



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝ/ΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ – ΠΑΝ/ΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Διατμηματικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών  
«ΑΣΚΗΣΗ & ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ»

*Οδηγός  
Εκπόνησης Μεταπτυχιακών  
και Διδακτορικών  
Διατριβών*

*( Τρόπος γραφής & Διαδικαστικοί  
Κανονισμοί )*

**Επιμέλεια:** - Ανδρέας Αυγερινός  
- Ευάγγελος Αλμπανίδης  
- Δημήτριος Γουλιμάρης  
- Ευθύμιος Κιουμουρτζόγλου

**3<sup>η</sup> Έκδοση – Οκτώβριος 2008**

© 2008  
Διατμηματικό Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα «Άσκηση & Ποιότητα Ζωής»  
ALL RIGHTS RESERVED

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Αντί προλόγου	5
<b>ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ</b>		
	Διαδικαστικοί κανονισμοί	6
	Τελική εικόνα της διατριβής	7
	Τύπος γραφής	16
	Υπογραμμίσεις	17
	Εξιιώσεις	17
	Φωτογραφίες και εικόνες	17
	Περιθώρια	17
	Εκτόπωση, διαστήματα και εσοχές	18
	Σελιδοποίηση	18
	Σελίδες μεγαλύτερου μεγέθους	19
	Λειτουργικές διαδικασίες - Διανομή διατριβών	19
	Διαδικασίες σχετικές με τα πνευματικά δικαιώματα (copyright)	20
	<b>Παράρτημα Α:</b> Οδηγίες συγγραφής επιστολής για την παροχή άδειας χρήσης κατοχυρωμένου υλικού	21
	<b>Παράρτημα Β:</b> Υποδείγματα	
	Υπόδειγμα επιστολής για απόκτηση άδειας	22
	Υπόδειγμα της σελίδας τίτλου: Διδακτορική Διατριβή	23
	Υπόδειγμα Περίληψης: Διδακτορική ή Μεταπτυχιακή Διατριβή	24
	Υπόδειγμα Περίληψης στην Αγγλική γλώσσα: Διδακτορική ή Μεταπτυχιακή Διατριβή	25
	Υπόδειγμα Περιεχομένων	26
	Υπόδειγμα Καταλόγου Πινάκων	28
	Υπόδειγμα μορφής Πίνακα	29
	Υπόδειγμα Καταλόγου Σχημάτων	30
	Υπόδειγμα μορφής Σχήματος	31
	Υπόδειγμα Καταλόγου Συντομογραφιών	32
	Υπόδειγμα γραφής βιβλιογραφίας	33
	Ενδεικτικές σελίδες μεταπτυχιακής διατριβής	34
	Βοήθημα για την αλφαβητική σειρά των αναφορών του βιβλιογραφικού καταλόγου	36

<b>Παράρτημα Γ: Οδηγίες συγγραφής ιστορικής Μεταπτυχιακής Διατριβής</b>		37
	Δομή ιστορικής Μεταπτυχιακής Διατριβής	37
	Τρόπος γραφής ιστορικής μελέτης	38
	Τρόπος γραφής παραπομπών και βιβλιογραφίας	38
	Ενδεικτικές σελίδες ιστορικής διατριβής	41
	Κατάλογος ελέγχου	43

## Αντί Προλόγου.....

Οι Μεταπτυχιακές και οι Διδακτορικές Διατριβές συνεισφέρουν σημαντικά στην έρευνα και στη μάθηση στο γνωστικό σας πεδίο. Η συγγραφή και η ολοκλήρωση της διατριβής σας θα σας δώσει την ικανοποίηση της δημιουργίας. Κάποιοι άλλοι, φοιτητές και διδάσκοντες, θα διαβάσουν στο πέρασμα του χρόνου αυτά που έχετε γράψει εσείς. Στη διαδικασία υποβολής της Μεταπτυχιακής ή της Διδακτορικής Διατριβής στο Πανεπιστήμιο, η κομψότητα και η ακρίβεια γραφής έχει την ίδια σπουδαιότητα με την αρτιότητα της έρευνας. Για να σας βοηθήσουμε να επιτύχετε ένα αξιόλογο αποτέλεσμα επιμεληθήκαμε τον «*Οδηγό Εκπόνησης Μεταπτυχιακών και Διδακτορικών Διατριβών*».

Ο *Οδηγός* αυτός δεν είναι διεξοδικό εγχειρίδιο, αλλά μπορεί να βοηθήσει ουσιαστικά στην προετοιμασία μιας αποδεκτής διατριβής. Η ακριβής τήρηση των κανόνων του *Οδηγού* είναι επιβεβλημένη και θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε την ποιότητα της δουλειάς σας. Επίσης η προσοχή στις διάφορες λεπτομέρειες θα βοηθήσει στην εξοικονόμηση πολύτιμου χρόνου. Γι' αυτό λοιπόν διαβάστε προσεκτικά αυτό το εγχειρίδιο, πριν ακόμα ξεκινήσετε τη διαδικασία προετοιμασίας της Μεταπτυχιακής ή Διδακτορικής Διατριβής σας.

Σας προτρέπουμε να μη χρησιμοποιήσετε άλλα υποδείγματα τα οποία πιθανά να είναι λανθασμένα, καθότι μία παλαιότερη Διατριβή (Μεταπτυχιακή ή Διδακτορική) μπορεί να μην έχει γραφεί με τους κανόνες συγγραφής που συμπεριλαμβάνονται στο συγκεκριμένο εγχειρίδιο.

Καλή επιτυχία στο έργο σας!

# ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΤΟΥ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

## I. Διαδικαστικοί κανονισμοί κατάθεσης Διατριβών

### Μεταπτυχιακή Διατριβή

Απαραίτητη προϋπόθεση για την ολοκλήρωση των σπουδών και την απονομή του μεταπτυχιακού τίτλου σε κάθε φοιτητή/τρια είναι όχι μόνον η συγγραφή της μεταπτυχιακής διατριβής αλλά και η δημοσίευσή της σε έγκριτο έντυπο ή ηλεκτρονικό επιστημονικό περιοδικό της ημεδαπής ή αλλοδαπής ή η ανακοίνωσή της σε κάποιο επιστημονικό συνέδριο της ημεδαπής ή αλλοδαπής [με την προϋπόθεση να υπάρχει καταχώρηση στα *Πρακτικά (proceedings)* του συνεδρίου σε μορφή σύντομου επιστημονικού άρθρου (βλ. επίσης *Οδηγό Μεταπτυχιακών Σπουδών*)]. Έτσι μετά την υλοποίηση των παραπάνω ενεργειών και μετά από τον οριστικό έλεγχο της μορφής (βλ. σχετικό έντυπο) πρέπει να κατατεθούν στη Γραμματεία του Μεταπτυχιακού Προγράμματος α) βεβαίωση δημοσίευσης του σχετικού άρθρου ή βεβαίωση ανακοίνωσης της Μεταπτυχιακής Διατριβής με φωτοτυπία των *Πρακτικών* όπου θα φαίνεται ότι στο συγκεκριμένο συνέδριο υπήρχε *Επιστημονική Επιτροπή Κρίσης* των εργασιών και η σύνθεση της *Επιστημονικής Επιτροπής*, και β) τρία αντίγραφα της Διατριβής, στην τελική της μορφή, σε αποδεκτής ποιότητας φύλλο χαρτιού, διαστάσεων "A4" [τύπος χαρτιού Α] σε ένα φάκελο με κάλυμμα που κλείνει. Το Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα δεν ζητά τα πρωτότυπα έντυπα, αλλά ακριβή φωτοαντίγραφα. Επιπλέον χρειάζονται τρεις περιλήψεις μαζί με τα τρία αντίγραφα της διατριβής, καθώς επίσης και ένα επιπλέον αντίγραφο της σελίδας του τίτλου. Τέλος, μαζί με τα παραπάνω πρέπει να καταθέσετε μία δισκέτα 3.5 ιντσών ή CD όπου θα περιέχεται σε ηλεκτρονική μορφή ο *Τίτλος* και η *Περίληψη* της διατριβής (βλ. επίσης σελ. 19).. Στον φάκελο πρέπει να υπάρχει μία ετικέτα η οποία να περιέχει τις παρακάτω πληροφορίες:

1. Το όνομα και τον αριθμό ειδικού μητρώου (ΑΕΜ) του/της υποψηφίου.
2. Τον πλήρη τίτλο της διατριβής.
3. Τον τίτλο του Μεταπτυχιακού Προγράμματος «Άσκηση & Ποιότητα Ζωής» και την Κατεύθυνση Σπουδών (εφόσον πρόκειται για μεταπτυχιακή διατριβή).
4. Το επίπεδο σπουδών (π.χ. Μεταπτυχιακό Δίπλωμα ή Διδακτορική Διατριβή).
5. Τον ακριβή συνολικό αριθμό σελίδων (συμπεριλαμβανομένων και των εισαγωγικών).
6. Ενδεικτικά στοιχεία ότι η εργασία αποτελεί μεταπτυχιακή ή διδακτορική διατριβή (πχ PhD ή MSc).

### *Το μέγεθος της Μεταπτυχιακής Διατριβής*

Το μέγεθός της θα πρέπει να είναι περίπου 15.000 λέξεις. Σ' αυτόν τον όγκο δεν υπολογίζονται το εξώφυλλο, τα περιεχόμενα, η βιβλιογραφία, τα παραρτήματα και η περίληψη.

### Διδακτορική Διατριβή

Τέσσερα αντίγραφα, στην τελική φόρμα, σε αποδεκτής ποιότητας φύλλο χαρτιού (όπως παραπάνω), διαστάσεων "A4", τοποθετημένα σε ένα φάκελο με κάλυμμα που κλείνει. Το Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα δεν ζητά τα πρωτότυπα έντυπα. Επιπλέον απαιτούνται τρεις περιλήψεις μαζί με τα τρία αντίγραφα της διδακτορικής διατριβής, καθώς και τρία αντίγραφα της σελίδας τίτλου. Τέλος, μαζί με τα παραπάνω πρέπει να

καταθέσετε μία δισκέτα 3.5 ιντσών ή CD όπου θα περιέχεται σε ηλεκτρονική μορφή ο *Τίτλος* και η *Περίληψη* της διατριβής (βλ. επίσης σελ. 19).. Στον φάκελο πρέπει να υπάρχει μία ετικέτα η οποία να περιέχει τις παρακάτω πληροφορίες:

1. Το όνομα και τον αριθμό ειδικού μητρώου (ΑΕΜ) του/της υποψηφίου.
2. Τον πλήρη τίτλο της διατριβής.
3. Το Πανεπιστημιακό Τμήμα & τον κύκλο σπουδών.
4. Το επίπεδο σπουδών (π.χ. Διδακτορικό).
5. Τον ακριβή συνολικό αριθμό σελίδων (συμπεριλαμβανομένων και των εισαγωγικών).
6. Ενδεικτικά στοιχεία ότι η εργασία αποτελεί διδακτορική διατριβή.

### ***Το μέγεθος της Διδακτορικής Διατριβής***

Το μέγεθός της θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 50.000 λέξεις. Σ' αυτόν τον όγκο δεν υπολογίζονται το εξώφυλλο, τα περιεχόμενα, η βιβλιογραφία, τα παραρτήματα και η περίληψη. Εάν η διδακτορική διατριβή υπερβαίνει τα 500 φύλλα χαρτιού θα πρέπει να διαιρεθεί σε δύο τόμους.

### **Τελική εικόνα της Διατριβής**

Μετά την ολοκλήρωση της συγγραφής θα πρέπει ο/η κύριος /α επιβλέπων /ουσα της διατριβής, μετά το σχετικό έλεγχο, να καταθέτει σε έντυπη μορφή ένα πρόχειρα βιβλιοδετημένο αντίτυπο στην *Επιτροπή Ελέγχου Μορφής των Διατριβών*. Η σχετική βεβαίωση έγκρισης της μορφής αποστέλλεται από την *Επιτροπή* στη Γραμματεία του Μεταπτυχιακού Προγράμματος. Σαν συγγραφείς έχετε εξ' ολοκλήρου την ευθύνη ώστε να διασφαλίσετε ότι **όλα τα αντίγραφα** της μεταπτυχιακής ή διδακτορικής διατριβής σας παρουσιάζουν την σωστή μορφή. Θα πρέπει η διατριβή να είναι ευανάγνωστη και ακριβής. Πριν καταθέσετε τη διατριβή σας στο Τμήμα, βεβαιωθείτε ότι η σελιδοποίηση έγινε με την παρακάτω σειρά:

- Σελίδα Τίτλου
- Επιταμλής Επιτροπή (σε περίπτωση Διδακτορικής Διατριβής)
- Περίληψη
- Περίληψη στην Αγγλική Γλώσσα
- Πρόλογος (προαιρετικός), με ευχαριστίες, αφιερώσεις κ.τ.λ
- Περιεχόμενα, με καταγραφή της αρίθμησης των αντίστοιχων σελίδων
- Κατάλογος Πινάκων, με τους σχετικούς τίτλους και καταγραφή της αρίθμησης των αντίστοιχων σελίδων
- Κατάλογος Σχημάτων ή Εικόνων, με τίτλους και σελίδα παραπομπών
- Κατάλογος Συντομογραφιών
- Κατάλογος Συμβόλων
- Κυρίως κείμενο της Διατριβής (όπου περιλαμβάνονται η Εισαγωγή, η Ανασκόπηση της Βιβλιογραφίας, η Μεθοδολογία, τα Αποτελέσματα και η Συζήτηση / Συμπεράσματα και τα πιο σημαντικά υποκεφάλαια αυτών στη συνέχεια συναφών επικεφαλίδων).
- Βιβλιογραφία (αν τα παραρτήματα είναι βιβλιοδετημένα σε χωριστό τόμο, η βιβλιογραφία θα πρέπει να βρίσκεται με το κείμενο στον πρώτο τόμο).
- Παραρτήματα (αν υπάρχουν).

Ειδικότερα, για κάθε επιμέρους τμήμα της Διατριβής ισχύουν τα παρακάτω.

## ΣΕΛΙΔΑ ΤΙΤΛΟΥ

Η σελίδα τίτλου της Μεταπτυχιακής / Διδακτορικής Διατριβής σας πρέπει να παρέχει τις παρακάτω οδηγίες:

- (α) Τον τίτλο της Διατριβής, τοποθετημένο στο κέντρο πέντε (5) εκατοστά κάτω από την κορυφή της σελίδας.
- (β) Το όνομα σας, τοποθετημένο στο κέντρο 2.5 εκατοστά κάτω από τον τίτλο.
- (γ) Την ακόλουθη δήλωση, μέσα σε ολόκληρα περιθώρια, 2.5 εκατοστά κάτω από τ' όνομα σας:

Διδακτορική Διατριβή που υποβάλλεται  
στο καθηγητικό σώμα για την μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων  
απόκτησης του διδακτορικού τίτλου του Διατμηματικού Μεταπτυχιακού  
Προγράμματος «Άσκηση και Ποιότητα Ζωής» των Τμημάτων Επιστήμης  
Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Παν/μίου Θράκης και  
του Παν/μίου Θεσσαλίας.

Στην περίπτωση που πρόκειται για Μεταπτυχιακή Διατριβή:

Μεταπτυχιακή Διατριβή που υποβάλλεται  
στο καθηγητικό σώμα για την μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων  
απόκτησης του μεταπτυχιακού τίτλου του Διατμηματικού Μεταπτυχιακού  
Προγράμματος «Άσκηση και Ποιότητα Ζωής» των Τμημάτων Επιστήμης  
Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Παν/μίου Θράκης και  
του Παν/μίου Θεσσαλίας στην κατεύθυνση (γράφεται ο τίτλος της  
κατεύθυνσης, για παράδειγμα, «Παιδαγωγική και Δημιουργική Μάθηση»).

