



KAPACITÁSEPÍTÉS A FENNTARTHATÓ ÉS MOTIVÁLÓ, OKOS
TECHNOLÓGIÁKKAL TÁMOGATOTT, IDŐSEK EDZÉSÉT SEGÍTŐ
KÉPZÉSHEZ.

A platform felhasználói kézikönyve

2. munkacsomag

2.5. Teljesítendő feladat

Dátum:31/03/2025

A kiadás koordinátora: *University of Thessaly*



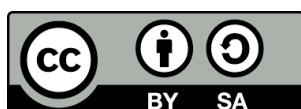
Co-funded by
the European Union

Projekt koordinátor:



UNIVERSITY OF
THESSALY

Projekt partnerek:



Ez a dokumentum a Creative Commons Attribution 4.0 Nemzetközi licenc alatt jelenik meg ingyenesen:

Megosztás: az anyag másolása és újraelosztása bármilyen oktatási médiumban vagy formátumban.

Adaptálás: az anyag átalakítása és felhasználása bármilyen oktatási célra. A licencadó nem vonhatja vissza ezeket, ha Ön betartja a licencfeltételeket.

A következő feltételek mellett:

Meg kell adnia a megfelelő hivatkozást és a licencre mutató linket, és jeleznie kell a változtatásokat. Ezt bármilyen ésszerű módon megteheti, de nem olyan módon, amely azt sugallja, hogy a licencadó támogatja Önt vagy az Ön felhasználását.

Megosztás - Ha az anyagot átszerkeszti, átalakítja vagy felhasználja, akkor a hozzájárulását az eredeti licenccel megegyező licenc alatt kell terjesztenie.



Tartalom

A platform áttekintése	4
Kezdő lépések	5
Belépés az e-learning platformra	5
Nyelv kiválasztása	6
Regisztráció	6
Kapcsolattartási információk és támogatás	9
A platformon való navigálás	10
Főoldal	10
Az én kurzusaim	10
Fitness2.0 tudásbázis és útmutató edzőknek	10
Intelligens motivációs kézikönyv és eszköztár	11
Navigálás a menük között	12
Kvízek	14
Navigálás a kvízek között	14

A platform áttekintése

Az IKIGAI55 E-Learning Platform egy felhasználóbarát, fenntartható digitális eszköz, amely támogatja az egész életen át tartó tanulást és a készségfejlesztést az 55 éves és idősebb korosztállyal foglalkozó edzők és tanítványaik számára. A tanulók és oktatók számára egyaránt kidolgozott tanulási platform központi eszközként szolgál az IKIGAI55 projekt keretében kifejlesztett tanulási források eléréséhez. A hét nyelven történő információnyújtással a platform biztosítja, hogy a források a csoportok széles köre számára elérhetők legyenek, áthidalva a földrajzi és kulturális határokat a határokon átnyúló tanulás elősegítése érdekében.

A platformot úgy terveztük, hogy a digitális tapasztalattal rendelkező felhasználók különböző szintjeihez igazodjon, így biztosítva, hogy mindenki könnyedén használhassa. Egyszerű stílusa és könnyű navigációja olyan inkluzív tanulási környezetet teremt, amely nemcsak a képzésben résztvevőket, hanem az oktatókat és a moderátorokat is szívesen látja. A platform hatékony használatára vonatkozó, könnyen elérhető útmutatással a felhasználók a bejelentkezés pillanatától kezdve zökkenőmentes élményben részesülnek, így a legfontosabbra összpontosíthatnak: a tanulásra és a tanításra.

A platform a projekt 2. munkacsomagjában (WP2) kifejlesztett tanulási tartalmak széles skáláját tartalmazza, beleértve az új készségek és ismeretek fejlesztését támogató modulokat és kiegészítő forrásokat. A tanulók saját tempójukban, bárholnan hozzáférhetnek ezekhez az anyagokhoz, akár a nyüzsgő városokban, akár távolabbi helyszíneken tartózkodnak. Az oktatók számára ezek az erőforrások kész oktatási anyagokat kínálnak, amelyek könnyen hozzáigazíthatók az adott kontextushoz vagy képzési igényekhez, lehetővé téve a személyre szabott és rugalmas tanulási tapasztalatokat.

Az IKIGAI55 platform hosszú távú, alacsony költségű megoldást kínál a tudás és a készségek megosztására, digitális megközelítéssel, amely kiküszöböli a fizikai eszközök szükségességét. Alkalmazkodó erőforrásként a képzők az IKIGAI55 moduljait helyi összefüggésekben használhatják, és az igények függvényében frissíthetik az erőforrásokat. A platform a projekt eredményeit a közösségi médiaképességek bevonásával és egy erőteljes digitális infrastruktúra fenntartásával kívánja elérhetővé és relevánsnak tartani, így a projekt aktív szakaszának befejezése után is sokáig értékes erőforrás marad.

