



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ
Αντικάλαμος, Τ.Κ. 24100, Καλαμάτα
Τηλ.:2721045126,-268, e-mail: nds-secr@uop.gr

ΟΔΗΓΟΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ακαδημαϊκό Έτος

2022 - 2023

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Σκοπός της Πτυχιακής Εργασίας είναι η ενασχόληση του φοιτητή με ένα επιστημονικό θέμα, με στόχο να αξιοποιήσει και να συνθέσει τις γνώσεις που απέκτησε στη διάρκεια των σπουδών του, να εξασκηθεί στην επιστημονική έρευνα, να αναπτύξει συνθετική ικανότητα και κριτική σκέψη. Παράλληλα, η εκπόνηση της πτυχιακής εργασίας δίνει στο φοιτητή την ικανότητα να αποκτήσει εμπειρία στην επιστημονική διατύπωση ερευνητικών ερωτημάτων/υποθέσεων, στη σχεδίαση και υλοποίηση μεθόδων, στην αξιολόγηση αποτελεσμάτων και στη συγγραφή και παρουσίαση της μελέτης ενώπιον κοινού.

Η Πτυχιακή Εργασία είναι Πειραματική, Κλινική ή Θεωρητική Ερευνητική εργασία επί ενός θέματος και αντιστοιχεί στα δύο υποχρεωτικά μαθήματα **Πτυχιακή Εργασία I** (7^ο εξάμηνο, 5 πιστωτικές μονάδες) και **Πτυχιακή Εργασία II** (8^ο εξάμηνο, 8 πιστωτικές μονάδες). Εκπονείται είτε ατομικά από ένα φοιτητή, είτε συλλογικά από δύο ή και 3 φοιτητές υπό την εποπτεία μέλους ΔΕΠ καθώς και μελών της κατηγορίας Ε.Ε.Π., Ε.ΔΙ.Π. και Ε.Τ.Ε.Π. εφόσον τους έχει ανατεθεί αυτοδύναμο διδακτικό έργο από τη Συνέλευση του Τμήματος.

Η **Πτυχιακή Εργασία I** επικεντρώνεται στην κατανόηση του γνωστικού αντικείμενου της ερευνητικής πρότασης, στη βιβλιογραφική ανασκόπηση του θέματος, στο σχεδιασμό της μεθοδολογίας επίλυσης και στην εκπαίδευση του φοιτητή στα εργαλεία που θα χρησιμοποιήσει στη συνέχεια για τη διεξαγωγή πειραμάτων ή/και για τη θεωρητική προσέγγιση του θέματος. Για την επιτυχή ολοκλήρωση της Πτυχιακής Εργασίας I, ο φοιτητής παραδίδει την ερευνητική πρόταση και καλείται να κάνει μία σύντομη προφορική παρουσίασή της ενώπιον της τριμελούς συμβουλευτικής-εξεταστικής επιτροπής, η οποία ορίζεται από τη Συνέλευση του Τμήματος, σε ανοιχτή δημόσια διαδικασία. Το ένα μέλος της τριμελούς συμβουλευτικής-εξεταστικής επιτροπής πρέπει να μέλος ΔΕΠ του Τμήματος Επιστήμης Διατροφής και Διαιτολογίας. Η επιτροπή μπορεί να συμπληρωθεί από μέλη ΔΕΠ άλλου τμήματος του Πανεπιστημίου και από έκτακτο διδακτικό προσωπικό του Τμήματος.

Στην **Πτυχιακή Εργασία II**, ο φοιτητής προχωρά στην υλοποίηση της ερευνητικής πρότασης χρησιμοποιώντας τις ερευνητικές ικανότητες που απέκτησε στο πλαίσιο της Πτυχιακής Εργασίας I. Μετά την ολοκλήρωση της εργασίας, την παραδίδει σε έντυπη και ηλεκτρονική μορφή (στην ελληνική ή αγγλική γλώσσα) και την υποστηρίζει δημόσια ενώπιον της τριμελούς συμβουλευτικής-εξεταστικής επιτροπής.

Ακολουθούν Πρότυπο και Οδηγίες Συγγραφής Πτυχιακής Εργασίας.



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

Τίτλος Εργασίας [Calibri, Bold,14]

Πτυχιακή εργασία

Όνομα και Επώνυμο φοιτητή/τριας [Calibri, Bold,14]

[Θέση Εικόνας: προαιρετικά]

Καλαμάτα, [έτος κατάθεσης, Calibri, 14]



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

Τριμελής Εξεταστική Επιτροπή [Calibri, Bold, 16]

Όνομα Πρώτου Καθηγητή (Επιβλέπων/ουσα) [Calibri, Bold, 14]

Βαθμίδα, Τμήμα, Ίδρυμα

Όνομα Δεύτερου Καθηγητή

Βαθμίδα, Τμήμα, Ίδρυμα

Όνομα Τρίτου Καθηγητή

Βαθμίδα, Τμήμα, Ίδρυμα

Σελίδα για Αφιέρωση (προαιρετικά)

Σελίδα για γνωμικό (προαιρετικά)

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ [Calibri, 16]

Κείμενο [Calibri, 12]

Περίληψη

Στην περίληψη περιλαμβάνεται ο σκοπός, το αντικείμενο της εργασίας, η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε και τα κυριότερα αποτελέσματα.

Το μέγεθος της περίληψης να είναι μεταξύ των 250 - 500 λέξεων, όχι πάνω από μια σελίδα.

Λέξεις κλειδιά: [Σημειώστε μέχρι και 5 λέξεις-κλειδιά που αντιπροσωπεύουν το περιεχόμενο της εργασίας σας, Calibri, 12]

Abstract

Η περίληψη στην αγγλική γλώσσα πρέπει να είναι ακριβής μετάφραση της περίληψης στην ελληνική.

