



**GUIDA PER  
L'UTENTE**

MENTA50+

---

Come imparare ad intraprendere azioni per una perfetta salute mentale e benessere personale durante la terza età

# Guida all'uso del materiale Online di MENTA

TREBAG LTD

# **Guida all'uso del materiale Online di MENTA**

---

© **Publicato 2014 dal Consorzio MENTA50+**

Come imparare ad intraprendere azioni per una perfetta salute mentale e benessere personale durante la terza età

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

**Layout e progettazione:**

Trebag Ltd./Anna Linda Orosz

---



# Indice

Introduzione .....	1
Scopo.....	3
Cenni generali.....	4
Logo.....	4
Descrizione delle funzioni.....	5
Le icone “Lingua” .....	5
Le 5 Stanze.....	6
Icona della homepage (pagina iniziale).....	6
Titoli di testa.....	7
Riguardo alla “Registrazione” .....	8
Profilo.....	9
Profilo dell’Insegnante e funzioni dell’Insegnante .....	9
Giochi.....	10
Icone generali: .....	10
Progresso contro Competizione .....	10
Tipi di Giochi .....	10

---

## Introduzione

*Il material Online di Menta è composto da giochi di simulazione ed è complementare al Manuale di Menta per la promozione del fitness mentale e benessere personale durante la terza età.*

**I** Giochi di simulazione aiutano i discenti in maniera giocosa e creativa, ad acquisire confidenza con nuove abilità o migliorarsi in cose che già si conoscono. Essi hanno molto in comune con i giochi educativi, allo stesso tempo essi sono utili ad una più ampia varietà di destinatari e indirizzati a discenti di ogni età.



**Costruiamo un Centro Ricreativo.** Per creare un Gioco di Simulazione, prima di tutto abbiamo bisogno di un ambiente già esistente e reale per dare un luogo immaginario al materiale Online di Menta. Nel Regno Unito ci sono molti di questi centri ricreativi in cui l'età non è un ostacolo quando c'è da imparare nuove cose o per migliorare la propria vita sociale. Questo ci ha dato l'idea di ospitare il nostro gioco in uno di questi centri ricreativi. Il nostro modello di Centro Ricreativo è stato ispirato dall'Higham College in Inghilterra, un frequentato centro per l'educazione degli adulti.

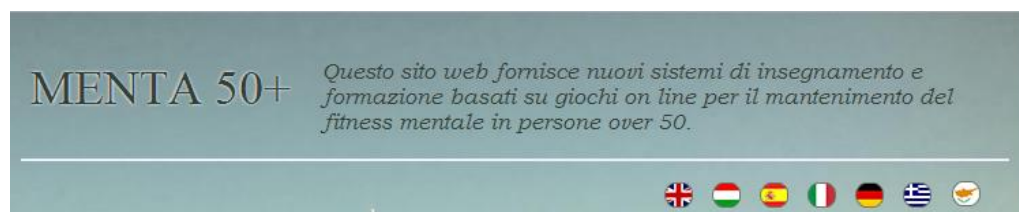


La struttura on line è frutto del progetto di educazione permanente “Menta 50+ Come imparare ad intraprendere azioni per una perfetta salute mentale e benessere personale durante la terza età” finanziato dalla Commissione Europea.

## DESIGN CUSTOMIZATION

## Scopo

**Il materiale on line** è stato prodotto principalmente per facilitatori, formatori, insegnanti e assistenti per adulti per dare più colore ad il loro lavoro quotidiano con adulti e anziani, ma può anche essere usato da utenti individuali e anche gruppi.



### **Materiale MENTA on line per CHI?**

- La struttura on line completa il Manuale Menta – prodotto nell’ambito del succitato progetto -. Insieme essi formano del materiale completo per esercitare le funzioni mentali essenziali durante la terza età.
- I facilitatori possono usarlo come strumento alternativo che gli permette di introdurre delle nuove prospettive nel loro lavoro con persone over 50.
- Le persone più anziane possono esercitare le funzioni cognitive del loro cervello in modalità nuove, approfondendo così anche modalità tecniche e migliorando le loro competenze informatiche di base.

