

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Τμήμα Εκπαίδευσης και Αγωγής στην Προσχολική Ηλικία

Τμήμα Επικοινωνίας και Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Τμήμα Αρχιτεκτόνων Μηχανικών

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Τμήμα Ηλεκτρολόγων και Ηλεκτρονικών Μηχανικών

ΔΙΙΔΡΥΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

Τεχνολογίες της Πληροφορίας και της Επικοινωνίας για την Εκπαίδευση

Ακαδ. έτος 2020-2021

Μεταπτυχιακή Εργασία

**«Διδακτική παρέμβαση με ψηφιακά παιχνίδια και συν-σχεδίαση
ψηφιακού παιχνιδιού με παιδιά νηπιαγωγείου για την αποφυγή
παιδικής παχυσαρκίας»**

Αντωνία Δάγλα

A.M. 5542

Επιβλέπων Καθηγητής: Γκούσκος Δημήτρης

Μέλη Επιτροπής: Παρούση Αντιγόνη

Μετάφας Δημήτρης

Αθήνα, Φεβρουάριος 2021

"Good education, has got to be good entertainment"

-Nicholas Negroponte

Επιτελική σύνοψη

Η Μεταπτυχιακή αυτή εργασία παρουσιάζει την διδακτική παρέμβαση που πραγματοποιήθηκε σε ένα δημόσιο νηπιαγωγείο αξιοποιώντας ψηφιακά παιχνίδια διατροφής και σωματικής άσκησης, με στόχο την γνωριμία των παιδιών με τον υγιεινό τρόπο ζωής για την αποφυγή παιδικής παχυσαρκίας μελλοντικά. Το κίνητρο για την μελέτη που ακολουθεί είναι η επίτευξη του 3ου Παγκόσμιου Στόχου για την Υγεία του 21^{ου} αιώνα. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το σχολικό έτος 2020-2021 κι έλαβαν μέρος 20 μαθητές δημόσιου νηπιαγωγείου, αγόρια και κορίτσια, πρώτης και δεύτερης νηπιακής ηλικίας.

Η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε ήταν αυτή της μελέτης περίπτωσης, μιας ποιοτικής έρευνας συμμετοχικής παρατήρησης, με πειραματική και ομάδα ελέγχου, όπου η πρώτη έπαιξε ψηφιακά παιχνίδια διατροφής και σωματικής άσκησης για δυο εβδομάδες, γνώρισε πλούσιο οπτικοακουστικό υλικό και ενεπλάκη σε παιγνιώδεις δραστηριότητες βάσει θεματολογίας, ενώ η ομάδα ελέγχου περιορίστηκε μόνο στο υλικό. Στην πορεία και μέσω εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, τα παιδιά σχεδίασαν ένα ψηφιακό παιχνίδι λαβύρινθου για την κατανάλωση υγιεινών τροφών και την ένταξη σωματικής άσκησης, όπου με την βοήθεια της ερευνήτριας/νηπιαγωγού αναπτύχθηκε στην γλώσσα προγραμματισμού Scratch.

Στην όλη διαδικασία της έρευνας συμμετείχαν και οι γονείς των παιδιών, μέσα από την επαφή τους με πληροφοριακό υλικό για υιοθέτηση υγιούς τρόπου ζωής για τους ίδιους και τα παιδιά τους αλλά και μέσω ερωτηματολογίων για την άποψή τους σχετικά με τη διατροφή, τη σωματική άσκηση και τα ψηφιακά παιχνίδια, στην αρχή της παρέμβασης αλλά και στο τέλος, μετά την δημιουργία του παιχνιδιού.

Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η εξοικείωση των παιδιών με τα ψηφιακά παιχνίδια, ακόμα και όσων δεν είχαν μιντιακή κουλτούρα πρότερη της παρέμβασης, ήταν υψηλού επιπέδου, η εξ' αποστάσεως εκπαίδευση συνέβαλε στην προώθηση της ποιοτικής μάθησης και ότι οι γνώσεις που απέκτησαν τα παιδιά σχετικά με την αξία της σωστής διατροφής και σωματικής άσκησης, τα οδήγησε στο να γίνουν τα ίδια δημιουργοί της δικής τους γνώσης με την σχεδίαση ενός παιχνιδιού για αλλαγή.

Η αξιολόγηση της όλης παρέμβασης και της δημιουργικής διαδικασίας από τα παιδιά αλλά και από τους γονείς τους, ήταν ουσιώδης και ενθαρρυντική ως προς την υιοθέτηση ενός νέου υγιεινού τρόπου ζωής μελλοντικά, για την αποφυγή παχυσαρκίας αλλά και ως προς την παιδαγωγική αξία των ψηφιακών παιχνιδιών αλλά και της μάθησης μέσω δημιουργίας παιχνιδιών, στα μαθησιακά αποτελέσματα.

Λέξεις κλειδιά: Ψηφιακά Παιχνίδια, Παιχνίδια για αλλαγή, Παιδική Παχυσαρκία, Προσχολική Εκπαίδευση, Εγγραμματοςμός για ψηφιακά παιχνίδια, 17 Παγκόσμιοι Στόχοι Βιώσιμης Ανάπτυξης

Abstract

This diploma thesis presents the didactic intervention that took place in a public kindergarten utilizing digital diet and exercise games, with the aim of introducing children to a healthy lifestyle to avoid childhood obesity in the future. The motivation for the study that follows is to achieve the 3rd Global Health Goal of the 21st century. The research conducted in the school year 2020-2021 and involved 20 public kindergarten students, boys and girls, first and second age grade.

The methodology followed was that of a case study, a qualitative participatory observational research with experimental and control group, where the former played digital diet and exercise games for two weeks, experienced rich audiovisual material, and engaged in thematic playful activities, while the control group was limited only in the material. Along the way and through distance education, the children designed a digital maze game for eating healthy food and incorporating physical exercise, which developed in the Scratch programming language with the help of the researcher/ kindergarten teacher.

The parents of the children also participated in the whole process of the research, by reviewing information material for the adoption of a healthy lifestyle for themselves and their children. Also through questionnaires about their views on nutrition, physical exercise and digital games, at the beginning of the intervention but also at the end, after the creation of the game.

The results of the research showed that the familiarity of children with digital games, even those who did not have a media culture before the intervention, was of a high level. Distance e-learning education contributed to the promotion of quality learning and that the knowledge acquired by children about the value of proper nutrition and physical exercise, led them to become the creators of their own knowledge by designing a game for change.

The evaluation of the whole intervention and the creative process by the children and their parents was essential and encouraging, in terms of adopting a new healthy lifestyle in the future, to avoid obesity but also in terms of the pedagogical value of digital games and learning through the creation of games, in the learning outcomes.

Keywords: Digital Games, Games for Change, Childhood Obesity, Preschool Education, Games Literacy, 17 Global Sustainable Development Goals

Ευχαριστίες

Η πραγματοποίηση μιας έρευνας και η εκπόνηση της διπλωματικής εργασίας δεν είναι ατομική υπόθεση καθώς για να φτάσει στην τελική της μορφή, έχουν συμπράξει αρκετοί άνθρωποι. Έτσι και στην δική μου περίπτωση θα ήταν άδικο να μην αναγνωρίσω την συμβολή αυτών που με βοήθησαν να ολοκληρώσω αυτήν μου την προσπάθεια.

Αρχικά ο εξαιρετικός δάσκαλος, ο επιβλέπων καθηγητής μου ο κ. Δημήτρης Γκούσκος, Επίκουρος Καθηγητής Τμήματος ΕΜΜΕ ΕΚΠΑ (gouscos@media.uoa.gr), είναι εκείνος στον οποίο θα ήθελα να δώσω τις πιο θερμές και ειλικρινείς μου ευχαριστίες, για την φροντίδα, την συμβολή, την καθοδήγηση, την συνεργασία και για την ήρεμη και θετική του ενέργεια, όχι μόνο κατά τη διάρκεια της επίβλεψής του στην εργασία μου αλλά και κατά την διεξαγωγή του μαθήματός του. Είμαι ευγνώμων και πολύ τυχερή που με τίμησε επιβλέποντας την εργασία αυτή.

Θερμές ευχαριστίες στα αξιότιμα μέλη της εξεταστικής επιτροπής για τις συμβουλές και την καθοδήγησή τους, κ. Αντιγόνη Παρούση, Αναπληρώτρια καθηγήτρια, Τμήματος Εκπαίδευσης και Αγωγής στην Προσχολική Ηλικία του ΕΚΠΑ (aparous@ecd.uoa.gr) και τον κ. Δημήτρη Μετάφα, Επίκουρο Καθηγητή, Τμήματος Ηλεκτρολόγων και Ηλεκτρονικών Μηχανικών στο ΠΑΔΑ (dmetafas@uniwa.gr).

Πολλά ευχαριστώ στην αγαπημένη μου φίλη, συνάδερφο, συνοδοιπόρο σε όλες τις προσπάθειες για την επαγγελματική μου εξέλιξη, Τζένη Ρούσσου, που η προτροπή της, η αγάπη, η ηθική στήριξη αλλά και η βοήθεια που μου προσέφερε ήταν πολύτιμη, ειδικά στις στιγμές που πελαγοδρομήσα, που λιγοψύχησα και που σκέφτηκα να τα παρατήσω. Την ευχαριστώ γιατί ήταν εκεί πάντα όταν την χρειάστηκα, να με συμβουλέψει και να με κάνει να δω με πιο αισιόδοξη και καθαρή ματιά το δρόμο μου.

Ευχαριστώ θερμά τις συναδέλφους μου στο 2ο Νηπιαγωγείο Νέας Ερυθραίας, στο 18ο Νηπιαγωγείο Κερατσινίου και ειδικότερα στο 1ο Νηπιαγωγείο Αγίας Βαρβάρας που με βοήθησαν και διευκόλυναν την πραγματοποίηση της έρευνάς μου, με θέληση, υπομονή και θετική διάθεση, τα παιδιά και τους πολύ συνεργάσιμους γονείς τους που δέχθηκαν να συμμετάσχουν σε αυτό το εγχείρημα αλλά και σε όλους όσους άθελα ή ηθελημένα συνέβαλαν με τον τρόπο τους στο να ολοκληρωθεί αυτή εδώ η εργασία.

Τέλος, αλλά πρώτους στην καρδιά μου, θέλω να ευχαριστήσω τους γιους μου για όση υπομονή έδειξαν μέχρι να τελειώσουν αυτά τα τελευταία δυο χρόνια των σπουδών μου και εύχομαι να αποτελέσει αυτό το εγχείρημά μου για εκείνους, εφαλτήριο να συνεχίζουν και οι ίδιοι την προσπάθεια σε ό,τι κάνουν, να μην τα παρατάνε και να θυμούνται ότι η γνώση είναι ανεξάντλητη. Στον σύζυγό μου ένα μεγάλο ευχαριστώ για την στήριξη και ένα συγγνώμη για όσα πέρασε μαζί μου όλον αυτό τον καιρό.

Περιεχόμενα

Κατάλογος Γραφημάτων.....	iii
Κατάλογος Πινάκων.....	iv
Κατάλογος Εικόνων.....	v
Γλωσσάρι.....	vi
1. Εισαγωγή.....	1
1.1 Εισαγωγή στο θέμα.....	1
1.2 Ερευνητική προβληματική και ερωτήματα.....	3
1.3 Σκοπός της έρευνας & σχεδιασμός.....	5
1.4 Η δομή της εργασίας.....	10
2. Θεωρητική Πλαισίωση.....	13
2.1 Υγιεινή Διατροφή και Παιδική Παχυσαρκία.....	13
2.1.1 Διδακτική της διατροφής στο νηπιαγωγείο (ΔΕΠΠΣ-ΑΠΣ).....	18
2.1.2 Ο ρόλος του σχολείου και της οικογένειας.....	21
2.2 Μάθηση βασισμένη στα ψηφιακά παιχνίδια.....	22
2.3 Παιχνίδια για αλλαγή.....	29
2.4 Εγγραμμτισμός για τα παιχνίδια.....	33
2.5 Μάθηση μέσω της δημιουργίας παιχνιδιών.....	38
2.5.1 Παιχνίδια με το Scratch.....	43
2.6 Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση.....	44
3. Μεθοδολογία της έρευνας.....	54
3.1 Σχεδιασμός Εκπαιδευτικής παρέμβασης.....	54
3.2 Μαθησιακή Στοχοθεσία εκπαιδευτικής παρέμβασης.....	58
3.3 Δείγμα της παρέμβασης.....	60
3.4 Περιγραφή ερευνητικών εργαλείων & αξιολόγησης.....	61
3.5 Ψηφιακά παιχνίδια παρέμβασης.....	64
3.5.1 Κριτήρια επιλογής των ψηφιακών παιχνιδιών.....	70
3.5.2 Κριτήριο PEGI.....	71
3.5.3 Ευρετικές ευχρηστίας και Ευρετικές παικτικότητας.....	73
3.5.4 Κριτήριο σύμφωνα με τα μοντέλα του Dillon.....	76
3.6 Προετοιμασία υλοποίησης της παρέμβασης & αντιμετώπισης απροόπτων	79

4.	Υλοποίηση Διδακτικής Παρέμβασης.....	81
4.1	Στάδιο 1 ^ο : Αφόρμηση & Pre Test.....	81
4.2	Στάδιο 2 ^ο : Δραστηριότητες Παρέμβασης	83
4.3	Στάδιο 3 ^ο : Post Test & Ρουμπρίκα.....	93
5.	Ανάλυση αποτελεσμάτων/Νέα Δεδομένα.....	94
5.1	Ως προς την διδακτική παρέμβαση	95
5.2	Ως προς τα ψηφιακά παιχνίδια.....	110
5.3	Νέα δεδομένα.....	112
6.	Δημιουργία ψηφιακού παιχνιδιού λαβύρινθου	114
6.1	Ο ρόλος του παιδιού ως δημιουργός της τεχνολογίας.....	115
6.2	Τα εξελικτικά στάδια της δημιουργίας του παιχνιδιού	116
6.2.1	Στάδιο 1 ^ο : Ανίχνευση γνώσεων & Ανάγκη δημιουργίας.....	116
6.2.2	Στάδιο 2 ^ο : Σχεδίαση & Ανάπτυξη πρωτοτύπου	117
6.2.3	Στάδιο 3 ^ο : Δοκιμή & Εμπλουτισμός για βελτίωση.....	118
6.2.4	Στάδιο 4 ^ο : Αξιολόγηση τελικού προϊόντος.....	122
6.3	Η αξιολόγηση του παιχνιδιού λαβύρινθου.....	124
7.	Αξιολόγηση της Εκπαιδευτικής Παρέμβασης.....	133
7.1	Ευρήματα των Pre & Post Test.....	133
7.2	Ερωτηματολόγια γονέων πριν την παρέμβαση	138
7.3	Οπτικοακουστικό υλικό και ψηφιακά παιχνίδια.....	138
7.4	Ευρήματα ρουμπρίκας.....	140
7.5	Ερωτηματολόγια γονιών μετά την παρέμβαση	141
7.6	Αποτίμηση μαθησιακών στόχων	148
8.	Συμπεράσματα	149
9.	Περιορισμοί της έρευνας	154
10.	Προτάσεις για μελλοντική έρευνα.....	156
	Βιβλιογραφικές παραπομπές.....	158
	Παράρτημα Α	171
	Παράρτημα Β.....	184
	Παράρτημα Γ	185

Κατάλογος Γραφημάτων

Γράφημα 1. Pre Test Ομάδας Ελέγχου-Πόσο σας αρέσει.....	134
Γράφημα 2. Pre Test Ομάδας Ελέγχου-Πόσο σας κάνει καλό.....	134
Γράφημα 3. Pre Test Πειραματικής Ομάδας-Πόσο σας αρέσει.....	135
Γράφημα 4. Pre Test Πειραματικής Ομάδας-Πόσο σας κάνει καλό.....	136
Γράφημα 5. Post Test Ομάδας Ελέγχου-Πόσο σας αρέσει.....	137
Γράφημα 6. Post Test Ομάδας Ελέγχου-Πόσο καλό σας κάνει.....	137
Γράφημα 7. Ρουμπρίκα αξιολόγησης	140

Κατάλογος Πινάκων

Πίνακας 1. Ευρετικές Ευχρηστίας.....	73
Πίνακας 2. Ευρετικές Ευχρηστίας.....	73
Πίνακας 3. Ευρετικές παικτικότητας	75
Πίνακας 4. Μοντέλα του Dillon.....	78
Πίνακας 5. Αξιολόγηση παιχνιδιών μετά την παρέμβαση	112

Κατάλογος Εικόνων

Εικόνα 1. Cookie Monster’s Foodie Truck.....	65
Εικόνα 2. Healthy Harvest Maze.....	66
Εικόνα 3. Pyramid Panic Game.....	67
Εικόνα 4. Yamy and the Food Pyramid	68
Εικόνα 5. GoNoodle Games	69
Εικόνα 6. Συμπλήρωση Pre Test.....	82
Εικόνα 7. Ανασύνθεση πυραμίδας διατροφής	83
Εικόνα 8. Παίζοντας Cookie Monster’s Foodie Truck	84
Εικόνα 9. Τα παιδιά γυμνάζονται με το Super Rufus Super Soccer.....	84
Εικόνα 10. Αναγνώριση τροφών και τοποθέτηση στην πυραμίδα.....	85
Εικόνα 11. Παίζοντας Healthy Harvest Maze.....	85
Εικόνα 12. Τα παιδιά γυμνάζονται με το Floyo’s Bubble Pop	86
Εικόνα 13. Διάκριση υγιεινών και ανθυγιεινών τροφών	86
Εικόνα 14. Παίζοντας Pyramid Panic Game.....	87
Εικόνα 15. Τα χρώματα των τροφών	88
Εικόνα 16. Παίζοντας Yamy and the Food Pyramid	88
Εικόνα 17. Τα παιδιά γυμνάζονται με Om Petalhead’s Flower Power	88
Εικόνα 18. Το πολύχρωμο πιάτο της διατροφής	89
Εικόνα 19. Τα παιδιά συμπληρώνουν την ρουμπρίκα	93
Εικόνα 20. Ανακοίνωση για το νέο παιχνίδι στο e class.....	123
Εικόνα 21. Ανακοίνωση προς τους γονείς για συμπλήρωση ερωτηματολογίων	123

Γλωσσάρι

Digital Game Based Learning.....	Μάθηση Βασισμένη στα Ψηφιακά Παιχνίδια
Digital Immigrants.....	Ψηφιακοί Μετανάστες
Digital Natives.....	Ψηφιακοί Αυτόχθονες
Distance Learning.....	Εξ' Αποστάσεως εκπαίδευση
Distance Training.....	Εξάσκηση από απόσταση
E-Learning.....	Ηλεκτρονική Μάθηση
E-Class.....	Ηλεκτρονική ή Διαδικτυακή Τάξη
Educational games.....	Εκπαιδευτικά Παιχνίδια
Educational leisure games.....	Εκπαιδευτικά Παιχνίδια ελ. χρόνου/αναψυχής
Edutainment.....	Εκπαίδευση μέσω ψυχαγωγίας
Electronic Learning.....	Ηλεκτρονική Μάθηση
Epistemic games.....	Παιχνίδια ανάληψης ρόλων
Exergames.....	Ψηφιακά Παιχνίδια για σωματική άσκηση
G4C.....	Παιχνίδια για Αλλαγή συμπεριφοράς
Game Mechanics.....	Μηχανική των Παιχνιδιών
Gameplay Heuristics.....	Ευρετικές Παικτικότητας
Games for Change.....	Παιχνίδια για Αλλαγή
Games Literacy.....	Εγγραμματισμός για τα Παιχνίδια
Graphic blocks.....	Γραφικά μπλοκ
Learning Management Systems.....	Συστήματα Διαχείρισης Μάθησης
Learning through Game making.....	Μάθηση μέσω της δημιουργίας Παιχνιδιών
Leisure games.....	Παιχνίδια ελεύθερου χρόνου/αναψυχής
Lifelong Kindergarten Group.....	Ερευνητική Ομάδα Δια βίου Νηπιαγωγείο
Making sense of Media.....	Κατανόηση των ΜΜΕ
MDA.....	Μηχανικές Δυναμικές Αισθητικές
Media literate.....	Εγγραμματισμός στα ΜΜΕ
Media.....	Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης (ΜΜΕ)
MIT Media Lab.....	Ερευνητικό Ινστιτούτο ΜΜΕ στο MIT
Mobile games.....	Παιχνίδια για κινητά

National Leadership Conference.....	Εθνική Διάσκεψη Ηγετικών Ικανοτήτων
OMEGA	Ανοιχτό Μεθοδολογικό πλαίσιο για την Εκπαιδευτική Αξιολόγηση Ψηφιακών Παιχνιδιών
Online Learning	Διαδικτυακή Μάθηση
Open Learning Systems.....	Ανοιχτά Συστήματα Μάθησης
PEGI.....	Πανευρωπαϊκό Σύστημα Πληροφόρησης για τα Ηλεκτρονικά Παιχνίδια
Persuasive Technology Lab.....	Εργαστήριο Πειστικής Τεχνολογίας
Raising good gamers	Μεγαλώνοντας καλούς παίκτες
Remote Learning.....	Μάθηση από μακριά
Scratch	Γλώσσα Προγραμματισμού Scratch
Scripts.....	Σενάρια του Scratch
Serious games.....	Σοβαρά Παιχνίδια
Smileyometer	Μετρητής συναισθηματικής έκφρασης
Sprite	Άβαταρ του Scratch
Status bars.....	Μπάρες προόδου στα Ψηφιακά Παιχνίδια
Usability Heuristics.....	Ευρετικές Ευχρηστίας
User Interface	Διεπαφή του χρήστη

1. Εισαγωγή

1.1 Εισαγωγή στο θέμα

Η παιδική παχυσαρκία είναι μια μάστιγα του 21^{ου} αιώνα που αυξάνεται με αλματώδη ρυθμό σε όλον το κόσμο. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας¹ στην ιστοσελίδα του με ανακοίνωση τον Απρίλιο του 2020, κατέγραψε αρνητικό ρεκόρ στην αύξηση της παχυσαρκίας από το 1975 σε τριπλάσια ποσοστά σε όλες τις ηλικίες, αναφέροντας ότι το 2016 πάνω από 340 εκατομμύρια παιδιά ηλικίας 5-19 ετών ήταν υπέρβαρα ή παχύσαρκα και ότι 38 εκατομμύρια παιδιά ηλικίας κάτω των 5 ετών, έχουν καταγραφεί με τα ίδια χαρακτηριστικά για το βάρος τους το 2019. Επιπλέον, το 2019 δημοσιεύτηκαν τα επίσημα στατιστικά στοιχεία της Eurostat για τον ΟΕCD², όπου σε μια εκθετήρια αναφορά για την κατάσταση της Υγείας στην Ευρωπαϊκή Ένωση και ειδικά για την χώρα μας με τίτλο «Προφίλ Υγείας-Ελλάδα 2019», στο θέμα του επιπολασμού της παχυσαρκίας, το 17% των ενηλίκων μια 5ετία πριν, είχε το υψηλότερο ποσοστό στις χώρες του Ευρωπαϊκού Νότου. Όσον αφορά τα παιδιά, η χώρα μας στεφόταν σχεδόν πρωταθλήτρια³ παιδικής παχυσαρκίας, καταλαμβάνοντας στη 2η θέση εκείνη την χρονιά. Τα νούμερα είναι σοκαριστικά και εγείρουν φόβους για το μέλλον ειδικά των μικρών παιδιών, που στα επόμενα χρόνια είναι πολύ πιθανό να γίνουν παχύσαρκοι ενήλικες.

Στην ανάγκη για την αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας, των θεμάτων του ευρύτερου τομέα της Υγείας αλλά και άλλων σοβαρών ζητημάτων σε παγκόσμιο επίπεδο, το 2015 οι ηγέτες όλου του κόσμου συμφώνησαν στο πλαίσιο μιας ατζέντας προς επίτευξη μέχρι το 2030, μια σειρά από στόχους για την Βιώσιμη ανάπτυξη του Πλανήτη. Οι 17 στόχοι, ο 3^{ος} αφορά την Καλή Υγεία & Ευημερία, είναι «ένα μονοπάτι που θα οδηγήσει σε έναν δικαιότερο κόσμο, πιο ειρηνικό και ευημερούντα, σε έναν πιο υγιή πλανήτη» όπως ανέφερε ο Γενικός Γραμματέας του Οργανισμού των Ηνωμένων Εθνών Αντόνιο Γκουτέρες. Η Ελλάδα ανήκει στις χώρες που έχουν υπογράψει αυτή τη συμφωνία όμως τα ποσοστά προόδου που έχει κάνει στα θέματα της Υγείας βάσει των Sachs et al., (2018), είναι κάτω από το απαιτούμενο. Έτσι η χώρα μας πρέπει να «ανασκουμπωθεί» και να δώσει

¹World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

² https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/state/docs/2019_chp_gr_english.pdf

³<https://www.ekathimerini.com/247012/article/ekathimerini/news/greece-has-second-highest-rate-of-child-obesity-in-eu>

μεγαλύτερη βαρύτητα στον τομέα της Υγείας με ειδική μέριμνα για τα μικρά παιδιά, αφού ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες κάθε τόπου αλλά ταυτόχρονα αποτελούν και το μέλλον του. Μιλώντας λοιπόν για παιδική παχυσαρκία μπορούμε με βεβαιότητα να πούμε ότι είναι ένα φαινόμενο που μπορεί να αποφευχθεί, μέσα από την εκπαίδευση στις μικρές ηλικίες, τότε που υιοθετούνται τρόποι συμπεριφοράς και στάσεις ζωής, όπως οι σωστές διατροφικές συνήθειες και η ένταξη της σωματικής άσκησης στην καθημερινότητά τους.

Σε μια πιο εξειδικευμένη παρουσίαση⁴ των στόχων για μικρά παιδιά, τα Ηνωμένα Έθνη παροτρύνουν τις κυβερνήσεις, τον δημόσιο και ιδιωτικό τομέα αλλά και τα ίδια τα παιδιά να βάλουν στόχους για μια καλύτερη ζωή. Εκεί τονίζονται δυο ζητήματα που έχουν σχέση με την Υγεία, όπως η κατανάλωση περισσότερων φρούτων-λαχανικών και επιπλέον, όχι μόνο να μάθουν τρόπους που την ωφελούν αλλά να τους μοιραστούν και με άλλους ανθρώπους. Εδώ έρχεται ο τομέας της εκπαίδευσης, ειδικά η Προσχολική, να συνδράμει, να προωθήσει και να καλύψει αυτό το κενό, αφού έχει το προνόμιο να υποδέχεται τις μικρές ηλικίες, εκεί όπου το σχολείο είναι ένας χώρος που διαμορφώνονται ιδέες και πεποιθήσεις, που διαπλάθονται προσωπικότητες, που προωθούνται αρχές και αξίες. Η δυναμική, σύγχρονη και καινοτόμα εκπαιδευτική διαδικασία που κυριαρχεί πλέον στις μέρες μας έχει και τον τρόπο και τα μέσα για να επιτύχει αυτούς τους στόχους και ακόμα περισσότερο στον τομέα της Υγείας ενάντια στην παχυσαρκία, μέσα από παρεμβάσεις, προγράμματα και φυσικά μέσω της χρήσης της μάθησης υποστηριζόμενης από ψηφιακά παιχνίδια.

Όσο κι αν η δήλωση ότι η εκπαίδευση ενάντια στην παιδική παχυσαρκία μπορεί να γίνει με τη χρήση ψηφιακών παιχνιδιών σε μικρά παιδιά ακούγεται σχήμα οξύμωρο, έχει περάσει πια σε δεύτερη μοίρα καθώς η διδασκαλία της διατροφής μέσω των ψηφιακών παιχνιδιών δεν είναι κάτι νέο πλέον στα εκπαιδευτικά δρώμενα. Υπάρχει πληθώρα επιστημονικής αρθρογραφίας που έχει αξιοποιήσει τα λεγόμενα «σοβαρά» παιχνίδια (Serious games) αλλά και παιχνίδια για αλλαγή (Games for change) για εκπαιδευτικούς σκοπούς με το ίδιο θέμα. Οι μελέτες κατά καιρούς έχουν δείξει ότι η χρήση ψηφιακών παιχνιδιών συνδυασμένων με μαθησιακή στοχοθεσία, έχει πολύ ελπιδοφόρα μαθησιακά αποτελέσματα για το σκοπό που εξυπηρετούν, αφού η δύναμη της τεχνολογίας έχει κάνει τεράστια βήματα προς την ποιοτική και ανταποδοτική μαθησιακή διαδικασία. Οι Dörner et al., (2016) ενίσχυσαν την αξία των σοβαρών ψηφιακών παιχνιδιών, επισημαίνοντας πόσο ωφελούνται οι μαθητές στις γνώσεις και πόσο μεγάλο κίνητρο αποκτούν μέσα από την ενασχόλησή τους με αυτά, αφού πετυχαίνοντας τους στόχους τους, αισθάνονται έντονο ενθουσιασμό και ικανοποίηση, διασκεδάζοντας και μαθαίνοντας ταυτόχρονα.

⁴ https://inactionforabetterworld.com/wp-content/uploads/2020/03/Pack_of_Actions.pdf

Έχοντας όλα τα παραπάνω ως οδηγό, η παρούσα έρευνα, αποπειράται να αναδείξει πώς ένα εκπαιδευτικό σενάριο, μια διδακτική παρέμβαση με καλό σχεδιασμό, με ξεκάθαρους μαθησιακούς στόχους αλλά και με την βοήθεια της τεχνολογίας και της αξιοποίησης ψηφιακών παιχνιδιών ως δυναμικό εργαλείο μάθησης, κατάφερε να διδάξει με ευχάριστο και διασκεδαστικό τρόπο, σημαντικές αξίες και πεποιθήσεις σε παιδιά νηπιαγωγείου, για την σωστή διατροφή και καθημερινή σωματική άσκηση. Οι δεξιότητες επικοινωνίας, συνεργασίας, λήψης αποφάσεων, δημιουργικότητας και καινοτομίας, κριτικής σκέψης και επίλυσης προβλημάτων που καλλιέργησαν τα παιδιά μέσα από την επαφή τους με τα ψηφιακά παιχνίδια ήταν υψηλού επιπέδου και τα οδήγησε σε δημιουργία «παιχνιδιού για το καλό», για την αλλαγή, ανταποκρινόμενα στις απαιτήσεις των ικανοτήτων που πρέπει να διαθέτει κάθε μαθητής τον 21^ο αιώνα.

Στην έρευνα συμμετείχαν εκτός από την ερευνήτρια/νηπιαγωγό ως συμμετοχικός παρατηρητής, τα παιδιά αλλά και οι γονείς τους, μέσα από συζητήσεις, παρουσιάσεις με πλούσιο οπτικοακουστικό υλικό και ερωτηματολόγια πριν και μετά το τέλος της έρευνας, ώστε να διερευνηθούν οι απόψεις τους για τα ψηφιακά παιχνίδια, για τις δικές τους διατροφικές συνήθειες αλλά και των παιδιών τους, όπως επίσης και πιθανοί παράγοντες που επηρεάζουν τον ισχύον τρόπο διατροφής τους, σε σχέση με την κουλτούρα τους, το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο ή άλλες αιτίες. Οι συνάδελφοι νηπιαγωγοί των τμημάτων του σχολείου συνέβαλαν τα μέγιστα στην πραγματοποίηση της έρευνας με την θετική τους διάθεση, την υποστήριξη και την βοήθεια πάνω στα θέματα που την αφορούσαν.

1.2 Ερευνητική προβληματική και ερωτήματα

Το θέμα της παχυσαρκίας σε μια χώρα όπως είναι η Ελλάδα, που είναι γνωστή παγκοσμίως για την αξία της Μεσογειακής Διατροφής, είναι απογοητευτικό όταν διαπιστώνονται συνεχώς τα τελευταία χρόνια σημαντικές αυξήσεις του ποσοστού της, ειδικά σε μικρά παιδιά. Επειδή όπως αναφέρθηκε παραπάνω πρόκειται για ένα θέμα που απασχολεί τον πλανήτη, με αφορμή την εξαγγελία των βιώσιμων στόχων για την ανάπτυξη στο θέμα της Υγείας, η ερευνήτρια έχοντας κατά νου ότι τα παιδιά του νηπιαγωγείου της, λόγω του χαμηλού κοινωνικοοικονομικού επιπέδου της περιοχής που βρίσκεται αλλά και της πλειονότητας των οικογενειών που έχουν διαφορετική κουλτούρα, η επιλογή σωστών διατροφικών συνηθειών θα ήταν δυσχερής σε μεγάλο βαθμό (Carraway-Stage et al., 2017).

Αναζητώντας στην ελληνική και ξένη βιβλιογραφία και αρθρογραφία, διεπίστωσε ότι οι έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί με ένταξη ψηφιακών παιχνιδιών και εφαρμογών στην υπηρεσία της μάθησης για την αποφυγή της παιδικής παχυσαρκίας, ήταν πολλές. Αρχικά αναζήτησε έρευνες της τελευταίας 10ετίας όπου βρήκε πολλές να έχουν πραγματοποιηθεί κυρίως στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής κι επειδή την ενδιέφερε να εντοπίσει και άλλες μελέτες σε άλλες ηπείρους, περιόρισε τα κριτήρια, σε αυτά της τελευταίας 5ετίας. Η γενικότερη διαπίστωση

ήταν, ότι ενώ υπήρχαν πραγματικά ποικίλες μελέτες με κάθε είδους μεθοδολογία, ερευνητικά εργαλεία και ψηφιακά παιχνίδια ή εφαρμογές, αυτές είτε δεν αφορούσαν παιδιά νηπιαγωγείου, είτε έδιναν μεγάλη σημασία στο πως δημιουργήθηκαν αυτά τα παιχνίδια από τους ερευνητές, για να αξιοποιηθούν με τα παιδιά του δείγματος τους. Επιπλέον δεν βρέθηκε κάποια έρευνα στην οποία να σχεδιάστηκε ένα ψηφιακό παιχνίδι αποκλειστικά από παιδιά νηπιαγωγείου, για παιδιά νηπιαγωγείου. Ακολουθούν δυο ενδεικτικά παραδείγματα από μελέτες που αφορούσαν ψηφιακά παιχνίδια και αλλαγή διατροφικών συνθηκών.

Η πιο πρόσφατη έρευνα είναι του 2019 από τους Holzmann et. al., με σκοπό να περιγράψει τις προτιμήσεις, τα κίνητρα και τις ανάγκες παιδιών και εφήβων σχετικά με την διατροφή και ψηφιακά παιχνίδια. Πραγματοποιήθηκε σε 6 γυμνάσια στην Νότια περιοχή της Γερμανίας όπου δόθηκε ένα ερωτηματολόγιο 43 ερωτήσεων σε 293 παιδιά, ηλικίας 12-18 χρονών με στοιχεία υπέρβαρου σωματικού φορτίου. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι μόνο το 5,5% (16/290) απάντησε σωστά στις ερωτήσεις για γνώσεις που αφορούσαν την διατροφή, το 85,5% έπαιζε ψηφιακά παιχνίδια καθημερινά και το 51,4% δήλωσε ότι θα ήταν ενδιαφέρον να μάθαινε πληροφορίες για την διατροφή μέσω ψηφιακών παιχνιδιών. Το τελικό συμπέρασμα της έρευνας ήταν ότι ψηφιακό παιχνίδι είναι εκπαιδευτικό εργαλείο που μπορεί να προωθήσει πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες σε παιδιά και εφήβους.