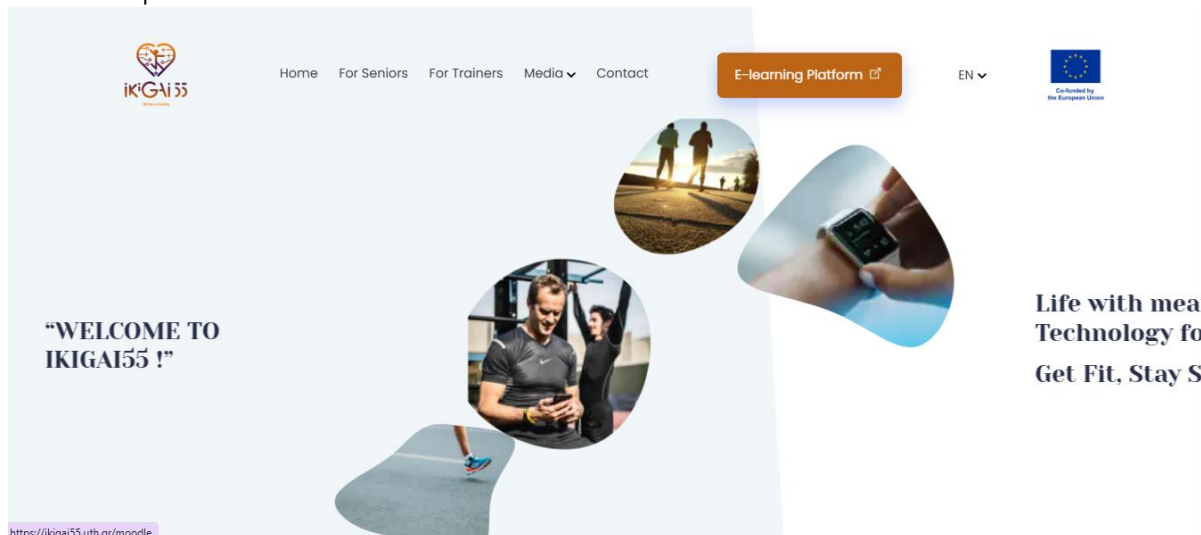
Összefoglalva, az IKIGAI55 E-Learning Platform egy olyan dinamikus és adaptálható tanulási környezet, amely lehetővé teszi a felhasználók számára, hogy Európa-szerte használják. Azáltal, hogy a minőségi képzést mind a képzésben résztvevők, mind az oktatók számára elérhetővé teszi, áthidalja a földrajzi különbségeket, támogatja az egész életen át tartó tanulást, és biztosítja, hogy az IKIGAI55 küldetése a jövőben is az egyének és a közösségek érdekeit szolgálja.

Kezdő lépések

Belépés az e-learning platformra

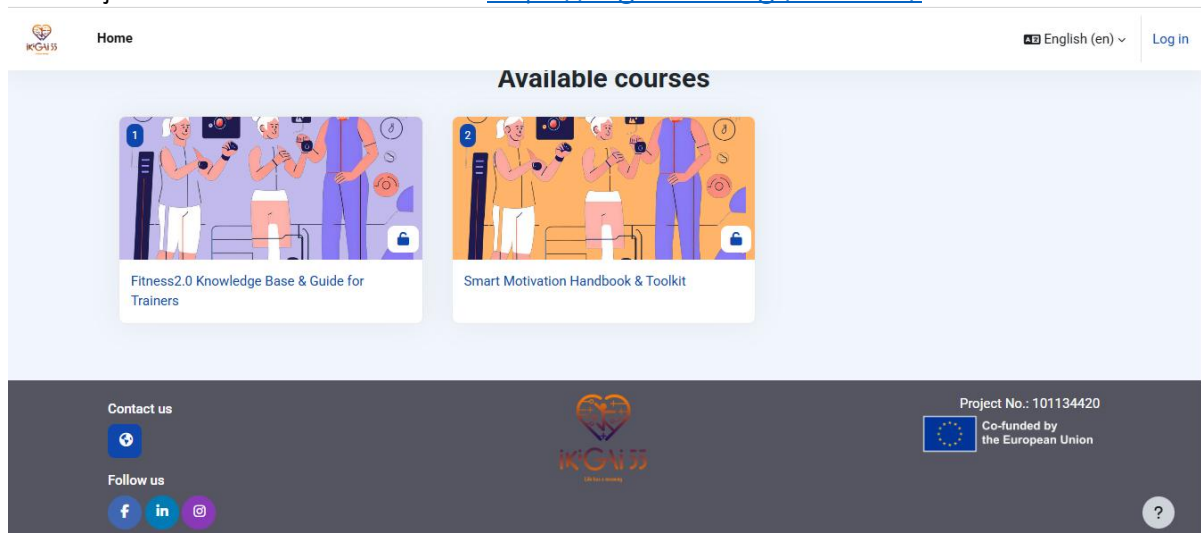
Ez a szakasz a felhasználók számára nyújt útmutatást az IKIGAI55 e-learning platform eléréséhez. Lépésről-lépésre tartalmazza a platform weboldalának megtalálását és megnyitását vonatkozó utasításokat. A platform könnyen elérhető az IKIGAI55 weboldalán keresztül, amely az alábbi linken található: <https://ikigai55.uth.gr/>

Az online platformra az **"E-learning platform"** gombra **kattintva** juthat el, ahogy az alábbi képen látható.