(δ) Στο χαμηλότερο μισό της σελίδας, τοποθετήστε στο κέντρο, τις παρακάτω λέξεις:

Κομοτηνή ή Τρίκαλα:

200\_\_\_ (Η χρονολογία της σελίδας τίτλου θα πρέπει ν' αναφέρεται στο έτος αποδοχής της διατριβής)

(ε) Στη δεξιά πλευρά, τις παρακάτω λέξεις:

Εγκεκριμένο από: i) Για τη Μεταπτυχιακή Διατριβή: Στις γραμμές που ακολουθούν πρέπει να υπάρχουν τα ονόματα της τριμελούς συμβουλευτικής επιτροπής (δηλαδή του επιβλέποντα καθηγητή και δυο μελών καθώς και η βαθμίδα τους).

ii) Για τη Διδακτορική διατριβή: Στις γραμμές που ακολουθούν πρέπει να υπάρχουν τα ονόματα της τριμελούς επιτροπής και στο εσώφυλλο η σύνθεση της επιταμελούς επιτροπής και η βαθμίδα τους.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Κάθε αντίγραφο της διατριβής σας πρέπει να περιέχει μία περίληψη στα ελληνικά και μία στα αγγλικά οι οποίες θα ακολουθούν τη σελίδα του τίτλου (και την σελίδα του copyright, εάν υπάρχει) και θα πρέπει ν' αναφέρονται στον πίνακα των περιεχομένων.

Η λέξη «ΠΕΡΙΛΗΨΗ» πρέπει να τοποθετείται κεντρικά σε απόσταση πέντε (5) εκατοστών κάτω από την κορυφή της σελίδας. Από κάτω ακολουθεί το όνομά σας και ο τίτλος της μεταπτυχιακής/διδακτορικής διατριβής. Μέσα σε παρενθέσεις, στο κέντρο κάτω από τον τίτλο, τυπώστε την φράση (Με την επίβλεψη του/της \_\_\_\_\_) και συμπεριλάβετε το όνομα του επιβλέποντος /ουσας Καθηγητή /τριας σας.

Αφήστε μία γραμμή κενή και αρχίστε το κείμενο της περίληψης το οποίο πρέπει να είναι γραμμένο σε 1 ½ διάστημα. Η περίληψη πρέπει να είναι εκτοπωμένη στη μία μόνο επιφάνεια της σελίδας και όλη σε μία μόνο παράγραφο. Τα περιθώρια της περίληψης πρέπει



να ακολουθούν τις σχετικές οδηγίες που αναφέρονται στο Κεφάλαιο Χ του Οδηγού αυτού. Η περίληψη μίας μεταπτυχιακής διατριβής δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τις 250 λέξεις, ενώ εκείνη της διδακτορικής διατριβής τις 350 λέξεις. Σιγουρευτείτε ότι ο τίτλος που υπάρχει στην αρχή της περίληψης (βλ. το υπόδειγμα στην σελίδα 24 & 25 Οδηγού αυτού) έχει τον ίδιο τύπο γραμμάτων μ' εκείνο της σελίδας του τίτλου. Αποφύγετε μαθηματικούς τύπους, διαγράμματα, καθώς και εικονογραφικό υλικό. Η περίληψη σας θα πρέπει να είναι η συντομότερη δυνατή περιγραφή της μεταπτυχιακής / διδακτορικής διατριβής σας. Πρέπει να είναι ακριβής και περιεκτική ώστε να φαίνεται ο σκοπός και το περιεχόμενο της έρευνας. Επίσης, πρέπει να είναι αυτόνομη, δηλαδή να περιγράφει όλα τα τμήματα της έρευνας (Σκοπός, Μεθοδολογία, Αποτελέσματα, Συμπεράσματα). Μεγάλες επεξηγήσεις και προσωπικές απόψεις θα πρέπει ν' αποφεύγονται. Οι ίδιες οδηγίες ισχύουν και για την περίληψη της διατριβής στην Αγγλική Γλώσσα που θα πρέπει να ακολουθεί, σε ξεχωριστή σελίδα. Στο τέλος της περίληψης αναγράφονται οι Λέξεις-Κλειδιά, οι οποίες δεν πρέπει να ξεπερνούν σε αριθμό τις πέντε.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ο πίνακας των περιεχομένων θα πρέπει ν' ακολουθεί την περίληψη (και τον πρόλογο αν υπάρχει). Η επικεφαλίδα πρέπει να γράφει απλά **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ** και είναι **εκτοπωμένη** με κεφαλαία και τονισμένα γράμματα και τοποθετήστε την στο κέντρο 2,5 εκατοστά κάτω από την κορυφή της σελίδας. Η δομή των περιεχομένων πρέπει να έχει την μορφή του υποδείγματος που παρατίθεται στις σελίδες 26-27.

Ο πίνακας των περιεχομένων πρέπει να περιέχει όλα τα τμήματα της μεταπτυχιακής ή διδακτορικής διατριβής σας, με εξαίρεση τις προκαταρκτικές σελίδες [σελίδα τίτλου, αφιέρωση (αν υπάρχει), σελίδα ευχαριστιών]. Στον πίνακα των περιεχομένων στην επικεφαλίδα του κάθε κεφαλαίου προηγείται η λατινική αρίθμηση. Σιγουρευτείτε ότι έχετε συμπεριλάβει την βιβλιογραφία, όλα τα παραρτήματα καθώς και τους αριθμούς σελίδας των υποδιαίρεσών τους.

Στον πίνακα περιεχομένων της μεταπτυχιακής ή διδακτορικής διατριβής πρέπει να περιλαμβάνονται οι τίτλοι των κεφαλαίων και των υποκεφαλαίων. Οι τίτλοι των υποκεφαλαίων πρέπει ν' αρχίζουν από παράγραφο τριών έως πέντε διαστημάτων προς τα δεξιά του περιθωρίου των τίτλων των κεφαλαίων. Οι τίτλοι που αναγράφονται στον πίνακα των περιεχομένων και αναφέρονται στα επιμέρους κεφάλαια, πρέπει να αντιστοιχούν ακριβώς μ' εκείνους που υπάρχουν στο εσωτερικό της διατριβής.

Οι αριθμοί σελίδων στον πίνακα περιεχομένων πρέπει να τοποθετούνται στο δεξιό περιθώριο, ενώ το κενό διάστημα μεταξύ του τίτλου ή του υπότιτλου και του αριθμού της σελίδας θα πρέπει να καλύπτεται με μία ευθεία συνεχόμενη γραμμή ή μία διακεκομμένη γραμμή από στίγματα.

Μεταξύ δύο κεφαλαίων πρέπει να υπάρχει μία κενή γραμμή, οι υπότιτλοι εντός ενός κεφαλαίου να είναι 1 ½ διάστημα και εάν η αναφορά στον αντίστοιχο υπότιτλο καταλαμβάνει περισσότερες από μία σειρές, διακόψτε την στα τρία τέταρτα της και συνεχίστε από κάτω σε δεύτερη σειρά, με μονό όμως διάστημα.

Βλέπε το υπόδειγμα των Περιεχομένων στις σελίδες 26-27 του Οδηγού αυτού.

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Ορίστε κάθε πίνακα στη διατριβή σας μ' έναν αραβικό αριθμό. Μπορείτε να αριθμείτε διαδοχικά τους πίνακες σε όλη την εργασία σας (για παράδειγμα **Πίνακας 1**, **Πίνακας 2**, κ.τ.λ.), ή μπορείτε να ορίσετε έναν πίνακα με δυο τμήματα ενός αραβικού αριθμού, ο πρώτος

αριθμός αναφέρεται στο κεφάλαιο όπου περιλαμβάνεται ακολουθεί μία τελεία, και στη συνέχεια ένας δεύτερος αριθμός ο οποίος προσδιορίζει την διαδοχική τοποθέτησή του μέσα στο κεφάλαιο (για παράδειγμα, ο Πίνακας 3.2. αναφέρεται στον δεύτερο πίνακα του κεφαλαίου τρία).

Η επικεφαλίδα για τον κατάλογο των πινάκων θα πρέπει να βρίσκεται σε 2,5 εκατοστά απόσταση από την κορυφή της σελίδας και να είναι τοποθετημένη στο κέντρο και γραμμένη με κεφαλαία «**ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ**». Μία κενή γραμμή θα πρέπει να μεσολαβεί μεταξύ της επικεφαλίδας και του πρώτου τίτλου. Μεταξύ των τίτλων το διάστημα πρέπει να είναι διπλό.

Ο αριθμός κάθε πίνακα (αραβικός) και του τίτλου του πρέπει να τοποθετείται στο αριστερό περιθώριο. Οι αριθμοί των σελίδων (αραβικοί) είναι τοποθετημένοι ακριβώς μέσα στο δεξιό περιθώριο. Το διάστημα μεταξύ της εσοχής και του αριθμού σελίδας καλύπτεται με μία διάστικτη γραμμή. Το διάστημα μεταξύ του πίνακα και του τίτλου του είναι μονό. Το διάστημα μεταξύ των τίτλων είναι διπλό. Εάν ο τίτλος απαιτεί περισσότερες από μία γραμμές, διακόψτε την στα τρία τέταρτα της και συνεχίστε από κάτω σε δεύτερη σειρά, με μονό διάστημα. Ο αριθμός του πίνακα και ο τίτλος του στο κατάλογο των πινάκων θα πρέπει να ταιριάζει ακριβώς με τους αντίστοιχους τους στο σώμα της διατριβής σας.

Βλέπε το υπόδειγμα του «Καταλόγου Πινάκων» στη σελίδα 28 του *Οδηγού* αυτού.

## **ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ Η΄ ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ**

Η επικεφαλίδα για τον κατάλογο των σχημάτων θα πρέπει να φαίνεται 2,5 εκατοστά κάτω από την κορυφή της σελίδας, τοποθετημένη στο κέντρο και γραμμένη με κεφαλαία «**ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ**» ή «**ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ**» και τονισμένα γράμματα. Οι οδηγίες που δίνονται παραπάνω σχετικά με το κατάλογο πινάκων εφαρμόζονται επίσης και για τον κατάλογο σχημάτων /εικονογραφήσεων.

Βλέπε το υπόδειγμα του Καταλόγου Σχημάτων στη σελίδα 30 του *Οδηγού* αυτού.

## **ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ**

Εάν χρησιμοποιείτε πολλές συντομογραφίες στη μεταπτυχιακή/διδακτορική διατριβή σας, θα πρέπει να έχετε και ένα αντίστοιχο κατάλογο με τους ακριβείς ορισμούς. Η επικεφαλίδα για το κατάλογο συντομογραφιών θα πρέπει να φαίνεται 2,5 εκατοστά κάτω από την κορυφή της σελίδας, τοποθετημένη στο κέντρο και γραμμένη με κεφαλαία «**ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ**» και τονισμένα γράμματα.

Βλέπε το υπόδειγμα του Καταλόγου Συντομογραφιών στη σελίδα 32 του *Οδηγού* αυτού.

## **ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΜΒΟΛΩΝ**

Εάν χρησιμοποιείτε σύμβολα στην μεταπτυχιακή/διδακτορική διατριβή σας, μπορείτε να τα συνδυάσετε με τις συντομογραφίες, βάζοντας ως τίτλο «**ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΛΩΝ**», ή μπορείτε να έχετε ένα ξεχωριστό κατάλογο συμβόλων και τους ορισμούς τους. Η επικεφαλίδα για το κατάλογο των συμβόλων θα πρέπει να γράφεται 2.5 εκατοστά κάτω από την κορυφή της σελίδας, τοποθετημένη στο κέντρο και γραμμένη με κεφαλαία «**ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΜΒΟΛΩΝ**» και τονισμένα γράμματα. Το διάστημα σε κάθε επεξήγηση συμβόλου είναι μονό, ενώ η απόσταση μεταξύ δύο επεξηγήσεων είναι μία σειρά με διπλό διάστημα.

## ΚΥΡΙΩΣ ΚΕΙΜΕΝΟ ΔΙΑΤΡΙΒΗΣ

Το **κυρίως κείμενο** θα πρέπει να περιλαμβάνει τις εξής ενότητες:

### I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- Το κείμενο αρχίζει χωρίς τη λέξη "Εισαγωγή" αλλά με τον τίτλο της έρευνας ως τίτλο του πρώτου κεφαλαίου γραμμένο με κεφαλαία τονισμένα (Bold) γράμματα.
- Παρουσιάζεται το πρόβλημα και η ερευνητική προσέγγιση.
- Γίνεται μια σύντομη ανασκόπηση της βιβλιογραφίας που σχετίζεται με το πρόβλημα.
- Καταλήγει στις πιο σχετικές έρευνες με το θέμα της διατριβής.
- Γίνεται αναφορά της σημασίας της έρευνας.
- Καταλήγει με το σκοπό, όπου σε 4-5 σειρές αναφέρονται με ακρίβεια οι στόχοι της συγκεκριμένης έρευνας.
- Γράφονται οι ερευνητικές και μηδενικές υποθέσεις της έρευνας.
- Στο τέλος αυτού του κεφαλαίου αναφέρονται οι περιορισμοί και οι οριοθετήσεις της έρευνας. Επίσης, αναφέρονται οι θεωρητικοί και λειτουργικοί ορισμοί της σημαντικότερης ορολογίας.

### II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

- Το κεφάλαιο αυτό περιλαμβάνει μια εκτενή συζήτηση της σχετικής βιβλιογραφίας. Θα πρέπει όμως να παραμείνετε προσηλωμένοι στο συγκεκριμένο θέμα και να περιορίσετε την περιγραφή μελετών με πιο γενικά συμπεράσματα.
- Κατά την περιγραφή παλαιότερων ερευνών, αποφύγετε τις μη σημαντικές λεπτομέρειες.
- Δώστε έμφαση στα σχετικά ευρήματα, στα σχετικά μεθοδολογικά θέματα και στα σημαντικότερα συμπεράσματα.
- Ακολουθήστε μια λογική συνέχεια ανάμεσα στις παλαιότερες και στις νεότερες έρευνες καθώς και ανάμεσα σε έρευνες με διαφορετική θεωρητική και εννοιολογική βάση.
- Αναπτύξτε το πρόβλημα έτσι ώστε να μπορεί να γίνει κατανοητό από το ευρύ επιστημονικό κοινό και όχι μόνο από τους πολύ ειδικούς.
- Κρατήστε μια κριτική στάση απέναντι στις έρευνες, αλλά αντιμετωπίστε με δίκαιο τρόπο τα αμφιλεγόμενα συμπεράσματα.

### III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Ο τίτλος στη μέση της σελίδας. Το κείμενο ξεκινά από κάτω σε εσοχή όπως φαίνεται παρακάτω και συνήθως περιλαμβάνει τα παρακάτω υποκεφάλαια που είναι γραμμένα με τονισμένα (bold) μικρά γράμματα, πλάγια (Italics), μία εσοχή μέσα (tab) και είναι στοιχισμένα αριστερά.

#### *Δείγμα*

Περιγράφονται τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων (φύλο, ηλικία, δημογραφικά στοιχεία κ.α.), η διαδικασία επιλογής κλπ.,

#### *Περιγραφή των οργάνων*

"Όταν περιλαμβάνονται πρωτότυπα ή πολύπλοκα όργανα και πρέπει να περιγραφούν.

#### *Περιγραφή των δοκιμασιών*

Αναλυτική περιγραφή των δοκιμασιών και δείκτες αξιοπιστίας και εγκυρότητας (όπου

αυτό απαιτείται).

#### **Διαδικασία Μέτρησης**

Όλες οι λεπτομέρειες της διαδικασίας όπως (σειρά των δοκιμασιών, επαναλήψεις, διάρκεια, τρόπος αξιολόγησης κλπ.).

#### **Σχεδιασμός της έρευνας**

Ποιες ήταν οι ανεξάρτητες μεταβλητές (π.χ. ομάδες), οι εξαρτημένες (π.χ. οι επιδόσεις), είδος της στατιστικής διαδικασίας.

