

# Ενότητα 3: E-MARKETING

## Μάθημα 1: Ψηφιακές Δεξιότητες

Ενότητα 3: E-MARKETING	
Μονάδα 1	ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ
Θέμα 1	Τι είναι οι ψηφιακές δεξιότητες;
Θέμα 2	Σημασία ανάπτυξης ψηφιακών δεξιοτήτων
Θέμα 3	Ψηφιακές δεξιότητες: βασικές δεξιότητες
Θέμα 4	Ψηφιακές δεξιότητες: προηγμένες ψηφιακές δεξιότητες
Θέμα 5	Ψηφιακές δεξιότητες και Ηλεκτρονικό Εμπόριο

# Ενότητα: Μαθησιακά Αποτελέσματα

## Ενότητα 3: E-MARKETING Μάθημα

### 1: Ψηφιακές Δεξιότητες

Εισαγωγή στην Ενότητα: Σε αυτήν την ενότητα, αναπτύσσεται ένα από τα πιο σημαντικά ζητήματα που σχετίζονται με το Ηλεκτρονικό Εμπόριο σήμερα. Το Digital Marketing (E-Marketing) έχει γίνει ένα θεμελιώδες εργαλείο για την πώληση προϊόντων. Η Ενότητα ασχολείται με βασικά θέματα του E-Marketing, όπως η ανάπτυξη ψηφιακών δεξιοτήτων και η γνώση των παραγόντων που επηρεάζουν τη συμπεριφορά των πελατών και, κατά συνέπεια, η δημιουργία επιτυχημένων στρατηγικών πωλήσεων. Η παρουσίαση του προϊόντος (συσσκευασία) και οι διαφορετικοί τρόποι αποστολής και πληρωμής εκτιμώνται επίσης ιδιαίτερα από τους πελάτες, γι' αυτό και έχουν μια συγκεκριμένη εξέλιξη σε αυτήν την ενότητα Εισαγωγή στο Μάθημα 1: Σε αυτό το μάθημα, οι πιο σημαντικές έννοιες που

σχετίζονται με τις ψηφιακές δεξιότητες εξηγούνται, από τα πιο βασικά έως τα πιο προχωρημένα. Η εκμάθηση και η βελτίωση των ψηφιακών δεξιοτήτων σχετίζονται άμεσα με τη διαχείριση στρατηγικών και εργαλείων που χρησιμοποιούνται στο Εμπόριο και το Ηλεκτρονικό Μάρκετινγκ.

#### Δεξιότητες

Γνώση Εφαρμογή των θεωρητικών γνώσεων που αποκτήθηκαν στις ψηφιακές δεξιότητες Εφαρμόστε, με πρακτικό τρόπο, ψηφιακές δεξιότητες στον τομέα του E-Marketing

Αναλύστε τις ψηφιακές δεξιότητες που είναι απαραίτητες για E-Marketing, για να τα βελτιώσουμε και να μάθουμε καινούρια

#### Αρμοδιότητες

Αναπτύξτε νέες δεξιότητες στον τομέα της E-Εμπορίας

## Ενότητα 1: Ψηφιακές Δεξιότητες

## Θέμα 1: Τι είναι οι Ψηφιακές Δεξιότητες;

- Η πρόοδος της τεχνολογίας έχει αλλάξει τον κόσμο. Πολλά καθήκοντα που ήταν που προηγουμένως γινόταν αυτοπροσώπως, τώρα πραγματοποιήθηκαν διαδικτυακά, γεγονός που οδήγησε στην απόκτηση μιας σειράς ψηφιακών δεξιοτήτων που προηγουμένως χρησιμοποιούνταν μόνο από όσους εργάζονταν σε ορισμένους τομείς. Αυτές οι δεξιότητες έχουν εξαπλωθεί στον υπόλοιπο πληθυσμό.
- Οι ψηφιακές δεξιότητες ορίζονται ως «η ικανότητα αλληλεπίδρασης με το ψηφιακό τεχνολογίες» .
- Οι νέες γενιές είναι αυτές που επιδεικνύουν μεγαλύτερη διαχείριση ψηφιακές δεξιότητες, γεννιούνται και μεγαλώνουν σε έναν τεχνολογικό κόσμο, όπου η χρήση του Διαδικτύου, των κοινωνικών δικτύων, των εφαρμογών και η χρήση κινητών συσκευών είναι μέρος της καθημερινότητάς τους.