1. ábra. Az IKIGAI55 honlap kezdőlapja

Az e-learning platformot alternatív módon is elérheti, ha a következő linken keresztül választja a **közvetlen** hozzáférést: <https://ikigai55.uth.gr/moodle/>.



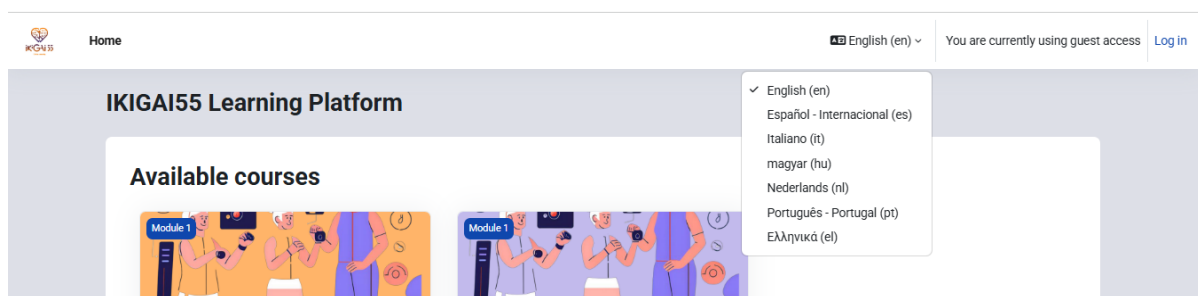
2. ábra. A platform kezdőlapja

Nyelv kiválasztása

A platform támogatja a gyors nyelvváltás funkciót, amely a következő hét partner nyelvén kínál tartalmat:

- angol
- görög
- spanyol
- olasz
- portugál
- magyar
- holland.

Ez a szakasz megmutatja, hogyan lehet egyszerűen váltani a nyelvek között, hogy minden felhasználó számára biztosítsa a hozzáférhetőséget. Képernyőképeket és ikonokat is mellékelünk, hogy a folyamat egyértelmű és vizuálisan intuitív legyen.



3. ábra. Nyelvválasztás

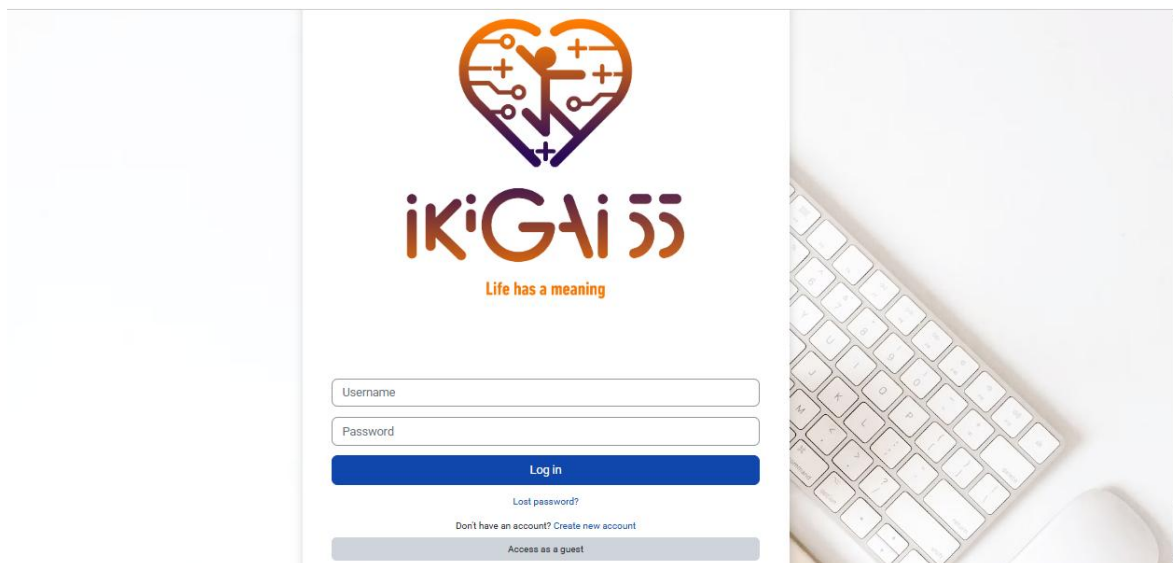
Regisztráció

Ebben a részben a felhasználóknak útmutatást adunk, hogyan hozzák létre fiókjukat a platformon, azaz regisztráljanak és hozzák létre profiljukat az alapvető beállítások konfigurálásával. Az utasítások kiterjednek az alapvető információkkal történő regisztrációra és a biztonságos jelszó beállítására.

