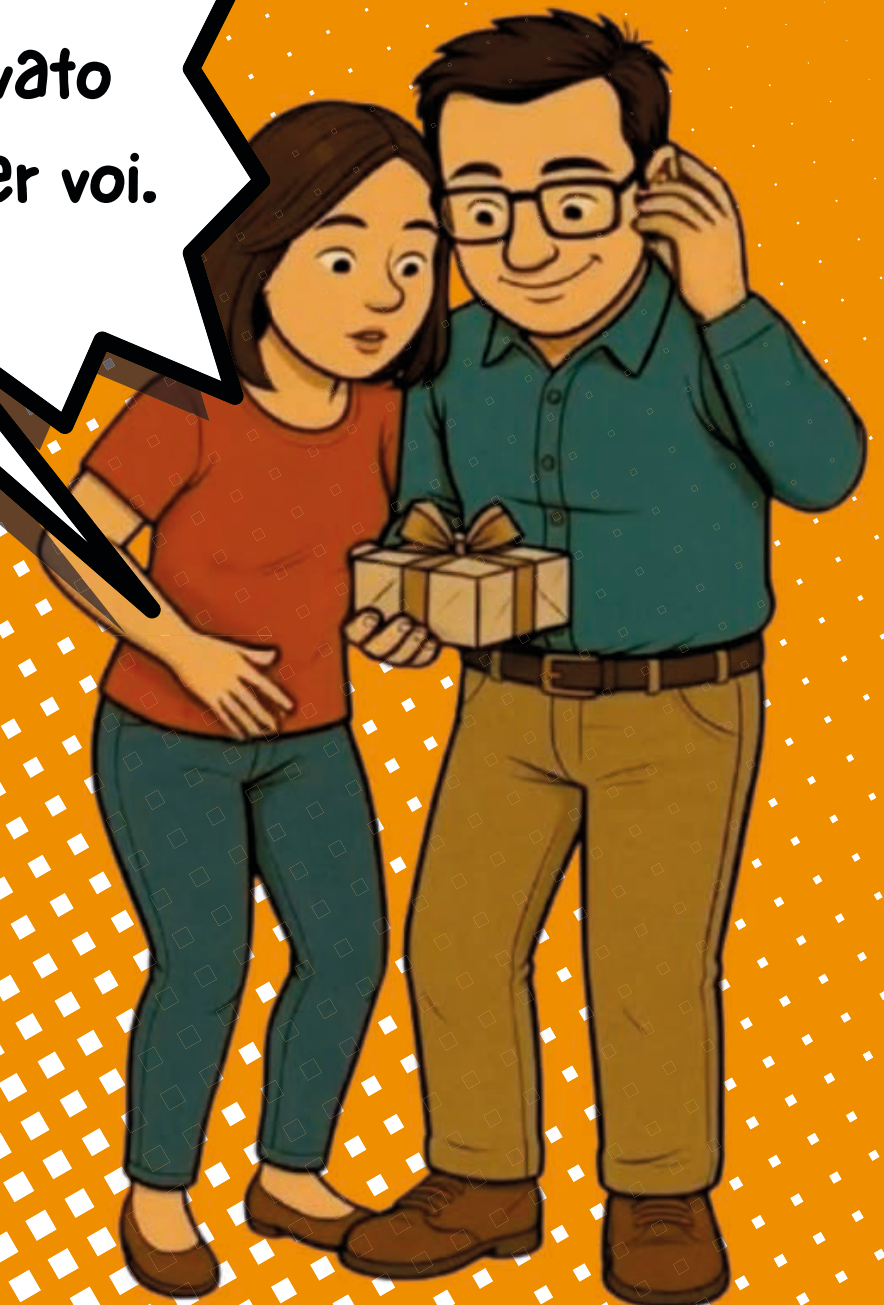
Chiediamo aiuto ai
nostri genitori.

Ci guideranno, e capiremo
meglio ciò che la scienziata
Maria vuole insegnarci.

iSUPER!

**QUANDO ARRIVANO A CASA, LI ASPETTA UN
REGALO SORPRENDENTE**

Ragazzi, è arrivato
questo pacco per voi.



SOFIA RACCOGLIE IL REGALO, ANCHE SE ESITA AD APRIRLO



tieni, Hugo,
aprilo tu!!

Guarda, Sofia, sono
due orologi. Uno per
ciascuno di noi. Li
indossiamo?



HUGO APRE IL REGALO... SONO DUE OROLOGI SMART!

QUANDO INDOSSANO GLI OROLOGI, SI TRASFORMANO IN SUPEREROI. ORA FINALMENTE POSSONO AIUTARE I LORO AMICI!!



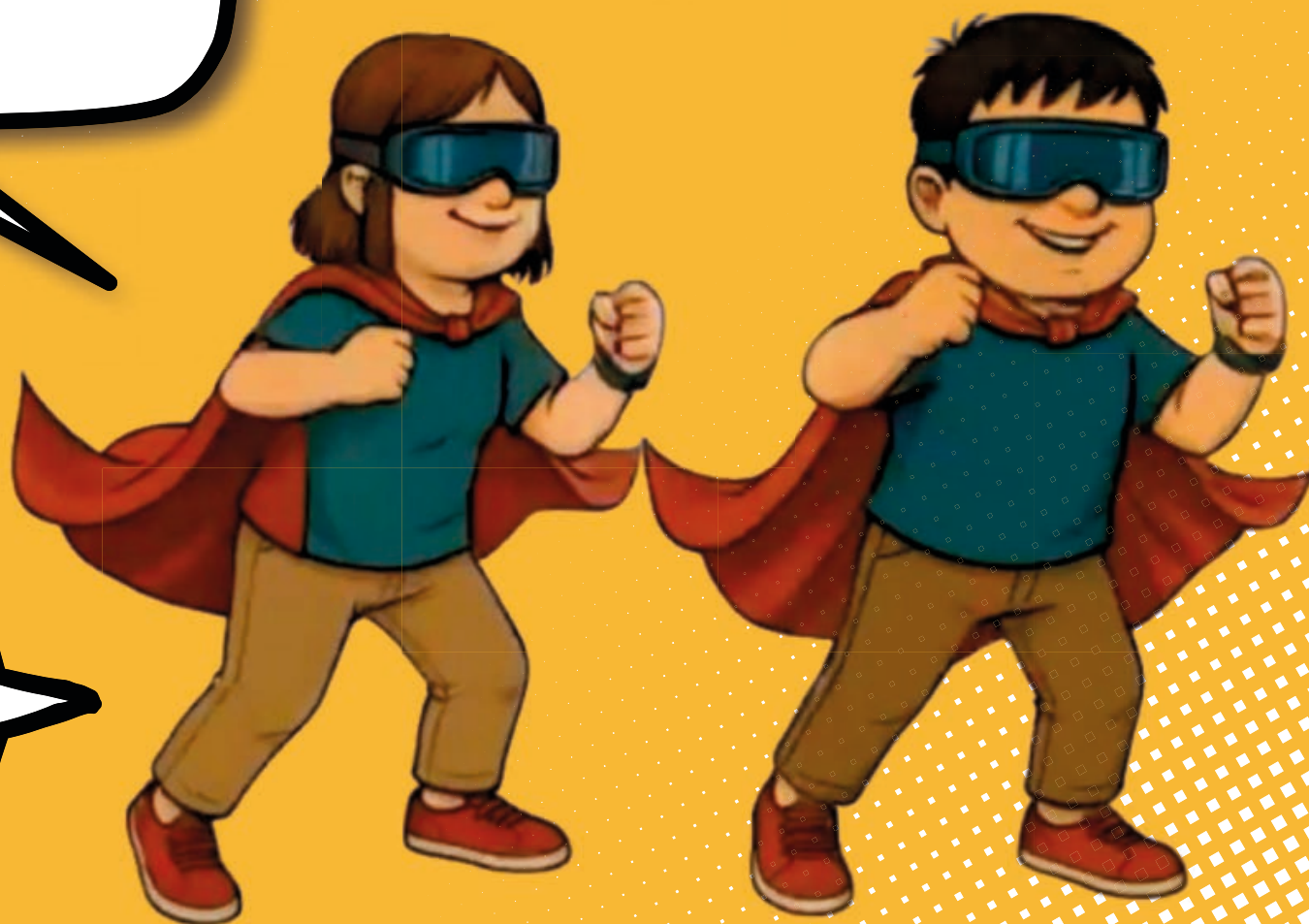
ORA LA CITTÀ APPARE DIVERSA. UNA SERIE DI ICONE COMPARE OVUNQUE. COSA POTREBBERO SIGNIFICARE?



YEAH!

Avviciniamoci a una di
quelle icone. Sembrano
qualcosa che abbiamo
già visto.

Esatto! Guarda la
guida che ci ha
dato la scienziata
Maria.

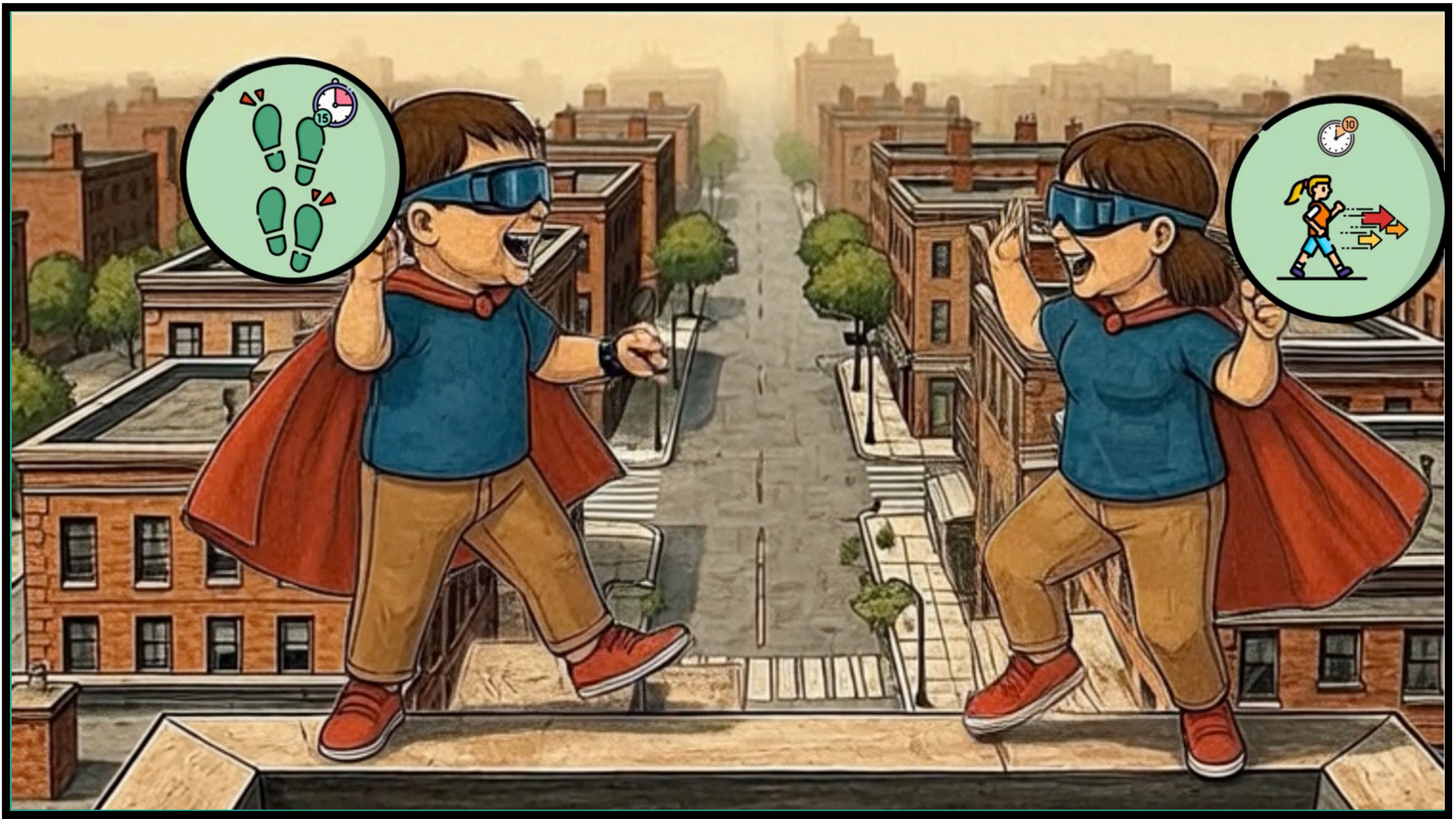


**HUGO E SOFIA CONTROLLARONO LA GUIDA. MOSTRAVA ESATTAMENTE LE STESSIE ICONE. ERA CHIARO!
DOVEVANO COMPLETARE LE SFIDE PER TOGLIERE I POTERI AI CATTIVI E AIUTARE I LORO AMICI A TORNARE A
ESSERE MARCOS, VALERIA E PABLO**



Forza, Hugo. Balliamo per completare una delle tre sfide.



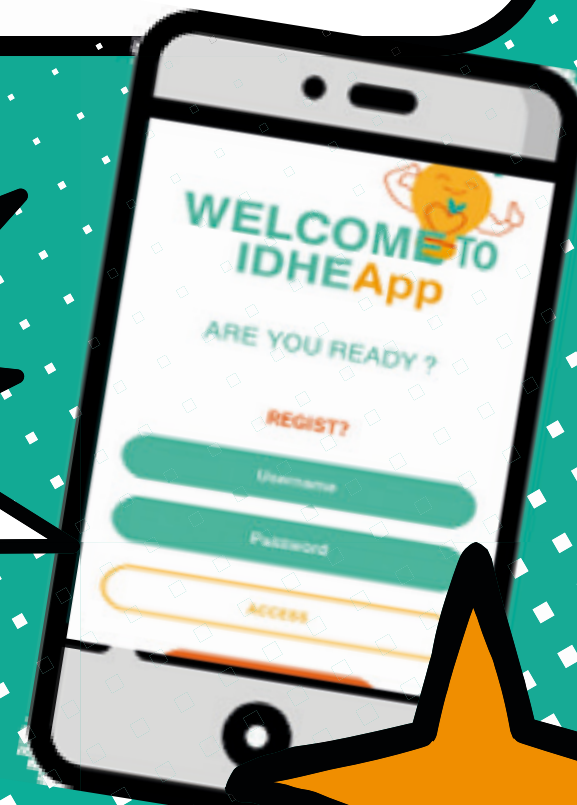


GRAZIE ALL'OROLOGIO... E ALLA SUA APP



L'orologio e l'app, chiamata IDHEAPP, ci aiutano a completare tutte le sfide e a seguire le indicazioni della guida.