## Θέμα 1: Τι είναι οι Ψηφιακές Δεξιότητες;

- Οι ψηφιακές δεξιότητες δεν χρησιμοποιούνται πλέον σε ορισμένες ρυθμίσεις, όπως τεχνολογικές εργασίες ή περιβάλλοντα παιχνιδιού. Σήμερα, οι εφαρμογές του έχουν εξαπλωθεί. Ένα πολύ σαφές παράδειγμα είναι ο τομέας της εκπαίδευσης.
- Οι ψηφιακές δεξιότητες στη διδασκαλία έχουν αποδειχθεί ιδιαίτερης σημασίας, ειδικά τα τελευταία χρόνια με την έλευση του COVID-19. Αυτή η νέα «εικονική εκπαίδευση» έχει γίνει ένας τομέας που ξεχωρίζει ως εξαιρετικά καινοτόμος.

Διαβάστε περισσότερα: <https://www.unesco.org/en/articles/digital-skills-critical-jobs- and-social-inclusion>

## Θέμα 2: Σημασία ανάπτυξης ψηφιακών δεξιοτήτων

- Η απογείωση της τεχνολογίας τα τελευταία χρόνια σημαίνει πρόοδο σε πολλούς πτυχές. Ένα από αυτά είναι ότι πολλές διαδικασίες που κάναμε αυτοπροσώπως έχουν πλέον ψηφιοποιηθεί.
- Αυτή η ψηφιοποίηση έχει συνδεθεί στενά με την εκπαίδευση. Αν και ψηφιακά εργαλεία έχουν χρησιμοποιηθεί εδώ και χρόνια, με την έλευση του Covid19, η εκπαίδευση έφτασε να έχει ισχυρή διαδικτυακή παρουσία. Οι δάσκαλοι και οι εκπαιδευτές είναι ενημερωμένοι σχετικά με τις ψηφιακές δεξιότητες.
- Αναμφίβολα, η ψηφιοποίηση έχει επηρεάσει δραστικά τις θέσεις εργασίας και απαιτούνται όλο και περισσότερες δεξιότητες από τους εργαζόμενους. Ο χώρος εργασίας στις εταιρείες είναι ένας από τους τομείς που απαιτεί τη μεγαλύτερη ζήτηση για την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων

Διαβάστε περισσότερα: <https://youtu.be/69Y3XTOzYiE>

## Θέμα 2: Σημασία ανάπτυξης ψηφιακών δεξιοτήτων

- Οι ψηφιακές δεξιότητες έχουν καταστεί απαραίτητες τόσο για τους εργαζόμενους όσο και για τις εταιρείες.  
Η βελτίωση αυτών των δεξιοτήτων και η εκμάθηση νέων συνδέονται στενά με την αυξημένη αποτελεσματικότητα και την καινοτομία σε νέα προϊόντα και υπηρεσίες.
- Η τεχνολογική πρόοδος και η χρήση όλο και περισσότερων ψηφιακών εργαλείων σημαίνουν, ωστόσο, ότι οι ηλικιωμένοι ή όσοι δεν έχουν πρόσβαση στην τεχνολογία μένουν εκτός ενός ψηφιακού κόσμου. Είναι σημαντικό να το λάβετε υπόψη όταν ορίζετε πώς και πού να πουλήσετε προϊόντα και υπηρεσίες και ποιες στρατηγικές μάρκετινγκ μπορεί να είναι πιο χρήσιμες για αυτόν τον τύπο πελάτη.

Διαβάστε περισσότερα: [https://www.linkedin.com/pulse/what-digital-skills-why-important-rto-managing-director?trk=pulse-article\\_more-articles\\_related-content-card](https://www.linkedin.com/pulse/what-digital-skills-why-important-rto-managing-director?trk=pulse-article_more-articles_related-content-card)

## Θέμα 3: Ψηφιακές Δεξιότητες. Βασικές ικανότητες

- Όποιο και αν είναι το επάγγελμά σας, η διαχείριση ψηφιακών δεξιοτήτων θα σας βοηθήσει να κινηθείτε σε έναν ψηφιοποιημένο κόσμο. Απλές ενέργειες, όπως η αποστολή email και η αναζήτηση πληροφοριών στο Διαδίκτυο, έχουν γίνει βασικές στην καθημερινότητά μας.
- Αυτές οι βασικές ψηφιακές δεξιότητες ομαδοποιούνται σε 5 τομείς:
  - Ψηφιακός γραμματισμός
  - Επικοινωνία και συνεργασία
  - Δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου
  - Ψηφιακή ασφάλεια
  - Επίλυση προβλήματος

## Θέμα 3: Ψηφιακές Δεξιότητες. Βασικές ικανότητες

- Κάθε ένας από αυτούς τους τομείς χωρίζεται σε συγκεκριμένες δεξιότητες που πρέπει να αναπτυχθούν σε κάθε τομέα.