Az IKIGAI55 platform tananyagaihoz és funkcióihoz való hozzáféréshez a felhasználóknak **fiókot kell létrehozniuk**. Kövesse az alábbi lépéseket a regisztrációs folyamat megvalósításához:

1. Belépés a regisztrációs oldalra

- Navigáljon a platform bejelentkezési oldalára.
- Kattintson az **"Új fiók létrehozása"** gombra a regisztrációs űrlap megnyitásához.



4. ábra. Bejelentkezési oldal

2. Töltse ki a szükséges információkat

Töltse ki a regisztrációs űrlapot a következő adatok megadásával:

- **Felhasználónév:** Válasszon egy egyedi felhasználónevet a fiókjához.
- **Jelszó:** A jelszónak meg kell felelnie a következő biztonsági kritériumoknak:
 - Legalább **8 karakter** hosszú
 - Legalább **1 számjegy** tartalmaz
 - Legalább **1 kisbetűt** és **1 nagybetűt** tartalmaz
 - Legalább **1 speciális karaktert** tartalmaz (pl. *,;, #)
- **E-mail cím:** Adjon meg egy érvényes e-mail címet, majd erősítse meg az „E-mail (újra)” mezőben.
- **Keresztnév és vezetéknév:** Adja meg a teljes nevét.
- **Város/község:** Adja meg a lakóhelyét.
- **Ország:** Válassza ki az országát a legördülő menüből.

New account

Username

The password must have at least 8 characters, at least 1 digit(s), at least 1 lower case letter(s), at least 1 upper case letter(s), at least 1 special character(s) such as *, -, or #

Password

Email address

Email (again)

First name

Last name

City/Town

Country

Select a country

Create my new account Cancel

5. ábra. Regisztrációs űrlap

3. Email visszaigazoló lépés

A regisztrációs űrlap elküldésekor az IKIGAI55 tanulási platformon megjelenik egy megerősítő üzenet, amely szerint a megadott e-mail címre egy ellenőrző e-mailt küldtek.

Home English (en) Log in

IKIGAI55 Learning Platform

An email should have been sent to your address at [redacted]@gmail.com

It contains easy instructions to complete your registration.

If you continue to have difficulty, contact the site administrator.

Continue

Contact us

Follow us

Project No.: 101134420

Co-funded by the European Union

6. ábra. Megerősítő értesítés

4. Bejelentkezés a platformra:

- Miután az e-mail címét ellenőriztük, térjen vissza az **IKIGAI55 tanulási platformra**, és jelentkezzen be a hitelesítő adatokkal.

5. Hibaelhárítás:

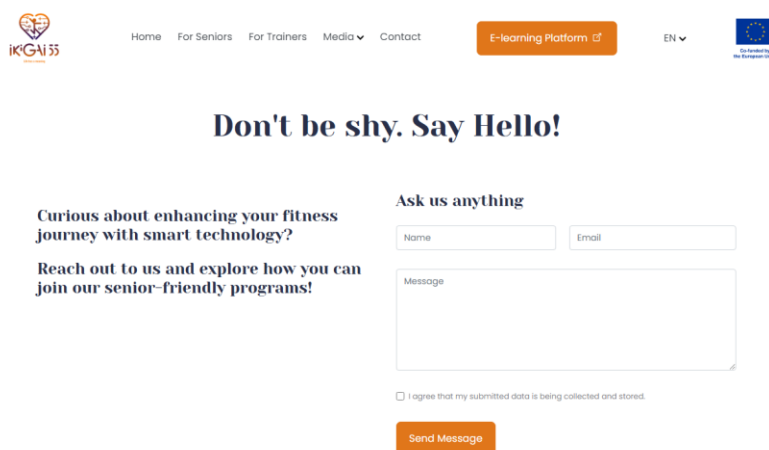
- Ha nem kapja meg a visszaigazoló e-mailt, próbáljon meg új e-mailt kérni, vagy forduljon a webhely adminisztrátorához segítségért.

Kapcsolattartási információk és támogatás

Ha a felhasználók technikai problémával találkozhatnak a platform használata során, vagy további információkra kíváncsiak a programmal kapcsolatban, elérhetik technikai támogatásunkat, vagy kapcsolatba léphetnek a partnerséggel.