Keywords: [Σημειώστε στα αγγλικά μέχρι και 5 λέξεις - κλειδιά που αντιπροσωπεύουν το περιεχόμενο της εργασίας σας, Calibri, 12]

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Ο πίνακας περιεχομένων περιλαμβάνει υπό μορφή λίστας τη δομή του εγγράφου.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	vi
ABSTRACT.....	vii
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ.....	viii
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ.....	x
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ.....	x
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ.....	xi
ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ.....	xii
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
2. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	2
2.1 Υποκεφάλαιο Α.....	2
2.1.1 Υποενότητα Α1.....	2
2.1.1.1 Υποενότητα Α12.....	2
2.2 Υποκεφάλαιο Β.....	2
3. ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ.....	3
4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	4
4.1 Υποκεφάλαια Αποτελεσμάτων.....	4
5. ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	5
6. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	6
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	7
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	8
7. ΜΟΡΦΟΠΟΙΗΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ.....	9
7.1 Περιθώρια σελίδας.....	9
7.2 Διαστήματα σελίδας.....	9
7.3 Γραμματοσειρά και μέγεθος.....	9
7.4 Αρίθμηση σελίδων.....	9
7.5 Διαβάθμιση κεφαλαίων.....	9
8. ΠΙΝΑΚΕΣ ΚΑΙ ΣΧΗΜΑΤΑ.....	11
8.1 Πίνακες.....	11

8.2 Σχήματα.....	12
8.3 Εικόνες.....	12
9. ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΟΝΑΔΕΣ.....	13
9.1 Μαθηματικές σχέσεις και χημικές εξισώσεις.....	13
9.2 Μονάδες, Σύμβολα και Ονοματολογία.....	13
10. ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΤΑΞΗΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΩΝ ΚΑΙ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΩΝ ΑΝΑΦΟΡΩΝ.....	14
10.1 Ενδοκειμενικές βιβλιογραφικές παραπομπές (in text citations).....	14
10.1.1 Μη παρενθετική παραπομπή.....	14
10.1.2 Παρενθετική παραπομπή	15
10.1.3 Περιπτώσεις παραπομπών.....	17
10.2 Λίστα βιβλιογραφικών αναφορών.....	18

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1. Επίπεδα φυσικής δραστηριότητας μεταξύ ατόμων διαφορετικών ηλικιακών ομάδων που βασίζονται σε αυτοδηλούμενα στοιχεία.....	11
--	----

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Ο Κατάλογος Σχημάτων έχει αντίστοιχη μορφή με τον πίνακα περιεχομένων.

Σχήμα 1. Μεταγευματικά επίπεδα γλυκόζης μετά την κατανάλωση βασικού γεύματος, βασικού+επιδόρπιου light, βασικού+επιδόρπιου εμπορίου.....12

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

Εικόνα 1. Φρούτα και λαχανικά πλούσια σε βιταμίνη C	10
--	----

ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ/ΑΚΡΩΝΥΜΙΑ

Παρουσιάζονται συνοπτικά όλες οι σημαντικές συντομογραφίες που έχουν χρησιμοποιηθεί στο κείμενο της πτυχιακής και χρειάζονται επεξήγηση π.χ. :

ΠΟΥ	Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας
ΜΜΝ	Μη Μεταδιδόμενα Νοσήματα

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Εισαγωγή γενικά τοποθετεί σύντομα τη μελέτη σε ένα πλαίσιο αναφοράς και υπογραμμίζει τη σημαντικότητά της. Στο κείμενο της εισαγωγής ο συγγραφέας δηλώνει το σκοπό και το θέμα της πτυχιακής του. Ακολουθεί σύντομη ανασκόπηση της βιβλιογραφίας όπου προσδιορίζεται ο τρόπος που σχετίζεται το πρόβλημα που διαπραγματεύεται η εργασία με προγενέστερες έρευνες και αναφέρονται οι βασικές δημοσιεύσεις γύρω από το συγκεκριμένο θεματικό πεδίο. Επισημαίνονται πιθανές αντικρουόμενες και αποκλίνουσες υποθέσεις όπου χρειάζεται. Αυτό συμβάλλει στη δημιουργία πλαισίου αναφοράς του αναγνώστη. Στο μέρος αυτό εντοπίζονται τα κενά της βιβλιογραφίας, παρουσιάζεται η σημαντικότητα της μελέτης του συγκεκριμένου προβλήματος και επισημαίνεται η συμβολή της παρούσας έρευνας στην επιστήμη. Η Εισαγωγή καταλήγει με τον σκοπό, όπου σε 5-6 σειρές αναφέρονται με ακρίβεια ο σκοπός (ή οι σκοποί) της συγκεκριμένης έρευνας.

Στο τέλος της Εισαγωγής αναφέρονται τα ερευνητικά ερωτήματα ή υποθέσεις.

Το ερευνητικό ερώτημα πηγάζει από ένα επιστημονικό πρόβλημα και αποτελεί μια διατυπωμένη με σαφήνεια ερώτηση που συνοψίζει το θέμα με το οποίο ο ερευνητής πρόκειται να ασχοληθεί.

Οι ερευνητικές υποθέσεις απαντούν ένα ερευνητικό ερώτημα. Συνήθως διατυπώνονται με τη μορφή δήλωσης, αφορούν συγκεκριμένες προβλέψεις για αναμενόμενα αποτελέσματα και πρέπει να μπορούν να εξεταστούν ερευνητικά.

2. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Σε αυτό το τμήμα της πτυχιακής εργασίας, συνοψίζονται όσα είναι γνωστά για την επιστημονική περιοχή που θα καλύψει με την έρευνά του. Ο ερευνητής-συγγραφέας ορίζει κεφάλαια και υποκεφάλαια και διαρθρώνει το κείμενο σε όσες ενότητες χρειάζεται ώστε να επιτυγχάνεται ενδελεχής εξέταση της σχετικής δημοσιευμένης βιβλιογραφίας στην ευρύτερη περιοχή του θέματος της πτυχιακής εργασίας. Παρουσιάζονται οι μέχρι σήμερα εξελίξεις γύρω από το συγκεκριμένο θεματικό πεδίο επιχειρώντας κριτική θεώρηση και όχι απλή περιγραφή της βιβλιογραφίας.

3. ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ

Σε αυτή την ενότητα παρουσιάζονται οι μέθοδοι που χρησιμοποιήθηκαν για την υλοποίηση της πτυχιακής. Η περιγραφή πρέπει να είναι τόσο λεπτομερής ώστε να επιτρέπει στον αναγνώστη να επαναλάβει με ακρίβεια το πείραμα.

Χωρίζεται σε επιμέρους ενότητες :

- Δείγμα (είδος συμμετεχόντων, μέγεθος δείγματος, ο τρόπος δειγματοληψίας, χαρακτηριστικά δείγματος)
- Μέσα συλλογής δεδομένων (περιγραφή συσκευής ή υλικού που χρησιμοποιήθηκε π.χ. ερωτηματολόγια, συνεντεύξεις)
- Σχεδιασμός της έρευνας (ανεξάρτητες/εξαρτημένες μεταβλητές)
- Διαδικασία συλλογής δεδομένων (περιληπτική περιγραφή της πειραματικής διαδικασίας με χρονολογική σειρά, στατιστικές μέθοδοι και στατιστικό λογισμικό που χρησιμοποιήθηκε)

Οι νέες μέθοδοι και πρωτόκολλα θα πρέπει να περιγράφονται λεπτομερώς, ενώ οι καθιερωμένες μέθοδοι μπορούν να περιγράφονται εν συντομία και να γίνεται η κατάλληλη αναφορά.

Όταν η Πτυχιακή Εργασία είναι ανασκοπική, στο κεφάλαιο της μεθοδολογίας, ο συγγραφέας προσδιορίζει με σαφήνεια τον τρόπο αναζήτησης και επιλογής της επιστημονικής βιβλιογραφίας. Περιγράφει με ακρίβεια και παραθέτει τις ηλεκτρονικές-διαδικτυακές πηγές αναζήτησης, καθώς και όλες εκείνες τις πηγές που χρησιμοποίησε για τον εντοπισμό της βιβλιογραφίας που χρησιμοποιήθηκε για τη συγγραφή της Πτυχιακής Εργασίας.

4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Σε αυτό το κεφάλαιο παρουσιάζονται με στατιστικούς όρους και μεθόδους τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την επεξεργασία των δεδομένων, χωρίς ωστόσο να σχολιάζονται ή να συγκρίνονται με ευρήματα άλλων εργασιών. Συνήθως πρώτα αναφέρονται τα περιγραφικά ευρήματα και στη συνέχεια τα αποτελέσματα των επαγωγικών αναλύσεων. Τα αποτελέσματα θα πρέπει να έχουν τη μορφή σύντομου και σαφούς συνεχόμενου κειμένου και όχι ασύνδετων παραγράφων. Αρχικά, γίνεται αναφορά στα σημαντικότερα ευρήματα και σε αυτά που σχετίζονται με τα ερευνητικά ερωτήματα και υποθέσεις. Στη συνέχεια παρουσιάζονται τα δευτερεύοντα ευρήματα, δηλαδή αυτά που δεν αναμένονταν ή αυτά που προέκυψαν από στατιστικές αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν εκ των υστέρων.

Προτείνεται η χρήση πινάκων και διαγραμμάτων όπου χρειάζεται με σκοπό την καλύτερη παρουσίαση των αποτελεσμάτων. Στις περιπτώσεις χρήσης πινάκων και διαγραμμάτων γίνεται αναφορά σε αυτά μέσα στο κείμενο π.χ. (βλ. Πίνακα 1). Δεν επιτρέπεται η παρουσίαση των ίδιων δεδομένων και στοιχείων με διαφορετικές μορφές, πχ πίνακας και διάγραμμα από τα ίδια στοιχεία.

Κατά την περιγραφή των αποτελεσμάτων δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται αντωνυμίες όπως «εγώ», «εμείς», «τα αποτελέσματά μας», «το δείγμα μου», «το διάγραμμά μας» κλπ. Επίσης, θα πρέπει να χρησιμοποιείται το τρίτο ενικό πρόσωπο και ιδιαίτερα για πειραματικές εργασίες, παρελθόντες χρόνοι στο τρίτο ενικό πρόσωπο (πχ. «Παρατηρήθηκε ότι η ταχύτητα της αντίδρασης ήταν συνάρτηση του pH»).

4.1 Υποκεφάλαια Αποτελεσμάτων

Στην περίπτωση που η ενότητα των αποτελεσμάτων περιλαμβάνει πολύ υλικό, είναι προτιμότερο να χρησιμοποιούνται επιμέρους ενότητες.

5. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Στο κεφάλαιο αυτό συζητούνται συνολικά τα αποτελέσματα. Αρχικά μπορεί να γίνει ένας γενικός σχολιασμός επαναδιατυπώνοντας τον σκοπό της έρευνας και των ερευνητικών υποθέσεων ή ερωτημάτων γράφοντας συγχρόνως μία ξεκάθαρη δήλωση αν τα αποτελέσματα στηρίζουν ή όχι τις αρχικές υποθέσεις.