## **Cenni generali**

Entrando nel sito web il Visitatore arriva alla “porta del Centro Ricreativo”, sulla pagina principale. Esso ha cinque spazi ricreativi principali: il Soggiorno, la Palestra, la Biblioteca, il Giardino e la Cucina. Le cinque stanze rappresentano diversi campi della vita ma tutte hanno un’influenza significativa sulla salute mentale. Le stanze offrono uno o più esercizi e Giochi (accessibili solo dopo aver effettuato la registrazione e il login).

I facilitatori e i Giocatori possono scegliere il Gioco basandosi su raccomandazioni (contenute nel Contesto Psicologico che chiarifica l’effetto specifico del Gioco) o semplicemente scegliendo in base all’interesse. Praticando questi Giochi, gli utenti possono sviluppare le funzioni cognitive indicate.

Gli utenti potranno anche trovare Spunti e Suggestimenti per un uso migliore del materiale Menta online, delle indicazioni sulla relazione tra i Giochi online e il Manuale Menta ed inoltre una Galleria con dei Links ad interessanti siti web connessi.



**Logo.**

Quello a sinistra è il logo dei Giochi Online di Menta50+,  
derivante dal Logo del Progetto Menta50+ sulla destra



## Descrizione delle funzioni

Qui sotto potete vedere la pagina principale del Materiale On line di Menta. Qui troverete le informazioni di base riguardanti gli obiettivi principali dei giochi on line (**quadro informativo grigio**), troverete ulteriori informazioni riguardo alla composizione dei partners del progetto e (**Informazioni generali**) e potrete accedere sia al Manuale di Menta (**Manuale**) che a questa Guida per l'Utente (**Come funziona**), scaricando tutto in formato pdf.






### Le icone "Lingua"

Gli Utenti possono scegliere l'opzione della lingua sulla linea in alto a destra. Le prime due pagine possono essere visitate in tutte le lingue.



## LEGENDA

### ICONE

 Greco/Cipriota

 Ungherese 

Italiano

 Spagnolo 

Tedesco

 Inglese

### Nota

Registrandosi, gli Utenti possono selezionare solo una lingua

GIOCHI >> Vi porta alla seconda pagina sulla panoramica del Centro Ricreativo.

### Panoramica sul Centro Ricreativo.

**Le 5 Stanze** Qui potete vedere le 5 stanze del Centro Ricreativo, ognuna delle quali rappresenta qualcosa di diverso. Cliccando sul nome di una stanza e poi sulla stanza stessa, potrete entrarci direttamente.

- Soggiorno – Contatti sociali e fitness mentale
- Palestra – Attività fisica e fitness mentale
- Giardino – Gestione dello stress e fitness mentale
- Biblioteca – Fitness mentale
- Cucina – Alimentazione e fitness mentale



Icona della homepage (pagina iniziale)

Questa icona rappresenta la pagina iniziale dei Giochi Menta. Cliccandoci sopra vi riporterà automaticamente alla prima pagina rappresentante il Centro Ricreativo.

*Manuale*

*Contesto psicologico*

**Titoli di testa**

L'intestazione include varie opzioni per imparare di più sul fitness mentale.

Il primo titolo a sinistra include riflessioni tra il Manuale di menta e il materiale On line

Il secondo vi fa conoscere gli effetti più diffusi sulle funzioni cognitive e alcuni psicologi vi spiegano l'importanza dell'esercizio mentale per gli adulti e anziani.

*Spunti e suggerimenti*

*Links*

Troverete qui una lista di links, tutti connessi alla salute mentale e fitness mentale, ma visti da diversi punti di vista. Questa raccolta è il frutto di una ricerca fatta dai partners del progetto Menta. Potrete considerarla come fonte di consigli o fonte di creatività, un assaggio di informazioni in varie lingue per imparare di più sull'argomento. Qui potrete trovare idee su come usare il materiale Online di Menta utili per il vostro lavoro.



*Registrazione*

**Titoli nella 2° riga** **Per giocare**, prima cliccate sul titolo Registrazione o Login, a seconda se è la prima volta che provate quel Gioco o se vi siete già registrati.

I Giochi sono accessibili solo agli utenti registrati

Dato che gli Utenti devono effettuare il Login per accedere ai giochi, la registrazione è necessaria. Potete registrarvi direttamente cliccando su questo titolo. Fate attenzione alla lingua e status che scegliete!

