

MENTA50+

---

Lernen zur Steigerung von mentaler Fitness und Wohlbefinden im Alter

# Bedienungsanleitung für MENTA Online

TREBAG LTD

# Bedienungsanleitung für Menta Online

---

© Herausgegeben 2014 vom MENTA50+ Konsortium

Lernen zur Steigerung von mentaler Fitness und Wohlbefinden

[www.menta50plus.eu](http://www.menta50plus.eu)

**Layout & Design:**

Trebag Ltd./Anna Linda Orosz

**Übersetzung:**

Nina Hornacek & Gert Lang

---

# Inhaltsverzeichnis

|   |   |
|---|---|
| Einleitung.....                             | 1 |
| Verwendungszweck .....                      | 2 |
| Überblick.....                              | 3 |
| Logo. ....                                  | 3 |
| Beschreibung der Funktionen .....           | 4 |
| “Sprachen”-Icons .....                      | 4 |
| 5 Räume. ....                               | 5 |
| Homepage Icon.....                          | 5 |
| HAUPT-Überschrift.....                      | 5 |
| Über die Registrierung.....                 | 6 |
| Profil.....                                 | 7 |
| Profil und Funktionen des/r TrainerIn ..... | 8 |
| Spiele.....                                 | 9 |
| Allgemeine Icons.....                       | 9 |
| Fortschritt oder Wettbewerb .....           | 9 |
| Spieltypen .....                            | 9 |



## Einleitung

*Menta Online ist ein digitales Lernspiel mit edukativen Inhalten (serious game), ergänzendes Material zum Menta Handbuch zur Förderung der mentalen Fitness und des Wohlbefindens im Alter.*

Serious Games unterstützen Lernende auf spielerisch-kreativem Wege dabei, Erfahrungen im Umgang mit neuen Fähigkeiten zu erwerben oder in den Dingen, die sie bereits wissen, besser zu werden. Sie haben viel mit Lernspielen gemeinsam, stehen aber – altersunabhängig – gleichzeitig einer breiteren Zielgruppe von Lernenden zur Verfügung.



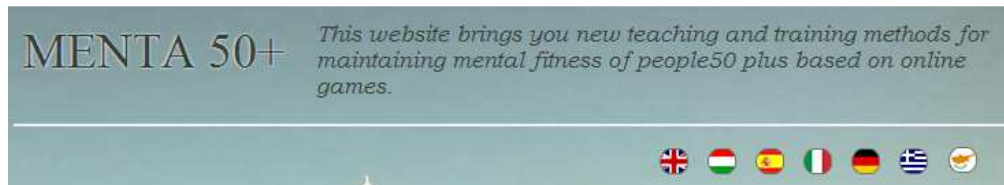
**Wir bauen ein Nachbarschaftszentrum.** Für den Aufbau unseres Serious Games benötigten wir zunächst einmal einen bestehenden, realen Ort, um eine imaginäre Umgebung für Menta Online erschaffen zu können. In Großbritannien gibt es viele Nachbarschaftszentren, wo für das Erlernen neuer Dinge oder beim Knüpfen neuer Sozialkontakte das Alter kein Hindernis darstellt. Dies hat uns auf die Idee gebracht, unser Spiel in einem solchen Nachbarschaftszentrum zu platzieren: Unser Vorbild war das Higham College in England, ein führendes Zentrum in der Erwachsenenbildung.



Die Arbeitsoberfläche ist das Ergebnis des Projekts Menta50+ *“Lernen zur Steigerung von mentaler Fitness und Wohlbefinden im Alter”*, das durch das Programm für lebenslanges Lernen finanziert und in Österreich aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich, einem Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH, gefördert wurde.

## Verwendungszweck

**Das Online-Material** ist vor allem für ModeratorInnen, TrainerInnen und Personen in der Erwachsenenbildung gedacht, um die tägliche Arbeit mit älteren Menschen zu erleichtern. Darüber hinaus kann es auch von einzelnen Personen oder von Bedarfsgruppen angewendet werden.



### **Menta Online: für WEN?**

- Die Onlineoberfläche komplettiert das Menta-Handbuch, das im Rahmen des genannten Projekts entwickelt wurde. Gemeinsam bilden diese das umfangreiche Material zur Förderung notwendiger Hirnfunktionen im höheren Alter.
- ModeratorInnen können es als ein alternatives Toolkit verwenden, das ihnen einen neuen Blickwinkel auf ihre Arbeit mit über 50jährigen Menschen eröffnet.
- Ältere Menschen können damit ihre kognitiven Gehirnfunktionen in einer neuen Weise stärken und gleichzeitig ihre Kompetenzen im Bereich der Informationstechnologie (IT) erweitern.