### **IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

Ο τίτλος στη μέση της σελίδας και θα πρέπει να αναφέρονται τα παρακάτω:

- Περιγραφή των στατιστικών αναλύσεων για κάθε μία από τις μηδενικές υποθέσεις (π.χ. χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης ANOVA για να απορρίψουμε ή να αποδεχθούμε τη μηδενική υπόθεση αριθμός 3).
- Παρουσίαση των στατιστικών αποτελεσμάτων. Στη περίπτωση των δεικτών και των βαθμών ελευθερίας τους αναγράφουμε μέσα στο κείμενο με τον ακόλουθο τρόπο:  $F_{(5,150)} = 5.75, p > .05$ .
- Όταν περιλαμβάνονται πίνακες, η λέξη *πίνακας* πρέπει να είναι στοιχισμένος αριστερά και τονισμένος πάνω από τον πίνακα π.χ. **Πίνακας 1**, και στη συνέχεια ο τίτλος του πίνακα (όχι όμως τονισμένος). Στα *Παραρτήματα* υπάρχει υπόδειγμα μορφής πίνακα (βλ. σελ. 29)..
- Όταν υπάρχουν *Σχήματα* να υπάρχει υπότιτλος κάτω από το σχήμα στοιχισμένος αριστερά όπου να αναγράφεται η λέξη **Σχήμα** με τονισμένα γράμματα, ακολουθεί ο αριθμός του Σχήματος και τελεία. Στη συνέχεια σημειώνεται η επεξήγηση του Σχήματος. π.χ. **Σχήμα 1**. Ποσοστά συμμετοχής των δυο φύλων στην αθλητική δραστηριότητα του jogging. Στα *Παραρτήματα* υπάρχει υπόδειγμα μορφής σχήματος (βλ. σελ. 31).. Οι *Εικόνες* σημειώνονται όπως τα *Σχήματα*.

### **V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ**

Σε αυτό το κεφάλαιο θα εξετάσετε, θα ερμηνεύσετε και θα ταξινομήσετε τα αποτελέσματα καθώς και θα εξαγάγετε συμπεράσματα από αυτά. Δώστε έμφαση στο θεωρητικό αντίκτυπο των αποτελεσμάτων αλλά και στην εγκυρότητα των συμπερασμάτων σας. Αρχίστε τη *συζήτηση* επαναδιατυπώνοντας το σκοπό της έρευνας και την / τις ερευνητική / ές υπόθεση / σεις γράφοντας συγχρόνως μια ξεκάθαρη δήλωση αν τα αποτελέσματα στηρίζουν ή όχι τις αρχικές σας υποθέσεις. Περιγράψτε πως τα δεδομένα σας υποστηρίζουν την / τις απάντηση / σεις στην ερευνητική / ες ερώτηση / σεις. Να θυμάστε ότι τυχόν ομοιότητες ή διαφορές μεταξύ των αποτελεσμάτων σας και άλλων ερευνών ξεκαθαρίζουν και επιβεβαιώνουν τα συμπεράσματα σας. Δείξτε τι είναι νέο και σημαντικό συγκρίνοντας τα ευρήματά σας με αυτά άλλων ερευνητών. Παρουσιάστε τα δυνατά σημεία και τους περιορισμούς της μελέτης σας (με βάση τη μεθοδολογία που ακολουθήσατε). Τελειώστε με ξεκάθαρη δήλωση (για παράδειγμα τις επιπτώσεις των ευρημάτων σας) ή με συλλογισμούς που θα βασίζονται στις απαντήσεις της / των ερευνητική / ών υπόθεσης / ων.

### **VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**

Ο τίτλος στη μέση της σελίδας και θα πρέπει να αναφέρονται τα παρακάτω:

- Ένα συμπέρασμα για την κάθε υπόθεση.
- Τα αποτελέσματα θα πρέπει να συσχετίζονται, επιγραμματικά, με αποτελέσματα άλλων συναφών ερευνών.
- Προτάσεις για πρακτική εφαρμογή.

- Προτάσεις για μελλοντικές έρευνες.

## VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Η βιβλιογραφία αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της διατριβής σας. Η βιβλιογραφία περιέχει συνήθως σ' ένα κατάλογο όλες τις αναφορές που έχετε συμβουλευτεί, τοποθετημένες σε αλφαβητική σειρά ανάλογα με το επώνυμο του πρώτου συγγραφέα. Γενικότερα οι ελληνικές και ξένες βιβλιογραφικές αναφορές θα πρέπει να παρατίθενται κατ' αλφαβητική σειρά μαζί, χωρίς να διαχωρίζονται. Η βιβλιογραφία πρέπει να είναι γραμμένη σε 1.5 διάστημα, με μία γραμμή απόσταση ανάμεσα σε κάθε νέα αναφορά. Η πρώτη γραμμή της κάθε μιας αναφοράς πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένη με το αριστερό περιθώριο, ενώ οι ακόλουθες γραμμές θα πρέπει να έχουν εσοχή πέντε διαστημάτων προς τα δεξιά.

### Τρόπος γραφής βιβλιογραφικών αναφορών μέσα στο κείμενο.

Οι συγγραφείς αναφέρονται με το όνομα τους και το έτος έκδοσης του άρθρου είτε μέσα στο κείμενο ή στο τέλος της πρότασης μέσα σε παρένθεση π.χ. (Schmidt, 1982). Όταν γίνεται αναφορά σε ομάδα συγγραφέων - περισσότερα από δύο άτομα αλλά λιγότερα από έξι - γράφονται τα επίθετα όλων των συγγραφέων την πρώτη φορά της αναφοράς τους ενώ όλες τις επόμενες φορές που γίνεται αναφορά σε αυτούς, γράφεται το επίθετο μόνο του πρώτου εξ αυτών και στη συνέχεια η λατινική φράση et al. Παράδειγμα: (Schmidt et al., 1982) Στην περίπτωση που η αναφορά είναι το υποκείμενο μιας πρότασης και οι συγγραφείς είναι περισσότεροι από δύο και έχουν αναφερθεί ήδη προηγουμένα, γράφεται το επίθετο του πρώτου συγγραφέα και ακολουθεί η φράση «και συν.» που είναι η ελληνική απόδοση του όρου et al. Παράδειγμα: «Οι Schmidt και συν. (1986) τόνισαν...». Στην περίπτωση που η αναφορά περιλαμβάνει έξι ή περισσότερους συγγραφείς, ακόμη και την πρώτη φορά γράφεται το επίθετο του πρώτου στη σειρά συγγραφέα και η φράση et al. Όταν περισσότεροι από ένας συγγραφείς αναφέρονται μέσα στο κείμενο τότε γράφονται με αλφαβητική σειρά. Αν υπάρχουν περισσότερες από μια αναφορές διαχωρίζονται με το σύμβολο του ελληνικού ερωτηματικού";" π.χ. (Almond & Harris, 2002; Schmidt, 1989; Tayler, 1988).

### Τρόπος γραφής της βιβλιογραφίας στο τέλος της Διατριβής

Μόνο οι βιβλιογραφικές αναφορές που υπάρχουν στο κείμενο αναφέρονται στην βιβλιογραφία, με αλφαβητική σειρά και μετά χρονολογική με πρώτη την πιο πρόσφατη. Ο τίτλος "ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ" γράφεται στην μέση της σελίδας με κεφαλαία γράμματα και οι βιβλιογραφικές αναφορές γράφονται κατά αλφαβητική σειρά επωνύμου των συγγραφέων. Σε περίπτωση που σε κάποιον συγγραφέα ανήκουν περισσότερες από μία αναφορές γράφονται κατά χρονολογική σειρά με την πιο πρόσφατη πρώτη. Γενικότερα οι ελληνικές και ξένες βιβλιογραφικές αναφορές θα πρέπει να παρατίθενται κατ' αλφαβητική σειρά μαζί χωρίς να διαχωρίζονται (βλ. σελ. 33 & 36). Όταν ένας συγγραφέας αναφέρεται δυο φορές, την μια που είναι μόνος του μπαίνει πρώτη και δεύτερη αυτή που είναι με άλλους συγγραφείς. Όταν έχουν το ίδιο επίθετο, η σειρά καθορίζεται αλφαβητικά από το μικρό όνομα των συγγραφέων. Υπόδειγμα γραφής βιβλιογραφίας για πειραματική έρευνα παρατίθεται στη σελίδα 33 και για ιστορική έρευνα στις σελίδες 38-40.

### **Παραδείγματα γραφής βιβλιογραφίας**

#### *Για άρθρο*

Γράφονται κατά σειρά: Επίθετο, Αρχικό ονόματος. (Έτος σε παρένθεση). Τίτλος άρθρου.

*Τίτλος περιοδικού με πλάγια γράμματα*, τόμος, (τεύχος σε παρένθεση), σελίδες πρώτη και τελευταία.

Παραδείγματα:

Fishbein, E. & Proctor, G. (1995). The relation of mental abilities with basketball

performance. *Psychological Reports*, 23(3), 1-9.

Astrand, P. (1992). Why exercise? *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 24, 153-162

#### **Για βιβλίο**

Γράφονται κατά σειρά: Επίθετο, Αρχικό ονόματος. (Έτος σε παρένθεση). *Τίτλος βιβλίου με πλάγια γράμματα*. Τόπος: εκδοτικός οίκος.

Παραδείγματα:

Schmidt, R. (1995). *Motor learning and performance*. Champaign, IL: McGraw Hill.

Αυθίνος, Γ. (1998). *Άσκηση-άθληση κινητική αναψυχή- οργανωτική διάσταση*. Αθήνα: Πατάκης.

#### **Για κεφάλαιο από βιβλίο**

Γράφονται κατά σειρά: Επίθετο, Αρχικό ονόματος. (Έτος σε παρένθεση). Τίτλος κεφαλαίου. Στο (σε περίπτωση ξενόγλωσσας αναφοράς: in) Αρχικό ονόματος. Επίθετο, *Τίτλος βιβλίου με πλάγια γράμματα* (σελ. ή pp. σε περίπτωση ξενόγλωσσας αναφοράς και ακολουθεί η πρώτη και τελευταία σελίδα) Τόπος: εκδοτικός οίκος.

Παραδείγματα:

Dishman, K. (1990). *Determinants of participation in physical activity*. In C. Bouchard, R. Shephard, T. Stephens, R. Sutton & B. McPherson. (Eds.), *Exercise fitness and health: A consensus of current knowledge* (pp. 75-10). London: Human Kinetics.

Carnahan, H., Vandervoort, A.A. & Swanson, L.R. (1993). The influence of aging on motor skill learning. In G. E. Stelmach & V. Hömberg (Eds.), *Sensorimotor impairment in the elderly* (pp. 41-56). Netherlands: Kluwer Academic Publishers.

#### **Για διδακτορική διατριβή**

Γράφονται κατά σειρά: Επίθετο, Αρχικό ονόματος. (Έτος σε παρένθεση). *Τίτλος διατριβής με πλάγια γράμματα*. Α δημοσιευτή Διδακτορική Διατριβή, Πανεπιστήμιο. Τόπος, Χώρα.

Παράδειγμα:

Watkins, M. (1986). *The influence of involvement and information search on consumer's choice of recreation activities*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Oregon. Eugene, Oregon, USA.

#### **Για πρακτικά συνεδρίων της αλλοδαπής & ημεδαπής**

Γράφονται κατά σειρά: Επίθετο, Αρχικό ονόματος. (Έτος). Τίτλος παρουσίασης. *Πρακτικά τίτλος συνεδρίου με πλάγια γράμματα*. Τόπος: Φορέας διοργάνωσης.

Παραδείγματα:

Clark, K. (1995). Assessing activity in joint replacement patients. *Proceedings of the 5<sup>th</sup> Congress in Sport Medicine*. London: University of London.

Παπαδόπουλος, Μ. (2003). Αξιολόγηση ταχυδυναμικών ικανοτήτων εκτεινόντων μυών των κάτω άκρων σε αθλητές στίβου. *Πρακτικά 2<sup>ο</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής*. Αθήνα: ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών.

**Για άρθρο σε ηλεκτρονική διεύθυνση ή ηλεκτρονικό περιοδικό**

Γράφονται κατά σειρά: Επίθετο, Αρχικό ονόματος. (Έτος). Τίτλος άρθρου. Τίτλος περιοδικού. *Ηλεκτρονική διεύθυνση με πλάγια γράμματα.*

Παραδείγματα:

Byrne T. (2002). Teaching personal and social responsibility through ball games. Journal of Gerontology. *www.deakin.edu* .

Forakern J. (1998). A character Development Rubric. I.A.H.P.E.R.D. Journal.

*www.num.edu*

**Για ιστοσελίδα από το διαδίκτυο**

Γράφονται κατά σειρά: Επίθετο, Αρχικό ονόματος (Αν υπάρχουν). Τίτλος σελίδας.

Ημερομηνία ανάκτησης: Ακολουθεί η ημερομηνία. *Η ακριβής ηλεκτρονική διεύθυνση με πλάγια γράμματα.*

Παρ:

Ζάχος, Δ. Χοροθεραπεία – Κινητική. Ημερομηνία ανάκτησης: 3-11-2008.

*http://www.dimitrioszaxos.com*

Εφαρμογή προγραμμάτων που πορωθούν την ισότητα στην κοινωνία –

ΚΑΛΛΙΠΑΤΕΙΡΑ. Ημερομηνία ανάκτησης: 5-10-2008.

*http://kallipateira.sch.gr/Eisagogikokeimeno.pdf*

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ**

Τα παραρτήματα αριθμούνται και περιλαμβάνουν ότι θεωρείται χρήσιμο να περιγραφεί αλλά δεν πρέπει να ενταχθεί μέσα στο κυρίως κείμενο της διατριβής. Για παράδειγμα στα παραρτήματα μπαίνουν τύποι ερωτηματολογίων, περιγραφές λογισμικών προγραμμάτων, οδηγίες, περιγραφές πολύπλοκων δοκιμασιών κλπ. Στο κυρίως σώμα της εργασίας πρέπει να γίνονται οι ανάλογες παραπομπές -όπου απαιτείται- στα αντίστοιχα παραρτήματα ώστε να καθοδηγείται εύκολα ο αναγνώστης (για παράδειγμα, βλ. Παράρτημα 3 ή Γ). Τα παραρτήματα, εάν υπάρχουν, πρέπει να εναρμονίζονται σύμφωνα με τα περιθώρια που αναφέρονται στο Κεφάλαιο Χ του Οδηγού αυτού. Τα παραρτήματα τοποθετούνται πάντα στο τέλος της διατριβής. Όταν υπάρχουν περισσότερα από ένα παραρτήματα, αριθμήστε τα μ' έναν αριθμό ή ένα γράμμα (για παράδειγμα ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1, ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α). Σε κάθε παράρτημα η λέξη ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ και ο σχετικός τίτλος πρέπει να τοποθετούνται στο κέντρο της σελίδας και αναφέρονται στον πίνακα των περιεχομένων. Το φωτοτυπημένο υλικό είναι αποδεκτό στα παραρτήματα. Οποσδήποτε όμως το υλικό αυτό πρέπει να είναι ευανάγνωστο. Όλες οι σελίδες των παραρτημάτων θα πρέπει να είναι αριθμημένες με αραβικούς αριθμούς χρησιμοποιώντας τις οδηγίες που περιγράφονται στο κεφάλαιο των σελιδοποιήσεων αυτού του *Οδηγού*. Η εκτύπωση η οποία χρησιμοποιείται στα παραρτήματα πρέπει ν' ακολουθεί τις ρυθμίσεις των περιθωρίων που αναφέρονται στο υποκεφάλαιο «Σελιδοποίηση». Παρόλο ότι η εκτύπωση των παραρτημάτων πρέπει να είναι καθαρή και ευανάγνωστη, δεν είναι υποχρεωτικά όμοια μ' εκείνη του κυρίως κείμενου της διατριβής. Ωστόσο, εκτυπώσεις με μικρή και δυσδιάκριτη γραφή ή πολύ στενά περιθώρια δεν κρίνονται αποδεκτές.

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ**

- Στηρίζετε βιβλιογραφικά αυτά που γράφετε.

