



Ανάπτυξη ικανοτήτων για τον σχεδιασμό βιώσιμης και
παρακινητικής κατάρτισης που ενισχύεται από έξυπνες τεχνολογίες
για ηλικιωμένους πολίτες.

Οδηγός χρήσης για την πλατφόρμα

Πακέτο εργασίας 2

Παραδοτέο 2.5

Ημερομηνία: 31/03/2025

Συντονισμός της δημοσίευσης: Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



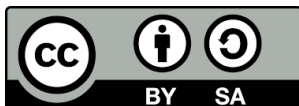
Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Συντονιστής έργου:



UNIVERSITY OF
THESSALY

Εταίροι του έργου:



Η παρούσα έκθεση δημοσιεύεται με την Creative Commons Attribution 4.0 International

Είστε ελεύθεροι να:

Κοινή χρήση: αντιγραφή και αναδιανομή του υλικού σε οποιοδήποτε μέσο ή μορφή.

Προσαρμογή: αναμειγνύετε, μετασχηματίζετε και αξιοποιείτε το υλικό για οποιονδήποτε σκοπό, ακόμη και για εμπορικούς σκοπούς. Ο δικαιούχος δεν μπορεί να ανακαλέσει αυτές τις ελευθερίες εφόσον ακολουθείτε τους όρους της άδειας χρήσης.

Υπό τους ακόλουθους όρους:

Αναφορά - Πρέπει να δώσετε την κατάλληλη αναφορά, να παρέχετε σύνδεσμο προς την άδεια χρήσης και να αναφέρετε αν έγιναν αλλαγές. Μπορείτε να το κάνετε αυτό με οποιονδήποτε εύλογο τρόπο, αλλά όχι με τρόπο που να υποδηλώνει ότι ο δικαιούχος υποστηρίζει εσάς ή τη χρήση σας.

Share Alike - Εάν αναμίξετε, μεταμορφώσετε ή αξιοποιήσετε το υλικό, θα πρέπει να διανείμετε τις συνεισφορές σας με την ίδια άδεια χρήσης που ισχύει και για το πρωτότυπο.



Περιεχόμενα

Επισκόπηση της πλατφόρμας	4
Ξεκινώντας	5
Πρόσβαση στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης	5
Επιλογή γλώσσας	6
Εγγραφή	6
Πληροφορίες επικοινωνίας και υποστήριξη	9
Πλοήγηση στην πλατφόρμα	10
Αρχική σελίδα.....	10
Τα μαθήματά μου	10
Fitness2.0 Βάση γνώσεων & Οδηγός για εκπαιδευτές	10
Εγχειρίδιο & Εργαλειοθήκη Έξυπνης Παρακίνησης	11
Πλοήγηση στα μενού.....	12
Κουίζ.....	14
Πλοήγηση στα κουίζ.....	14

Επισκόπηση της πλατφόρμας

Η πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης IKIGAI55 είναι ένα φιλικό προς το χρήστη, βιώσιμο ψηφιακό εργαλείο που υποστηρίζει τη δια βίου μάθηση και την ανάπτυξη δεξιοτήτων για εκπαιδευτές και εκπαιδευόμενους 55 ετών και άνω στην Ευρώπη. Η πλατφόρμα μάθησης, η οποία έχει σχεδιαστεί με γνώμονα τόσο τους εκπαιδευόμενους όσο και τους εκπαιδευτές, χρησιμεύει ως κεντρικός κόμβος για την πρόσβαση σε εκπαιδευτικούς πόρους που αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο του έργου IKIGAI55. Παρέχοντας πληροφορίες σε επτά γλώσσες, η πλατφόρμα διασφαλίζει ότι οι πόροι είναι διαθέσιμοι σε ένα ευρύ φάσμα ομάδων, γεφυρώνοντας γεωγραφικά και πολιτιστικά χάσματα για την προώθηση της διασυννοριακής μάθησης.

Η πλατφόρμα έχει σχεδιαστεί για να εξυπηρετεί χρήστες με διαφορετικά επίπεδα ψηφιακής εμπειρίας, διασφαλίζοντας ότι όλοι μπορούν να τη χρησιμοποιούν εύκολα. Το απλό της στυλ και η εύκολη πλοήγησή της την καθιστούν ένα περιβάλλον μάθησης χωρίς αποκλεισμούς που καλωσορίζει όχι μόνο τους εκπαιδευόμενους αλλά και τους εκπαιδευτές και τους συντονιστές. Με εύκολα διαθέσιμη καθοδήγηση σχετικά με τον τρόπο αποτελεσματικής χρήσης της πλατφόρμας, οι χρήστες έχουν μια ομαλή εμπειρία από τη στιγμή που θα συνδεθούν, επιτρέποντάς τους να επικεντρωθούν σε αυτό που είναι πιο σημαντικό: τη μάθηση και τη διδασκαλία.

Η πλατφόρμα φιλοξενεί ένα ευρύ φάσμα μαθησιακού περιεχομένου που αναπτύχθηκε στο πακέτο εργασίας 2 (WP2) του έργου, συμπεριλαμβανομένων ενοτήτων και συμπληρωματικών πόρων που υποστηρίζουν την ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και γνώσεων. Οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να ασχοληθούν με αυτό το υλικό με το δικό τους ρυθμό, έχοντας πρόσβαση σε αυτό από οπουδήποτε, είτε βρίσκονται σε πολυσύχναστες πόλεις είτε σε απομακρυσμένες τοποθεσίες. Για τους εκπαιδευτές, οι πόροι αυτοί προσφέρουν έτοιμο εκπαιδευτικό υλικό που μπορεί εύκολα να προσαρμοστεί σε συγκεκριμένα πλαίσια ή ανάγκες κατάρτισης, επιτρέποντας προσαρμοσμένες και ευέλικτες μαθησιακές εμπειρίες.