## Überblick

BesucherInnen der Website kommen über die Hauptseite bei der “Eingangstür des Nachbarschaftszentrums” an. Es hat im Inneren fünf Gemeinschaftsräume: ein Besprechungszimmer, einen Gymnastikraum, eine Bibliothek, einen Garten und eine Küche. Die fünf Räume stellen unterschiedliche Lebensbereiche dar, die alle für sich genommen einen bedeutsamen Einfluss auf die psychische Gesundheit haben. In den Räumen werden den BesucherInnen (SpielerInnen) eine oder mehrere Übungen (Spiele) geboten (Anm.: Nur zugänglich nach Registrierung und Anmeldung).

ModeratorInnen und SpielerInnen können die Übungen auswählen auf Basis eines Vorschlages (siehe psychologischer Hintergrund, Klärung der spezifischen Effekte der Spiele) oder einfach aus Interesse. Durch das Üben dieser Spiele können SpielerInnen die angezeigten kognitiven Funktionen verbessern.

Die SpielerInnen werden auch Tipps und Tricks vorfinden, wie Menta-Online genutzt werden kann, indem die Verbindungen zwischen Online-Spielen und dem Menta Handbuch hervorgehoben wird. Zusätzlich steht eine Zusammenstellung von Internetseiten zur Verfügung, die zu themenverwandten Websites verlinken.



**Logo.**

Links sehen Sie das Logo der Menta50+ Onlinespiele, das in Anlehnung an das Menta50+ Projektlogo, das rechts abgebildet ist, entworfen wurde.



## Beschreibung der Funktionen

Unten sehen Sie die Hauptseite von Menta-Online. Hier werden Basisinformationen über die Ziele der Oberfläche der Onlinespiele (graue Informationsbox) zur Verfügung gestellt, weitere Informationen über das Projektkonsortium geboten (Über uns) und man findet hier die Möglichkeit, das Menta-Handbuch (Handbuch) sowie die vorliegende Bedienungsanleitung (Wie es funktioniert) in PDF-Format herunter zu laden.



### SPRACHICONS SCHLÜSSEL

|   |                     |   |           |
|---|---------------------|---|-----------|
|  | Griechisch/Zyprisch |  | Ungarisch |
|  | Italienisch         |  | Spanisch  |
|  | Deutsch             |  | Englisch  |

### “Sprachen“-Icons

BenutzerInnen können aus den Sprachoptionen aus der obersten Leiste wählen. Die ersten zwei Seiten können in allen Sprachen besucht werden.

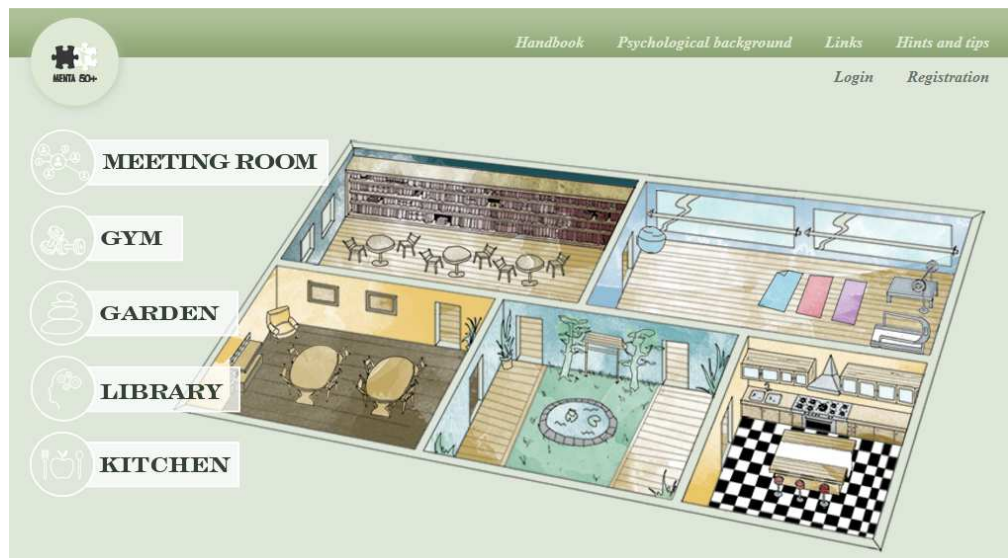
### Anmerkung

Bei der Registrierung können BenutzerInnen nur eine Sprache wählen.