Πώς να μάθετε ποιες δεξιότητες να αναπτύξετε; Απαντώντας σε ερωτήσεις όπως:

Χρησιμοποιείτε προηγμένη αναζήτηση Google και τα φίλτρα της; Έχετε τη δυνατότητα να εντοπίσετε ψευδείς ειδήσεις στον Ιστό; Ψάχνετε τις πηγές των ειδήσεων πριν τις δημοσιεύσετε; Δημιουργείτε αντίγραφα ασφαλείας των εγγράφων σας ή χρησιμοποιείτε το Drive, το Dropbox ή κάποια άλλη λύση Cloud; Διαχειρίζεστε τα κοινωνικά δίκτυα; Έχετε προφίλ εργασίας στο LinkedIn; Ξέρετε πώς να μοιράζεστε έγγραφα ή να επεξεργάζεστε βίντεο ή φωτογραφίες; Γνωρίζετε το αποτύπωμα που αφήνετε στο Διαδίκτυο με την κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών;

Διαβάστε περισσότερα: <https://digital-competence.eu/dc/en/front/what-is-digital-competence/>

και <https://elvisitantedigital.com/competencias-digitales-basicas/>

## Θέμα 4: Ψηφιακές Δεξιότητες. Προηγμένες ψηφιακές δεξιότητες

- Για τα πιο έμπειρα άτομα, οι ψηφιακές τους δεξιότητες υπερβαίνουν τις βασικές δεξιότητες.
- Οι προηγμένες ψηφιακές δεξιότητες περιλαμβάνουν τα εξής: δημιουργία ηλεκτρονικού καταστήματος, ψηφιακό πωλήσεις, ανάλυση δεδομένων και προγραμματισμό ή ψηφιακό μάρκετινγκ.
- Προκειμένου να βελτιωθούν οι ψηφιακές δεξιότητες, μερικές από τις πιο απαιτητικές είναι:  
Κυβερνοασφάλεια, Ανάπτυξη Ιστού και Εφαρμογών, Εξυπηρέτηση Πελατών, Επεξεργασία ψηφιακής εικόνας και βίντεο, Τεχνολογία Cloud και ηλεκτρονικό εμπόριο, Ψηφιακή Ανάλυση Επιχειρήσεων και Διαχείριση Ψηφιακών Έργων.

Διαβάστε περισσότερα: <https://devskiller.com/what-are-digital-skills/> και <https://devskiller.com/talentboost/>

## Θέμα 5: Ψηφιακές δεξιότητες και Ηλεκτρονικό Εμπόριο

Στο ηλεκτρονικό εμπόριο, οι γνώσεις πωλήσεων και μάρκετινγκ είναι απαραίτητες. Αλλά θα πρέπει να θυμόμαστε ότι η ικανότητα στις ψηφιακές δεξιότητες είναι ένα πλεονέκτημα, καθώς όλο και περισσότερες εταιρείες και υπηρεσίες απαιτούν αυτές τις δεξιότητες.

Διαβάστε περισσότερα:

<https://www.techtarget.com/searchcontentmanagement/answer/What-IT-skills-are-required-for-e-commerce>

### 7 technical skills that can benefit e-commerce teams

- 1 Software development
- 2 UX design
- 3 SEO
- 4 Digital marketing
- 5 Data cleaning
- 6 Data analytics
- 7 AI



# Μαθησιακή Δραστηριότητα 1: Γνωρίστε τις ψηφιακές σας δεξιότητες!

Εκπαιδευτικός στόχος	Είδος δραστηριότητας	Περιεχόμενο	Πρόσθετα υλικά
Δικτυακός τόπος διαχείριση	Προσομοίωση	<p>Το τεστ περιλαμβάνει συγκεκριμένες ερωτήσεις για παραδείγματα που σχετίζονται με διαφορετικές ψηφιακές δεξιότητες. Απαντήστε στο τεστ και κάντε μια σύντομη περίληψη με τα αποτελέσματα,</p> <p><small>συμπεριλαμβανομένων των δεξιοτήτων για να αναπτύξει ή βελτιώσει</small></p>	<p><a href="https://europa.eu/europass/en/europass-tools/test-your-digital-skills">https://europa.eu/europass/en/europass-tools/test-your-digital-skills</a></p>