Η πλατφόρμα IKIGAI55 παρέχει μια μακροπρόθεσμη, χωρίς κόστος λύση για την ανταλλαγή γνώσεων και δεξιοτήτων, με μια ψηφιακή προσέγγιση που εξαλείφει την ανάγκη για φυσικό υλικό. Ως προσαρμόσιμος πόρος, οι εκπαιδευτές μπορούν να χρησιμοποιούν τις ενότητες IKIGAI55 στα τοπικά τους πλαίσια και να ενημερώνουν τους πόρους καθώς οι ανάγκες αλλάζουν. Η πλατφόρμα σκοπεύει να διατηρήσει τα αποτελέσματα του έργου προσβάσιμα και συναφή, συμπεριλαμβάνοντας δυνατότητες κοινωνικής δικτύωσης και διατηρώντας μια ισχυρή ψηφιακή υποδομή, καθιστώντας την πολύτιμη πηγή για μεγάλο χρονικό διάστημα μετά τη λήξη της ενεργού φάσης του έργου.

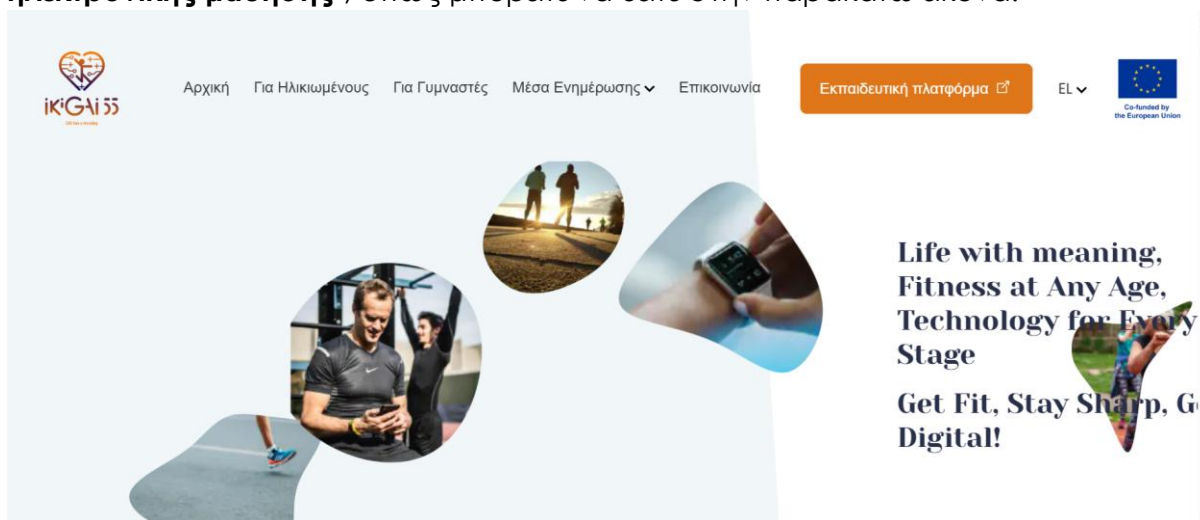
Συνοψίζοντας, η πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης IKIGAI55 είναι ένα δυναμικό και προσαρμόσιμο μαθησιακό περιβάλλον που δίνει τη δυνατότητα στους χρήστες σε όλη την Ευρώπη. Κάνοντας την ποιοτική κατάρτιση προσιτή τόσο στους εκπαιδευόμενους όσο και στους εκπαιδευτές, γεφυρώνει γεωγραφικά χάσματα, υποστηρίζει τη δια βίου μάθηση και διασφαλίζει ότι η αποστολή του IKIGAI55 θα συνεχίσει να ωφελεί άτομα και κοινότητες και στο μέλλον.

Ξεκινώντας

Πρόσβαση στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης

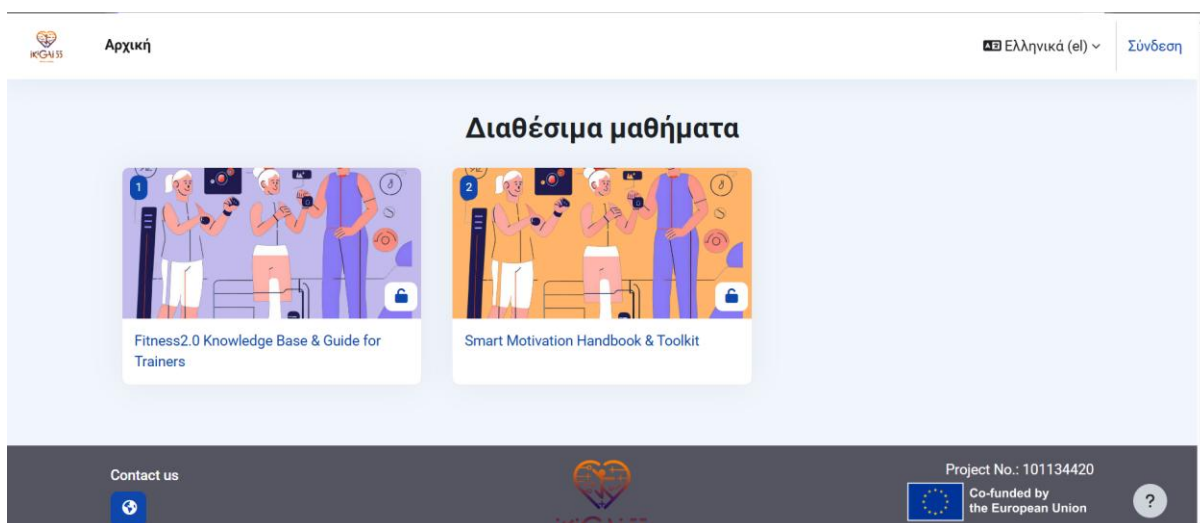
Αυτή η ενότητα έχει ως στόχο να καθοδηγήσει τους χρήστες σχετικά με τον τρόπο πρόσβασης στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης IKIGAI55. Περιλαμβάνει βήμα προς βήμα οδηγίες για το πώς να βρείτε και να ανοίξετε τον ιστότοπο της πλατφόρμας. Η πλατφόρμα είναι εύκολα προσβάσιμη μέσω της ιστοσελίδας του IKIGAI55, η οποία βρίσκεται στον ακόλουθο σύνδεσμο: <https://ikigai55.uth.gr/el/>

Για να επισκεφθείτε την ηλεκτρονική πλατφόρμα, **κάντε κλικ** στο κουμπί "Πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης", όπως μπορείτε να δείτε στην παρακάτω εικόνα.