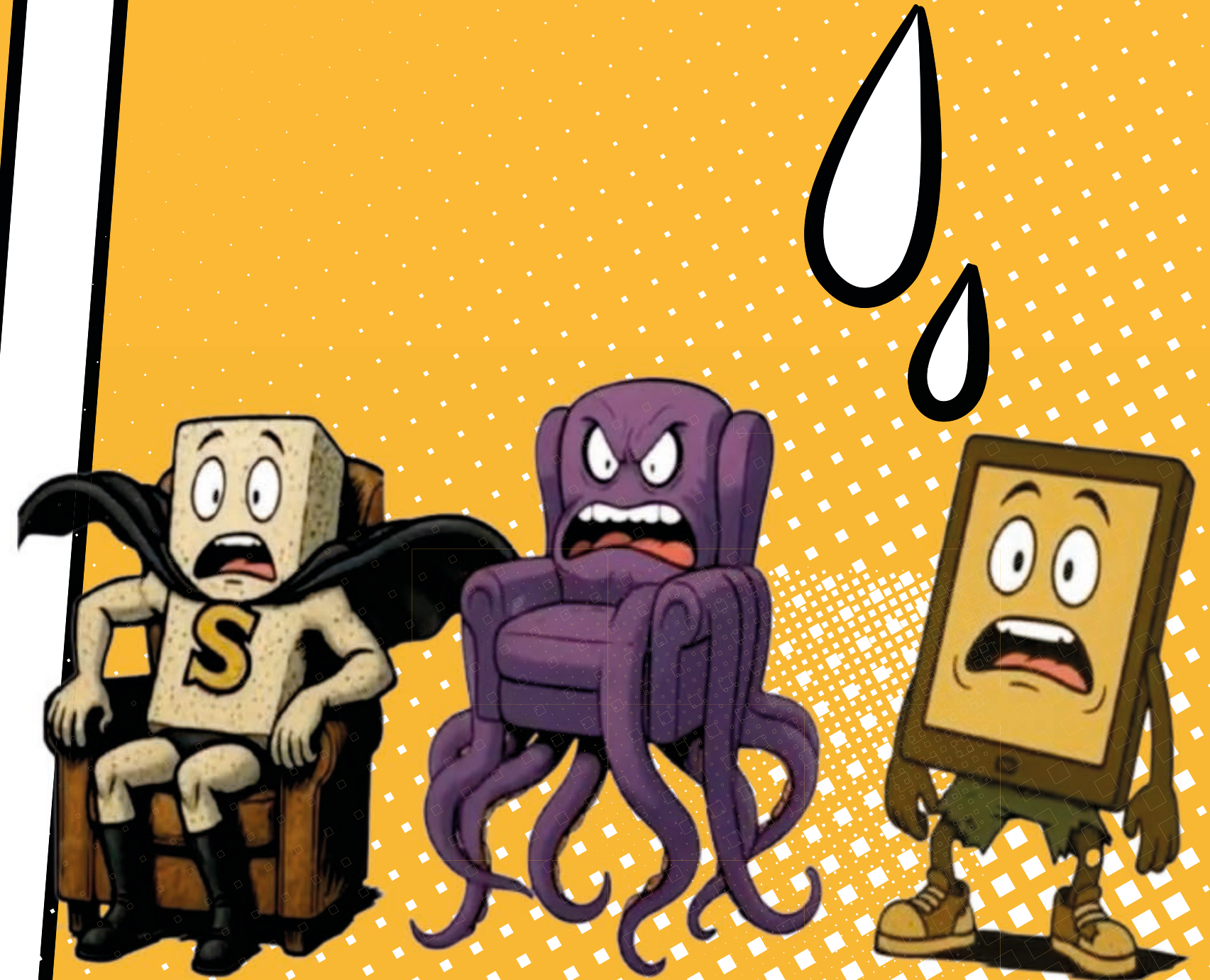
OTTIMA
IDEA!



HUGO E SOFIA CONTINUARONO A COMPLETARE LE SFIDE PER SCONFIGGERE IL MALE

I CATTIVI ERANO SPAVENTATI. STAVANO PERDENDO I LORO POTERI PERCHÈ HUGO E SOFIA COMPLETAVANO TUTTE LE SFIDE

Ridateci i
nostri amici!!

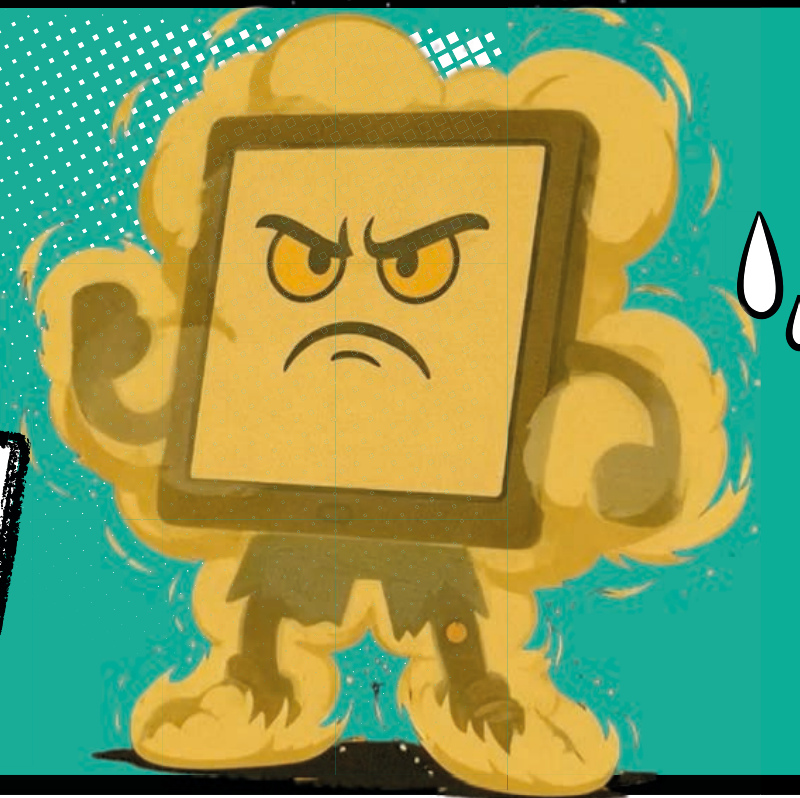


HUGO E SOFIA STAVANO COMPLETANDO TUTTE LE SFIDE

Perché ti stai muovendo?



Nooooo!!!



INATTIVITÀ AVEVA INIZIATO A TRASFORMARSI DI NUOVO

LE BUONE ABITUDINI STAVANO RIPORTANDO INDIETRO GLI AMICI DEI NOSTRI EROI

IBANG!



Ragazzi, ce l'avete fatta!!

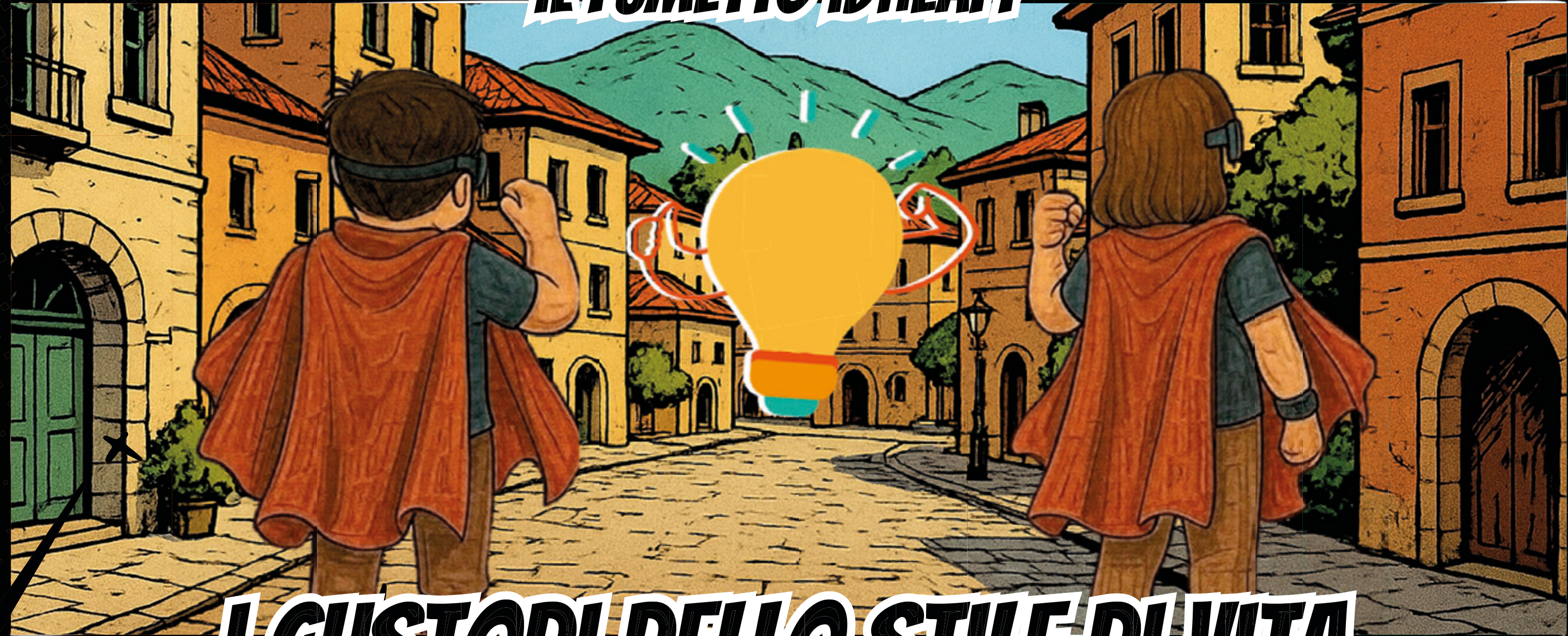


E FINALMENTE...



GRAZIE A HUGO, SOFIA E IDHEAPP, I LORO AMICI SMISERO DI ESSERE INTRAPPOLATI E TUTTI MIGLIORARONO IL LORO STILE DI VITA

IL FUMETTO IDHEAPP



I CUSTODI DELLO STILE DI VITA

CONTINUA...



Project Number: 101134252
Erasmus + Sport Cooperation Partnerships



CEIPES in@lusion



1. Einleitung

Das vom Erasmus+-Programm „Sport“ kofinanzierte Projekt IDHEApp wurde entwickelt, um durch den innovativen Einsatz von Technologie einen gesunden Lebensstil bei Jugendlichen mit geistigen und entwicklungsbedingten Behinderungen (IDD) zu fördern. Im Rahmen des Projekts wurde eine mobile App entwickelt und getestet, die in eine Smartwatch integriert ist und durch Gamification und positive Verstärkung zu körperlicher Aktivität, gesunder Ernährung, ausreichender Flüssigkeitszufuhr und reduzierter Bildschirmzeit anregt.

Die Kernidee von IDHEApp ist, dass Technologie bei richtiger Anpassung inklusiv sein kann. Das Projekt kombinierte wissenschaftliche Erkenntnisse, Mitgestaltung durch Nutzer und praktische Tests, um sicherzustellen, dass die App den tatsächlichen Bedürfnissen von Jugendlichen mit IDD entspricht. Die Arbeit konzentrierte sich auf drei Hauptsäulen:

1. Forschung und Erkenntnisse (Überblick über den aktuellen Stand der Technik)
2. Pilotversuche mit Endnutzern in Kroatien und Italien zur Bewertung der Benutzerfreundlichkeit und des Engagements.
3. Praktische Leitlinien für Lehrkräfte, Familien und Fachleute, die im Bereich der inklusiven Bildung und des Sports tätig sind.

Die Ergebnisse zeigen, dass digitale Tools, wenn sie vereinfacht, visuell unterstützt und mit dem Engagement von Familie und Schule kombiniert werden, die Motivation, die Teilnahme und das Bewusstsein für gesunde Gewohnheiten bei jungen Menschen mit geistiger Behinderung erheblich verbessern können.

Zu den wichtigsten Ergebnissen des Projekts gehören:

- Eine benutzerfreundliche mobile App, die mit einer Smartwatch verbunden ist, die Bewegungen aufzeichnet und tägliche Herausforderungen zur Verbesserung der körperlichen Verfassung und Ernährung der Teilnehmenden stellt.
- Eine Sammlung von spielerischen Gesundheitsherausforderungen, die auf unterschiedliche Fähigkeiten und Bildungsniveaus zugeschnitten sind.

Endgültige Leitlinien – V1



- Eine Reihe von Unterrichtsmaterialien für Lehrkräfte und Familien, um die Nutzung der App im Alltag zu unterstützen.
- Evidenzbasierte Leitlinien für die Umsetzung digitaler Gesundheitsförderung bei Jugendlichen mit IDD (dieses Dokument und sein Anhang).

Die in diesem Bericht dargelegten Empfehlungen sollen Praktizierende, pädagogisches Fachpersonal und lokalen Organisationen dabei helfen, das IDHEApp-Modell zu replizieren und gesundheitsfördernde körperliche Aktivität (HEPA) durch Technologie in inklusiven Umgebungen zu fördern. Als Endergebnis des Projekts haben wir die **IDHEApp-Abschlussrichtlinien** in Form eines **visuellen Leitfadens im Comic-Stil** entwickelt, der für Jugendliche mit geistiger Behinderung ansprechend und zugänglich gestaltet ist. Dieses Format unterstützt das Verständnis und bietet gleichzeitig klare, praktische Anleitungen für Betreuer, Lehrer und andere Fachleute, die mit dieser Bevölkerungsgruppe arbeiten.

Für detailliertere und spezifischere Empfehlungen, einschließlich praktischer Umsetzungsstrategien und technischer Überlegungen, wird den Lesenden empfohlen, den Anhang zu konsultieren, der unter folgendem Link verfügbar ist:

<https://idheapp.eu/de/final-guidelines-report/>

Endgültige Leitlinien – V1

Finanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur Bildung, Audiovisuelles und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden.



1. Leitfaden zur Verwendung der IDHEApp-Anwendung

Das IDHEApp-Projekt hat gezeigt, dass inklusive digitale Tools, wenn sie gemeinsam mit und für junge Menschen mit geistiger Behinderung entwickelt werden, starke Katalysatoren für positives Gesundheitsverhalten sein können. Durch die Kombination von technologischer Innovation, spielerischer Motivation und pädagogischer Integration gelang es dem Projekt, körperliche Aktivität, Flüssigkeitszufuhr und gesündere Routinen sowohl im schulischen als auch im familiären Umfeld zu fördern. Die Einbindung verschiedener Interessengruppen, pädagogisches Fachpersonal, Familien, Gesundheitsfachkräfte und lokaler Gemeinschaften war entscheidend für die Wirksamkeit und Relevanz der Maßnahme.

Die in diesem Bericht vorgestellten Leitlinien bieten konkrete, praxiserprobte Empfehlungen zur Unterstützung der erfolgreichen Nutzung und Skalierung der IDHEApp-Anwendung. Diese Empfehlungen sind nicht statisch, sondern an unterschiedliche Bildungskontexte, Nutzerprofile und nationale Systeme anpassbar. Was jedoch konstant bleibt, ist das zugrunde liegende Prinzip: Gesundheitsförderung muss inklusiv sein, und die digitale Transformation im Bildungswesen muss sicherstellen, dass kein Lernender zurückgelassen wird.