SPIELE >> hier gelangen Sie auf die zweite Seite, zur Hauptseite des Gemeindezentrums.

**Gemeindezentrum 5 Räume.** Hier können Sie die 5 Räume des Nachbarschaftszentrums sehen, jeder repräsentiert etwas anderes. Wenn Sie auf den Namen des Raumes klicken, können Sie diesen direkt betreten.

- Besprechungszimmer – soziale Netzwerke und mentale Fitness
- Fitnessraum – körperliche Aktivität und mentale Fitness
- Garten – Stressmanagement und mentale Fitness
- Bibliothek – mentale Fitness
- Küche – Ernährung und mentale Fitness



**Homepage Icon**

Dieses Icon repräsentiert die Homepage der Menta Serious Games. Durch Anklicken gelangen Sie automatisch zur ersten Seite des Gemeindehauses zurück.

**HAUPT-Überschrift**

Die Titelzeile bietet mehrere Optionen, wie Sie mehr über mentale Fitness erfahren können.

**Handbook**

Die erste Überschrift von links spiegelt die Verbindung zwischen

Menta-Handbuch und Menta-Online wider.

### *Psychological background*

Die zweite Überschrift in der Titelzeile macht Sie damit vertraut, welchen allgemeinen Effekt die Spielinhalte auf die kognitiven Funktionen haben; PsychologInnen erklären die Bedeutung des Gehirntrainings im höheren Alter.

### *Links*

Hier finden Sie eine Liste von Links, die alle mit seelischer Gesundheit und mentaler Fitness – mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung – im Zusammenhang stehen. Die Galerie ist das Ergebnis der Rechercharbeiten der Menta-Projektpartner. Sie können sie als Empfehlung oder Ressource für Ihre Kreativität verwenden, als informativen Appetitanreger in verschiedenen Sprachen, um mehr über das Thema in Erfahrung zu bringen.

### *Hints and tips*

Unter dieser Überschrift finden Sie Anregungen zur Verwendung von Menta-Online für Ihre tägliche Arbeit.



### **Überschriften 2. Zeile**

**Um die Spiele zu spielen** klicken Sie zunächst auf Registrierung oder Login – je nachdem, ob Sie zum ersten Mal das Spiel besuchen oder bereits registriert sind.

### *Login*

Die Spiele sind nur für eingeloggte BenutzerInnen erreichbar.

### *Registration*

Die Registrierung ist für den Zugang notwendig, weil SpielerInnen angemeldet sein müssen. Sie können sich durch Klicken auf “Registrierung” gleich direkt registrieren. Achten Sie bitte darauf, die richtige Sprache und den passenden Benutzerstatus zu wählen!

### **Über die Registrierung**

Bei der Registrierung müssen die entsprechenden Informationen eingetragen werden. Wir empfehlen, einen geeigneten **Spitznamen als Benutzernamen** zu verwenden, weil dieser später im Einleitungsspiel („Bild“ im Besprechungszimmer) verwendet wird.

|                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| Surname          | <input type="text"/>     |
| First name       | <input type="text"/>     |
| Username         | <input type="text"/>     |
| E-mail           | <input type="text"/>     |
| Password         | <input type="password"/> |
| Confirm password | <input type="password"/> |

Hier können Sie auswählen, ob Sie sich als TrainerIn oder als Lernende/r registrieren möchten. Ausschließlich TrainerInnen können Gruppen anlegen und das Sozialbrettspiel starten.

|               |  |
|---------------|--|
| User category | <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 2px;"> <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">User ▼</div> <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">User</div> <div style="background-color: #007bff; color: white; padding: 2px;">Teacher</div> </div> |
|---------------|--|

Die Wahl des Landes definiert die Spielsprache: Wenn Sie sich beispielsweise als „Österreicher“ registriert haben, ist die Darstellung nach dem Einloggen in Menta-Online automatisch in deutscher Sprache.

|                         |   |         |   |
|-------------------------|---|---------|---|
| <b>Für TrainerInnen</b> | TrainerInnen können Gruppen für BenutzerInnen anlegen, die aus dem gleichen Land kommen und noch keiner Gruppe angehören. | Country | <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 2px;"> <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">Hungary ▼</div> <div style="background-color: #007bff; color: white; padding: 2px;">Hungary</div> <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">United Kingdom</div> <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">Austria</div> <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">Spain</div> <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">Italy</div> <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">Greece</div> <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">Cyprus</div> </div> |
|-------------------------|---|---------|---|