Το 2018 οι Hermans et al., σε έρευνα με 108 αγόρια 10-13 ετών από την Γερμανία με πειραματική και ομάδα ελέγχου, ανέθεσαν στην δεύτερη να παίξει το 'Feed the Alien' με Kinect sensor για δυο συνεχόμενες ημέρες, μια ώρα καθημερινά και στην πρώτη, για την ίδια χρονική περίοδο και συχνότητα, να παίξει ένα παιχνίδι διατροφής διαδικτυακά. Η αξιολόγηση που έγινε τις επόμενες δυο βδομάδες που ακολούθησαν έδειξε ότι ακόμα και η σύντομη αυτή παρέμβαση με το Feed the Alien βελτίωσε τις γνώσεις των παιδιών πρόσκαιρα, αλλά υπάρχει η υποψία ότι δεν ήταν αρκετά ισχυρή ώστε να διατηρηθεί σε μακροπρόθεσμα επίπεδα η κατανάλωση υγιεινών τροφών, γι' αυτό ισχυρίστηκαν ότι χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση.

Θεωρώντας ότι υπάρχει «κενό» στην έρευνα ως προς τα θέματα που τέθηκαν παραπάνω, αυτή εδώ η ποιοτική έρευνα, η μελέτη περίπτωσης του συγκεκριμένου δείγματος παιδιών, ίσως θα μπορούσε να παρουσιάσει κάτι καινούργιο ως προς τον σχεδιασμό, την μεθοδολογία και τα ευρήματα. Κάτω από αυτό το πρίσμα λοιπόν, τέθηκαν τα παρακάτω ερευνητικά ερωτήματα:

1^ο ερώτημα: η χρήση σοβαρών ψηφιακών παιχνιδιών για διατροφή και σωματική άσκηση μπορεί να συμβάλει ώστε να αποκτήσουν τα παιδιά νηπιαγωγείου, 4-6 ετών, γνώσεις για την αξία ενός υγιεινού τρόπου ζωής;

2^ο ερώτημα: η χρήση των ψηφιακών παιχνιδιών διατροφής της παρέμβασης, μπορεί να αποτελέσει κίνητρο για τα παιδιά, για αλλαγή διατροφικών συνθηκών και για ένταξη σωματικής άσκησης στη ζωή τους, για την αποφυγή πιθανής παιδικής παχυσαρκίας;

3^ο ερώτημα: μπορεί η χρήση και η εξοικείωση με σοβαρά ψηφιακά παιχνίδια από παιδιά νηπιαγωγείου να τα οδηγήσει στη δημιουργία ενός παιχνιδιού για αλλαγή;

Σε αυτό το σημείο πρέπει να τονιστεί ότι προέκυψε μια επιπλέον προβληματική στην πορεία της έρευνας που όμως δεν έχει νόημα να αναφερθεί καθώς στην συνέχεια των κεφαλαίων, αποκαλύπτεται η συγκυρία ενός εκπαιδευτικού προβληματισμού και αναζήτησης. Το βασικότερο όλων είναι ότι δεν διαφοροποιήθηκαν τα ερευνητικά ερωτήματα παρόλη την εμβόλιμη περίπτωση.

1.3 Σκοπός της έρευνας & σχεδιασμός

Οι Νέες Τεχνολογίες στην προσχολική αγωγή έχουν ενσωματωθεί πλέον σε πολύ μεγάλο βαθμό στην καθημερινή πρακτική του νηπιαγωγείου καθώς, χωρίς να αντικαθιστούν τις παραδοσιακές δραστηριότητες, έρχονται να βοηθήσουν και να ενισχύσουν την μαθησιακή διαδικασία μέσα από δυναμικά αλληλεπιδραστικά περιβάλλοντα. Η θετική ανταπόκριση των μικρών μαθητών αυτής της βαθμίδας αλλά και μεγαλύτερων στα ψηφιακά παιχνίδια σύμφωνα με την βιβλιογραφία είναι μεγάλη, κυρίως γιατί μέσα από ένα ευχάριστο και διασκεδαστικό περιβάλλον, τα παιδιά μαθαίνουν και ουσιαστικά και αβίαστα. Τα ψηφιακά παιχνίδια αποδεικνύονται ικανά εργαλεία μάθησης σε όλες τις ηλικίες ακόμη και στην προσχολική, εφόσον ανταποκρινόμενα στις αναπτυξιακές ανάγκες τους και με σαφείς μαθησιακούς στόχους μέσα από δράσεις ή σχέδια εργασίας, συνδυάζουν την ψυχαγωγία και την μάθηση (Νικηφορίδου & Παγγέ, 2011). Με γνώμονα τα σύγχρονα εκπαιδευτικά δρώμενα, τις θεωρίες της μάθησης υποστηριζόμενης από ψηφιακά παιχνίδια (Digital Game Based Learning) για τις μικρές ηλικίες αλλά και την αγάπη της ερευνήτριας για αυτά, ο σχεδιασμός της έρευνας βασίστηκε εξ ολοκλήρου σε αυτές τις παραμέτρους.

Πριν τον σχεδιασμό της έρευνας ήταν σημαντικό να τεθεί ο βασικός σκοπός της, ο οποίος συνδέεται με τα ερευνητικά ερωτήματα, κι αυτός είναι: τα παιδιά του νηπιαγωγείου, μέσα από τα ψηφιακά παιχνίδια διατροφής και σωματικής άσκησης:

- ❖ να κατανοήσουν την αξία της υιοθέτησης ενός υγιεινού τρόπου ζωής για την αποφυγή παιδικής παχυσαρκίας στο άμεσο μέλλον.

Το πρώτο βήμα του σχεδιασμού της έρευνας ήταν η αναζήτηση του δείγματος. Η ερευνήτρια έχοντας μεγάλη πεποίθηση ότι θα προκύψουν σημαντικές και ενδιαφέρουσες προς διερεύνηση διαφοροποιήσεις, σε θέματα διατροφικών συνθηκών των παιδιών που ζουν σε περιοχές ανώτερου, μεσαίου και κατώτερου κοινωνικοοικονομικού υπόβαθρου του νομού Αττικής, ήρθε σε επαφή με νηπιαγωγούς από 3 αντιπροσωπευτικά, ως προς αυτήν την συνθήκη νηπιαγωγεία. Συζητώντας αναλυτικά το θέμα, τους στόχους και την διαδικασία διεξαγωγής της έρευνας με τις εκπαιδευτικούς, η ερευνήτρια συμφώνησε μαζί τους να αξιοποιηθούν γι' αυτήν, ένα τμήμα νηπιαγωγείου από την Νέα Ερυθραία, ένα τμήμα από το Κερατσίνι και δυο τμήματα από την Αγία Βαρβάρα, δηλαδή πιθανό συνολικό δείγμα 100 παιδιών.

Πριν την έναρξη οποιασδήποτε διαδικασίας κάθε νηπιαγωγός έπρεπε να δώσει στους γονείς του τμήματός της, μια υπεύθυνη δήλωση για την έγκριση ή μη της συμμετοχής του παιδιού τους μαζί με σαφείς οδηγίες και ενημερωτικό σημείωμα για το σκοπό της έρευνας και τις περαιτέρω δράσεις που θα ακολουθήσουν.

Μετά την έγκριση που θα λάμβαναν από τους γονείς για την συμμετοχή των παιδιών στην έρευνα, οι νηπιαγωγοί έχοντας παραλάβει το έντυπο καταγραφής για το κολατσιό των μαθητών τους από την ερευνήτρια, θα ξεκινούσαν ήδη σχεδόν από τις πρώτες μέρες της σχολικής χρονιάς να καταχωρούν τις πληροφορίες για το τι είδους τροφές αλλά και υγρά καταναλώνουν σε καθημερινή βάση για διάστημα δυο εβδομάδων. Στο τέλος οι εκπαιδευτικοί θα απέστειλαν τις καταγραφές τους ηλεκτρονικά στην ερευνήτρια για να μπορέσει εκείνη να τις αποδελτιώσει και να εξαχθούν τα συμπεράσματα για το ποιο τελικά θα ήταν το δείγμα της έρευνας, ώστε άμεσα η ίδια να προχωρήσει στο επόμενο στάδιο του χωρισμού του δείγματος, σε πειραματική και ομάδα ελέγχου.

Ο σχεδιασμός για το επόμενο στάδιο ήταν, αφού καθοριστεί το τελικό δείγμα της έρευνας, η ενημέρωση των γονιών και των δυο ομάδων, πειραματικής και ελέγχου, για το αποτέλεσμα και μια παρουσίαση του τι να περιμένουν και πόσο χρειάζεται να είναι συμπαραστάτες και συνεχιστές της προσπάθειας που θα γίνει, με θέμα την υγιεινή διατροφή των παιδιών τους αλλά και της οικογένειας κατ' επέκταση. Επιπλέον σε όλους τους γονείς θα δινόταν το ίδιο πληροφοριακό υλικό διατροφής και σωματικής άσκησης για την παιδική ηλικία, για να το μελετήσουν και να το αξιολογήσουν στο τέλος της έρευνας. Ακόμη, όλοι οι γονείς θα λάμβαναν ένα ερωτηματολόγιο πριν την πραγματοποίηση της διδακτικής παρέμβασης με οδηγίες συμπλήρωσης, σχετικά με τις υπάρχουσες διατροφικές συνήθειες των ίδιων και των παιδιών τους, με σκοπό να το επιστρέψουν σε διάστημα μιας εβδομάδας, για να μπορέσει η ερευνήτρια να καταχωρήσει τις πληροφορίες που θα δοθούν και να έχει μια εικόνα για τις πεποιθήσεις των γονιών σχετικά με την διατροφή, την πρόσληψη υγρών, την σωματική άσκηση αλλά και τα ψηφιακά παιχνίδια.

Ταυτόχρονα οι απόψεις των παιδιών του δείγματος και της πειραματικής και της ομάδας ελέγχου, θα διερευνώντο μέσω ενός κοινού Pre Test αποτελούμενο από δυο ερωτήματα σχετικά με το πόσο τους αρέσει αλλά και πόσο πιστεύουν ότι τους κάνουν καλό, οι διάφορες κατηγορίες τροφών, η κατανάλωση υγρών αλλά και η σωματική άσκηση στην καθημερινή τους ζωή. Στα παιδιά της πειραματικής δεν χρειάστηκε να διερευνηθεί από πριν η άποψή τους για τα ψηφιακά παιχνίδια, αφού επρόκειτο να καταγραφούν οι αντιδράσεις τους κατά την διάρκεια της διδακτικής παρέμβασης.

Ύστερα από το διάστημα μιας εβδομάδας που θα χρειαζόταν για την αποδελτίωση των ερωτηματολογίων των γονιών και του Pre Test των παιδιών, η ερευνήτρια θα καλούσε τους γονείς σε μια σύντομη ενημέρωση για τα αποτελέσματα και για να ανακοινώσει την έναρξη της διδακτικής παρέμβασης την εβδομάδα που θα ερχόταν. Θα ζητούσε από τους γονείς να μην απουσιάσουν κατά το δυνατόν τα παιδιά τις ερχόμενες εκείνες δυο εβδομάδες, εκτός φυσικά από έκτακτη ανάγκη,

καθώς θα ήταν σημαντική η συμβολή και η παρουσία τους στην διαδικασία αυτή. Επίσης η ερευνήτρια θα έκανε σαφές στους γονείς ότι τα παιδιά τους θα ερχόταν και τα ίδια σε επαφή με πληροφοριακό υλικό συνυφασμένο με δημιουργικές δραστηριότητες και ότι κάποια από αυτά, τα παιδιά της πειραματικής ομάδας δηλαδή, θα έπαιζαν ψηφιακά παιχνίδια διατροφής και σωματικής άσκησης μέσα στην τάξη. Οι ίδιοι θα είχαν την δυνατότητα να αξιολογήσουν αυτές τις δράσεις μετά το τέλος της παρέμβασης, ξανά μέσα από ερωτηματολόγια, διαφορετικά αυτήν τη φορά για τους γονείς της ομάδας ελέγχου και διαφορετικά για τους γονείς της πειραματικής ομάδας.

Η διδακτική παρέμβαση, έχοντας καλύψει όλες τις ανάγκες από ψηφιακό εξοπλισμό και έχοντας χωριστεί το δείγμα της σε δυο ομάδες, πειραματική και ελέγχου, ξεκίνησε την εβδομάδα που είχε προγραμματιστεί. Στην πειραματική ομάδα θα παρουσιαζόταν οπτικοακουστικό υλικό, σχεδιασμένο και επιλεγμένο βάσει της ηλικίας των παιδιών συνυφασμένο με δημιουργικές δραστηριότητες καθώς και ψηφιακά παιχνίδια διατροφής και σωματικής άσκησης διαβαθμισμένης δυσκολίας. Η ομάδα ελέγχου από την άλλη, θα περιοριζόταν στο ίδιο οπτικοακουστικό υλικό και στις δημιουργικές δραστηριότητες, αλλά δεν θα είχε καμία επαφή με τα ψηφιακά παιχνίδια στον υπολογιστή ή το τάμπλετ. Και οι δυο ομάδες, θα ολοκλήρωναν τις εργασίες της διδακτικής παρέμβασης στο χρονικό διάστημα των δυο εβδομάδων που είχε από την αρχή τεθεί στον σχεδιασμό της, απασχολούμενες δυο διδακτικές ώρες η καθεμία την ημέρα.

Ο λεπτομερής σχεδιασμός της διδακτικής παρέμβασης με το καθημερινό πρόγραμμα και την ώρα απασχόλησης, κοινή και για τις δυο ομάδες, αναλύεται διεξοδικά σε επόμενο κεφάλαιο. Εδώ πρέπει να σημειωθεί ότι η ερευνήτρια αναζήτησε το υλικό, από διαθέσιμες έγκυρες πηγές προγραμμάτων εγκεκριμένων από το Υπουργείο Παιδείας που αφορούν την σωστή διατροφή για μικρά παιδιά, οπτικοακουστικό υλικό και δραστηριότητες από το διαδίκτυο και από το προσωπικό της αρχείο και επιπλέον ψηφιακά παιχνίδια ή εφαρμογές που κυκλοφορούν ελεύθερα και δωρεάν και αφορούν, τα μεν ψηφιακά παιχνίδια την υγιεινή διατροφή και η εφαρμογή την σωματική άσκηση. Στην ενότητα που αφορά την διδακτική παρέμβαση καταγράφονται με σαφήνεια οι δράσεις στις οποίες έλαβαν μέρος τα παιδιά και των δυο ομάδων.

Οι ομάδες των παιδιών θα ήταν χωρισμένες πιθανόν σε 5 ομάδες των 5 παιδιών ανάλογα με το σύνολο της κάθε μιας. Αυτό το σχέδιο βέβαια άλλαξε μετά την οριστικοποίηση του δείγματος, αφού ο συνολικός αριθμός του ήταν 20 παιδιά κι έτσι χωρίστηκαν ισόποσα σε πειραματική και ομάδα ελέγχου. Τα ψηφιακά παιχνίδια θα παιζόταν ανά 4 άτομα της πειραματικής για λόγους συνεργασίας και κάθε παιδί θα βρισκόταν μπροστά στον υπολογιστή για 10 λεπτά. Μετά το χρονικό αυτό όριο και μόλις όλη η ομάδα θα είχε ολοκληρώσει το παιχνίδι, θα ακολουθούσε η σωματική άσκηση διάρκειας 3-5 λεπτών, ώστε τα παιδιά να συνδέσουν ότι μετά από καθιστική δραστηριότητα ειδικά μπροστά από οθόνες, είναι σημαντική η κίνηση και η σωματική άσκηση. Ένα φύλλο παρατήρησης

σχεδιάστηκε από την ερευνήτρια για να βοηθήσει στην καταγραφή δεδομένων σε 5βαθμη κλίμακα αλλά και για την καταχώρηση αντιδράσεων των παιδιών όπως σχόλια σχετικά με την παικτικότητα, τη συμμετοχή, την σύνδεση του παιχνιδιού με τη γνώση, το βαθμό συνεργασίας μεταξύ τους αλλά και τον βαθμό της διασκέδασής τους.

Το επόμενο σχέδιο της έρευνας μετά το τέλος της παρέμβασης, αρχικά ήταν να μείνουν τα παιδιά για ένα διάστημα δυο εβδομάδων χωρίς καμιά αναφορά στην υγιεινή διατροφή (Δ) και τη σωματική άσκηση (ΣΑ), όντας και τα ίδια στο σχολείο. Θεωρήθηκε από την ερευνήτρια ότι στο κενό αυτό διάστημα, θα γινόταν εσωτερικές ζυμώσεις ώστε όλες αυτές οι εμπειρίες και πληροφορίες που απέκτησαν οι δυο ομάδες από την ενασχόλησή τους με το υλικό αλλά και επιπλέον με τα ψηφιακά παιχνίδια η πειραματική, μέσα από τις συμπεριφορές ή τα σχόλιά τους, θα έδιναν σημαντικά δεδομένα για την έρευνα όσον αφορά τον θετικό ή αρνητικό αντίκτυπο της παρέμβασης. Σε αυτό ακριβώς το κομβικό σημείο για την εξέλιξη της έρευνας προέκυψαν άλλα σημαντικότερα ζητήματα.

Επειδή λοιπόν κανείς δεν μπορεί να προβλέψει εξ αρχής τι θα συμβεί στην εξέλιξη μιας έρευνας, έτσι κι εδώ, όσο άρτια κι αν ήταν σχεδιασμένη, προέκυψαν αστάθμητοι παράγοντες που διαφοροποίησαν τον αρχικό σχεδιασμό σε αυτό το σημείο. Λόγω της παγκόσμιας πανδημίας του Covid 19, οι σχολικές μονάδες έκλεισαν στις 14/11/2020 σε όλη την Ελληνική επικράτεια με αποτέλεσμα, να μην να ολοκληρωθεί η διδακτική παρέμβαση πριν από αυτό, αλλά να διαφοροποιήσει λιγάκι τα επόμενα στάδια της έρευνας. Η επικοινωνία και κάθε είδους ενασχόληση με την θεματολογία, από το σημείο εκείνο και ύστερα γινόταν πλέον διαδικτυακά, με σύγχρονη Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση (ΕξΑΕ) μεταξύ της ερευνήτριας και των παιδιών και με ασύγχρονη επικοινωνία μέσω αποστολής ηλεκτρονικών μηνυμάτων προς τους γονείς αλλά και δημιουργίας e-class.

Το κενό δυο εβδομάδων που είχε αρχικά σχεδιάσει η ερευνήτρια μετά την παρέμβαση δεν έγινε λόγω της νέας πραγματικότητας που πλέον έπρεπε να αντιμετωπιστεί, αλλά αξιοποιήθηκαν στις on Line συνδέσεις με τα παιδιά ώστε να γίνει υπενθύμιση των όσων αποκόμισαν για την Δ, την αποφυγή ανθυγιεινών τροφών και φυσικά την ένταξη καθημερινής ΣΑ, μέσα από συζητήσεις, παιχνίδια ερωτοαπαντήσεων (κουίζ), χαμένου θησαυρού τροφών, γυμναστικής, ζωγραφικής αλλά και ψηφιακών παιχνιδιών (ΨΠ) για την πειραματική ομάδα μόνο. Η ομάδα ελέγχου, πέρα από κάποιες αναφορές και λιγοστά παιχνίδια, παρέμεινε με τις εμπειρίες και γνώσεις που απέκτησε κατά την διάρκεια της δια ζώσης διδακτικής παρέμβασης για το θέμα.

Το επόμενο σχέδιο ήταν, να δοθεί Post Test στην ομάδα ελέγχου για να φανούν τυχόν διαφοροποιήσεις στις γνώσεις που απέκτησαν τα παιδιά μετά την παρέμβαση ή τυχόν αλλαγή στάσης, ενώ τα παιδιά της πειραματικής ομάδας που είχαν παίξει ΨΠ στην τάξη, να αξιοποιήσουν τις γνώσεις που απέκτησαν, σχεδιάζοντας ένα δικό τους ΨΠ κι αυτό ν' αποτελέσει αξιολόγηση της δικής τους τυχόν αλλαγής. Έτσι επέλεξαν ένα παιχνίδι λαβύρινθου κι ο σχεδιασμός έγινε

αποκλειστικά από τα παιδιά, μέσα από τις ιδέες τους αλλά και τις αποφάσεις που έπρεπε να πάρουν, ψηφίζοντας κάθε φορά γι' αυτές, ύστερα από προτάσεις που έκαναν τα ίδια αλλά και η ερευνήτρια σχετικά με το τι θα έχει ή όχι το παιχνίδι. Πού θα τοποθετηθούν οι εικόνες, σε ποια θέση, οι έξοδοι, όλα συν αποφασίστηκαν από την πειραματική ομάδα μαζί με την ερευνήτρια/νηπιαγωγό. Να σημειωθεί ότι η ανάπτυξη του παιχνιδιού έγινε από την ερευνήτρια μέσω της γλώσσας προγραμματισμού Scratch, κυρίως λόγω οικονομίας χρόνου, καθώς η ΕΞΑΕ δημιούργησε καθυστερήσεις στην ολοκλήρωσή του και υπήρχε ανάγκη να μπορέσει η παρούσα εργασία, να έλθει συγγραφικά εις πέρας σε συγκεκριμένο χρονικό πλαίσιο.

Το παιχνίδι που θα έφτιαχνε ως αρχικό δείγμα (πρωτότυπο) η ερευνήτρια, θα ήταν εσκεμμένα ένα παιχνίδι απλό χωρίς κανένα ενδιαφέρον, χωρίς στόχο, χωρίς καμία ευχαρίστηση, ώστε να μπουκ στην διαδικασία οι μικροί μαθητές να μεταφέρουν τις γνώσεις που είχαν αποκομίσει από την παρέμβαση, όχι μόνο ως προς το τι έμαθαν για την σωστή διατροφή αλλά και τι ξέρουν τώρα πια για τα στοιχεία που πρέπει να περιέχονται στα ψηφιακά παιχνίδια σχετικά με το σκοπό του, τους κανόνες, τον ήρωά, την ιστορία πίσω από το παιχνίδι, το βαθμό δυσκολίας, την παικτικότητα (gameplay), τα προβλήματα που προέκυπταν και φυσικά την διασκέδαση. Ο σχεδιασμός λόγω της ΕΞΑΕ επιμηκύνθηκε, μέσα από μια σειρά διαδικασιών δοκιμής και πλάνης, κι αφού τα παιδιά οριστικοποίησαν τις σκέψεις τους σχετικά με το τι είδους παιχνίδι ήθελαν να φτιάξουν, πώς αυτό το παιχνίδι θα βοηθούσε και άλλα παιδιά να μάθουν για τις σωστές διατροφικές συνήθειες, παίζοντάς το, ολοκλήρωσαν το δημιουργημά τους.

Όταν μπήκε η τελευταία πινελιά, τα παιδιά της πειραματικής ομάδας, δια ζώσης μετά την άρση των μέτρων για κλειστά σχολεία, έπαιξαν και δοκίμασαν το παιχνίδι τους, με την ερευνήτρια να καταγράφει αντιδράσεις, σχόλια ώστε να διορθωθούν τυχόν λάθη της τελευταίας στιγμής. Μετά την ολοκλήρωση αυτών, τα παιδιά αξιολόγησαν το παιχνίδι λαβύρινθου ως προς την παικτικότητα αλλά και την διασκέδαση που τους προσέφερε η όλη διαδικασία σχεδιασμού του, μέσα από μια ρουμπρίκα αξιολόγησης με smiley-o-faces κατάλληλη για παιδιά προσχολικής ηλικίας. Στην συνέχεια έδωσαν το παιχνίδι να το δοκιμάσουν και να το «κρίνουν» τα παιδιά του διπλανού τμήματος (ομάδα ελέγχου) ώστε να πάρουν μια ανατροφοδότηση για το δημιουργημά τους. Στους γονείς και των δυο ομάδων πειραματικής και ελέγχου, δόθηκε ένα ερωτηματολόγιο μετά το τέλος της παρέμβασης για την αξιολόγηση του υλικού που «ανέβηκε» τελικά στο e-class για την υγιεινή διατροφή και σωματική άσκηση, ενώ μόνο για τους γονείς της πειραματικής υπήρχαν επιπλέον ερωτήσεις που αφορούσαν την γνώμη και την άποψη τους για την διαδικασία δημιουργίας του παιχνιδιού, την οποία παρακολούθησαν οι περισσότεροι διαδικτυακά.

Το τελευταίο στάδιο μετά την αποδελτίωση του τεστ αξιολόγησης από τα παιδιά και του ερωτηματολογίου των γονιών, ήταν φυσικά η ανάλυση, η εξαγωγή συμπερασμάτων και η αυτοαξιολόγηση από την πλευρά της ερευνήτριας για όλη

την διεξαγωγή της έρευνας, την αποτίμηση, τους περιορισμούς και τις προτάσεις της για μελλοντικές έρευνες με την ίδια θεματολογία. Να σημειωθεί ότι ενώ ο αρχικός σχεδιασμός για την όλη την έρευνα είχε προσδιοριστεί στις 12 εβδομάδες, τελικά λόγω των περιστάσεων και της ΕΞΑΕ, διήρκεσε 15 εβδομάδες. Ουσιαστικά η έρευνα πήρε μια μικρή χρονική παράταση αφού κάποιες φορές, τα απρόσμενα γεγονότα μπορούν να αναστείλουν κάθε καλοσχεδιασμένη δραστηριότητα. Επικαλούμενη την φράση που είπε ο Πουμπλίλιος ο Σύρος τον 1ο αιώνα μ.Χ. «είναι κακό σχέδιο, αυτό που δεν μπορεί να αλλάξει», σε εκείνη τη χρονική στιγμή ανταποκρινόταν απόλυτα στις πεποιθήσεις της ερευνήτριας.

Η σημασία και κυρίως η αξία της συγκεκριμένης έρευνας, έγκειται στο γεγονός πως στον Ελλαδικό χώρο, σε ένα δημόσιο νηπιαγωγείο μιας οικονομικά υποβαθμισμένης περιοχής της Αθήνας, με κατοίκους στο μεγαλύτερο ποσοστό διαφορετικής κουλτούρας από την νόρμα, πραγματοποιήθηκαν μαθητοκεντρικές εκπαιδευτικές δράσεις με την αξιοποίηση ψηφιακών παιχνιδιών διατροφής και σωματικής άσκησης για την αποφυγή παχυσαρκίας σε παιδιά πρώτης και δεύτερης νηπιακής ηλικίας, με αποτελέσματα που όπως θα φανεί στην πορεία της εργασίας, έβαλαν σωστές βάσεις για την κατάκτηση του 3^{ου} Παγκόσμιου Στόχου για την Υγεία καθώς η καλλιέργεια των ικανοτήτων και δεξιοτήτων τους, άγγιξαν τις προσταγές της ποιοτικής εκπαίδευσης αναφορικά με τις απαιτούμενες δεξιότητες των μαθητών του 21^{ου} αιώνα.

1.4 Η δομή της εργασίας

Η δομή της παρούσας εργασίας με την σειρά που εμφανίζεται στα κεφάλαια, έχει ως εξής:

Το Κεφάλαιο 1 ξεκινά με την εισαγωγή στο θέμα αναφέροντας όλους τους τομείς με τους οποίους ασχολείται η παρούσα εργασία, τους λόγους που οδήγησαν την ερευνήτρια να ασχοληθεί με αυτό και να το διερευνήσει, κάνοντας πρόγραμμα διδακτικής παρέμβασης με οπτικοακουστικό υλικό και ψηφιακά παιχνίδια για την διατροφή και σωματική άσκηση, στα παιδιά του νηπιαγωγείου. Καταγράφονται ο σκοπός, ο σχεδιασμός της συνοπτικά, τα ερευνητικά ερωτήματα που έθεσε, τα νέα δεδομένα που προέκυψαν λόγω της πανδημίας και τα κυριότερα ευρήματά της.

Το Κεφάλαιο 2 αφιερώνεται στη θεωρητική πλαίσιωση όλων των επιστημονικών θεμάτων με τα οποία η παρούσα εργασία καταπιάνεται, ξεκινώντας από την Υγιεινή Διατροφή και Παιδική παχυσαρκία, τη διδακτική της Διατροφής στο Νηπιαγωγείο σύμφωνα με το Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών αλλά και το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών του 2011. Τονίζεται ο ρόλος του σχολείου και της οικογένειας για την κοινή αντιμετώπιση της προβληματικής κι επιπλέον αναλύονται οι έννοιες της Μάθησης μέσω Ψηφιακών Παιχνιδιών (Digital Game Based Learning), των Παιχνιδιών για αλλαγή (Games for Change), του Εγγραμματοσμού για τα Ψηφιακά Παιχνίδια (Games Literacy), της Μάθησης μέσω της δημιουργίας παιχνιδιών (Learning through Game making), της γλώσσας

προγραμματισμού Scratch, της Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης μέσω διαδικτύου (E-Learning) καθώς και τις πλατφόρμες της σύγχρονης και ασύγχρονης επικοινωνίας που αξιοποιήθηκαν.

Στο Κεφάλαιο 3 περιγράφεται αναλυτικά η μεθοδολογία της έρευνας ως προς τον σχεδιασμό της διδακτικής παρέμβασης, τη στοχοθεσία της, το δείγμα, τα ερευνητικά εργαλεία και τα εργαλεία αξιολόγησης. Επίσης περιγράφονται τα ψηφιακά παιχνίδια της παρέμβασης που επιλέχθηκαν, με μια συνοπτική παρουσίασή τους καθώς και τα κριτήρια επιλογής τους: ηλικιακής διαβάθμισης (PEGI), ευρετικών ευχρηστίας (Usability Heuristics), ευρετικών παικτικότητας (Gameplay Heuristics), το κριτήριο συναισθημάτων και ενστίκτων (6-11 Framework) του Dillon βασισμένο στο μοντέλο MDA. Στην τελευταία υποενότητα σημειώνονται η ανακοίνωση έναρξης της έρευνας, η διαμοίραση ερωτηματολογίων στους γονείς, οι προετοιμασίες που χρειάστηκε να κάνει η ερευνήτρια για να υλοποιηθεί η παρέμβαση και το σχέδιο αντιμετώπισης απροόπτων ώστε να μην υπάρχουν προβλήματα στην διεξαγωγή της ή καθυστερήσεις.

Το Κεφάλαιο 4 περιγράφει αναλυτικά το πως υλοποιήθηκε η διδακτική παρέμβαση, ανά στάδιο που ακολουθήθηκε για την διεξαγωγή της. Ξεκινά με την αφόρμηση της ενασχόλησης του θέματος, το Pre Test για όλα τα παιδιά του δείγματος, το οπτικοακουστικό υλικό και τις δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν ανά ημέρα. Περιγράφεται η αλληλουχία των διαδικασιών για την ομάδα ελέγχου αλλά και για την πειραματική, αναφερόμενη στα ψηφιακά παιχνίδια που έπαιξαν τα παιδιά της ομάδας αυτής σε καθημερινή βάση καθώς και η συνολική τους διάρκεια. Στο τρίτο στάδιο αναφέρονται τα Post Test και η ρουμπρίκα που αξιοποιήθηκε για να αξιολογήσουν τα παιδιά πόσο διασκέδασαν με την δημιουργία του δικού τους παιχνιδιού.

Το Κεφάλαιο 5 ασχολείται με την ανάλυση των αποτελεσμάτων ως προς την διδακτική παρέμβαση, τα ψηφιακά παιχνίδια και τα νέα δεδομένα που προέκυψαν. Στο πρώτο σκέλος αναλύεται διεξοδικά και ξεχωριστά για κάθε παιδί της πειραματικής ομάδας, η ανταπόκριση που είχε στα ψηφιακά παιχνίδια την κάθε ημέρα και για τις δυο εβδομάδες της παρέμβασης, βασισμένη στο φύλλο παρατήρησης. Στο δεύτερο αναλύεται πως ανταποκρίθηκαν τα παιχνίδια σε αυτήν την διαδικασία και αν ήταν σωστή ή όχι επιλογή του καθενός από αυτά σύμφωνα με τα κριτήρια και τις παραμέτρους που είχε θέσει η ερευνήτρια. Το τρίτο σκέλος αποκαλύπτει τα νέα δεδομένα που προέκυψαν καθώς και την αλλαγή συνθηκών στην διαδικασία της έρευνας.

Το Κεφάλαιο 6 αφιερώνεται στην δημιουργία του ψηφιακού παιχνιδιού λαβύρινθου από τα παιδιά της πειραματικής ομάδας και τονίζεται ο ρόλος του παιδιού ως δημιουργός της τεχνολογίας. Αναλύονται τα εξελικτικά στάδια της δημιουργίας διεξοδικά και περιγράφονται οι διάλογοι που προέκυψαν ανάμεσα στα παιδιά και την ερευνήτρια στην διαδικασία αυτή. Το παιχνίδι αξιολογείται από τους δημιουργούς του μέσω της ρουμπρίκας και δίνεται στην ομάδα ελέγχου για μια ανατροφοδότηση και επιβράβευση των προσπαθειών τους.

Στο 7 Κεφάλαιο, αξιολογείται ολόκληρη η διδακτική παρέμβαση βάσει των ευρημάτων συγκριτικά του Pre & Post Test, των ερωτηματολογίων των γονιών πειραματικής και ομάδας ελέγχου πριν και μετά από αυτήν, της ρουμπρίκας που συμπληρώθηκε από τα ίδια τα παιδιά, καθώς και του υλικού, ψηφιακού και μη που αξιοποιήθηκε για την πραγματοποίησή της. Ολοκληρώνεται με μια αποτίμηση σχετικά με τους μαθησιακούς της στόχους.

Το Κεφάλαιο 8 καταγράφει τα συμπεράσματα της έρευνας, κάνοντας μια αποτίμηση της όλης προσπάθειας και στο Κεφάλαιο 9 αναφέρει τους βασικούς περιορισμούς της σχετικά με την αδυναμία γενίκευσης αυτών των συμπερασμάτων στον γενικό πληθυσμό.

Στο τελευταίο κεφάλαιο 10, καταγράφονται κάποιες προτάσεις για μελλοντικές έρευνες και η συγγραφή ολοκληρώνεται με τις βιβλιογραφικές παραπομπές καταγεγραμμένες σύμφωνα με το σύστημα APA. Τα 3 Παραρτήματα περιέχουν Α, τα εργαλεία που αξιοποιήθηκαν στην ερευνητική διαδικασία, Β τα συμπληρωμένα ερωτηματολόγια των γονιών μαζί με τα Pre & Post Test των παιδιών και Γ στιγμιότυπα από την παρέμβαση που απαθανάτισε η ερευνήτρια.

2. Θεωρητική Πλαισίωση

2.1 Υγιεινή Διατροφή και Παιδική Παχυσαρκία

Παχυσαρκία σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας θεωρείται η «ανώμαλη και υπερβολική συσσώρευση λίπους η οποία εμφανίζει κίνδυνο για την Υγεία» (WHO 2000). Οι επιδημιολογικές ενδείξεις της σύγχρονης αυτής νόσου τις τελευταίες δεκαετίες, έχουν ανησυχήσει σε παγκόσμιο επίπεδο τις κυβερνήσεις όλων των χωρών με αποτέλεσμα να εκδίδουν οδηγίες για την ενσωμάτωση σωστών διατροφικών συνθηκών και σωματικής άσκησης στον πληθυσμό. Ο 1^{ος} Άτλαντας⁵ Παιδικής Παχυσαρκίας που κυκλοφόρησε τον Οκτώβριο του 2019, εξέδωσε ανησυχητικά αποτελέσματα για πολλές χώρες ανάμεσα σε αυτές και η Ελλάδα, δίνοντας υψηλά ποσοστά αύξησης τα επόμενα 10 χρόνια. Ο Άτλαντας είναι ένας κατάλογος δεδομένων από διάφορες χώρες, που προβλέπει το ποσοστό κινδύνου παιδικής παχυσαρκίας και τους παράγοντες που συμβάλλουν σε αυτόν. Οι παράμετροι βάσει των οποίων μετρά τα δεδομένα αφορούν κατά πόσο οι εκάστοτε κυβερνήσεις των χωρών έχουν θέσει περιορισμούς στην πώληση μέσω διαφήμισης τροφών προς τα παιδιά, κατά πόσο έχουν σχεδιάσει προγράμματα που ενθαρρύνουν την σωματική άσκηση και γενικότερα τι έχουν κάνει σε επίπεδο εγχώριας προσπάθειας να προωθήσουν την υγιεινή διατροφή για όλους και ιδιαίτερα για τις μικρές ηλικίες. Εάν λάβουμε λοιπόν υπόψιν ότι η παιδική παχυσαρκία λόγω της κακής διατροφής και της έλλειψης σωματικής άσκησης στα μικρά παιδιά έχει ήδη φτάσει να έχει τάσεις επιδημίας, η δραματική εξέλιξη μιας τέτοιας κατάστασης οδηγεί με μαθηματική ακρίβεια σε μια παχύσαρκτη ενήλικη ζωή (Reilly et al., 2003).