## Εκπαιδευτική Δραστηριότητα 2: Χειροτεχνίες με ένα μόνο κλικ!

Εκπαιδευτικός στόχος	Είδος δραστηριότητας	Περιεχόμενο	Πρόσθετα υλικά
<p>Διαχείριση προγραμμάτων περιήγησης αναζήτησης και χρήση φίλτρων</p> <p>Διαχείριση του Κοινωνικά δίκτυα</p> <p>Χρήση εγγράφων, όπως το Word ή Προέχω</p>	Ατομική άσκηση	<p>Αναζητήστε πληροφορίες στο Διαδίκτυο σχετικά με τον τομέα της χειροτεχνίας. Μπορείτε να καθορίσετε ανάλογα με το δικό σας Συλλέξτε τα διαφορετικούς ενδιαφέροντα. πόρους ή πηγές σε έναν πίνακα.</p> <p>Παράδειγμα πόρων ή πηγών: κοινωνικά δίκτυα, εφαρμογές για την πώληση προϊόντων ή υπηρεσιών, πόρων ή εταιρείες κατάρτισης κ.λπ.</p>	<p><a href="https://www.craftingeurope.com/crafting-business-overview/#">https://www.craftingeurope.com/crafting-business-overview/#</a></p>

## Μαθησιακή Δραστηριότητα 3: Αυτός είμαι εγώ!

Εκπαιδευτικός στόχος	Είδος δραστηριότητας	Περιεχόμενο	Πρόσθετα υλικά
βίντεο διαχείριση  Κοινωνικός διαχείριση	συντάκτης   <small>www.mazda.gr/evolution</small>	Ατομική άσκηση Εξηγήστε, σε βίντεο του αρ περισσότερο από 1 λεπτό και μισό, η εμπειρία σου στις χειροτεχνίες, τι προϊόντα φτιάχνω, τι προϊόντα που θα θέλατε να πουλήσει κ.λπ. Χρησιμοποιήστε το κανάλι εσείς προτιμήστε να το μοιραστείτε (Instagram, Facebook, Youtube, κλπ)	Οδηγίες για το πώς να εγγραφή και επεξεργασία βίντεο

# Εκτίμηση

## Ερώτηση 1:

Πού έχουν βρει διευρυμένες εφαρμογές οι ψηφιακές δεξιότητες και ποιος τομέας έχει γνωρίσει σημαντική καινοτομία λόγω της σπουδαιότητάς τους;

α) Οι ψηφιακές δεξιότητες δεν είναι πλέον σχετικές σε τεχνολογικές εργασίες ή σε περιβάλλοντα παιχνιδιού.

β) Οι ψηφιακές δεξιότητες είναι εφαρμόσιμες μόνο σε παραδοσιακά εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.

γ) Οι ψηφιακές δεξιότητες έχουν επεκταθεί σε διάφορους τομείς, συμπεριλαμβανομένης της διδασκαλίας, με χαρακτηριστικό παράδειγμα την εικονική εκπαίδευση.

δ) Οι ψηφιακές δεξιότητες περιορίζονται σε συγκεκριμένους κλάδους, εξαιρουμένης της εκπαίδευσης.

Σωστή απάντηση: γ) Οι ψηφιακές δεξιότητες έχουν επεκταθεί σε διάφορους τομείς, συμπεριλαμβανομένης της διδασκαλίας, με χαρακτηριστικό παράδειγμα την εικονική εκπαίδευση.

## Ερώτηση 2:

Πώς έχει επηρεάσει η απογείωση της τεχνολογίας τα τελευταία χρόνια διάφορες πτυχές της κοινωνίας, συμπεριλαμβανομένης της εκπαίδευσης και της εργασίας;

α) Η τεχνολογία έχει οδηγήσει σε μείωση των ψηφιοποιημένων διαδικασιών και σε μεγαλύτερη εστίαση στις διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις.

β) Η ψηφιοποίηση έχει οδηγήσει σε πρόοδο σε πολλούς τομείς, συμπεριλαμβανομένης της εκπαίδευσης με ισχυρή διαδικτυακή παρουσία και αυξημένη ζήτηση για νέες δεξιότητες στο χώρο εργασίας.

γ) Η ζήτηση για νέες δεξιότητες στο χώρο εργασίας έχει μειωθεί λόγω της επιρροής της τεχνολογίας.