Εικόνα 1. Αρχική σελίδα του δικτυακού τόπου IKIGAI55

Επιπλέον, ένας εναλλακτικός τρόπος πρόσβασης στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης είναι η **επιλογή** άμεσης πρόσβασης μέσω του ακόλουθου συνδέσμου: <https://ikigai55.uth.gr/moodle/>



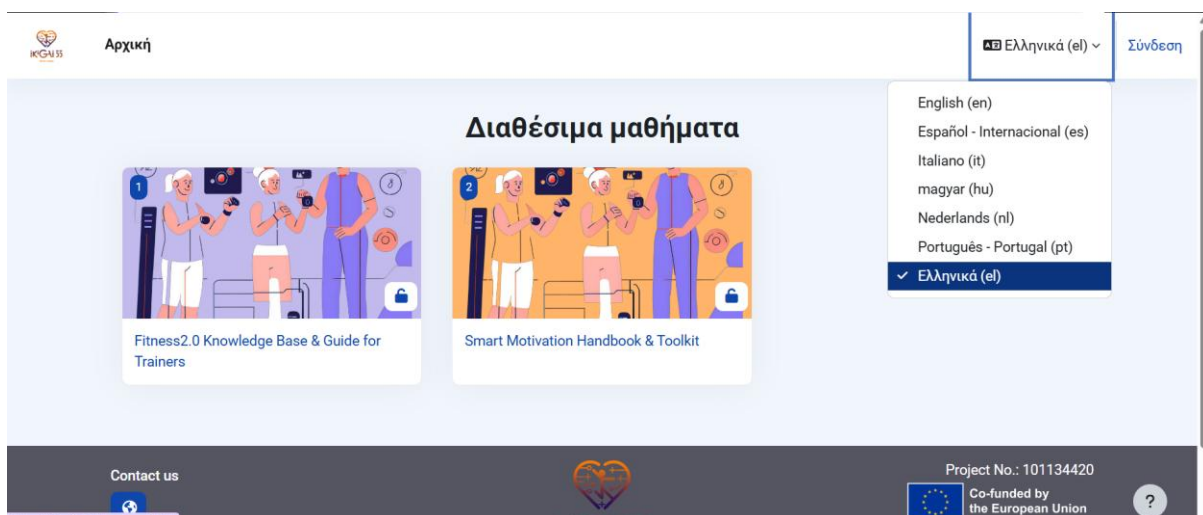
Εικόνα 2. Αρχική σελίδα της πλατφόρμας

Επιλογή γλώσσας

Η πλατφόρμα υποστηρίζει μια λειτουργία γρήγορης εναλλαγής γλώσσας που παρέχει περιεχόμενο στις ακόλουθες επτά γλώσσες των εταίρων:

- Αγγλικά.
- Ελληνικά.
- Ισπανικά.
- Ιταλικά.
- Πορτογαλικά.
- Ουγγρικά.
- Ολλανδικά.

Αυτή η ενότητα θα δείξει πώς να αλλάζετε εύκολα μεταξύ των γλωσσών για να εξασφαλίσετε την προσβασιμότητα για όλους τους χρήστες. Περιλαμβάνονται στιγμιότυπα οθόνης και εικονίδια για να γίνει η διαδικασία σαφής και οπτικά διαισθητική.



Εικόνα 3. Επιλογή γλώσσας

Εγγραφή

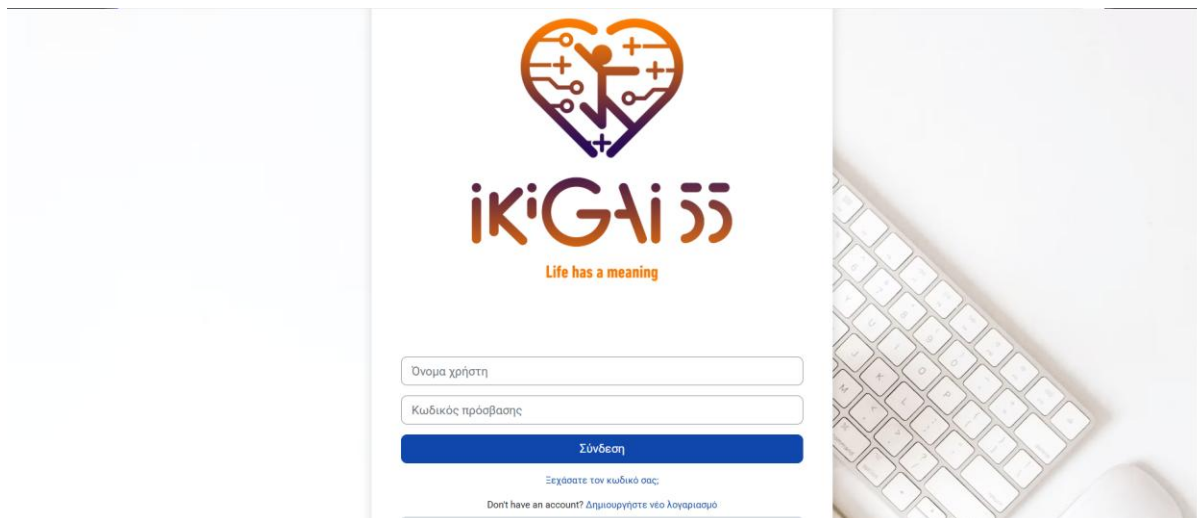
Σε αυτή την ενότητα, οι χρήστες θα καθοδηγηθούν για το πώς να δημιουργήσουν το λογαριασμό τους στην πλατφόρμα, δηλαδή να εγγραφούν και να δημιουργήσουν το προφίλ τους, διαμορφώνοντας τις βασικές ρυθμίσεις. Οι οδηγίες θα καλύψουν την εγγραφή με τις βασικές πληροφορίες και τον καθορισμό ενός ασφαλούς κωδικού πρόσβασης.