Έτσι ο Π.Ο.Υ παρακινημένος από την ατζέντα των 17 Βιώσιμων Στόχων προς επίτευξη μέχρι το 2030, έχει θέσει σοβαρές βάσεις ώστε να μειώσει σε παγκόσμιο επίπεδο την καθιστική ζωή νέων, εφήβων, ενηλίκων και ηλικιωμένων. Η προσπάθεια για διατήρηση καλής υγείας σε όλα τα επίπεδα με έμφαση στην σωματική άσκηση, ενάντια στην καθιστική ζωή όπως αναφέρουν οι Bull et al., (2020)⁶ βάσει των οδηγιών του Π.Ο.Υ, φέρνει στο προσκήνιο μια σειρά προτεινομένων οδηγιών που θα βοηθήσουν τον πληθυσμό όλων των ηλικιών και όλων των δυνατοτήτων, να αναπτύξουν προγράμματα κατάλληλα, καθώς έχει αποδειχθεί ότι η σωματική άσκηση ιδιαίτερα στα παιδιά, βελτιώνει και την πνευματική αλλά και την ψυχική τους Υγεία. Οι λόγοι που ένα παιδί καταλήγει να γίνεται παχύσαρκο είναι ένας συνδυασμός πραγμάτων και καταστάσεων. Σίγουρα

⁵https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/woffiles/WOF_Childhood_Obesity_Atlas_Report_Oct19_V2.pdf

⁶ <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/54/24/1451.full.pdf>

παίζουν ρόλο κληρονομικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες με τους πρώτους να είναι πιο σπάνιοι. Στους περιβαλλοντικούς παράγοντες συγκαταλέγεται και η γονεϊκή παχυσαρκία (Davies et al., 2019) η οποία έχει θεωρηθεί ως ο πλέον πιθανός κίνδυνος να οδηγήσει τα παιδιά τους στην παχυσαρκία και μάλιστα έχουν παραπάνω από δυο φορές πιθανότητα να συμβεί αυτό σε σύγκριση με τους γονείς που έχουν κανονικό βάρος. Οι Davies et al., (2019) συνεχίζουν λέγοντας ότι αυτό δεν επηρεάζεται ούτε από την ηλικία του παιδιού, ούτε από το βάρος του, ούτε καν από το επίπεδο της οικονομικής ανάπτυξης της χώρας που ζουν. Αυτό επιβεβαιώνεται και από μια παγκόσμια έρευνα για υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά ηλικίας 2-19 ετών σε 188 χώρες, όπου διαπιστώθηκε πως η παχυσαρκία ήταν ένα κοινό στοιχείο ανά τον κόσμο (Wang et al., 2017).

Οι επιπτώσεις για ένα άτομο και κυρίως για ένα παιδί, που δεν επιλέγει υγιεινό τρόπο ζωής είναι τεράστιες, αυξάνοντας κατακόρυφα τις πιθανότητες για σοβαρές ασθένειες του σώματος αλλά και της ψυχής. Σύμφωνα με διεθνείς μελέτες, η έλλειψη σιδήρου (σιδηροπενική αναιμία), έλλειψη βιταμίνης D με σημαντικές απόρροιες στην ανάπτυξη του σκελετού του παιδιού, έλλειψη ιωδίου που βοηθά την δημιουργία βρογχοκήλης, καρδιαγγειακά νοσήματα που οφείλονται λόγω της κατανάλωσης αλατιού αλλά και κορεσμένων λιπαρών οξέων, πρόωρη εμφάνιση σακχαρώδους διαβήτη Τύπου 2, έλλειψη ασβεστίου που σχετίζεται με την οστεοπόρωση, χαμηλό ανοσοποιητικό, είναι μερικές από αυτές που εμφανίζονται εξ' αιτίας της παιδικής παχυσαρκίας που αυξάνεται συστηματικά τα τελευταία 20 χρόνια. Όσον αφορά τις ασθένειες της ψυχής, τα υπέρβαρα άτομα αντιμετωπίζουν συνήθως τον στιγματισμό λόγω της εμφάνισής τους με αποτέλεσμα να δημιουργούνται ψυχολογικά προβλήματα όπως χαμηλή αυτοεκτίμηση, που επηρεάζει ανεπιφύλακτα και κατ' επέκταση τις κοινωνικές σχέσεις των ανθρώπων (Gable, 2019) κάνοντάς τους να απομονώνονται από τον περίγυρο και να βιώνουν συναισθήματα φόβου και άγχους, με επόμενο βήμα την κατάθλιψη (Lindberg et al., 2020).

Ένας από τους παράγοντες που οδηγούν σε υπέρβαρους ενήλικες είναι οι διατροφικές συνήθειες που υιοθετούν οι άνθρωποι από την παιδική τους ηλικία. Τις περισσότερες φορές υπάρχει ελλιπής ενημέρωση από την πλευρά των γονιών για το τι χρειάζεται πραγματικά ένα παιδί ανάλογα με την ηλικία του ώστε να τρέφεται σωστά. Συνήθως κάθε οικογένεια κινείται με τα δεδομένα των δικών της πεποιθήσεων σχετικά με το τι πιστεύουν ότι πρέπει να τρώει το παιδί τους. Ο Εθνικός Διατροφικός Οδηγός⁷ για βρέφη, παιδιά και εφήβους που δημοσιεύτηκε για την Ελλάδα το 2014, αποτελεί ένα πολύτιμο σύμβουλο όπου οι γονείς θα μπορούσαν να βρουν χρήσιμες πληροφορίες ώστε να μεγαλώσουν διατροφικά υγιή και δραστήρια παιδιά. Σύμφωνα με τον δεκάλογο που προτείνεται στο σύγγραμμα, εγκεκριμένο και από το Υπουργείο Υγείας & Πρόνοιας, είναι σημαντικό πέρα από ισορροπία στην πρόληψη τροφών μέσα από τις 6 κατηγορίες, να

⁷ <http://www.diatrofikoiodigoi.gr/default.aspx?page=home>

ακολουθούνται οι εξής 4 βασικές αρχές: να λειτουργούν οι γονείς ως πρότυπο για τα παιδιά τους ενθαρρύνοντάς τα για υγιεινές συνήθειες, να προτιμάται το σπιτικό μαγείρεμα με φρέσκα προϊόντα εποχής, να καταναλώνονται τουλάχιστον 3 βασικά γεύματα με ένα επιπλέον μικρογεύμα, δίνοντας βαρύτητα στο πρωινό και στην κατανάλωση νερού και τέλος αυτά τα γεύματα να καταναλώνονται με κλειστή τηλεόραση και την οικογένεια συγκεντρωμένη όσο συχνότερα γίνεται.

Η «κλειστή τηλεόραση» στην οποία αναφέρεται ο οδηγός και στην πιο σύγχρονη εποχή «οι ανοιχτές οθόνες» θα υποστήριζε κάποιος, είναι ένα δείγμα της λεγόμενης καθιστικής ζωής που αποτελεί έναν ακόμη σημαντικό παράγοντα που μπορεί να οδηγήσει τους υπέρβαρους ανθρώπους σε αυτήν. Όταν μιλάμε για τα μικρά παιδιά συνήθως ακούγεται οξύμωρο το σχήμα παιδί και «καθισιά». Από την φύση τους τα παιδιά είναι φτιαγμένα για δράση, κίνηση, απεριόριστες αντοχές και ενέργεια. Όμως πολλές φορές οι γονείς θεωρούν ότι τα παιδιά τους είναι πολύ μικρά για τέτοιου είδους δραστηριότητες όπως για παράδειγμα αθλοπαιδιές εκτός σχολικού περιβάλλοντος και κυρίως αν δεν μπορούν ν' αντέξουν οικονομικά το βάρος μιας τέτοιας ενασχόλησης για το παιδί τους, καταφεύγουν στην εύκολη και κυρίως ανέξοδη επιλογή: την οθόνη της τηλεόρασης ή του υπολογιστή. Όμως με την παρούσα έρευνα, η πεποίθηση ότι η οθόνη είναι καταστροφικό προϊόν, θα απορριφθεί καθώς όπως αναλύεται σε επόμενα κεφάλαια, η σωστή επιλογή και εκπαιδευτική χρήση αυτών που τα μικρά παιδιά παρακολουθούν στις οθόνες τους, κάνει την ειδοποιό διαφορά στα θέματα σωστού και υγιούς τρόπου ζωής. Ακολουθώντας λοιπόν τις προτάσεις του Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για την παιδική και εφηβική ηλικία, είναι σίγουρο πλέον ότι, με σωστές διατροφικές επιλογές και σωματική άσκηση, θα έχουμε καταφέρει να αποφευχθεί η δυσσιώνη πρόβλεψη του Παγκόσμιου Άτλαντα Παιδικής παχυσαρκίας, ειδικά για την Ελλάδα⁸, που προβλέπει «*ότι το 22,8% των παιδιών ηλικίας 5-9 ετών (δηλαδή 109.534 παιδιά) θα είναι παχύσαρκα έως το 2030*».

Νωρίτερα αναφέρθηκαν οι κοινωνικο-οικονομικοί λόγοι για τους οποίους πιθανόν οι γονείς να ευθύνονται για την καθιστική ζωή των μικρών παιδιών που μπορεί να τους οδηγήσουν μελλοντικά σε παιδική παχυσαρκία (Rogers et al., 2015). Η αλήθεια είναι ότι έχει διαπιστωθεί, πως σε ορισμένα χαρακτηριστικά κοινωνικοοικονομικού επιπέδου, όπως είναι οι περιοχές με υψηλό δείκτη ανεργίας, οι άνθρωποι τείνουν να είναι και οι ίδιοι παχύσαρκοι επειδή η δυνατότητα του να προσφέρουν στους ίδιους και τα παιδιά τους επιλογές για δραστηριότητες άθλησης και τροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά είναι λίγες, ενώ οι τροφές με υψηλές θερμίδες είναι πολλές (Davies et al., 2019). Οι οικογένειες δεν μπορούν ν' ανταπεξέλθουν στο κόστος μιας καλής και ποιοτικής διατροφής όπως τα ψάρια, τα λαχανικά και τα φρούτα και τα γεύματά τους επικεντρώνονται σε μεγάλες ποσότητες υδατανθράκων όπως είναι το ψωμί, οι πατάτες και τα μακαρόνια, όπως αναφέρει

⁸https://www.efsyn.gr/epistimi/eyexia-diatrofi/213132_pahysarka-250-ekat-paidia-mehri-2030

σε σύντομο άρθρο της Ελληνικής Ιατρικής Εταιρίας Παχυσαρκίας⁹, η Μαριλύν Γκιλυάνα με τίτλο «Η παιδική παχυσαρκία συνδέεται με το χαμηλό εισόδημα». Είναι πολύ σύνηθες επίσης το φαινόμενο της επιλογής γρήγορου, έτοιμου φαγητού από αλυσίδες ταχυφαγείων, με κακής ποιότητας πρώτες ύλες. Εάν αυτό συνδεθεί και με τις πεποιθήσεις ορισμένων πολιτισμικών ομάδων, όπως στη συγκεκριμένη έρευνα που συμμετέχουν και παιδιά με καταγωγή Ρομά, οι οποίοι είναι πολύ απομακρυσμένοι από την Μεσογειακή Διατροφή (Kotrotsiou & Skenteris, 2014), είναι απόλυτα κατανοητό, πώς το πρότυπο του άμεσου κοινωνικού περιγύρου μπορεί να επηρεάσει προς αυτήν την κατεύθυνση, δηλαδή των κακών διατροφικών συνηθειών.

Στον χώρο της εκπαίδευσης, υπάρχει πληθώρα ερευνών που έχουν πραγματοποιηθεί με σκοπό την υιοθέτηση στάσεων και συμπεριφορών για μια σωστή διατροφή και σωματική άσκηση με σκοπό την αποφυγή της παιδικής παχυσαρκίας. Αναζητήθηκαν στην βιβλιογραφία και αρθρογραφία κυρίως έρευνες που πραγματοποιήθηκαν σε παιδιά νηπιαγωγείου ή παιδιά ηλικιών από 4-6 ετών, την τελευταία 5ετία σε Ελλάδα και εξωτερικό. Κάποιες από αυτές έχουν διευρυμένο το ηλικιακό γκρουπ αλλά όλες συμπεριλαμβάνουν ηλικίες που αφορούν το νηπιαγωγείο και αναφέρονται εδώ κυρίως λόγω των εντυπωσιακών αποτελεσμάτων τους, όπου στο μεγαλύτερο μέρος κρίθηκαν αισιόδοξα για την αλλαγή στάσεων των διατροφικών συνηθειών των παιδιών. Όλες όσες αναζητήθηκαν συμπεριλάμβαναν διδακτικές παρεμβάσεις με ψηφιακά παιχνίδια, που αποτελεί και το κύριο αντικείμενο αυτής εδώ της έρευνας. Αναφέρονται ενδεικτικά κάποιες από αυτές.

Η πιο πρόσφατη έρευνα που εντοπίστηκε στην αναζήτηση της αρθρογραφίας είναι μόλις το 2019 αλλά δημοσιευμένη περίπου 9 μήνες πριν, αυτή των Bailey et al., οι οποίοι θέλοντας να διδάξουν παιδιά 5-12 ετών τις υγιεινές τροφές ώστε ν' αποφύγουν να γίνουν παχύσαρκα, δημιούργησαν μια εκπαιδευτική παιγνιώδη εφαρμογή με το όνομα 'FoodKnight'. Είναι ένα παιχνίδι διαθέσιμο σε συσκευές Android ώστε να είναι δωρεάν και εύκολα προσβάσιμο από όλους. Η πιο σημαντική απόπειρα των ερευνητών ήταν να σχεδιάσουν και να εμπλουτίσουν αυτήν την εφαρμογή με τέτοιο τρόπο, ώστε τα παιδιά να μην αντιλαμβάνονται ότι παίζοντας το παιχνίδι μαθαίνουν να κάνουν σωστές διατροφικές επιλογές και να εντάσσουν τη σωματική άσκηση στη ζωή τους μέσα από αυτό. Το παιχνίδι λειτουργεί με την μέθοδο επιβράβευσης-τιμωρίας όπως τα περισσότερα παιχνίδια, όπου αν ο παίκτης συλλέξει τα φρούτα και τα λαχανικά που υπάρχουν στο κάθε επίπεδο παίρνει πόντους και μ' αυτόν τον τρόπο αυξάνεται η ενέργειά του κι έτσι μπορεί ο χαρακτήρας να περδηξει πιο ψηλά. Στην αντίθετη περίπτωση θα συναντήσει εχθρούς που θα τον τιμωρήσουν μειώνοντάς του την ταχύτητα, κάνοντάς τον να μην μπορεί να περδηξει τόσο ψηλά πλέον. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι εχθροί στο παιχνίδι έχουν την μορφή ανθυγιεινών τροφών, γλυκισμάτων ή

⁹ <https://www.eiep.gr>

αναψυκτικών, ώστε να γίνεται εύκολα ο συνειρμός αυτών των χαρακτήρων με την παχυσαρκία. Οι δημιουργοί μετά την ολοκλήρωση του πρωτοτύπου, έδωσαν το παιχνίδι να αξιολογηθεί από τα ίδια τα παιδιά, τους δασκάλους τους και τα μέλη της οικογένειάς τους, μέσω ενός ερωτηματολογίου με στόχο να κάνουν βελτιώσεις και να γίνει το παιχνίδι όσο γίνεται πιο αποδοτικό για το σκοπό που δημιουργήθηκε. Μάλιστα δηλώνουν στο άρθρο τους ότι έχουν σκοπό να συνεχίσουν να παίρνουν ανατροφοδότηση από τους χρήστες ώστε να εμπλουτίσουν το παιχνίδι με στοιχεία τεχνητής νοημοσύνης, συνεχίζοντας να βοηθούν τα παιδιά μακροχρόνια ώστε να είναι ευτυχισμένα και να έχουν μια καλή και υγιεινή ζωή.

Οι ερευνητές Riska et al., (2018) στην Ανατολική Τζακάρτα της Ινδονησίας, σχεδίασαν και ανέπτυξαν ένα παιχνίδι μαγειρικής, κατάλληλο για ηλικίες 5-6 ετών με το όνομα 'The Giziku', με σκοπό να βελτιώσουν τα παιδιά τις γνώσεις τους για την διατροφή και κυρίως να κατανοήσουν την σημασία της ισορροπίας μέσα από την παρουσίαση των συστατικών των τροφών, ώστε να υιοθετήσουν σωστές επιλογές για το ημερήσιο μενού τους. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 30 περίπου παιδιά και μέσα από ένα οιονεί πείραμα με δύο ομάδες, διεπίστωσαν μέσω pre Test τις γνώσεις τους για τις τροφές. Η συγκριτική μελέτη που ακολούθησε μετά την αξιοποίηση του παιχνιδιού, έδωσε την δυνατότητα στους ερευνητές να συγκρίνουν την βελτίωση που διαπίστωσαν ότι υπήρξε ανάμεσα στις δυο ομάδες παιδιών και να καταλήξουν ότι η επιρροή του ήταν μεγάλη καθώς οι μαθητές έδειξαν μεγάλη επιθυμία να μάθουν, επειδή όλο αυτό γινόταν διασκεδαστικά. Τα μαθησιακά τους αποτελέσματα κρίθηκαν εξαιρετικά αφού το 91% των παιδιών βελτίωσαν τις δεξιότητές τους ερχόμενα σε επαφή με τα ψηφιακά μέσα, υποστηρίζοντας ότι η μάθηση μέσω υπολογιστή είναι πολύ πιο αποδοτική από τα παραδοσιακά παιχνίδια με εικόνες.

Οι Putnam et al., το 2018 στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής έχοντας ως δείγμα 114 παιδιά αστικής περιοχής, με ισοδύναμες ομάδες 57 κοριτσιών και 57 αγοριών, ηλικίας 4-5 ετών, αξιοποίησαν το παιχνίδι 'D.W's Unicorn Adventure' μιας εφαρμογής, για να διερευνήσουν τον βαθμό που ο χαρακτήρας του παιχνιδιού θα είναι συμπαθής στα παιδιά αλλά και τον βαθμό που τα παιδιά θα μπορέσουν μετά την χρήση του να ανακαλέσουν τις υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές που παρουσιάστηκαν σε αυτό. Η ιστορία του παιχνιδιού αφορούσε ένα κοριτσάκι την D.W η οποία καβαλώντας έναν μονόκερο προσπαθεί να τον κάνει να γυρίσει στο σπίτι του, επιλέγοντας τις υγιεινές τροφές για να κερδίζει συνεχώς ενέργεια και να καταφέρει να φτάσει το στόχο του. Η υπόθεση που έκαναν οι ερευνητές ήταν ότι πιθανότατα όταν ο χαρακτήρας ενός παιχνιδιού είναι συμπαθητικός, τότε έχει μεγαλύτερη επιρροή στα παιδιά. Το δείγμα χωρίστηκε σε 3 ομάδες όπου η πρώτη έπαιξε για 5 μέρες συνεχόμενα το παιχνίδι για 31 λεπτά, η δεύτερη έπαιξε μόνο μια φορά για 35 λεπτά το ανώτερο και η τελευταία δεν έπαιξε καθόλου. Τα αποτελέσματα της έρευνας επιβεβαίωσαν την πεποίθηση ότι ένας συμπαθητικός μιντιακός χαρακτήρας παιχνιδιού, κάνει τα παιδιά να μαθαίνουν καλύτερα και να θέλουν να αλλάξουν συμπεριφορά ως προς την διατροφή τους, λειτουργώντας

θετικά χάρη σε αυτόν. Επίσης δεν διαπιστώθηκε σημαντική διαφορά μεταξύ της πρώτης και δεύτερης ομάδας, στο κατά πόσο συμπάθησαν το χαρακτήρα, παρόλο που η μια είχε παίξει 5 μέρες συνεχόμενα ενώ η άλλη μόνο μια, όμως στην περίπτωση της ανάκλησης μνήμης για τις υγιεινές τροφές, υπερετέρευσε ξεκάθαρα η πρώτη.

Είναι φανερό ότι στην διεθνή βιβλιογραφία υπάρχουν αρκετές έρευνες που ασχολούνται με την υγιεινή διατροφή, την παιδική παχυσαρκία, μέσω διδακτικών παρεμβάσεων αξιοποιώντας ΨΠ. Βέβαια με άλλα κριτήρια αναζήτησης όπως ηλικιακό γκρουπ και παλαιότερες έρευνες, η βιβλιογραφία είναι ακόμη πιο πλούσια. Εκεί που δυσκολεύτηκε η ερευνήτρια ήταν σε άρθρα από έρευνες στον Ελλαδικό χώρο με τα ίδια κριτήρια όπως αναφέρθηκαν παραπάνω. Η μοναδική πηγή που βρέθηκε και αφορούσε την παιδική παχυσαρκία και το ψηφιακό παιχνίδι, είναι η έρευνα του Μιχαήλ (2018) με αφορμή τη διπλωματική του εργασία όπου σχεδίασε ένα παιχνίδι για την αντιμετώπισή της αλλά απευθύνεται σε παιδιά δημοτικού. Ακόμη και εδώ όμως δεν αναφέρονται τα αποτελέσματα όσον αφορά την ανταπόκριση που είχε το παιχνίδι στα παιδιά και τι συμπεράσματα προέκυψαν, παρά μόνο ο σχεδιασμός του παιχνιδιού που ανέπτυξε ο ερευνητής. Δυο ακόμη διπλωματικές εργασίες που έχουν σχέση με παιχνίδια διατροφής αλλά πάλι δεν αφορούν παιδιά νηπιαγωγείου, είναι των Οκτωράτου (2015) και Τσεκούρα (2016) που η μεν πρώτη δίνει έμφαση στην υιοθέτηση διατροφικών συνηθειών μέσω του 'Cool Food Planet KIDS' και η δεύτερη, στην σχεδίαση και υλοποίηση ενός παιχνιδιού από την ίδια με σκοπό την εκπαίδευση παιδιών με σακχαρώδη διαβήτη.

Η παρούσα εργασία είναι πιθανόν αυτή, που θα καλύψει το κενό στην Ελληνική αρθρογραφία σχετικά με μια διδακτική παρέμβαση μέσω ψηφιακών παιχνιδιών που αφορά παιδιά νηπιαγωγείου και που λόγω της γνωριμίας και ενασχόλησης των παιδιών με αυτά, προέκυψε ο σχεδιασμός ενός νέου ψηφιακού προϊόντος, ενός παιχνιδιού λαβύρινθου από τα ίδια, για την υιοθέτηση υγιεινού τρόπου ζωής, με σκοπό την αποφυγή παιδικής παχυσαρκίας.

2.1.1 Διδακτική της διατροφής στο νηπιαγωγείο (ΔΕΠΠΣ-ΑΠΣ)

Στο μέχρι τώρα ΔΕΠΣΣ και ΑΠΠΣ του 2003 για το νηπιαγωγείο, το θέμα της Διατροφής (Δ) και της σωματικής άσκησης (ΣΑ) για την καλή Υγεία, αποτελούσε ένα ξεχωριστό κομμάτι, μια ειδική ενότητα που περιλάμβανε ένα ολόκληρο σχεδιάγραμμα με στόχους και θεμελιώδεις έννοιες για το θέμα, ως μέρος της ευρύτερης διαθεματικής προσέγγισης της εικόνας του εαυτού και της προσωπικής ανάπτυξης. Στο ανανεωμένο ΔΕΠΠΣ του 2011 στην αναθεωρημένη έκδοση «Νέο Σχολείο (Σχολείο 21ου αιώνα) – Νέο Πρόγραμμα Σπουδών» (ΥΠΕΠΘ-ΙΕΠ, 2014:217), η Δ και ΣΑ περιλαμβάνεται μέσα στην μαθησιακή περιοχή της Φυσικής Αγωγής και συγκεκριμένα ανήκει 3^η Ενότητα που αφορά τις «Γνώσεις για την κίνηση και την Υγεία» με στόχο την ανάπτυξη και διατήρηση κατάλληλου επιπέδου φυσικής κατάστασης για την προαγωγή της Υγείας των παιδιών, επιδεικνύοντας έναν φυσικά δραστήριο τρόπο ζωής.

Γενικότερα η μαθησιακή περιοχή της Φυσικής Αγωγής έχει σκοπό να κάνει το παιδί να αγαπήσει την κίνηση, το δραστήριο παιχνίδι αλλά και την άθληση στα πλαίσια του υγιούς τρόπου ζωής. Μερικοί από τους στόχους που ορίζονται μέσα στο ΔΕΠΠΣ (ΥΠΕΠΘ-ΙΕΠ, 2014:225-226) είναι τα παιδιά:

- Ν' αναγνωρίζουν ότι η άσκηση είναι απαραίτητη για την υγεία τους
- Να γνωρίζουν την σημασία της υγιεινής διατροφής
- Να αναγνωρίζουν τις υγιεινές τροφές
- Να αναγνωρίζουν την ανάγκη της διατήρησης φυσικής κατάστασης
- Να γνωρίζουν τις συμπεριφορές που συμβάλλουν στην υγεία και στην καλή φυσική κατάσταση
- Να γνωρίζουν τα οφέλη από τη συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες και την άσκηση

Ο εκπαιδευτικός για την επίτευξη αυτών των στόχων οφείλει να οργανώνει βιωματικές δραστηριότητες που αφορούν την διδασκαλία της σωστής διατροφής και άσκησης μέσα από προγράμματα ή σχέδια μαθήματος project, δραματοποίηση, θεατρικό παιχνίδι, παιχνίδια ανάληψης ρόλων, ελεύθερο παιχνίδι σε γωνιές ενδιαφέροντος όπως «το μανάβικο» και κατά καιρούς βέβαια μέσα από διεθνή και εγχώρια εγκεκριμένα προγράμματα Αγωγής Υγείας, με την συμμετοχή γονιών ή και κοινωνικών φορέων που κάποια από αυτά ομολογουμένως έχουν αποδειχθεί ότι είναι αποτελεσματικά έστω και με βραχύχρονη διάρκεια.

Ερχόμενη η τεχνολογία και μπαίνοντας για τα καλά στην εκπαίδευση, σίγουρα αυτές οι πρακτικές δεν μπήκαν στην άκρη αλλά άρχισαν κατά κάποιο τρόπο να «ανταγωνίζονται» πλέον αυτές των παραδοσιακών πρακτικών. Σε έναν υγιή «ανταγωνισμό» δεν υπάρχει τίποτε παλιό και παραδοσιακό με την αρνητική έννοια, καθώς αυτές οι πρακτικές στηρίζονται σε αξιόπιστες θεωρίες που δοκιμάστηκαν στο πέρασμα των χρόνων, στηρίζοντας την εκπαίδευση για πολλούς αιώνες. Η τεχνολογία απλά ήρθε να προσθέσει κάτι νέο, φρέσκο και πιο σύγχρονο. Ήρθε συμπληρωματικά, ως ένα δυναμικό, διαδραστικό εργαλείο στην υπηρεσία της εκπαίδευσης, ένα εργαλείο που οι μαθητές φαίνεται ότι μέσω αυτού, απολαμβάνουν την μάθηση. Αυτό γιατί πλέον οι μικροί μαθητές γεννημένοι στην Κοινωνία της Πληροφορίας, μεγαλώνουν μαζί με την τεχνολογία ως «ψηφιακοί αυτόχθονες», γνωρίζοντας με πολύ εύκολο τρόπο πώς να χρησιμοποιούν τα μέσα της: υπολογιστές, τάμπλετ, κινητά τηλέφωνα.

Η χρήση των Τ.Π.Ε στην Εκπαίδευση βάσει του αναθεωρημένου Νέου Προγράμματος Σπουδών (ΥΠΕΠΘ-ΙΕΠ, 2014:309) δεν είναι αυτοσκοπός αλλά αναφέρει ότι τα παιδιά αναγνωρίζουν τις δυνατότητες αυτών, τις αξιοποιούν ως εργαλεία στο πλαίσιο εμπλουτισμού των άλλων μαθησιακών περιοχών για «να παίξουν, να εκφράσουν ιδέες και συναισθήματα και να δημιουργήσουν, να συνεργαστούν και να επικοινωνήσουν, να αναζητήσουν και να διαχειριστούν ψηφιακές πληροφορίες, να πειραματιστούν, να διερευνήσουν, να επιλύσουν

προβλήματα, να αναγνωρίσουν τις χρήσεις των Τ.Π.Ε. στο περιβάλλον τους και να αρχίσουν να διαχωρίζουν την υπεύθυνη και ασφαλή χρήση από μη ορθές πρακτικές». Σημαντικό ρόλο και εδώ ορίζεται ο εκπαιδευτικός ο οποίος επιλέγει και αναλαμβάνει να βοηθήσει τα παιδιά να ανακαλύψουν αυτές τις δυνατότητες με σημαντική επισήμανση να βάζει τα παιδιά να δουλεύουν σε ομάδες ώστε να προωθείται το ομαδικό πνεύμα και η συνεργατικότητα. Ο ίδιος λειτουργεί ως διαμεσολαβητής καθοδηγώντας και υποστηρίζοντας τα παιδιά ως ισότιμο μέλος της ομάδας τους.

Να σημειωθεί εδώ ότι μέσα στο νέο Πρόγραμμα, σύνδεση των ΤΠΕ με την μαθησιακή περιοχή της Φυσικής Αγωγής, στην οποία ανήκει η Δ και η ΣΑ, δεν υπάρχει και καμία αναφορά δεν γίνεται σε κάτι που να σχετίζεται με αυτές, απλά περιορίζεται μόνο σε ό,τι αφορά την καλλιέργεια δεξιοτήτων συντονισμού ματιού-χειριού, την εξοικείωση των παιδιών με φωτογραφικές μηχανές ή εκτυπωτές, την πλοήγηση στο διαδίκτυο για αναζήτηση πληροφοριών και τον προγραμματισμό συσκευών όπως τα «ρομπότ». Δεν γίνεται πουθενά μνεία για τα ψηφιακά παιχνίδια τα οποία κατακλύζουν την διεθνή βιβλιογραφία με την χρήση τους στην εκπαιδευτική διαδικασία. Ακόμη και στο θέμα που σχετίζεται με την Δ και ΣΑ στην μαθησιακή στοχοθεσία για την γνωριμία και την δημιουργία με τις ΤΠΕ, αναφέρεται ότι τα παιδιά πρέπει «να αναπτύσσουν και να εκφράζουν ιδέες με ψηφιακά μέσα αλλά και να παράγουν πολυτροπικά έργα», δίνοντας ως παράδειγμα την δημιουργία ηλεκτρονικού βιβλίου συνταγών.

Διαπιστώνει εύκολα κανείς ότι παρόλο που το Νέο πρόγραμμα έχει προσπαθήσει να περιγράψει όσο το δυνατόν περισσότερες δυνατότητες για τις ΤΠΕ, δεν αναφέρεται πουθενά η αξιοποίηση των σοβαρών ψηφιακών παιχνιδιών και η συσχέτισή τους με τις μαθησιακές περιοχές. Με την ραγδαία εξέλιξη της τεχνολογίας ίσως να χρειάζεται εκ νέου σχεδιασμός του πλαισίου των εκπαιδευτικών δράσεων που σχετίζονται με τις ΤΠΕ, όχι μόνο αξιοποιώντας παιχνίδια για αλλαγή, αλλά και για τον σχεδιασμό και την ανάπτυξή τους ως βασικές γνώσεις, αφού πλέον έχουν εισέλθει στην Εκπαίδευση ακόμη πιο νέες τάσεις της τεχνολογίας όπως αυτές της εικονικής πραγματικότητας, επαυξημένης πραγματικότητας και τεχνητής νοημοσύνης.

Θα περιοριστούμε στους στόχους που ορίζονται για τις ΤΠΕ από το Νέο Πρόγραμμα (ΥΠΕΠΘ-ΙΕΠ, 2014: 325-332) και που συνδέονται με αυτήν την εργασία, θέλοντας τα παιδιά:

- Να επικοινωνούν και να συνεργάζονται με τη χρήση ψηφιακών μέσων (σ. 325)
- Να επικοινωνούν και να συνεργάζονται με τη χρήση εφαρμογών διαδικτύου (γραπτή, ηχητική ή μέσω βίντεο επικοινωνία) (σ. 325)
- Να διερευνούν, να πειραματίζονται, να μοντελοποιούν και να ανακαλύπτουν τη γνώση (σ. 329)

- Να αναπτύσσουν την ικανότητα κρίσης και λήψης αποφάσεων και να επιλύουν προβλήματα (σ. 330)
- Να αναγνωρίζουν τις Τ.Π.Ε. ως μέσα για ψυχαγωγία, εργασία και αλληλεπίδραση (σ. 332)

Όπως αναφέρθηκε νωρίτερα, οι διδακτικές πρακτικές των Δ και ΣΑ στο πλαίσιο της Εκπαίδευσης έχουν ως συνεργάτες κοινωνικούς φορείς αλλά και την οικογένεια. Πολλαπλές έρευνες στην διεθνή και Ελληνική βιβλιογραφία έχουν τονίσει την συμβολή των ψηφιακών παιχνιδιών για θέματα που αφορούν τον τομέα της Υγείας αλλά και πολλές ακόμη που κάνουν λόγο για το πόσο ο ρόλος της οικογένειας αλλά και του σχολείου μπορεί να συμβάλει καταλυτικά προς την θετική ενίσχυση της υιοθέτησης ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

2.1.2 Ο ρόλος του σχολείου και της οικογένειας

Οι διατροφικές συνήθειες των μικρών παιδιών και η υιοθέτηση άθλησης ή σωματικής άσκησης, επηρεάζονται άλλοτε θετικά και άλλοτε αρνητικά, από πολλούς παράγοντες, βιολογικούς, περιβαλλοντικούς, κοινωνικοπολιτισμικούς π.χ. οι αλλεργίες, οι συνθήκες διαβίωσης, η οικογένεια, το σχολείο, οι συνομήλικοι και φυσικά στην σύγχρονη εποχή, η τεχνολογία. Είναι κοινά αποδεκτό ότι στην ζωή ενός παιδιού ο ρόλος της οικογένειας είναι σημαντικός αφού αποτελεί για κάθε παιδί τον μικρόκοσμό του, την ασφάλειά του, τις αρχές και τις αξίες του.

Σε αυτό το πρώτο κοινωνικό σύνολο που βρίσκεται κάθε παιδί αποκτά όλα τα στοιχεία εκείνα που θα το κάνουν να πορευτεί στη ζωή του σαν ενήλικας. Τα παιδιά επηρεάζονται από τα μέλη της οικογένειάς τους όσον αφορά τις διατροφικές προτιμήσεις τους. Οι γονείς λειτουργούν ως πρότυπα για τα παιδιά τους και κάθε συμπεριφορά οικειοποιείται από εκείνα ως κάτι δεδομένο. Όπως ανέφερε ο Μανιός (2007) κάποιες φορές η συμπεριφορά και όχι η εκπαίδευση των γονέων για τις διατροφικές τους συνήθειες, είναι εκείνη που θα καθορίσει τις επιλογές τους. Όταν οι ίδιοι δεν ακολουθούν υγιεινό τρόπο ζωής, σωστή διατροφή και σωματική άσκηση είναι σχεδόν σίγουρο, ότι δεν θα τον ακολουθήσουν ούτε τα παιδιά τους.