- Η κάθε παράγραφος θα πρέπει να περιλαμβάνει περισσότερο από μια πρόταση.
- Στο κείμενο θα πρέπει να χρησιμοποιείται **υποχρεωτικά** το τρίτο πρόσωπο.
- Τα ουσιαστικά να μην γίνονται υποκείμενα (για παράδειγμα δεν είναι δόκιμη η έκφραση 'τα αποτελέσματα έδειξαν' αλλά είναι δόκιμη η έκφραση 'από τα αποτελέσματα φάνηκε...').
- Να γράφετε σε παρελθόντα χρόνο.
- Χρήση και των δύο φύλων (για παράδειγμα 'οι μαθητές -τριες').
- Σε κάθε κεφάλαιο είναι δόκιμο στην πρώτη παράγραφο να γίνεται μια συνοπτική παρουσίαση του θέματος που ακολουθεί, και στην τελευταία παράγραφο να γίνεται μια σύνοψη των όσων ειπώθηκαν, εντοπίζοντας τα σημεία-κλειδιά της επιχειρηματολογίας (2-3 προτάσεις το πολύ).

### Τρόπος γραφής των τίτλων στα κεφάλαια, τα υποκεφάλαια και τις ενότητες

Τα κεφάλαια της διατριβής αριθμούνται μόνο με λατινικούς αριθμούς. Δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται διαφορετικές ενδείξεις (όπως για παράδειγμα 'Κεφάλαιο 1' ή 'ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ'), αλλά να γράφονται με την παρακάτω σειρά:

**ΤΙΤΛΟΣ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ:** Με κεφαλαία γράμματα τονισμένα (π.χ. **III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ**, ή **IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ** κ.λ.π.). Στοίχιση στο κέντρο. Ακολουθεί κενή γραμμή.

**Τίτλος Υποκεφαλαίου:** Τονισμένα (*Bold*), πλάγια (*Italics*), αριστερά, ένα διάστημα (*tab*) μέσα (π.χ. *Διαδικασία Μέτρησης*). Στην επόμενη γραμμή αρχίζει το κείμενο. Πριν από τον τίτλο του υποκεφαλαίου πρέπει να προηγείται κενή γραμμή.

**Τίτλος Ενότητας:** Αριστερά, ένα διάστημα (*tab*), μέσα και με πλάγια γράμματα (*Italics*) (π.χ. *Δοκιμασία 1<sup>η</sup>*). Αμέσως μετά αρχίζει το κείμενο (στην ίδια γραμμή). Πρέπει να προηγείται της ενότητας μια κενή γραμμή.

Όταν μέσα στο κείμενο θέλουμε να αριθμήσουμε κάτι τότε η αριθμηση γίνεται πρώτα με γράμματα π.χ. α), β) κλπ. Αν στο κάθε ένα από αυτά τα «α)» και «β)» πρέπει να αριθμήσουμε πάλι το κάνουμε με αριθμούς «1)», «2)», και αν μέσα στους αριθμούς θέλουμε να αριθμήσουμε το κάνουμε με τα λατινικά γράμματα, ήτοι, «i)», «ii)».

Είναι απαραίτητο να καταθέσετε στον κύριο επιβλέποντα της διατριβής μερικές σελίδες, που θα σας υποδείξει ο ίδιος, ως υπόδειγμα για μία ανασκόπηση πριν εκτυπώσετε την τελική μορφή της μεταπτυχιακής ή διδακτορικής διατριβής σας. Ένα καλό υπόδειγμα πριν την τελική εκτύπωση, θα μπορεί να περιέχει έναν πίνακα, σελίδες με υποσημειώσεις, μία σελίδα τίτλου, την πρώτη σελίδα ενός κεφαλαίου, μία σελίδα από την βιβλιογραφία, μία σελίδα από ένα παράρτημα, και μία σελίδα με έναν ή περισσότερους υπότιτλους (αν υπάρχουν). Η έγκριση των υποδειγμάτων αυτών μπορεί να οδηγήσει στην τελική εκτύπωση της εργασίας, αλλά με κανέναν τρόπο δεν προϋποθέτει την εκ των προτέρων τελική έγκριση αυτής.

### Τύπος Γραφής

Οι περισσότεροι -ες μεταπτυχιακοί ή διδακτορικοί φοιτητές -τριες προετοιμάζουν τις διατριβές τους σε επεξεργαστές κειμένου. Όταν επιλέγετε έναν επεξεργαστή κειμένου, θα πρέπει να φροντίζετε ο εκτυπωτής να παρέχει καλή ποιότητα γραμμάτων με μαύρους χαρακτήρες οι οποίοι είναι ευδιάκριτοι. Η διακεκομμένη γραφή ή οι δυσδιάκριτοι



χαρακτήρες δεν είναι αποδεκτοί. Η γραμματοσειρά θα πρέπει να είναι ευανάγνωστη (Times New Roman) και η αντίθεση μεταξύ εκτύπωσης και χαρτιού θα πρέπει να είναι μεγάλη ώστε να εξασφαλίζει καθαρές και ευχάριστες φωτοτυπίες. Θα πρέπει να υπάρχει επαρκές διάστημα μεταξύ των γραμμάτων των λέξεων. Παρομοίως, η απόσταση μεταξύ των σειρών θα πρέπει να έχει αρκετό διάστημα από χαρακτήρα σε χαρακτήρα μεταξύ των γραμμών (διάστημα 1.5). Το κυρίως κείμενο πρέπει να έχει μέγεθος γραμματοσειράς Νο 12, ενώ οι υποσημειώσεις δεν θα πρέπει να διαφέρουν από την γραμματοσειρά που χρησιμοποιείται στο κυρίως κείμενο και μπορεί να είναι γραμμένες και σε μονό διάστημα.

## **Υπογραμμίσεις**

Όταν χρειάζεστε υπογραμμίσεις σε μία μεταπτυχιακή ή διδακτορική διατριβή, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μία μονή συνεχή γραμμή, η οποία όμως πρέπει να είναι η ίδια σε όλο το κείμενο.

## **Εξισώσεις**

Εάν ο επεξεργαστής κειμένου που χρησιμοποιείτε δεν μπορεί να παράγει εξισώσεις, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε άλλους χαρακτήρες. Η προσεκτική αποκοπή και επικόλληση κειμένων από άλλον εκτυπωτή είναι επίσης αποδεκτή. Αν σκοπεύετε να κάνετε χρήση της παραπάνω μεθόδου, τότε να γίνει μόνο στο αυθεντικό αντίγραφο. Κρατήστε το αυθεντικό και υποβάλετε ποιοτικά φωτοαντίγραφα στο Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα.

## **Φωτογραφίες και Εικόνες**

Οι φωτογραφίες που χρησιμοποιούνται στις διδακτορικές διατριβές θα πρέπει να είναι επαγγελματικής ποιότητας. Οι έγχρωμες φωτογραφίες είναι αποδεκτές και μπορούν να χρησιμοποιηθούν και σε μεταπτυχιακές διατριβές. Επειδή το κόστος των έγχρωμων φωτογραφιών, σε όλα τα αντίγραφα της διατριβής (μεταπτυχιακής/διδακτορικής) είναι υψηλό, θεωρείται αποδεκτή η χρήση τους μόνο στο αρχικό αντίγραφο ενώ τα άλλα θα περιέχουν ασπρόμαυρες. Το βιβλιοδετημένο αντίγραφο, το οποίο περιέχει τις έγχρωμες φωτογραφίες προορίζεται για τη Βιβλιοθήκη του Τμήματος που εκπονήθηκε η διατριβή. Προσαρμόστε όλες τις φωτογραφίες αφού τις επεξεργαστείτε ψηφιακά σε κατάλληλο λογισμικό. Μία αποδεκτή εναλλακτική λύση για να αναπαραγάγετε τις έγχρωμες φωτογραφίες είναι η υψηλής ποιότητας έγχρωμη φωτοτυπία. Στα διάφορα εμπορικά κέντρα μπορείτε να φωτοτυπήσετε σε έγχρωμο τις απαραίτητες σελίδες, αλλά θα πρέπει να βεβαιωθείτε ότι οι σελίδες αυτές παρουσιάζουν υψηλή ανάλυση.

## **Περιθώρια**

Όλα τα αντίγραφα και το πρωτότυπο της μεταπτυχιακής ή της διδακτορικής διατριβής, για να μην παρουσιάζουν προβλήματα μετά τη βιβλιοδεσία, θα πρέπει να έχουν τα παρακάτω περιθώρια:

*Αριστερά*

Όλα τα περιθώρια της διατριβής, από την πρώτη μέχρι την τελευταία σελίδα, πρέπει να είναι τουλάχιστον 3 εκατοστά. Το περιθώριο αυτό επιτρέπει αρκετό χώρο για την

βιβλιοδεσία.

*Δεξιά*

Όλα τα δεξιά περιθώρια πρέπει να είναι τουλάχιστον 2,5 εκατοστά

*Κάτω*

Το κάτω περιθώριο πρέπει να είναι τουλάχιστον 2,5 εκατοστά (εκτός από τις σελίδες που αναφέρονται στο κεφάλαιο XIII).

*Επάνω*

Το επάνω περιθώριο πρέπει να είναι τουλάχιστον 2,5 εκατοστά, συμπεριλαμβανόμενων και των παρακάτω σελίδων: **ΠΡΟΛΟΓΟΣ** (εάν υπάρχει), **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**, **ΠΕΡΙΛΗΨΗ**, **ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ**, **ΣΧΗΜΑΤΩΝ**, **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ**, και **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**. Οι μόνες εξαιρέσεις (στο περιθώριο των 2,5 εκατοστών) είναι η σελίδα τίτλου και η πρώτη σελίδα του κάθε κεφαλαίου (συμπεριλαμβανόμενης και της Εισαγωγής), οι οποίες σελίδες θα ξεκινούν 5 εκατοστά κάτω από την κορυφή της σελίδας.

### **Εκτόπωση, Διάστημα και Εσοχές**

Η εκτόπωση θα πρέπει να φαίνεται από την μία πλευρά μόνο της κάθε σελίδας (μόνο σε περιπτώσεις μεγάλου όγκου της διδακτορικής διατριβής συνιστάται η εκτόπωση διπλής όψης (βλ. επίσης σελ. 7)..

Το κυρίως κείμενο της μεταπτυχιακής/διδακτορικής διατριβής θα πρέπει να είναι σε μία μονή κάθετη στήλη σε κάθε σελίδα. Το διάστημα να είναι 1½, εκτός των περιπτώσεων των παραπομπών, σημειώσεων, τίτλων κεφαλαίων, υπότιτλων, και μεγάλων επικεφαλίδων, οι οποίες θα είναι σε μονό διάστημα μ' ένα κενό μεταξύ των θεμάτων. Η χρήση του 1½ διαστήματος είναι ιδιαίτερα σημαντική. Το διάστημα στην μεταπτυχιακή/ διδακτορική διατριβή πρέπει να είναι ομοιόμορφο. Οι παράγραφοι θα ξεκινούν πάντα μετά από ένα διάστημα [tab].

### **Σελιδοποίηση**

Κάθε μία σελίδα της μεταπτυχιακής / διδακτορικής διατριβής πρέπει να αντιστοιχεί σ' έναν αριθμό αν και πολλές φορές αυτός μπορεί να μην αναγράφεται. Η πρώτη σελίδα που θα φαίνεται ένας αριθμός είναι η σελίδα «ii» (η πρώτη σελίδα της περιλήψης), η σελίδα τίτλου υπολογίζεται ως η σελίδα «i», αλλά η αρίθμηση δεν αναγράφεται. Οι αραβικοί αριθμοί (1, 2, 3 κ.λ.π.) χρησιμοποιούνται για την αρίθμηση των υπολοίπων σελίδων του κείμενου, εικονογραφήσεων, παραρτημάτων, σημειώσεων, καταλόγου αναφορών ή βιβλιογραφίας. Οι σελίδες που περιέχουν χρησιμοποιούμενο οπτικό υλικό έχουν κρυφή αρίθμηση. Οι αριθμοί σελίδας δεν θα πρέπει να φαίνονται στην πρώτη σελίδα του κυρίως κειμένου ή στην πρώτη σελίδα κάθε καινούργιου κεφαλαίου. Αποφύγετε αριθμούς που περιέχουν γράμματα, ενωτικές γραμμές, περιόδους, ή παρενθέσεις [για παράδειγμα 1α, 1-2, -1-, I., και (I)]. Η τοποθέτηση όλων των αριθμών των σελίδων πρέπει να είναι σταθερή κατά μήκος όλης της διατριβής, συμπεριλαμβανομένης της εισαγωγής, του κειμένου, των παραρτημάτων και της βιβλιογραφίας. Οι αριθμοί σελίδων πρέπει να τοποθετηθούν στην επάνω δεξιά γωνία της σελίδας. Εάν η μεταπτυχιακή/διδακτορική διατριβή σας περιέχει σελίδες όπου η γραφή είναι κατά μήκος της σελίδας, π.χ. ένας μεγάλος πίνακας, πρέπει να βεβαιωθείτε ότι η αρίθμηση παραμένει στα ίδια σημεία με τις άλλες σελίδες.

Οι περισσότεροι επεξεργαστές κειμένου διαθέτουν μία εφαρμογή η οποία ελέγχει τις «χήρες» και τα «ορφανά» στην εκτυπωμένη σελίδα. «Χήρα» αποκαλείται μία μονή γραμμή του κειμένου στο τέλος της σελίδας, με την υπόλοιπη παράγραφο να συνεχίζεται στην

επόμενη σελίδα. «Ορφανό» είναι μία μονή γραμμή του κειμένου στην αρχή της σελίδας, με την υπόλοιπη παράγραφο να βρίσκεται πίσω στην προηγούμενη σελίδα. Καθότι οι «χήρες» και τα «ορφανά» δεν είναι αποδεκτά, σιγουρευτείτε ότι έχετε ενεργοποιήσει την εφαρμογή χήρα / ορφανό πριν αρχίσετε την τελική εκτύπωση της μεταπτυχιακής / διδακτορικής διατριβής σας.

### **Σελίδες μεγαλύτερου μεγέθους**

Όταν υπάρχουν χάρτες, γραφήματα και πίνακες οι οποίοι είναι μεγαλύτεροι από το συνηθισμένο μέγεθος της σελίδας A4 και δεν μπορεί να μειωθεί ώστε να ταιριάζει στην σελίδα, διπλώστε προσεκτικά την σελίδα-ες έτσι ώστε να είναι σύμφωνη με τις οδηγίες σχετικά με τα περιθώρια. Μη διπλώνετε την σελίδα -ες, εκτός του προαναφερθέντος αριστερού περιθωρίου που χρειάζεται για την βιβλιοδέτηση της διατριβής σας. Εάν επιθυμείτε την χρήση ειδικών θηκών συγκράτησης των μεγάλων χαρτών, εύκαμπτων δισκετών, μαγνητοταινιών, λινογραφιών κ.λ.π., πρέπει να προμηθευτείτε υλικά κατάλληλα στην βιβλιοδεσία.

### **Λειτουργικές διαδικασίες - Διανομή των διατριβών**

Το Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα, μετά την λήξη της φοίτησης, κρατά τα αντίγραφα των διατριβών. Ο ελάχιστος χρόνος που απαιτείται για την προσθήκη αντιγράφων και την καταχώρηση των διατριβών είναι έξι μήνες. Κατόπιν τα αντίγραφα διανέμονται ως εξής:

#### ***Μεταπτυχιακές Διατριβές***

Ένα βιβλιοδετημένο αντίγραφο για τη βιβλιοθήκη του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, ένα για τη βιβλιοθήκη του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης και ένα για το αρχείο του Μεταπτυχιακού Προγράμματος. Θα πρέπει και τα τρία (3) αντίτυπα να κατατίθενται στη Γραμματεία του ΔΠΜΣ η οποία θα τα διανέμει αντίστοιχα.

[Θυμηθείτε ότι πρέπει να καταθέσετε μία δισκέτα 3.5 ιντσών ή CD που να περιλαμβάνει τη σελίδα του τίτλου και της περιλήψης σε ηλεκτρονική μορφή (με τη φόρμα της πρωτότυπης διατριβής)].