Για να έχουν πρόσβαση στο εκπαιδευτικό υλικό και τις δυνατότητες της πλατφόρμας IKIGAI55, οι χρήστες πρέπει να **δημιουργήσουν έναν λογαριασμό**. Ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία εγγραφής:

1. Πρόσβαση στη σελίδα εγγραφής

- Πλοηγηθείτε στη σελίδα σύνδεσης της πλατφόρμας.

- Κάντε κλικ στο "**Δημιουργία νέου λογαριασμού**" για να ανοίξει η φόρμα εγγραφής.



Εικόνα 4. Σελίδα σύνδεσης

2. Συμπληρώστε τις απαιτούμενες πληροφορίες

Συμπληρώστε τη φόρμα εγγραφής παρέχοντας τα ακόλουθα στοιχεία:

- **Όνομα χρήστη:** Επιλέξτε ένα μοναδικό όνομα χρήστη για το λογαριασμό σας.
- **Κωδικός πρόσβασης:** Ο κωδικός πρόσβασης πρέπει να πληροί τα ακόλουθα κριτήρια ασφαλείας:
 - Τουλάχιστον **8** χαρακτήρες
 - Περιέχει **τουλάχιστον 1 ψηφίο**
 - Περιλαμβάνει **τουλάχιστον 1 πεζό γράμμα** και **1 κεφαλαίο γράμμα**
 - Έχει **τουλάχιστον 1 ειδικό χαρακτήρα** (π.χ. *, ,, #)
- **Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου:** Εισάγετε μια έγκυρη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και, στη συνέχεια, επιβεβαιώστε την στο πεδίο "**Email (ξανά)**".
- **Όνομα & Επώνυμο:** Δώστε το πλήρες όνομά σας.
- **Πόλη/Δήμος:** Πληκτρολογήστε τον τόπο διαμονής σας.
- **Χώρα:** Επιλέξτε τη χώρα σας από το αναπτυσσόμενο μενού.

Νέος λογαριασμός

Όνομα χρήστη *

Ο κωδικός πρόσβασης πρέπει να έχει τουλάχιστον 8 χαρακτήρες, τουλάχιστον 1 γράμμα/α, τουλάχιστον 1 πεζό/ά γράμμα/α, τουλάχιστον 1 κεφαλαίο/α γράμμα/α, τουλάχιστον 1 μη αλφριθμητικό/ούς χαρακτήρα/ες όπως *, & #

Κωδικός πρόσβασης *

Διεύθυνση ηλεκ. ταχυδρομείου *

Διεύθυνση ηλεκ. ταχυδρομείου (Email) *

Μικρό/Πατρωνυμικό όνομα *

Επίθετο *

Πάτρωνο *

Χώρα

Επιλέξτε μια χώρα *

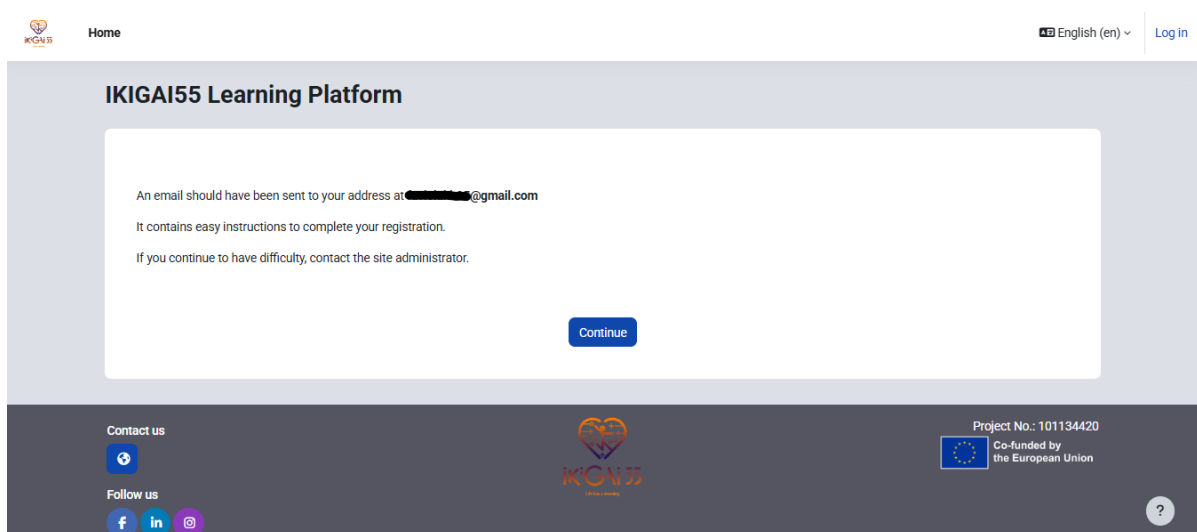
[Δημιουργία του λογαριασμού μου](#) [Ακύρωση](#)

Υπάρχουν απαιτούμενα πεδία σε αυτή τη φόρμα που επιστημονούνται με *

Σχήμα 5. Φόρμα εγγραφής

3. Βήμα επιβεβαίωσης μέσω email

Όταν οι χρήστες υποβάλουν τη φόρμα εγγραφής, θα εμφανιστεί στην πλατφόρμα μάθησης IKIGAI55 ένα μήνυμα επιβεβαίωσης που θα αναφέρει ότι έχει σταλεί email επαλήθευσης στην καθορισμένη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.