#### **Anmerkung**

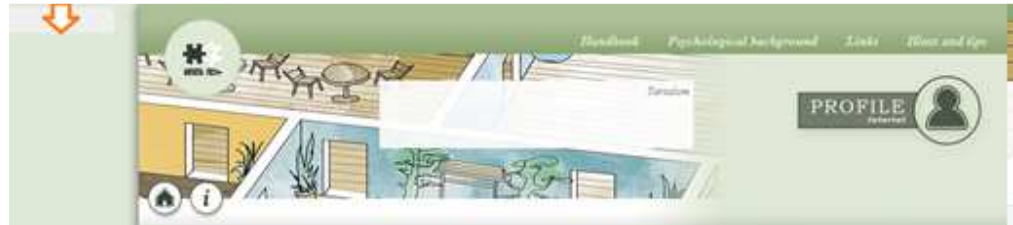
Gruppen können nur von BenutzerInnen mit gleicher Ländereinstellung gebildet werden.

#### **Profil**

Nach der Registrierung erhält jede/r BenutzerIn automatisch ein Profil. Das Profil kann bearbeitet werden (Name, Passwort). In mehreren Spielen haben die BenutzerInnen die Möglichkeit, die Früchte ihrer Arbeit zu speichern (wie z. B. bei der „Fruchtcollage“ im Küchen- oder „Mein künstlerisches Ich“ im Gartenbereich). Die Bilder werden in ihren Benutzerprofilen gespeichert.

### **Profil und Funktionen des/r TrainerIn**

In ihrem Benutzerprofil werden TrainerInnen eine spezielle Oberfläche namens "Funktion von TrainerInnen" vorfinden (der Pfeil zur Linken zeigt dort hin), von wo aus Teams über folgende Funktionen verwaltet werden können:



- Gruppe anlegen
- Verfügbare Gruppen unter "meine Gruppen" überprüfen
- Spiel starten (Besprechungszimmer, „Sozialflug“)

## Spiele

### Allgemeine Icons

Das „Haussymbol“ (links) bringt Sie zurück zur Hauptseite mit den 5 Räumen.



Das „Informationssymbol“ (rechts) stellt allgemeine Informationen zum Spiel im gewählten Raum zur Verfügung.

### Fortschritt oder Wettbewerb

Auf Menta-Online finden Sie keine Wettbewerbsspiele. Die Spiele fördern die eigene Selbstentwicklung und -bewertung. Für manche Spiele wurden jedoch Zeitlimits gesetzt, wohingegen andere Spiele den BenutzerInnen Rückmeldung zur Anzahl der korrekten Antworten zurückgeben (Quizspiele).

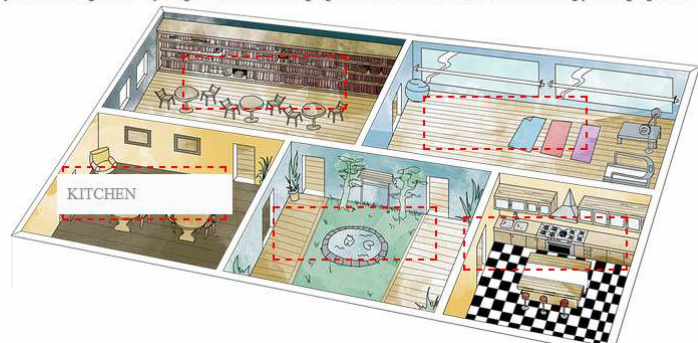
### Spieltypen

#### Wörter und Bilder Ziehen & Ablegen (Drag and Drop)

Wörter und Bilder müssen hinsichtlich ihrer Bedeutung kombiniert werden. In diesem Spiel können die BenutzerInnen von unterschiedlichen Sprachen auswählen (durch anklicken der Länderflagge am unteren Ende).