Κατά τη συζήτηση συγκρίνονται τα ευρήματα της μελέτης με αυτά άλλων ερευνητών που ασχολήθηκαν με το ίδιο ή παρόμοιο θέμα. Συζητείται ο τρόπος με τον οποίο μπορούν να ερμηνευθούν τα αποτελέσματα υπό το πρίσμα προηγούμενων ερευνητικών μελετών και των υποθέσεων της ερευνητικής εργασίας. Μέσα από τη συζήτηση διαφαίνεται τι νέο και σημαντικό προκύπτει από την παρούσα έρευνα.

Επίσης, στο τέλος της συζήτησης μπορεί να επισημανθούν πιθανοί περιορισμοί της μελέτης.

6. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Στο κεφάλαιο αυτό αναφέρονται τα συμπεράσματα που κατά τη γνώμη του συγγραφέα μπορούν να εξαχθούν από τη μελέτη του. Η αναφορά αυτή γίνεται χωρίς σχόλια για κάθε ένα απ'αυτά.

Προτάσεις για μελλοντική έρευνα μπορεί επίσης να αναφέρονται σε αυτό το κεφάλαιο. Τέλος, διατυπώνονται πιθανά ερωτήματα που προέκυψαν μέσα από την έρευνα.

Ο ερευνητής μπορεί να αναφερθεί στο κενό που υπάρχει στην επιστημονική περιοχή που διερεύνησε και που δεν κατέστη δυνατόν να μελετηθεί με λεπτομέρεια. Εδώ μπορεί να προτείνει τη συνέχιση της έρευνας που πραγματοποίησε με εξέταση άλλων μεταβλητών, σε μεγαλύτερο δείγμα, κλπ.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Η βιβλιογραφία ξεκινά σε καινούρια σελίδα και περιλαμβάνει μόνο τις πηγές που αναφέρθηκαν στο κείμενο. Επίσης, αναφέρεται πρώτα η ξενόγλωσση βιβλιογραφία και μετά η ελληνόγλωσση.

Οι βιβλιογραφικές αναφορές εντός του κειμένου της πτυχιακής εργασίας θα πρέπει να υποστηρίζουν πλήρως το κείμενο και να είναι κατά το δυνατόν οι πλέον πρόσφατες.

Για την καταγραφή των αναφορών στο κείμενο της εργασίας και της βιβλιογραφίας συνιστάται το σύστημα βιβλιογραφικών αναφορών APA ή Harvard μετά από συνεννόηση με τον Επιβλέποντα/Επιβλέπουσα Καθηγητή/τρια.

Για πληροφορίες σχετικά με το **APA** δείτε εδώ:

- <https://apastyle.apa.org/style-grammar-guidelines/references/examples>

Για πληροφορίες σχετικά με το Harvard δείτε εδώ:

- <https://www.mendeley.com/guides/harvard-citation-guide/>

Αναλυτικός οδηγός σύνταξης της βιβλιογραφίας ακολουθεί στο κεφάλαιο 10 του παρόντος οδηγού.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι

Τίτλος παραρτήματος

Στα παραρτήματα συμπεριλαμβάνονται εργαλεία τα οποία χρησιμοποιήθηκαν στην έρευνα είτε οποιοδήποτε πληροφοριακό υλικό το οποίο δεν είναι δυνατό να ενταχθεί στο κυρίως μέρος της μελέτης όπως για παράδειγμα ερωτηματολόγια, αποτελέσματα μεταγονιδιωματικής ανάλυσης, κλπ.

Κάθε παράρτημα εμφανίζεται σε νέα σελίδα χρησιμοποιώντας λατινική αρίθμηση.

Στα παραρτήματα συμπεριλαμβάνονται επίσης οι άδειες για την διεξαγωγή της έρευνας που χορηγήθηκαν από την Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας της Σχολής Επιστημών Υγείας ή κάποιου άλλου φορέα (πχ. Νοσοκομείο, ερευνητικό κέντρο κλπ.) όπου πραγματοποιήθηκε η έρευνα και αφορά είτε πειραματόζωα ή ανθρώπους.

7. ΜΟΡΦΟΠΟΙΗΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ

7.1 Περιθώρια σελίδας

Η σελίδα είναι μεγέθους A4 και τα περιθώριά της καθορίζονται να είναι πάνω, κάτω και δεξιά 2 εκατοστά και 2,5 εκατοστά αριστερά.

7.2 Διαστήματα σελίδας

Το διάστημα ανάμεσα στις σειρές του κειμένου (διάστιχο) πρέπει να είναι 1,5 γραμμές.

Για τις παραγράφους χρησιμοποιείται εσοχή (όταν αρχίζουμε να γράφουμε μια καινούργια παράγραφο, αρχίζουμε με tab).

Στοίχιση κειμένου : πλήρης.

7.3 Γραμματοσειρά και μέγεθος

Χρησιμοποιούνται πεζά γράμματα, γραμματοσειράς Times New Roman ή Calibri μεγέθους 12 στιγμών.

Οι τίτλοι των πινάκων και των διαγραμμάτων είναι μεγέθους 11 με κανονική γραμματοσειρά, ενώ η λέξη Πίνακας και Σχήμα είναι με έντονη γραμματοσειρά (bold) μεγέθους 11. Η αναφορά των πηγών, όπου είναι απαραίτητη, είναι μεγέθους 11 και ξεκινά με τη λέξη «Πηγή» σε πλάγια γραμματοσειρά (italics).

7.4 Αρίθμηση σελίδων

Όλες οι σελίδες φέρουν αρίθμηση στο κάτω δεξί μέρος της σελίδας, εκτός του εξωφύλλου το οποίο δεν αριθμείται. Η αρίθμηση της κενής σελίδας μετά το εξώφυλλο δεν αναγράφεται παρόλο που υπολογίζεται. Οι εισαγωγικές σελίδες πριν από την Εισαγωγή φέρουν λατινική αρίθμηση (I, ii, iii κλπ.). Η αραβική αρίθμηση (1, 2, 3, κλπ.) ξεκινά από την Εισαγωγή.