A felhasználóknak lehetőségük van arra, hogy konkrét kérdésekkel kapcsolatban **kapcsolatfelvételi kéréseket nyújtsanak be** ezen a linken keresztül:

<https://ikigai55.uth.gr/contact/>. Ez a szakasz biztosítja, hogy a felhasználók tudják, hová kell fordulniuk, ha további segítségre van szükségük



The screenshot shows the contact form on the IKIGAI55 website. At the top, there is a navigation bar with the IKIGAI55 logo, links for Home, For Seniors, For Trainers, Media, and Contact, an orange button for the E-learning Platform, and a language dropdown set to EN. The main heading reads "Don't be shy. Say Hello!". Below this, the form is divided into two columns. The left column contains the text: "Curious about enhancing your fitness journey with smart technology?" and "Reach out to us and explore how you can join our senior-friendly programs!". The right column is titled "Ask us anything" and contains input fields for Name and Email, a larger text area for the Message, a checkbox for data consent, and a "Send Message" button.

7. ábra Kapcsolattartási pont

A platformon való navigálás

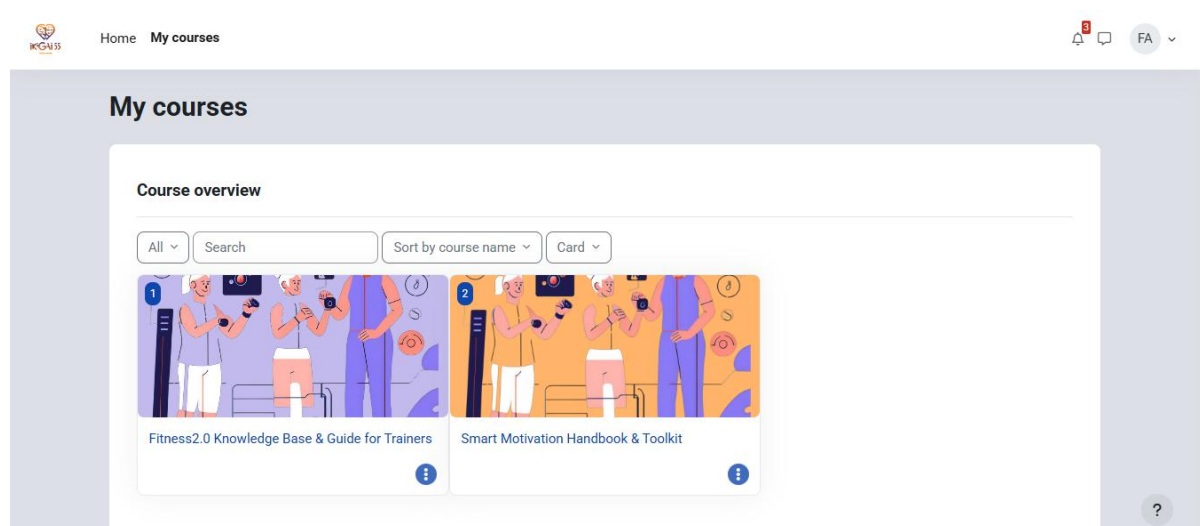
Főoldal

Az IKIGAI55 platform honlapját úgy tervezték, hogy a felhasználók gyorsan hozzáférhessenek minden kulcsfontosságú területhez, és így elkezdhessék a leckéket, kezelhessék a tanulási folyamatokat, és értesítésekkel naprakészen legyenek. Az alábbiakban a fő modulok és funkciók leírása következik, amelyeket a Főoldalon találhat.

Az én kurzusaim

A „Kurzusaim” rész kifejezetten a rendelkezésre álló tananyagok tárolására szolgál. Ez a következőkből áll:

- Fitness2.0 tudásbázis és útmutató edzőknek, és
- Okos motivációs kézikönyv és eszköztár.



8. ábra. A kurzusaim

Fitness2.0 tudásbázis és útmutató edzőknek

A platform Fitness Útmutató című része tudományosan megalapozott, mégis gyakorlatias forrást nyújt az oktatóknak és a segítő szakembereknek az idősebb felnőttekre szabott edzésprogramok megtervezéséhez és végrehajtásához. Az online modulok és letölthető PDF-ek formájában hét nyelven elérhető útmutató célja, hogy az edzők olyan ismeretekkel és készségekkel rendelkezzenek, amelyekkel támogatják az idősök biztonságos és hatékony testmozgását.