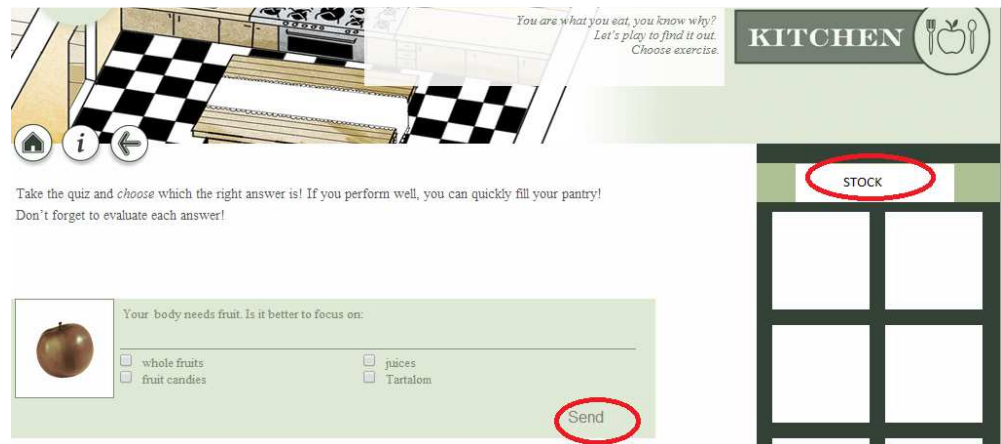
Drag and drop the names of the rooms to the right place on the picture! After you have placed all of them, evaluate your trial!  
Are you brave enough to now try the game on a different language! The rules are the same, let's see how strong your language skills are!



### Quiz

Eine Sammlung inhaltlicher Fragen hilft den SpielerInnen, ihr Wissen über gesunde Ernährung (Küche, Spiel: „Wissensgarten“) und über soziale Fertigkeiten und schlagkräftige Kommunikation zu testen (Besprechungszimmer, Spiel: „Sozialflug“). Die TeilnehmerInnen müssen der Anleitung gemäß die richtige oder die falsche Antwort finden.

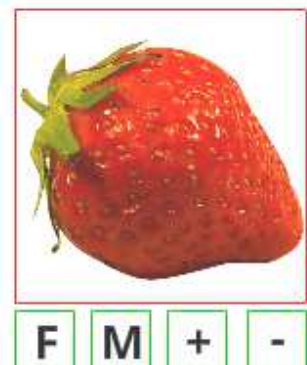
Beispiel: Nach Wählen einer Antwort (anklicken und absenden) zeigt das Spiel die Richtigkeit der Antwort durch grüne (korrekt) oder rote (nicht korrekt) Farbe an. Wenn die Antwort richtig ausgefallen ist, erhält der/die SpielerIn eine Frucht. Nach der letzten Frage werden die Früchte in der Vorratskammer eingelagert.



**Extraquiz:** „Wissensgarten“ ist mit „Fruchtcollage“ verbunden. Je mehr richtige Antworten gegeben werden, desto mehr Früchte werden im Vorratslager gesammelt. Die Früchte im Lager können im Spiel „Fruchtcollage“ für die Schaffung kreativer Obst-Gemüse-Skulpturen verwendet werden.



**Durch Ziehen & Ablegen gestalten** Die SpielerInnen können aus Mandala-Teilen Bilder gestalten (Garten, Spiel: „Fruchtcollage“). Indem auf ein Objekt rechts geklickt wird (siehe Bild), erscheint es auf dem Zeichentisch. Das Objekt kann –

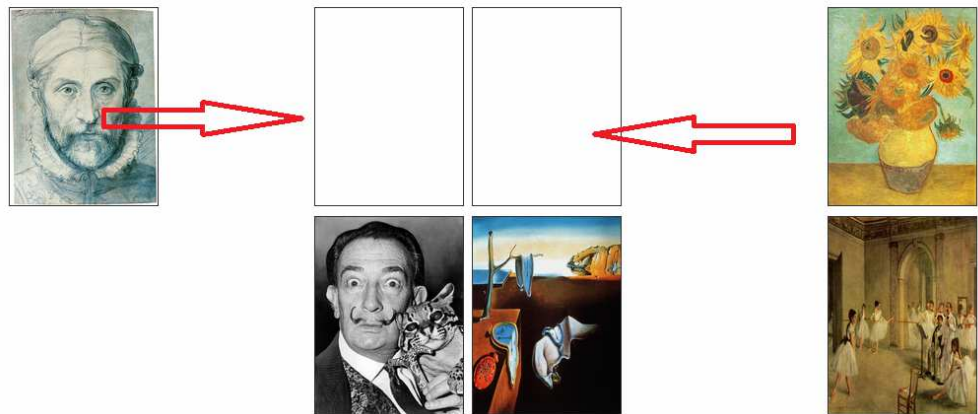


wie in der Informationsbox des Spiels beschrieben – durch die Symbole (F M + -) bewegt werden.