Die Sicherstellung der Nachhaltigkeit der IDHEApp über die Projektlaufzeit hinaus ist sowohl eine Herausforderung als auch eine Chance. Die Nachhaltigkeit hängt nicht nur von der Verfügbarkeit der technischen Infrastruktur ab, sondern auch von der politischen Unterstützung, der institutionellen Akzeptanz und der kontinuierlichen Zusammenarbeit zwischen den Sektoren. Schulen, Familien und Akteure in den Gemeinden müssen in die Lage versetzt werden, sich das Tool und sein Bildungspotenzial zu eigen zu machen. Gleichzeitig werden Entscheidungsträger auf nationaler und EU-Ebene ermutigt, inklusive digitale Gesundheits-Tools wie IDHEApp in langfristige Strategien für das Gesundheitswesen, die Bildung und die Digitalisierung zu integrieren.

Die Erfahrungen mit der IDHEApp bieten ein reproduzierbares Modell und wertvolle Erkenntnisse für zukünftige Erasmus+-Partnerschaften und für umfassendere Bemühungen zur Schaffung inklusiver, technologiegestützter Umgebungen, in denen jeder junge Mensch lernen kann, ein gesünderes Leben in Würde, Selbstständigkeit und Freude zu führen.

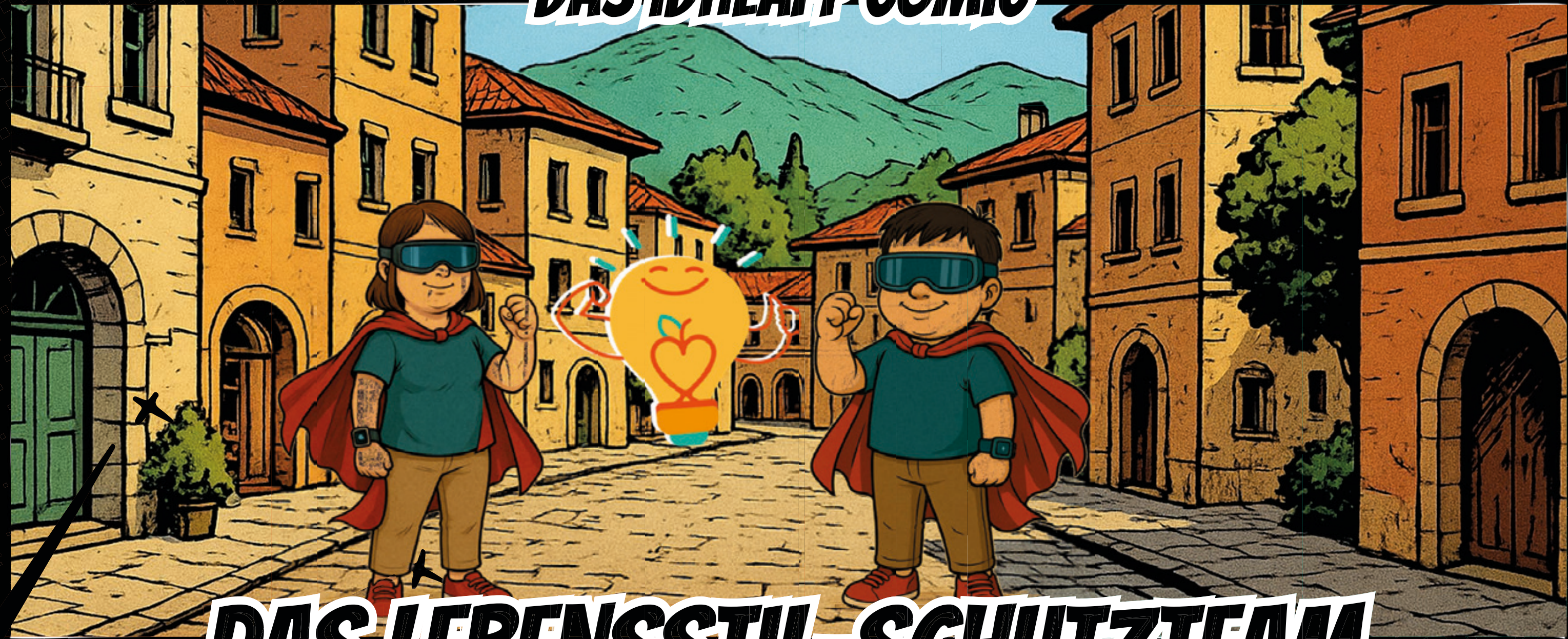
Endgültige Leitlinien – V1

DAS IDEAPP COMIC

DAS LEBENSSTIL-SCHUTZTEAM



DAS IDHEAPP-COMIC



DAS LEBENSSTIL-SCHUTZTEAM



Project Number: 101134252
Erasmus + Sport Cooperation Partnerships



CEIPES in@lusion

Leute, wir sollten uns
mehr bewegen. Das ist
echt nicht gut für uns.

OOPS!

Wie jeden tag trifft Hugo seine Clique. Sie sitzen rum, essen
Süßigkeiten und trinken Limo.



Pfff...
kein Bock....

Mir geht es bestens
so.. das ist echt
leeecker!!



WOW!



Markus, Markus!!
Was passiert da
gerade mit dir?

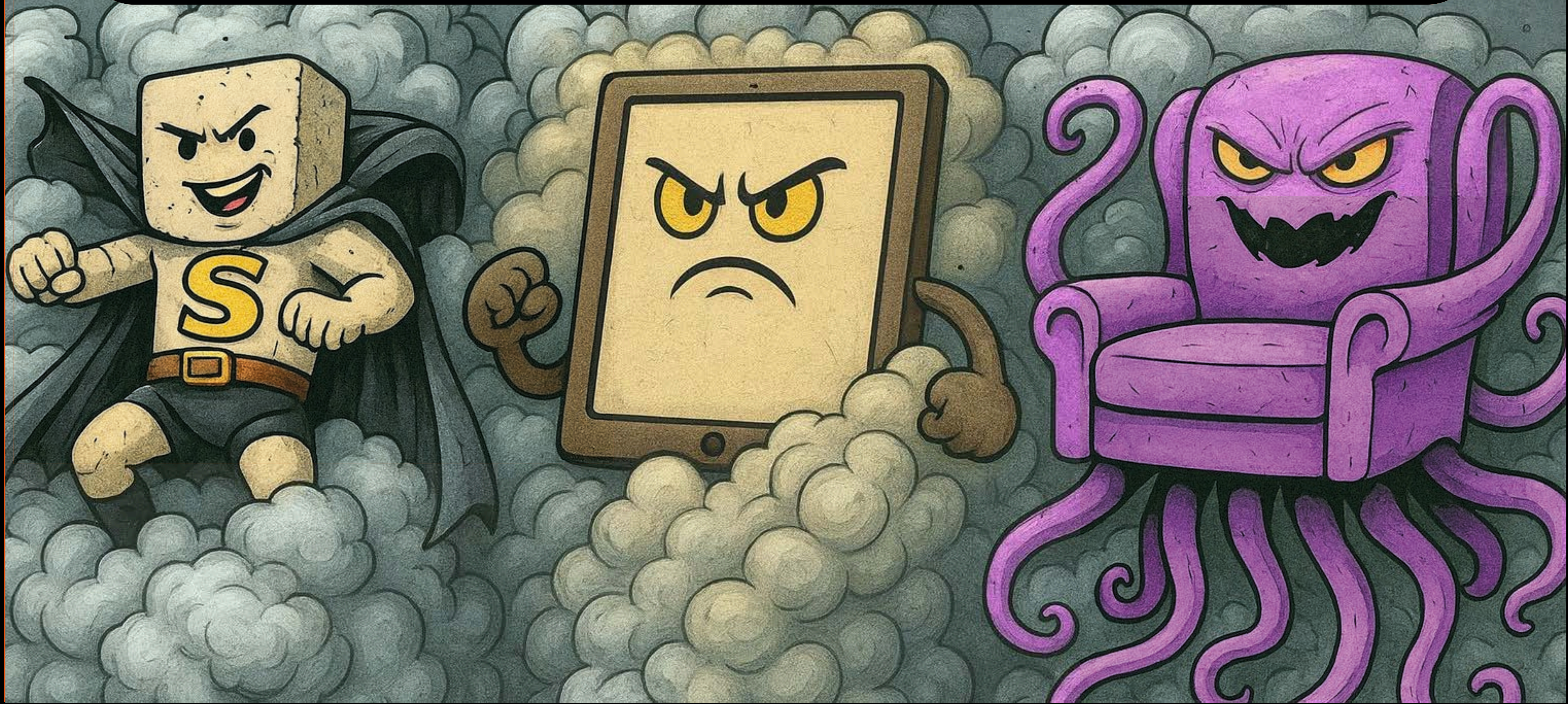


Ich bin nicht
Markus... sondern
Superzucker!!



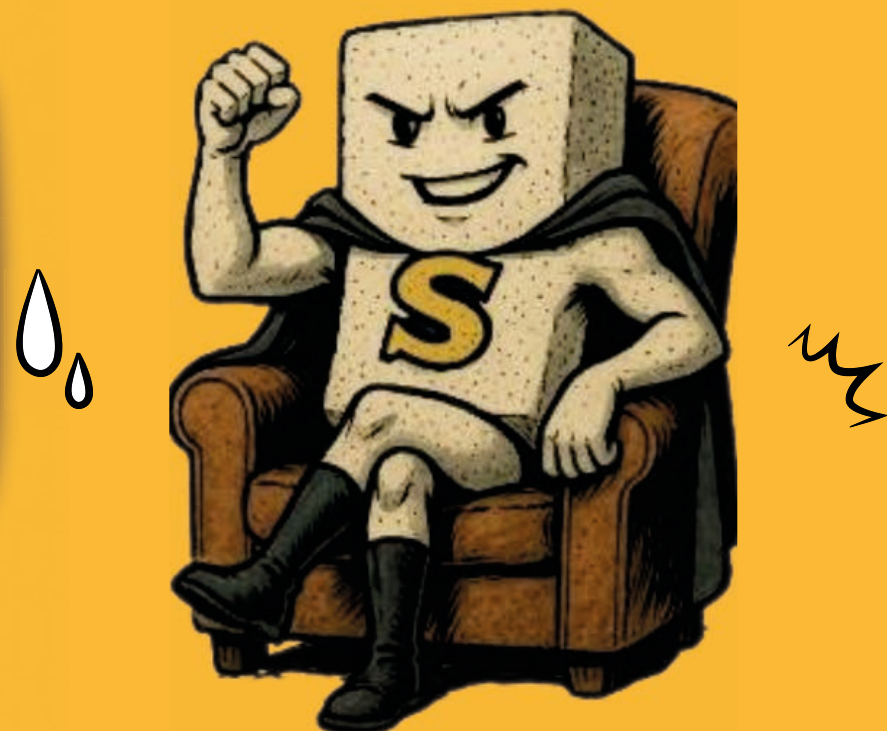


DIE GESUNDHEITS-BÖSEWICHTER



HUGO'S CLIQUE IST ZU BÖSEWICHTERN MUTIERT.

Ich bin Superzucker!
Ich liebe Süßkram und
Limo - und zwar jeden
tag!
Zucker - rockt!

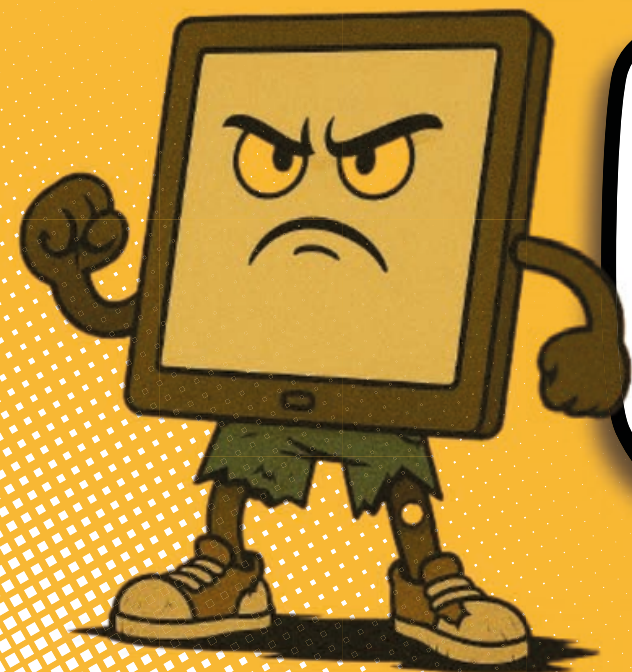


Ich bin Sitzaria! Couch-
Fan total. Je weniger du
dich rührst, desto
stärker werd ich!



**ALLE HABEN SUPERKRÄFTE BEKOMMEN - DIE TOTAL GEFÄHRLICH FÜR ALLE
WAREN.**

SCHLECHTE GEWOHNHEITEN HATTEN SIE ZU EINEM ECHTEN PROBLEM GEMACHT.



Hey, Inacti hier! Paul?
Vergangenheit!
Ich lass dich nur noch
glotzen und zappen!

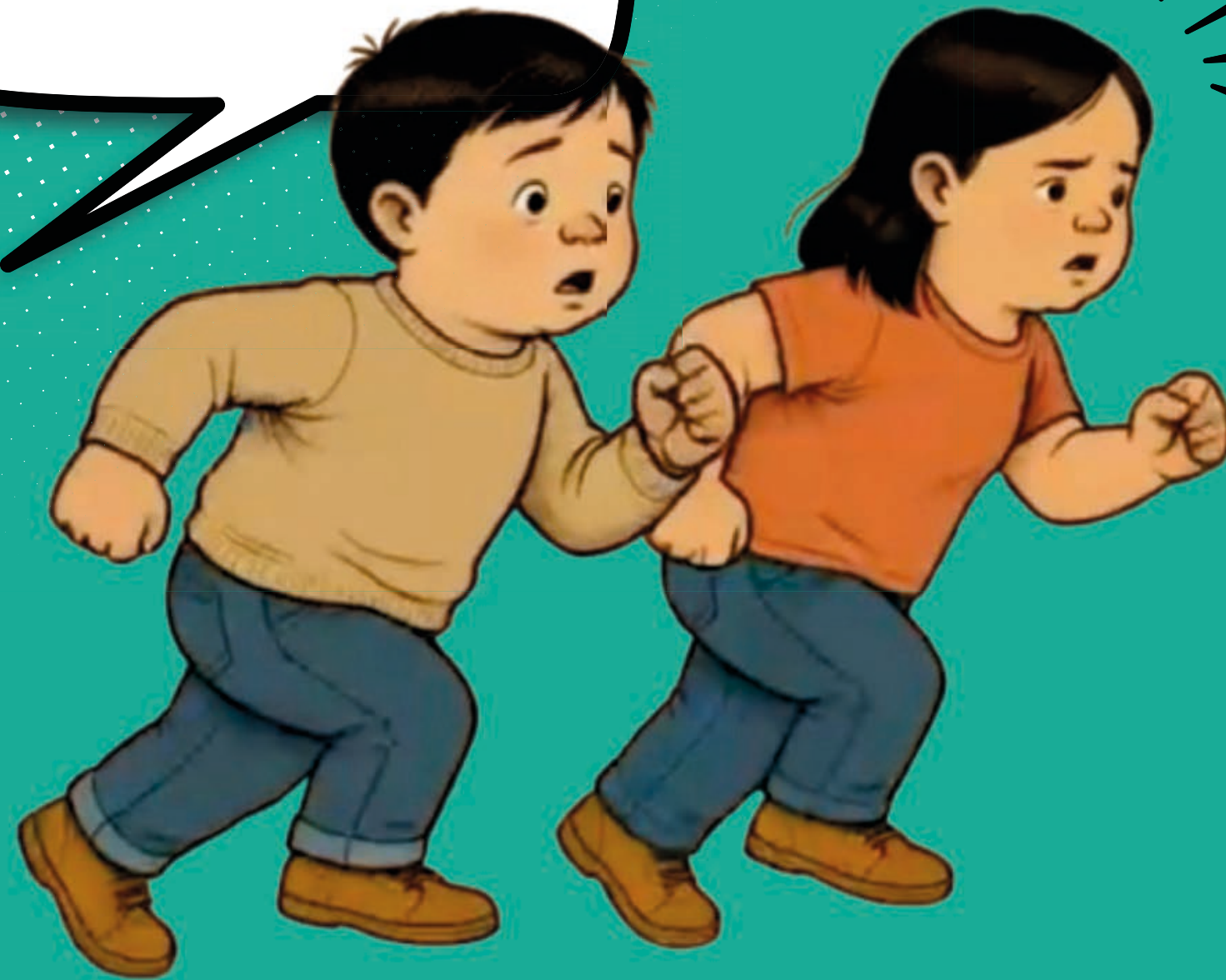


"Ich brauch
Verstärkung!"
Los, Sofia! Unsere
Kumpels brauchen uns!