**Riguardo alla “Registrazione”**

Per essere registrati dovrete inserire le vostre informazioni nelle seguenti caselle. Vi suggeriamo di usare un **nickname** accettabile come **User name**, perché apparirà più tardi, nel Gioco introduttivo (Tableau/nel Soggiorno).

Cognome	<input type="text"/>
Nome	<input type="text"/>
User name	<input type="text"/>
Indirizzo E-mail	<input type="text"/>
Password	<input type="password"/>
Ripetere la password	<input type="password"/>

Qui potrete scegliere se registrarvi come Insegnante (Teacher) o Utente (User). Solo gli Insegnanti possono creare gruppi e iniziare il gioco da tavolo sociale.

Categoria dello user	<input type="text" value="Teacher"/>	
	<input type="text" value="User"/>	
	<input type="text" value="Teacher"/>	Country
		<input type="text" value="Ungheria"/>
		<input type="text" value="Ungheria"/>
		<input type="text" value="United Kingdom"/>
		<input type="text" value="Austria"/>
		<input type="text" value="Spagna"/>
		<input type="text" value="Italia"/>
		<input type="text" value="Grecia"/>
		<input type="text" value="Cipro"/>

La selezione della Nazione (Country) definirà la lingua dei Giochi che seguiranno. Ad esempio se vi siete registrati come “Austria”, nei vostri seguenti Login arriverete automaticamente alla versione Tedesca del Materiale Menta Online.

**All'attenzione dell'Insegnate**

Gli Insegnanti possono creare Gruppi con Utenti (Users) che sono registrati nella stessa nazione e non appartengono ancora ad un altro gruppo.

**Nota**

I gruppi possono essere formati solo da Utenti (Users) registrati nella stessa nazione)

### **Profilo**

Una volta registrato, ogni Utente riceverà automaticamente un Profilo. Il Profilo è modificabile (nome, password). In diversi Giochi, agli Utenti viene data la possibilità di salvare i frutti del loro lavoro (es. 'Il Quadro di frutta' nella Cucina o 'La Mia Identità Artistica' nel Giardino). Queste immagini saranno archiviate nel loro Profilo dell'Utente (Users Profile).

### **Profilo dell'Insegnante e funzioni dell'Insegnante**

Nel loro Profilo gli insegnanti troveranno una parte speciale chiamata "Funzione dell'Insegnante" (la freccia sulla sinistra lo indica) da dove essi possono gestire i gruppi attraverso le seguenti funzioni:



- Creating a group Creare un gruppo
- Controllare i gruppi esistenti sotto 'I miei gruppi)
- Gioco iniziale (Soggiorno, "Il Volo sociale")

## Giochi

### Icone generali:

L'icona raffigurante la "casa" (a sinistra) vi riporterà alla pagina principale con le 5 stanze.

L'icona "informazioni" (a destra) vi fornirà informazioni generali riguardanti i giochi presenti in ogni stanza



### Progresso contro Competizione

Il materiale On line di Menta non è costituito da giochi competitivo. I Giochi favoriscono l'auto-sviluppo e l'auto-valutazione. Una parte dei giochi ha dei limiti di tempo stabiliti mentre altri tipi di giochi danno un riscontro riguardo il numero di risposte corrette (giochi a quiz).

### Tipi di Giochi

#### Trascina e colloca parole e immagini

Le parole e le immagini devono essere associate in base al significato. Gli utenti possono scegliere da varie opzioni riguardanti la lingua (cliccando sulle bandiere delle nazioni in basso) in questo Gioco. I risultati possono essere verificati cliccando su 'Valuta'.