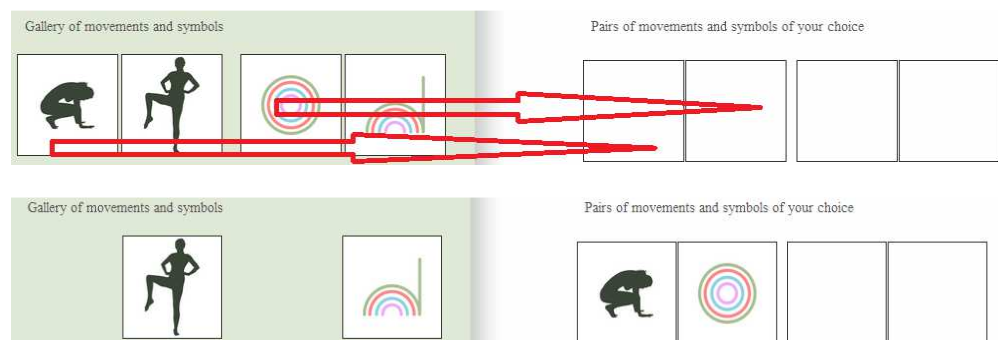
SpielerInnen von „Mein künstlerisches Ich“ werden zahlreiche Anregungen vorfinden (Musik, Mandalas, Bilder und ihre eigenen Zeichnungen).

**Das Paar finden** SpielerInnen müssen aus der linken und der rechten Spalte die jeweils zusammenpassenden Bilder finden, indem sie diese in die Mitte ziehen und dort nebeneinander ablegen (Küche, Spiel: „Kunstgemisch“ und Fitnessraum, Spiel: „Gymbo“). Wenn alle Bilder nach Belieben zugeordnet sind, können Sie „bewerten“ anklicken, wobei am unteren Ende des Bildschirms der Anteil der richtigen Antworten angezeigt wird.

Pair the paintings with their painters!



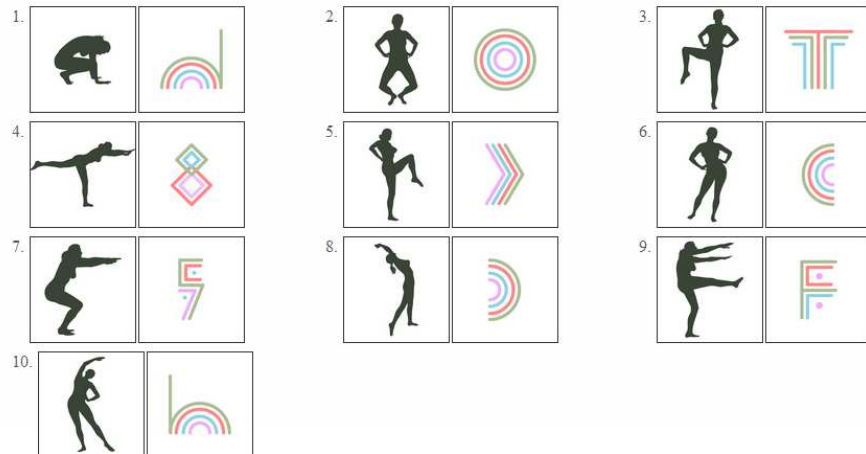
Im Spiel „Gymbo“ müssen die BenutzerInnen (alle) Symbole und Bewegungen nach ihrer eigenen Präferenz gruppieren; später müssen die gebildeten Paare innerhalb eines Zeitlimits rückerinnert werden.



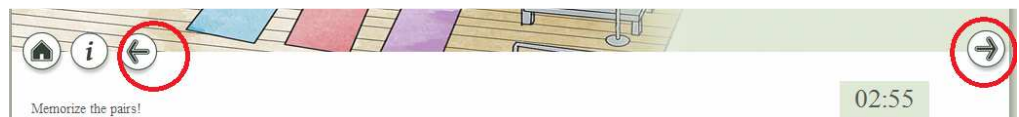
Danach stehen den SpielerInnen 3 Minuten zum Erinnern aller Paare zur Verfügung.

Memorize the pairs!

02:55



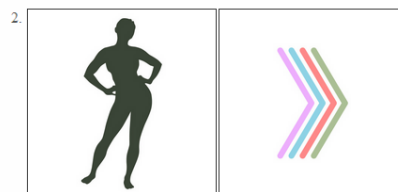
Wenn die SpielerInnen weniger als 3 Minuten gebraucht haben, bringt sie der Rechts-Pfeil (unter der Überschrift) zum nächsten Schritt im Spiel. Wenn die SpielerInnen die Symbole und die Bewegungsfiguren neu gruppieren möchten, bringt der Links-Pfeil (unter der Überschrift) sie zurück zur vorherigen Seite.