7.5 Διαβάθμιση κεφαλαίων

Το κυρίως μέρος χωρίζεται σε κεφάλαια και υποκεφάλαια :

- κάθε κεφάλαιο εμφανίζεται σε νέα σελίδα
- τα υποκεφάλαια ακολουθούν τη ροή του κειμένου

Η διαβάθμιση των κεφαλαίων και υποκεφαλαίων/υποενοτήτων μέχρι τον τέταρτο βαθμό φαίνεται στο παράδειγμα παρακάτω.

1. ΤΙΤΛΟΣ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ

1.1 Τίτλος υποκεφαλαίου

1.1.1 Τίτλος υποενοότητας

1.1.1.1 Τίτλος υποενοότητας

Οι τίτλοι των Κεφαλαίων της Πτυχιακής Μελέτης αναγράφονται με κεφαλαία στοιχεία 16 στιγμών.

Οι τίτλοι των υποκεφαλαίων (διαβάθμιση δεύτερου βαθμού) αναγράφονται με πεζά στοιχεία 16 στιγμών.

Οι τίτλοι των υποενοτήτων (διαβάθμιση τρίτου βαθμού) αναγράφονται με πεζά στοιχεία 14 στιγμών.

Οι τίτλοι των υποενοτήτων (διαβάθμιση τέταρτου βαθμού) αναγράφονται με πεζά στοιχεία 12 στιγμών.

Όλοι οι τίτλοι αναγράφονται με έντονη μορφοποίηση (**bold**).

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις προτεινόμενες επικεφαλίδες (Headings) που δίνονται στον εν λόγω οδηγό, προκειμένου να μπορείτε αυτόματα στη συνέχεια να δημιουργήσετε πίνακα περιεχομένων.

8. ΠΙΝΑΚΕΣ ΚΑΙ ΣΧΗΜΑΤΑ

8.1 Πίνακες

Οι πίνακες είναι τοποθετημένοι μέσα στο κείμενο και θα πρέπει να είναι όσο το δυνατό πιο απλοί. Ο τίτλος τους βρίσκεται στο επάνω μέρος, ξεκινά με τη λέξη «Πίνακας» και ακολουθεί αρίθμηση με αραβικούς αριθμούς ανάλογα με το κεφάλαιο και τη σειρά παράθεσής τους στο κείμενο, πχ. Πίνακας 3.5. Ο τίτλος του πίνακα θα πρέπει να αποδίδει με ακρίβεια τι παρουσιάζεται στον πίνακα. Αν το πλάτος του πίνακα είναι μεγάλο, να παρουσιάζεται σε διαμόρφωση τοπίου (landscape) με κανονικό μέγεθος γραμμάτων, ακόμη και αν απαιτείται ξεχωριστή σελίδα. Επίσης, ο πίνακας βρίσκεται αμέσως μετά από την παράγραφο που αναφέρονται στοιχεία του πίνακα.

Παράδειγμα παρουσίασης πίνακα :

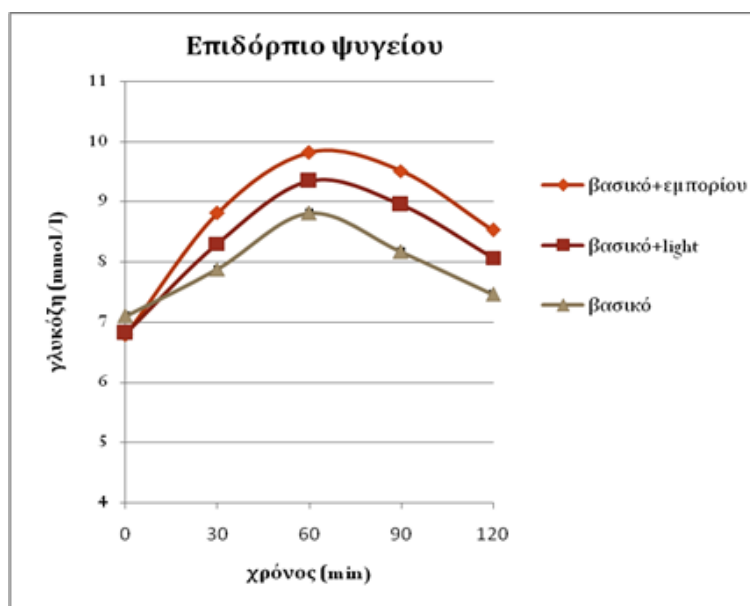
Πίνακας 1. Επίπεδα φυσικής δραστηριότητας μεταξύ ατόμων διαφορετικών ηλικιακών ομάδων που βασίζονται σε αυτοδηλούμενα στοιχεία.

Φυσική δραστηριότητα	≥2 - <12 ετών		≥12 - <18 ετών		≥18 - <65 ετών	
	N	%	N	%	N	%
Καθιστικός τρόπος ζωής	-	-	-	-	-	-
Χαμηλή δραστηριότητα	15	3.2	24	11.7	584	18.3
Μέτρια δραστηριότητα	126	26.7	74	35.9	1357	42.4
Υψηλή δραστηριότητα	324	68.6	100	48.5	812	25.4
Δεν γνωρίζω	-	-	1	0.5	2	0.1
Άρνηση απάντησης	-	-	-	-	2	0.1

8.2 Σχήματα

Τα σχήματα είναι τοποθετημένα μέσα στο κείμενο και παίρνουν αριθμηση και τίτλο στο κάτω μέρος τους. Ο τίτλος τους εισάγεται με τη λέξη «Σχήμα» και ακολουθείται από την αριθμηση των σχημάτων που είναι αντίστοιχη των πινάκων.