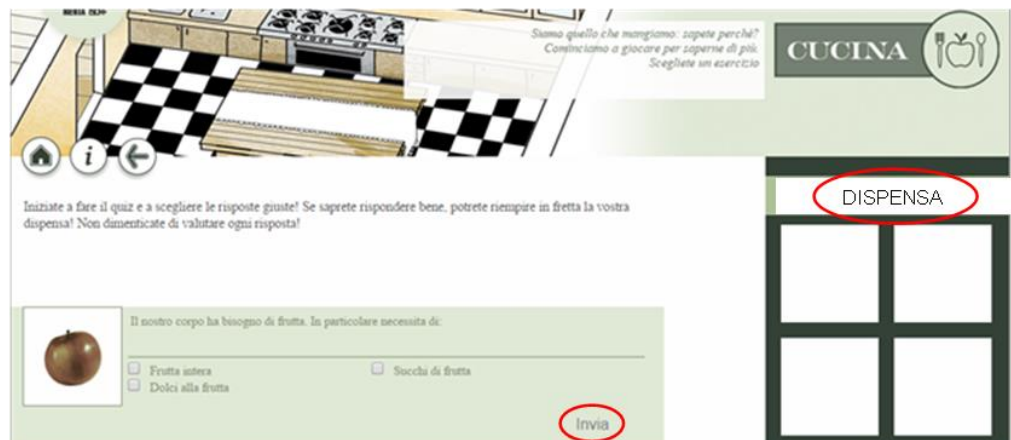
Trascinate e collocate i nomi delle stanze nel giusto posto nell'immagine! Quando avrete finito di collocarle tutte, valutate i vostri risultati! Siete ora abbastanza coraggiosi per rifare lo stesso gioco usando un'altra lingua? Le regole sono le stesse, vediamo quanto forti sono le vostre abilità linguistiche!

SOGGIORNO  
PALESTRA  
GIARDINO  
BIBLIOTECA

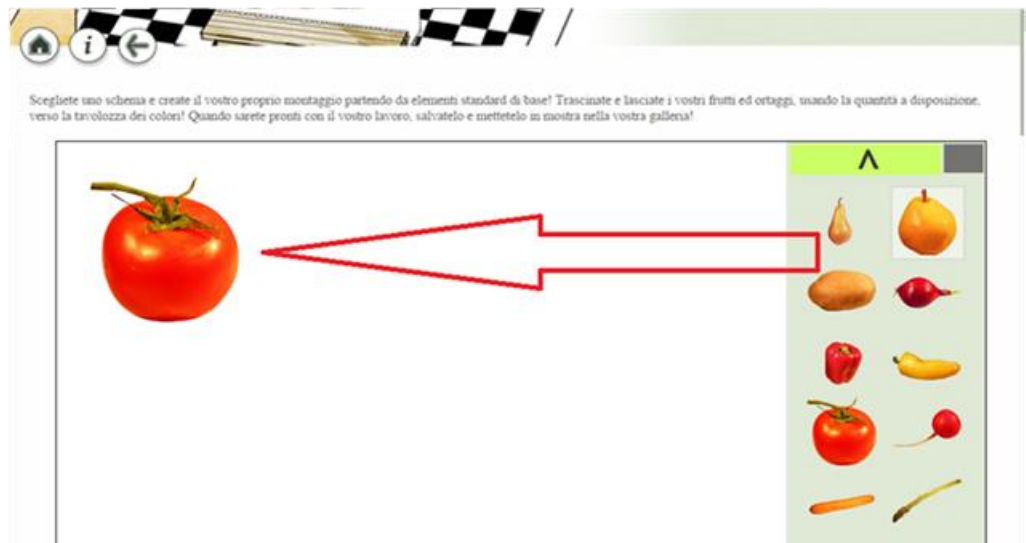
CUCINA

**Quiz** Una raccolta di domande informative e legate all'argomento, aiuterà l'Utente a testare la sua conoscenza riguardo un sana alimentazione (Cucina, Gioco 'Il Giardino del Sapere'), abilità sociali e comunicazione assertiva (Soggiorno, Gioco 'Il Volo Sociale'). L'Utente deve trovare la risposta corretta o la risposta strana, seguendo le istruzioni del Gioco.

Ad esempio, scegliendo una risposta (spunta e invia), il Gioco valuta la sua correttezza mostrandola in verde (corretta) o tutta in rosso (non corretta). Nel caso in cui la risposta sia corretta l'Utente avrà la sua mela nella Dispensa. La frutta apparirà nella dispensa dopo aver risposto all'ultima domanda.