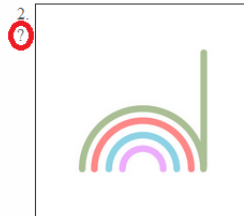
Im nächsten Schritt haben die SpielerInnen 5 Sekunden Zeit, jede Bewegung auszuprobieren, wobei sie die zusammengehörigen Symbole und Bewegung sehen.

Try out the movement represented by the symbol!

:05



Im letzten Schritt müssen die Bewegungen nur auf Basis der Symbole, die in zufälliger Abfolge am Bildschirm erscheinen, umgesetzt werden. Sie haben 8 Sekunden für jedes Symbol.

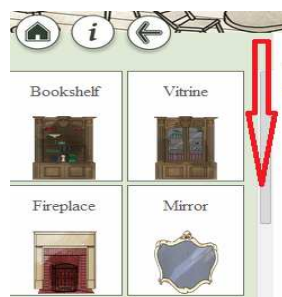
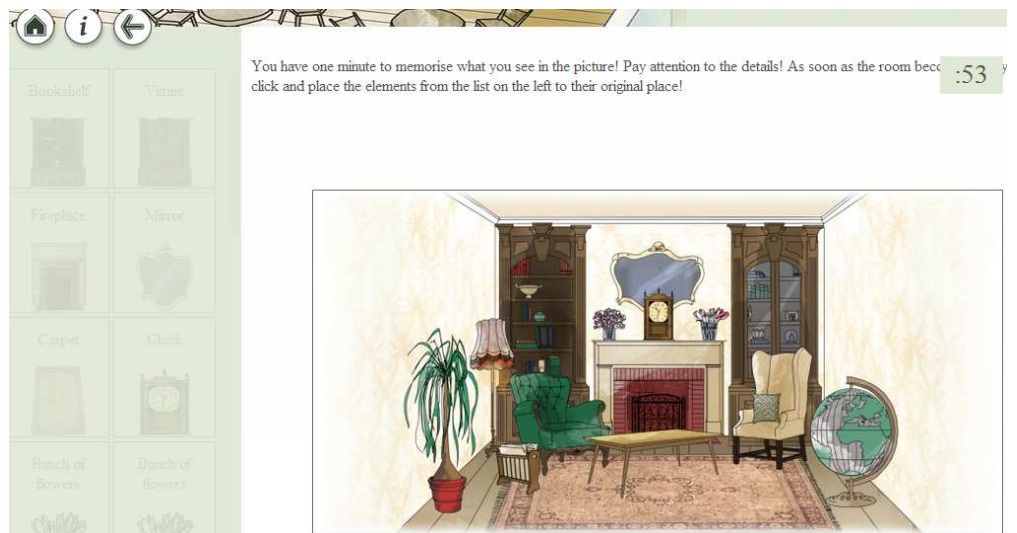


Wenn sich die SpielerInnen an die zugeordnete Bewegung nicht rückerinnern können, dann bietet das Fragezeichen beim Draufklicken einen Hinweis zu der dem Symbol zugeordneten Bewegung an.

**Rekonstruktion aus der Erinnerung durch Ziehen & Ablegen**

In der Bibliothek im Spiel „Memorypoly“ verwenden die SpielerInnen die Funktion Ziehen-und-Ablegen (*drag-and-drop*), um einen Raum nachzubilden. Nach einer 60 Sekunden Erinnerungsperiode (der Einrichtung und ihrer Elemente) verschwindet das dargestellte Bild aus der Mitte. Die

SpielerInnen müssen zunächst den zuvor gesehenen Raum durch Anklicken der Einrichtungsgegenstände (in den linken Spalte des Einrichtungslagers) auswählen und dann diese nach ihrer Erinnerung im leeren Zimmer an der richtigen Position (durch die Ziehen & Ablegen-Funktion) platzieren.



In dem Sie den Fensterinhalt nach unten verschieben, können alle Elemente des Einrichtungslagers eingesehen werden.

Im Spiel „Designagentur“ in der Bibliothek können die SpielerInnen die Einrichtung von vorhin verwenden, um den Raum nach ihren Wünschen und ihrer eigenen Inspiration neu zu gestalten. Dazu gibt es weder ein Zeitlimit noch eine Bewertung der Güte des Designs; alles hängt bloß von der/m BenutzerIn ab.