HUGO UND SOFIA WENDEN SICH AN DIE FORSCHERIN MARÍA. DIE WISSENSCHAFT HAT SICHER EINE LÖSUNG, UM IHRE LEUTE ZU RETTEN.

Sofía, renn! Wir
müssen Hilfe holen!!



Hier her,
schnell!



In diesem Buch
findet ihr
Antworten auf
eure Fragen!



**MARIA ZEIGT IHNEN DEN RATGEBER FÜR DIE RETTUNG IHRER CLIQUE. ALS SIE ES
AUFKLAPPEN, ENTDECKEN SIE VIELE TIPPS, UM DIE BÖSEWICHTER ZU BESIEGEN.**





IDHEApp Gesund Bewegen

- **Stärke deinen Körper**



- Sei täglich mindestens 1 Stunde aktiv.

- **Halte deine Muskeln und Knochen stark.**

- **Bewege dich**



- Steh alle 30 Minuten auf.

- **Geh nach draußen**



- **Lach und spiel**



IDHEApp Gesund Ernähren

- **Iss Früchte und Gemüse**



- **Vollkorn ist gesund**



- **Iss und trink Produkte ohne extra Zucker**

- **Iss gesunde Eiweiß Lebensmittel**



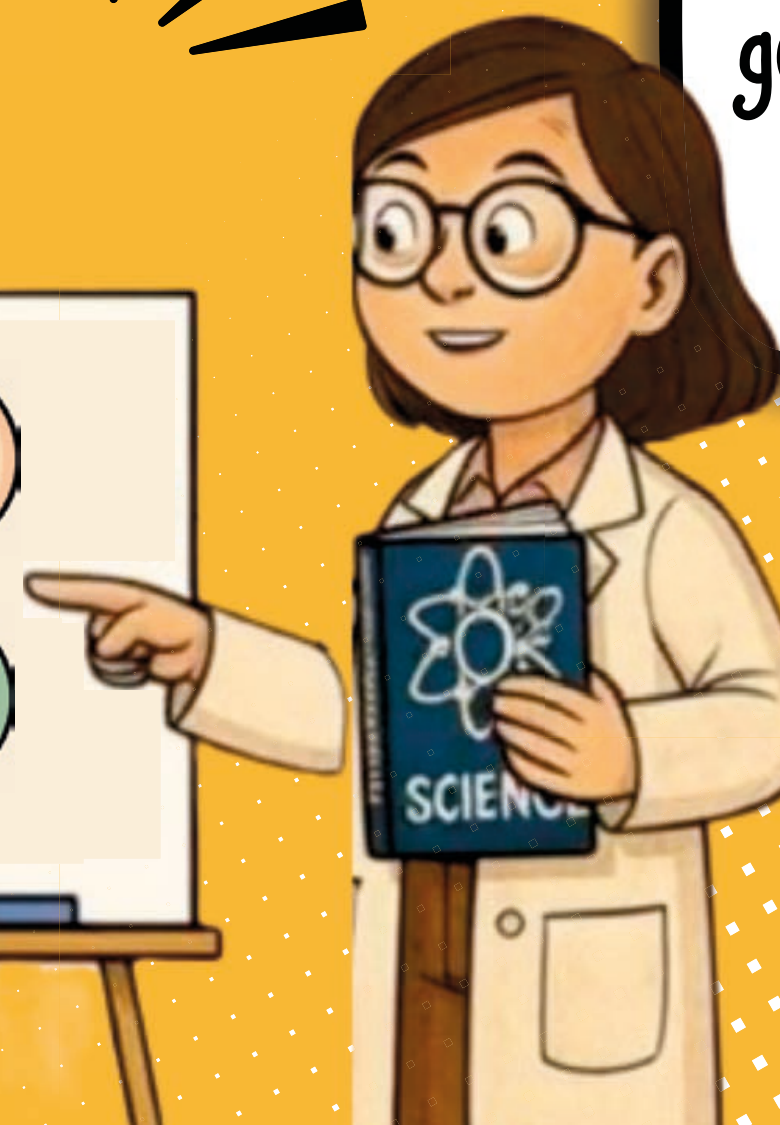
- **Iss ballaststoffreich**



Project Number: 101134252
Erasmus + Sport Cooperation Partnerships
TUM CCIPIS inGclusion

IDHEApp





Wenn ihr euren Leuten
helfen wollt - so geht's:
gesund essen, viel bewegen
und gut schlafen.

HUGO UND SOFÍA REDEN MIT DER WISSENSCHAFTLERIN MARÍA. SIE SIND GEFRAGT EINE LÖSUNG ZU FINDEN, NACHDEM SICH ALLE ANDEREN IN BÖSEWICHTER VERWANDELT HABEN.

OBWOHL ALLES IM RATGEBER STEHT, SIND SIE UNSICHER WIE ES GENAU GEHT.

Fragen wir unsere Eltern
um Hilfe!

sie werden uns unterstützen
und wir verstehen Maria's
Tipps besser!

ISUPER!

**ALS SIE NACH HAUSE KOMMEN WARTET
EINE ÜBERRASCHUNG AUF SIE.**

Hey Kinder, das ist
für euch
angekommen!



SOFÍA NIMMT DAS GESCHENK, ZÖGERT ABER, ES AUFZUMACHEN.



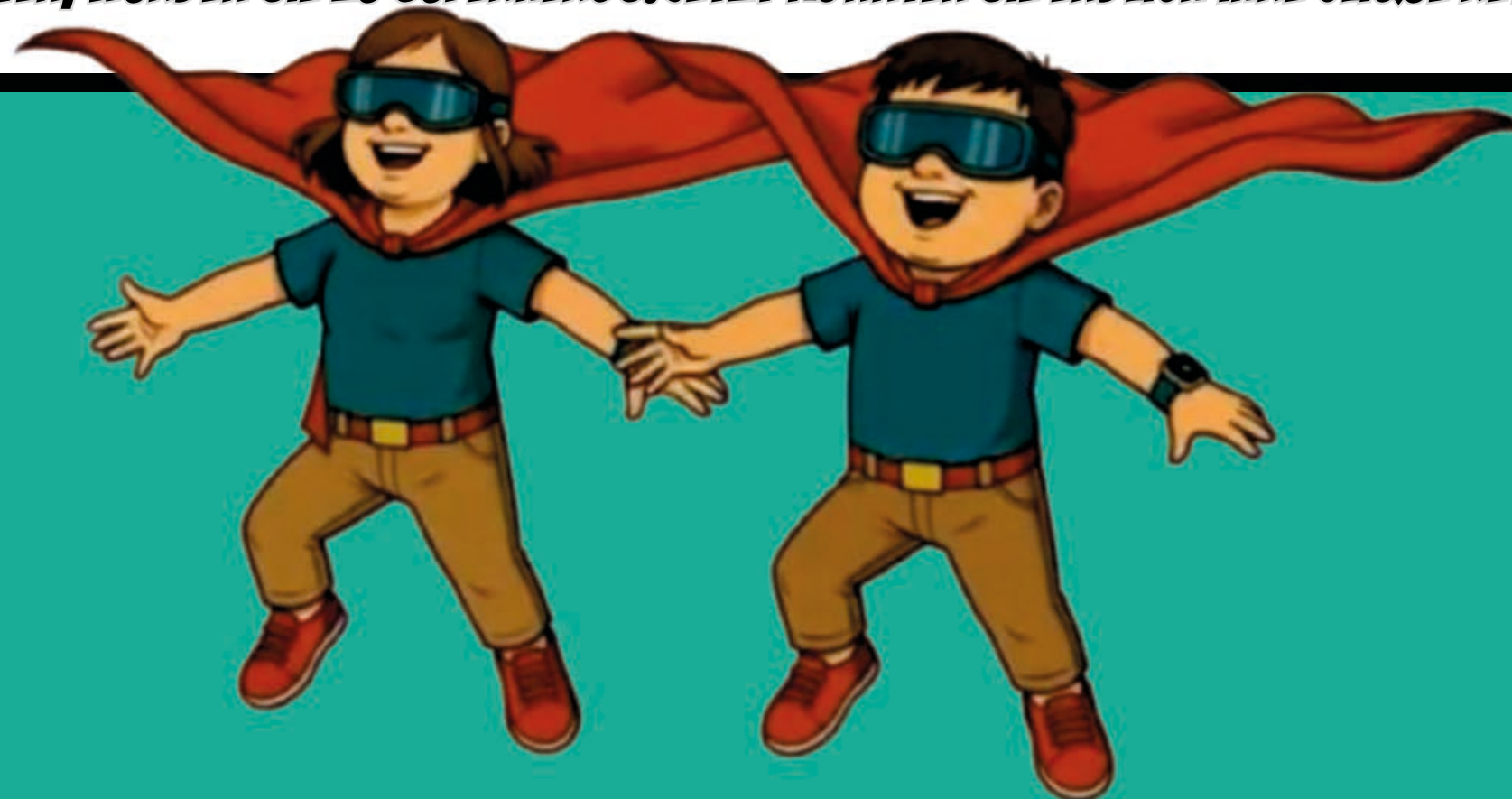
Hier, Hugo, du packst aus!!

Guck mal, Sofía,
Uhren für uns beide.
Sollen wir sie uns
anlegen?



HUGO PACKT DAS GESCHENK AUS... HEY, ZWEI SMARTWATCHES!

ALS SIE DIE UHREN ANLEGTEN, WURDEN SIE ZU SUPERHEROS. JETZT KONNTEN SIE ENDLICH IHRE CLIQUE RETTEN.



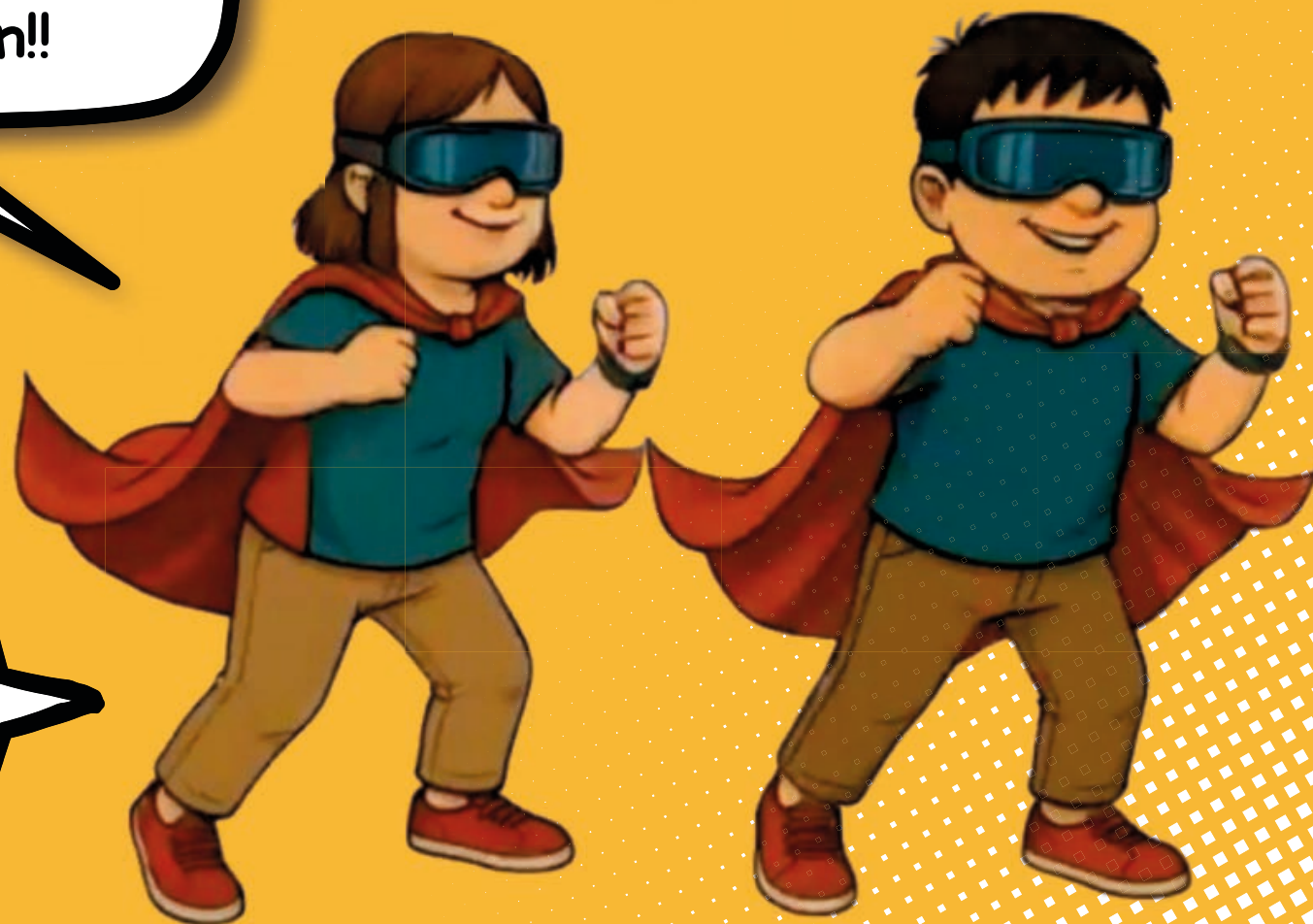
JETZT SCHAUT DIE STADT GANZ ANDERS AUS. ICONS ÜBERALL. WAS BEDEUTEN SIE?