A fejezetek áttekintése

A Fitness útmutató hat fejezetre tagolódik, amelyek mindegyike az intelligens technológiákat alkalmazó időskori fitness egy-egy lényeges aspektusát tárgyalja:

- 1. fejezet: Bevezetés az okos fitness eszközökbe az aktív időskorban
- 2. fejezet: Az okos fitness eszközök kiválasztása és használata
- 3. fejezet: Személyre szabott edzéstervek tervezése
- 4. fejezet: A fejlődés nyomon követése és az edzésprogramok kiigazítása
- 5. fejezet: Az elkötelezettség és a motiváció fokozása
- 6. fejezet: Esettanulmányok és jó gyakorlatok



Intelligens motivációs kézikönyv és eszköztár

A Motivációs kézikönyv egy hasznos eszköz az IKIGAI55 platformon, mely az oktatóknak olyan technikákat kínál, amelyekkel növelhető a motiváció és az elkötelezettség az idősok edzésprogramjaiban. Ez a kézikönyv elméleti ismereteket ötvöz gyakorlati példákkal, és elmagyarázza, hogyan lehet az intelligens technológiát és a digitális eszközöket alkalmazni a motiváció fokozására, valamint a szórakoztató és produktív edzésélmény elősegítésére. A kézikönyvet tudományos és gyakorlati szempontokat egyaránt szem előtt tartva terveztük, biztosítva, hogy az edzők ezeket a motivációs taktikákat a legkülönbözőbb fitnesshelyzetekben alkalmazhassák, és a legkülönbözőbb célközönséghez igazíthassák.

A fejezetek áttekintése

A Motivációs kézikönyv nyolc fejezetre tagolódik, amelyek mindegyike a motiváció egy-egy egyedi aspektusát és a fitnessben való alkalmazását ismerteti:

- 1. fejezet: Az idősok viselkedésének és motivációinak megértése
- 2. fejezet: Elkötelezettség
- 3. fejezet: A fizikai és mentális jóllét összekapcsolása
- 4. fejezet: Pozitív pszichológia
- 5. fejezet: Játékosítás
- 6. fejezet: Közösségi kapcsolat
- 7. fejezet: Kommunikáció
- 8. fejezet: Intelligens motiváció



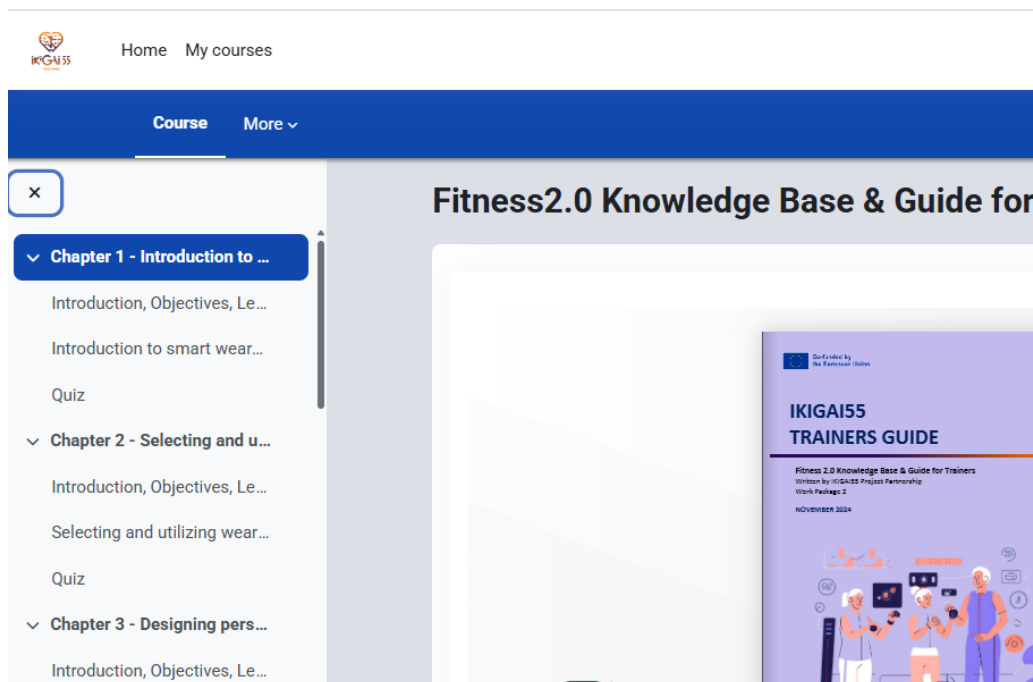
Navigálás a menük között

A képernyő bal és jobb oldalán található IKIGAI55 e-learning platform két elsődleges navigációs lehetőséget kínál a felhasználóknak. A két menü együttesen javítja a felhasználói élményt azáltal, hogy megkönnyíti a tananyagokban való navigálást. A felhasználók e menük segítségével gyorsan böngészhetnek és elérhetik a hozzáférhető tanulási források különböző részeit.