**Brettspiel** Im Besprechungszimmer bietet „Sozialflug“ die Möglichkeit für Teamwork. Das Spiel kann nur durch ModeratorInnen (registrierte TrainerInnen) initiiert werden (für weitere Information, siehe Registrierung). Registrierte TrainerInnen können Gruppen durch die „Funktion für TrainerInnen“ bilden.

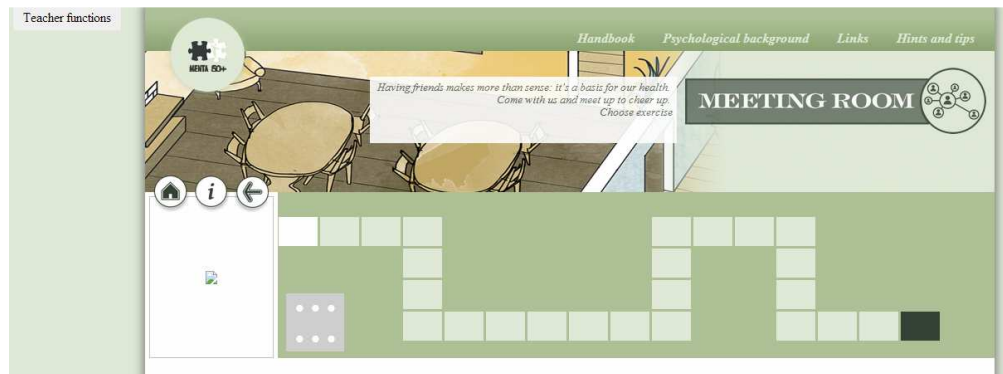


[Main page](#) - [Create a group](#) - [My groups](#) - [Start game](#)

TrainerInnen können das Spiel über folgende Schritte beginnen:

- Das Anlegen einer Gruppe ermöglicht es, Teams von BenutzerInnen (die aus dem gleichen Land kommen und nicht schon anderen Gruppen angehören) zu bilden.
- Unter „Meine Gruppen“ können TrainerInnen bereits angelegte Gruppen und Gruppenmitglieder einsehen. Gruppenmitglieder können auch aus einer Gruppe entfernt werden.
- Der/die TrainerIn beginnt das Brettspiel durch Klick auf „Spiel starten“.

Das Brettspiel erscheint dann auf den Bildschirmen der Gruppenmitglieder.



SpielerInnen werden durch die farbigen Figuren dargestellt. Am Beginn stehen alle am Startfeld und es sind daher nicht alle Figuren sichtbar sondern nur eine. Das gleiche passiert, wenn mehr als eine Figur gleichzeitig auf einem Feld zu stehen kommt.

Schritte im Spiel:

- > Klicken Sie auf den Würfel um zu würfeln > Der Würfel zeigt eine Zahl und der/die SpielerIn wird aufgefordert, eine Frage (Quiz) zu beantworten. Wenn der/die SpielerIn die korrekte Antwort gibt, kann er/sie so viele Felder vorrücken, wie der Würfel anzeigt. Wenn die Antwort falsch ist, kann der/die SpielerIn hingegen nicht vorrücken.
- > Der Würfel wechselt die Farbe und zeigt, wer als nächstes am Zug ist (Die Würfelfarbe hat die gleiche Farbe wie die Farbe der Spielfigur).

**Bild** BenutzerInnen können dieses Spiel nur spielen, wenn sie einer Gruppe angehören (verwaltet durch eine/n TrainerIn).



Hier werden die SpielerInnen die "Namenskarten" der anderen Gruppenmitglieder sehen. Durch ziehen & loslassen (*drag and drop*) können sie ihren Namen auf den Karten platzieren, z. B. Name: Test2; BenutzerIn: Test2 Test2.



Auf die eigene Namenskarte des/r SpielerIn kann ein Link gesetzt werden (symbolisiert durch das Weltkugelsymbol)

der Informationen über ihr/sein Interessengebiet enthält. Die anderen Gruppenmitglieder können die verlinkte Internetseite durch das Anklicken des Weltkugelsymbols besuchen. (Die Linkadresse kann durch Klicken auf "Editieren" (rechts) gesehen werden.)

Außerdem ist es möglich, das Bild durch klicken auf „Drucken“ auszudrucken.

[profile\_print] >

[form\_edit] >