YEAH!

Komm so ein Icon schauen
wir uns mal näher an. Hey,
die haben wir doch schon
einmal gesehen!!

Stimmt! Lass uns
im Buch von Maria,
der
Wissenschaftlerin,
nachschaun.

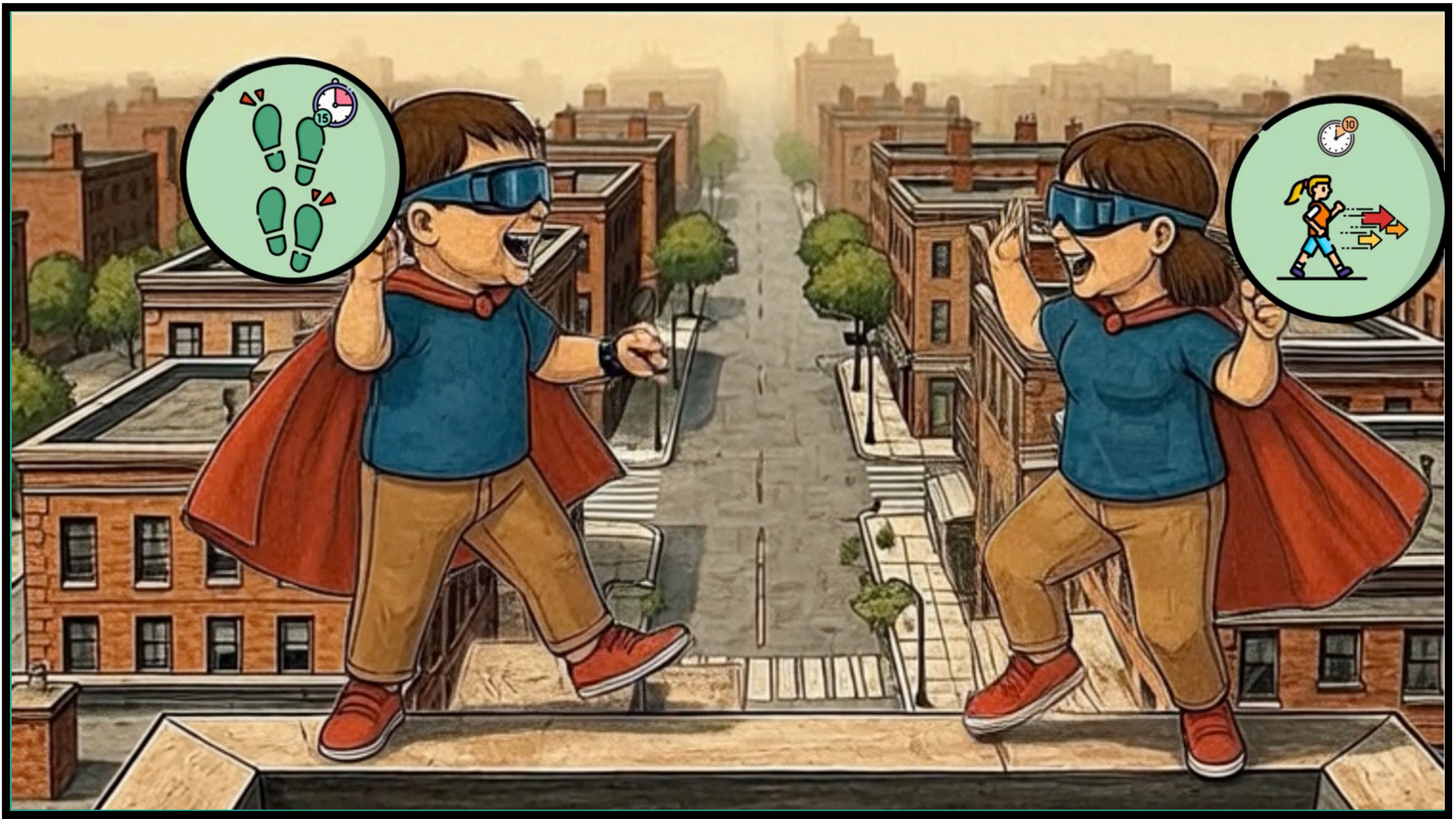


**HUGO UND SOFÍA CHECKEN DEN RATGEBER. GENAU DIE SELBEN ICONS! I
ALLES KLAR – SIE MÜSSEN DIE HERAUSFORDERUNGEN ANNEHMEN, UM DIE BÖSEN KRÄFTE ZU BESIEGEN UND
IHRE KUMPELS WERDEN WIEDER ZU PAUL, PIA UND MARKUS.**



Komm Hugo. Lass uns tanzen und damit eine der drei Aufgaben meistern!



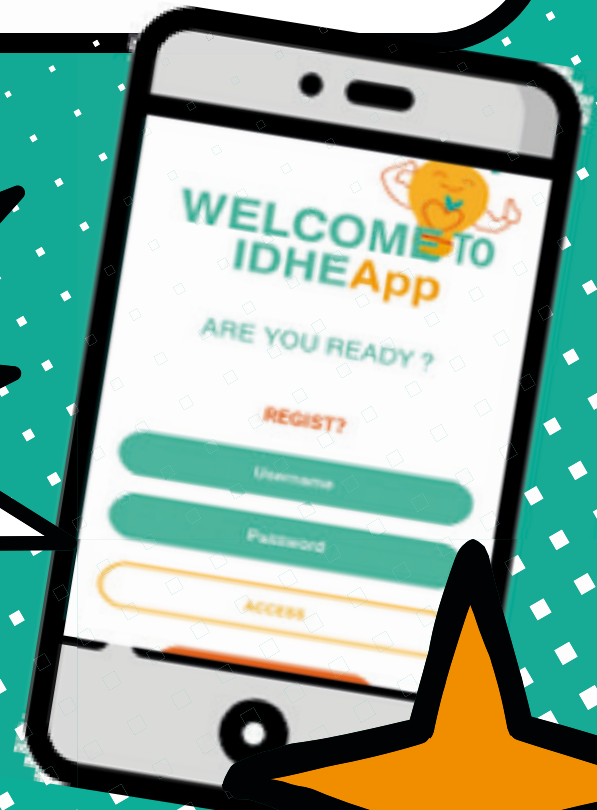


DANK DER UHR... UND DER APP



Die Uhr und ihre App -
IDHEAPP - helfen uns die
Herausforderungen zu
meistern und die Tipps aus
dem Ratgeber zu rocken.

GENIAAAL!

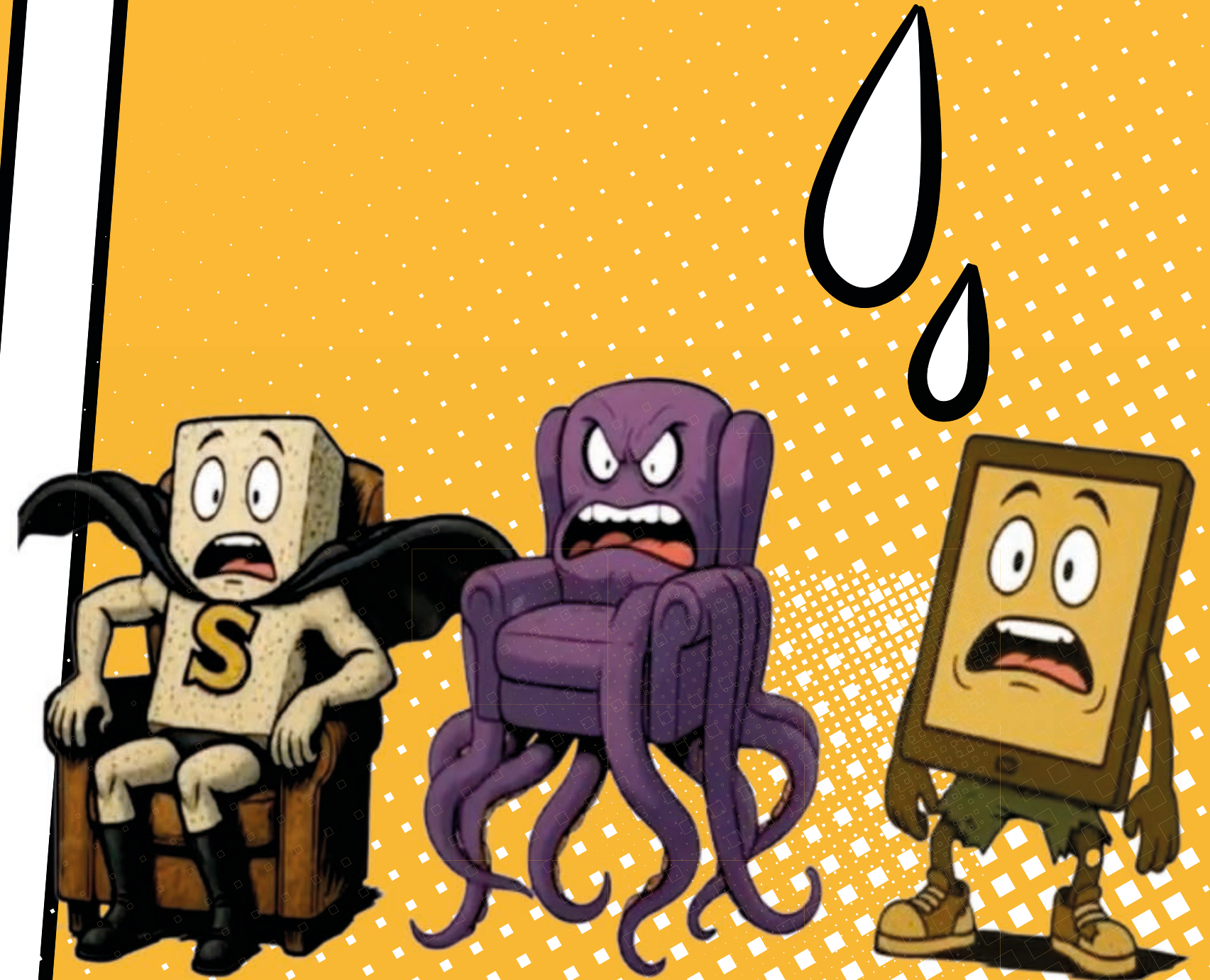


YES!

HUGO UND SOFIA MEISTERN WEITER HERAUSFORDERUNGEN UM DAS
BÖSE ZU BESIEGEN.

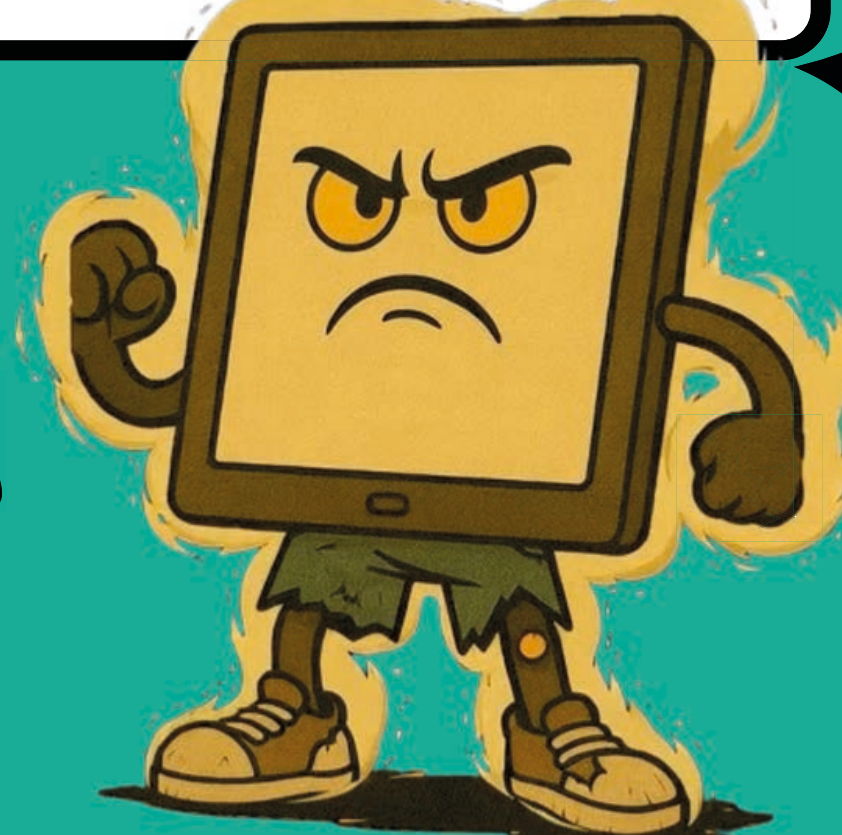
DIE BÖSEWICHTER BEKAMEN ANGST. SIE VERLOREN IHRE KRÄFTE, WEIL HUGO UND SOFIA ALLE HERAUSFORDERUNGEN ROCKTEN!

Rückt unsere
Leute wieder
raus!!

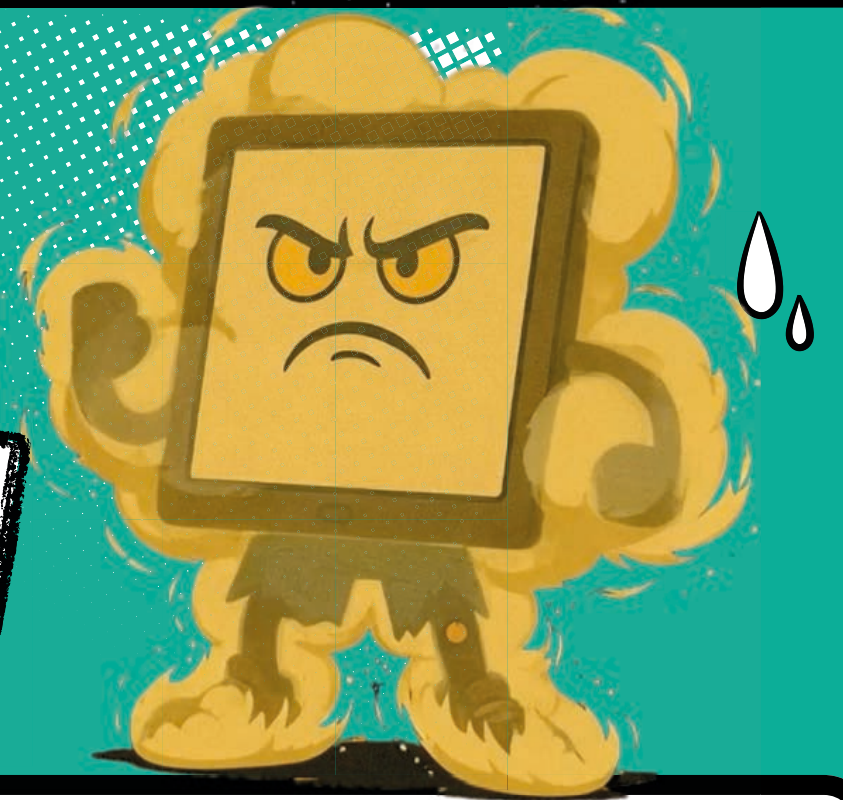


HUGO UND SOFÍA HABEN ALLE HERAUSFORDERUNGEN GEMEISTERT!

was soll das.
warum bewegst
du dich?