Παράδειγμα παρουσίασης σχήματος :



Σχήμα 1. Μεταγευματικά επίπεδα γλυκόζης μετά την κατανάλωση βασικού γεύματος, βασικού+επιδόρπιου light, βασικού+επιδόρπιου εμπορίου.

8.3 Εικόνες

Οι εικόνες θα πρέπει να είναι τοποθετημένες μέσα στο κείμενο. Ο τίτλος βρίσκεται στο κάτω μέρος της εικόνας. Η αριθμηση τους να γίνεται όπως των πινάκων, πχ Εικόνα 2.16.

Ιδιαίτερη προσοχή δίνεται όταν χρησιμοποιείται πίνακας, σχήμα ή εικόνα από άλλη πηγή. Σε αυτή την περίπτωση γίνεται αναφορά στην αρχική πηγή στο κάτω μέρος του πίνακα/σχήματος/εικόνας

9. ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΟΝΑΔΕΣ

9.1 Μαθηματικές σχέσεις και χημικές εξισώσεις

Γράφονται σε ξεχωριστή σειρά του κειμένου και αριθμούνται (σε παρένθεση) σύμφωνα με το αντίστοιχο κεφάλαιο και τη σειρά παράθεσής τους στο κείμενο, πχ. «.....βρέθηκε ότι ακολουθεί τη σχέση:

$$\mu = \mu_{\max} (S/K_s + S) \quad (6.10)$$

όπου: $\mu = \dots\dots\dots$ »

9.2 Μονάδες, Σύμβολα & Ονοματολογία

Θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μονάδες και σύμβολα του Διεθνούς Συστήματος Μονάδων (SI). Για την ονοματολογία να ακολουθούνται οι κανόνες και υποδείξεις της International Union of Pure and Applied Chemistry (IUPAC).

10. ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΤΑΞΗΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΩΝ ΚΑΙ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΩΝ ΑΝΑΦΟΡΩΝ

10.1 Ενδοκειμενικές βιβλιογραφικές παραπομπές (in text citations)

Κατά τη συγγραφή της εργασίας θα πρέπει να αναφέρετε όλες τις πηγές που επηρέασαν άμεσα την εργασία σας, είτε έχετε χρησιμοποιήσει ένα απόσπασμα, είτε έχετε παραφράσει ή περιγράψει τις ιδέες κάποιου άλλου. Σύμφωνα με το βιβλιογραφικό σύστημα της APA, εντός του κειμένου, στο σημείο που αναφέρονται οι ιδέες ενός συγγραφέα, θα πρέπει να δίνεται το όνομα του συγγραφέα/ων καθώς και το έτος έκδοσης/δημοσίευσης. Οι ίδιες πληροφορίες – όχι πάντα με τον ίδιο τρόπο – θα πρέπει να εμφανίζονται κάθε φορά που χρησιμοποιείται η συγκεκριμένη πηγή.

10.1.1 Μη παρενθετική παραπομπή

Το όνομα του συγγραφέα αποτελεί μέρος του κειμένου

Σε αυτή την περίπτωση εισάγετε σε παρένθεση μόνο τη χρονιά δημοσίευσης.

Παράδειγμα

Σύμφωνα με τον Miller (2008), η απορρόφηση του σιδήρου.....

Αν μέσα στα πλαίσια της ίδιας παραγράφου γίνει δεύτερη μη παρενθετική παραπομπή στο ίδιο έργο, τότε χρησιμοποιήστε μόνο το όνομα χωρίς τη χρονιά εφόσον κάτι τέτοιο δεν δημιουργεί σύγχυση με άλλη παραπομπή του κειμένου. Αναφέρετε κανονικά την χρονιά δημοσίευσης σε περιπτώσεις παρενθετικών παραπομπών.

Παράδειγμα

Σύμφωνα με τον Miller (2008), η απορρόφηση του σιδήρου επηρεάζεται από διατροφικούς παράγοντες.... Επιπλέον ο Miller διευκρινίζει..... Οι πολυφαινόλες και το φυτικό οξύ μειώνουν την απορρόφηση του σιδήρου (Miller, 2008).

Το όνομα και η χρονιά δημοσίευσης αποτελούν μέρος του κειμένου

Σε αυτή την περίπτωση δεν χρησιμοποιείτε καθόλου παρένθεση.

Παράδειγμα

Το 2008 ο Miller παρατήρησε ότι η απορρόφηση του σιδήρου....

10.1.2 Παρενθετική παραπομπή

Το όνομα του συγγραφέα και η χρονιά δημοσίευσης δεν αποτελούν μέρος του κειμένου

Σε αυτή την περίπτωση εισάγετε σε παρένθεση το επώνυμο και τη χρονιά δημοσίευσης χωρίζοντάς τα με κόμμα (,).

Παράδειγμα

..... παρατηρήθηκε μείωση της μεταγευματικής απόκρισης σε ινσουλίνη (Braun, 2020)

Αν, μέσα στην ίδια παράγραφο, εισαχθεί μία δεύτερη παραπομπή στο ίδιο έργο, μη παρενθετική αυτή τη φορά, αναφέρετε την χρονιά δημοσίευσης σε παρένθεση.

Παράδειγμα

Η Θεωρία της Κοινωνικής Μάθησης (Bandura, 1977) υποστηρίζει ότι ... [...]. Ο Bandura (1977) υποστήριξε ακόμα ...

