

**Υπόδειγμα ημερολογίου χρήστη**

**ΔΒΕ 9 2.3 Συνεδρία αυτοδιδασκαλίας (9.3.)**Εφαρμογές υγείας για ηλικιωμένους



|  |  |
| --- | --- |
|  | Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ’ ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. |

**Δήλωση περί πνευματικών δικαιωμάτων:**

****

Το έργο αυτό έχει αδειοδοτηθεί από την Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 Διεθνή Άδεια. Είστε ελεύθεροι να:

▪ διαμοιραστείτε — αντιγράψετε και αναδιανέμετε το υλικό σε κάθε μέσο ή μορφή

▪ τροποποιήσετε — διασκευάσετε, τροποποιήσετε και δημιουργήσετε παράγωγα του υλικού

 υπό τους παρακάτω όρους:

▪ Αναφορά στον αρχικό δημιουργό - Σε αυτή την περίπτωση οποιοσδήποτε επιθυμεί να αναπαράγει ή να τροποποιήσει το εν λόγω έργο οφείλει να πραγματοποιήσει αναφορά στον αρχικό δημιουργό

▪ Απαγόρευση εμπορικής χρήσης του έργου- Σε αυτή την περίπτωση η χρήση του έργου με εμπορικό σκοπό απαγορεύεται.

▪ Διανομή του παράγωγου έργου με τους όρους της αρχικής άδειας- Σε αυτή την περίπτωση επιτρέπεται η δημιουργία παραγώγων υπό τον όρο η οποιαδήποτε χρήση του έργου να πραγματοποιείται με τον ίδιο τρόπο, δηλαδή με την εφαρμογή της συγκεκριμένης άδειας.

|  |
| --- |
| **ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ** |
| Όνομα χρήστη του συμμετέχοντα: | * Απάντηση
 |
| Ηλικία του συμμετέχοντα: | * Απάντηση
 |
| Όνομα της επιλεγμένης εφαρμογής για το Real-Life-Integration-Challenge: | * Απάντηση
 |
| **ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΈΞΥΠΝΟΣ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΌΧΩΝ** |
| Παρακαλώ απαντήστε πριν χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή! | Πληκτρολογήστε τις απαντήσεις σας στις ερωτήσεις με κουκκίδες!  |
| 1. Σε ποιον τομέα της υγιούς γήρανσης στοχεύει η εφαρμογή μου;
 | * Απάντηση
 |  |
| 1. Γιατί έχει σχέση με τη ζωή μου;
 | * Απάντηση
 |
| 1. Ποια είναι τα οφέλη που θέλω να βιώσω χρησιμοποιώντας αυτή την εφαρμογή;
 | * Απάντηση
 |
| 1. Πώς θα μπορούσα να μετρήσω την πρόοδό μου;
 | * Απάντηση
 |
| 1. Ποιοι είναι οι πιθανοί φραγμοί στη χρήση και στην εμπειρία των οφελών;
 | * Απάντηση
 |
| 1. Ποιοι είναι οι πιθανοί παράγοντες που διευκολύνουν τη χρήση και την εμπειρία των οφελών;
 | * Απάντηση
 |
| 1. Πότε θέλω να χρησιμοποιήσω την εφαρμογή και πότε θέλω να συμπληρώσω το ημερολόγιο κατά τη διάρκεια της επόμενης εβδομάδας;
 | * Απάντηση
 |
| **7 DAY REAL-LIFE-INTEGRATION CHALLENGE – DIARY FOR USER EXPERIENCES** |
| # ΗΜΕΡΑ | Παρακαλούμε γράψτε τις εμπειρίες σας σε μορφή σημείων για κάθε ημέρα! Σκεφτείτε τον προβληματισμό σας και τους SMART-στόχους (βλ. παραπάνω) όταν το κάνετε αυτό! Χρησιμοποιήστε την ακόλουθη δομή: 1) Εμπειρίες- 2) Προκλήσεις και οφέλη- 3) Ελεύθερα σχόλια. |
| ΗΜΕΡΑ 1 | 1) Εμπειρίες | * *Απάντηση*
 |
| 2) Προκλήσεις και οφέλη | * *Απάντηση*
 |
| 3) Ελεύθερα σχόλια | * *Απάντηση*
 |
|  |
| ΗΜΕΡΑ 2 | 1) Εμπειρίες | * *Απάντηση*
 |
| 2) Προκλήσεις και οφέλη | * *Απάντηση*
 |
| 3) Ελεύθερα σχόλια | * *Απάντηση*
 |
|  |
| ΗΜΕΡΑ 3 | 1) Εμπειρίες | * *Απάντηση*
 |
|  | 2) Προκλήσεις και οφέλη | * *Απάντηση*
 |
|  | 3) Ελεύθερα σχόλια | * *Απάντηση*
 |
|  |
| ΗΜΕΡΑ 4 | 1) Εμπειρίες | * *Απάντηση*
 |
| 2) Προκλήσεις και οφέλη | * *Απάντηση*
 |
| 3) Ελεύθερα σχόλια | * *Απάντηση*
 |
|  |
| ΗΜΕΡΑ 5 | 1) Εμπειρίες | * *Απάντηση*
 |
| 2) Προκλήσεις και οφέλη | * *Απάντηση*
 |
| 3) Ελεύθερα σχόλια | * *Απάντηση*
 |
|  |
| ΗΜΕΡΑ 6 | 1) Εμπειρίες | * *Απάντηση*
 |
| 2) Προκλήσεις και οφέλη | * *Απάντηση*
 |
| 3) Ελεύθερα σχόλια | * *Απάντηση*
 |
|  |
| ΗΜΕΡΑ 7 | 1) Εμπειρίες | * *Απάντηση*
 |
|  | 2) Προκλήσεις και οφέλη | * *Απάντηση*
 |
|  | 3) Ελεύθερα σχόλια | * *Απάντηση*
 |