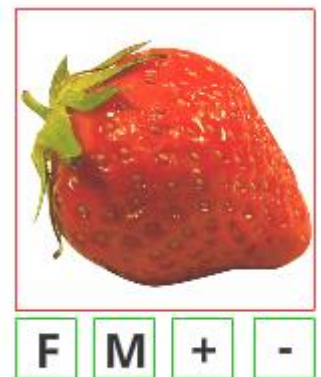


**Quiz extra:** Il Gioco 'Il Giardino del Sapere' è correlate al Gioco 'Il Quadro di Frutta'. Più risposte corrette si danno e più frutta può essere inserita nella Dispensa. La frutta nella Dispensa sarà usata per creare sculture e quadri artistici di frutta e verdura nel Gioco 'Il Quadro di Frutta'.

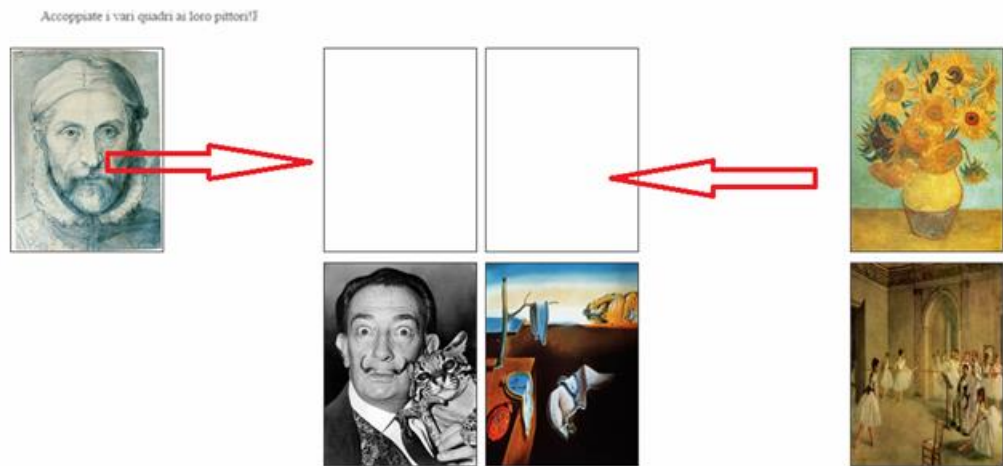


**Create con trascina e colloca** Gli utenti possono creare immagini da pezzi dei mandala (Giardino, 'La mia Identità Artistica') o da frutta e verdure (Cucina, 'Il Quadro di Frutta'). Cliccando sull'oggetto scelto sulla destra (immagine qui sopra), esso apparirà sul foglio da disegno. L'oggetto può essere mosso con le funzioni **F M + -** come descritto nel riquadro informativo del Gioco.

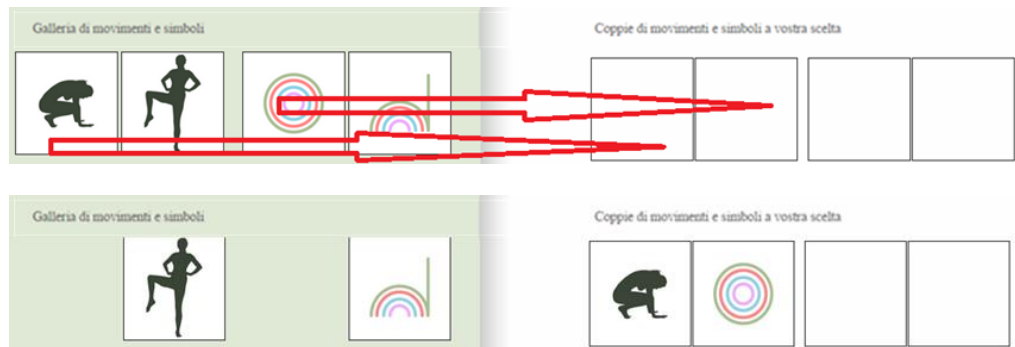
Nel gioco 'La mia Identità Artistica' gli Utenti troveranno molti spunti di ispirazione (musica, mandala, belle immagini e le loro fotografie).



**Trova la coppia** Gli Utenti devono trovare le carte corrispondenti dalla colonna di sinistra e di destra, trascinandole e collocandole verso il centro. (Cucina, 'Un mix d'Arte' e Palestra, (Gymbo')). Una volta sistemate le scelte, cliccate su 'Invia' nella parte in basso dello schermo per controllare se le risposte sono giuste. Vi verrà mostrata la percentuale di risposte corrette.