Παραδείγματα ενδοκειμενικών παραπομπών

Πηγή	Μη παρενθετική παραπομπή	Επόμενες μη παρενθετικές παραπομπές	Παρενθετικές παραπομπές	Επόμενες παρενθετικές παραπομπές
Πηγή με ένα συγγραφέα	Miller (1981)	Miller (1981)	(Miller, 1981)	(Miller, 1981)
Πηγή με δύο συγγραφείς	Miller και Glahn (2008)	Miller και Glahn (2008)	(Miller & Glahn, 2008)	(Miller & Glahn, 2008)
Πηγή με τρεις έως πέντε συγγραφείς	Miller, Glahn, Zhu, Tako και Hurell (2016)	Miller και συν. (2016)	(Miller, Glahn, Zhu, Tako & Hurell, 2016)	(Miller et al., 2016)
Πηγή με έξι ή περισσότερους συγγραφείς	Zimmermann και συν. (2021)	Zimmermann και συν. (2021)	(Zimmermann και συν. 2021)	(Zimmermann και συν. 2021)
Συλλογικά όργανα (που αναγνωρίζονται από τις συντομεύσεις) ως συγγραφείς	Institute of Medicine (IOM, 2005)	IOM (2005)	(Institute of Medicine, [IOM], 2005)	(IOM, 2005)
Συλλογικά όργανα ως συγγραφείς	Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου (2016)	Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου (2016)	(Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, 2016)	(Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, 2016)

Σημείωση : Όταν η γλώσσα γραφής είναι η αγγλική :

- ο τελευταίος συγγραφέας εισάγεται με «and»
- οι συνεργάτες εισάγονται με «et al.» (αντικαθιστά «και συν.»)

10.1.3 Περιπτώσεις παραπομπών

Συγγραφείς με το ίδιο επώνυμο

Αν χρειαστεί να παραπέμψετε σε δύο έργα οι συγγραφείς των οποίων έχουν το ίδιο επώνυμο, προσθέστε στην παραπομπή και τα αρχικά των ονομάτων τους.

Παράδειγμα

Ανάμεσα στις άλλες εργασίες ξεχωρίζουν των (Παπανικολάου, Γ., 2005) και (Παπανικολάου, Π., (2007).

Δύο ή παραπάνω παραπομπές στην ίδια παρένθεση

Ταξιθέστε τις αναφορές αλφαβητικά, όπως και στη λίστα βιβλιογραφικών αναφορών στο τέλος της εργασίας. Χωρίστε της παραπομπές με ερωτηματικό (;) όταν πρόκειται για ξενόγλωσσο κείμενο ή με τελεία (.) αν πρόκειται για ελληνικό.

Παραδείγματα

[...] παρατηρήθηκε μετά την κατανάλωση γεύματος χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη (Braun & Cassidy, 2005. Scalbert & Serafini, 2007).

[...] the images and texts of advertising create a cumulative effect on consumers (Anderson & Dunn, 2006; Pollay, 1986).

Ταξιθέστε δύο ή περισσότερα έργα του ίδιου συγγραφέα με βάση τη χρονιά δημοσίευσης ξεκινώντας από την παλαιότερη χωρίς να επαναλάβετε το όνομα του συγγραφέα.

Παράδειγμα

(Παπαδόπουλος, 2001, 2005)

10.2 Λίστα βιβλιογραφικών αναφορών

Το σύνολο των πηγών εμφανίζονται αναλυτικά στο τέλος της εργασίας υπό τη μορφή αλφαβητικής λίστας βιβλιογραφικών αναφορών. Ο αναγνώστης, ανατρέχοντας στη βιβλιογραφική λίστα, έχει τη δυνατότητα να εντοπίσει την εκάστοτε πηγή.

Κάθε πηγή που αναφέρεται μέσα στο κείμενο, πρέπει να περιλαμβάνεται στη λίστα βιβλιογραφικών αναφορών, και κάθε πηγή που περιλαμβάνεται στη λίστα βιβλιογραφικών αναφορών, πρέπει να αναφέρεται μέσα στο κείμενο. Ολοκληρώνοντας την εργασία, βεβαιωθείτε ότι αυτό ισχύει.

Οι αναφορές ταξινομούνται με απόλυτη αλφαβητική σειρά με βάση το επώνυμο του πρώτου συγγραφέα. Οι ξενόγλωσσες αναφορές δίνονται σε ξεχωριστή λίστα από τις ελληνικές αναφορές.

Παραδείγματα σύνταξης της βιβλιογραφίας

Άρθρο σε επιστημονικό περιοδικό	Επίθετο συγγραφέα, Α., Επίθετο συγγραφέα, Β., & Επίθετο συγγραφέα, Γ., (έτος). Τίτλος του άρθρου. <i>Τίτλος του Περιοδικού</i> , τ(τχ), σελ.
	Serafini, M. & Peluso, I. (2016). Functional Foods for Health: The Interrelated Antioxidant and Anti-Inflammatory Role of Fruits, Vegetables, Herbs, Spices and Cocoa in Humans. <i>Current pharmaceutical design</i> , 22(44), 6701-6715. doi: 10.2174/1381612823666161123094235
Δύο δημοσιεύσεις ενός συγγραφέα το ίδιο έτος	Petropoulos, G.P., Maltese, A., Carlson, T.N., Provenzano, G., Pavlides, A., Ciraolo, G., Hristopoulos, D., Capodici, F., Chlakias, C., Dardanelli, G. & S. Manfreda (2020a). Exploring the use of UAVs with the simplified “triangle” technique for Soil Water Content and Evaporative Fraction retrievals in a Mediterranean setting. <i>International Journal of Remote Sensing</i> , 42(5),1623-1645, doi:10.1080/01431161.2020.1841319