Είναι σημαντικό να τονιστεί η ανάγκη για ενημέρωση των γονιών οι οποίοι τις περισσότερες φορές δείχνουν να μην γνωρίζουν πολλά πράγματα για το πως πρέπει να τρέφονται τα παιδιά τους. Σε μια πρόσφατη έρευνα των Θαναασούλα & Χαριτάκη (2017), απευθυνόμενη στους εκπαιδευτικούς και την άποψή τους για το πόσο βοηθά η εμπλοκή των γονιών σε προγράμματα που γίνονται στο σχολικό περιβάλλον, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι παραπάνω από το 55% των ερωτηθέντων συμφώνησαν ότι όταν υπάρχει εμπλοκή των γονιών αυτά έχουν μεγαλύτερη επιτυχία λόγω του ότι, αν συμμετέχουν όλα τα μέλη της οικογένειας έτσι είναι πιο εύκολη η αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες των παιδιών. Στον «δεκάλογο» για την Υγιεινή διατροφή του Εθνικού Οδηγού, προφανώς δεν είναι τυχαίο ότι στην πρώτη θέση βρίσκεται η δήλωση του να λειτουργήσουν οι γονείς

ως πρότυπο για τα παιδιά ενθαρρύνοντας τις υγιεινές συνήθειες, αναφερόμενη όχι μόνο στις τροφές αλλά και στην σωματική άσκηση.

Όσον αφορά την αντιμετώπιση των γονιών στο θέμα της χρήσης ψηφιακών παιχνιδιών από τα παιδιά τους όταν εκείνη δεν πραγματοποιείται στο χώρο του σχολείου, όντας ελεγχόμενα από τον εκπαιδευτικό, αλλά στο περιβάλλον του σπιτιού τους, μπορούν να αξιοποιήσουν γονεϊκά εργαλεία για τον έλεγχο της επαφής των παιδιών με τον υπολογιστή, να διασφαλίσουν την καταλληλότητα των παιχνιδιών του διαδικτύου που τα παιδιά επιλέγουν και φυσικά να προστατεύσουν τα προσωπικά τους δεδομένα. Σύμφωνα με τις πληροφορίες στην ιστοσελίδα του συστήματος PEGI το οποίο αναλύεται παρακάτω, μπορούν να αναζητήσουν οι ίδιοι πληροφορίες για το περιεχόμενο των παιχνιδιών, να παίξουν οι ίδιοι πρώτα ή μαζί με τα παιδιά τους ώστε να τους εξηγήσουν αν είναι κατάλληλα ή όχι και να ρυθμίσουν τα όρια χρόνου στο παιχνίδι, πρόσβασης στο διαδίκτυο, ηλικίας αλλά και πιθανών δαπανών εντός του παιχνιδιού. Με αυτόν τον τρόπο μπορούν να εξασφαλίσουν έναν ποιοτικό χρόνο του παιδιού μπροστά στην οθόνη, έχοντας επιλέξει μαζί του κατάλληλα ψηφιακά παιχνίδια, στην περίπτωση εδώ για την υιοθέτηση υγιεινού τρόπου ζωής, που έχουν σοβαρό ρόλο και σκοπό την αλλαγή, ενεργώντας θετικά στην μάθησή του μέσα από την ψυχαγωγία.

Το σχολείο γενικότερα έχει ευθύνη και εξέχοντα ρόλο στη προώθηση σωστών διατροφικών επιλογών και σωματικής άσκησης των παιδιών στην καθημερινότητά τους, καθώς είναι ο χώρος που τα παιδιά περνούν σχεδόν τη μισή μέρα τους εκεί, είναι σημαντικό να λαμβάνονται πρωτοβουλίες για την κάλυψη θεμάτων Υγείας. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού ανταποκρινόμενος στις απαιτήσεις και στις μαθησιακές ανάγκες των παιδιών της τάξης του, είναι κρίσιμος όταν χρησιμοποιεί ψηφιακά παιχνίδια στην διδακτική πρακτική, για την επιλογή, το σχεδιασμό και την αξιολόγησή τους, αλλά και τους εκπαιδευτικούς σκοπούς που έχει θέσει. Εάν ένα παιχνίδι, όπως σε αυτήν την μελέτη για Δ και ΣΑ, είναι σωστά σχεδιασμένο και αξιοποιηθεί μέσα σε ένα εκπαιδευτικό σενάριο, η αλλαγή στάσεων και συμπεριφορών είναι ακόμη πιο εύκολο να προκύψει. Ακόμη περισσότερο όταν αξιοποιούνται ψηφιακά παιχνίδια για την αλλαγή (Games for Change), εάν σχεδιαστούν και συνεχίσουν να εφαρμόζονται στην εκπαίδευση, υπάρχουν σοβαρές ενδείξεις ότι μπορούν να διαφοροποιήσουν την παρούσα κατάσταση στο θέμα της Υγείας και ειδικότερα της παιδικής παχυσαρκίας, εκπληρώνοντας τον 3^ο Παγκόσμιο Στόχο.

2.2 Μάθηση βασισμένη στα ψηφιακά παιχνίδια

Από την εποχή που πρώτος ο Presnky (2001) ονόμασε τα παιδιά της σύγχρονης εποχής ως 'Digital Natives' ενώ τους ενήλικες 'Digital Immigrants', έχουμε διανύσει μεγάλες αποστάσεις στο χώρο της μάθησης βασισμένης στα ψηφιακά παιχνίδια. Πληθώρα ερευνών και άρθρων, αναδεικνύουν την συμβολή των ψηφιακών παιχνιδιών στην εκπαιδευτική διαδικασία και μάθηση ως δυναμικό εργαλείο στα

χέρια εκπαιδευτικών και μαθητών. Η διάδοση ψηφιακών παιχνιδιών από τότε μέχρι τις μέρες μας είναι σταθερά ανοδική με όλο και περισσότερα ευρήματα να τονίζουν την επίδραση τους στην κινητροδότηση των παιδιών, στην βελτίωση της αφοσίωσής τους στα διδακτικά αντικείμενα, στην εμπλοκή τους με τη μαθησιακή διαδικασία, στην συνεργατικότητα που αναπτύσσουν με τους συνομηλίκους τους, στην καλλιέργεια γνωστικών, κοινωνικών & συναισθηματικών δεξιοτήτων, στην διασκεδαστική μάθηση, στην αλλαγή συμπεριφορών σε θέματα υγείας και γενικότερα στις ακαδημαϊκές τους κατακτήσεις. Όλα τα παιδιά θέλουν να παίζουν παιχνίδια είτε είναι επιτραπέζια, εξωτερικού χώρου, βιντεοπαιχνίδια, παιχνίδια στο κινητό, tablet ή υπολογιστή, άρα η αξία τους μένει διαχρονικά σταθερή στο πέρασμα του χρόνου και οφείλουμε να συνεχίσουμε να εκπαιδεύουμε τα παιδιά με αυτό το σπουδαίο εργαλείο σε όλα τα μαθησιακά αντικείμενα, μέσω της διασκέδασης.

Οι Kinzie & Joseph (2008) είχαν μιλήσει για τα ψηφιακά παιχνίδια με ενθουσιώδη τρόπο χαρακτηρίζοντάς τα συναρπαστικά, ευχάριστα, με στόχο κάτω από συμφωνημένους κανόνες, τονίζοντας ότι δεν αποτελούν μια ενασχόληση απλά για την ευχαρίστηση, αλλά και για την μάθηση. Στο βιβλίο του Prensky (2009) ο Ashley Lipson υποστηρίζει την σπουδαιότητα του να υπάρχει το στοιχείο της διασκέδασης και ύστερα της διδασκαλίας στα ψηφιακά παιχνίδια, φυσικά για να είναι αρεστά στα παιδιά αλλά και γιατί οφείλουν να είναι ακόμη περισσότερο ελκυστικά ώστε να έχουν νόημα για τα ίδια. Είναι βασικό τα ψηφιακά παιχνίδια να βάζουν τα παιδιά στη διαδικασία να εξερευνούν, να αποφασίζουν, να βρίσκουν λύσεις σε προβλήματα, να δημιουργούν νέες συνθήκες και προϊόντα, να παίρνουν ρίσκα, να δρουν μαζί με άλλους, να διαπραγματεύονται, να επικοινωνούν. Οι έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί για τα οφέλη της μάθησης μέσω ψηφιακών παιχνιδιών είναι πολλές, σε όλα τα γνωστικά επίπεδα τις τελευταίες δυο δεκαετίες και για όλες σχεδόν τις ηλικίες.

Μια ανασκόπηση ερευνών για την πρόοδο και τις τάσεις που αφορούν το DGBL που έγινε από το 2001-2010 των Hwang & Wu σε συγκεκριμένα μόνο journals, έδειξε ότι υπάρχει μεγάλη άνοδος καθώς σε αυτήν την χρονική περίοδο η αξιοποίηση ψηφιακών παιχνιδιών στην εκπαίδευση, γνώρισε μεγάλη άνθιση. Το μεγαλύτερο ενδιαφέρον βέβαια παρουσιάστηκε σε όσα απευθύνονται στις μικρές ηλικίες, καθώς έγινε γρήγορα αντιληπτό πως τα παιδιά και οι έφηβοι είναι οι πιο διαδεδομένοι χρήστες αυτών των παιχνιδιών. Αντίστοιχη μεταγενέστερη έρευνα απ' το 2013-2017 των Tao et al., (2018) συνέχισε να δείχνει την αυξημένη προτίμηση για ένταξη ψηφιακών παιχνιδιών στην εκπαίδευση και μάλιστα σε όλο και περισσότερο μικρότερες ηλικίες. Τι όμως είναι τελικά εκείνο που κάνει αυτού του είδους την προσέγγιση να έχει τόσο μεγάλο αντίκτυπο στα μικρά παιδιά; Πολύ ξεκάθαρα θα απαντούσε κανείς «μα φυσικά η διασκέδαση» αλλά μια ενδιαφέρουσα απάντηση είναι αυτή της Edwards (2013), η οποία υποστηρίζει ότι οι ευκαιρίες που έχουν τα παιδιά μέσω των εικονικών αναπαραστάσεων και των συναρπαστικών τους ιδιοτήτων, τα κάνει να βιώσουν το παιχνίδι σαν να «ζουν» μέσα σε αυτό.

Η ένταξη των ψηφιακών παιχνιδιών στην μαθησιακή διαδικασία έδωσε μια άλλη οπτική σε όσους πίστευαν ότι η μάθηση δεν συμβαδίζει με την διασκέδαση. Τώρα τα παιχνίδια συνδέουν την παιγνιώδη εμπειρία με την μάθηση και γίνονται ένα μοναδικό συνονθύλευμα μιντιακών εμπειριών για μικρά παιδιά ηλικίας 3-6 ετών (Lieberman et al., 2009b). Βέβαια είναι σημαντικό να τονιστεί εδώ πως ένα κακώς σχεδιασμένο παιχνίδι γενικότερα αλλά ειδικά σε τόσο μικρές και ευαίσθητες ηλικίες, μπορεί να αποβεί καταστροφικό και να προκαλέσει ανεπιθύμητες συμπεριφορές. Για την καλή σχεδίαση των παιχνιδιών θα αναφερθούμε εκτενέστερα σε επόμενη ενότητα, αλλά δράττοντας της ευκαιρίας είναι αναπόφευκτο να ειπωθεί πόση σημασία έχει η σωστή επιλογή των ψηφιακών παιχνιδιών, εάν θέλουμε να έχει τα οφέλη που αναλυτικά περιεγράφηκαν παραπάνω. Γι' αυτόν το λόγο όπως ανέφεραν οι Hanghøj & Brund, ήδη μια δεκαετία πριν, το 2010, οι εκπαιδευτικοί παίζουν το ρόλο «κλειδί» για το πως επιλέγουν, πως χρησιμοποιούν αλλά και πως αξιολογούν τα ψηφιακά παιχνίδια, που θα αξιοποιήσουν με τους μαθητές τους στην τάξη τους.

Όλα τα ψηφιακά παιχνίδια για την εκπαίδευση, on line digital games, video games, computer games, mobile games, σύμφωνα με τους Ulicsak & Williamson (2010:9), χωρίζονται σε αυτά του «ελεύθερου χρόνου (*leisure games*), στα αμιγώς εκπαιδευτικά (*Educational games*) και σε αυτά που συνδυάζουν και τα δυο: *εκπαίδευση και ελεύθερο χρόνο/αναψυχή (educational leisure games)*». Με τη σειρά τους τα παιχνίδια για την εκπαίδευση έχουν αποκλειστικά στόχο να μάθεις κάτι περιλαμβάνοντας, την διασκέδαση μέσω της μάθησης (*edutainment*), την προσομοίωση μέσω ψηφιακών παιχνιδιών, τα παιχνίδια ανάληψης ρόλων (*epistemic games*¹⁰) και τα «σοβαρά παιχνίδια» (*Serious games*) που αφορούν την παρούσα μελέτη. Ειδικά όσον αφορά τα *Serious games* τα οποία έχουν μεγάλη εκπαιδευτική χρήση σε τομείς όπως η Υγεία, ανάμεσα σε πολλά, προσφέρουν μια μεγάλη γκάμα από οφέλη στους χρήστες τους, κάνοντάς τους υπεύθυνους για τις πράξεις τους μέσω του παιχνιδιού, μαθαίνουν από τα λάθη τους χωρίς να πιστεύουν ότι αυτά τα λάθη δεν διορθώνονται, δίνουν βαρύτητα στην μάθηση μέσω της επίλυσης προβλημάτων και γενικότερα είναι πιο εύκολο γι' αυτούς να εξασκούνται σε εικονικά περιβάλλοντα μέσω ενεργής συμμετοχής (Protopsaltis et al., 2011). Για έναν επιπλέον λόγο είναι χρήσιμα στην μάθηση, αφού αυτή προκύπτει από τα συναισθήματα που προκαλούνται μέσω της ενασχόλησης με αυτού του είδους τα ψηφιακά παιχνίδια (Pappa et al., 2011).

Επιστρέφοντας λοιπόν στο πως οι εκπαιδευτικοί, στην αξιοποίηση της μάθησης βασισμένης στα ψηφιακά παιχνίδια μπορούν να είναι σίγουροι ότι αυτά που επιλέγουν για να εντάξουν στην εκπαιδευτική πρακτική τους είναι τα πιο κατάλληλα, μπορούμε να λάβουμε υπ' όψιν τον Prensky (2005) που μίλησε για τον συνδυασμό πρόσληψης γνώσης και διασκέδασης, τον Gee (2005) που «απαίτησε»

¹⁰<http://mediashift.org/2012/02/epistemic-games-are-the-future-of-learning-letting-students-role-play-professions037/>

την ορθή χρήση τους και τον ίδιο λίγο αργότερα (Gee, 2007), που είπε ότι ορισμένα βασικά χαρακτηριστικά που οφείλει να έχει ένα παιχνίδι για να είναι ελκυστικό είναι: «*το λειτουργικό περιβάλλον διεπαφής, η σωστή χρήση γραφικών και πολυμεσικών χαρακτηριστικών όπως ο ήχος και το βίντεο, η σωστή ενσωμάτωση μαθησιακών δραστηριοτήτων στην πλοκή του παιχνιδιού και οι καλοσχεδιασμένοι χαρακτήρες*», στοιχεία απαραίτητα για να προκύψουν τα επιθυμητά μαθησιακά αποτελέσματα. Επίσης οι σαφείς μαθησιακοί στόχοι του παιχνιδιού, η σωστή λειτουργία του και η βεβαιότητα ότι μπορεί να παιχτούν απ' όλα τα παιδιά, ακόμα και αυτά με σωματικές αναπηρίες (Ulicsak & Williamson, 2010). Μια άλλη «δικλίδα ασφαλείας» στην επιλογή από τους εκπαιδευτικούς θα μπορούσε να είναι η σήμανση ηλικίας και περιεχομένου, της Pan European Game Information (PEGI), η οποία σηματοδοτεί το κάθε παιχνίδι ανάλογα με την ηλικία στην οποία απευθύνεται αλλά και διευκρινίζει το τι περιέχει καθ' ένα από αυτά, ώστε να είναι από την αρχή ξεκάθαρο στο τι θ' αντικρύσει και τι θα ακούσει ο παίχτης μέσα σε αυτό.

Όταν πρόκειται για παιδιά προσχολικής ηλικίας οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να είναι ακόμα πιο προσεκτικοί στα ψηφιακά παιχνίδια που επιλέγουν για τις διδακτικές πρακτικές τους. Ο προβληματισμός του Papert το 1996, σχετικά με την καταλληλότερη ηλικία αξιοποίησης των υπολογιστών από τα παιδιά έχει αντικατασταθεί, όχι μόνο με την αποδοχή της ένταξης της τεχνολογίας στις μικρές ηλικίες, αλλά και με τον μεγάλο θετικό αντίκτυπο των αποτελεσμάτων που έχει αυτή σε όλες τις ηλικίες. Όσο πιο πολύ εμπλέκονται, αλληλεπιδρούν, ακολουθούν κανόνες και κατακτούν εκπαιδευτικούς στόχους μέσω των ψηφιακών ερεθισμάτων (Νικηφορίδου & Παγγέ 2011), τα παιδιά όπως εδώ των ηλικιών του νηπιαγωγείου, παύουν να είναι απλοί καταναλωτές της γνώσης αλλά αναπτύσσουν στρατηγικές και καλλιεργούν σε τέτοιο υψηλό επίπεδο την φαντασία και τις δεξιότητές τους, που φτάνουν τα ίδια να γίνονται δημιουργοί της γνώσης αυτής. Μερικά παραδείγματα από έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί την τελευταία 5ετία στο χώρο του νηπιαγωγείου, βασισμένα σε μάθηση μέσω ψηφιακών παιχνιδιών σε διάφορα επιστημονικά πεδία, υπάρχουν σε μεγάλο βαθμό και παρουσιάζονται παρακάτω αναδεικνύοντας την αξία τους.

Η πιο πρόσφατη έρευνα, μας έρχεται από τους Behnamnia et. al., (2020) σε 7 παιδιά ηλικίας 3-6 ετών σε ένα Μοντεσσοριανό σχολείο στην Μαλαισία και πρόκειται για μια μελέτη περίπτωσης που έγινε με εκπαιδευτικές εφαρμογές στο τάμπλετ και το κινητό, με σκοπό να διερευνηθεί εάν οι ψηφιακές εφαρμογές που διατίθενται μέσω αυτών των σύγχρονων συσκευών για μάθηση, μπορούν να βελτιώσουν την δημιουργικότητα και ταυτόχρονα ποιο περιεχόμενο είναι το πιο αποτελεσματικό για την ενίσχυση της μάθησης μέσω ψηφιακών παιχνιδιών στις ηλικίες αυτές. Η συγγραφέας κατέβασε σε iPad, 9 αποτελεσματικές ψηφιακές εφαρμογές από γνωστές εταιρίες και τις έδωσε στους δασκάλους για να τις μοιραστεί με τα παιδιά. Κάποιες από τις επιλογές των εφαρμογών γινόταν από τα ίδια τα παιδιά ενώ σε μερικές περιπτώσεις τις επέλεξαν οι δάσκαλοι αντί γι' αυτά. Όλο το διάστημα της παρέμβασης τα παιδιά βιντεοσκοπήθηκαν με το κινητό τηλέφωνο της συγγραφέως

η οποία έδωσε μεγάλη προσοχή στην διάδραση των παιδιών με την οθόνη. Οι δάσκαλοι συμπλήρωσαν ένα φύλλο παρατήρησης των δραστηριοτήτων των παιδιών και μετά το τέλος της παρέμβασης, για μια εβδομάδα πάρθηκαν ημιδομημένες συνεντεύξεις και δόθηκαν ημιδομημένα ερωτηματολόγια σε καθένα από τα 7 παιδιά, στους δυο δασκάλους τους και στους δυο γονείς τους. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η DGBL είναι πιθανό να επηρεάσει την δημιουργικότητα και την κριτική σκέψη, την μεταγνωστική ικανότητα, την απόκτηση δεξιοτήτων στην ψηφιακή εμπειρία και μια ακόμα πιο θετική και βαθιά στάση προς την μάθηση.

Ο Samur (2018) σε μια οιονεί πειραματική μελέτη με 87 παιδιά νηπιαγωγείου, 4-5 χρονών (41 κορίτσια και 42 αγόρια) θέλησε να ελέγξει την αποτελεσματικότητα του ψηφιακού παιχνιδιού Kes Sesi, το οποίο ήταν σχεδιασμένο για την ανάπτυξη δεξιοτήτων αναγνώρισης γραμμάτων και να παρουσιάσει εν συντομία την διαδικασία της δημιουργίας του, βάσει του μοντέλου σχεδίασης ADDIE. Δυο πειραματικές ομάδες έλαβαν μέρος και έπαιξαν 12 εβδομάδες, εκ των οποίων τις 6 έπαιξαν για την μάθηση ενώ τις άλλες 6 για πρακτική εξάσκηση. Η ομάδα ελέγχου συνέχισε με τις δραστηριότητες της τάξης, η μια πειραματική έπαιξε με προκαθορισμένη κατηγοριοποίηση ήχου και η δεύτερη πειραματική δεν είχε καμιά κατηγοριοποίηση. Έγινε ένα A τεστ στην ακουστική αναγνώριση 3 φορές σαν ένα Pre Test, σαν Midtest και σαν Post Test. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι πειραματικές ομάδες τα πήγαν σαφώς καλύτερα από την ομάδα ελέγχου. Το παιχνίδι ενίσχυσε την ικανότητα των παιδιών να εξασκούν το περιεχόμενο που δεν είχε κατηγοριοποιηθεί, ενώ ενίσχυσε την ικανότητά τους να μάθουν για το ήδη κατηγοριοποιημένο. Τα αποτελέσματα είναι πολλά υποσχόμενα στο ότι το Kes Sesi μπορεί να είναι χρήσιμο σε αυτο-υποστηριζόμενα μαθησιακά περιβάλλοντα, με μικρή συμβολή ενηλίκων και με ελάχιστες εξωτερικές παρεμβολές.

Η μελέτη περίπτωσης των Trgalová & Rousson (2017) αφορά ένα ψηφιακό παιχνίδι για την εκμάθηση αρίθμησης σε παιδιά νηπιαγωγείου 3-6 ετών, σε περιβάλλον του τάμπλετ, που προτάθηκε σε ένα δάσκαλο ο οποίος ήθελε να θεσπίσει μια σειρά από διδασκαλίες για αυτό το μαθησιακό αντικείμενο, το οποίο στο Γαλλικό αναλυτικό πρόγραμμα έχει μια ασαφή θα λέγαμε θέση καθώς από την μια θεωρείται ως μια σημαντική δεξιότητα, από την άλλη όμως οι δάσκαλοι δεν θεωρούν ότι πρέπει αυτή να διδαχθεί. Η παρέμβαση ξεκίνησε με κάποιες δραστηριότητες στην τάξη και μετά με την χρήση του ψηφιακού παιχνιδιού. Το παιχνίδι απεικόνιζε μια φάρμα και στην δεύτερη έκδοση μια περιοχή με φυτά, όπου μέσα από διάφορες δραστηριότητες αυξανόταν σταδιακά ο βαθμός δυσκολίας ως προς τα αντικείμενα, ή στο πώς έπρεπε να συμπεριφερθούν τα παιδιά σε αυτά ή σε πληροφορίες που δινόταν σαν ένα ίχνος για το τι χρειάζεται να κάνουν στην πορεία. Τα παιδιά χωρίστηκαν σε δυο ομάδες, όπου η μια έκανε ομαδική δουλειά ενώ η άλλη δούλευε ατομικά. Υπήρξε βιντεοσκόπηση και καταγραφή για τον δάσκαλο και τον τρόπο που αξιοποιούσε το παιχνίδι με τα παιδιά, καθώς αυτό είχε στο τέλος ένα παιδαγωγικό ενδιαφέρον, ως προς τον αντίκτυπο που είχε στην απόδοση των παιδιών στην απαρίθμηση. Τα αποτελέσματα στα ερευνητικά

ερωτήματα ως προς την «ενορχήστρωση» και την διδακτική οργάνωση του δασκάλου έδειξαν ότι χρειάζεται ευελιξία για να μπορέσει η διαδικασία να προχωρήσει και όσον αφορά το περιεχόμενο των δραστηριοτήτων που επιλέχθηκαν για το ψηφιακό παιχνίδι, ήταν πρωταρχικής σημασίας οι επιλογές που έκανε ο ίδιος.

Οι Noorhidawati et al., (2015) σε μια έρευνα 18 παιδιών, 9 αγοριών-9 κοριτσιών των 4-6 ετών, βιντεοσκόπησαν την αλληλεπίδραση που είχαν με 20 επιλεγμένες εφαρμογές του κινητού και τις ανέλυσαν χρησιμοποιώντας μια θεματική προσέγγιση για να εξετάσουν τις αναδυόμενες συμπεριφορές των παιδιών όταν αλληλοεπιδρούσαν με αυτές, για τον εντοπισμό, τη δημιουργία κώδικα και την παραγωγή θεμάτων. Οι εφαρμογές ανήκαν σε 3 κατηγορίες, αυτή των ηλεκτρονικών παραμυθιών, σε παιχνίδια εφαρμογών κινητού καθώς κι εφαρμογές κινητού για δημιουργία όπως ζωγραφική, αρχιτεκτονική κ.α. Τα παιχνίδια αφορούσαν κυρίως κάρτες μνήμης, παιχνίδια αντιστοίχισης, παιχνίδια με τους αριθμούς και την αλφαβήτα. Μετά από 410 λεπτά μαγνητοσκόπησης και αποκωδικοποίησης των 20 σελίδων από τα φύλλα παρατήρησης, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα 3 κύρια κίνητρα για τα παιδιά που αξιοποίησαν τις εφαρμογές στα κινητά παίζοντας, ήταν η συλλογική αισθητηριακή ικανότητα, η συναισθηματική έκφραση και η λεκτική επικοινωνία. Απεδείχθη ότι το να μαθαίνεις μέσα σε ένα ψηφιακό περιβάλλον δίνει άλλο νόημα μέσω του γνωστικού, ψυχοκινητικού και συναισθηματικού τομέα. Επίσης η μελέτη αυτή έριξε φως στο πώς τα μικρά παιδιά όταν ασχολούνται με εφαρμογές για κινητά, μπορούν να διακρίνουν τις ποιοτικές από τις λιγότερο ποιοτικές, ώστε να ενθαρρύνεται η χρήση τους και στο σπίτι και στην τάξη αλλά και την σχολική βιβλιοθήκη.

Οι Preka & Ragoussi το 2019, στον Ελλαδικό χώρο πραγματοποίησαν μια έρευνα δράσης η οποία έλαβε μέρος σε ένα δημόσιο νηπιαγωγείο της Νέας Ιωνίας για δυο εβδομάδες. Συμμετείχαν 17 νήπια και 3 προνήπια χωρισμένα σε 5 ομάδες των 4 ατόμων, ενώ την 6η ομάδα αποτέλεσαν και οι 20 αυτοί μικροί μαθητές. Πριν ξεκινήσει η έρευνα τα παιδιά αξιολογήθηκαν με ένα Pre Test ερωτήσεων σε 3 τομείς, που αφορούσαν την πρότερή τους γνώση, σχετικά με στοιχεία της μουσικής όπως ρυθμός, μουσικά όργανα, εύρος φωνητικής κ.α., στην χρήση των QR codes σε κινητές συσκευές και στα επίπεδα συνεργασίας μεταξύ τους. Τα αποτελέσματα των τεστ βοήθησαν την ερευνήτρια να διαμορφώσει την διδακτική της παρέμβαση και να προσαρμόσει τον βαθμό δυσκολίας των δραστηριοτήτων. Η παρέμβαση αφορούσε ένα παιχνίδι θησαυρού όπου κάθε ομάδα έπρεπε να χρησιμοποιήσει το tablet για να αναγνωρίσει τους κρυμμένους γρίφους μέσω των QR codes και να βρει τα στοιχεία που υπήρχαν ώστε να φτιάξουν μόνα τους τα παιδιά ένα παιχνίδι σαν το γνωστό «φιδάκι». Με την ολοκλήρωση της παρέμβασης δόθηκε στα παιδιά ένα Post Test που μετρούσε τους ίδιους τομείς, ώστε να διαπιστωθεί ο βαθμός που τα παιδιά άλλαξαν τις πεποιθήσεις και τις ικανότητές τους γύρω από την μουσική. Τα αποτελέσματα σε γνωστικό, κοινωνικό και συναισθηματικό τομέα ήταν μεγάλα και διαπιστώθηκε ότι η χρήση των QR codes και των κινητών συσκευών μπορούν ν' αποτελέσουν σημαντικό μαθησιακό

εργαλείο σε παιδιά νηπιαγωγείου, καλλιεργώντας την συνεργασία και αναπτύσσοντας θετική στάση για μια μοντέρνα εκπαίδευση μέσω της τεχνολογίας.

Παρόλα τα θετικά αποτελέσματα των ερευνών σχετικά με την χρήση των ψηφιακών παιχνιδιών στην προσχολική εκπαίδευση, δεν θα μπορούσαμε να κλείσουμε τα αυτιά μας στις απόψεις που μιλούν για τις αρνητικές επιπτώσεις γι' αυτά και που έχουν κατά καιρούς υποστηρίξει οι ερευνητές για το ίδιο θέμα. Για παράδειγμα οι Linn et al., (2012) υποστήριξαν ότι η μεγάλη έκθεση των παιδιών μπροστά στις οθόνες έχει σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία τους όπως στην ανάπτυξη του εγκεφάλου, στις διαταραχές ύπνου και κυρίως στην παιδική παχυσαρκία, λόγω της κατανάλωσης ακατάλληλων τροφών και έλλειψη σωματικής άσκησης την ώρα που ασχολούνται με αυτά. Και ο Pierce το 2013, είχε αναφέρει τις επιπτώσεις της χρήσης ψηφιακών παιχνιδιών κατατάσσοντάς τες σε 3 κατηγορίες: σε αυτές του γνωστικού τομέα, του κοινωνικοσυναισθηματικού και του ψυχοκινητικού. Επιπλέον πολλοί έχουν υποστηρίξει ότι το υψηλό κόστος της τεχνολογίας μπορεί να είναι ένα εμπόδιο για παιδιά με χαμηλό κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο, με αποτέλεσμα τον αποκλεισμό τους από αυτήν.

Θέλοντας όχι να αντικρούσουμε αλλά να εξηγήσουμε ότι η παρούσα εργασία έχοντας σχεδιαστεί με γνώμονα την εκμάθηση σωστών διατροφικών επιλογών και ΣΑ σε παιδιά νηπιαγωγείου, δεν θα μπορούσε να είχε παραβλέψει τους παραπάνω προβληματισμούς. Ο τρόπος που σχεδιάστηκε, πραγματοποιήθηκε αλλά και ολοκληρώθηκε έγινε με τρόπο τέτοιο, ώστε να προληφθούν όλες αυτές οι παράπλευρες επιπτώσεις, αποδεικνύοντας ότι ένα σωστά σχεδιασμένο διδακτικό σενάριο, με μαθησιακούς στόχους ισχυρούς, με απόλυτα συμβατές δραστηριότητες για την ηλικία των παιδιών στα οποία απευθύνεται και με μια ερευνήτρια που ως εκπαιδευτικός ενορχήστρωσε με αίσθημα ευθύνης την όλη διαδικασία, θα ήταν δύσκολο να χαρακτηριστεί ως αρνητική εμπειρία για τα παιδιά. Τα κατάλληλα για την ηλικία του νηπιαγωγείου δωρεάν ψηφιακά παιχνίδια, η δωρεάν εφαρμογή για πρωτότυπη σωματική άσκηση που λάμβανε χώρα μετά από 10 λεπτά καθιστικής δραστηριότητας στον υπολογιστή, η διασκέδαση που προσέφεραν, η μαθησιακή στοχοθεσία αυτών των παιχνιδιών, η δωρεάν παροχή τεχνολογικού υλικού για την πραγματοποίηση της διδακτικής παρέμβασης και όλη η φροντίδα της ερευνήτριας να μην πιεστεί ή να μην εξαιρεθεί κανένα παιδί από την διαδικασία της μάθησης, θεωρούμε ότι κάλυψε σε πολύ μεγάλο βαθμό τις παραπάνω ανησυχίες για την έκθεση των παιδιών στις οθόνες των ηλεκτρονικών συσκευών.

Εάν σκεφτούμε ότι η κακή χρήση ή η κατάχρηση κάθε πράγματος στην ζωή ενός ανθρώπου μπορεί να αποβεί καταστροφική, το ίδιο θα ισχυριστούμε στην περίπτωση των ψηφιακών παιχνιδιών. Όταν όμως αυτά σχεδιάζονται για εκπαιδευτική χρήση, λαμβάνοντας υπ' όψιν την ηλικία, τον χρόνο ενασχόλησης, τα ενδιαφέροντα, το μαθησιακό στόχο, την μάθηση μέσω της διασκέδασης και την προβολή αυτών με θετικό τρόπο, τότε εκτός των όσων θετικών επιρροών ήδη αναφέρθηκαν, τα εκπαιδευτικά ψηφιακά παιχνίδια μπορούν να προωθήσουν αρχές, αρετές, να καλλιεργήσουν το διάλογο και ακόμη να σπάσουν

κοινωνικοπολιτισμικά εμπόδια (Pivec, 2007). Αν όλοι οι παραπάνω παράγοντες ισχύσουν, τότε η μάθηση βασισμένη στα ψηφιακά παιχνίδια έχει τη δυνατότητα να δώσει, το κίνητρο γι' αυτήν, τον έλεγχο της μάθησης στα ίδια τα παιδιά με ευχάριστο και διασκεδαστικό τρόπο και να καλλιεργήσει δεξιότητες για τους ψηφιακούς πολίτες του 21^{ου} αιώνα.

2.3 Παιχνίδια για αλλαγή

Στην προσπάθεια να δοθεί ένας ακριβής ορισμός για το τι είναι τα Παιχνίδια για αλλαγή (Games for Change) θα επικαλεστούμε αυτό που ισχυρίστηκαν οι Antle et al., (2014) οι οποίοι ανέφεραν ότι πρόκειται για ψηφιακά παιχνίδια που σχεδιάζονται με σκοπό να βοηθήσουν τους ανθρώπους να αλλάξουν συνήθειες, συμπεριφορές και απόψεις γύρω από συγκεκριμένα θέματα, κυρίως κοινωνικά ζητήματα αλλά και θέματα Υγείας. Υποστηρίζουν ότι τα παιχνίδια αυτά προάγουν κάποιου είδους αλλαγής στην στάση και στην συμπεριφορά του ατόμου/χρήστη, είτε αυτή είναι βραχυπρόθεσμη είτε μακροπρόθεσμη. Τέτοιου είδους παιχνίδια είναι τα λεγόμενα «σοβαρά» παιχνίδια (Serious games) που έχουμε ήδη αναφέρει, ως τέτοια που στοχεύουν στην κοινωνική αλλαγή και επίδραση, προσεγγίζοντας τους παίκτες γι' αυτήν και όχι μόνο για την διασκέδαση. Τέτοιου είδους παιχνίδια έχουν ισχυρό αντίκτυπο στο ευρύ κοινό και μάλιστα έχουν επιστρατευτεί στις επιταγές της σύγχρονης εκπαιδευτικής διαδικασίας, ως εργαλεία βασισμένα στο παιχνίδι με μεγάλη επιτυχία.

Ο όρος Παιχνίδια για αλλαγή είναι γνωστός ήδη σχεδόν από την αρχή της χιλιετίας, όταν το 2003 συγκεκριμένα, ο Fogg από το Persuasive Technology Lab του Πανεπιστημίου Stanford των Η.Π.Α, μίλησε για την δυνατότητα της τεχνολογίας μέσω του υπολογιστή, των εφαρμογών ή των κινητών συσκευών, να πείθει τους ανθρώπους να αλλάξουν τον τρόπο που αισθάνονται, σκέφτονται και τελικά ενεργούν. Ο τομέας της Persuasive Technology (Πειστική Τεχνολογία) επικεντρώνεται στο πώς μπορούν να σχεδιαστούν τεχνολογίες και υπηρεσίες ώστε να είναι διαδραστικές για να μπορέσουν να πείσουν, ώστε να αλλάξει κάποιος την συμπεριφορά του. Για να γίνει όμως αυτό οφείλουν, στην σχεδίαση αυτών των τεχνολογιών, οι ιθύνοντες να λάβουν υπ' όψιν ότι ισχύουν 3 βασικά στοιχεία σε κάθε άτομο, όπως ισχυρίστηκε ο Fogg (2009) και αυτά είναι το κίνητρο, η ικανότητά του ν' αλλάξει αλλά και το στοιχείο που θα δώσει το έναυσμα για να ενεργήσει το άτομο προς την αλλαγή.