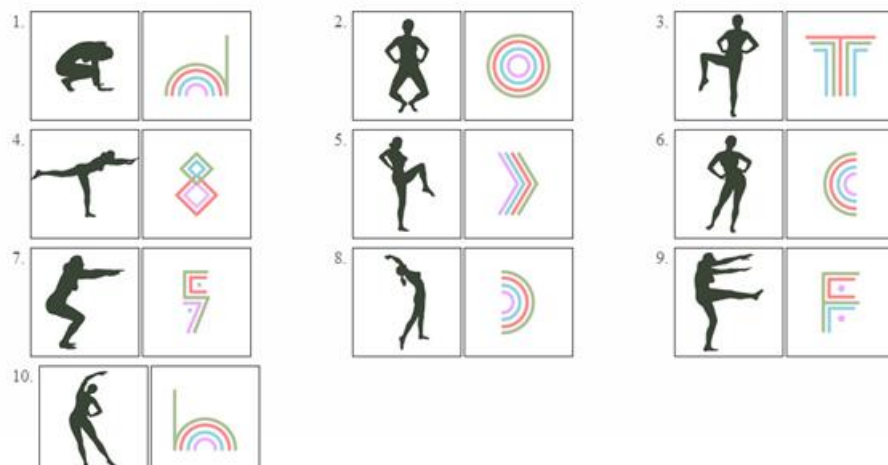
Nel Gioco 'Gymbo' gli Utenti devono accoppiare i simboli con i movimenti (usandoli tutti) secondo le loro preferenze, ma più tardi le coppie dovranno essere memorizzate entro un limite di tempo stabilito.



Dopo di che gli Utenti avranno 3 minuti per memorizzare le coppie.

Memorizzate le coppie

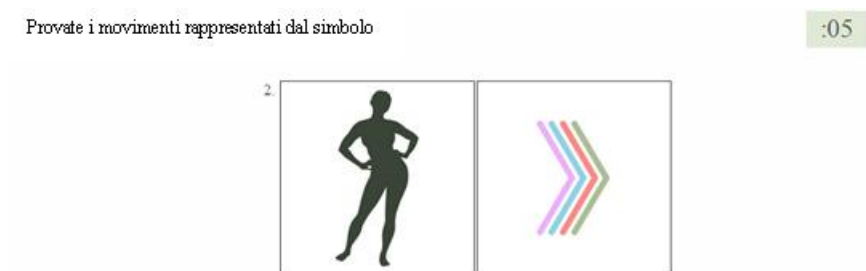
02:55



Nel caso in cui gli Utenti abbiano bisogno di meno di 3 minuti per memorizzare le coppie, la freccia destra (intestazione qui sotto) li porterà al passo successivo del Gioco. Nel caso in cui vogliano di-accoppiare i simboli e i movimenti, la freccia sinistra (intestazione qui sotto) li porterà alla pagina precedente.



Nel passo successivo gli Utenti avranno 5 secondi per provare ogni movimento, potranno ancora vedere il simbolo abbinato a fianco alla figura del movimento



L'ultimo passo è quello di realizzare i movimenti esclusivamente basandovi sui simboli, i quali appariranno in ordine sparso sullo schermo. Avranno 8 secondi per ciascun simbolo.



Il punto di domanda offre un suggerimento agli Utenti in caso in cui non riescano a ricordare il movimento abbinato, cliccandoci sopra riceveranno il simbolo abbinato al movimento.

**Ricostruire dalla  
Memoria  
Trascinando e  
Collocando**

Nella Biblioteca, nel gioco 'Memoropoli' gli Utenti useranno la funzione trascina e colloca per ricostruire una stanza. Dopo un momento per memorizzare di 60 secondi (degli interni e degli elementi d'arredo), l'immagine sotto sparisce dal centro. Gli Utenti devono ricostruire l'arredamento dentro la stanza vuota cliccando prima sugli elementi (dalla

colonna con i mobili sulla sinistra) e poi inserendoli nella loro posizione originale, trascinando e collocando.