Bal oldali menü: A könyv tartalomjegyzéke

A bal oldali menü a tartalomjegyzékként szolgál, amely áttekintést nyújt az egész könyvről. Ez a menü lehetővé teszi a felhasználók számára, hogy:

- Megtekintheti az anyag teljes szerkezetét.
- Egyetlen kattintással közvetlenül bármelyik fejezetre ugorhat.
- Könnyen nyomon követheti a tanulási tartalomban elért haladást.

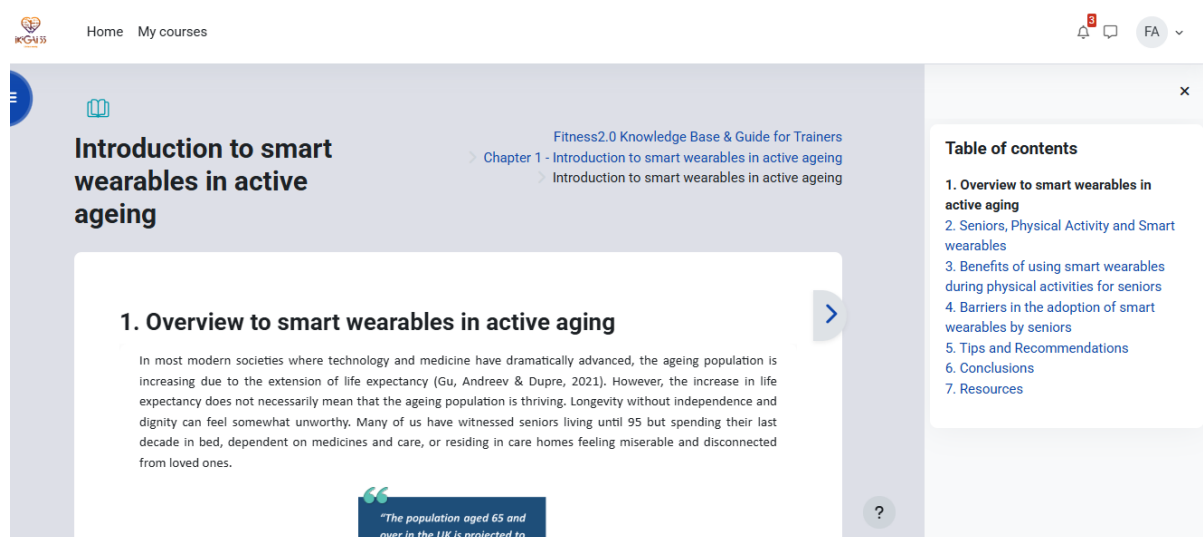


11. ábra. A tanfolyam bal oldali menüje

Jobb oldali menü: Alfejezet navigáció

A jobb oldali menüben az egyes fejezeteken belüli alfejezetek láthatók. Segít a felhasználóknak:

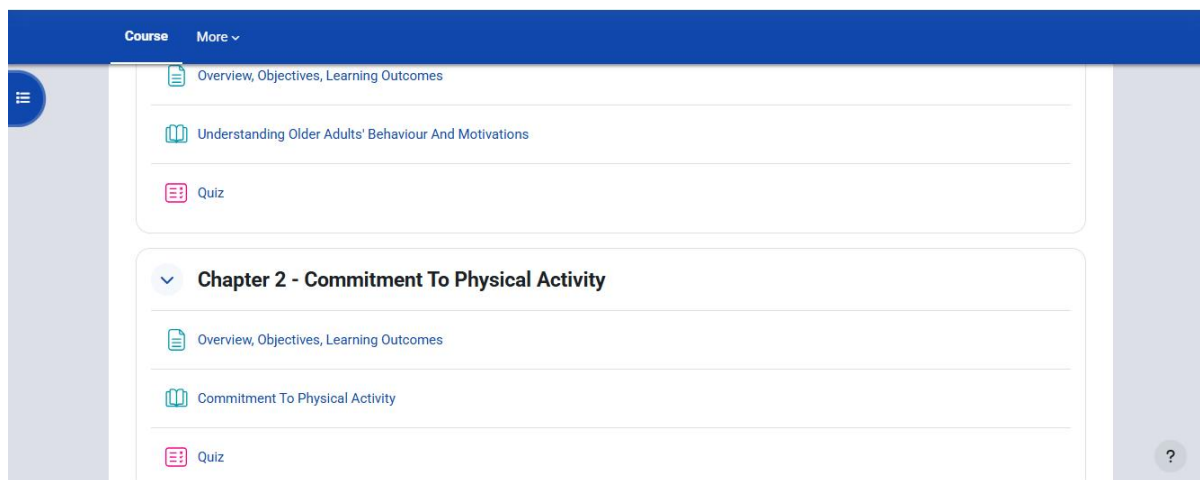
- Navigálhat a kiválasztott fejezeten belüli különböző szakaszok között.
- Gyorsan megtalálhat bizonyos témákat anélkül, hogy hosszú fejezeteket kellene végiglapoznia.
- Az altémák vázlatának megjelenítésével fenntartja a szervezett olvasási élményt.