#### ***Διδακτορικές Διατριβές***

Ένα βιβλιοδετημένο αντίγραφο για τη βιβλιοθήκη του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, ένα για τη βιβλιοθήκη του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, ένα για το αρχείο του Μεταπτυχιακού Προγράμματος και ένα για τη Βιβλιοθήκη του Εθνικού Ιδρύματος Ερευνών/Εθνικό Κέντρο Τεκμηρίωσης. Θα πρέπει και τα τέσσερα (4) αντίτυπα να κατατίθενται στη Γραμματεία του ΔΠΜΣ η οποία θα τα διανέμει αντίστοιχα. Η Γραμματεία χρειάζεται επίσης: α) ηλεκτρονικό αντίτυπο της διατριβής (σε CD) για να το αποστείλει μαζί με το έντυπο αντίτυπο της διατριβής στο ΕΚΤ, και β) το *Αλογραφικό Δελτίο Διδακτορικών Διατριβών* σε έντυπη και ηλεκτρονική μορφή (το *Αλογραφικό Δελτίο Διδακτορικών Διατριβών* παραλαμβάνεται από τη Γραμματεία).

[Θυμηθείτε ότι πρέπει να καταθέσετε μία δισκέτα 3.5 ιντσών ή ένα ξεχωριστό CD που να περιλαμβάνει τη σελίδα του Τίτλου και την Περίληψη σε ηλεκτρονική μορφή (με τη φόρμα της πρωτότυπης διατριβής)].

#### ***Βιβλιοδεσία Μεταπτυχιακών και Διδακτορικών Διατριβών***

Η βιβλιοδεσία των τριών αντιγράφων γίνεται με ευθνή και έξοδα των συγγραφέων και

πρέπει να καλύπτει τις παρακάτω προδιαγραφές: α) όλα τα αντίγραφα είναι δερματόδετα (με φυσικό δέρμα ή δερματίνη), β) το χρώμα του δέρματος είναι το μπορντό για τις Μεταπτυχιακές Διατριβές και το μπλε σκούρο για τις Διδακτορικές Διατριβές, γ) τα γράμματα είναι χρυσά και γράφονται μόνο στη ράχη μαζί τον αριθμό εισαγωγής, ώστε η ταξινόμηση των αντιγράφων να γίνεται κατά σειρά προτεραιότητας. Το όνομα του συγγραφέα δεν αναγράφεται στο εξώφυλλο ή στη ράχη της διατριβής. Ειδικότερα, στη ράχη γράφονται από κάτω προς τα πάνω τα εξής: κάτω κάθετα ως προς το μήκος της ράχης της διατριβής γράφεται το Τμήμα π.χ., Δ.Π.Θ. ή Π.Θ.- 6 εκατοστά πιο πάνω, κάθετα ως προς το μήκος της ράχης της διατριβής, γράφεται ο αριθμός εισαγωγής π.χ., 14163 - 10 εκατοστά πιο πάνω, οριζόντια ως προς το μήκος της ράχης της διατριβής, γράφεται η φράση 'ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ' (ή 'ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ'). Περισσότερες πληροφορίες για τις προδιαγραφές της βιβλιοδεσίας και για βιβλιοδέτες μπορείτε να λάβετε από τις βιβλιοθήκες των Τμημάτων.

### **Διαδικασίες σχετικές με τα πνευματικά δικαιώματα (Copyright)**

Η χρήση κατοχυρωμένου υλικού που εμπίπτει στις διατάξεις των πνευματικών δικαιωμάτων (Copyright) θα πρέπει να γίνεται μόνον ύστερα από γραπτή άδεια του ιδιοκτήτη των δικαιωμάτων. Εάν έχετε αποφασίσει να εξασφαλίσετε τα πνευματικά δικαιώματα, αντίγραφα γραπτών αιτήσεων θα πρέπει να υποβάλλονται συνημμένα με την αίτησή σας (βλ. Παραρτήματα Α & Β στις σελίδες 21 και 22 του Οδηγού αυτού για πληροφορίες αιτήσεως άδειας και για υπόδειγμα επιστολής).

## Παράρτημα Α

### Οδηγίες συγγραφής επιστολής για την παροχή άδειας χρήσης κατοχυρωμένου υλικού

1. Σιγουρευτείτε ότι έχετε συμπεριλάβει την διεύθυνση σας, τον αριθμό τηλεφώνου σας, καθώς και την ημερομηνία στην αρχή της επιστολής.
2. Ελάτε σε προσωπική επαφή με τον νόμιμο κάτοχο των πνευματικών δικαιωμάτων (copyright).
3. Περιγράψτε με ακρίβεια την προτεινόμενη από εσάς χρήση του κατοχυρωμένου υλικού. Αν είναι απαραίτητο, επισυνάψτε ένα αντίγραφο ενός τμήματος της εργασίας σας, εικόνες, διαγράμματα, καθώς και άλλο υλικό. Αν η προτεινόμενη χρήση είναι εκτενής, όπως η γενικότερη χρήση αρχείων ή συγγραμμάτων, περιγράψτε την με σαφείς όρους. Αντικειμενικός σκοπός είναι να ελαχιστοποιήσετε κάθε αμφιβολία και να διασφαλίσετε ότι η άδεια θα καλύπτει όλο το εύρος των αναγκών σας.
4. Κρατήστε αποδεικτικά στοιχεία των ενεργειών σας για την απόκτηση άδειας. Αυτό είναι σημαντικό, ιδιαίτερα αν η προσπάθεια είναι ανεπιτυχής.
5. Το υπόδειγμα της φόρμας υπογραφής στο τέλος του υποδείγματος επιστολής είναι απαραίτητο όταν ένας ιδιώτης παρέχει την άδεια. Όταν η άδεια παρέχεται από μία εταιρία, όπως είναι ένας εκδοτικός οίκος, τότε χρησιμοποιήστε την παρακάτω φόρμα υπογραφής:

ΠΑΡΟΧΗ ΑΔΕΙΑΣ ΓΙΑ ΧΡΗΣΗ ΎΣΤΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΩΤΕΡΩ ΑΙΤΗΣΗ:  
[Εκτυπώστε το όνομα της εταιρίας]

Από: \_\_\_\_\_

Τίτλος: \_\_\_\_\_

Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

## Παράρτημα Β

### Υπόδειγμα Επιστολής για απόκτηση άδειας

[Διεύθυνση για απαντητική επιστολή]

[Ημερομηνία]

[Όνομα και διεύθυνση παραλήπτη]

Αγαπητέ \_\_\_\_\_,

(Παράδειγμα αρχής της πρότασης) «*Η επιστολή αυτή έρχεται να επιβεβαιώσει την πρόσφατη τηλεφωνική μας συζήτηση...*», ή «*Ολοκληρώνω μία διδακτορική διατριβή στο Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο της Θράκης (ή στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας) με τίτλο \_\_\_\_\_*». Θα ήθελα την άδεια σας για την επανεκτύπωση αποσπασμάτων από τα ακόλουθα τμήματα του έργου σας, στην διατριβή μου:

[Εισαγάγετε πλήρη αναφορά της αρχικής εργασίας]

Τα αποσπάσματα που είναι για να επανεκτυπωθούν είναι:

[Εισάγετε λεπτομερείς εξηγήσεις ή επισυνάψτε ένα αντίγραφο].

Η αίτηση για άδεια επεκτείνεται και για όλες τις μελλοντικές επανεκδόσεις της διδακτορικής διατριβής μου, συμπεριλαμβανομένων και των μη - αποκλειστικών παγκόσμιων δικαιωμάτων σε άλλες γλώσσες και τα δικαιώματα αυτά με κανέναν τρόπο δεν περιορίζουν την επανέκδοση του υλικού σ' άλλη φόρμα από εσάς ή κάποιους άλλους που έχουν εξουσιοδοτηθεί από εσάς. Η υπογραφή σας στην παρούσα επιστολή θα επιβεβαιώσει επίσης ότι κατέχετε [ή η εταιρία σας κατέχει] το copyright του υλικού που περιγράφεται παραπάνω. Εάν οι διευθετήσεις αυτές εγκρίνονται από εσάς, παρακαλώ υπογράψτε την παρούσα επιστολή στο σημείο που υποδεικνύεται παρακάτω και επιστρέψτε το σε μένα στην εσωκλειστή απαντητική επιστολή.

Σας ευχαριστώ πολύ.

Με Τιμή - ή Εκτίμηση

[Το όνομα σας και υπογραφή σας]

ΠΑΡΟΧΗ ΑΔΕΙΑΣ ΓΙΑ ΧΡΗΣΗ ΥΣΤΕΡΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΩΤΕΡΩ ΑΙΤΗΣΗ:

\_\_\_\_\_  
[Εκτοπώστε το όνομα και τη διεύθυνση του παραλήπτη κάτω από την γραμμή της υπογραφής]

Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

Υπόδειγμα Σελίδας Τίτλου: Διδακτορική Διατριβή

**ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗΝ ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΜΕΤΑΞΥ ΑΝΔΡΩΝ ΚΑΙ  
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΑΡΑΘΩΝΟΔΡΟΜΩΝ**

της  
Μαρίας Παπαδοπούλου

Διδακτορική διατριβή που υποβάλλεται  
στο καθηγητικό σώμα για τη μερική εκπλήρωση των υποχρεώσεων απόκτησης του  
διδακτορικού τίτλου του Διατμηματικού Μεταπτυχιακού Προγράμματος  
«Άσκηση και Ποιότητα Ζωής» των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και  
Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Παν/μίου Θράκης και του Παν/μίου Θεσσαλίας.

Κομοτηνή

2008

Εγκεκριμένο από το Καθηγητικό σώμα:

---

1<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Πέτρος Κίτσιος, Καθηγητής

---

2<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Ηλίας Νάτσιος, Επικ. Καθηγητής

---

3<sup>ος</sup> Επιβλέπων: Ελένη Μπουρμπούλια, Λέκτορας

## Υπόδειγμα Περίληψης: Διδακτορική ή Μεταπτυχιακή Διατριβή

### ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Δημήτριος Γεωργιάδης: Διαφορές στην αερόβια ικανότητα μεταξύ ανδρών και γυναικών μαραθωνοδρόμων.

(Με την επίβλεψη του κ. Δημήτρη Παπαδόπουλου, Αναπλ. Καθηγητή)

[Η περίληψη για τη διδακτορική διατριβή δεν πρέπει να έχει περισσότερες από 350 λέξεις, ενώ για την μεταπτυχιακή διατριβή 250 λέξεις.  
Η περίληψη πρέπει να είναι γραμμένη σε 1 ½ διάστημα το οποίο πρέπει να είναι σε ταύτιση με το υπόλοιπο κείμενο].

Στο τέλος αναγράφονται οι λέξεις-κλειδιά (μέχρι 5) που να μην εμπεριέχονται στον τίτλο, π.χ. Λέξεις κλειδιά: μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου, αναερόβιο κατώφλι, ίνες βραδείας συστολής



Υπόδειγμα Περίληψης στην Αγγλική Γλώσσα: Διδακτορική ή Μεταπτυχιακή  
Διατριβή

**ABSTRACT**

Dimitrios Georgiadis: Differences in aerobic capacity between male  
and female marathon runners  
(Under the supervision of Dimitrios Papadopoulos, Associate Professor)

[Η περίληψη για την διδακτορική διατριβή δεν πρέπει να έχει περισσότερες από 350 λέξεις,  
ενώ για την μεταπτυχιακή διατριβή 250 λέξεις.  
Η περίληψη πρέπει να έχει 1 ½ διάστημα, το οποίο πρέπει να είναι σε ταύτιση με το υπόλοιπο  
κείμενο].

Στο τέλος αναγράφονται οι Λέξεις κλειδιά (Key-Words)

## Υπόδειγμα Πίνακα Περιεχομένων

### ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ .....	i
ABSTRACT.....	ii
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ .....	v
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ .....	vii
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ .....	ix
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ .....	xii
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	1
Η έννοια της παρακίνησης .....	12
Η λειτουργία των κινήτρων .....	40
Έκθεση του προβλήματος .....	79
Ορισμοί .....	82
Περιορισμοί της ερευνάς .....	83
Οριοθετήσεις .....	89
Υποθέσεις .....	90
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ .....	95
Οι πρώτες εφαρμογές της παρακίνησης .....	108
Μέθοδοι παρακίνησης και απόδοση .....	120
III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ .....	141
Δείγμα .....	142
Όργανα Μέτρησης .....	143
Διαδικασία Μέτρησης .....	144
IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ .....	185
Αποτελέσματα ανάλυσης της εφαρμογής της μεθόδου Α.....	195
Αποτελέσματα ανάλυσης της εφαρμογής της μεθόδου Β .....	205
V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ .....	250

VI. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ .....	270
VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	290
VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.....	320
Παράρτημα 1: ..... [τίτλος] .....	321
Παράρτημα 2: ..... [τίτλος] .....	326
Παράρτημα 3: ..... [τίτλος] .....	329

## Υπόδειγμα Καταλόγου Πινάκων

### ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

<b>Πίνακας 1.</b> Περιγραφικά στατιστικά των μεταβλητών A και B .....	111
<b>Πίνακας 2.</b> Ανάλυση της διακύμανσης των μεταβλητών A και B .....	114
<b>Πίνακας 3.</b> Ανάλυση της συνδιακύμανσης των μεταβλητών A και B .....	118
<b>Πίνακας 4.</b> Παραγοντική ανάλυση των A και B μεταβλητών .....	129
<b>Πίνακας 5.</b> Μέση τιμή, τυπική απόκλιση και αξιοπιστία των παραγόντων που αποτελούν το ερωτηματολόγιο.....	156
<b>Πίνακας 6.</b> Συντελεστής συσχέτισης (Pearson) μεταξύ των παραγόντων της έρευνας .....	196

## Υπόδειγμα Μορφής Πίνακα

**Πίνακας 2.** Θέματα εργασιών ψυχολογίας.

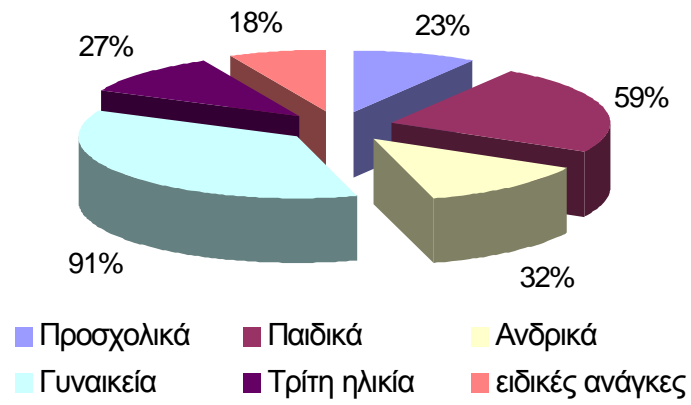
<b>Θέμα</b>	<b>Συχνότητα</b>	<b>Ποσοστά</b>
Παρακίνηση	11	34%
Στάσεις	4	14%
Αυτοπεποίθηση	6	20%
Επικοινωνία	3	11%
Τοποθέτηση στόχων	3	11%
Νοερή απεικόνιση	2	10%

## Υπόδειγμα Καταλόγου Σχημάτων

### ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

<b>Σχήμα 1.</b> Κατηγοριοποίηση των συμμετεχόντων στην περιοχή της ψυχολογίας .....	123
<b>Σχήμα 2.</b> Οι μέσοι όροι επίδοσης των αθλητών μετά την επίδραση της μεθόδου Α .....	125
<b>Σχήμα 3.</b> Μέση τιμή και τυπική απόκλιση των διαφορών ως προς το επίπεδο μόρφωσης σε σχέση με το ερωτηματολόγιο της αντιλαμβανόμενης ικανοποίησης.....	133
<b>Σχήμα 4.</b> Μοντέλο ποιότητας υπηρεσιών.....	162

## Υπόδειγμα Μορφής Σχήματος



**Σχήμα 2.** Ποσοστά των φορέων για τα τμήματα στα οποία είναι οργανωμένα τα άτομα που γυμνάζονται.

## Υπόδειγμα Καταλόγου Συντομογραφιών

### ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΩΝ

ΓΓΑ	Γενική Γραμματεία Αθλητισμού
ΕΘΕΣΑΟΠ	Εθνική Επιτροπή Σχολικού Αθλητισμού και Ολυμπιακής Παιδείας
ΔΟΕ	Διεθνής Επιτροπή Ολυμπιακών Αγώνων



## Υπόδειγμα γραφής της Βιβλιογραφίας

### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Astrand, P. (1992). Why exercise? *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 24, 153-162
- Αυθίνος, Γ. (1998). *Άσκηση-άθληση κινητική αναψυχή- οργανωτική διάσταση*. Αθήνα: Πατάκης.
- Fishbein, E. & Proctor, G. (1995). The relation of mental abilities with basketball performance. *Psychological Reports*, 23(3), 1-9.
- Byrne T. (2002). Teaching personal and social responsibility through ball games. *Journal of Gerontology*. [www.deakin.edu](http://www.deakin.edu) .
- Carnahan, H., Vandervoort, A.A. & Swanson, L.R. (1993). The influence of aging on motor skill learning. In G. E. Stelmach & V. Hömberg (Eds.), *Sensorimotor impairment in the elderly* (pp. 41-56). Netherlands: Kluwer Academic Publishers.
- Clark, K. (1995). Assessing activity in joint replacement patients. *Proceedings of the 5<sup>th</sup> Congress in Sport Medicine*. London: University of London.
- Dishman, K. (1990). Determinants of participation in physical activity. In C. Bouchard, R. Shephard, T. Stephens, R. Sutton & B. McPherson. (Eds.), *Exercise fitness and health: A consensus of current knowledge* (pp. 75-10). London: Human Kinetics.
- Παπαδόπουλος, Μ. (2003). Αξιολόγηση ταχυδυναμικών ικανοτήτων εκτεινόντων μυών των κάτω άκρων σε αθλητές στίβου. *Πρακτικά 2<sup>ου</sup> Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής*. Αθήνα: ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Schmidt, R. (1995). *Motor learning and performance*. Champaign, IL: McGraw Hill.
- Watkins, M. (1986). *The influence of involvement and information search on consumer's choice of recreation activities*. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Oregon. Eugene, Oregon, USA.

## ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Η αξιολόγηση της σχολικής επίδοσης έχει αποτελέσει ένα σημαντικό πεδίο αντιπαραθέσεων ανάμεσα στους παιδαγωγούς, που έχουν οδηγήσει σε μια ευρεία αποδοχή του θεσμού ως απαραίτητη διαδικασία, άμεσα συνυφασμένη με την εκπαιδευτική πρακτική (Glatthorn, 1993).

Σύμφωνα με τους Safrit και Wood (1995), η αξιολόγηση είναι η διαδικασία συλλογής πληροφοριών, ώστε να ασκηθεί κριτική για τη διαδικασία και το αποτέλεσμα της διδασκαλίας. Ο τύπος της αξιολόγησης που χρησιμοποιείται εξαρτάται από τους σκοπούς για τους οποίους συλλέγεται η πληροφορία και ο τύπος της απαιτούμενης πληροφόρησης. Σε κάθε περίπτωση η αξιολόγηση σχετίζεται με: την διάγνωση, την παρακίνηση των μαθητών, τη λήψη αποφάσεων για τη διδασκαλία και την παροχή πληροφόρησης για την πρόοδο (Δημητρόπουλος, 1998; Fontana, 1996; Schiemer, 2000;).

### Εκθεση του προβλήματος

Το μάθημα της φυσικής αγωγής στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση έχει ως αποτέλεσμα, κυρίως, την εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων τις οποίες οι μαθητές –τριες μπορούν να διατηρήσουν σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους (Graham, 1991). Παράλληλα, έχει διαπιστωθεί ότι παρέχει τόσο φυσική όσο και γνωστική ανάπτυξη στους μαθητές (Etner, Salazar, Landers, Petruzelo, Han, & Nowell, 1997), διαμορφώνοντας θετικές στάσεις προς την άσκηση, προκειμένου να υιοθετηθεί ένας υγιεινός τρόπος ζωής. Η δια βίου άσκηση και η υιοθέτηση υγιεινού τρόπου ζωής, άλλωστε, αποτελούν τις βασικές επιδιώξεις της πολιτείας, σύμφωνα με το αναλυτικό πρόγραμμα (Etner et al., 1997).

### Υποθέσεις

Οι παρακάτω μηδενικές υποθέσεις εξετάστηκαν για τη μελέτη της συγκεκριμένης έρευνας:

α) Δε θα υπάρχουν διαφορές σε ότι αφορά στη μάθηση ανάμεσα σε μαθητές που θα αξιολογηθούν με την παραδοσιακή μέθοδο και αυτούς που θα

**Σχόλιο [u1]:** Τίτλος Κεφαλαίου. Με κεφαλαία γράμματα τονισμένα Times New Roman, Μέγεθος 12. Ο τίτλος του κεφαλαίου είναι γραμμένος 5 εκατοστά από την κορυφή της σελίδας. Ακολουθεί κενή γραμμή. Το κεφάλαιο αυτό αποτελεί την εισαγωγή της Μεταπτυχιακής Διατριβής.

**Σχόλιο [u2]:** Βιβλιογραφική αναφορά στο τέλος της πρότασης, μέσα σε παρένθεση. Επίθετο συγγραφέα, κόμμα και χρονολογία έκδοσης.

**Σχόλιο [u3]:** Βιβλιογραφική αναφορά μέσα στο κείμενο. Σημειώνεται η χρονολογία έκδοσης μέσα σε παρένθεση.

**Σχόλιο [u4]:** Βιβλιογραφικές αναφορές στο τέλος της πρότασης, σε παρένθεση. Γράφεται το επίθετο των συγγραφέων, κόμμα και η χρονολογία έκδοσης. Οι βιβλιογραφικές αναφορές χωρίζονται με ερωτηματικά και είναι γραμμένες κατ' αλφαβητική σειρά.

**Σχόλιο [u5]:** Τίτλος υποκεφαλαίου. Times New Roman, μέγεθος 12, πλάγια (Italics), τονισμένα (bold), στίχιση αριστερά, ένα διάστημα (tab) μέσα.

**Σχόλιο [u6]:** Πρώτη Βιβλιογραφική αναφορά με περισσότερους από έναν συγγραφείς στο τέλος της πρότασης. Γράφονται τα επίθετα των συγγραφέων χωρισμένα με κόμμα και ακολουθεί η χρονολογία έκδοσης.

**Σχόλιο [u7]:** Δεύτερη Βιβλιογραφική αναφορά με περισσότερους από έναν συγγραφείς. Γράφεται ο πρώτος συγγραφέας, ακολουθεί η λέξη et al., ακολουθεί κόμμα και η χρονολογία έκδοσης.

**Σχόλιο [u8]:** Αρίθμηση μέσα στο κείμενο χρησιμοποιούμε τα γράμματα: α), β), γ) κ.λ.π.

αξιολογηθούν με βάση τη μέθοδο των κριτηρίων.

β) Δε θα υπάρχουν διαφορές σε ότι αφορά τη μάθηση ανάμεσα στους μαθητές που θα αξιολογηθούν με την παραδοσιακή μέθοδο και σ' αυτούς που θα αξιολογηθούν με τη μέθοδο των νορμών.

γ) Δε θα υπάρχουν διαφορές σε ότι αφορά τη μάθηση ανάμεσα στους μαθητές που θα αξιολογηθούν βάση κριτηρίων και αυτούς που θα αξιολογηθούν βάση νορμών

### Ορισμοί

**Θεωρητικοί ορισμοί.** Αξιολόγηση είναι η διαδικασία συλλογής δεδομένων με σκοπό τη διάγνωση και την καθοδήγηση σχετικά με τη μάθηση, καθώς επίσης και την εκτίμηση για το κατά πόσο έχουν επιτευχθεί οι επιδιωκόμενοι στόχοι (Safrit & Wood, 1995).

**Σχόλιο [u9]:** Τίτλος ενότητας. Αριστερή στοίχιση, ένα διάστημα (tab) μέσα και με πλάγια γράμματα (Italics)

### ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Το κεφάλαιο που ακολουθεί χωρίζεται στα εξής πέντε μέρη:

α) Στατιστική ανάλυση,

β) Ανάλυση γενικών και δημογραφικών στοιχείων,

γ) Επίδραση τρόπου αξιολόγησης

1) κινητικά τεστ,

2) γνωστικό τεστ και επηρεασμού,

3) στάσεις,

4) κλίμα παρακίνησης,

δ) Συσχέτιση – σύγκριση αλληλο-αξιολόγησης, και

ε) Συσχέτιση – σύγκριση αυθεντικής αξιολόγησης (GPAI).

**Σχόλιο [u10]:** Τίτλος Κεφαλαίου. Με κεφαλαία γράμματα τονισμένα Times New Roman, Μέγεθος 12. Ο τίτλος του κεφαλαίου είναι γραμμένος 5 εκατοστά από την κορυφή της σελίδας

**Σχόλιο [u11]:** Αρίθμηση μέσα στο κείμενο χρησιμοποιούμε τα γράμματα: α), β), γ) κ.λπ.

**Σχόλιο [u12]:** Για επιπλέον αρίθμηση στο γ χρησιμοποιούμε τους αριθμούς 1, 2, 3, κ.λπ.

### Στατιστική ανάλυση

Για τη στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκαν από το στατιστικό πακέτο για τις κοινωνικές επιστήμες (SPSS, 1988) η ανάλυση των συχνοτήτων, οι συγκρίσεις των μέσων όρων (t-tests), και η ανάλυση της συνδιακύμανσης (ANCOVA) καθώς και πολλαπλές αναλύσεις της διακύμανσης (MANOVA).

**Σχόλιο [u13]:** Τίτλος υποκεφαλαίου. Times New Roman, μέγεθος 12, πλάγια (Italics), τονισμένα (bold), στοίχιση αριστερά, ένα διάστημα (tab) μέσα.

## Βοήθημα για την αλφαβητική σειρά των αναφορών του βιβλιογραφικού καταλόγου

Η σωστή παρουσίαση των πηγών (βιβλιογραφικές αναφορές) έχει βαρύνουσα σημασία κατά τη συγγραφή ενός επιστημονικού κειμένου. Οι συγγραφείς τους οποίους επικαλούμαστε πρέπει να αναφέρονται στο τέλος της εργασίας με αλφαβητική σειρά. Ελληνικές και ξένες βιβλιογραφικές αναφορές θα πρέπει να παρατίθενται κατ' αλφαβητική σειρά μαζί χωρίς να διαχωρίζονται ακολουθώντας τον παρακάτω πίνακα:

Αα	Aa	Ηη	--	Nv	Nn	Υυ	Uu
Ββ	Bb	--	Hh	Ξξ	--	--	Vv
Γγ	Cc	Θθ	--	Οο	Οο	--	Ww
Δδ	Dd	Ιι	Ιι	Ππ	Ρρ	Φφ	--
Εε	Ee	--	Jj	--	Qq	Χχ	Xx
--	Ff	Κκ	Kk	Ρρ	Rr	Ψψ	--
Ζζ	--	Λλ	Ll	Σσ	Ss	Ωω	--
--	Gg	Μμ	Mm	Ττ	Tt	--	Zz

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ

### ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ ΙΣΤΟΡΙΚΗΣ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΙΒΗΣ

#### ΔΟΜΗ ΙΣΤΟΡΙΚΗΣ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΙΒΗΣ

Όλες οι προκαταρκτικές σελίδες (Σελίδα τίτλου, Περίληψη Ελληνικά και Αγγλικά, Πρόλογος, Περιεχόμενα, Κατάλογος Πινάκων, Κατάλογος Σχημάτων, Κατάλογος Συντομογραφιών) είναι κοινές με τις άλλες μεταπτυχιακές διατριβές. Οι τίτλοι των κεφαλαίων, των υποκεφαλαίων και των ενότητων γράφονται σύμφωνα με τις οδηγίες συγγραφής, κατά τον ίδιο τρόπο με τις άλλες διατριβές. Το κυρίως κείμενο μιας ιστορικής μεταπτυχιακής διατριβής θα πρέπει να περιλαμβάνει τις εξής ενότητες:

#### **1. Εισαγωγή**

Στην εισαγωγή γίνεται η περιγραφή του θέματος και η αιτιολόγηση της επιλογής του. Ακολουθεί μια εκτεταμένη ιστορική ανασκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας και παρουσιάζεται η σχέση της επιχειρούμενης έρευνας με τα πρόσφατα πορίσματα σχετικών ερευνών. Παρουσιάζεται επίσης η μέθοδος εργασίας και διατυπώνονται ο/οι σκοπός -οί της έρευνας.

#### **2. Κύριο Μέρος**

Το κύριο μέρος διαρθρώνεται, ανάλογα με το θέμα, σε επιμέρους κεφάλαια και υποκεφάλαια. Στο κύριο μέρος παρουσιάζονται οι πηγές, που συνοδεύονται από σχολιασμό των κοινών τους στοιχείων και τον εντοπισμό των αλληλοαναιρέσεων ή των αντιφάσεων τους. Αναπτύσσονται οι θέσεις και τα επιχειρήματα πάνω στο θέμα που διαπραγματεύομαστε. Δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στη λογική αλληλουχία των ιδεών και στην όλη συνοχή της μελέτης. Η μετάβαση από τη μια παράγραφο στην άλλη και από το ένα κεφάλαιο στο άλλο πρέπει να γίνεται ομαλά, όπως το απαιτεί η δομή. Όταν ολοκληρώνεται μια ενότητα, πρέπει να εισάγεται ομαλά η επόμενη και όταν αρχίζει η νέα ενότητα θα πρέπει να συνδέεται λογικά με την προηγούμενη. Αιτιολογούνται και στηρίζονται οι σκέψεις μας σε δεδομένα. Αποφεύγεται η ασάφεια και προτιμάται η σαφήνεια και η λιτότητα.

#### **3. Επίλογος**

Παρουσιάζονται τα συμπεράσματα της έρευνάς μας τα οποία συσχετίζονται με άλλες παρόμοιες σύγχρονες έρευνες. Τονίζεται η συμβολή της έρευνάς μας στην προαγωγή της γνώσης και υποστηρίζεται η ανάγκη συνέχισης της έρευνας προς την ίδια ή διαφορετική κατεύθυνση.

#### **4. Βιβλιογραφία**

Παράθεση κατ' αλφαβητική σειρά της βιβλιογραφίας ελληνικής και ξένης από κοινού χωρίς διαχωρισμό. Σε περίπτωση που χρησιμοποιούνται πηγές από συγγραφείς της αρχαιότητας, πρέπει να προηγείται πάντα η παράθεση των αρχαίων Ελλήνων συγγραφέων.

#### **5. Παραρτήματα**

## ΤΡΟΠΟΣ ΓΡΑΦΗΣ ΙΣΤΟΡΙΚΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

**Παραπομπές - Υποσημειώσεις - Παραθέματα:** Οι παραπομπές, οι υποσημειώσεις και τα παραθέματα είναι απαραίτητοι συνοδοί μιας συγκροτημένης ιστορικής μελέτης.