Εικόνα 6. Ειδοποίηση επιβεβαίωσης

4. Συνδεθείτε στην πλατφόρμα:

- Μόλις επαληθευτεί το email σας, επιστρέψτε **στην πλατφόρμα μάθησης IKIGAI55** και συνδεθείτε χρησιμοποιώντας τα διαπιστευτήριά σας.

5. Αντιμέτωπιση προβλημάτων:



- Εάν δεν λάβετε το email επιβεβαίωσης, προσπαθήστε να ζητήσετε ένα νέο ή επικοινωνήστε με τον διαχειριστή του ιστότοπου για βοήθεια.

Πληροφορίες επικοινωνίας και υποστήριξη

Σε περίπτωση που οι χρήστες αντιμετωπίσουν κάποιο τεχνικό πρόβλημα κατά τη χρήση της πλατφόρμας ή ενδιαφέρονται για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πρόγραμμα, μπορούν να απευθυνθούν στην τεχνική μας υποστήριξη ή να έρθουν σε επαφή με τη συνεργασία.

Οι χρήστες έχουν τη δυνατότητα να **υποβάλουν αίτημα επικοινωνίας** για πιο συγκεκριμένα θέματα μέσω αυτού του συνδέσμου: <https://ikigai55.uth.gr/el/contact/>. Το τμήμα αυτό διασφαλίζει ότι οι χρήστες γνωρίζουν πού να πλοηγηθούν εάν χρειάζονται πρόσθετη βοήθεια.



Αρχική Για Ηλικιωμένους Για Γυμναστές Μία Ενημέρωση ▾ Επικοινωνία

Εκπαιδευτική πλατφόρμα

EL ▾



Μην ντρέπεστε. Πείτε γεια!

Είστε περίεργοι για την ενίσχυση του
γυμναστικού σας ταξιδιού με έξυπνη τεχνολογία;

Επικοινωνήστε μαζί μας και εξερευνήστε πώς
μπορείτε να συμμετάσχετε στα φιλικά προς τους
ηλικιωμένους προγράμματά μας!

Ρωτήστε μας οτιδήποτε

Όνομα	Email
Μήνυμα	

☐ Συμφωνώ ότι τα δεδομένα που έχω υποβάλει συλλέγονται και αποθηκεύονται.

Εικόνα 7. Σημείο επαφής

Πλοήγηση στην πλατφόρμα

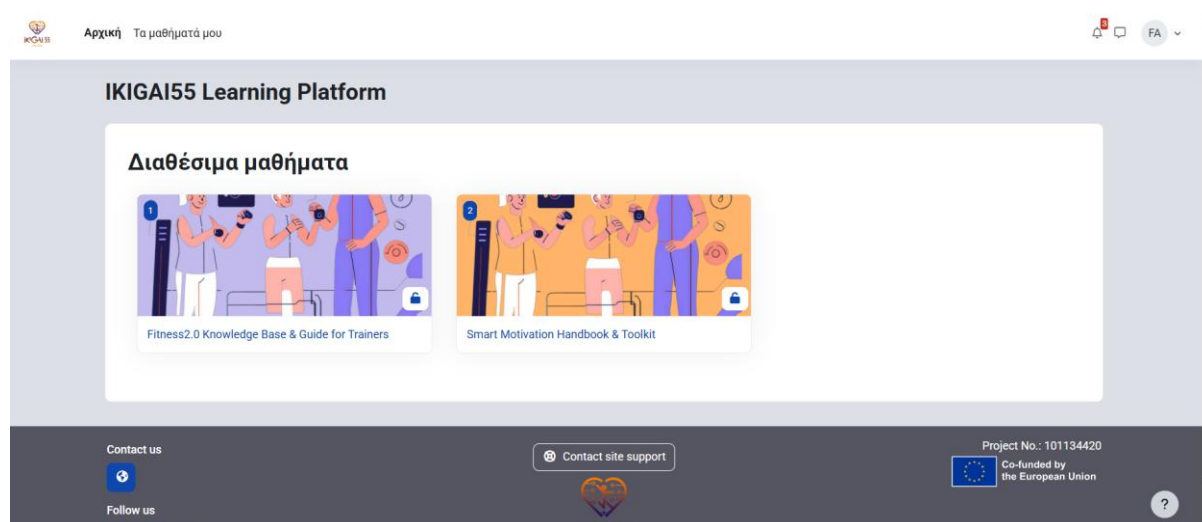
Αρχική σελίδα

Η αρχική σελίδα της πλατφόρμας IKIGAI55 έχει σχεδιαστεί για να παρέχει στους χρήστες γρήγορη πρόσβαση σε όλους τους βασικούς τομείς, επιτρέποντάς τους να ξεκινούν μαθήματα, να διαχειρίζονται το μαθησιακό τους ταξίδι και να ενημερώνονται με ειδοποιήσεις. Παρακάτω περιγράφονται οι βασικές ενότητες και λειτουργίες που θα βρείτε στην Αρχική σελίδα.

Τα μαθήματά μου

Η ενότητα "Τα μαθήματά μου" προορίζεται ειδικά για την αρχειοθέτηση του διαθέσιμου μαθησιακού υλικού. Αποτελείται από:

- Fitness2.0 Βάση Γνώσης & Οδηγός για Εκπαιδευτές, και
- Εγχειρίδιο & Εργαλειοθήκη έξυπνης παρακίνησης.