Τα 3 μοντέλα της πειθούς, άρα και της αναμενόμενης αλλαγής συμπεριφοράς βασίζονται πάνω σε 3 θέσεις (attitudes) για την σχεδίαση ψηφιακών παιχνιδιών: 1) στην έλλειψη πληροφοριών 2) στην διαδικαστική ρητορεία και 3) σε ένα νέο μοντέλο που ονομάζεται αναδυόμενος Διάλογος (Antle et al., 2014). Στο πρώτο μοντέλο αυτό του ελλείματος πληροφοριών που είναι και ευρέως διαδεδομένο στα παιχνίδια για αλλαγή (He et al., 2010), υπάρχει η πεποίθηση ότι επειδή υπάρχει έλλειψη εκπαίδευσης και οι άνθρωποι δεν γνωρίζουν σωστές πληροφορίες, γι'

αυτό δεν υιοθετούν νέες στάσεις άρα και συμπεριφορές. Έτσι σχεδιάζοντας προσεκτικά τα παιχνίδια και κοινοποιώντας αυτές τις πληροφορίες τότε είναι σίγουρο ότι θα έρθει και η αλλαγή από την πλευρά των ατόμων. Τέτοιου είδους παιχνίδια είναι τα κουίζ.

Το δεύτερο μοντέλο, αυτό της διαδικαστικής ρητορείας, ονομάστηκε έτσι από τον Bogost (2007) ο οποίος αναζητώντας την κατάλληλη λέξη για να το περιγράψει, επέλεξε τη λέξη «ρητορεία» επειδή ανακάλυψε ότι οι αρχαίοι Έλληνες φιλόσοφοι, οι ρήτορες, μιλούσαν στο ευρύ κοινό με σκοπό να το πείσουν για ένα θέμα αλληλοεπιδρώντας μεταξύ τους. Στην ουσία μιλάει για την δυναμική αλληλεπίδραση μεταξύ του παίκτη με το παιχνίδι μέσω των κανόνων (Game Mechanics) που σχεδιάζονται και την απόλυτη σύμπνοια με την ιστορία του, κάνοντας τον χρήστη να αλληλοεπιδρά με το περιβάλλον του παιχνιδιού, το οποίο προσομοιάζει με ένα κοινωνικό ζήτημα και την αλλαγή που θέλουμε να επιτευχθεί. Οι διαδικασίες, οι κανόνες του παιχνιδιού καθορίζουν τις ενέργειες του παίκτη, κάνοντάς τον να βιώσει τις συνέπειες της δράσης του μέσα από ήχους, πόντους ή και επιβραβεύσεις και να τροποποιήσει αυτήν τη συμπεριφορά για να κερδίσει το παιχνίδι. Συνήθως αυτά είναι τα παιχνίδια ανάληψης ρόλων για περιβαλλοντικά ζητήματα.

Το τρίτο μοντέλο, της πειθούς που αφορά τα Παιχνίδια για αλλαγή, είναι αυτό του αναδυόμενου διαλόγου και εστιάζει στις διαλογικές συζητήσεις για τις προσωπικές αξίες του ατόμου. Σύμφωνα με τον Robinson (στο Tanenbaum et al., 2013) το βασικό στοιχείο για την αλλαγή συμπεριφοράς, δεν περιλαμβάνεται στις πληροφορίες που λαμβάνει ο παίκτης αλλά στην ενεργό συμμετοχή του σε διάλογο για αυτές, για τις αποφάσεις που θα πάρει αλλά και για τις αξίες που τον χαρακτηρίζουν ως προσωπικότητα. Με λίγα λόγια ο παίκτης ενεργοποιείται και συμμετέχει με ενδιαφέρον όταν μπορεί να συν κατασκευάσει το δικό του διάλογο, την δική του ιστορία στο παιχνίδι που έχει αξία για τον ίδιο. Η προσέγγιση του μοντέλου αυτού είναι να βρεθεί ένας τρόπος να υποστηριχθεί όταν λαμβάνονται σχεδιαστικές αποφάσεις για το περιεχόμενο, τους κανόνες και τις ανταμοιβές στα παιχνίδια.

Μέσα σε αυτό το κλίμα για την προσπάθεια καλύτερης σχεδίασης των παιχνιδιών για αλλαγή, πολλοί ιδιωτικοί, δημόσιοι οργανισμοί, μη κερδοσκοπικές οργανώσεις, Πανεπιστημιακά ιδρύματα, ιδιωτικές εταιρείες σε διάφορες πόλεις ή χώρες, αγγίζοντας διάφορα κοινωνικά ζητήματα όπως μετανάστευση, ρατσισμός, εκφοβισμός, δικαιώματα των ανθρώπων αλλά και αειφορία, προστασία περιβάλλοντος και φυσικά Υγεία και καλή ζωή, θέλησαν να προωθήσουν τον θετικό αντίκτυπο που μπορούν να έχουν στις ζωές των ανθρώπων. Μια πολύ αξιόλογη οργάνωση που αξίζει να αναφέρουμε εδώ, είναι το G4C (Games for Change)¹¹, που ιδρύθηκε το 2004 και δηλώνει ότι η αποστολή της είναι η

¹¹ <http://www.gamesforchange.org/>

δημιουργία και διανομή ψηφιακών παιχνιδιών που θα λειτουργήσουν ως καταλύτες για την θετική επίδραση στην ευρύτερη κοινωνία. Η οργάνωση αυτή δηλώνει ότι μεθοδολογικά χρησιμοποιεί 6 βασικά στοιχεία για τον σχεδιασμό των παιχνιδιών για αλλαγή, που δίνουν νόημα επιδρώντας θετικά στους ανθρώπους (Games for Change 2012)¹². Τα παιχνίδια έχουν ως κύριο μέλημα στην σχεδίασή τους:

- Audience: Το κοινό (ο/οι παίκτης/ες) για το οποίο σχεδιάζονται, ώστε να καλύπτουν ηλικίες, εθνικότητες, δεξιότητες και ικανότητες κάθε ατόμου
- Context: Το πλαίσιο, δηλαδή πότε, που και πως παίζεται, όπως στο σχολείο, στο σπίτι, στην βιβλιοθήκη, με μέτρια απόδοση ή όχι
- Impact: Η απήχηση, δηλαδή τον στόχο που ο παίκτης πρέπει να γνωρίζει για να κατακτήσει για να κρατήσει το κίνητρο και το ενδιαφέρον του ενεργό
- Platform: Η πλατφόρμα, δηλαδή το τεχνολογικό μέσο που χρησιμοποιείται όπως η κονσόλα, ο υπολογιστής, το κινητό
- Sustainability: Η βιωσιμότητά του εννοώντας το κόστος έκδοσης, κόστος για τον παίκτη, κόστος διατήρησης
- Gameplay: Η παικτικότητα, αυτό που κάνει το παιχνίδι διασκεδαστικό και δραστικό για το σκοπό του
- Execution: Η δημιουργική διαδικασία του παιχνιδιού από το χτίσιμο της ομάδας, τον καταϊγισμό ιδεών, το πρωτότυπο μέχρι τη δοκιμή, την διανομή του και την υποστήριξη
- Assessment: Η αξιολόγηση της επιτυχίας του μέσα από μοντέλα αξιολόγησης σε πραγματικό χρόνο και η διαχείριση χαρτοφυλακίου του.

Επιπλέον η ίδια οργάνωση με μια ωραία πρωτοβουλία της και σε συνεργασία με την Salen στην πρόσφατη έκδοση μιας νέας ατζέντας¹³ για το 2030, για να ενταχθούν και να συμπεριληφθούν όλα τα παιδιά ηλικίας 8-13 ετών από διαφορετικά περιβάλλοντα σε ένα δίκαιο παιχνίδι, προτρέπει μεγαλώνοντας καλούς παίκτες, "Raising good gamers", να αξιοποιηθούν ιδέες και συνεργασίες από προγραμματιστές, ερευνητές, επαγγελματίες και νέους ανθρώπους ώστε να αλλάξει η κουλτούρα των διαδικτυακών κοινοτήτων των ψηφιακών παιχνιδιών και να γίνουν πιο φιλικές προς τους νέους, χωρίς αποκλεισμούς.

Επίσης άλλες οργανώσεις για την σχεδίαση παιχνιδιών για αλλαγή είναι οι: Games for Good¹⁴ στην Πορτογαλία, Good World Games¹⁵ και η 4goodgames¹⁶ οι οποίες

¹² <https://www.slideshare.net/gamesforchange/games-for-change-methodology>

¹³ <https://www.raisinggoodgamers.com/>

¹⁴ <http://www.gamesforgood.pt/2020/>

μάλιστα στην επίσημη ιστοσελίδα τους δηλώνουν ότι «*παίζοντας ένα παιχνίδι, μπορείς να σώσεις τον κόσμο*» -*'Play a game save the world'*. Το σημαντικό γι αυτήν την οργάνωση είναι ότι έχει σχεδιάσει παιχνίδια για την αειφορία, την ζωή κάτω από το νερό και την κλιματική αλλαγή που σε αυτά ειδικεύονται περισσότερο, προσπαθώντας να πετύχουν τους 17 Παγκόσμιους βιώσιμους στόχους για την ανάπτυξη. Δεν έχουν καταφέρει να σχεδιάσουν παιχνίδια και για τους 17, αλλά δηλώνουν ότι αυτός είναι ένας επόμενος στόχος που έχουν θέσει.

Κατανοώντας λοιπόν την ανάγκη για σωστό σχεδιασμό των Παιχνιδιών για αλλαγή, οι Baranowski et al., (2013) στο άρθρο τους για το τι πρέπει να λαμβάνει υπ' όψιν του κάποιος που σχεδιάζει παιχνίδια ειδικά για τον τομέα της Υγείας ξεκινά με το απαραίτητο συστατικό που είναι η διασκέδαση. Το κίνητρο είναι ο μισός δρόμος για την επιτυχία, γι αυτό η διασκέδαση είναι το πρώτο μέλημα. Ακολουθούν τα Mechanics του παιχνιδιού δηλαδή οι κανόνες και τα λειτουργικά στοιχεία του, η ιστορία και ο χαρακτήρας που με αυτά θα ταυτιστεί ο παίκτης και θα επηρεαστεί για να θελήσει να αλλάξει την συμπεριφορά του στα θέματα της Υγείας, τα επίπεδα δυσκολίας που αυξάνουν το κίνητρο, η διασκέδαση στη ροή του παιχνιδιού, οι μηχανισμοί της ανατροφοδότησης για την πορεία του παίκτη (status bars), οι ανταμοιβές και οι επιβραβεύσεις ως κίνητρα για να συνεχίσει και να δεσμευτεί ακόμη περισσότερο, οι στόχοι αλλά και η αναγνώρισή τους στην πραγματική ζωή και τέλος οι εξατομικευμένοι στόχοι για κάθε έναν από αυτούς.

Η σχεδίαση παιχνιδιών στο θέμα της Υγείας, είναι ένα πολύπλοκο ζήτημα για τους ειδικούς, καθώς έχουν κατά καιρούς κατηγορηθεί, για τις αρνητικές επιπτώσεις τους όπως η πρόσληψη περισσότερων και ανθυγιεινών σνακ από τους παίκτες κατά τη διάρκειά τους, η καθιστική ζωή, η απομόνωση και ο εθισμός. Γι αυτό είναι σημαντικό να εντάσσονται στο πλαίσιο της σχολικής εκπαίδευσης συνεργατικά και ως μέρος άλλων δραστηριοτήτων, όπου οι συνθήκες κάτω από τις οποίες αξιοποιούνται, έχουν σκοπό την συνεργατική μάθηση μέσω της διασκέδασης, δεδομένου βέβαια ότι οι μαθητές πρώτιστα έχουν αποκτήσει εγγραμματισμό για τα μέσα και ειδικότερα για τα ψηφιακά παιχνίδια. Έτσι θα συμμετέχουν ενεργά και όχι παθητικά, σχεδιάζοντας και οι ίδιοι παιχνίδια που θα ευνοούν την ουσιαστική μάθηση εντάσσοντας μέσα σε αυτά και παιχνίδια που προωθούν στην σωματική άσκηση (exergames), αποφεύγοντας έτσι την πολύωρη ακίνητη θέση στην καρέκλα του υπολογιστή και φυσικά θα μπορούν ν' αποτελέσουν μια θελκτική πρόκληση να πετύχουν τον σκοπό για τον οποίο δημιουργήθηκαν (Lieberman, 2015).

Το παιχνίδι ως μια διαδικασία συνυφασμένη με τα μικρά παιδιά αποτελεί πολύτιμο μέσο για την μάθηση. Η μεγάλη απήχηση των ψηφιακών παιχνιδιών στην προσχολική εκπαίδευση κάνει την μάθηση πιο διασκεδαστική, πιο δημιουργική και πιο ενδιαφέρουσα. Δεν είναι τυχαίο που για σοβαρά θέματα Υγείας, απευθυνόμενα

¹⁵ <https://goodworldgames.wordpress.com/about/>

¹⁶ <https://www.4goodgames.com/>

σε μικρά παιδιά, όπως ο παιδικός διαβήτης και η παχυσαρκία, υπάρχει πληθώρα ψηφιακών παιχνιδιών που έχουν σχεδιαστεί από ειδικούς ή εκπαιδευτικούς, ώστε να ενταχθούν στην διδασκαλία, ως παιχνίδια για την αλλαγή στάσης και συμπεριφοράς προς ένα πιο υγιεινό τρόπο ζωής ή για να μειωθούν τα ποσοστά της κατανάλωσης τροφών που δεν βοηθούν στην σταθεροποίηση ή την βελτίωση της Υγείας τους. Έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί σε παιδιά νηπιαγωγείου με την αξιοποίηση Παιχνιδιών για αλλαγή όπως την αποφυγή παιδικής παχυσαρκίας, έχουν αναφερθεί στην αντίστοιχη ενότητα αλλά και σε αυτήν της Μάθησης μέσω ψηφιακών παιχνιδιών, με εξαιρετικά αποτελέσματα.

Καταγεγραμμένες έρευνες που να αναφέρονται σε σχεδίαση παιχνιδιών για αλλαγή σε σχέση με την διατροφή από παιδιά νηπιαγωγείου, δεν έχουν εντοπιστεί πέρα από αυτά που έχουν ήδη αναφερθεί. Γενικότερα παιχνίδια για αλλαγή στάσης ή συμπεριφοράς για άλλα θέματα κοινωνικού και μη χαρακτήρα, επίσης εντοπίστηκαν πολλά. Ενδεικτικά αναφέρουμε την οδική ασφάλεια, τον προγραμματισμό, τις τεχνολογίες γενικότερα, τα δικαιώματα των παιδιών, την μουσειακή αγωγή. Όλες αυτές βέβαια ανήκουν στις μελέτες περίπτωσης με μικρά δείγματα και συνήθως πραγματοποιούνται στο πλαίσιο διδακτορικών ή μεταπτυχιακών εργασιών, όπως αυτή εδώ η έρευνα.

Τα ψηφιακά παιχνίδια είναι δυναμικά εργαλεία ειδικά στο χώρο της εκπαίδευσης αφού μπορούν να εμπνεύσουν και να αλλάξουν τον κόσμο. Ειδικότερα τα παιχνίδια για αλλαγή στάσεων και συμπεριφορών, είναι διαδραστικά, συνεργατικά, βοηθούν τους παίκτες να λαμβάνουν ρόλους και αποφάσεις σε διάφορα περιβάλλοντα που προσομοιάζουν με τον πραγματικό κόσμο, αποκτούν ενσυναίσθηση και επίγνωση σοβαρών πραγματικών κοινωνικών ζητημάτων, είναι διασκεδαστικά αλλά ταυτόχρονα τους μαθαίνουν να συγκεντρώνονται και να διατηρούν το ενδιαφέρον τους, να κάνουν λάθη μέσα σε ασφαλείς χώρους και να δοκιμάζουν νέες στρατηγικές για να πετύχουν κάθε στόχο, να εξερευνούν πολύπλοκα συστήματα και δίνουν κίνητρο για ουσιαστική και βαθιά μάθηση.

2.4 Εγγραμματισμός για τα παιχνίδια

Στη σύγχρονη ψηφιακή εποχή που ζούμε τα μέσα επικοινωνίας και ενημέρωσης, είναι παρόντα και βομβαρδίζουν καθημερινά με πληροφορίες, γραπτά μηνύματα, ήχους, διαφημίσεις, σχέδια και κάθε είδους δεδομένα την ζωή των ανθρώπων και κυρίως των παιδιών. Ακόμα κι όταν οι άνθρωποι δεν είναι συνδεδεμένοι, η ζωή τους συνδέεται απόλυτα με τα Media, το κινητό τους, το διαδίκτυο, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τους υπολογιστές. Σύμφωνα με το 'Making sense of media'¹⁷ του 2018, τα ευρήματα για την χρήση τους από παιδιά όλων των ηλικιών είναι

¹⁷https://www.ofcom.org.uk/_data/assets/pdf_file/0024/134907/children-and-parents-media-use-and-attitudes-2018.pdf

αυξημένα ακόμα και στις πολύ μικρές, καταγράφοντας στοιχεία όπως 42% παιδιών 5-7 ετών έχουν δικό τους τάμπλετ με το 67% από αυτά να συνδέεται μέσω αυτού στο διαδίκτυο, 63% παίζουν ψηφιακά παιχνίδια και 82% βρίσκονται σε On line σύνδεση. Το «κακό» σε όλα αυτά τα ποσοστά που αναφέρθηκαν και μας αφορούν εδώ, είναι κατά πόσο αυτή η επαφή των παιδιών με τον ψηφιακό κόσμο, μένει στα πλαίσια της παθητικής κατανάλωσης και όχι της ενεργητικής μάθησης.

Τα παιδιά εμπλεκόμενα με όλες τις μορφές των μιντιακών εικονικών κόσμων, δημιουργούν τις προοπτικές εκείνες για υψηλού επιπέδου μάθηση μέσω της επικοινωνίας και της αυτοέκφρασης. Για να μπορούν όμως ν' αποκομίσουν τα μεγαλύτερα δυνατά οφέλη από την εμπλοκή τους με αυτά, πρέπει να είναι εγγράμματοι ψηφιακά πολίτες, όπως ορίζουν οι επιταγές του 21ου αιώνα. Ο όρος εγγραμματισμός ή γραμματισμός στα μέσα, προέκυψε το 1992 στο National Leadership Conference για τον γραμματισμό στα μέσα ενημέρωσης. Όπως αναφέρει η Aufderheide (1993:6) «το άτομο το οποίο μπορεί να αποκωδικοποιεί, να αναλύει, να αξιολογεί και να παράγει περιεχόμενο τόσο σε έντυπα όσο και σε ηλεκτρονικά μέσα θεωρείται μιντιακά εγγράμματο». Κάναμε αυτήν την μικρή εισαγωγή για να γίνει κατανοητό ότι αντίστοιχα ψάχνοντας τον όρο Games Literacy, εγγραμματισμός για τα παιχνίδια, διαπιστώσαμε ότι αναφέρεται ακριβώς στις ίδιες δυνατότητες του χρήστη, αποκλειστικά όμως για τα βιντεοπαιχνίδια, ψηφιακά παιχνίδια και γενικότερα παιχνίδια σε κονσόλες ή σε κινητές συσκευές.

Το να είσαι εγγράμματος στα παιχνίδια δεν σημαίνει απλά να ξέρεις να παίζεις αλλά να έχεις πρόσβαση, να μπορείς να κατανοείς τον τρόπο που λειτουργούν, να τα ερμηνεύεις κριτικά, να αναλύεις το περιεχόμενό τους και να μπορείς να τα «σπας» σε κομμάτια ώστε να τα σχεδιάζεις και να τα ανασυνθέτεις πάλι καθώς όχι μόνο η χρήση αλλά και η δημιουργία παιχνιδιού είναι βασικά στοιχεία δέσμευσης του χρήστη με το παιχνίδι. Όλοι περιμένουν από ένα παιδί να έχει μάθει να γράφει και να διαβάζει μέχρι την ηλικία των 7 ετών περίπου αλλά δεν υπάρχουν ίδιες απαιτήσεις όταν μιλάμε για ψηφιακά παιχνίδια. Τα παιχνίδια είναι ψηφιακά «κείμενα» αλλά δεν υφίστανται ως κείμενα μέχρι κάποιος να παίξει όπου τότε αρχίζει να εμφανίζεται το νόημά του. Κάθε παίκτης προσεγγίζει το παιχνίδι διαφορετικά, ανάλογα με τη διάθεση, την εμπειρία του παιχνιδιού, τη γνώση του κόσμου και αυτών των κειμένων. Έτσι αναφερόμενοι στο τι σημαίνει ο εγγραμματισμός για τα παιχνίδια, σχετικά πρόσφατα, οι Dudeney et al., (2014:14) όρισαν ως «την δυνατότητα να μπορείς να πλοηγηθείς, να αλληλοεπιδράσεις και να πετύχεις στόχους μέσα στο περιβάλλον του παιχνιδιού». Τι όμως τελικά σημαίνει αυτό και πως συνδέεται με την εκπαιδευτική διαδικασία;

Ο Gee (2007) αναφερόμενος στις δυνατότητες που έχουν τα ψηφιακά παιχνίδια για την αξιοποίησή τους στην εκπαίδευση έδωσε μια μεγάλη γκάμα από τις αξίες που αυτά πρεσβεύουν. Μίλησε για το ενδιαφέρον που προκαλούν στους χρήστες, την ευχάριστη απογοήτευση που συχνά αποτελεί μεγάλο κίνητρο στη ζωή των ανθρώπων, το πόσο η δυνατότητα να παρέμβουν και να τροποποιήσουν τα στοιχεία του παιχνιδιού, προσωποποιείται με το δικό τους στυλ μάθησης, ότι

γίνονται παραγωγοί της γνώσης και όχι απλοί καταναλωτές, ότι εξασκούνται στην επίλυση προβλημάτων χωρίς όμως πραγματικό ρίσκο βρισκόμενοι μέσα σε ένα εικονικό περιβάλλον, λαμβάνοντας έτσι πολύτιμες γνώσεις κι εμπειρίες για να μαθαίνουν διασκεδάζοντας. Η εκπαίδευση μπορεί να είναι διασκεδαστική, κι αφού όπως φαίνεται τα ψηφιακά παιχνίδια κατέχουν εξέχουσα θέση στην εξωσχολική ζωή των νέων παιδιών, με αποτέλεσμα να αποκτούν ευκολότερα τον εγγραμματοισμό έξω από το σχολείο παρά μέσα στο περιβάλλον του, ίσως η αναγκαιότητα του ψηφιακού εγγραμματοισμού στα παιχνίδια να πρέπει να ξεκινήσει από την σχολική αίθουσα, ως ένα είδος επικοινωνίας που θα γεφυρώσει το χάσμα μεταξύ αυτών των δύο.

Η γλώσσα, το πολυπλοκότερο και πιο βασικό μέσο επικοινωνίας, δεν αποτελείται μόνο από γράμματα αλλά από ήχους, εικόνες, χρώματα, σύμβολα και όπως κανείς δεν κατάκτησε την ανάγνωση και την γραφή εύκολα χωρίς την κατανόησή βαθιά, το ίδιο ακριβώς ισχύει και για τα παιχνίδια. Οι Buckingham & Burn (2007) υποστήριξαν ότι οφείλουμε να διδάξουμε αυτού του είδους την επικοινωνία που προσφέρεται μέσα από τα ψηφιακά παιχνίδια σαν κάτι ειδικό σε σχέση με τα Media γενικότερα, όπως όταν διδάσκουμε την γραφή και την ανάγνωση ώστε τα παιδιά να μεγαλώνουν μαζί με αυτά σαν κάτι φυσικό. Ο Zimmerman λίγο αργότερα, το 2009 ενίσχυσε αυτήν την άποψη τονίζοντας ότι για να μπορέσουν να παρακολουθήσουν οι άνθρωποι την εξέλιξη της ανάπτυξης της επικοινωνίας στην εποχή της πληροφορίας, οφείλουν να μαθαίνουν έναν νέου είδους εγγραμματοισμό όπως αυτός των παιχνιδιών, καθώς θ' αποδειχθεί εξαιρετικά σημαντικός για τα ίδια τα παιχνίδια, την εργασία, την εκπαίδευση και την πολιτότητα του αιώνα που έρχεται.

Ο ίδιος, αναφέρει τρεις βασικές όψεις-κλειδιά αυτού του εγγραμματοισμού για τα παιχνίδια που αφορούν τα συστήματα, το παιχνίδι και την σχεδίασή του, με ιδιαίτερη έμφαση σε αυτό, αντιπροσωπεύοντας ένα νέο σύνολο πρακτικών για γνωστικές, δημιουργικές και κοινωνικές δεξιότητες. Όταν μιλάει για συστήματα αναφέρει τον εικονικό κόσμο που βρίσκεται μέσα στο παιχνίδι και αποτελεί από μόνο του ένα σύστημα βάσει του οποίου ο παίκτης θα λειτουργήσει και θα προσπαθήσει να το κατανοήσει, να δει τις σχέσεις που δημιουργούνται μέσα σε αυτό, με τις ενέργειές του να πράξει, να βρει τρόπους να ξεφύγει, να το προσπεράσει ακόμα και να το αλλάξει προς το καλύτερο. Με αυτόν το τρόπο μπορεί να επιλύσει προβλήματα που προκύπτουν με μικρό ρίσκο βρισκόμενος σε έναν εικονικό κόσμο, αφού κατανοήσει τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί και τους κανόνες που το διέπουν.

Όταν αναφέρεται στο παιχνίδι, ο Zimmerman τονίζει ότι αυτό είναι το αντίθετο ακριβώς από τους κανόνες του παιχνιδιού, οι οποίοι είναι άκαμπτοι και σταθεροί. Παρόλο που χαρακτηρίζει το παιχνίδι ως μια ελεύθερη κίνηση μέσα από άκαμπτες δομές, δηλαδή τους κανόνες: Rules of Play¹⁸ (Salen & Zimmerman, 2004), ο παίκτης

¹⁸<https://gamifique.files.wordpress.com/2011/11/1-rules-of-play-game-design-fundamentals.pdf> (Chapter 22, p.4)

είναι υποχρεωμένος να τους ακολουθήσει αλλιώς δεν μπορεί να υπάρξει παιχνίδι χωρίς αυτούς. Όμως πιστεύει ότι πρέπει να υπάρχει μια πιο «παιχνιδιάρικη» διάθεση απέναντι σε αυτούς τους κανόνες, που μέσα από την επίλυση προβλημάτων, αν τους αντιμετωπίσουν, εναρμονιστούν και αλληλοεπιδράσουν οι παίκτες με αυτούς, τότε το παιχνίδι θα αποτελέσει καινοτομία για τον αιώνα που έρχεται και θα δίνει πληροφορίες για το πως μαθαίνουμε, εργαζόμαστε και πως δημιουργούμε πολιτισμό.

Ο σχεδιασμός των παιχνιδιών είναι αυτό που δίνει νόημα και αξία στο ίδιο το παιχνίδι αφού ο παίκτης συμμετέχει στο πλαίσιο μέσα στο οποίο ο σχεδιαστής του τον εντάσσει. Ο σχεδιασμός πρέπει να ορίζει αυστηρά πλαίσια όπως ένα σύστημα κανόνων αλλά ταυτόχρονα, να δίνει δυνατότητες στον παίκτη όπως και την επιλογή να διαμορφώσει ο ίδιος το παιχνίδι του και να δίνει νόημα στη μάθησή του. Επιπλέον ο σχεδιασμός παιχνιδιών αντιπροσωπεύει ένα πολυτροπικό μοντέλο μάθησης αφού περιλαμβάνει την υπολογιστική σκέψη, τα μαθηματικά, την επικοινωνία, τον οπτικοακουστικό εγγραμματοισμό, την αισθητική, την αφήγηση, την ανθρώπινη ψυχολογία και συμπεριφορά, την κατανόηση της κουλτούρας μέσω της τέχνης αλλά και την ψυχαγωγία. Η διεπιστημονική προσέγγιση της γνώσης που προσφέρουν τα ψηφιακά παιχνίδια οφείλουν να αξιοποιούνται στην εκπαίδευση των παιδιών.

Η συστηματική επαφή με τα ψηφιακά παιχνίδια κάνει το χρήστη εγγράμματο σε αυτά και δίνει την δυνατότητα να αποκτήσει ο μαθητής, μια οικειότητα του να μπορεί να λειτουργεί μέσα σε ένα περιβάλλον παιχνιδιού, να κινείται, να δημιουργεί, να προβληματίζεται, να βρίσκει λύσεις, να παίρνει αποφάσεις. Όλα αυτά όμως για να έχουν νόημα πρέπει, να πραγματοποιούνται στο πλαίσιο της ανθρώπινης κουλτούρας (παιχνίδια ως πολιτιστικά αντικείμενα), στο πλαίσιο άλλων παιχνιδιών, της τεχνολογικής πλατφόρμας που εκτελούνται και με την αποδόμηση τους και την κατανόηση των συστατικών τους, να γνωρίζουν πώς αλληλεπιδρούν και πώς διευκολύνουν ορισμένες εμπειρίες για τους παίκτες (Zagal, 2008). Τα παιχνίδια συνήθως δεν είναι αποκομμένα από τον πολιτισμό αλλά συνδέονται μ' αυτόν καθώς πολλά από αυτά έχουν δημιουργηθεί ως η συνέχεια μιας ιστορίας που έχει προβληθεί στην τηλεόραση ή τον κινηματογράφο. Επίσης μπορεί να προέρχονται από παραδοσιακά επιτραπέζια παιχνίδια π.χ. στρατηγικής, παιχνίδια με κάρτες, σκάκι, που παιζόταν από χρόνια και τώρα εμφανίζονται στην ψηφιακή μορφή τους. Οι θεωρίες της μάθησης που εστιάζουν στις κοινωνικές πτυχές και κυρίως σε αυτές της συνεργασίας, μπορεί να αποδειχθούν παραγωγικές για την υποστήριξη της εκπαίδευσης στα παιχνίδια.

Ένας εκπαιδευτικός που θέλει να εντάξει στην διδασκαλία του μπορεί από την μια να αντιμετωπίσει την πιθανότητα της διαφορετικής μιντιακής κουλτούρας των μαθητών του και επιπλέον να διαπιστώσει ότι δεν είναι αρκετό για να προκαλέσει το κίνητρο και την αφοσίωσή τους σε αυτά. Όπως αναφέρθηκε παραπάνω εκτός από την χρήση, οι μαθητές είναι πολύ βασικό να μπορούν να αναλύουν και να σχεδιάζουν παιχνίδια. Μπορεί να λειτουργήσουν όπως ένα βιβλίο ή μια ταινία που

είναι δύσκολη όχι μόνο να την διαβάσεις πόσο μάλλον να την κατανοήσεις ακόμη κι αν είσαι συνηθισμένος να διαβάζεις καθημερινά. Το ίδιο ισχύει και με τα παιχνίδια που αν δεν γνωρίζεις καλά πως λειτουργούν, πολύ εύκολα θα τα παρατήσεις. Έτσι είναι εξαιρετικά κρίσιμο να αποκτήσει κάθε μαθητής εγγραμματοσμο στα παιχνίδια και ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι να τον οδηγήσει στη δημιουργία αφηγηματικών ιστοριών με νόημα, αξιοποιώντας τα Mechanics που διαθέτουν τα παιχνίδια, μέσα από ψηφιακά συστήματα όπως ο ηλεκτρονικός υπολογιστής. Έτσι οι μαθητές αποκτούν εγγραμματοσμο και με τον αναλογικό αλλά και τον ψηφιακό τρόπο και εμπλεκόμενοι στην δημιουργία ενός παιχνιδιού, καλλιεργείται η σκέψη τους με αποτέλεσμα να μπορούν να διακρίνουν μέσα από αυτή τη διαδικασία, πού βρίσκεται η μάθηση.

Ο Gee (2005) στο βιβλίο του με πολύ πειστικό τρόπο ισχυρίζεται ότι τα ψηφιακά παιχνίδια κάνουν καλό στην ψυχή των παιδιών, εφήβων και ενηλίκων μέσα σε ένα εύρος δραστηριοτήτων ισχυριζόμενος ότι ενισχύουν την συναισθηματική, γνωστική και κοινωνική τους ανάπτυξη. Όπως για όλα τα πράγματα γύρω μας όπως η τηλεόραση, ο κινηματογράφος ακόμη και τα βιβλία που μας μαθαίνουν, αν δεν ασκήσεις κριτική γι' αυτό που βλέπεις ή ακούς μπορεί να είναι καταστροφικά. Παίζοντας παιχνίδια που έχουν νόημα, εγείρονται τα συναισθήματα των ανθρώπων, μαθαίνουν μέσα από τις δικές τους πράξεις, αποφάσεις, κινήσεις, συνεργάζονται κι επικοινωνούν με συνομηλίκους ενώ διασκεδάζουν παράλληλα. Έχουν δικαίωμα στα λάθη και δίνονται ευκαιρίες να τα διορθώσουν μέσα από στρατηγικές για την επίλυση προβλημάτων. Μέσα από τα καλά παιχνίδια δίνεται η δυνατότητα να ανακαλύψουν τις δυνατότητές τους, να καλλιεργήσουν δεξιότητες, να συνθέσουν έργα, να οργανώσουν και να εμπλακούν ενεργά στη μάθησή τους, να πάρουν θετική ανταπόκριση ότι τα καταφέρνουν και να συνδέσουν την «βαθιά» μάθηση με την «βαθιά» ψυχαγωγία.

Έρευνες στην διεθνή βιβλιογραφία και αρθρογραφία σχετικά με τον εγγραμματοσμο στα παιχνίδια βρέθηκαν αρκετές, αλλά αφορούν κυρίως θεωρητικές προσεγγίσεις και απόψεις, ενώ δεν μπόρεσαν να εντοπιστούν άλλες που να αφορούν συγκεκριμένες δράσεις για την προώθησή του στο σχολικό περιβάλλον, πόσο μάλλον να αφορούν παιδιά νηπιαγωγείου. Οι ελάχιστες έρευνες που εντοπίστηκαν και αφορούν τον σχεδιασμό ψηφιακών παιχνιδιών από μικρά παιδιά αναφέρονται στην προηγούμενη ενότητα, αυτή της Μάθησης μέσω της σχεδίασης παιχνιδιών, ενώ παιχνίδια που αναπτύχθηκαν από ενήλικες για την ενίσχυση διδακτικών μεθόδων σε παιδιά, υπάρχουν αρκετά. Η ανάγκη να διερευνηθεί περαιτέρω και να αξιοποιηθεί πρακτικά στο χώρο του σχολικού περιβάλλοντος είναι άμεση, με ακόμα μεγαλύτερο ενδιαφέρον στις μικρές ηλικίες, τους μελλοντικούς ενεργούς πολίτες του αύριο.