**Παραπομπές:** Οι παραπομπές χρησιμεύουν για να δείχνουν στον αναγνώστη από ποια αρχική ή δευτερεύουσα ή πηγή αντλούμε τα στοιχεία, στηρίζουμε τις απόψεις ή τα επιχειρήματά μας. Έτσι στο τέλος της φράσης που αναφέρεται στη δανειζόμενη πληροφορία ή στην ιδέα που έχουμε αντλήσει από κάποιο βιβλίο, τοποθετείται εκθέτης <sup>1,2,3...</sup> και στο κάτω μέρος της σελίδας καταγράφεται ολοκληρωμένη η παραπομπή, αναφέρονται, δηλαδή τα πλήρη στοιχεία της πηγής. Η παραπομπή σε πηγή ή έργο κάποιου άλλου συγγραφέα πρέπει να είναι σαφής, ορθή και ακριβής. Η θέση των παραπομπών είναι στο κάτω μέρος της σελίδας. Οι παραπομπές (μέγεθος γραμματοσειράς 10, μονό διάστημα) δεν πρέπει να αναγράφονται σε παρένθεση μέσα στο κείμενο, αλλά θα πρέπει να αναγράφονται ξεχωριστά στο κάτω μέρος της σελίδας, με συνεχόμενη αρίθμηση, χρησιμοποιώντας την κατάλληλη, για αυτόν το σκοπό, λειτουργία του επεξεργαστή κειμένου. Κατά τη συγγραφή της εργασίας σε ηλεκτρονικό υπολογιστή εύκολα μπορεί να θέτει κανείς τις παραπομπές στο τέλος της σελίδας με συνεχόμενη αρίθμηση η οποία ανανεώνεται μόνο στην αλλαγή κεφαλαίου.

**Υποσημειώσεις:** Αποτελούν επεξηγηματικά ή διευκρινιστικά στοιχεία που ο/η ερευνητής - τριος υποσημειώνει, θέτει δηλαδή στο κάτω μέρος της σελίδας, κάτω από το κείμενό του, αποφεύγοντας να τα γράφει μέσα σε αυτό για να μη διασπάσει την ενότητα της αφήγησής του. Οι υποσημειώσεις, λοιπόν, επεξηγούν, διευκρινίζουν ή συμπληρώνουν όσα εκτίθενται στο κείμενο. Οι υποσημειώσεις καταχωρούνται και αυτές με τον ίδιο τρόπο όπως και οι παραπομπές στο κάτω μέρος της σελίδας. Παραπομπές και υποσημειώσεις συνήθως συνοπάρχουν.

**Παραθέματα:** Το παράθεμα αποτελεί την κατά λέξη καταχώρηση χωρίου από αρχική ή δευτερεύουσα πηγή. Χρησιμοποιείται όταν είναι απαραίτητο να τονιστεί ιδιαίτερα η κατηγορηματικότητα μιας πληροφορίας. Όταν είναι απαραίτητο να φανεί ότι ορθά στηρίζεται κάπου κάποιος ισχυρισμός μας, τότε παρατίθενται κατά λέξη τα χωρία από τις πηγές. Το παράθεμα όπως οι παραπομπές και οι υποσημειώσεις καταχωρούνται με τον ίδιο τρόπο στο κάτω μέρος της σελίδας και συνοπάρχουν.

## ΤΡΟΠΟΣ ΓΡΑΦΗΣ ΠΑΡΑΠΟΜΠΩΝ ΚΑΙ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

**Σημαντική σημείωση:** Προκειμένου να αποφευχθεί η διπλή αναφορά βιβλιογραφικών δεδομένων και να μειωθεί το κόστος εκτύπωσης κάθε βιβλιογραφική πληροφορία θα πρέπει να δίνεται ως ολοκληρωμένη σημείωση όταν μια πηγή αναφέρεται για πρώτη φορά. Αν η ίδια πηγή μνημονεύεται/αναφέρεται για δεύτερη ή και περισσότερες φορές πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο ο σύντομος τίτλος. Αυτός ο σύντομος τίτλος αποτελείται από το όνομα του συγγραφέα/εκδότη, άνω - κάτω τελεία (:), το πρώτο ουσιαστικό του τίτλου, κόμμα (,), αριθμός σελίδας και τελεία (.). Θα πρέπει να γίνεται σαφής διαφοροποίηση των τίτλων μεταξύ βιβλίων και μονογραφιών (πάντα σε πλάγια γραφή) και άρθρων (πάντα σε "εισαγωγικά"). Μην αναγράφετε τον εκδότη μετά τον τόπο της έκδοσης.

**Βιβλία/Μονογραφίες, πρώτη παραπομπή στο κάτω μέρος της σελίδας:**

Επίθετο του συγγραφέα/εκδότη, το όνομα ολογράφως, όχι ως συντομογραφία, άνω - κάτω

τελεία (:), πλήρης τίτλος και υπότιτλος όπου κρίνεται αναγκαίο (σε πλάγια γραφή. Τίτλος και υπότιτλος να ξεχωρίζουν με άνω και κάτω τελεία) και μετά ακολουθεί τελεία. Εκδοτικός οίκος, κόμμα, τόπος έκδοσης (διάστημα), αριθμός έκδοσης (αριθμός ως εκθέτης, χωρίς διάστημα) ακολουθούμενος από τη χρονολογία έκδοσης, κόμμα, αριθμός σελίδας (με p ή σελ.). [ 2° παράδειγμα: 21968].

Παραδείγματα: 1. Carter, John Marshall & Kruger, Arnd (eds.): *Ritual and Record: Sports Records and Quantification in Pre – Modern Societies*. Westport, Connecticut 1990, p.21.

**Σύντομος τίτλος για περαιτέρω παραπομπές :** Carter & Kruger: *Ritual*, p.23.

2. McIntosh, Peter C.: *Physical Education in England since 1800*. Human Kinetics, London<sup>2</sup> 1968, p.30.

**Σύντομος τίτλος για περαιτέρω παραπομπές:**  
McIntosh: *Education*, p.35.

**Κεφάλαιο σε βιβλίο, πρώτη παραπομπή στο κάτω μέρος της σελίδας:**

Επίθετο του συγγραφέα, **το όνομα ολογράφως, όχι ως συντομογραφία**, άνω – κάτω τελεία, πλήρης τίτλος του άρθρου (σε "εισαγωγικά"), κόμμα, in (ή στο), άνω – κάτω τελεία: [στη συνέχεια ακολουθείται η διαδικασία όπως περιγράφεται στην καταγραφή βιβλίου]. **Μην ξεχνάτε να αναγράφεται την αρχή και το τέλος του άρθρου**, (κόμμα), και μετά ο αριθμός της σελίδας που μνημονεύεται (με p. ή σελ.).

Παράδειγμα: Kruger, Arnd: "The Ritual in Modern Sport: A Sociobiological Approach", in: Carter, John Marshall & Kruger, Arnd (eds.): *Ritual and Record: Sports Records and Quantification in Pre – Modern Societies*. Westport, Connecticut 1990, 135 – 151, p.140.

**Σύντομος τίτλος για περαιτέρω παραπομπές :** Kruger: "Ritual", p.143.

**Άρθρα ( σε περιοδικό), πρώτη παραπομπή σε σημείωση:**

Επίθετο του συγγραφέα, **το όνομα ολογράφως, όχι ως συντομογραφία**, άνω – κάτω τελεία, πλήρης τίτλος του άρθρου (σε "εισαγωγικά"), κόμμα, in (ή στο), άνω – κάτω τελεία: μετά ακολουθεί ο αριθμός του τεύχους του περιοδικού με αραβικά σύμβολα αρίθμησης, (διάστημα), ο τίτλος του περιοδικού με πλάγια γραφή, (διάστημα), αριθμός (αν είναι αναγκαίος, διάστημα), το έτος της έκδοσης μέσα σε παρένθεση (κόμμα, διάστημα), **αρχή και τέλος του άρθρου**, (κόμμα), ο αριθμός της σελίδας που μνημονεύεται (με p. ή σελ )

Παράδειγμα: Joyce, Tony: "Canadian Sport and State Control: 1845 – 86", in: 16 *International Journal of the History of Sport* 1 (1999), 22 – 37, p.31.

**Σύντομος τίτλος για περαιτέρω παραπομπές στις σημειώσεις:** Joyce: "Sport", p.34.

**Άρθρα (από πρακτικά συνεδρίου), πρώτη παραπομπή στο κάτω μέρος της σελίδας:**

Επίθετο του συγγραφέα, **το όνομα ολογράφως, όχι ως συντομογραφία**, άνω - κάτω τελεία, πλήρης τίτλος του άρθρου (σε "εισαγωγικά"), κόμμα, in (ή στο), άνω - κάτω τελεία: μετά ακολουθεί το επίθετο του εκδότη, **το όνομα γραμμένο ολογράφως, όχι με συντομογραφία**, άνω - κάτω τελεία, τον πλήρη τίτλο των πρακτικών του συνεδρίου (σε πλάγια γραφή, κόμμα), τη διάρκεια του συνεδρίου, (τελεία). Τόπος έκδοσης, (διάστημα), χρόνος έκδοσης, (κόμμα, διάστημα), **αρχή και τέλος του άρθρου**, (κόμμα), αριθμός σελίδας που μνημονεύεται (με p. ή σελ).

Παράδειγμα: Vamplew, Wray: "Artefacts, Archives and Analysis: Sports Museums and Sports Historians", in: Kruger, Arnd & Teja, Angela (eds.): *La comune Eredita dello Sport in Europa: Atti del 1° Seminario Europeo di Storia dello Sport, Roma, 29 Novembre all' 1 Dicembre del 1996*. Roma 1997, 43 - 48, p.45.

**Σύντομος τίτλος για περαιτέρω παραπομπές:** Vamplew: "Artefacts", p.47.

### **Κείμενα αρχαίων Ελλήνων συγγραφέων - Επιγραφικές πηγές**

Οι παραπομπές σε συγγραφείς της αρχαιότητας περιλαμβάνουν συνήθως όνομα συγγραφέα, τίτλο έργου με πλάγια γράμματα, βιβλίο (με λατινικό αριθμό), κεφάλαιο και παράγραφο με αραβικούς αριθμούς. Τα στοιχεία χωρίζονται με τελείες.

Παράδειγμα: Θουκυδίδης, *Ιστορίαι*, IV.91.4 (Επεξήγηση: Θουκυδίδης, *Ιστορίαι*, τέταρτο βιβλίο, ενενηκοστό πρώτο κεφάλαιο, τέταρτη παράγραφος)

Στις επιγραφικές πηγές καταγράφεται η συλλογή των επιγραφών με συντομογραφία, ο τόμος με λατινικούς αριθμούς και ακολουθούν το τεύχος και ο αριθμός επιγραφής με αραβικούς αριθμούς. Τα στοιχεία χωρίζονται με τελείες.

Παράδειγμα: IG. XII.8.299. (Επεξήγηση: *Inscriptiones Graecae*, τόμος XII, τεύχος 8, αρ. Επιγραφής 299)



**ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Η εφηβεία ήταν ένας θεσμός που αφορούσε αποκλειστικά στην εκπαίδευση των εφήβων και συντελούνταν κυρίως στο γυμνάσιο.<sup>1</sup> Μάλιστα, από τον 4<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ., υπήρχε στενή σχέση του γυμνασίου με την εφηβεία.<sup>2</sup> Στο ίδρυμα αυτό αναπτύχθηκε ένα σύστημα φυσικής αγωγής που οδήγησε σε στρατιωτικές αλλαγές. Στην κλασική Αθήνα, τα γυμνάσια είχαν περισσότερο αθλητικό παρά εκπαιδευτικό χαρακτήρα. Ωστόσο, κατά την ελληνιστική περίοδο σημείωσαν μεγάλη άνθηση, συνδράμοντας στη θεμελίωση και ανάπλαση των πόλεων, καθώς και στη φιλελεύθερη σκέψη. Οι έφηβοι εξασκούσαν τις δεξιότητες που αποκτούσαν στο ίδρυμα, συμμετέχοντας σε διάφορα αγωνίσματα, όπως σε αγώνες δρόμου, λαμπαδηδρομίας, πάλης και πυγμής. Η εφηβεία επινοήθηκε από τον Επικράτη<sup>3</sup> και λειτούργησε για πρώτη φορά στην Αθήνα.<sup>4</sup>

Όσον αφορά στην ακριβή έναρξη της εφηβείας, εκδηλώθηκε διαφωνία μεταξύ της ομάδας του Wilamowitz, που υποστήριζε την έναρξη της εφηβείας το 335 π.Χ. και μιας άλλης ομάδας, που πίστευε ότι ξεκίνησε πολύ πριν το 335 π.Χ..<sup>5</sup> Στις ομάδες αυτές έχει αναφερθεί τόσο ο Reinmuth,<sup>6</sup> όσο και ο Forbes.<sup>7</sup> Πλέον, χάρη σε μια νέα επιγραφή που έφερε στο φως η αρχαιολογική σκαπάνη, είναι βέβαιη η λειτουργία της εφηβείας από το 361 π.Χ..<sup>8</sup> Πάντως, πιθανολογείται η εφηβεία να λειτουργούσε ήδη από το 371 π.Χ..<sup>9</sup>

**Σχόλιο [u14]:** Τίτλος Κεφαλαίου. Με κεφαλαία γράμματα τονισμένα Times New Roman, Μέγεθος 12. Ο τίτλος του κεφαλαίου είναι γραμμένος 5 εκατοστά από την κορυφή της σελίδας. Ακολουθεί κενή γραμμή.

**Σχόλιο [u15]:** Ο εκθέτης προσδιορίζει την παραπομπή που παρουσιάζεται αναλυτικά στο κάτω μέρος της σελίδας.

<sup>1</sup> Γιαννικόπουλος, Αναστάσιος: «Πότε άρχισε ο θεσμός της εφηβείας» στο: 35 *Αρχαιολογία* (1993), 64-72, σελ. 64. (ΣΧΟΛΙΟ: Πρώτη παραπομπή σε άρθρο περιοδικού. Η παραπομπή γράφεται με Times New Roman, Μέγεθος 10, Μονό διάστημα)

<sup>2</sup> Παυλογιάννης Ονούφοριος: *Η Εξέλιξη των Αθλητικών και Γυμναστικών Ιδεών κατά τα Ελληνιστικά και Αυτοκρατορικά Χρόνια*. 2000, 95, 96. (ΣΧΟΛΙΟ: Πρώτη παραπομπή σε βιβλίο)

<sup>3</sup> Forbes, Clarence: *Greek Physical Education*. New York 1929, 126. (ΣΧΟΛΙΟ: Πρώτη παραπομπή σε βιβλίο)

<sup>4</sup> Forbes: *Greek*, p. 91. (ΣΧΟΛΙΟ: Δεύτερη παραπομπή- συντόμηση σε βιβλίο)

<sup>5</sup> Γιαννικόπουλος: «Πότε άρχισε», 64. (ΣΧΟΛΙΟ: Δεύτερη παραπομπή –συντόμηση άρθρου σε περιοδικό)

<sup>6</sup> Reinmuth, O. W.: “The Genesis of the Athenian Ephebia”, in: 83 *American Philological Association* (1952), 34-50, p.34- 35.

<sup>7</sup> Forbes: *Greek*, p. 113.

<sup>8</sup> IG. II. 8. 1438. (ΣΧΟΛΙΟ-ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ: Inscriptiones Graecae, τόμος II, τεύχος 8, αρ. Επιγραφής 1438.)

<sup>9</sup> Reinmuth, O.W.: *The Ephebic Inscriptions of the Fourth Century BC*. Oscar William, Brill 1971, p. 124.

## Ο ΘΕΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

### Οι συμμετέχοντες

Στα αθηναϊκά εφηβεία γίνονταν δεκτοί έφηβοι που είχαν συμπληρώσει το 18ο έτος της ηλικίας τους,<sup>10</sup> υπηρετώντας την υποχρεωτική διετή στρατιωτική τους θητεία,<sup>11</sup> δίνοντας τον όρκο της στήλης των Αχαρνών, που απόπνεε ισχυρό θρησκευτικό αίσθημα, καθώς και πολιτειακή ηθική.<sup>12</sup> Κατά το πρώτο έτος δέχονταν γυμναστική και στρατιωτική παιδεία, ενώ κατά το δεύτερο φρουρούσαν τα σύνορα της Αττικής οργανώνοντας περιπολίες.<sup>13</sup> Αρχικά, πρωταρχικός σκοπός του ιδρύματος ήταν η στρατιωτική εκπαίδευση των εφήβων. Από το πρωτεύοντα αυτό σκοπό εκπορευόνταν επιμέρους στόχοι, όπως της κοινωνικοποίησης και της πειθαρχίας.<sup>14</sup> Ως προϋπόθεση φοίτησης των εφήβων, ήταν να είναι Αθηναίοι και ηθικά άμεμπτοι. Ενδεικτικό της ποιότητας της εφηβείας είναι, η επιλογή και των δασκάλων βάσει της ηθικής ακεραιότητας τους.<sup>15</sup>

**Σχόλιο [u16]:** Τίτλος Κεφαλαίου. Με κεφαλαία γράμματα τονισμένα Times New Roman, Μέγεθος 12. Ο τίτλος του κεφαλαίου είναι γραμμένος 5 εκατοστά από την κορυφή της σελίδας. Ακολουθεί κενή γραμμή.