Neiiiiinn!!!



INACTI FING AN, SICH ZURÜCKZUVERWANDELN!

GUTE GEWOHNHEITEN HOLEN DIE CLIQUE DER SUPERHEROS WIEDER ZURÜCK.

IBANG!

Leute, ihr habt's
geschafft!!



ENDLICH...



DANK HUGO, SOFÍA, UND IDHEAPP, HABEN SICH ALLE ZURÜCKVERWANDELT UND LEBEN GESÜNDER.

DAS IDHEAPP-COMIC



DAS LEBENSSTIL-SCHUTZTEAM

FORTSETZUNG FOLGT...



Project Number: 101134252
Erasmus + Sport Cooperation Partnerships



CEIPES inclusion



1. Uvod

Projekt IDHEApp, sufinanciran iz programa Erasmus+ Sport, razvijen je s ciljem promicanja zdravih stilova života među adolescentima s intelektualnim i razvojnim poteškoćama (IDD) kroz inovativnu upotrebu tehnologije. Projekt je osmislio i testirao mobilnu aplikaciju integriranu s pametnim satom kako bi potaknuo tjelesnu aktivnost, zdravu prehranu, hidrataciju i smanjenje vremena provedenog pred ekranima kroz gamifikaciju i pozitivno motiviranje učesnika.

Ključna ideja aplikacije IDHEApp jest da tehnologija može biti uključiva ako je pravilno prilagođena. Projekt je kombinirao znanstvene dokaze, ko-dizajn s korisnicima i praktično testiranje kako bi se osiguralo da aplikacija zadovoljava stvarne potrebe adolescenata s intelektualnim i razvojnim poteškoćama. Rad se usredotočio na tri ključna stupa:

1. Istraživanje i dokazi (pregled najsuvremenijih spoznaja)
2. Pilot-testiranje s krajnjim korisnicima u Hrvatskoj i Italiji radi procjene upotrebe i angažmana.
3. Praktične smjernice za nastavnike, obitelji i stručnjake koji rade u inkluzivnom obrazovanju i sportu.

Rezultati pokazuju da kada se digitalni alati pojednostave, vizualno podrže i kombiniraju s angažmanom obitelji i škole, oni mogu značajno poboljšati motivaciju, sudjelovanje i svijest o zdravim navikama među mladima s intelektualnim teškoćama.

Glavni ishodi projekta uključuju:

- Prilagođena mobilna aplikacija povezana s pametnim satom koja prati kretanje i daje dnevne izazove za poboljšanje tjelesnog i prehrambenog stanja sudionika.
- Zbirka gamificiranih zdravstvenih izazova prilagođenih različitim sposobnostima i razinama pismenosti.
- Skup edukativnih materijala za nastavnike i obitelji za podršku korištenju aplikacije u svakodnevnim rutinama.

Konačne smjernice – V1

Financirano od Europske unije. Međutim, izraženi stavovi i mišljenja pripadaju isključivo autoru(ima) i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu biti smatrani odgovornima za njih.



IDHEApp: Korištenje tehnologija za promicanje zdravih stilova života kod adolescenata s intelektualnim teškoćama.



Projekt br.: 101134252 – Erasmus+ Suradničko partnerstvo

- Smjernice utemeljene na dokazima za provođenje digitalnog promicanja zdravlja kod adolescenata s intelektualnim i razvojnim teškoćama (ovaj dokument i njegov prilog).

Preporuke navedene u ovom izvješću imaju za cilj pomoći stručnjacima, odgajateljima i lokalnim organizacijama da repliciraju model IDHEApp i promiču tjelesnu aktivnost koja poboljšava zdravlje (HEPA) putem tehnologije u inkluzivnim okruženjima. Kao završni ishod projekta, razvili smo **Završne smjernice IDHEApp** u obliku **vizualnog vodiča u stilu stripa**, osmišljenog da bude zanimljiv i pristupačan adolescentima s intelektualnim teškoćama. Ovaj format potiče lako razumijevanje, a istovremeno pruža jasne, praktične smjernice skrbnicima, učiteljima i drugim stručnjacima koji rade s ovom populacijom.

Za detaljnije i specifičnije preporuke, uključujući praktične strategije provedbe i tehnička razmatranja, čitatelje se potiče da pogledaju Prilog, koji je dostupan na sljedećoj poveznici:

<https://idheapp.eu/hr/final-guidelines-report/>

Konačne smjernice – V1

Financirano od Europske unije. Međutim, izraženi stavovi i mišljenja pripadaju isključivo autoru(ima) i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu biti smatrani odgovornima za njih.



1. Smjernice za korištenje aplikacije IDHEApp

Projekt IDHEApp pokazao je da inkluzivni digitalni alati, kada se dizajniraju u suradnji s mladima s intelektualnim teškoćama i za njih, mogu biti moćni katalizatori za pozitivno ponašanje u svrhu boljeg zdravlja. Kombiniranjem tehnološke inovacije, motivacije temeljene na igri i obrazovne integracije, projekt je uspio promicati tjelesnu aktivnost, hidrataciju i zdravije rutine kako u školskom tako i u obiteljskom okruženju. Uključivanje više dionika, odgojitelja, obitelji, zdravstvenih djelatnika i lokalnih zajednica bilo je ključno za osiguravanje učinkovitosti i relevantnosti intervencije.

Smjernice predstavljene u ovom izvješću nude konkretne, na terenu provjerene preporuke za podršku uspješnoj upotrebi i širenju aplikacije IDHEApp. Te preporuke nisu nepromjenjive, mogu se prilagoditi različitim obrazovnim kontekstima, profilima korisnika i nacionalnim sustavima. Ono što ostaje nepromijenjeno, međutim, jest temeljni princip: promicanje zdravlja mora biti uključivo, a digitalna transformacija u obrazovanju mora osigurati da nijedan učenik ne bude zapostavljen.

Osiguravanje održivosti aplikacije IDHEApp nakon završetka projekta predstavlja i izazov i priliku. O održivosti ne ovisi samo dostupnost tehničke infrastrukture, već i potpora politika, institucionalno usvajanje i kontinuirana suradnja između sektora. Škole, obitelji i dionici iz zajednice moraju biti osnaženi da preuzmu odgovornost za alat i njegov obrazovni potencijal. Istovremeno, donositelje odluka na nacionalnoj i razini EU-a potiče se na integraciju inkluzivnih digitalnih zdravstvenih alata poput IDHEApp-a u dugoročne strategije za javno zdravstvo, obrazovanje i digitalizaciju.

Iskustvo s aplikacijom IDHEApp nudi model koji se može kopirati i vrijedne lekcije za buduća partnerstva u okviru programa Erasmus+ i za šire napore u stvaranju inkluzivnih okruženja podržanih tehnologijom u kojima svaki mladi čovjek može naučiti živjeti zdravije, s dostojanstvom, autonomijom i radošću.

Konačne smjernice – V1

Financirano od Europske unije. Međutim, izraženi stavovi i mišljenja pripadaju isključivo autoru(ima) i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu biti smatrani odgovornima za njih.

IDHEAPP STRIP

ČUVARI ŽIVOTNOG STILA



IDHEAPP-STRIP



ČUVARI ŽIVOTNOG STILA



Project Number: 101134252
Erasmus + Sport Cooperation Partnerships



CEIPES in@lusion

Ljudi, moramo se kretati
više.
Ovo nije dobro za nas.

OOPS!

KAO I SVAKI DAN, HUGO SE SASTAJE SA SVOJIM PRIJATELJIMA,
KOJI SJEDU, JEDU SLATKIŠE I PIJU GAZIRANE SOKOVE



Psss...
Ne zanima me...

Dobro mi je ovako...
Ovo je jako fino!!



VAU

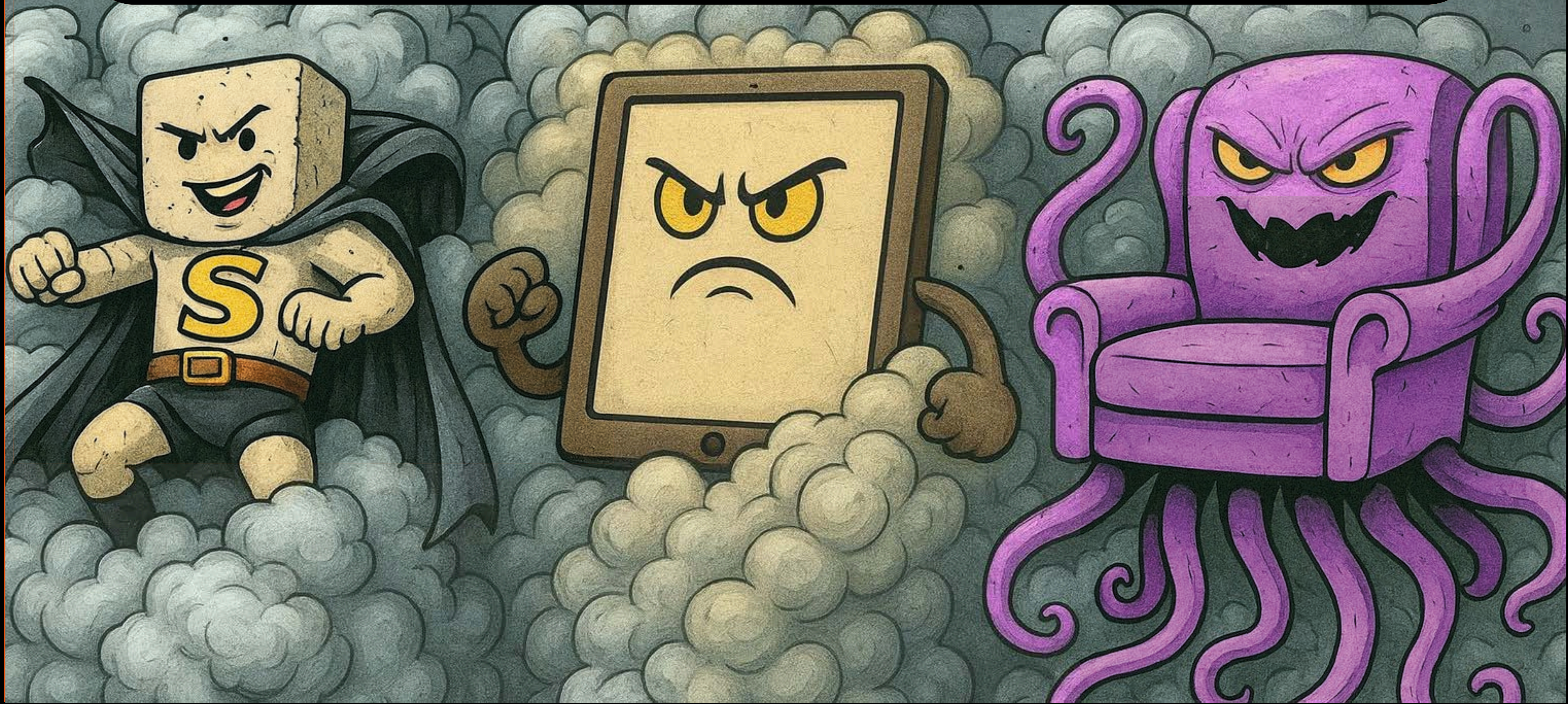
Marcos, Marcos!!
Što ti se događa?

Ja nisam Marcos...
Ja sam Superšećer!!





ZLIKOVCI ZDRAVLJA



HUGOVI PRIJATELJI SU SE PRETVORILI U ZLIKOVCE

Ja sam Superšećer.
Volim jesti slatko i piti
gazirana pića svaki dan.
Sve ima bolji okus ako
dodamo malo šećera.

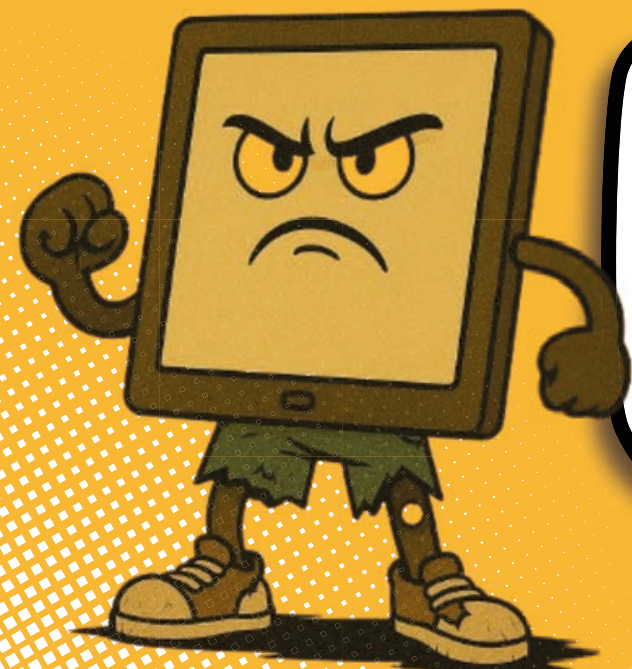


Ja sam sjedilac. Volim
te zatočiti na kauču
cijeli dan. Ako se ne
pomakneš ja postajem
jači.



SVATKO OD NJIH JE DOBIO SUPERMOĆ KOJA NIJE BILA DOBRA NI ZA NIKOGA.

LOŠE NAVIKE SU IH PRETVORILE U STVARNI PROBLEM.