δ) Με την άφιξη του Covid19, η εκπαίδευση έχει απομακρυνθεί από την παρουσία στο διαδίκτυο και οι δάσκαλοι και οι εκπαιδευτές έχουν σταματήσει να ενημερώνουν τις ψηφιακές τους δεξιότητες.

Σωστή απάντηση: β) Η ψηφιοποίηση έχει οδηγήσει σε πρόοδο σε πολλούς τομείς, συμπεριλαμβανομένης της εκπαίδευσης με ισχυρή διαδικτυακή παρουσία και αυξημένη ζήτηση για νέες δεξιότητες στο χώρο εργασίας.

### Ερώτηση 3:

Ποιοι είναι οι τομείς στους οποίους ομαδοποιούνται οι βασικές ψηφιακές δεξιότητες;

α) Διαχείριση email, αναζήτηση στο Διαδίκτυο και δημιουργία περιεχομένου

β) Ψηφιακός γραμματισμός, επικοινωνία και συνεργασία, δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου, ψηφιακή ασφάλεια και επίλυση προβλημάτων

γ) Αποστολή email, αναζήτηση πληροφοριών και επίλυση προβλημάτων

δ) Ψηφιακός γραμματισμός, επικοινωνία και δημιουργία περιεχομένου

ε) Επίλυση προβλημάτων, ψηφιακή ασφάλεια και χρήση Διαδικτύου

Σωστή απάντηση: β) Ψηφιακός γραμματισμός, επικοινωνία και συνεργασία, δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου, ψηφιακή ασφάλεια και επίλυση προβλημάτων

## Ερώτηση 4:

Όσον αφορά τις βασικές δεξιότητες, ποιες ερωτήσεις μπορούμε να κάνουμε για να μάθουμε τις δεξιότητες που έχουν ήδη αναπτυχθεί ή που πρέπει να βελτιωθούν;

α) Χρησιμοποιείτε προηγμένη αναζήτηση Google και τα φίλτρα της; Έχετε τη δυνατότητα να εντοπίσετε ψευδείς ειδήσεις στον Ιστό;

β) Αναζητάτε τις πηγές των ειδήσεων πριν τις δημοσιεύσετε; Δημιουργείτε αντίγραφα ασφαλείας των εγγράφων σας ή χρησιμοποιείτε το Drive, το Dropbox ή κάποια άλλη λύση Cloud;

γ) Διαχειρίζεστε τα κοινωνικά δίκτυα; Έχετε προφίλ εργασίας στο LinkedIn;

δ) Όλες οι απαντήσεις είναι σωστές

Σωστή απάντηση: δ) Όλες οι απαντήσεις είναι σωστές

## Ερώτηση 5:

Ποια από τις παρακάτω δηλώσεις σχετικά με τις προηγμένες ψηφιακές δεξιότητες και τη συνάφειά τους είναι ΣΩΣΤΗ;

α) Η ανάπτυξη ιστού και εφαρμογών δεν είναι μία από τις πιο απαιτητικές ψηφιακές δεξιότητες σήμερα.

β) Η εκπαίδευση είναι ένας τομέας όπου δεν απαιτείται σήμερα βελτίωση των ψηφιακών δεξιοτήτων.

γ) Η βελτίωση των ψηφιακών δεξιοτήτων και η εκμάθηση νέων δεν σχετίζονται με την αυξημένη αποτελεσματικότητα και την καινοτομία σε νέα προϊόντα και υπηρεσίες.

δ) Η δημιουργία ηλεκτρονικού καταστήματος, οι ψηφιακές πωλήσεις, η ανάλυση δεδομένων και ο προγραμματισμός ή το ψηφιακό μάρκετινγκ αποτελούν παραδείγματα προηγμένων ψηφιακών δεξιοτήτων.

Σωστή απάντηση: δ) Η δημιουργία ηλεκτρονικού καταστήματος, οι ψηφιακές πωλήσεις, η ανάλυση δεδομένων και ο προγραμματισμός ή το ψηφιακό μάρκετινγκ είναι παραδείγματα προηγμένων ψηφιακών δεξιοτήτων.