Εικόνα 8. Τα μαθήματά μου

Fitness2.0 Βάση γνώσεων & Οδηγός για εκπαιδευτές

Η ενότητα Fitness Guidebook αυτής της πλατφόρμας παρέχει στους εκπαιδευτές και τους συντονιστές μια επιστημονικά τεκμηριωμένη αλλά και πρακτική πηγή για το σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης προσαρμοσμένων σε ηλικιωμένους ενήλικες. Αυτός ο οδηγός, ο οποίος διατίθεται ως διαδικτυακές ενότητες και PDF που μπορούν να μεταφορτωθούν σε επτά γλώσσες, έχει σχεδιαστεί για να ενδυναμώσει τους εκπαιδευτές με γνώσεις και δεξιότητες για την υποστήριξη ασφαλούς και αποτελεσματικής σωματικής δραστηριότητας για ηλικιωμένους.

Επισκόπηση των κεφαλαίων

Ο οδηγός γυμναστικής είναι οργανωμένος σε έξι κεφάλαια, καθένα από τα οποία καλύπτει μια βασική πτυχή της γυμναστικής των ηλικιωμένων με έξυπνες τεχνολογίες:

- Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή στα έξυπνα wearables στην ενεργό γήρανση
- Κεφάλαιο 2: Επιλογή και χρήση έξυπνων φορητών συσκευών
- Κεφάλαιο 3: Σχεδιασμός εξατομικευμένων προγραμμάτων άσκησης
- Κεφάλαιο 4: Παρακολούθηση της προόδου και προσαρμογή των προγραμμάτων κατάρτισης
- Κεφάλαιο 5: Ενίσχυση της δέσμευσης και των κινήτρων
- Κεφάλαιο 6: Μελέτες περιπτώσεων και βέλτιστες πρακτικές



Εγχειρίδιο & Εργαλειοθήκη Έξυπνης Παρακίνησης

Το Εγχειρίδιο κινήτρων είναι ένα χρήσιμο εργαλείο στην πλατφόρμα IKIGAI55 που προσφέρει στους εκπαιδευτές τεχνικές για την αύξηση των κινήτρων και της δέσμευσης σε προγράμματα άσκησης για ηλικιωμένα άτομα. Αυτό το εγχειρίδιο συνδυάζει θεωρητικές γνώσεις με πρακτικά παραδείγματα, εξηγώντας πώς να χρησιμοποιήσετε την έξυπνη τεχνολογία και τα ψηφιακά εργαλεία για να ενισχύσετε τα κίνητρα και να προωθήσετε μια διασκεδαστική και παραγωγική εμπειρία προπόνησης. Το εγχειρίδιο σχεδιάστηκε με γνώμονα τόσο τις ακαδημαϊκές όσο και τις πρακτικές απόψεις, διασφαλίζοντας ότι οι εκπαιδευτές μπορούν να χρησιμοποιούν αυτές τις τακτικές παρακίνησης σε ποικίλες καταστάσεις γυμναστικής και να τις προσαρμόζουν σε ποικίλα ακροατήρια.

Επισκόπηση των κεφαλαίων

Το Εγχειρίδιο κινήτρων είναι οργανωμένο σε οκτώ κεφάλαια, καθένα από τα οποία καλύπτει μια μοναδική πτυχή των κινήτρων και την εφαρμογή τους στη γυμναστική:

- Κεφάλαιο 1: Κατανόηση της συμπεριφοράς και των κινήτρων των ηλικιωμένων
- Κεφάλαιο 2: Δέσμευση
- Κεφάλαιο 3: Συνδυασμός σωματικής και ψυχικής ευεξίας
- Κεφάλαιο 4: Θετική ψυχολογία

- Κεφάλαιο 5: Παιχνιδοποίηση
- Κεφάλαιο 6: Κοινωνική σύνδεση
- Κεφάλαιο 7: Επικοινωνία
- Κεφάλαιο 8: Έξυπνα κίνητρα