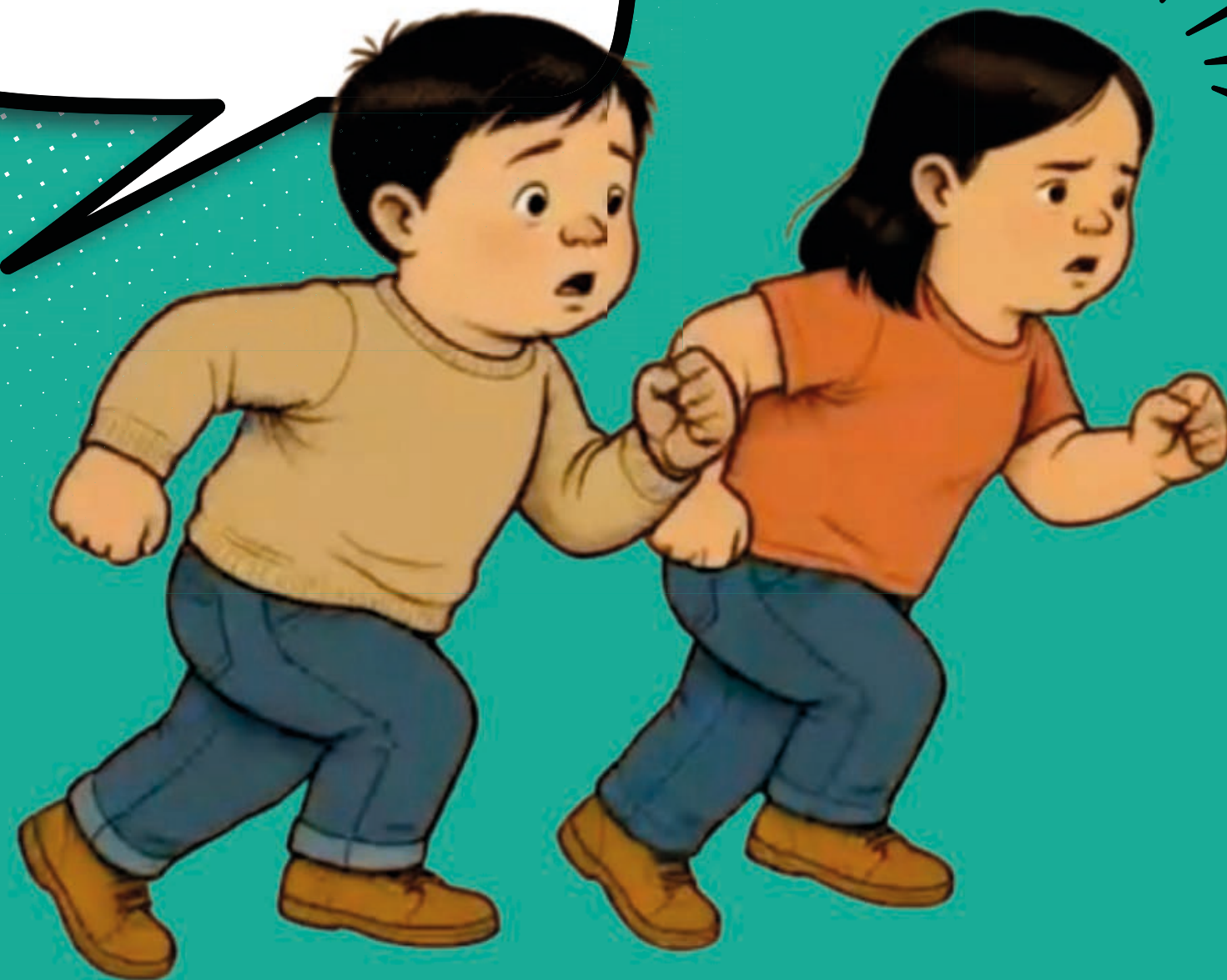
Ovo je Neaktivnost.
Pablo je sada povijest.
Ja ću se potruditi da
vrijeme provedeš
gledajući u ekran.

"Moram pronaći
pojačanje"
Sofia, idemo! Naši
prijatelji nas trebaju!



HUGO I SOFIA SU KRENULI U POTRAGU ZA ZNANSTVENICOM MARIOM. ZNANOST SIGURNO IMA ODGOVOR KAKO POMOĆI NJIHOVIM PRIJATELJIMA

Sofia, trči! Moramo
naći pomoć!!



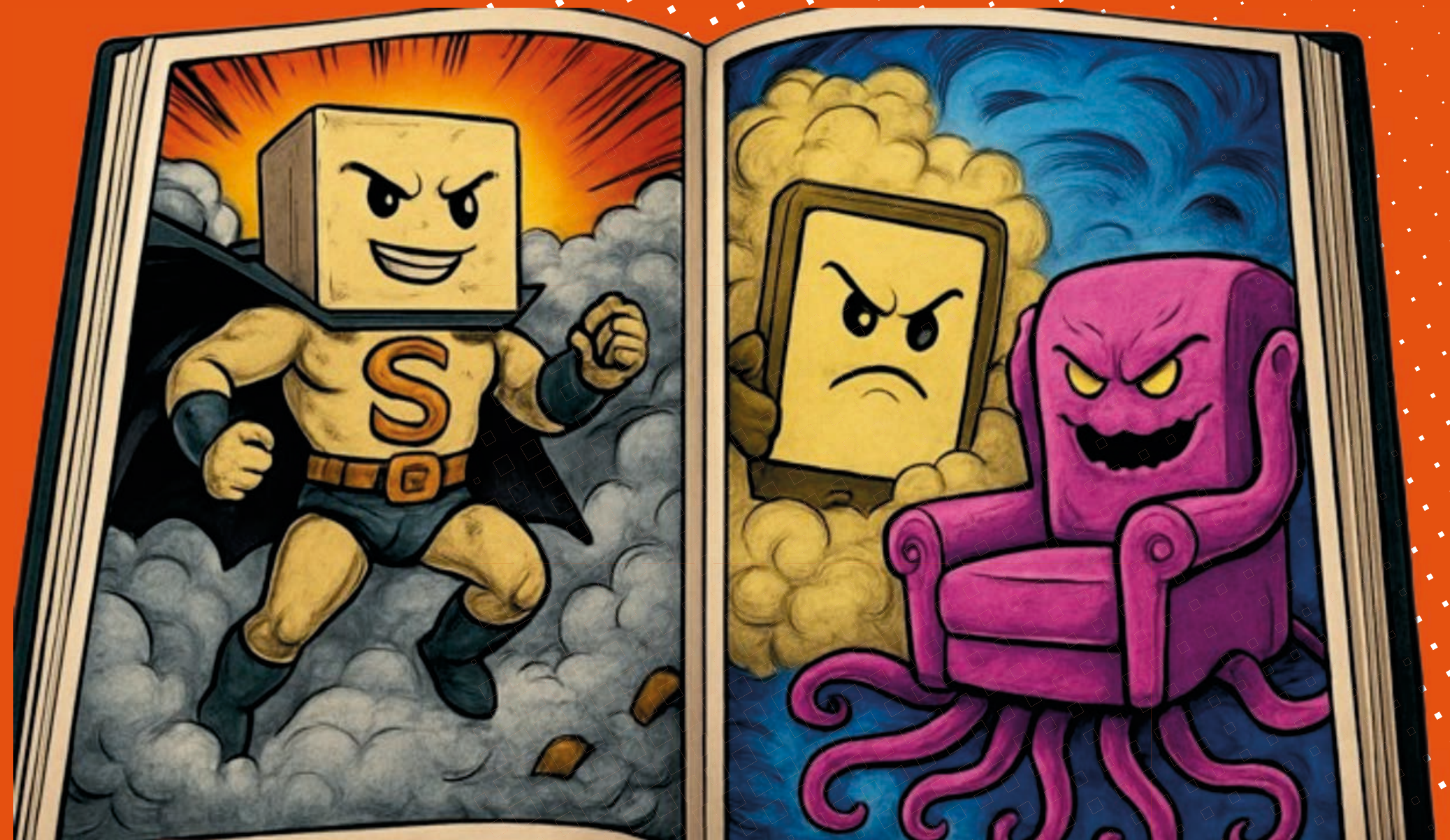
Ovdje, brzo!



U ovom vodiču
pronaći ćete
odgovore koje
tražite!



**MARIA IM POKAZUJE VODIČ KOJI MOŽE POMOĆI NJIHOVIM PRIJATELJIMA. KAD
SU GA OTVORILI, OTKRILI SU UPUTE I NAČINE NA KOJI MOGU POBIJEDITI
ZLIKOVCE.**





IDHEApp Zdrave Aktivnosti

• O snažite svoje tijelo



- Budite aktivni barem 1 sat dnevno

• Održavajte mišiće i kosti jakim

• Pokreni svoje tijelo



- Ustani se i pokreni svakih 30 minuta.

• Izađi van



• Nasmij se i igrati se



IDHEApp Zdrava Prehrana

• Jediti voće i povrće



• Cjelovite žitarice su zdrave



• Jediti hranu i piće bez dodanog šećera



• Jediti hranu bogatu proteinima



• Jediti hranu bogatu

vlaknima

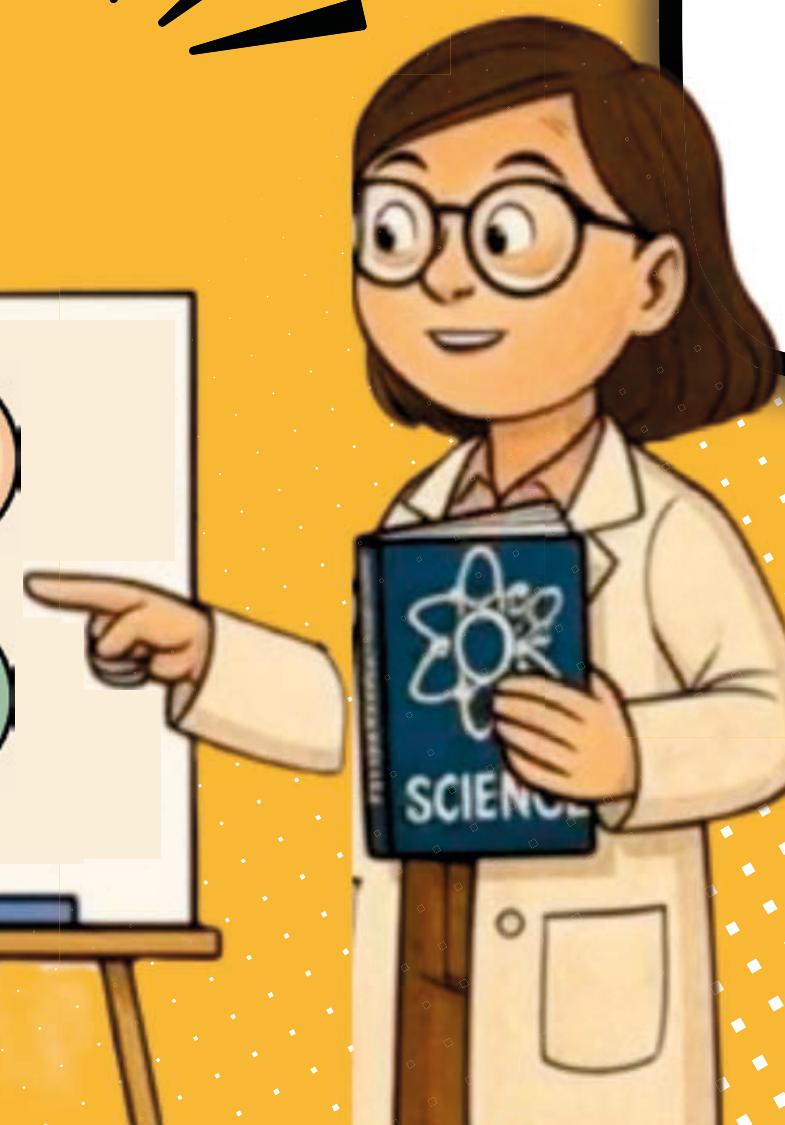


Project Number 101784252

Erasmus + Sport Cooperation Partnership



IDHEApp



Ako želite pomoći
prijateljima, morate pratiti
ova pravila: jesti zdravo,
vježbati i odmarati.

HUGO I SOFIA PRIČAJU SA ZNANSTVENICOM MARIOM. ONI ĆE BITI RJEŠENJE POŠTO SE OSTATAK NJIHOVIH PRIJATELJA PRETVORIO U ZLIKOVCE.

IAKO SU SVE INFORMACIJE U VODIČU, ONI IH NE ZNAJU KORISTITI.

Pitajmo naše roditelje
za pomoć

oni će nas voditi, pa ćemo
bolje razumijeti što nas
znanstvenica *María* želi
naučiti

i SUPER!

**KADA SU STIGLI DOMA, ČEKALO IH JE
IZNENAĐENJE**

Djeco, ovo je stiglo
za vas



SOFIA PODIGNE POKLON, ALI GA SE BOJI OTVORITI



Evo, Hugo, otvori
ga ti!!

Vidi, Sofía, to su dva
sata. Jedan za
svakoga. Hoćemo ih
staviti na ruku? ★ ★ ★



HUGO OTVORI POKLON... TO SU DVA PAMETNA SATA!

KAD SU STAVILI SATOVE NA RUKU, PRETVORILI SU SE U SUPERHEROJE. SADA NAPOKON MOGU POMOĆI SVOJIM PRIJATELJIMA!!



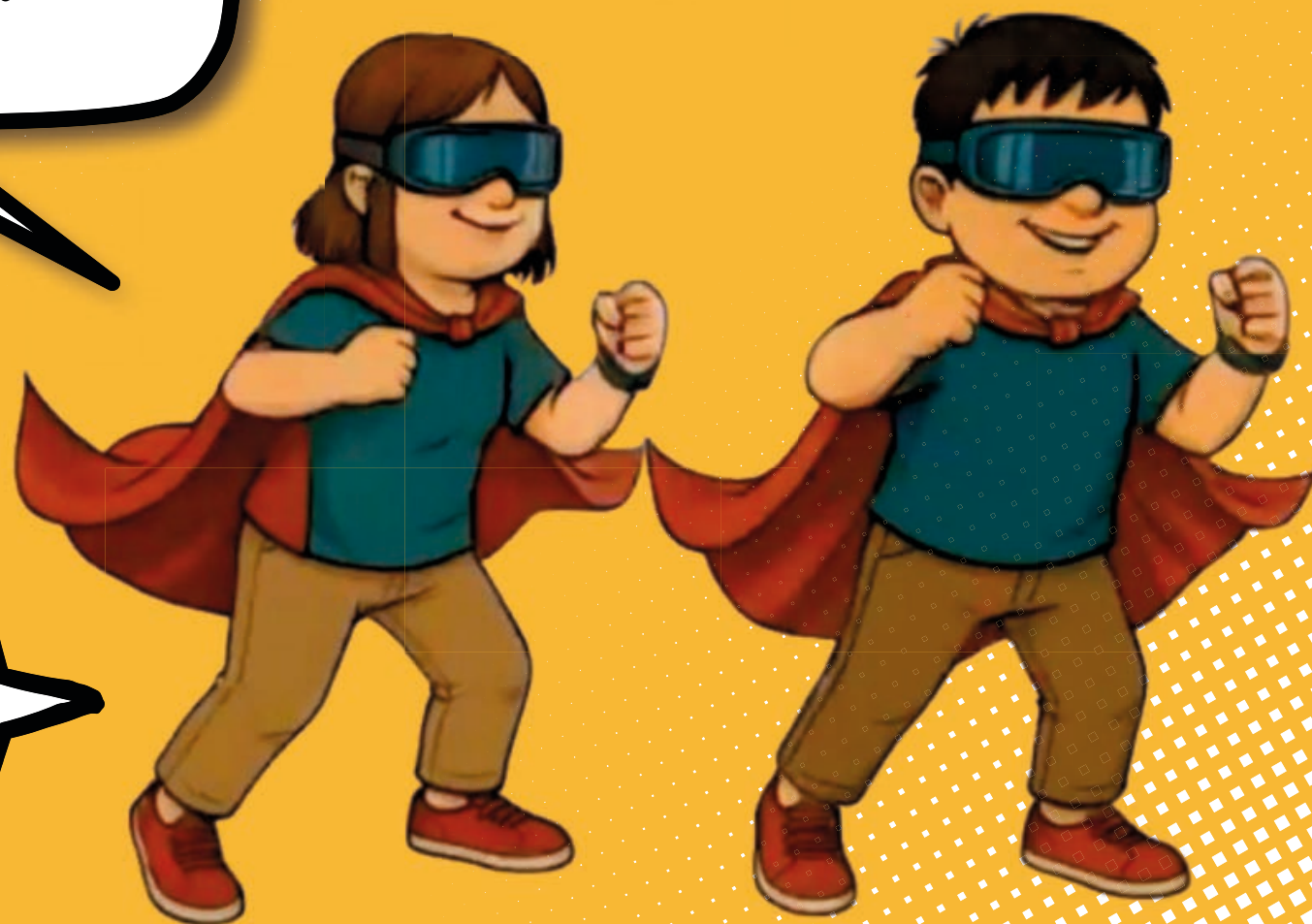
SADA GRAD IZGLEDA DRUGAČIJE. NIZ IKONA SE POJAVLJUJE PO CIJELOM PROSTORU. ŠTO BI ONE MOGLE ZNAČITI?



iDA!