Στις δεξιότητες του 21ου αιώνα ο ψηφιακός εγγραμματοσμος έχει στόχο να μπορούμε να αξιοποιούμε την τεχνολογία αποτελεσματικά, ενώ ο εγγραμματοσμος για τα παιχνίδια είναι να μπορεί να λειτουργεί κάποιος αποτελεσματικά μέσα στο περιβάλλον του παιχνιδιού. Έτσι μικροί μαθητές νηπιαγωγείου αποπειράθηκαν με

την βοήθεια της τεχνολογίας να αξιοποιήσουν τη μικρή εμπειρία που απέκτησαν παίζοντας ψηφιακά παιχνίδια διατροφής και σωματικής άσκησης, να κατανοήσουν το περιεχόμενό τους, να λειτουργήσουν μέσα στο περιβάλλον τους, να αναλύσουν τα στοιχεία παιχνιδιού τους και να σχεδιάσουν ένα δικό τους παιχνίδι λαβύρινθου, μέσα στα πλαίσια των δυνατοτήτων της ηλικίας τους. Σχεδίασαν ένα Παιχνίδι για αλλαγή, στα πλαίσια της επίτευξης του 3^{ου} Παγκόσμιου στόχου για την Καλή Υγεία και με προοπτική να το μοιραστούν, για να μάθουν παιδιά αντίστοιχης ηλικίας να επιλέγουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής.

2.5 Μάθηση μέσω της δημιουργίας παιχνιδιών

Η μάθηση μέσω της δημιουργίας ψηφιακών παιχνιδιών αποτελεί μέρος της προσέγγισης του DGBL και είναι βασισμένη στις κονστρουκτοβισμικές θεωρίες που υποστηρίζουν ότι ο μαθητής χτίζει σιγά σιγά τις γνώσεις του μέσα από την εμπειρία που αποκτά. Εάν μέσα στα πλαίσια αυτής της μάθησης ο μαθητής μπορέσει να κατασκευάσει κι ένα προϊόν που να έχει σημασία για τον ίδιο όπως υποστήριξε ο Papert, τότε αυτό είναι, η πιο αποδοτική ως προς το αποτέλεσμα σημασία της θεωρία αυτής. Μιλώντας λοιπόν για κατασκευή προϊόντος, αυτό θα μπορούσε να είναι ένα ψηφιακό παιχνίδι, όπως στην περίπτωση μας. Ήδη από το 2005 ο Smeets, είχε αναγνωρίσει την αξία της δημιουργίας παιχνιδιών μέσω υπολογιστή, ως ένα δυναμικό μαθησιακό περιβάλλον, το οποίο αποτελεί μια απαιτητική διαδικασία, δίνοντας όμως ταυτόχρονα πολλές ευκαιρίες στα παιδιά να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους και γίνουν δημιουργικά, παίρνοντας σοβαρές αποφάσεις για να φτιάξουν έναν ήρωα, για να βρουν την ιστορία πίσω από αυτόν και να θέσουν κανόνες.

Μια πρόταση για ένα επιτυχημένο σχεδιαστικά ψηφιακό παιχνίδι είναι αυτή των Tragazikis et al., (2011) οι οποίοι αναγνωρίζουν ανάμεσα στις υφιστάμενες μεθοδολογίες αξιολόγησης ψηφιακών παιχνιδιών ότι η βαρύτητά της δίνεται κατά καιρούς είτε μόνο στην διασκέδαση, είτε στην εκπαίδευση, είτε και στα δυο. Για παράδειγμα θεωρούν το MDA Framework των Hunicke et al., (2004) ότι είναι υψίστης σημασίας όταν μιλάμε για την υλοποίηση σχεδιασμού των παιχνιδιών με στόχο την διασκέδαση. Όμως εδώ μας ενδιαφέρει να συνδεθεί η διασκέδαση με την μάθηση καθώς έχει αποδειχθεί η ισορροπία ανάμεσα σε αυτούς τους δυο τομείς, μπορεί όντως να φέρει καινοτόμες πρακτικές στην εκπαιδευτική διαδικασία. Έτσι οι Tragazikis et al., με το πλαίσιο αξιολόγησης OMEGA (Open Methodological Framework for the Educational Assessment of Digital Games-Ανοικτό Μεθοδολογικό Πλαίσιο για την Εκπαιδευτική Αξιολόγηση Ψηφιακών Παιχνιδιών) προτείνουν ότι αυτά πρέπει να αξιολογούνται, στην περίπτωση μας από τους εκπαιδευτικούς, λαμβάνοντας υπ' όψιν το ποσοστό συμμετοχής των παιδιών, τα μαθησιακά αποτελέσματα που μπορεί να επιφέρουν, την απόλαυση που προσφέρουν αλλά και το επίπεδο διασκέδασης, εντάσσοντάς τα όλα αυτά μέσα στο πλαίσιο ενός καλά σχεδιασμένου εκπαιδευτικού σεναρίου.

Η σχεδίαση ψηφιακών παιχνιδιών για την εκπαίδευση φαινόταν να είναι μια διαδικασία δικαιοδοσίας των ενήλικων δημιουργών μεγάλων εταιρειών όπως θα φανταζόταν κάποιος. Ήδη όμως από το 1999 η Druin είχε δει μέσα από την έρευνά της με παιδιά ηλικίας 7-10 ετών, ότι η δημιουργία μέσω της τεχνολογίας από τα ίδια τα παιδιά, έχει συναρπαστικά αποτελέσματα στην ανάπτυξη παιχνιδιών αλλά ακόμη περισσότερο η συνεργατική προσπάθεια μεταξύ των παιδιών αλλά και των δασκάλων τους. Εντάσσοντας έτσι την δημιουργία του παιχνιδιού μέσα σε ένα εκπαιδευτικό σενάριο με ξεκάθαρους στόχους και συλλογική προσπάθεια, δεν μπορεί παρά να προκύψει ουσιαστική μάθηση. Μια δεκαετία αργότερα το 2009 οι Lieberman et al., (2009b) στο βιβλίο τους για τα ψηφιακά παιχνίδια που απευθύνονται σε μικρότερες ηλικίες αυτές των 3-6 ετών, είχαν επισημάνει και αυτοί την ανάγκη, τα παιδιά να είναι μέρος της διαδικασίας σχεδιασμού των ψηφιακών παιχνιδιών, καθώς οι φρέσκιες ιδέες τους γεμάτες φαντασία και χαρά, θα τους έδινε ακόμα μεγαλύτερο κίνητρο για μάθηση και φυσικά θα ανταποκρινόταν περισσότερο στις ανάγκες τους. Όσο περνάνε οι δεκαετίες γίνεται ακόμα πιο φανερό ότι η αρχικά παθητική σχέση των παιδιών με την τεχνολογία που τους αντιμετώπιζε ως απλούς καταναλωτές, τώρα πλέον έχει αλλάξει και γίνονται όλο και περισσότερα βήματα ώστε να αποκτήσουν τα ίδια τον έλεγχο της γνώσης τους και να γίνουν ενεργοί δημιουργοί της.

Οι Robertson & Howells (2008) σε μια μελέτη με 10χρονα, έφτιαξαν ένα δικό τους παιχνίδι στον υπολογιστή και τα αποτελέσματα που προέκυψαν, μίλησαν για ενθουσιασμό των παιδιών να μάθουν, για κινητροδότηση, αποφασιστικότητα στο να επιτύχουν σε υψηλά επίπεδα, εξατομικευμένα αλλά και συνεργατική μάθηση και την εμπειρία του να συνδέσουν την γνώση που απέκτησαν και με άλλες καταστάσεις της καθημερινότητας. Δεν χρειάζεται να φανταστούμε μικρούς επιστήμονες που έφτιαξαν πολύπλοκα παιχνίδια μεγατόνων, αλλά απλά ψηφιακά παιχνίδια, που απευθύνονται στην ηλικία τους και στην ηλικία των συνομήλικων τους. Μπαίνοντας στο δημιουργικό κομμάτι, τα παιδιά δίνοντας τις ιδέες τους, ουσιαστικά μπαίνουν σε διαδικασία δοκιμής και πλάνης, λαθών, αξιολόγησης, μέχρι να φτάσει το παιχνίδι στην τελική του μορφή και αυτό το δημιούργημα να μπορέσουν να το διαμοιράσουν στους πιο κοντινούς τους ανθρώπους, τους γονείς τους αλλά και σε παιδιά ηλικίας στην οποία απευθύνεται το παιχνίδι αυτό, καθώς ο σκοπός τους και η φυσική εξέλιξη της διαδικασίας είναι να φτιάξουν κάτι που κάποιος άλλος θα το δοκιμάσει και θα το απολαύσει (Robertson & Howells 2008). Το σημαντικότερο όμως όλου αυτού του εγχειρήματος, είναι ότι τα ψηφιακά παιχνίδια για εκπαιδευτικούς σκοπούς έχουν μεγαλύτερη παιδαγωγική αξία όταν είναι φτιαγμένα από τα παιδιά και για τα παιδιά.

Εδώ πρέπει να τονιστεί ότι στην παρούσα εργασία πραγματοποιήθηκε η δημιουργία ενός παιχνιδιού λαβύρινθου από παιδιά νηπιαγωγείου, χωρίς όμως να αναπτυχθεί από τα ίδια. Οι ιδέες, ο σχεδιασμός, οι κινήσεις, ο στόχος, η ιστορία πίσω από αυτό, οι αποφάσεις, η επίλυση προβλημάτων, οι δοκιμές, όλα έγιναν από τα παιδιά, χωρίς όμως τα ίδια να αξιοποιήσουν το ψηφιακό εργαλείο, στην περίπτωση αυτή την γλώσσα προγραμματισμού Scratch. Αυτό έγινε λόγω

οικονομίας χρόνου καθώς η πανδημία του Covid-19 κράτησε τα σχολεία κλειστά και μέσω Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης, η διαδικασία της ανάπτυξης από τους μικρούς μαθητές θα ήταν εξαιρετικά χρονοβόρα. Η ερευνήτρια/νηπιαγωγός ήταν εκείνη που ανέλαβε να αναπτύξει το παιχνίδι και να το παρουσιάζει στα παιδιά κάθε φορά, για να προσθέσουν τις αλλαγές που ήθελαν ή να βάλουν νέες ιδέες στο παιχνίδι. Έτσι οι παρακάτω έρευνες που θα παρουσιαστούν και αφορούν τον σχεδιασμό παιχνιδιών από παιδιά, δεν πρόκειται να διαχωριστούν στο εάν αναπτύχθηκαν ή όχι από αυτά. Θα αναφερθούν παιχνίδια που σχεδιάστηκαν την τελευταία 10ετία ειδικά για την διατροφή κυρίως από και για μικρά παιδιά, αλλά και από ενήλικες για παιδιά νηπιαγωγείου σε σχέση με το βασικό μας θέμα που είναι η υιοθέτηση σωστών διατροφικών επιλογών για την αποφυγή παιδικής παχυσαρκίας.

Ξεκινώντας από τους Baytaka & Land το 2010, σε μια μελέτη περίπτωσης για την δημιουργία ψηφιακού παιχνιδιού διατροφής που ν' απευθύνεται σε μαθητές πρώτης δημοτικού, έκαναν μια ιδιαίτερα σπουδαία για τα δεδομένα της εποχής τους απόπειρα. Ζήτησαν από μια ομάδα 10 παιδιών της 5ης τάξης δημοτικού να σχεδιάσουν το παιχνίδι ως μέρος του μαθήματος για την διατροφή που παρακολουθούσαν και οι ίδιοι. Οι ερευνητές βέβαια ακολούθησαν τις στρατηγικές σχεδιασμού που ανέπτυξαν 3 συγκεκριμένα παιδιά από αυτήν την 10μελή ομάδα, επειδή υπήρξε διαφοροποίηση στο φύλο, την εμπειρία στο σχεδιασμό όπως και στην πληρότητα των δεδομένων, προκειμένου να αποτυπωθούν μια σειρά από πιθανές εμπειρίες σε σχέση με την εργασία σχεδιασμού. Η δημιουργία κράτησε 8 εβδομάδες με δυο 45λεπτες συναντήσεις, δυο φορές κάθε εβδομάδα, όπου τα παιδιά αξιοποιώντας το Game Maker που γνώριζαν καλά, συνεργάστηκαν για να φτιάξουν το παιχνίδι. Όταν το ολοκλήρωσαν, 16 «πρωτάκια» έπαιξαν με αυτό ώστε να δώσουν πληροφορίες στα παιδιά που το σχεδίασαν, παρατηρώντας τις αντιδράσεις τους κατά την διάρκεια της δοκιμής και δίνοντας ατομική συνέντευξη το καθένα μετά το τέλος, ώστε να πουν τι έμαθαν για την διατροφή μέσα από το παιχνίδι. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όταν οι μαθητές σχεδιάζουν τα δικά τους παιχνίδια, συμμετέχουν ενεργά, βρίσκουν λύση στα προβλήματα, συνδέονται βαθιά με την κοινωνική αλληλεπίδραση διαμοιραζόμενοι το δημιούργημά τους και οικειοποιούνται την γνώση τους.

Η επόμενη έρευνα επιλέχθηκε να παρουσιαστεί για δυο λόγους: γιατί ασχολείται με το θέμα αυτής εδώ της εργασίας και ταυτόχρονα τα στοιχεία του παιχνιδιού και της λειτουργίας του, συγκλίνουν πολύ σε αυτά που η ερευνήτρια αξιοποίησε στην δική της διδακτική παρέμβαση. Πρόκειται για ένα παιχνίδι με το όνομα Yammy Attack, δημιουργήθηκε σε έξυπνη κινητή συσκευή για την βελτίωση σωματικής άσκησης 16 παιδιών 4-7 ετών, και πραγματοποιήθηκε από τις Koivisto et al., (2011). Το παιχνίδι δημιουργήθηκε σε μια πλατφόρμα για κινητά τηλέφωνα ώστε να λειτουργούν ως σένσορες κίνησης (κάτι σαν το Wii) και ο παίκτης έπρεπε να κινήσει το χαρακτήρα που θέλει να πιάσει τις υγιεινές τροφές, πηδώντας ψηλά. Εάν πηδούσε και έπιανε ανθυγιεινές τροφές, τότε αυτό πάχαινε και έχανε τη δύναμη να πηδήξει ψηλά ακόμα και για να φτάσει τις υγιεινές. Στα χαρακτηριστικά του

παιχνιδιού ήταν η προβολή των συνεπειών όταν επιλέγεις τις υγιεινές τροφές π.χ. καθαρά άσπρα δόντια, επίσης χαρούμενους ήχους όταν επέλεγαν την σωστή τροφή και αρκετά άλλα που έκαναν το παιχνίδι διασκεδαστικό για τα παιδιά. Τα 16 αυτά παιδιά από την Φιλανδία, αντιμετώπιζαν ήδη κάποια ζητήματα με την διατροφή τους και τους ζητήθηκε να δοκιμάσουν το παιχνίδι αυτό. Η χρησιμότητα του παιχνιδιού αναγνωρίστηκε από τις απαντήσεις που έδωσαν τα παιδιά σε ερωτηματολόγια και συνεντεύξεις. Όσο για την αξιολόγηση του παιχνιδιού λήφθηκαν υπ' όψιν τα αποτελέσματα της άσκησης, της εμπειρίας παιξίματος και της αντιληπτικής τους ικανότητας. Το παιχνίδι ανταποκρίθηκε στους στόχους του αφού κάποια παιδιά είχαν καλά αποτελέσματα στο βάρος τους και κρίθηκε ότι τέτοιου είδους παιχνίδια είναι πολύ αρεστά κυρίως σε παιδιά αυτής της ηλικίας.

Δυστυχώς στην αναζήτηση της βιβλιογραφίας και αρθρογραφίας για άλλες έρευνες με παιχνίδια διατροφής, ελεύθερης πρόσβασης, να έχουν δημιουργηθεί από παιδιά για παιδιά δεν βρέθηκαν, παρόλο που διευρύνθηκε το έτος δημοσίευσης στα κριτήρια αναζήτησης. Αναφέρονται οι διπλωματικές εργασίες Ελλήνων φοιτητών, η μία από αυτές για παιδιά νηπιαγωγείου και δυο έρευνες από ενήλικες που σχεδίασαν παιχνίδια για υγιεινές τροφές ή για αποφυγή παχυσαρκίας, απευθυνόμενες όμως σε μεγαλύτερα παιδιά.

Μια από αυτές και η πιο πρόσφατη αφορά την σχεδίαση για την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών λόγω διαπιστωμένης αύξησης βάρους εφήβων, των dos Santos Chagas et al., (2018) στην Βραζιλία, για ένα παιχνίδι που σχεδιάστηκε και ονομάστηκε Rango cards for kids health, για παιδιά και εφήβους με στόχο η διδακτική παρέμβαση ν' αποτελέσει μια πρόταση για την ένταξη υγιούς διατροφής σε καθημερινή βάση. Η δημιουργία του πραγματοποιήθηκε σε μια ψηφιακή πλατφόρμα αξιοποιώντας κάρτες τροφών και γευμάτων και οι έφηβοι οκτώ σχολείων μοιρασμένων ισόποσα, αποτέλεσαν αντίστοιχα την ομάδα ελέγχου και την πειραματική. Συνολικά συμμετείχαν 168 έφηβοι εξίσου μοιρασμένοι στις δυο ομάδες, παίζοντας το ψηφιακό παιχνίδι που οι ερευνητές σχεδίασαν με δωρεάν πρόσβαση σε Android και IOS. Η απήχηση που είχε, ήταν μεγάλη και αναγνωρίστηκε ως το καλύτερο παιχνίδι στη Βραζιλία, λαμβάνοντας βραβείο για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών σε παιδιά και εφήβους. Μάλιστα το 2020 η dos Santos Chagas μαζί με άλλους ερευνητές, δημοσίευσαν άρθρο που ανέφερε ότι δοκίμασαν την επιρροή του ίδιου παιχνιδιού σε 319 παιδιά γυμνασίου ιδιωτικών σχολείων, για χρονική περίοδο 7-17 ημερών και βρήκαν ότι προέκυψαν σημαντικές μειώσεις κατανάλωσης ανθυγιεινών τροφών στην πειραματική ομάδα, καθώς τα παιδιά γνώρισαν τα οφέλη της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών άρα υιοθέτησαν καλές διατροφικές συνήθειες.

Οι Dias et al., (2016) σχεδίασαν και ανέπτυξαν ένα παιχνίδι στη Βραζιλία απευθυνόμενο σε μαθητές χωρίς να αναφέρονται σε ηλικιακό γκρουπ. Το παιχνίδι ονομάστηκε DigesTower και είναι σαν ένα παιχνίδι στρατηγικής όπου ο σκοπός του είναι να μάθουν τα παιδιά τι γίνεται στο ανθρώπινο πεπτικό σύστημα, το οποίο υπάρχει ως background, όταν μπαίνουν οι τροφές μέσα, υγιεινές και ανθυγιεινές. Ο

κεντρικός ήρωας του παιχνιδιού είναι η Elise που όταν πεινάσει τρώει κάτι μέσα από το ψυγείο. Το παιχνίδι αρχίζει όταν οι τροφές αρχίζουν να διαμοιράζονται στα διάφορα όργανα με την βοήθεια της πέψης. Η τροφή χωρίζεται σε υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπη σηματοδοτώντας κάποιες φορές τον τρόπο με τον οποίο αυτά χωνεύονται στον οργανισμό. Μετά από το τέλος κάθε ενός από τα 3 στάδια του παιχνιδιού, οι παίκτες παίρνουν ανατροφοδότηση για την υγεία του ήρωα και την πρόοδό τους στο παιχνίδι. Όσον αφορά τη δοκιμή του, αυτή έγινε από ειδικούς σε θέματα Υγείας και τεχνολογίας και όχι από τα παιδιά στα οποία απευθύνονταν, αλλά οι δημιουργοί του δήλωσαν ότι είναι ένα ελεύθερης πρόσβασης εκπαιδευτικό εργαλείο, διασκεδαστικό, που μπορεί να αποτελέσει και να αποδειχθεί χρήσιμο για το σκοπό που δημιουργήθηκε. Στις μελλοντικές δοκιμές από παιδιά προτίθενται να κάνουν βελτιώσεις ώστε να έχει ακόμη μεγαλύτερο αντίκτυπο στις ηλικίες που απευθύνεται.

Όσον αφορά τις δυο εργασίες που βρέθηκαν στον Ελλαδικό χώρο είναι της τελευταίας 3ετίας. Συγκεκριμένα ο Μιχαήλ το 2018, σχεδίασε ένα παιχνίδι που σκοπό είχε την αποφυγή παιδικής παχυσαρκίας με το να αυξηθούν οι γνώσεις των παιδιών για την σημασία των 5 γευμάτων και γενικότερα του σωστού συνδυασμού των τροφών, ώστε να λαμβάνουν περισσότερα θρεπτικά συστατικά. Το παιχνίδι θα μπορούσε ν' απευθύνεται σε ανθρώπους ανεξαρτήτως ηλικίας, όμως σχεδιάστηκε για παιδιά δημοτικού, αλλά να σημειωθεί ότι δεν δοκιμάστηκε σε κανένα μέχρι την συγγραφή της εργασίας του.

Η άλλη, είναι η διπλωματική της Μπουντούνη (2019) και αφορά τον σχεδιασμό και την ανάπτυξη ενός πρωτότυπου σοβαρού παιχνιδιού με τη χρήση Οντολογίας και με στόχο τη διατροφική εκπαίδευση, μέσα από συνταγές μαγειρικής που σχεδιάστηκαν στο Game Maker. Συγκεκριμένα, σκοπός του παιχνιδιού ήταν να μάθει ο παίκτης να φτιάχνει γεύματα βάσει μιας συνταγής, επιλέγοντας ανάμεσα σε υλικά που προτεινόταν, υγιεινά και ανθυγιεινά. Αν κατάφερνε να επιλέξει τα σωστά υλικά για να φτιάξει όσο πιο υγιεινά γεύματα γινόταν, τότε θα τάζε ένα τέρας και θα γλύτωνε από διάφορες περιπέτειες μαζεύοντας πόντους και γνώσεις για το τι πρέπει να επιλέγουμε να τρώμε και τι όχι. Λογικά το παιχνίδι αφορά παιδιά που τουλάχιστον γνωρίζουν ανάγνωση, λόγω των συνταγών που έπρεπε να διαβάσουν. Να σημειωθεί ότι και αυτό το παιχνίδι δεν δοκιμάστηκε, σε κανένα παιδί.

Βλέπουμε ότι εκτός από τις δυο πρώτες έρευνες, υπάρχει ένα μεγάλο κενό ως προς την σχεδίαση ψηφιακών παιχνιδιών για την αποφυγή παιδικής παχυσαρκίας ή έστω για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και σωματικής άσκησης, που να απευθύνονται σε παιδιά νηπιαγωγείου και να έχουν δημιουργηθεί από τα ίδια. Ευελπιστούμε η παρούσα εργασία να συμβάλει προς αυτήν την κατεύθυνση αλλά και δώσει έναυσμα, για παρόμοιες έρευνες μελλοντικά.

2.5.1 Παιχνίδια με το Scratch

Η γλώσσα προγραμματισμού Scratch¹⁹ αναπτύχθηκε στο Ερευνητικό Εργαστήριο του MIT στη Μασαχουσέτη των Η.Π.Α από ομάδα ερευνητών, που αποτελείται από Μηχανικούς της Αρχιτεκτονικής Σχολής του και ασχολείται με θέματα Δια Βίου Μάθησης σε Νηπιαγωγεία. Σκοπός της δημιουργίας του ήταν, απευθυνόμενο σε μαθητές 8 έως 16 ετών, να καλλιεργήσουν τις δεξιότητες της υπολογιστικής σκέψης και του προγραμματισμού. Πρόκειται για ένα περιβάλλον εύκολου προγραμματισμού για αρχάριους χρήστες που με την βοήθεια γραφικών, δημιουργούν αντικείμενα-ήρωες (sprite) και σκηνικά και ο χρήστης-προγραμματιστής έχει τη δυνατότητα εισάγοντας κώδικες επαναλαμβόμενης συμπεριφοράς, να κάνει αυτά τα αντικείμενα να αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Οι εντολές δίνονται από τον χρήστη με τη βοήθεια των γραφικών μπλοκ (graphic blocks) που ονομάζονται scripts και εμπεριέχουν την κίνηση που επιθυμεί ο ίδιος να δώσει στο αντικείμενό του για να κινηθεί. Αυτές εμφανίζονται σε μια σειρά από πάνω προς τα κάτω, βοηθώντας τον χρήστη/προγραμματιστή να βλέπει τις εντολές που έχει δώσει βήμα-βήμα. Η διόρθωση λαθών γίνεται με απλό τρόπο και επανειλημμένα αν χρειαστεί, χωρίς αυτό να δημιουργεί το αίσθημα της αποτυχίας, άρα δοκιμάζοντας αν κάτι λειτουργεί σωστά ή όχι, δίνοντας άμεση ανάδραση (Maloney et al., 2010), μπορούν να δημιουργηθούν με εύκολο τρόπο παιχνίδια, διαδραστικές ιστορίες, animation.

Η χρήση του Scratch στην εκπαίδευση και η απήχηση στην αξιοποίησή του από μικρά παιδιά και εκπαιδευτικούς είναι μεγάλη τα τελευταία χρόνια, κυρίως λόγω της ευκολίας για τους πρώτους, ενώ για τους δεύτερους είναι ένα βολικό εργαλείο παραγωγής ψηφιακού μαθησιακού υλικού. Γνωρίζοντας τα παιδαγωγικά οφέλη που προσφέρει το συγκεκριμένο εργαλείο στην καλλιέργεια δεξιοτήτων των παιδιών, όπως η κατανόηση βασικών εννοιών προγραμματισμού, η διαχείριση ενός τέτοιου πολυμεσικού υλικού, η δεξιότητα του να επιλύεις προβλήματα, η ανάπτυξη της κριτικής σκέψης αλλά και προώθηση της επικοινωνίας και συνεργασίας που προκύπτει από την ομαδική δουλειά, οδηγεί μόνο στην δημιουργική έκφραση. Στην παρούσα εργασία βέβαια η ανάπτυξη του ψηφιακού παιχνιδιού για την διατροφή πραγματοποιήθηκε από την ερευνήτρια, όντας σχεδόν αρχάρια και με μικρή εμπειρία πάνω στην γλώσσα προγραμματισμού Scratch, όμως κατάφερε να ενσωματώσει τις ιδέες, τις οδηγίες και τις αποφάσεις των παιδιών για την δημιουργία του. Λόγω του περιορισμένου χρονικού πλαισίου που το παιχνίδι έπρεπε να ήταν έτοιμο για να δοθεί και να δοκιμαστεί από τα παιδιά ώστε να ολοκληρωθεί η έρευνα, ήταν αδύνατον να είχαν προβεί και σε αυτή την διαδικασία. Η σχεδίαση, η ανάληψη ρόλων, οι αποφάσεις, οι επιλογές αλλά και η ιστορία πίσω από αυτές, ήταν καθαρά δημιούργημα της δικής τους φαντασίας και σκέψης.

¹⁹ <https://scratch.mit.edu/>

2.6 Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση

Μελετώντας την βιβλιογραφία σχετικά με το e Learning, στα Ελληνικά επικρατέστερος όρος είναι ηλεκτρονική μάθηση, εντοπίστηκε μια σύγχυση αρχικά με την ερμηνεία του, κυρίως λόγω του εντοπισμού της με διάφορες ονοματοδοσίες στην αγγλική γλώσσα. Για παράδειγμα το e Learning συναντάται και ως remote learning, electronic learning, distance education, distance training, distance learning, online learning, κ.α. Πρόκειται για μια αδυναμία να κατανοήσουμε τον όρο καθώς αυτές οι έννοιες χρησιμοποιούνται εναλλακτικά ή συμπληρωματικά, ως συνώνυμες κάποιες φορές, όμως υπάρχουν διαφοροποιήσεις μεταξύ τους που τελικά ορίζουν τι είναι και πώς αξιοποιούνται στα πλαίσια της μάθησης και της εκπαίδευσης. Προσπαθώντας να περιγράψουν ετυμολογικά και όσο γίνεται με ακρίβεια το e-Learning, οι Σοφός και Κρον (2010), προσδιόρισαν ότι το 'e' αναφέρεται στα ηλεκτρονικά μέσα με τα οποία μεταδίδεται η μάθηση, η παύλα ανάμεσα στις δυο λέξεις αφορά το περιεχόμενο που μεταφέρεται από αυτά τα μέσα, άρα και το αντικείμενο της μάθησης, ενώ το Learning, αφορά την δραστηριότητα που προκύπτει από το μαθητή, δηλαδή την μάθηση.

Θα μπορούσαμε απλά να πούμε ότι η ηλεκτρονική μάθηση αφορά οποιαδήποτε μορφή εκπαίδευσης αξιοποιεί σύγχρονα ψηφιακά και τεχνολογικά μέσα, όπως φυσικά οι υπολογιστές και το διαδίκτυο. Η ηλεκτρονική είναι ένα στυλ μάθησης που όπως ανέφερε η Rosenberg (2000), δεν αποτελεί ένα νέο είδος τεχνολογίας μόνο, αλλά ένα ολόκληρο καινούργιο τρόπο σκέψης για την μάθηση, που μπορεί να συμβεί οπουδήποτε και συνήθως οποτεδήποτε. Εδώ είναι βασικό να διευκρινίσουμε ότι αυτή βασίζεται σε δυο είδη επικοινωνιών, στην ασύγχρονη (off line), που πραγματοποιείται σε ένα ειδικά σχεδιασμένο μαθησιακό περιβάλλον π.χ. e-class, όπου κάθε εκπαιδευόμενος με το δικό του ρυθμό, μέσα στα χρονικά πλαίσια που ο ίδιος θέτει και με τον δικό του τρόπο σύμφωνα με το μαθησιακό προφίλ του, μπορεί να μελετήσει κάποιο πολυτροπικό υλικό ηχητικό, οπτικοακουστικό (βίντεο), κείμενο, παρουσίαση, προσφέροντάς του έτσι μια ευελιξία στη διαχείριση της εκπαιδευτικής και μαθησιακής διαδικασίας.

Η σύγχρονη (on line) είναι αυτή που πραγματοποιείται σε χρόνο που την ίδια χρονική στιγμή βρίσκονται όλοι μαζί οι εμπλεκόμενοι, εκπαιδευτικός και μαθητές συνδεδεμένοι όλοι μέσω διαδικτύου, σε μια φυσική ή ηλεκτρονική τάξη. Αυτού του είδους η επικοινωνία έχει το πλεονέκτημα της αμεσότητας άρα θα μπορούσε κανείς να πει ότι πρόκειται για μια πραγματική τάξη μέσω υπολογιστή, όμως για να μπορέσει αυτό αποτελέσει μια επιτυχημένη προσομοίωση, θα πρέπει να προσφέρεται η από κοινού χρήση της εφαρμογής, όπως επίσης ο ήχος και οι κάμερες για την αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων. Χωρίς αυτό να σημαίνει ότι μπορεί να αντικατασταθεί από μια φυσική τάξη που είναι ο χώρος της κοινωνικής επαφής των ατόμων και του δια ζώσης πειραματισμού, η ηλεκτρονική εκπαίδευση είναι μια συνθήκη στην οποία μπορεί να λάβει χώρα, μια εξίσου ουσιαστική και ανταποδοτική μάθηση.

Δεν μπορεί κανείς να αρνηθεί τα πλεονεκτήματα αλλά και τα μειονεκτήματα που παρουσιάζει αυτού του είδους η μάθηση μέσω του διαδικτύου. Στα πλεονεκτήματα φυσικά συμπεριλαμβάνονται ο τόπος και ο χρόνος. Αν φανταστεί κάποιος ότι η μάθηση μέσω του διαδικτύου είναι παντού και πάντα διαθέσιμη, καταλαβαίνει πόσο θελκτικό φαντάζει αυτό όταν ομάδες ατόμων από απομακρυσμένα περιβάλλοντα μπορούν να παρακολουθήσουν στο χώρο τους, την μάθηση που τους ενδιαφέρει. Το ακόμη καλύτερο σενάριο είναι ότι μπορεί να την επαναλάβει ξανά και ξανά, αφού βρίσκεται πάντα εκεί βοηθώντας τον εκπαιδευόμενο να μελετήσει και να επανέλθει σε σημεία ενδιαφέροντος που δεν πρόλαβε να εντυπώσει. Μπορεί να υποστηριχθεί απλά μέσω ενός υπολογιστή που υπάρχει σχεδόν σε κάθε σπίτι και να υποστηριχθεί με λιγότερο κόστος από το να χρειαζόταν να οργανωθεί ένα περιβάλλον μάθησης με περισσότερους από έναν εκπαιδευτές.

Το περιεχόμενο της ηλεκτρονικής μάθησης αν σχεδιαστεί σωστά μπορεί να είναι σύγχρονο, πλούσιο όσον αφορά τα εργαλεία με τα οποία θα παρουσιαστεί, ώστε να καλύψει όλους τους τύπους μαθησιακού προφίλ και να υποστηρίξει την εξατομικευμένη ανάγκη κάθε μαθητή. Οι διαφορετικοί τρόποι να μαθαίνει κανείς, οπτικός, ακουστικός, κιναισθητικός ή με τρόπο ανάγνωσης/γραφής (Fleming & Mills, 1992) λαμβάνονται υπ' όψιν συνήθως στο υλικό κι έτσι κάνουν μέσα από ένα διαδραστικό περιβάλλον την μάθηση, πιο ενδιαφέρουσα και διασκεδαστική, κρατώντας τον εκπαιδευόμενο σε πλήρη δέσμευση με αυτό, δίνοντάς του ταυτόχρονα κίνητρο να συνεχίσει να μαθαίνει. Ο κιναισθητικός τύπος μαθητή είναι αυτός που θα ικανοποιήσει την δική του ανάγκη μέσα από την αλήθεια της πληροφορίας και την διάδραση που μπορεί να του παρέχει αυτό το υλικό και για το οποίο γίνεται λόγος στην βιβλιογραφία, ότι γίνονται προσπάθειες να βελτιώνεται συνεχώς, ώστε τ' αποτελέσματα της ηλεκτρονικής μάθησης να είναι εντυπωσιακά.

Μειονεκτήματα της ηλεκτρονικής μάθησης έχουν αναφερθεί αρκετά στη βιβλιογραφία με πιο έντονα την κοινωνική απομόνωση όντας σε ένα περιβάλλον που λειτουργεί ατομικά, την απουσία συναισθηματικής έκφρασης, την καθυστερημένη ανατροφοδότηση που λείπει από την άμεση επικοινωνία εκπαιδευτή/εκπαιδευόμενου, ζητήματα υγείας που αφορούν την πολύωρη έκθεση στην οθόνη με απόρροια την θολή όραση και την κακή στάση του σώματος. Όμως η ηλεκτρονική μάθηση έχει εισχωρήσει ανεπιστρεπτί στον χώρο της εκπαίδευσης κι έχει καταφέρει να αποδείξει έως τώρα παρά τα μειονεκτήματά της, ότι είναι ένα ισχυρό κίνητρο για τους μαθητές, αφού παρέχει ποιοτική εκπαίδευση, μπορεί να τους κρατήσει το ενδιαφέρον για την μάθηση, είναι διασκεδαστική, προσφέρει ποικιλία και μειώνει το κενό που δημιουργείται από τις χιλιομετρικές αποστάσεις των εμπλεκόμενων σε αυτήν.

Η Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση σχετίζεται με την αξιοποίηση των ψηφιακών μέσων και τεχνολογιών και αποτελεί κομμάτι του e Learning που σχεδιάστηκε για να είναι προσβάσιμη από όποιο μέρος στο κόσμο κι αν βρίσκεται. Μια ταχέως

αναπτυσσόμενη μέθοδος των λεγόμενων ανοικτών εκπαιδευτικών συστημάτων (Open Learning Systems) όπου η πανδημία του Covid-19 έφερε περισσότερο από ποτέ στο προσκήνιο την ανάγκη, για σύγχρονη ή και ασύγχρονη Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση, για όλες τις βαθμίδες ακόμα και για το νηπιαγωγείο, με σκοπό να παραμείνουν τα παιδιά όλων των ηλικιών ενεργά στην μαθησιακή διαδικασία. Οι Garrison & Shale ήδη από το 1987, δίνουν ένα όρο για την ΕΞΑΕ λέγοντας ότι στην εκπαιδευτική διαδικασία που πραγματοποιείται, η τεχνολογία παίζει τον σημαντικό ρόλο του να δημιουργήσει μια αμφίδρομη επικοινωνία μεταξύ εκπαιδευτή και εκπαιδευόμενου, για το όφελος της μάθησης του δεύτερου. Η αφορμή για την ΕΞΑΕ προέκυψε με την ίδρυση του Βρετανικού Ανοικτού Πανεπιστημίου τη δεκαετία του '70, με μια πρωτοποριακή για την εποχή μεταστροφή από την παραδοσιακή εκπαίδευση και που από τότε μέχρι σήμερα, έχει διανύσει μεγάλες αποστάσεις κι έχει πραγματοποιήσει σημαντική πρόοδο σε όλες τις εκφάνσεις της.