	Petropoulos, G.P. & D. Hristopulos (2020b). Retrievals of key biophysical parameters at mesoscale from the Ts/VI scatterplot domain. <i>Geocarto International</i> , doi: 10.1080/10106049.2020.1821099
Βιβλίο	Επίθετο συγγραφέα, Αρχικό γράμμα του ονόματος (έτος). <i>Τίτλος του έργου</i> . Τόπος: Εκδότης.
Ένας συγγραφέας	Slack, T. (1997). <i>Understanding sport organizations: The application of organizational theory</i> . Champaign, IL: Human Kinetics.
Δύο συγγραφείς	Coakes, S., & Steed, L. (1999). <i>SPSS analysis without anguish</i> . New York, NY: John Wiley & Sons.
Κεφάλαιο σε βιβλίο	Επίθετο συγγραφέα, Α. (έτος). Τίτλος του κεφαλαίου. Στο Α. επίθετο (επιμ.), <i>Τίτλος του έργου</i> (σ. 45-50). Τόπος: Εκδότης.
	Tomporowski, P. D. (2006). Physical activity, cognition, and aging: A review of reviews. In L. W. Poon, W. J. Chodzko-Zajko, & P. D. Tomporowski (Eds.), <i>Active living, cognitive functioning, and aging</i> (pp. 15–32). Champlain, IL: Human Kinetics.
Ηλεκτρονικό βιβλίο	Henriques, G. (2011). <i>A New Unified Theory of Psychology</i> . Ανακτήθηκε από : http://link.springer.com/book/10.1007/978-1-4614-0058-5
Μεταφρασμένο βιβλίο	Επίθετο συγγραφέα, Α. (έτος). <i>Τίτλος του έργου</i> (επιμ. μτφρ. Α. Επίθετο). Τόπος: Εκδότης.
	Jarvis, P. (2004). <i>Συνεχιζόμενη εκπαίδευση και κατάρτιση: Θεωρία και πράξη</i> (Α. Μανιάτη, μετ.). Αθήνα: Μεταίχμιο.
Διδακτορική διατριβή (μη δημοσιευμένη)	Συγγραφέας, Α. (έτος). <i>Τίτλος της διδακτορικής διατριβής</i> (Μη δημοσιευμένη διδακτορική διατριβή). Όνομα του Πανεπιστημίου, Τόπος.
	Jamienson, L. (1981). <i>A competency analysis of recreational sports personnel in selected institutional settings</i> (Unpublished

	doctoral dissertation). Indiana University, Indianapolis, IN, USA.
Διδακτορική διατριβή online (από ιδρυματικό καταθετήριο)	Zambrano-Vazquez, L. (2016). <i>The interaction of state and trait worry on response monitoring in those with worry and obsessive-compulsive symptoms</i> [Doctoral dissertation, University of Arizona]. UA Campus Repository. https://repository.arizona.edu/handle/10150/620615
Διδακτορική διατριβή online (από εμπορική βιβλιογραφική βάση)	Kabir, J. M. (2016). <i>Factors influencing customer satisfaction at a fast food hamburger chain: The relationship between customer satisfaction and customer loyalty</i> (Publication No. 10169573) [Doctoral dissertation, Wilmington University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
Ανακοίνωση σε συνέδριο και συμπόσιο	Επίθετο συγγραφέα, Α., Επίθετο συγγραφέα, Β., & Επίθετο συγγραφέα, Γ. (Έτος, μήνας). <i>Τίτλος της παρουσίασης ή του πόστερ</i> . Όνομα του οργανισμού διενέργειας του συνεδρίου, Τόπος.
	Cacioppo, S. (2019, April 25–28). <i>Evolutionary theory of social connections: Past, present, and future</i> [Conference presentation abstract]. Ninety-ninth annual convention of the Western Psychological Association, Pasadena, CA, United States.
Ιστοσελίδα	Chandler, N. (2020, April 9). <i>What's the difference between Sasquatch and Bigfoot?</i> howstuffworks. https://science.howstuffworks.com/science-vs-myth/strange-creatures/sasquatch-bigfootdifference.htm
Έγγραφο στο Διαδίκτυο	Όνομα (Έτος). Τίτλος. Ανακτήθηκε από:
	World Health Organization (2018). Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. Ανακτήθηκε από: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf

Παράδειγμα Βιβλιογραφικής λίστας

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Cacioppo, S. (2019, April 25–28). *Evolutionary theory of social connections: Past, present, and future* [Conference presentation abstract]. Ninety-ninth annual convention of the Western Psychological Association, Pasadena, CA, United States.
- Coakes, S., & Steed, L. (1999). *SPSS analysis without anguish*. New York, NY: John Wiley & Sons.
- Henriques, G. (2011). *A New Unified Theory of Psychology*. Ανακτήθηκε από : <http://link.springer.com/book/10.1007/978-1-4614-0058-5>
- Kabir, J. M. (2016). *Factors influencing customer satisfaction at a fast food hamburger chain: The relationship between customer satisfaction and customer loyalty* (Publication No. 10169573) [Doctoral dissertation, Wilmington University]. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Marcoen, A. (1999). Social development. In Y. V. Auweele, F. Bakker, S. Biddle, M. Durand, & R. Seiler (Eds.), *Psychology for physical educators* (pp. 293–320). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Serafini, M. & Peluso, I. (2016). Functional Foods for Health: The Interrelated Antioxidant and Anti-Inflammatory Role of Fruits, Vegetables, Herbs, Spices and Cocoa in Humans. *Current pharmaceutical design*, 22(44), 6701-6715. doi: 10.2174/1381612823666161123094235
- Tomporowski, P. D. (2006). Physical activity, cognition, and aging: A review of reviews. In L. W. Poon, W. J. Chodzko-Zajko, & P. D. Tomporowski (Eds.), *Active living, cognitive functioning, and aging* (pp. 15–32). Champaign, IL: Human Kinetics.
- World Health Organization (2018). Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. Ανακτήθηκε από: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>