Ajmo se približiti jednoj od ikona. Izgledaju kao nešto što smo već vidjeli

Točno! Pogledaj vodič koji nam je dala znanstvenica Maria.

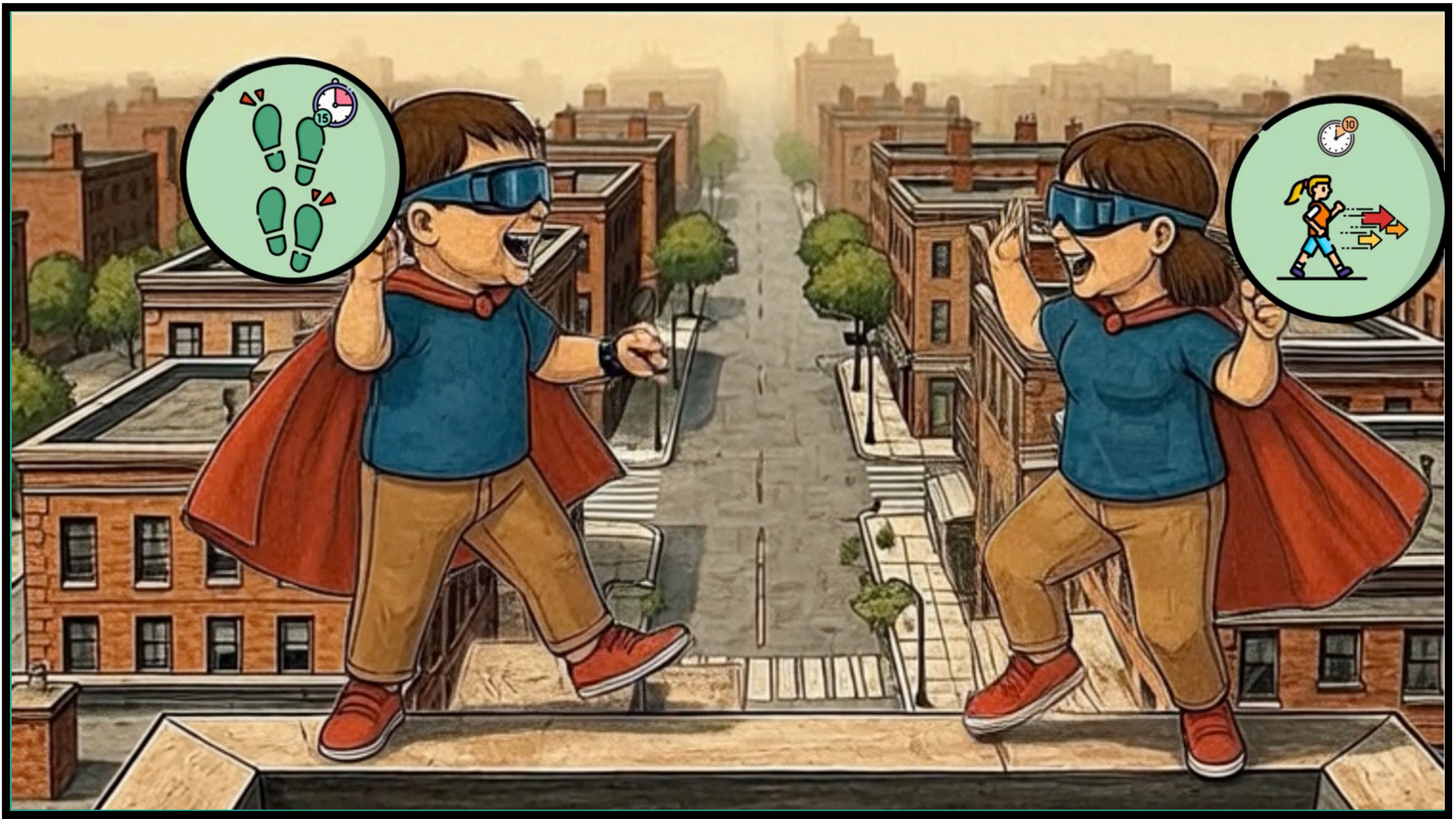


HUGO I SOFIA PROVJERILI SU VODIČ. PRIKAZIVAO JE POTPUNO ISTE IKONE. BILO JE JASNO! MORALI SU DOVRŠITI IZAZOVE KAKO BI UKLONILI MOĆI ZLIKOVACA I POMOGLI SVOJIM PRIJATELJIMA DA PONOVO POSTANU MARCOS, VALERIA I PABLO.



Hajde, Hugo. Plešimo kako bismo dovršili jedan od tri izazova.





ZAHVALJUJUĆI SATU... I NJEGOVOJ APLIKACIJI



Sat i njegova aplikacija,
nazvana IDHEAPP, pomažu
nam da dovršimo sve
izazove i slijedimo
smjernice u vodiču.

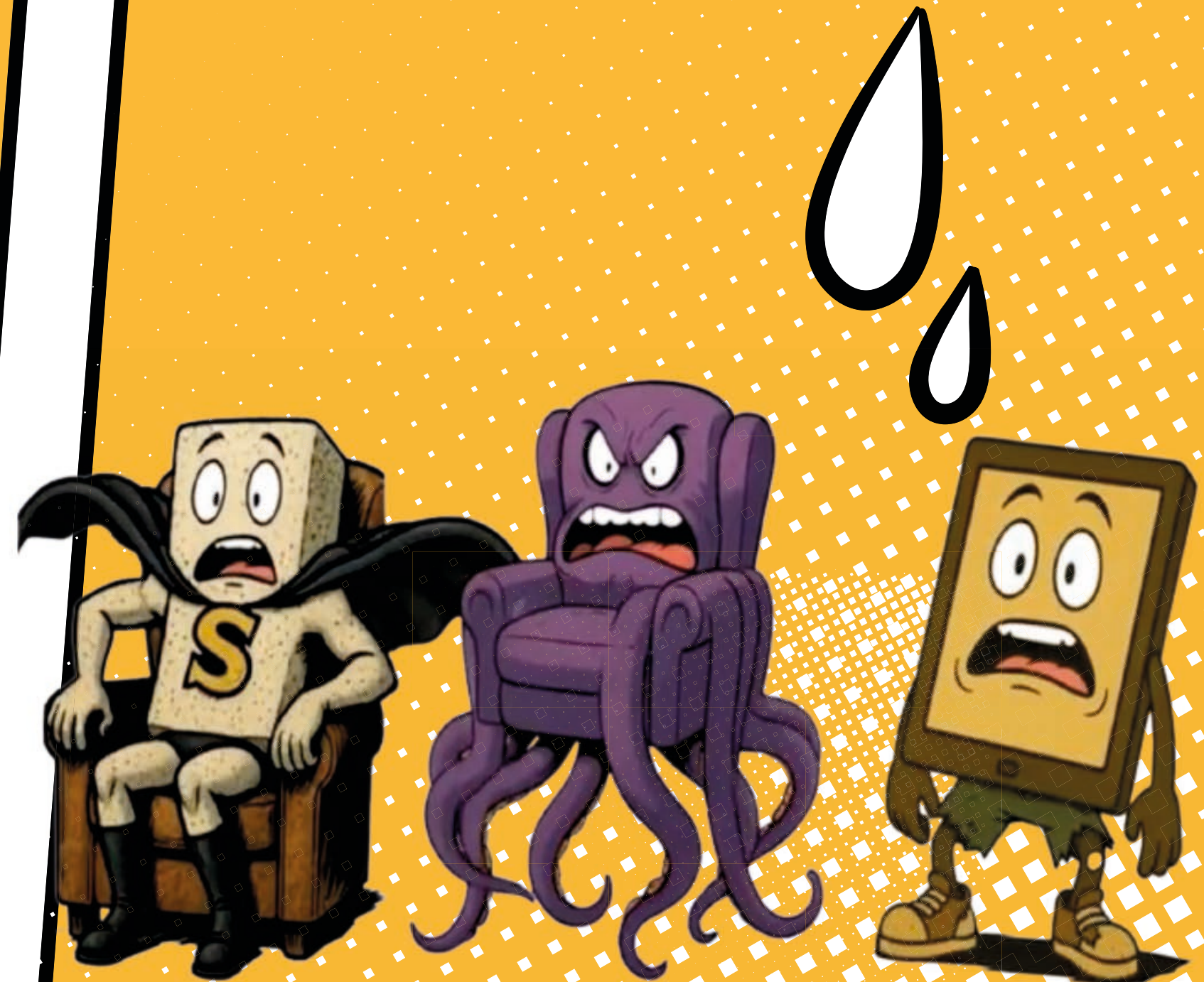
ODLIČNA
IDEJA!



HUGO I SOFIJA SU NASTAVILI IZVRŠAVATI IZAZOVE KAKO BI POBIJEDILI ZLO

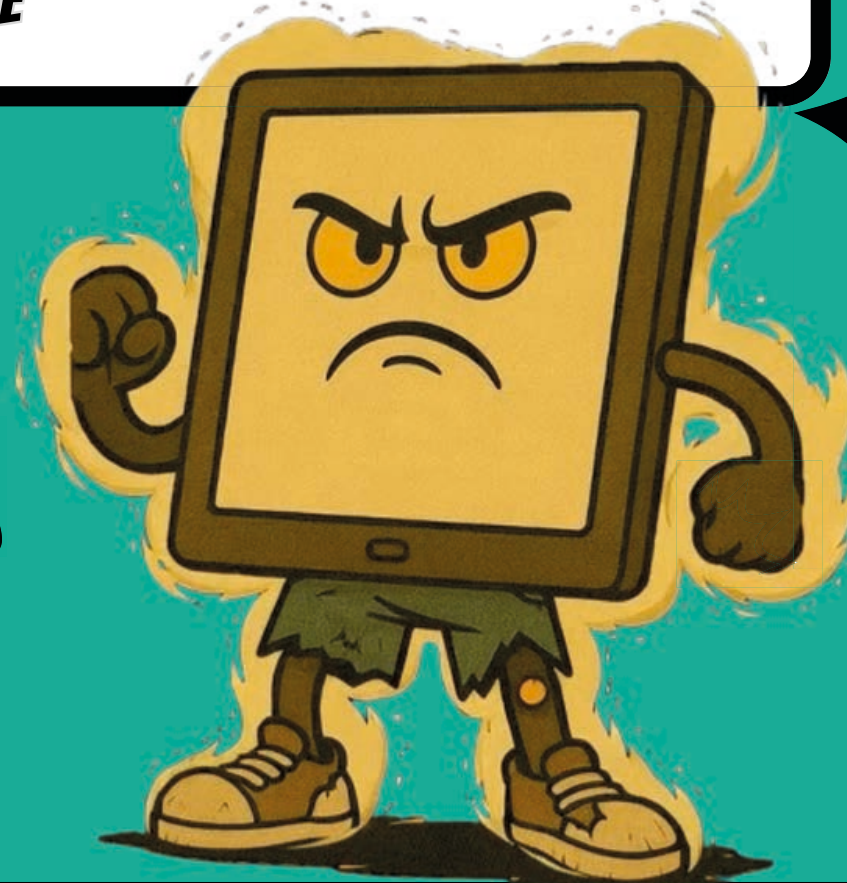
ZLIKOVCI SU BILI UPLAŠENI. GUBILI SU SVOJE MOĆI JER SU HUGO I SOFIA DOVRŠAVALI SVE IZAZOVE.

Vratite nam
naše prijatelje!!

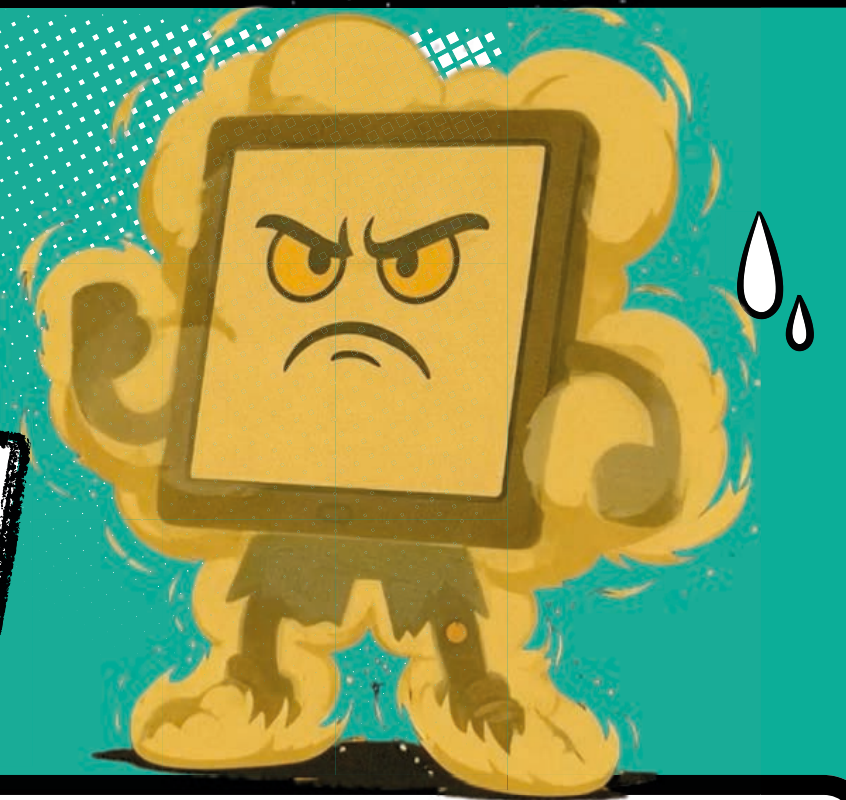


HUGO I SOFIA SU IZVRŠAVALI SVE IZAZOVE

zašto se
krećete?



Neeee!!!



NEAKTIVNOST SE PONOVO POČELA TRANSFORMIRATI.

DOBRE NAVIKE SU VRAĆALE PRIJATELJE NAŠIH HEROJA

IBANG!



Ljudi, uspjeni ste!!



I KONAČNO...



ZAHVALJUJUĆI HUGU, SOFIJI I IDHEAPPU, NJIHOVI PRIJATELJI PRESTALI SU BITI ZLIKOVCI I SVI SU POBOLJŠALI SVOJ NAČIN ŽIVOTA.

IDHEAPP-STRIP



ČUVARI ŽIVOTNOG STILA

NASTAVITI ĆE SE...



Project Number: 101134252
Erasmus + Sport Cooperation Partnerships