Πολλοί άλλοι πριν από αυτούς αλλά και μεταγενέστερα, προσπάθησαν να δώσουν ορισμούς για την ΕΞΑΕ με βάσει τις ανάγκες εκπαιδευτών και εκπαιδευόμενων, τις αναπροσαρμογές στα μέσα μεταφοράς της πληροφορίας και τις αλλαγές της μέσα στο χρόνο αλλά και των προβληματισμών που προκύπτουν κάθε φορά στην εκπαίδευση, τονίζοντας τα βασικά χαρακτηριστικά της με τον Keegan (2001), να καταλήγει σε 6 βασικά σημεία από παιδαγωγικής άποψης που είναι: α) η φυσική απόσταση που υπάρχει μεταξύ του εκπαιδευτή και του εκπαιδευόμενου β) η σημασία της σχεδίασης και οργάνωσης του διδακτικού υλικού αλλά και την υποστήριξη του εκπαιδευόμενου ως στοιχείο που διαφοροποιεί αυτού του είδους την εκπαίδευση από άλλα προγράμματα αυτοδιδασκαλίας γ) το οργανωμένο εκπαιδευτικό πλαίσιο που αυτή λαμβάνει μέρος και την διαχωρίζει από την προσωπική μελέτη δ) τα τεχνολογικά μέσα που αξιοποιούνται για την δημιουργία και την παρουσίαση του υλικού ε) η διάδραση μεταξύ των συμμετεχόντων και η αμφίδρομη επικοινωνία με τη βοήθεια αυτών των μέσων και στ) η εξατομικευμένη διδασκαλία με δυνατότητα ομαδικών συναντήσεων δια ζώσης ή μέσω της τεχνολογίας (Σοφός κ.α., 2015, σ.41-42). Πάντως αξίζει να συμπεριληφθεί ο ορισμός του Λιοναράκη (2005) βάσει της παιδαγωγικής διάστασης της ΕΞΑΕ, ως «η εκπαίδευση που διδάσκει και επιτρέπει στον μαθητή να μαθαίνει μόνος του και πώς να λειτουργεί αυτόνομα προς μια ευρετική πορεία αυτομάθησης και γνώσης».

Ο ίδιος, συνεχίζει με την υποστήριξη ότι η ΕΞΑΕ βασίζεται σε 3 άξονες, με σκοπό την αλληλεπίδραση που συντελείται μεταξύ τους κι αυτοί δεν είναι άλλοι από τον εκπαιδευτή, τον εκπαιδευόμενο και το διδακτικό υλικό για το οποίο έγινε αναφορά παραπάνω, για το πόσο σημαντική είναι η θέση του στην σχεδίαση και ανάπτυξη για την ηλεκτρονική μάθηση, με όποιο μέσο και αν αυτή συντελείται. Φαίνεται λοιπόν ότι σε παγκόσμιο επίπεδο η μορφή της εκπαίδευσης με την συμβολή των μέσων της Τεχνολογίας των Πληροφοριών και της Επικοινωνίας του 21ου αιώνα, έχουν αλλάξει ριζικά προσφέροντας ποιοτική εκπαίδευση. Μέσω της προσφοράς του διαδικτύου και των δυνατοτήτων του, όπως αυτή της τηλεδιάσκεψης και τηλεκπαίδευσης στα πλαίσια της σύγχρονης πλέον ΕΞΑΕ προς όλες τις βαθμίδες, αποτελεί μια εξελισσόμενη δύναμη στην εκπαίδευση (Roblyer & Doering, 2014). Έτσι

η μάθηση πραγματώνεται μέσα σε ένα περιβάλλον αλληλεπιδραστικό, συνεργατικό, ανταλλαγής απόψεων και πληροφοριών, διαλόγου, λήψης αποφάσεων, επίλυσης προβλημάτων και δημιουργικότητας.

Η Τηλεκπαίδευση διαδραματίζεται μέσα σε ένα σύγχρονο δηλαδή πραγματικό χρόνο όπου όλοι οι εμπλεκόμενοι βρίσκονται την ίδια χρονική στιγμή συνδεδεμένοι μεταξύ τους μέσω διαδικτύου, ο καθένας από το δικό του απομακρυσμένο περιβάλλον. Παρόλο που δεν βρίσκονται στον ίδιο χώρο, η επικοινωνία τους επιτυγχάνεται από την οπτικοακουστική δυνατότητα της σύνδεσής τους μέσω μικροφώνου, ακουστικού και κάμερας και υπάρχει δυνατότητα να ανταλλάξουν μεταξύ τους μέσω του διαμοιρασμού οθόνης, αρχεία κειμένων, ήχων, παρουσιάσεις, βίντεο, ακόμα και ενός ηλεκτρονικού πίνακα όπου εκεί μπορούν όλοι να δράσουν μαζί δημιουργώντας ένα κοινό έργο. Έτσι δημιουργεί ακόμα περισσότερες δυνατότητες στους εμπλεκόμενους με την ενεργή συμμετοχή τους στη μαθησιακή διαδικασία, να καλλιεργήσουν και ν' αναπτύξουν κοινωνικές δεξιότητες συνεργαζόμενοι μεταξύ τους.

Η έννοια της ασύγχρονης Τηλεκπαίδευσης δεν είναι αντίθεση αλλά συμπληρωματική σε ένα περιβάλλον συνδυαστικής μάθησης (Αναστασιάδης, 2008), αφού λειτουργεί ως ένα επιπλέον εργαλείο ώστε χωρίς να είναι παρόντες όλοι μαζί την ίδια χρονική στιγμή, μπορούν και θέτουν μόνοι τους το χρονικό πλαίσιο στο οποίο θα κινηθούν για να μελετήσουν το μαθησιακό υλικό και χωρίς ανταγωνισμό ή βιασύνη, να κατανοήσουν βάσει του δικού τους μαθησιακού προφίλ, το διδακτικό αντικείμενο. Βασική προϋπόθεση όλων των παραπάνω βέβαια είναι οι σαφείς μαθησιακοί σκοποί και στόχοι που τίθενται, το περιεχόμενο του κατάλληλα σχεδιασμένου υλικού μάθησης και οι υποχρεώσεις των συμμετεχόντων στην εκπαιδευτική διαδικασία. Μέσα σε αυτά τα πλαίσια μαθητές της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης παγκοσμίως και παιδιά νηπιαγωγείου που συμμετείχαν σε αυτήν εδώ την έρευνα, υποχρεώθηκαν κάπως πρόωρα κατά γενική ομολογία, να συμμετάσχουν σε διαδικασίες σύγχρονης και ασύγχρονης ΕΞΑΕ, λόγω της πανδημίας του Covid-19.

Εδώ χρειάζεται να γίνει μια διευκρίνιση ώστε να είναι ξεκάθαρο ότι όταν μιλάμε για ασύγχρονη ΕΞ Αποστάσεως Εκπαίδευση για παιδιά νηπιαγωγείου, σίγουρα δεν μπορούμε να την συγχέουμε με αυτή των μεγαλύτερων παιδιών της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης ή των ενηλίκων. Η ένταξή της ΕΞΑΕ στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση δεν είναι κάτι νέο αφού ήδη από την δεκαετία του 1990 όσον αφορά την Ελλάδα, είχε ενταχθεί μέσα από κυρίως συμπληρωματικά εργαλεία της σχολικής εκπαίδευσης, όπως εκπαιδευτικά λογισμικά (Ραβάνης 1999) και πλατφόρμες ασύγχρονης εκπαίδευσης (Ράπτης & Ράπτη 2002), με την πλέον ολοκληρωμένη προσπάθεια αυτή του Υπουργείου Παιδείας και την ψηφιακή πλατφόρμα ανοιχτού λογισμικού. Αξίζει να αναφερθεί και η προσπάθεια του Αναστασιάδη το 2008, με το πρόγραμμα «ΟΔΥΣΣΕΑΣ» για παιδιά των μεγάλων τάξεων δημοτικού, με συνδυασμό σύγχρονης και ασύγχρονης ΕΞ Αποστάσεως Εκπαίδευσης.

Έτσι λοιπόν μιλώντας για νηπιαγωγείο και ασύγχρονη ΕΞΑΕ, η αδυναμία γραφής και ανάγνωσης των παιδιών ηλικίας 4-6 ετών δεν επιτρέπει από τη φύση της την μελέτη οποιουδήποτε υλικού σε γραπτό κείμενο όπως αναφέρθηκε παραπάνω, παρά μόνο με την βοήθεια κάποιου ενήλικα αλλά κυρίως αφού απευθύνεται σε μικρά παιδιά, μέσα από ευχάριστα και διασκεδαστικά εκπαιδευτικά ψηφιακά παιχνίδια, εικόνες, βίντεο και ηχητικές αναπαραστάσεις ή εκπαιδευτικές εφαρμογές που συνδυάζουν όλα τα παραπάνω.

Στα μικρά παιδιά του νηπιαγωγείου, εν μέσω μιας νυκτός, υπαγορεύθηκε να ανταποκριθούν στην πρόκληση της ΕΞΑΕ λόγω της πανδημίας και παρά τις δυσκολίες, ανισότητες και αντιξοότητες που θα αναφερθούν παρακάτω, οι εκπαιδευτικοί διαπίστωσαν ότι τα παιδιά είτε στην φυσική είτε στην διαδικτυακή τους τάξη, δεν μείωσαν την διάθεσή τους για χαμόγελα, χαρά, θετική ενέργεια, δημιουργικότητα και ενθουσιασμό για τη μάθηση. Στον Ελλαδικό χώρο υπάρχουν ελάχιστες έρευνες που αφορούν προσπάθειες εκπαιδευτικών, στο πλαίσιο της ΕΞΑΕ, για δημιουργία κάποιων έργων, αλλά μόνο με συμπληρωματικό ρόλο στην εκπαίδευση των παιδιών και έχουν να επιδείξουν αισιόδοξα αποτελέσματα. Είναι φυσικό εν μέσω πανδημίας να προκύψουν πάρα πολλές έρευνες τα επόμενα χρόνια, καθώς η ΕΞΑΕ αποτελεί μια πραγματικότητα που θα απασχολήσει τον εκπαιδευτικό κόσμο για καιρό. Μια από τις έρευνες που εντοπίστηκαν είναι αυτή των Μουρατίδου και Μανούσου (2020), οι οποίες μελέτησαν τα αποτελέσματα μιας εφαρμογής για την μουσειακή εκπαίδευση στο νηπιαγωγείο, στα πλαίσια της συμπληρωματικής ΕΞΑΕ, δημιουργώντας ταυτόχρονα ένα εικονικό μουσείο βασισμένο στα ενδιαφέροντα και στη συμμετοχή των παιδιών.

Πιο συγκεκριμένα 12 παιδιά μαζί με την νηπιαγωγό/ερευνήτρια κι έχοντας την κριτική ματιά για την προσπάθεια αυτή, τη συνάδερφο νηπιαγωγό και τους γονείς των παιδιών, πραγματοποιήθηκε μια έρευνα που είχε τις ρίζες της στο γεγονός, ότι στο ακριτικό νησί που πραγματοποιήθηκε τα μουσεία κατά τη χειμερινή σεζόν ήταν κλειστά και μόνο μετά από συνεννόηση με παράγοντες και φορείς μπορούσαν να ανοίξουν, ακόμη και για τους μικρούς μαθητές. Έτσι η ερευνήτρια μέσα από συμμετοχική παρατήρηση, ημιδομημένες συνεντεύξεις, συζητήσεις, εννοιολογικούς χάρτες, ερωτηματολόγια και όλα αυτά καταγεγραμμένα στο ημερολόγιό της, αποπειράθηκε να δημιουργήσει μαζί με τα παιδιά ένα δικό τους εικονικό μουσείο, αφού πρώτα έμαθαν και έκαναν τα ίδια εικονικές περιηγήσεις σε μουσεία όλου του κόσμου. Ο συνδυασμός και με τηλεδιάσκεψη με την υπεύθυνη ενός μουσείου, συνέβαλε και αυτή στη μαθησιακή εμπειρία των μικρών μαθητών. Η συμμετοχή, η δημιουργική διάθεση και η ενασχόληση των παιδιών έφεραν πολύ θετικά αποτελέσματα και κατάφεραν να φτιάξουν μέσω της δωρεάν εφαρμογής Art Steps, το δικό τους εικονικό μουσείο παιχνιδιών. Οι γονείς και η συνάδερφος νηπιαγωγός αποδείχτηκαν ένθερμοι υποστηρικτές της όλης προσπάθειας.

Στα πλαίσια του συνεργατικού Ευρωπαϊκού προγράμματος e-twinning, η Παλαιοδήμου το 2017, διεξήγαγε μια έρευνα με σκοπό την γνωριμία αλλά και την δυνατότητα ανάπτυξης δεξιοτήτων των μαθητών της για τα συναισθήματα. Εκείνο

που προέκυψε ήταν ότι σε ένα περιβάλλον όπως είναι αυτό της ΕΞΑΕ, η αλληλεπίδραση και η συνεργατική επικοινωνία αποτελούν στοιχεία προαγωγής και μάθησης για την προσχολική εκπαίδευση. Συγκεκριμένα η ερευνήτρια και τα παιδιά του νηπιαγωγείου, με συνομήλικα παιδιά από Λιθουανία και Ρουμανία, έκαναν διάφορες δράσεις με σκοπό την κοινωνική, συναισθηματική και πολιτισμική ανάπτυξη των μαθητών, όπως δημιουργία υλικού μέσω δωρεάν εφαρμογών για e-books, ψηφιακών ιστοριών, ζωγραφικής, ανταλλάσσοντας απόψεις και κυρίως συναισθήματα συνεργαζόμενοι μεταξύ τους. Όπως δηλώνεται στα αποτελέσματα τα παιδιά και των δυο πλευρών επωφελήθηκαν μέσα από αυτήν την γνωριμία και την επαφή τους, ανέπτυξαν κριτική σκέψη, δεξιότητες συνεργασίας και επικοινωνίας με το περιβάλλον τους, μέσα από την αξιοποίηση της διδακτικής παρέμβασης, που πραγματοποιήθηκε σε συνθήκες συμπληρωματικής ΕΞΑΕ.

Το 2016 οι Βέργου, Κουτσούμπα και Μουζάκης, πραγματοποίησαν μια μικρής εμβέλειας έρευνα, μια διδακτική παρέμβαση για παιδιά νηπιαγωγείου με θέμα για την Μουσειακή αγωγή μέσω της Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης. Στο σύγγραμμά τους αναφέρουν ότι η δράση πραγματοποιήθηκε την σχολική χρονιά 2013-2014 αλλά την συμπεριλαμβάνουμε εδώ καθώς έγινε γνωστή το 2016, εντός της 5ετίας. Δεκαεπτά νήπια πήραν μέρος σε δραστηριότητες μέσω εικονικής περιήγησης και παρουσιάσεων Power Point για την γνωριμία τους με τα μουσεία της Ελλάδας και του κόσμου. Μέσα από συνεντεύξεις πριν και μετά την διδακτική παρέμβαση, τα αποτελέσματα κρίθηκαν ικανοποιητικά σχετικά με την βελτίωση των γνώσεων που είχαν τα παιδιά για το λόγο που βρίσκονται εκθέματα στα μουσεία, γιατί τα επισκέπτονται οι άνθρωποι αλλά και με ποιον τρόπο η τεχνολογία βοηθά να δουν τα εκθέματα απομακρυσμένων μουσείων. Ανάμεσα σε άλλα ευρήματα μπόρεσαν να διακρίνουν ότι η ΕΞΑΕ προσφέρει σε όλους τους μαθητές, χωρίς κοινωνικές διακρίσεις, την ευκαιρία να γνωρίσουν σπουδαία έργα τέχνης, δίνοντάς τους έτσι τη δυνατότητα να γνωρίσουν την πολιτιστική κληρονομιά τους, με τη βοήθεια της τεχνολογίας.

Στην διεθνή βιβλιογραφία και αρθρογραφία υπήρξε και εκεί μια δυσκολία να εντοπιστούν έρευνες για ΕΞΑΕ και παιδιά νηπιαγωγείου, καθώς υπάρχει μεγάλο ενδιαφέρον της έρευνας κυρίως στην ανώτατη εκπαίδευση, στους εκπαιδευτικούς όλων των βαθμίδων για την γνώμη και τις δυσκολίες σχετικά με αυτήν, καθώς και σε μεγαλύτερων τάξεων μαθητές. Η πιο πρόσφατη του 2020 είναι μια έρευνα που εντοπίστηκε στην Παλαιστίνη, από τους Nafiz Ayoub Ali Ahmad & Abdelrahim.M. Zabadi, οι οποίοι διεξήγαγαν μια μελέτη περίπτωσης σε 200 μαθητές 4- 5.5 χρονών του ιδιωτικού Al – Ameen νηπιαγωγείου εκεί, που λόγω της πανδημίας έκλεισαν τα σχολεία της χώρας. Για την σύγχρονη Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση αξιοποίησαν την πλατφόρμα της Google G Suite for education, γιατί σκοπός τους ήταν να διερευνήσουν την ομαλή μετάβαση των μικρών παιδιών από τη φυσική στη διαδικτυακή τάξη και τα ποσοστά των μαθητών που παρακολούθησαν την ΕΞΑΕ. Τα αποτελέσματα επιβεβαίωσαν την επιτυχή μετάβαση σε ένα διαδικτυακό μοντέλο εκπαίδευσης και υποστηρίζουν ότι η εμπειρία που αποκτήθηκε μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο μέλλον, ώστε οι έρευνες να είναι επωφελείς για άλλες χώρες

που μέχρι στιγμής δεν έχουν βρει μεθόδους μετάβασης. Ευελπιστούν η εμπειρία που απέκτησαν λόγω της πανδημίας του Covid 19 να επιβάλει ένα σύνολο νόμων, κανονισμών, νέων εργαλείων και πλατφόρμες, για όλους τους τομείς καθώς και λύσεις συμπεριλαμβανομένης και της εκπαίδευσης του μέλλοντος.

Οι επόμενες δυο έρευνες δεν αφορούν κάποια πρακτική διδακτική μέσω της ΕΞΑΕ αλλά πρόκειται για στατιστικές μελέτες που αφορούν παιδιά νηπιαγωγείου και τα προβλήματα που δημιουργήθηκαν με το κλείσιμο το σχολείων.

Οι Bao et al., (2020) στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής, διεξήγαγαν μια ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα έρευνα, λόγω της πεποίθησής τους ότι το κλείσιμο των νηπιαγωγείων και της δια ζώσης εκπαίδευσης, αυτό θα είχε αρνητική επίδραση στις δεξιότητες ανάγνωσης των μικρών παιδιών, επειδή είχε διαπιστωθεί κάτι αντίστοιχο κατά την διάρκεια και των θερινών διακοπών τους. Αξιοποιώντας κάποια παλιότερα δεδομένα από μια έρευνα 18.170 παιδιών νηπιαγωγείων, τα οποία παρακολούθησαν μέχρι το τέλος περίπου του δημοτικού σχολείου, είδαν ότι επειδή τα παιδιά τους καλοκαιρινούς μήνες δεν άκουγαν καθημερινά ιστορίες όπως όταν τους τις διάβαζαν οι εκπαιδευτικοί στο σχολείο, επιστρέφοντας στην σχολική τάξη, οι αναγνωστικές τους ικανότητες θα είχαν μειωθεί. Λόγω της πανδημίας θέλησαν να μετρήσουν σε τι ποσοστό θα επηρεαστεί αυτή η δεξιότητα των παιδιών μην μπορώντας να παρακολουθήσουν το σχολικό πρόγραμμα. Τα 3657 παιδιά που πήραν μέρος σε αυτήν την έρευνα, μετρήθηκαν μέσα από ασκήσεις δεξιοτήτων στην ανάγνωση και στη γλώσσα, μέσω εργαλείων του υπολογιστή. Η έρευνα αρχικά υπέθεσε το ποσοστό απώλειας αυτής της ικανότητας των παιδιών, επιβεβαιώθηκε ότι σε ποσοστό περίπου 31% θα υπήρχε απώλεια αυτών των δεξιοτήτων και πρότεινε την υιοθέτηση καθημερινού διαβάσματος με την ενίσχυση της πολιτείας να προσφέρει 4-5 βιβλία σε κάθε μαθητή αλλά και την αξιοποίησή τους στην ΕΞΑΕ, για όσο τα σχολεία θα παραμένουν κλειστά.

Οι Agustina & Mustika (2020) σε ένα νηπιαγωγείο σε προάστιο της Τζακάρτα στην Ινδονησία, μέσα από παρατήρηση των παιδιών και συνεντεύξεις σε γονείς και εκπαιδευτικούς για διάστημα 3 μηνών, από Μάρτιο έως Ιούνιο του 2020, κατέγραψαν την ΕΞΑΕ που πραγματοποιήθηκε μέσω της πλατφόρμας Zoom για τηλεδιασκέψεις και αναδεικνύουν την χρησιμότητα αυτού του εργαλείου στα πλαίσια της εκπαίδευσης από απόσταση. Τονίζουν τις δυνατότητές του, όπως είναι η δωρεάν λήψη του και η χρήση για περιορισμένο όμως χρόνο, η δυνατότητα να φιλοξενήσει παραπάνω από 100 άτομα ταυτόχρονα, να προάγει την αμφίδρομη επικοινωνία μεταξύ των συμμετεχόντων και γενικότερα ότι η αξιοποίησή του στην ΕΞΑΕ ήταν ωφέλιμη. Επίσης εξήχθησαν κάποια συμπεράσματα για τις δυσκολίες που προέκυψαν λόγω της πανδημίας και του κλεισίματος των σχολείων, ιδιαίτερα για παιδιά νηπιαγωγείου, όπου κάποια ή δεν συμμετείχαν καθόλου ή έδειχναν να βαριούνται κατά τη διάρκεια του μαθήματος, κι επιπλέον το γεγονός ότι οι γονείς δεν μπορούσαν να είναι υποστηρικτικοί στην διαδικασία αυτή.

Μελετώντας τις παραπάνω έρευνες διαπιστώνει εύκολα κάποιος ότι αυτές αναφέρονται κυρίως στην ΕΞΑΕ ως μια συμπληρωματική διαδικασία της μάθησης

πριν ή και κατά την διάρκεια της πανδημίας, καθώς ακόμα προσπαθεί να διερευνηθεί η παρούσα κατάσταση. Αυτό που πρέπει να σημειωθεί ως σημαντική διαφοροποίηση της παρούσας εργασίας, είναι η δημιουργία ψηφιακού παιχνιδιού από παιδιά για παιδιά, το οποίο δημιουργήθηκε όντας βρισκόμενα τα ίδια σε κατάσταση υποχρεωτικής Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης λόγω των συνθηκών και όχι επειδή παρακολουθούσαν ή λάμβαναν μέρος σε κάποιο πρόγραμμα. Μέσα σε αυτήν την ρεαλιστική πραγματικότητα, τα παιδιά του συγκεκριμένου νηπιαγωγείου είχαν την διάθεση, το κέφι, την ιδέα, να δημιουργήσουν ένα ψηφιακό παιχνίδι διατροφής, «εκμεταλλεόμενα» την δυνατότητα της ηλεκτρονικής μάθησης και της ΕΞΑΕ, για να δημιουργήσουν κάτι νέο και να μην είναι απλοί παθητικοί καταναλωτές της γνώσης. Βάσει αυτού μπορεί να υποστηριχθεί η καινοτομία της έρευνας αυτής, επιδεικνύοντας σημαντικά ευρήματα, κάτω από πραγματικές συνθήκες Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης και όχι συμπληρωματικής.

Σίγουρα δεν μπορούμε να αγνοήσουμε τα αρνητικά που μέχρι τώρα έχουν επισημανθεί σχετικά με την ΕΞΑΕ ειδικά για παιδιά μικρών αλλά και μεγαλύτερων ηλικιών, όπως αναφέρουν και οι Murat & Bonacini (2020) ακαδημαϊκοί στο Πανεπιστήμιο της Μοδένα και του Reggio Emilia στο πρόσφατο άρθρο τους, οι οποίες μελετώντας την επίδρασή της από τον Μάρτιο που τα σχολεία έκλεισαν για πρώτη φορά σε Γαλλία, Ισπανία, Αγγλία, Ιταλία και Γερμανία, διεπίστωσαν την αδυναμία των μαθητών να παρακολουθήσουν την ΕΞΑΕ λόγω έλλειψης τεχνολογικών μέσων ή ενός ήσυχου μέρους για να μελετήσουν στο σπίτι τους. Επιπλέον διαπιστώνουν ότι τα παιδιά βιώνουν σημαντικές γνωστικές απώλειες με ό,τι αυτό συνεπάγεται, σε ποσοστό μεγαλύτερο του 70% για τις χώρες που αναφέρθηκαν. Επισημαίνουν ότι οι μαθητές που δεν μπορούν να μάθουν από απόσταση είναι πιο πιθανό να τερματίσουν την εκπαίδευσή τους ή να επαναλάβουν τάξεις, ειδικά στην Ισπανία, τη Γερμανία και την Ιταλία. Η κατανομή των γνωστικών απωλειών συνδέεται με τα εκπαιδευτικά συστήματα των χωρών. Ως εκ τούτου, οι διαδικασίες που στοχεύουν στην ενίσχυση της ηλεκτρονικής μάθησης εστιάζοντας σε μειονεκτούντες μαθητές και σχολεία, θα πρέπει να σχεδιαστούν ανάλογα.

Σε αυτήν την δήλωσή τους θα συμφωνήσουμε ως προς το ότι η ΕΞΑΕ για να είναι ανταποδοτική χρειάζεται περισσότερη οργάνωση και φροντίδα, ειδικά ως προς τον ενισχυτικό και διαμεσολαβητικό ρόλο του εκπαιδευτικού, το υλικό που σχεδιάζεται γι' αυτού του είδους την διδασκαλία και την εξασφάλιση της διάδρασης και της αμφίδρομης επικοινωνίας μεταξύ των συμβαλλόντων. Οι ψηφιακές αίθουσες διδασκαλίας είναι πλέον μονόδρομος λόγω των συνθηκών και της υποχρεωτικής προσαρμογής όλων στην εκπαιδευτική διαδικασία της νέας πραγματικότητας και υπάρχει επείγουσα ανάγκη να γίνουν επιμορφώσεις εκπαιδευτικών για να μπορέσουν ν' ανταποκριθούν σε αυτήν.

Πάλι το βάρος πέφτει στον εκπαιδευτικό και στον σπουδαίο ρόλο που παίζει, καθώς όσο η τεχνολογία θα προσφέρει τα εργαλεία της για την καλλιέργεια των

δεξιοτήτων του 21ου αιώνα στην εκπαίδευση, τόσο εκείνος θα πρέπει να είναι σε θέση να τα χειριστεί κατάλληλα και να τα αξιοποιήσει προς όφελος των μαθητών του, ώστε να εκμαιεύσει το καλύτερο δυνατό μαθησιακό αποτέλεσμα από κάθε έναν από αυτούς. Όσον αφορά την ένταξη των ΤΠΕ στην εκπαίδευση, μπορούν και έχουν ήδη καταφέρει να προσφέρουν γνωστικές δεξιότητες υψηλού επιπέδου όπως την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, την ανάπτυξη κριτικής σκέψης, δεξιότητες λήψης αποφάσεων, ικανότητα συνεργασίας για από κοινού επίλυση προβλημάτων, διεπιστημονική προσέγγιση της γνώσης αλλά και ανάπτυξη δεξιοτήτων μεταφοράς γνώσεων σε ρεαλιστικές καταστάσεις. Είναι ένα πανίσχυρο όπλο στις υπηρεσίες της εκπαίδευσης.

Cisco Webex Meetings & e Class: πλατφόρμες σύγχρονης και ασύγχρονης ΕΞΑΕ

Λίγα λόγια για τις πλατφόρμες που αξιοποιήθηκαν σε αυτήν την μελέτη και που αποτελούν κοινή πρακτική αξιοποίησης του συνόλου των εκπαιδευτικών για την σύγχρονη και ασύγχρονη ΕΞΑΕ στη χώρα μας αυτήν τη χρονιά, ιδιαίτερα στα δημόσια σχολεία. Η Cisco Webex σύμφωνα με το επίσημο ιστολόγιο²⁰ της είναι «μία εύχρηστη και οικονομικά αποδοτική λύση για συνδιασκέψεις στο διαδίκτυο». Η ενσωμάτωση δεδομένων που προσφέρει όπως η φωνή και το βίντεο, ο διαμοιρασμός της οθόνης για παρουσίαση υλικού, δίνει στους χρήστες τη δυνατότητα να κάνουν Online συνδιασκέψεις, αλλά παρέχει και πολλές άλλες υπηρεσίες όπως αποστολή και λήψη μηνυμάτων, κάνοντάς την μια δελεαστική πρόταση επικοινωνίας μέσω διαδικτύου. Διαθέτει λευκό πίνακα πάνω στον οποίο μπορούν οι χρήστες να συμμετέχουν με τη γραφίδα και επίσης χρησιμοποιεί τεχνολογία εικονικής συσκευής για ταχεία εμφάνιση των υπηρεσιών της στους τελικούς χρήστες. Η εταιρεία υποστηρίζει ότι παγκοσμίως «αλλάζει ριζικά τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι συνδέονται, επικοινωνούν και συνεργάζονται» προσφέροντας διάδραση των συμμετεχόντων μέσω του διαδικτύου, είτε για επαγγελματικούς λόγους είτε για εκπαιδευτικούς.

Η e Class του Πανελληνίου Σχολικού Δικτύου με ονομασία «Ηλεκτρονική Σχολική Τάξη (η-τάξη)²¹» όπως ανακοινώνεται στην επίσημη σελίδα του «είναι μια σύγχρονη εκπαιδευτική πλατφόρμα για μαθητές και εκπαιδευτικούς και χρησιμοποιείται καθημερινά στα σχολεία όλης της χώρας», αποτελώντας «ένα ευέλικτο, ασφαλές και απλό στη χρήση ψηφιακό περιβάλλον για τη μάθηση, την επικοινωνία και τη συνεργασία, υποστηρίζοντας πολλά εκπαιδευτικά σενάρια». Το Πανελλήνιο Σχολικό Δίκτυο αξιοποιεί την πλατφόρμα Open eClass, ως ένα ολοκληρωμένο Σύστημα Διαχείρισης Ηλεκτρονικών Μαθημάτων, η οποία βασίζεται στα λογισμικά ανοιχτού κώδικα που αναπτύσσονται μέσα στα Ακαδημαϊκά Ιδρύματα της Ελλάδας με δωρεάν παροχή.

²⁰ <https://www.cisco.com/c/en/us/products/conferencing/webex-meetings/index.html>

²¹ <https://eclass.sch.gr/>

Συγκεκριμένα η υπηρεσία 'η-τ@ξη', αφορά την Ασύγχρονη Τηλεκπαίδευση απευθυνόμενη σε εκπαιδευτικούς και μαθητές, με στόχο να υποστηρίξει και να ενισχύσει την διαδικασία της μάθησης που πραγματοποιείται καθημερινά μέσα στην σχολική τάξη. Εκπαιδευτικοί και μαθητές επωφελούνται, αφού μέσω αυτής οι πρώτοι μπορούν να οργανώσουν καλύτερα τη διδακτική πρακτική τους ενώ οι δεύτεροι μπορούν να έχουν πρόσβαση στην ύλη που έχει διδαχθεί στην τάξη. Οι εκπαιδευτικοί ταυτοποιούνται στο σύστημα για να εισέλθουν, ενώ οι μαθητές εγγράφονται δωρεάν σε αυτήν. Πρόκειται για ένα περιβάλλον με διάφορα ενσωματωμένα εργαλεία, τα οποία χρησιμεύουν στο να διαχειρίζονται οι εμπλεκόμενοι την μάθηση με το δικό τους ρυθμό, να επικοινωνούν, να αξιολογούν και να συνεργάζονται και ταυτόχρονα περιέχει ηλεκτρονικά βιβλία, εργασίες, ερωτηματολόγια, διαδραστικές ασκήσεις, βίντεο, εικόνες και πολλά άλλα.

Οι πλατφόρμες σύγχρονης και ασύγχρονης επικοινωνίας της Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης, έγιναν η καθημερινότητα όλων των μαθητών του νηπιαγωγείου για δυο μήνες και ειδικά για την πειραματική ομάδα, για το χρονικό διάστημα που αφορά τον σχεδιασμό του ψηφιακού παιχνιδιού λαβύρινθου για την Διατροφή και Σωματική Άσκηση της παρούσας έρευνας.

3. Μεθοδολογία της έρευνας

3.1 Σχεδιασμός Εκπαιδευτικής παρέμβασης

Η εβδομάδα της παρέμβασης σχεδιάστηκε όσο πιο λεπτομερώς γινόταν από την ερευνήτρια για να μην χαθεί πολύτιμος χρόνος, ώστε να προλάβουν να παίξουν όλες οι ομάδες, μέσα στα χρονικά πλαίσια που είχε θέσει. Η διάρκειά της αρχικά ήταν 2 εβδομάδων και για κάθε μέρα περίπου 2 διδακτικές ώρες. Τα παιδιά που έλαβαν μέρος ήταν συνολικά 20 και χωρίστηκαν ισόποσα σε πειραματική και ομάδα ελέγχου. Έτσι τα παιδιά της πειραματικής χωρίστηκαν σε 2 ομάδες των 4 ατόμων και 1 ομάδα των 2 ατόμων για να παίξουν τα ΨΠ. Ο λόγος ήταν επειδή στην προσπάθεια διαπίστωσης για τον βαθμό συνεργασίας μεταξύ των ομάδων, οι дуάδες δημιουργούν ευκολότερη συνθήκη συνεργατικότητας. Επίσης να διευκρινιστεί ότι τα παιδιά της 3ης ομάδας ήταν 4, απλά καταγράφηκαν στο φύλλο παρατήρησης τα ευρήματα μόνο των δυο, των οποίων οι γονείς είχαν εγκρίνει τη συμμετοχή τους στην έρευνα. Αυτό έγινε για να μην εξαιρεθεί κανένα παιδί της τάξης από την μαθησιακή διαδικασία, ακόμα κι αν δεν ήθελαν οι γονείς του να αξιοποιηθούν τα δεδομένα του στην έρευνα. Κάτι τέτοιο θα ήταν αντιπαιδαγωγικό και θα γεννούσε αισθήματα απόρριψης και διάκρισης ανάμεσα στα παιδιά. Ένας επιπλέον λόγος ήταν, ότι αυτή η дуάδα αν έμενε μόνη της, δεν θα μπορούσε ισότιμα να συμπεριληφθεί στην συλλογή δεδομένων σε σχέση με τις άλλες δυο ομάδες.