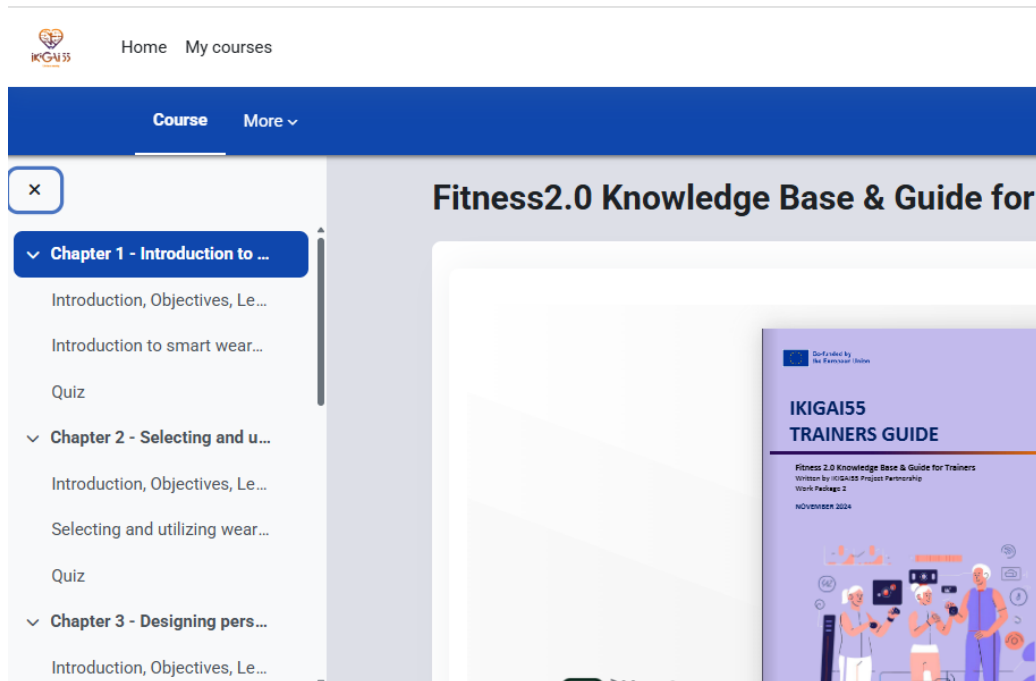
Πλοήγηση στα μενού

Η πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης IKIGAI55 βρίσκεται στο αριστερό και στο δεξιό άκρο της οθόνης και προσφέρει στους χρήστες δύο βασικές επιλογές πλοήγησης. Μαζί, τα δύο μενού βελτιώνουν την εμπειρία του χρήστη διευκολύνοντας την πλοήγηση στο υλικό των μαθημάτων. Οι χρήστες μπορούν να περιηγηθούν γρήγορα και να αποκτήσουν πρόσβαση σε διάφορα τμήματα των προσβάσιμων μαθησιακών πόρων με τη βοήθεια αυτών των μενού.

Μενού αριστερής πλευράς: Πίνακας περιεχομένων του βιβλίου

Το μενού στην αριστερή πλευρά χρησιμεύει ως πίνακας περιεχομένων, παρέχοντας μια επισκόπηση ολόκληρου του βιβλίου. Αυτό το μενού επιτρέπει στους χρήστες να:

- Δείτε την πλήρη δομή του υλικού.
- Μεταβείτε απευθείας σε οποιοδήποτε κεφάλαιο με ένα μόνο κλικ.
- Εύκολη παρακολούθηση της προόδου μέσω του μαθησιακού περιεχομένου.

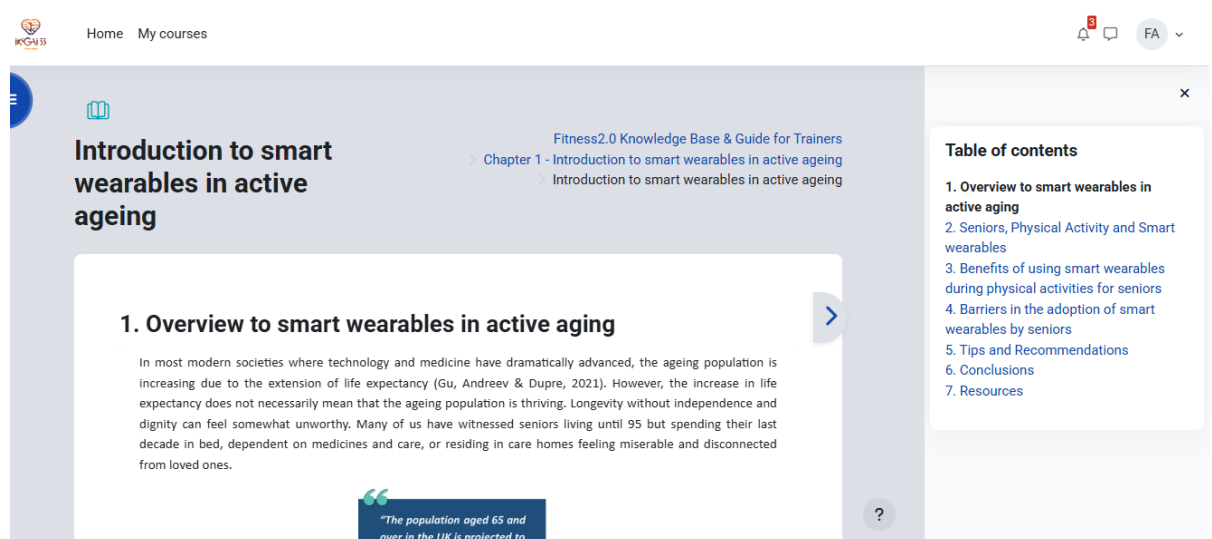


Εικόνα 11. Αριστερό μενού του μαθήματος

Μενού στη δεξιά πλευρά: Πλοήγηση σε υποκεφάλαια

Το μενού στη δεξιά πλευρά εμφανίζει τα υποκεφάλαια μέσα σε κάθε κεφάλαιο. Βοηθά τους χρήστες:

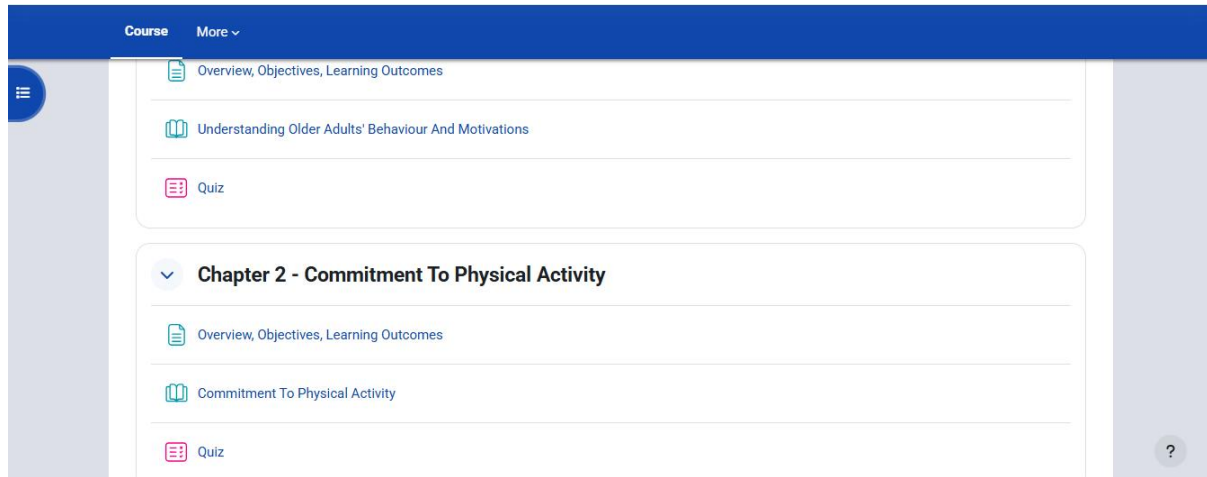
- Πλοήγηση μεταξύ διαφορετικών ενοτήτων σε ένα επιλεγμένο κεφάλαιο.
- Εντοπίστε γρήγορα συγκεκριμένα θέματα χωρίς να μετακινηθείτε σε μεγάλα κεφάλαια.
- Διατηρήστε μια οργανωμένη εμπειρία ανάγνωσης με την παρουσίαση ενός περιγράμματος υποθεμάτων.