# Περίληψη

Τα πιο σχετικά μαθήματα που σχετίζονται με τις ψηφιακές δεξιότητες είναι τα ακόλουθα:

- Με την πρόοδο της τεχνολογίας, εργασίες που προηγουμένως επιλύονταν αυτοπροσώπως έχουν ψηφιοποιηθεί. Αυτή η ψηφιοποίηση έχει επηρεάσει τη ζήτηση για μάθηση και βελτίωση ολοένα και πιο συγκεκριμένων ψηφιακών δεξιοτήτων.
- Αυτή η ψηφιοποίηση σηματοδοτεί την καθημερινότητά μας, έτσι ώστε όλο και περισσότεροι τομείς απαιτούν την κατοχή αυτού του τύπου δεξιοτήτων. Η απαίτηση αυτή είναι ιδιαίτερα αξιοσημείωτη στον τομέα της εκπαίδευσης.
- Οι ψηφιακές δεξιότητες χωρίζονται σε 2 τύπους: βασικές και προχωρημένες. Τα τελευταία απαιτούν εξειδίκευση και επικεντρώνονται σε πιο συγκεκριμένους τομείς.
- Το ηλεκτρονικό εμπόριο απαιτεί τη διαχείριση προηγμένων ψηφιακών δεξιοτήτων. Γνωρίζοντας ποιες δεξιότητες έχουμε και αυτό που πρέπει να βελτιώσουμε ή να αναπτύξουμε είναι πολύ χρήσιμο.

## βιβλιογραφικές αναφορές

Παραδείγματα αναφοράς APA 7ης έκδοσης:

Για άρθρα:

Επώνυμο, ΑΑ (Έτος). Τίτλος του έργου. Τίτλος της δημοσίευσης με πλάγιους χαρακτήρες, τόμος με πλάγιους χαρακτήρες (τεύχος), σελίδες. doi ή σύνδεσμος

Oliver, KL, & Lalik, R. (2004). Κριτική Διερεύνηση για το Σώμα στα Μαθήματα Φυσικής Αγωγής Κοριτσιών: Μια Κριτική Μεταδομική Προοπτική. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23(1), 162 -195. <https://doi.org/10.1123/jtpe.23.2.162>

---

Για βιβλία:

Επώνυμο, ΑΑ (Έτος). Τίτλος με πλάγιους χαρακτήρες. Εκδότης.

Spiegel, D. (1981). Διαβάζοντας για ευχαρίστηση: Οδηγίες. International Reading Association.

Για τα κεφάλαια του βιβλίου:

Επώνυμο, ΑΑ, & Επώνυμο, ΑΑ (Έτος). Τίτλος του κεφαλαίου. Στο Α. Επώνυμο & Α.Α. Επώνυμο (Επιμ.), Τίτλος του βιβλίου με πλάγιους χαρακτήρες (σελ. xx-xx). Εκδότης.

Aron, L., Botella, M., & Lubart, T. (2019). Μαγειρικές τέχνες: Ταλέντο και ανάπτυξή τους. Στο RF Subotnik, P. Olszewski-Kubilius, & FC Worrell (Επιμ.), *Η ψυχολογία των υψηλών επιδόσεων: Ανάπτυξη του ανθρώπινου δυναμικού σε ταλέντα συγκεκριμένου τομέα* (σελ. 345-359). Αμερικάνικη Ομοσπονδία Ψυχολογίας. <https://doi.org/10.1037/0000120-016>

---

## Παραπομπές εντός κειμένου

Παραδείγματα αναφορών APA 7ης έκδοσης:

Εάν υπάρχουν 1 ή 2 συγγραφείς, την πρώτη και τις διαδοχικές φορές που αναφέρονται, πρέπει να αναφέρονται όλοι οι συγγραφείς.

Εάν υπάρχουν 3 ή περισσότεροι συγγραφείς, το επώνυμο του πρώτου συγγραφέα και "et al." από την πρώτη φορά που αναφέρονται (σε παραπομπές ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΟΛΟΙ ΟΙ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ).

### ΠΑΡΑΦΡΑΣΗ

Ενώ έχουν φανεί βελτιώσεις στην αερόβια ικανότητα μετά από 8 έως 12 εβδομάδες προπόνησης (Eather et al., 2016; Goins, 2014; Heinrich et al., 2014; Murawska-Cialowicz et al., 2015; Smith et al., 2013), μόνο ο Goins (2014) έλαβε σημαντική βελτιώσεις στην αναερόβια ικανότητα μετά από 6 εβδομάδες του προγράμματος CrossFit.

### ΠΑΡΑΘΕΣΕΙΣ

Οι Dí az και Herná ndez (2010), θεωρούν ότι η συνεργατική μάθηση είναι «η παιδαγωγική χρήση μιας μικρής κοινότητας, στην οποία οι μαθητές συνεργάζονται για να αυξήσουν την εκπαίδευσή τους και των άλλων μελών» (σελ. 87).