**Σχόλιο [u17]:** Τίτλος υποκεφαλαίου. Times New Roman, μέγεθος 12, πλάγια (Italics), τονισμένα (bold), στοίχιση αριστερά, ένα διάστημα (tab) μέσα.

**Διάρκεια του θεσμού.** Η εφηβεία στην Αθήνα διάρκεσε 600 χρόνια, ίσως και περισσότερο.<sup>16</sup> Εύλογα, σε μια τόσο μεγάλη χρονική περίοδο, δέχθηκε επιρροές από τις εκάστοτε κοινωνικοπολιτικές συνθήκες. Η αναπτέρωση του ηθικού των Αθηναίων, κρίθηκε ως επιτακτική ανάγκη, καθώς είχαν χάσει τη μαχητικότητα τους μετά τους Περσικούς πολέμους, γεγονός που είχε βαρύτατο αντίκτυπο στη μάχη της Χαιρώνειας. Συνεπώς, κατά τον 4<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ. η εφηβεία είχε αυστηρά στρατιωτικό προσανατολισμό, για την επίτευξη ενός στρατιωτικού σκοπού, την προετοιμασία των εφήβων για τον πόλεμο.<sup>17</sup>

**Σχόλιο [u18]:** Τίτλος ενότητας. Αριστερή στοίχιση, ένα διάστημα (tab) μέσα και με πλάγια γράμματα (Italics). Το κείμενο αρχίζει στην ίδια γραμμή.

<sup>10</sup>. Αριστοτέλης, *Αθηναίων Πολιτεία*, XI. 4.8. (ΣΧΟΛΙΟ-ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ: Ενδέκατο βιβλίο, τέταρτο κεφάλαιο, όγδοη παράγραφος.)

<sup>11</sup>. Marrou: *Ιστορία της Εκπαιδευσεως κατά την Αρχαιότητα*. Αθήνα 1961, σελ. 163.

<sup>12</sup>. Reinmuth: "The Genesis", p.46.

<sup>13</sup>. Gardiner, Norman: *Athletics of the Ancient World*. Oxford 1978, p. 92.

<sup>14</sup>. Albanidis, Evangelos: "The Ephebia in the Ancient Hellenic World and its Role in the Making of Masculinity" in: *2 The European Sports History Review* (2000), 4 - 22, p.17

<sup>15</sup>. Mehl, Andreas: "Erziehung zum Weltburger. Bemerkungen zum Gymnasion in hellenistischen Osten" in: *5 Nikephoros* (1992), 60 - 71, p.65.

<sup>16</sup>. Forbes: *Greek*, p. 110.

<sup>17</sup>. Gardiner: *Athletics*, p. 92.

## Κατάλογος Ελέγχου

### Σελίδα Τίτλου

- ✓ Έχει ο τίτλος τον ίδιο γραφικό τύπο με την περίληψη;
- ✓ Το όνομα σας αναφέρεται ακριβώς το ίδιο όπως στην σελίδα του copyright;
- ✓ Η φόρμα της σελίδας τίτλου ταιριάζει μ' εκείνη του υποδείγματος;
- ✓ Έχει η σελίδα 5 εκατοστά περιθώριο από την κορυφή;
- ✓ Αναφέρεται σωστά το Τμήμα, ο κύκλος σπουδών, ή η Σχολή που παρέχει τον τίτλο;
- ✓ Η σελίδα τίτλου είναι γραμμένη στην μία πλευρά της σελίδας;

### Περίληψη

- ✓ Ο τίτλος της είναι στον ίδιο τύπο με την σελίδα του τίτλου;
- ✓ Έχει η σελίδα περιθώριο 5 εκατοστά από την κορυφή;
- ✓ Η φόρμα της περίληψης ταιριάζει με το αντίστοιχο υπόδειγμα;
- ✓ Είναι το κείμενο της περίληψης σας στο όριο των 250 λέξεων (μεταπτυχιακή διατριβή) ή 350 λέξεων (διδακτορική διατριβή) αντίστοιχα;
- ✓ Έχετε τοποθετήσει την σελίδα αυτή αμέσως μετά τη σελίδα τίτλου;
- ✓ Η περίληψη είναι τυπωμένη στην μία πλευρά της σελίδας;
- ✓ Ακολουθεί, σε ξεχωριστή σελίδα, η περίληψη στην αγγλική γλώσσα;
- ✓ Έχετε γράψει τις 'Λέξεις-Κλειδιά'; Είναι μέχρι πέντε σε αριθμό;

### Πρόλογος *(αν υπάρχει)*

- ✓ Έχει η κάθε σελίδα το λιγότερο 3 εκατοστά αριστερό περιθώριο και τουλάχιστον 5 εκατοστά από την κορυφή, το κάτω μέρος και την δεξιά πλευρά; Η δεύτερη και οι ακόλουθες σελίδες του Προλόγου πρέπει να έχουν 2.5 εκατοστά περιθώριο από την κορυφή.
- ✓ Εάν έχετε διπλής όψεως εκτύπωση, έχει η πρώτη σελίδα μονό αριθμό σελίδας (δεξιά πλευρά); Έχετε εισάγει μία λευκή αριθμημένη σελίδα που να επικαλύπτει την ζυγή

σελίδα (αριστερή μεριά), εάν είναι αυτό απαραίτητο;

### **Πίνακας Περιεχομένων**

- ✓ Έχει η πρώτη σελίδα 5 εκατοστά περιθώριο από την κορυφή;
- ✓ Έχει η κάθε σελίδα τουλάχιστον 3 εκατοστά αριστερό περιθώριο και τουλάχιστον 2.5 εκατοστά στην δεξιά πλευρά και στο κάτω μέρος; Η δεύτερη και οι ακόλουθες σελίδες του «Πίνακα Περιεχομένων» πρέπει να έχουν 2.5 εκατοστά περιθώριο από την κορυφή.
- ✓ Η φόρμα του πίνακα των περιεχομένων ταιριάζει μ' εκείνη των αντίστοιχων υποδειγμάτων;
- ✓ Ο τύπος γραφής, ο ορισμός των κεφαλαίων, και οι στίξεις ταιριάζουν μ' εκείνες που χρησιμοποιούνται στο κείμενο της μεταπτυχιακής/διδακτορικής διατριβής σας;
- ✓ Έχει κάθε τίτλος σε περίπτωση που υπερβαίνει τις δύο γραμμές μονό διάστημα; Υπάρχει διπλό διάστημα μεταξύ των τίτλων;
- ✓ Είναι οι αριθμοί των σελίδων ακριβείς;
- ✓ Έχετε χρησιμοποιήσει μία διάστικτη γραμμή για να γεμίσετε το κενό μεταξύ κάθε αρχής και του αντίστοιχου αριθμού σελίδας;
- ✓ Είναι ο «Πίνακας Περιεχομένων» μετά την «Περίληψη» (ή μετά τον «Πρόλογο», εάν υπάρχει);
- ✓ Εάν χρησιμοποιείτε διπλής όψεως εκτύπωση, έχει η πρώτη σελίδα του «Πίνακα των Περιεχομένων» μονή αρίθμηση (δεξιά πλευρά); Έχετε εισάγει μία λευκή, αριθμημένη σελίδα που να επικαλύπτει, εάν είναι απαραίτητο, την ζυγή σελίδα;

### **Κατάλογος Πινάκων, Εικονογραφήσεων, Συντομογραφιών και Συμβόλων**

- ✓ Η φόρμα του καταλόγου των πινάκων, σχημάτων, συντομογραφιών και συμβόλων ταιριάζει με τα αντίστοιχα υποδείγματα;
- ✓ Έχει η κάθε σελίδα τουλάχιστον: 3 εκατοστά αριστερό περιθώριο, 2,5 εκατοστά δεξί περιθώριο και 2,5 εκατοστά πάνω και κάτω;
- ✓ Έχει ο κάθε κατάλογος μια επικεφαλίδα με κεφαλαία (π.χ. ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ);

- ✓ Υπάρχει σωστή αρίθμηση στους καταλόγους πινάκων κ.τ.λ., ένας δεδομένος τίτλος και μια διαδοχική αρίθμηση;
- ✓ Υπάρχει στην κάθε αρχή κάθε καταλόγου μονό διάστημα μεταξύ των σειρών του ίδιου τίτλου, και διπλό διάστημα μεταξύ των τίτλων;
- ✓ Ο τύπος γραφής, ο ορισμός των κεφαλαίων, και οι στίξεις ταιριάζουν μ' εκείνες που χρησιμοποιούνται στο κείμενο της μεταπτυχιακής/ διδακτορικής διατριβής σας;
- ✓ Έχετε χρησιμοποιήσει μια διάστικτη γραμμή για να γεμίσετε το κενό μεταξύ κάθε αρχής και του αντίστοιχου αριθμού σελίδας;
- ✓ Είναι ο κατάλογος των συντομογραφιών σε αλφαβητική σειρά;
- ✓ Έχετε τοποθετήσει τις σελίδες αυτές αμέσως μετά των πίνακα των περιεχομένων;
- ✓ Εάν χρησιμοποιείτε διπλής όψεως εκτύπωση, έχει η πρώτη σελίδα του κάθε καταλόγου μονή αρίθμηση (δεξιά πλευρά); Έχετε εισάγει μία λευκή, αριθμημένη σελίδα που να επικαλύπτει, εάν είναι απαραίτητο, την ζυγή σελίδα;

## **Κεφάλαια**

- ✓ Αρχίζει η πρώτη σελίδα (μόνον) κάθε κεφαλαίου 5 εκατοστά από την κορυφή της σελίδας;
- ✓ Έχει η κάθε σελίδα τουλάχιστον 3 εκατοστά αριστερό περιθώριο και τουλάχιστον 2.5 εκατοστά περιθώριο από κάτω, την κορυφή και την δεξιά πλευρά;
- ✓ Έχουν όλα τα κεφάλαια τον ίδιο τύπο γραφής στο κείμενο;
- ✓ Υπάρχει 1.5 εκτός των περιπτώσεων των υποσημειώσεων, τίτλων κεφαλαίων επεξηγήσεων, και μακρικών επικεφαλίδων;
- ✓ Οι παράγραφοι διαχωρίζονται με ομοιόμορφο τρόπο σ' όλο το κείμενο;
- ✓ Έχετε αριθμήσει τις υποσημειώσεις (ή τις τελικές σημειώσεις) σε κάθε κεφάλαιο χωριστά ή σ' όλο το κείμενο ακολουθώντας ενιαίο τρόπο γραφής και αρίθμησης;
- ✓ Έχετε τους αριθμούς σημειώσεων στην σωστή τους μορφή;
- ✓ Οι συντομεύσεις σας είναι οι ίδιες που χρησιμοποιούνται στην βιβλιογραφία;
- ✓ Υπάρχει μονό διάστημα στην κάθε σημείωση και διπλό διάστημα μεταξύ των σημειώσεων;

- ✓ Υπάρχει αρίθμηση στις εισαγωγικές σελίδες με μικρούς λατινικούς αριθμούς;
- ✓ Υπάρχει αρίθμηση στις υπόλοιπες σελίδες του κειμένου με αραβικούς αριθμούς;
- ✓ Οι αριθμοί όλων των σελίδων είναι τοποθετημένοι στο ίδιο σημείο της σελίδας; Έχετε αφήσει δίχως αριθμό την σελίδα τίτλου, τις σελίδες οπτικού υλικού, και την πρώτη σελίδα του κάθε κεφαλαίου (παρόλο που υπολογίζονται στην συνολική αρίθμηση).
- ✓ Εάν χρησιμοποιείτε διπλής όψεως εκτύπωση, έχει η πρώτη σελίδα του κάθε καταλόγου μονή αρίθμηση (δεξιά πλευρά); Έχετε εισάγει μία λευκή, αριθμημένη σελίδα που να επικαλύπτει, εάν είναι απαραίτητο, την ζυγή σελίδα;

## **Βιβλιογραφία**

- ✓ Έχει η κάθε σελίδα τουλάχιστον 3 εκατοστά αριστερό περιθώριο και τουλάχιστον 2.5 εκατοστά περιθώριο από κάτω, την κορυφή και την δεξιά πλευρά;
- ✓ Είναι όλες οι αρχές τοποθετημένες σε αλφαβητική σειρά;
- ✓ Είναι η βιβλιογραφία γραμμένη με μονό διάστημα; Υπάρχει μία γραμμή απόσταση ανάμεσα σε κάθε νέα αναφορά; Είναι η πρώτη γραμμή της κάθε μιας αναφοράς ευθυγραμμισμένη με το αριστερό περιθώριο, ενώ οι ακόλουθες γραμμές έχουν εσοχή πέντε διαστημάτων προς τα δεξιά;
- ✓ Είναι οι συντομογραφίες σε συμφωνία μ' εκείνες που χρησιμοποιούνται στις υποσημειώσεις (ή τις τελικές σημειώσεις);
- ✓ Εάν χρησιμοποιείτε διπλής όψεως εκτύπωση, έχει η πρώτη σελίδα της βιβλιογραφίας μονή αρίθμηση (δεξιά πλευρά); Έχετε εισάγει μία λευκή, αριθμημένη σελίδα που να επικαλύπτει, εάν είναι απαραίτητο, την ζυγή σελίδα;

## **Παραρτήματα**

- ✓ Έχει η κάθε σελίδα τουλάχιστον 3 εκατοστά αριστερό περιθώριο και τουλάχιστον 2.5 εκατοστά περιθώριο από κάτω, την κορυφή και την δεξιά πλευρά;
- ✓ Έχετε βάλει σε κάθε παράρτημα έναν αριθμό και ένα τίτλο;
- ✓ Έχετε τοποθετήσει όλα τα παραρτήματα μετά την τελευταία σελίδα μετά από τη βιβλιογραφία;
- ✓ Εάν χρησιμοποιείτε διπλής όψεως εκτύπωση, έχει η πρώτη σελίδα του κάθε

παραρτήματος μονή αρίθμηση (δεξιά πλευρά); Έχετε εισάγει μια λευκή, αριθμημένη σελίδα που να επικαλύπτει, εάν είναι απαραίτητο, την ζυγή σελίδα;

### **Αντίγραφα**

- ✓ Έχετε δώσει ένα υπόδειγμα σελίδων των διαφόρων κεφαλαίων στον επιβλέποντα καθηγητή για ανασκόπηση και έγκριση; (Είναι προαιρετικό, αλλά μπορεί να εξοικονομήσετε χρόνο και χρήματα αργότερα).
- ✓ Έχετε το σωστό αριθμό αντιγράφων (πλήρη αντίγραφα, περιλήψεις και σελίδες τίτλου);
- ✓ Έχετε καταθέσει μία δισκέτα 3.5 ιντσών ή CD με τον τίτλο και την περίληψη της διατριβής;
- ✓ Έχετε ελέγξει κάθε αντίγραφο για να σιγουρευτείτε ότι οι σελίδες είναι αριθμημένες σωστά και με την σωστή σειρά;
- ✓ Είναι η κάθε σελίδα καθαρή και ευανάγνωστη; Είναι καμία σελίδα τσαλακωμένη; Λείπει καμία σελίδα;
- ✓ Είναι οι σελίδες μεγάλου μεγέθους διπλωμένες έτσι ώστε τα 3 εκατοστά του αριστερού περιθωρίου να δένεται ανεμπόδιστα;
- ✓ Έχετε διαχωρίσει ποιο αντίγραφο περιέχει τις αυθεντικές έγχρωμες εκτυπώσεις;