Εικόνα 12. Δεξί μενού του κεφαλαίου

Κουίζ

Ο σκοπός των κουίζ είναι να αξιολογηθεί η κατανόηση από τον χρήστη του περιεχομένου που καλύπτεται τόσο στη Βάση Γνώσεων & Οδηγός για εκπαιδευτές Fitness 2.0 όσο και στο Εγχειρίδιο & Εργαλειοθήκη Έξυπνης Παρακίνησης.



Εικόνα 13. Κουίζ

Δομή κουίζ:

- Η Βάση γνώσεων και ο Οδηγός Fitness 2.0 για εκπαιδευτές περιλαμβάνει **6 κουίζ**, ένα για κάθε κεφάλαιο.
- Το Smart Motivation Handbook & Toolkit περιλαμβάνει **8 κουίζ**, ένα για κάθε κεφάλαιο.

Τα κουίζ έχουν σχεδιαστεί για να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή, την ενίσχυση και την αυτοαξιολόγηση. Επιτρέπουν στους χρήστες να εκτιμήσουν το επίπεδο κατανόησής τους, βοηθώντας τους να αξιολογήσουν την εξοικείωσή τους με την ύλη του κεφαλαίου. Μέσω της πραγματικής εφαρμογής βασικών εννοιών, τα τεστ ενισχύουν την κατανόηση και παγιώνουν τις γνώσεις. Προάγουν επίσης την ενεργό εμπλοκή, η οποία ενισχύει την αλληλεπίδραση στη διαδικασία μάθησης και βοηθά στην ανάκληση της μνήμης. Για να αξιοποιήσουν στο έπακρο τη μαθησιακή τους εμπειρία, συνιστάται στους χρήστες να ολοκληρώνουν κάθε κουίζ μετά την ανάγνωση του σχετικού κεφαλαίου.

Πλοήγηση στα κουίζ

- Κάθε κουίζ αποτελείται από ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής που καλύπτουν βασικές έννοιες από τα αντίστοιχα κεφάλαια.
- Οι χρήστες μπορούν να έχουν πρόσβαση σε ένα κουίζ επιλέγοντας το αντίστοιχο κεφάλαιο και κάνοντας κλικ στο **σύνδεσμο του κουίζ**.

- Ο πίνακας **πλοήγησης κουίζ** στη δεξιά πλευρά της οθόνης επιτρέπει στους χρήστες να παρακολουθούν την πρόοδό τους και να πλοηγούνται εύκολα μεταξύ των ερωτήσεων.
- Οι χρήστες μπορούν να **"Ολοκληρώσουν την προσπάθεια"** μόλις απαντήσουν σε όλες τις ερωτήσεις, οπότε θα λάβουν ανατροφοδότηση ή βαθμολογία με βάση τις απαντήσεις τους.

Home My courses

Re-attempt quiz

Grading method: Highest grade

Highest grade: 6.00 / 10.00.

Your attempts

Attempt 1

Status	Finished
Started	Monday, 17 March 2025, 1:51 PM
Completed	Monday, 17 March 2025, 1:55 PM
Duration	3 mins 52 secs
Marks	3.00/5.00
Grade	6.00 out of 10.00 (60%)

[Review](#)

Εικόνα 14. Βαθμολογία κουίζ

Home My courses

Smart Motivation Handbook & Toolkit > Chapter 3 - Combine Physical And Mental Well-being > Quiz

Quiz

Back

Question 1
Not yet answered
Marked out of 1.00
[Flag question](#)

Which of the following is a key component of multimodal training that is essential for the safety and independence of older adults?

- ☐ a. High-intensity interval training
- ☐ b. Social, cognitive and balance components
- ☐ c. Only cardiovascular exercises
- ☐ d. Strict weightlifting routines

Question 2
...

What is the primary goal of multicomponent training for older adults?

Quiz navigation

1 2 3 4 5

[Finish attempt ...](#)

Εικόνα 15. Πλοήγηση στο κουίζ



Μεγιστοποιήστε την εμπειρία σας

- Εξερευνήστε το **«Fitness 2.0 Βάση Γνώσεων & Οδηγό για εκπαιδευτές»** και το **«Εγχειρίδιο & Εργαλειοθήκη Έξυπνης Παρακίνησης»** για να εμβαθύνετε στην κατανόησή σας.
- Συμπληρώστε τα κουίζ στο τέλος κάθε κεφαλαίου για να ενισχύσετε τις βασικές έννοιες και να παρακολουθήσετε την πρόοδό σας.

Εάν χρειάζεστε περαιτέρω βοήθεια, υπάρχουν διαθέσιμοι πόροι υποστήριξης για να σας καθοδηγήσουν. Ελπίζουμε να βρείτε αυτή την πλατφόρμα πολύτιμη και εμπνευσμένη στο ταξίδι σας για την προώθηση της ενεργού γήρανσης και της προπόνησης φυσικής κατάστασης.

Καλή μάθηση!



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.



iKIGAI 55

Life has a meaning

Ανάπτυξη ικανοτήτων για τον σχεδιασμό βιώσιμης και
παρακινητικής κατάρτισης που ενισχύεται από έξυπνες τεχνολογίες
για ηλικιωμένους πολίτες.