Scorrendo verso il basso a sinistra potrete vedere tutti i componenti

Nella Biblioteca nel gioco 'Agenzia di Design' gli Utenti potranno ri-progettare la stanza qui sopra come preferiscono, seguendo la propria ispirazione. Non ci sono limiti di tempo o giudizi riguardo alla qualità del risultato, tutto dipende dall'Utente.



dell'Insegnante'.

Nel Soggiorno, il gioco 'Il Volo Sociale' offre l'opportunità di lavorare in gruppo. Questo Gioco può essere iniziato solo dai Facilitatori (registrati come Insegnanti). (Per ulteriori informazioni vedere la sezione Registrazione). Gli insegnanti che si sono registrati possono creare dei gruppi tramite l'icona 'Funzioni

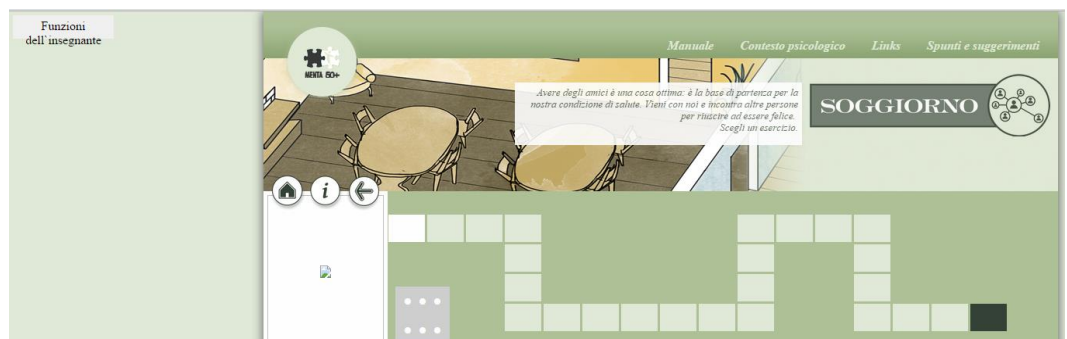


Pagina principale - Formare un gruppo - I miei gruppi - Inizio del gioco

Gli insegnanti possono iniziare il Gioco seguendo questi passi:

- Creare un gruppo offre la possibilità agli utenti di fare squadra (dalla stessa nazione e non appartenenti ad altri gruppi) e creare un gruppo.
- Nei 'miei gruppi' l'Insegnante può vedere i suoi gruppi e i membri dei gruppi già esistenti. I membri dei gruppi possono anche essere rimossi da un gruppo con questa funzione.
- L'Insegnante inizia il gioco da tavolo con 'Inizio del gioco'.

Il gioco da tavolo apparirà sulla parte personale di ogni utente registrato



Gli Utenti sono rappresentati da figure colorate. Tutti sono presenti dal punto di partenza, quindi le loro sagome non saranno visibili, tranne una. La stessa cosa succede nel caso in cui più di una sagoma si trovi sul tavolo da gioco.

Procedura del Gioco:

> Cliccate sul dado per gettarlo > Il dado presenterà un numero e all'Utente verrà chiesta una domanda (quiz). Se l'Utente fornisce la risposta corretta potrà proseguire per un numero di passi uguale al numero sul dado. Se la risposta è sbagliata l'Utente non potrà proseguire. > Il dado cambia

colore e questo indica di chi è il turno per giocare ( il colore del dado sarà semplicemente come il colore delle figure del Gioco).

### **Gioco da Tavolo**

Gli Utenti possono utilizzare questo Gioco solo se appartengono ad un gruppo (amministrato da un

Insegnante).

Qui potranno vedere le schede dei loro colleghi (membri dello stesso gruppo). Trascinando e collocando dovranno posizionare nella scheda il nome di ogni collega. Per esempio, Nome: test 2; User name: Test2 Test 2.

Sul proprio nome della scheda del Gioco si può includere un link (simboleggiato da un' icona con un Globo), che rappresenta il campo di interesse. Altri membri del gruppo possono visitare altri siti interessanti cliccando sull'icona del Globo di altri utenti. ( L'indirizzo del link può essere visualizzato cliccando su 'Pubblica' (sulla destra).

E' anche possibile stampare il Gioco da Tavolo cliccando su 'Stampa'