12. ábra. A fejezet jobb oldali menüje

Kvízek

A kvízek célja, hogy értékelje a felhasználó tudását a Fitness 2.0 Tudásbázis és útmutató edzőknek és az Intelligens motiváció kézikönyv és eszköztár tartalmának megértéséről.



13. ábra. Kvíz

Kvíz szerkezete:

- A Fitness 2.0 tudásbázis és útmutató **6 kvízt** tartalmaz, minden fejezethez egyet.
- Az Intelligens motiváció kézikönyv és eszköztár **8 kvízt** tartalmaz, minden fejezethez egyet.

A kvízeket úgy tervezték, hogy ösztönözzék a tanulást, a megerősítést és az önértékelést. Lehetővé teszik a felhasználók számára, hogy felmérjék a megértésük szintjét azáltal, hogy segítik őket a fejezet anyagának megismerésében. Az alapvető fogalmak tényleges alkalmazásával a tesztek fokozzák a megértést és megszilárdítják a tudást. Emellett elősegítik az aktív részvételt, ami fokozza a tanulási folyamatban való interakciót, és segíti a memória felidézését. Ahhoz, hogy a lehető legtöbbet hozzák ki a tanulási élményből, a felhasználóknak azt tanácsoljuk, hogy a vonatkozó fejezet elolvasása után fejezzék be az egyes teszteket.

Navigálás a kvízek között

- Minden egyes kvíz feleletválasztós kérdésekből áll, amelyek az adott fejezetek kulcsfogalmait fedik le.
- A felhasználók a kvízhez a megfelelő fejezet kiválasztásával és a **kvíz linkre** kattintva férhetnek hozzá.
- A képernyő jobb oldalán található **kvíz navigációs** panel lehetővé teszi, hogy nyomon kövessék a fejlődésüket és könnyen navigáljanak a kérdések között.
- A felhasználók az összes kérdés megválaszolása után „**Befejezés**” választhatnak, majd visszajelzést kapnak a válaszaik alapján.



The screenshot shows the 'Re-attempt quiz' page. At the top, there's a navigation bar with 'Home' and 'My courses'. Below it, a blue button says 'Re-attempt quiz'. The text 'Grading method: Highest grade' is displayed. The main result is 'Highest grade: 6.00 / 10.00.' followed by 'Your attempts'. Under 'Your attempts', there's a section for 'Attempt 1' with a table of details:

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%)

Below the table is a 'Review' link. On the right side, there's a notification bell icon with a red '3', a chat icon, and a user profile icon labeled 'FA'.

14. ábra. A kvíz pontszáma

The screenshot shows the 'Quiz' navigation interface. The top navigation bar includes 'Home' and 'My courses'. Below it, the breadcrumb trail reads 'Smart Motivation Handbook & Toolkit > Chapter 3 - Combine Physical And Mental Well-being > Quiz'. The main heading is 'Quiz'. On the right, a 'Quiz navigation' panel shows five numbered boxes (1-5) and a 'Finish attempt ...' link. The main content area displays 'Question 1' with the text 'Which of the following is a key component of multimodal training that is essential for the safety and independence of older adults?'. It is marked 'Not yet answered' and 'Marked out of 1.00'. Below the question is a 'Flag question' link. Four radio button options are listed: a. High-intensity interval training, b. Social, cognitive and balance components, c. Only cardiovascular exercises, and d. Strict weightlifting routines. Below this, 'Question 2' is partially visible with the text 'What is the primary goal of multicomponent training for older adults?'. A 'Back' button is located at the top left of the question area. On the right side, there's a notification bell icon with a red '3', a chat icon, and a user profile icon labeled 'FA'.

15. ábra. A kvíz navigációja



Maximalizálja az élményt

- Fedezze fel a **Fitness 2.0 tudásbázis és útmutató edzőknek** és az **Intelligens motiváció kézikönyv és eszköztárát**, hogy elmélyítse ismereteit.
- Töltse ki az egyes fejezetek végén található kvizeket a kulcsfogalmak megerősítése és a fejlődés ellenőrzése végett.

Ha további segítségre van szüksége, a támogatási források rendelkezésre állnak, hogy segítsenek Önnek. Reméljük, hogy ezt a platformot értékesnek és inspirálónak találja az aktív öregedés és a fitneszedzés előmozdítása felé vezető úton.

Jó tanulást!



Co-funded by
the European Union

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.



iKiGAI 55

Life has a meaning

KAPACITÁSÉPÍTÉS A FENNTARTHATÓ ÉS MOTIVÁLÓ, OKOS
TECHNOLÓGIÁKKAL TÁMOGATOTT, IDŐSEK EDZÉSÉT SEGÍTŐ
KÉPZÉSHEZ.