Στο πρόγραμμα των δραστηριοτήτων που ακολουθεί και οι δυο ομάδες, πειραματική και ελέγχου ήρθαν σε επαφή με το υλικό και τις δραστηριότητες που καταγράφονται, αλλά με τα ψηφιακά παιχνίδια (ΨΠ) έπαιξαν μόνο τα παιδιά της πειραματικής. Ο διαχωρισμός είναι σημαντικός, καθώς εδώ θα παρουσιαστούν ενιαία οι δραστηριότητες κάθε ημέρας. Το πλάνο ήταν να παίζει κάθε παιδί της πειραματικής το παιχνίδι διατροφής (Δ) για 10 λεπτά, δηλαδή σύνολο χρόνου για την ομάδα των 4 παιδιών, 40 λεπτά. Μετά την ολοκλήρωση του παιχνιδιού από κάθε ομάδα, τα παιδιά μεταφέρονταν εναλλάξ για την σωματική άσκηση (ΣΑ), σε ένα πιο ευρύχωρο σημείο της τάξης τους για να κάνουν τις ασκήσεις του παιχνιδιού για περίπου 5 λεπτά. Κατά την διάρκεια των παιχνιδιών η ερευνήτρια/νηπιαγωγός καταγράφει δεδομένα στο φύλλο παρατήρησης, φωτογραφίζει, βιντεοσκοπεί ή ηχογραφεί αν κριθεί απαραίτητο. Το ίδιο πρόγραμμα θα ακολουθηθεί με τον ίδιο τρόπο και τις δυο εβδομάδες της παρέμβασης όπως αρχικά είχε προγραμματιστεί, κι αυτό που θα αλλάξει θα είναι μόνο το υλικό και οι δραστηριότητες για την 2η εβδομάδα. Τελικά η παρέμβαση διήρκεσε 5 εβδομάδες όπως θα φανεί παρακάτω, με συνολική διάρκεια για όλη την έρευνα 15 εβδομάδες και η διδακτική ώρα ορίστηκε σε 55 λεπτά.

1η εβδομάδα-1η μέρα (διάρκεια 120 λεπτά)

ΨΠ: Cookie Monster's Foodie Truck (Δ) & Super Rufus Super Soccer (ΣΑ)

Η αφορμή για την έναρξη της παρέμβασης είναι το παιδικό τραγούδι «Η κυρά Διατροφή». Μετά τη συζήτηση θα ακολουθήσει η παρουσίαση της πυραμίδας της διατροφής φτιαγμένη από χαρτόνι κομμένη σε έξι κομμάτια όσες και οι κατηγορίες των τροφών, τα κομμάτια ανακατεύονται και κάθε παιδί προσπαθεί να την φτιάξει σωστά. Επισημαίνεται ότι και η κατανάλωση νερού εμπεριέχεται στη σωστή διατροφή. Μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας αυτής, όλα τα παιδιά της τάξης συμπεριλαμβανομένων και των 3 υπό παρατήρηση ομάδων της πειραματικής, κάθονται στον υπολογιστή (τρία laptop & 1 tablet) και η ερευνήτρια/νηπιαγωγός δίνει τις οδηγίες για να ξεκινήσουν να παίζουν ταυτόχρονα το 1^ο παιχνίδι. Μετά το τέλος, σε ευρύχωρο μέρος, κάθε ομάδα κινείται στον ελεύθερο χώρο μπροστά από το tablet και κάνει γυμναστική μέσω του 1ου παιχνιδιού της εφαρμογής για 5 λεπτά.

1η εβδομάδα-2η μέρα (διάρκεια 120 λεπτά)

ΨΠ: Healthy Harvest Maze (Δ) & Floyo's Bubble Pop (ΣΑ)

Με τη βοήθεια της πυραμίδας της διατροφής και τις τροφές που έχει κάθε κατηγορία, η ερευνήτρια/νηπιαγωγός μοιράζει 4 εικόνες τροφών/παιδί και ζητά να αναγνωρίσει σε ποια κατηγορία ανήκει. Στην περίπτωση που υπάρχει ενδιαφέρον από τα παιδιά θα συνεχιστεί η δραστηριότητα αυτή και με άλλες εικόνες ή με αντικείμενα τροφών από το μπακάλικό της τάξης. Σειρά έχει το 2^ο παιχνίδι λαβύρινθου για την πειραματική ομάδα (ΠΟ), δίνονται οι οδηγίες και οι ομάδες ξεκινούν ταυτόχρονα. Μετά το τέλος συνεχίζουν με το 2^ο παιχνίδι της ΣΑ.

1η εβδομάδα-3η μέρα (διάρκεια 120 λεπτά)

ΨΠ: Pyramid Panic Game (Δ) & Zapp's Space Race (ΣΑ)

Παρουσίαση μέσω υπολογιστή των Υγιεινών και Ανθυγιεινών τροφών, συζήτηση γιατί δεν κάνουν καλό, τι περιέχουν, είναι σωστό να προτιμώνται τροφές που έχουν ετοιμαστεί σπίτι κ.α. Ύστερα δίνεται φύλλο εργασίας με δυο στήλες μια για τις ανθυγιεινές και μια για τις ανθυγιεινές τροφές. Από μια σειρά 8 εικόνων κόβουν και κολλάνε στην στήλη που ταιριάζει. Συνεχίζει η ΠΟ τη δραστηριότητα με το ψηφιακό παιχνίδι και μετά τις οδηγίες, τα παιδιά ξεκινούν. Ακολουθεί όπως κάθε μέρα η ΣΑ, υπενθυμίζοντας πως μετά από καθιστική δραστηριότητα πρέπει να ακολουθεί μια που να δίνει ενέργεια στο σώμα.

1η εβδομάδα-4η μέρα (διάρκεια 120 λεπτά)

ΨΠ: Yamy and the Food Pyramid (Δ) & Om Petalhead's Flower Power (ΣΑ)

Διαβάζει η ερευνήτρια/νηπιαγωγός το παραμύθι «Πώς να καταβροχθίσετε ένα ουράνιο τόξο» της Γιολάντας Τσιαμπόκαλου και μέσα από συζήτηση τα παιδιά ΠΟ και ΟΕ, βρίσκουν τα χρώματα των τροφών από το μπακάλικό της τάξης για να

δημιουργηθεί το ουράνιο τόξο των τροφών. Ακολουθεί το ψηφιακό παιχνίδι για την ΠΟ και μετά τις οδηγίες, το 4^ο παιχνίδι για την ΣΑ.

1η εβδομάδα-5η μέρα (διάρκεια 120 λεπτά)

ΨΠ: Παιχνίδι επιλογής (Δ) & Squatchy's Rock & Roll (ΣΑ)

Ξαναθυμούνται το παραμύθι για το ουράνιο τόξο και φτιάχνουν το δικό τους, με χρωματιστές τροφές που επιλέγουν, μέσα σε χάρτινο πιάτο, κόβοντας και κολλώντας εικόνες μέσα από μια ποικιλία που τους έχει δοθεί. Στη συνέχεια κάθε ομάδα της πειραματικής επιλέγει, όποιο παιχνίδι διατροφής θέλει από τα 4 που έπαιξαν τις προηγούμενες μέρες, κι εφόσον πλέον είναι ήδη γνωστά δεν χρειάζονται οδηγίες. Ακολουθεί το 5^ο παιχνίδι της εφαρμογής για ΣΑ.

Συνεχίζεται ο σχεδιασμός για την δεύτερη εβδομάδα της παρέμβασης. Εδώ το υλικό και οι δραστηριότητες όπως αναφέρθηκε νωρίτερα διαφοροποιείται και εμπλουτίζεται αλλά παραμένει κοινό για ΠΟ και ΟΕ, ενώ το πρόγραμμα με τα ψηφιακά παιχνίδια για την διατροφή και την σωματική άσκηση επαναλαμβάνονται όπως και την πρώτη εβδομάδα για την πειραματική.

2η εβδομάδα-1η μέρα (διάρκεια 120 λεπτά)

ΨΠ: Cookie Monster's Foodie Truck (Δ) & Super Rufus Super Soccer (ΣΑ)

Ακούν πάλι ένα τραγούδι διατροφής το γνωστό «λέμε ναι και όχι», προσπαθούν να εντοπίσουν τις τροφές που ακούγονται και να φτιάξουν όλοι μαζί και με την ερευνητριά/νηπιαγωγό, την συνέχεια αυτού του τραγουδιού με τις τροφές που δεν έχουν αναφερθεί, λέγοντας «ναι ή όχι» εκεί που ταιριάζει. Τα παιδιά της πειραματικής συνεχίζουν παίζοντας στην συνέχεια τα ψηφιακά παιχνίδια (Δ) και (ΣΑ), χωρίς πλέον να χρειάζονται οδηγίες.

2η εβδομάδα-2η μέρα (διάρκεια 120 λεπτά)

ΨΠ: Healthy Harvest Maze (Δ) & Floyo's Bubble Pop (ΣΑ)

Παρουσιάζονται στα παιδιά της ΠΟ και ΟΕ διάσημοι πίνακες ζωγραφικής του Φασιανού, Renoir, Arcimboldo γνωστοί για την θεματολογία που αναπαριστούν τροφές και φρούτα (νεκρή φύση). Λόγω του ενδιαφέροντος για τους πίνακες του Arcimboldo, τους ζητείται να φτιάξουν ένα δικό τους αστείο πορτρέτο από όποια κατηγορία τροφών θέλουν. Συνεχίζουν τα παιδιά της ΠΟ με τα ψηφιακά παιχνίδια διατροφής και άσκησης.

2η εβδομάδα-3η μέρα (διάρκεια 120 λεπτά)

ΨΠ: Pyramid Panic Game (Δ) & Zapp's Space Race (ΣΑ)

Παρουσίαση ενός εκπαιδευτικού βίντεο για την σημασία της κατανάλωσης νερού στον οργανισμό του ανθρώπου, όπου μετά ακολουθεί συζήτηση στην παρεούλα. Ζητείται από τα παιδιά να θυμηθούν μέσα από το βίντεο τις ευεργετικές ιδιότητες

του νερού στον ανθρώπινο οργανισμό και να τις ονομάσουν. Ακολουθούν τα παιχνίδια Δ και ΣΑ μόνο για την πειραματική ομάδα.

2η εβδομάδα-4η μέρα (διάρκεια 120 λεπτά)

ΨΠ: Yamy and the Food Pyramid (Δ) & Om Petalhead's Flower Power (ΣΑ)

Παρουσιάζεται μέσω Power point, η αξία της σωματικής άσκησης στην ζωή μας (υλικό ΕΥΖΗΝ) με συζήτηση και έκφραση ιδεών από τα παιδιά ώστε να προβληθεί ο υγιεινός τρόπος ζωής. Τα παιδιά της πειραματικής συνεχίζουν με τα ψηφιακά παιχνίδια Δ και ΣΑ.

2η εβδομάδα-5η μέρα (διάρκεια 120 λεπτά)

ΨΠ: Παιχνίδι επιλογής (Δ) & παιχνίδι επιλογής (ΣΑ)

Τα παιδιά παίζουν ένα κουίζ γνώσεων, το γνωστό παιχνίδι Σωστό-Λάθος, με πράσινες/κόκκινες καρτέλες αντίστοιχα για την σωστή και την λάθος απάντηση, όπου η ερευνήτρια/νηπιαγωγός κάνει μια δήλωση και τα παιδιά ψηφίζουν σηκώνοντας την απάντηση που θεωρούν σωστή. Παράδειγμα: η μπανάνα είναι λαχανικό: σωστό ή λάθος; Το παιχνίδι διαρκεί όσο και το ενδιαφέρον των παιδιών και των δυο ομάδων. Ακολουθούν τα ψηφιακά παιχνίδια για την ΠΟ όπου και τα δυο, (Δ) και (ΣΑ) να είναι της επιλογής των παιδιών.

Μετά το τέλος της διδακτικής παρέμβασης και εντελώς οριακά, ο αρχικός σχεδιασμός της έρευνας διαφοροποιήθηκε εξαιτίας γεγονότων που προέκυψαν. Λόγω της παγκόσμιας πανδημίας του Covid 19 και λόγω έξαρσης των κρουσμάτων στην χώρα μας, η Ελληνική Κυβέρνηση ανακοίνωσε στις 14/11/2020 την αναστολή λειτουργίας όλων των σχολείων της προσχολικής εκπαίδευσης σε όλη την Επικράτεια, για τον περιορισμό της διασποράς του ιού. Έτσι οι τάξεις του σχολείου έκλεισαν αλλά άνοιξαν οι πόρτες μιας άλλης τάξης, αυτή της διαδικτυακής.

Μέσω της ειδικής πλατφόρμας Εξ Αποστάσεως on line διδασκαλίας Cisco Webex, ξανασυναντήθηκαν οι εκπαιδευτικοί και οι μικροί μαθητές τους. Οι διαδικασίες άλλαξαν αλλά όσον αφορά την παρούσα μελέτη, η ερευνήτρια, οι εκπαιδευτικοί και τα παιδιά της ΠΟ, παρέμειναν προσηλωμένοι στον αρχικό τους στόχο με αμείωτο ενδιαφέρον για μάθηση μέσω παιχνιδιών, που τώρα μέσα από στο «φυσικό» ψηφιακό τους περιβάλλον, ήταν ακόμα πιο δελεαστικά. Ξεκίνησε η δημιουργία ψηφιακού παιχνιδιού λαβύρινθου κάνοντας ένα εννοιολογικό χάρτη μέσα από καταιγισμό ιδεών, γι αυτά που ήξεραν τα παιδιά ήδη μέσα από την εμπειρία παιχνιδιού, αλλά κατεγράφησαν και ιδέες για το τι θέλουν να περιέχει το δικό τους. Μέσα από πολλές ιδέες, λήψεις αποφάσεων, επιλογές, επιλύσεις προβλημάτων, συζήτηση και αλληλοαποδοχή για τις σκέψεις του καθενός, κατέληξαν στην τελική μορφή ενός παιχνιδιού λαβύρινθου που αναπτύχθηκε στο Scratch από την ερευνήτρια. Η διαδικασία λόγω της ΕΞΑΕ καθυστέρησε επιπλέον 3 εβδομάδες για να ολοκληρωθεί. Η ενημέρωση των γονιών έγινε διαδικτυακά και σε ασύγχρονη πλατφόρμα για το πως εξελίχθηκε η διδακτική παρέμβαση, τι στοιχεία

προέκυψαν, πως ανταποκρίθηκε κάθε παιδί σε αυτήν, καθώς επίσης και επιπλέον υλικό για Δ και ΣΑ αλλά και ερωτηματολόγια για την αξιολόγησή της.

3.2 Μαθησιακή Στοχοθεσία εκπαιδευτικής παρέμβασης

Αναφέρθηκε ήδη στο πρώτο κεφάλαιο αυτής της εργασίας ο σκοπός της έρευνας και εδώ θα ασχοληθούμε με τους στόχους της εκπαιδευτικής παρέμβασης. Το θέμα που διαπραγματευόμαστε ανήκει στην μαθησιακή περιοχή της Φυσικής αγωγής και των Τ.Π.Ε σύμφωνα με το ανανεωμένο ΔΕΠΠΣ-ΑΠΣ (ΥΠΕΠΘ-ΙΕΠ, 2014) του νηπιαγωγείου και διαπερνά όλους τους τομείς ανάπτυξης του παιδιού προσωπικούς και κοινωνικούς, συναισθηματικούς, γνωστικούς, ψυχοκινητικούς. Μέσα από την καλλιέργεια του παιδιού στους τομείς αυτούς κατακτά την αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμησή του, μαθαίνει να συνεργάζεται με τους άλλους σεβόμενο τις απόψεις τους, να εκφράζεται συναισθηματικά, να αναγνωρίζει τι είναι καλό για την υγεία και τον εαυτό του συνειδητοποιώντας την αξία της σωστής άσκησης και διατροφής, να μαθαίνει και ν' αλληλοεπιδρά με τον κόσμο γύρω του συλλέγοντας πληροφορίες και εμπειρίες. Είναι σημαντικό να δούμε που αποσκοπεί κάθε μια από τις μαθησιακές αυτές περιοχές, για να γίνει κατανοητή η αξία της δικής μας στοχοθεσίας.

Για την αξία της Φυσικής αγωγής στην βαθμίδα του νηπιαγωγείου (ΥΠΕΠΘ-ΙΕΠ, 2014: 215), έχει νόημα τα παιδιά να εξασκηθούν:

- Στην ανάπτυξη των βασικών κινητικών δεξιοτήτων
- Στην ανάπτυξη κινητικών εννοιών
- Στην εφαρμογή των κινητικών δεξιοτήτων και κινητικών εννοιών
- Στην ενεργοποίηση της φαντασίας και στην ανάπτυξη δημιουργικότητας
- Στην ενίσχυση των νοητικών ικανοτήτων μέσα από την επίλυση προβλημάτων κίνησης και στη διευκόλυνση ανάπτυξης του προφορικού λόγου που σχετίζεται με την κίνηση.
- Στην εκμάθηση απλών κανόνων και στην εδραίωση σταθερών συμπεριφορών που σχετίζονται με την Υγεία
- Στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και του θάρρους
- Στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων για την αποδοχή των άλλων και την αποτελεσματική συνεργασία μαζί τους.

Μελετώντας τις αξίες βλέπουμε κοινά στοιχεία με τους στόχους της διδακτικής παρέμβασης που τέθηκαν και που καλλιεργήθηκαν μέσα από την επαφή των παιδιών με την αξιοποίηση της τεχνολογίας για την διατροφή και σωματική άσκηση. Πιο συγκεκριμένα ο σχεδιασμός της έρευνας και η ένταξη των ψηφιακών παιχνιδιών ως εργαλείο μάθησης και εξοικείωσης των παιδιών με τις Τ.Π.Ε,

βοήθησε στο να αναδειχθούν και οι βασικοί άξονες του ΔΕΠΠΣ & ΑΠΠΣ για το περιεχόμενό τους και την αξία τους στην εκπαίδευση μικρών παιδιών.

Οι 4 βασικοί άξονες πάνω στους οποίους δομείται το περιεχόμενο των Τ.Π.Ε (ΥΠΕΠΘ-ΙΕΠ, 2014: 310) είναι:

- Γνωρίζω τις Τ.Π.Ε και δημιουργώ
- Επικοινωνώ και συνεργάζομαι με τις Τ.Π.Ε
- Διερευνώ, πειραματίζομαι, ανακαλύπτω και λύνω προβλήματα με τις Τ.Π.Ε.
- Οι Τ.Π.Ε. στην κοινωνία και τον πολιτισμό

Η επαφή των παιδιών με τις Τ.Π.Ε τα βοηθά ν' αναπτύξουν τις δεξιότητες χειρισμού τους, να μπορούν να εκφραστούν δημιουργικά μέσα από αυτές, να αλληλεπιδρούν και να συνεργάζονται για την παραγωγή κοινού έργου, να μπορούν να αποφασίζουν, να επιλύουν προβλήματα και να αναζητούν και να διαχειρίζονται τις πληροφορίες. Να μπορούν να την αξιοποιούν ως ένα εργαλείο μάθησης και να κατανοούν την επίδρασή τους στην κοινωνία και τον πολιτισμό. Ο εκπαιδευτικός λειτουργεί ως διαμεσολαβητής, σύμβουλος και κυρίως εμπυχωτής της όλης μαθησιακής διαδικασίας και φροντίζει να αξιοποιήσει με τον καλύτερο τρόπο και τα πιο αποδοτικά εργαλεία της τεχνολογίας προς αυτό τον σκοπό, θέτοντας ξεκάθαρους μαθησιακούς στόχους. Έτσι κι εδώ στην ερευνητική αυτή μελέτη και συγκεκριμένα στην διδακτική παρέμβαση, οι στόχοι που τέθηκαν:

Ως προς τη διαδικασία είναι:

- Να γνωρίσουν τα παιδιά τον υγιεινό τρόπο ζωής, την ισορροπημένη διατροφή και την καθημερινή σωματική άσκηση, μέσα από δημιουργικές δραστηριότητες (για την πειραματική και για την ομάδα ελέγχου)
- Να εξοικειωθούν με την χρήση ψηφιακών παιχνιδιών και να αποκτήσουν στοιχειώδη εγγραμματοισμό γι αυτά (για την πειραματική)

Ως προς το αποτέλεσμα είναι:

- Να είναι σε θέση να επιλέγουν τις υγιεινές τροφές από τις ανθυγιεινές και να εντάξουν την σωματική άσκηση στην καθημερινότητά τους (για την πειραματική και για την ομάδα ελέγχου)
- Να δημιουργήσουν το δικό τους ψηφιακό παιχνίδι για αλλαγή απευθυνόμενο παιδιά νηπιαγωγείου (για την πειραματική)

Οι στόχοι που τέθηκαν από την ερευνήτρια, ακολουθούν το μοντέλο S.M.A.R.T²² και ταυτόχρονα θεωρούνται υψηλοί αλλά δείχνοντας εμπιστοσύνη στον σχεδιασμό, στα ψηφιακά παιχνίδια και στις δυνατότητες των παιδιών, μπορούμε να ισχυριστούμε ότι υπάρχουν γερές βάσεις για να επιτευχθούν.

²² Specific, Measurable, Attainable, Relevant, Time bound

3.3 Δείγμα της παρέμβασης

Το δείγμα της έρευνας έτσι όπως προέκυψε μετά τις καταγραφές και φυσικά την έγκριση των γονιών για την συμμετοχή τους, αφορά 20 παιδιά νηπιαγωγείου ηλικίας 4-6 ετών, αγόρια και κορίτσια, νηπιακής και προνηπιακής ηλικίας, με όλα να φοιτούν στο 1^ο Νηπιαγωγείο Αγίας Βαρβάρας του νομού Αττικής το οποίο είναι δημόσιο σχολείο. Οι εγγεγραμμένοι μαθητές για το σχολικό έτος 2020-21 στο νηπιαγωγείο ήταν συνολικά 33, με την πλειονότητα των μαθητών αυτών να είναι Ρομά. Ένα μικρό ποσοστό είναι αλλοδαποί και στην μειονότητα Έλληνες. Το γεγονός ότι ενέκριναν τη συμμετοχή τους στην έρευνα οι 20 γονείς είναι αισιόδοξο αφού στην συγκεκριμένη περίπτωση, οι αρνητικές δηλώσεις για συμμετοχή ήταν μόλις 4, κι αυτό γιατί οι υπόλοιποι 9 μαθητές δεν προσήλθαν στο νηπιαγωγείο για πολλές εβδομάδες μετά την έναρξη του σχολικού έτους και ένα πήρε μετεγγραφή. Ο λόγος της απουσίας τους δεν διευκρινίστηκε αλλά όπως ενημερώθηκε η ερευνήτρια από τους αρμόδιους, η μη συστηματική φοίτηση των μαθητών είναι πολύ σύνηθες φαινόμενο στα σχολεία που φοιτούν Ρομά.

Αναλυτικά για το δείγμα, πρόκειται για 13 αγόρια και 7 κορίτσια εκ των οποίων τα 16 είναι νήπια και τα 4 προνήπια. Τα παιδιά χωρίστηκαν ισόποσα σε πειραματική και ομάδα ελέγχου και η σύσταση της κάθε ομάδας ήταν περίπου ισάξια, με την πειραματική να απαρτίζεται από 7 αγόρια και 3 κορίτσια, ενώ η ομάδα ελέγχου από 6 αγόρια και 4 κορίτσια. Όσον αφορά τις ηλικίες τους εδώ υπήρξε μικρή απόκλιση καθώς η πειραματική αποτελείται από 9 νήπια και 1 προνήπιο, ενώ η ομάδα ελέγχου από 7 νήπια και 3 προνήπια. Να τονιστεί ότι ο διαχωρισμός των παιδιών έγινε με τυχαίο τρόπο και συγκεκριμένα με την σειρά που ήρθαν οι εγκρίσεις συμμετοχής στα χέρια της ερευνήτριας. Επίσης να σημειωθεί ότι εξαιρέθηκε ένα αγόρι προνήπιο από το δείγμα λόγω διάχυτης αναπτυξιακής διαταραχής, παρόλο που υπήρξε θετική δήλωση των γονιών, κυρίως λόγω της αδυναμίας του ν' ακολουθεί οδηγίες και συχνών απουσιών από τη σχολική τάξη.

Σύμφωνα με τους Cohen et al., (2007) το δείγμα της έρευνας αποτελεί ένα δείγμα μη πιθανοτήτων καθώς ήταν εύκολα προσβάσιμο στην ερευνήτρια λόγω του ότι υπηρετούσε στο συγκεκριμένο σχολικό συγκρότημα. Ένα τέτοιου είδους δείγμα είναι σύνηθες, αφού πρόκειται για μικρής κλίμακας έρευνα με ποιοτικά χαρακτηριστικά, μιας μελέτης περίπτωσης (case study), που αφορά τα παιδιά του συγκεκριμένου νηπιαγωγείου και μόνο. Ο αρχικός σχεδιασμός βέβαια είχε διαφορετικό σκεπτικό ως προς το μέγεθος αλλά και την ποικιλία του δείγματος. Η ερευνήτρια έχοντας ως πρόθεση να συμπεριλάβει στην έρευνά της, όχι μόνο 4 τμήματα δημόσιων νηπιαγωγείων που βάσει της εμπειρίας της αυτό θα σήμαινε σίγουρα 75-100 παιδιά, αλλά το δείγμα θα ήταν και ενδεικτικά αντιπροσωπευτικό, ως προς το κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο της περιοχής που βρισκόταν. Όμως μετά τις καταγραφές για το κολατσιό που τα παιδιά των νηπιαγωγείων αυτών, ένα στην Νέα Ερυθραία, ένα στο Κερατσίνι και ένα στην Αγία Βαρβάρα, έφερναν καθημερινά, η ανάγκη πραγματοποίησης της έρευνας σε ένα από αυτά και συγκεκριμένα στο νηπιαγωγείο της Αγίας Βαρβάρας, ήταν μονόδρομος.

Έτσι, εκ του αποτελέσματος, βάσει του μικρού μαθητικού δυναμικού του σχολείου αυτού, ως μελέτης περίπτωσης και δεδομένου ότι η διατροφή, είναι ένα ευαίσθητο και ιδιαίτερο θέμα στην κοινωνία των Ρομά, είναι αντιληπτό ότι η έρευνα δεν μπορεί να εξάγει ασφαλή συμπεράσματα που να μπορούν να γενικευθούν στον πληθυσμό, καθώς ένα τέτοιο δείγμα δεν θα το επέτρεπε. Όλα τα αποτελέσματα που προέκυψαν αφορούν τα συγκεκριμένα παιδιά του νηπιαγωγείου, σε ένα συγκεκριμένο χρονικό πλαίσιο και σε μια πρωτόγνωρη συγκυρία πανδημίας σε όλη τη χώρα.

3.4 Περιγραφή ερευνητικών εργαλείων & αξιολόγησης

Τα ερευνητικά εργαλεία που αξιοποιήθηκαν σε αυτήν εδώ την μελέτη και που βοήθησαν την ερευνήτρια να καταγράψει τα εξελικτικά στάδιά της, ν' αντλήσει πληροφορίες από τα αντικείμενά της, να διερευνήσει τις πρότερες γνώσεις, να τις αξιολογήσει, να παρατηρήσει συμπεριφορές και να αυτοαξιολογηθεί, περιγράφονται αναλυτικά παρακάτω.

Το ημερολόγιο είναι ένα πολύτιμο όπλο στα χέρια κάθε ερευνητή, καθώς πέρα από μια καταγραφή δεδομένων σε συστηματική βάση, μπορεί να λειτουργήσει για να μπορέσει ο ίδιος να αναστοχαστεί, να προβληματιστεί (Αυγητίδου 2011), να αξιολογήσει εκ νέου και να τροποποιήσει τυχόν σφάλματα ή αστοχίες. Πέρα από το να καταγράφονται εκεί δεδομένα όπως πληροφορίες, σκέψεις, παρατηρήσεις, εμπειρίες, σχόλια, χρονοδιαγράμματα, είναι για κάθε ερευνητή ο καθρέπτης της δουλειάς του. Εδώ χρησιμοποιήθηκε για να κρατά η ερευνήτρια τον έλεγχο της διαδικασίας χωρίς να αποκλίνει από τον αρχικό της σχεδιασμό, όπως επίσης καταγραφές από δυσκολίες που προέκυψαν, προβληματισμοί για την πορεία της έρευνας, ό,τι ειπώθηκε από σχόλια των παιδιών, προσωπικές της σκέψεις για την πορεία της έρευνας, συναισθήματα και άλλα πολύτιμα στοιχεία που αντικατοπτρίζουν μια μεγάλη, επίμονη αλλά και επίπονη διαδικασία μέχρι την ολοκλήρωσή της. Αξιοποιήθηκε καθ' όλη τη διάρκεια της διεξαγωγής της έρευνας μέχρι και την συγγραφή αυτής εδώ της εργασίας.

Η παρατήρηση και το φύλλο καταγραφής που οι εκπαιδευτικοί αξιοποίησαν κατά τη περίοδο των δυο πρώτων εβδομάδων ώστε να προκύψει το δείγμα της έρευνας, ήταν επίσης ένα εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε. Το φύλλο αυτό [Παράρτημα Α1& 2] ήταν ένας πίνακας με τις 5 μέρες της εβδομάδας σε οριζόντια διάταξη και το όνομα κάθε παιδιού στην κάθετη (το οποίο να σημειωθεί ότι δεν εμφανίζεται πουθενά στη συγγραφή λόγω προστασίας προσωπικών δεδομένων), για να μπορέσουν οι εκπαιδευτικοί να σημειώσουν αναλυτικά το κολατσιό που έφερναν στο σχολείο καθημερινά για εκείνο το διάστημα. Λόγω της ιδιαίτερης προσοχής που ζητήθηκε από την ερευνήτρια στο να σημειώνουν οι εκπαιδευτικοί στο φύλλο καταγραφής οτιδήποτε έχει ενδιαφέρον για την συλλογή δεδομένων της έρευνας, όπως σχόλια για το κολατσιό που έχουν τα παιδιά, τι τελικά τρώνε από αυτά που φέρνουν ή τι ζητούν να φάνε, προέκυψε το γεγονός, κάποιιοι από

τους μικρούς μαθητές να επιλέγουν την πιο ανθυγιεινή τροφή από αυτές που ο γονιός έβαζε στην τσάντα τους. Αυτό το στοιχείο ήταν πολύ σημαντικό κατά την αποδελτίωση της καταγραφής, αφού φάνηκε ότι ενώ κάποιοι γονείς προσπαθούσαν να επιβάλλουν σωστές διατροφικές επιλογές στο παιδί τους, εκείνο προτιμούσε τελικά τις ανθυγιεινές. Έτσι το αποτέλεσμα εδώ είχε να κάνει με τι επέλεγε το παιδί να τρώει και όχι την πρόθεση της οικογένειας.

Το ερωτηματολόγιο που δόθηκε στους γονείς πριν από την έναρξη της παρέμβασης [Παράρτημα Α3] έχοντας στόχο να αντληθούν πληροφορίες σχετικά με τις δικές τους στάσεις ζωής ως προς την διατροφή, τη σωματική άσκηση αλλά και τα ψηφιακά παιχνίδια, ήταν το εργαλείο που επιβεβαίωσε με τις απαντήσεις τους, την πραγματική συνθήκη που επικρατεί στην φιλοσοφία της οικογένειας κάθε παιδιού του δείγματος. Το ερωτηματολόγιο πέρα από τα αρχικά στοιχεία αυτού που το συμπληρώνει όπως φύλο, ηλικία, σωματικό βάρος, ύψος και σχέση με το παιδί, περιείχε 20 συνολικά ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών εκ των οποίων οι 4 ήταν κλειστού τύπου όπου η απάντηση ήταν «ναι ή όχι». Η επιλογή ενός τέτοιου εργαλείου ήταν εξ αρχής για να εστιάσει η ερευνήτρια σε ζητήματα που την ενδιαφέρουν, για οικονομία χρόνου, γιατί ο τρόπος ανάλυσης του υλικού είναι τυποποιημένος κι επειδή είναι ένα εργαλείο που δεν χωρά παρερμηνεία στις απαντήσεις των ερωτώμενων. Επιπλέον, η δυνατότητα να συμπληρώσουν οι ερωτηθέντες οτιδήποτε δεν τους κάλυψε ως απάντηση στις πολλαπλές ερωτήσεις, τους έδωσε την ευκαιρία να εκφραστούν ελεύθερα και να απαντήσουν όπως επιθυμούν.

Όσον αφορά την κατάρτιση των ερωτήσεων για το εργαλείο αυτό, λήφθηκαν υπ' όψιν ο προσδιορισμός των στόχων της έρευνας, η μεθοδολογία συλλογής δεδομένων και η απόλυτη κατανόηση των χαρακτηριστικών τους (Λαγουμιντζής κ.α., 2015) στην συγκεκριμένη περίπτωση την κουλτούρα των Ρομά, ώστε να αισθανθούν ελεύθεροι να απαντήσουν ειλικρινά και όχι να θεωρήσουν ότι υπάρχει έστω και ψήγμα προκατάληψης απέναντί τους. Οι ερωτήσεις προς τους γονείς στο ερωτηματολόγιο πριν την παρέμβαση, χωρίστηκαν άτυπα σε 4 κατηγορίες, στο τι τρώνε γονείς και παιδιά στο σπίτι ή το σχολείο αλλά και τι δεν επιτρέπεται να τρώνε, εάν οι ίδιοι ή τα παιδιά κάνουν κάποιο άθλημα ή σωματική άσκηση, αν γονείς και παιδιά καταναλώνουν νερό στη διάρκεια μιας μέρας και τέλος αν τα παιδιά παίζουν ψηφιακά παιχνίδια στο σπίτι και τι άποψη έχουν οι γονείς γι' αυτό.

Επίσης δόθηκε ερωτηματολόγιο στους γονείς της πειραματικής ομάδας στο τέλος της έρευνας [Παράρτημα Α4] για να αξιολογήσουν την όλη παρέμβαση, τυχόν σχόλια που ειπώθηκαν από τα παιδιά κατά τη διάρκειά της, για το πληροφοριακό υλικό που απευθυνόταν στους ίδιους σχετικά με την σωστή διατροφή για κάθε ηλικία και την σημασία της ένταξης της ΣΑ στη ζωή του παιδιού, την διαδικασία δημιουργίας ψηφιακού παιχνιδιού από την ομάδα των παιδιών την οποία παρακολούθησαν διαδικτυακά καθώς και την άποψή τους για την εκπαιδευτική αξία των ψηφιακών παιχνιδιών μετά την ενασχόληση των παιδιών τους με αυτά. Περιείχε και αυτό 20 ερωτήσεις κάποιες κλειστού τύπου και κάποιες με δυνατότητα

να συμπληρώσουν οι ίδιοι τις απαντήσεις τους ή να διευκρινίσουν συγκεκριμένα σημεία στην απάντηση που ήθελαν να δώσουν. Στους γονείς της ομάδας ελέγχου το ερωτηματολόγιο [Παράρτημα Α5] περιορίστηκε σε 10 ερωτήσεις κλειστού και ανοιχτού τύπου σχετικά με το υλικό και την διαπίστωση εάν έκανε κάτι το παιδί που να έδειχνε ότι έμαθε κάτι από αυτήν την δράση.

Τέλος να σημειωθεί ότι το συνοπτικό αλλά περιεκτικό ερωτηματολόγιο προς τους γονείς, βοήθησε στο να το συμπληρώσουν χωρίς να είναι αποθαρρυντικό (Λαγουμιντζής κ.α., 2015) καθώς κάποιιοι από αυτούς σύμφωνα με τις δηλώσεις τους, δεν γνώριζαν καλά ανάγνωση ή γραφή και το γεγονός ότι ήταν συνοπτικό, τους έκανε να θέλουν να το συμπληρώσουν, ζητώντας βοήθεια από συγγενικά τους πρόσωπα για να το παραδώσουν στην ερευνήτρια.

Τα Pre & Post Test [Παράρτημα Α6 & 7] είναι μια από τις πιο γνωστές μεθόδους διερεύνησης αλλά και αξιολόγησης γνώσεων των μαθητών κυρίως σε εκπαιδευτικές έρευνες. Είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για τις γνώσεις που είχαν πριν αλλά και που απέκτησαν μετά από μια διδακτική παρέμβαση, όπως στην περίπτωση αυτής της εργασίας. Και τα δύο σχεδιάστηκαν κατάλληλα για την ηλικία των παιδιών του νηπιαγωγείου και γι αυτό το λόγο περιείχαν εικόνες, συγκεκριμένα είχαν τροφές που ανήκαν στις 6 κατηγορίες των τροφών όπως επίσης το στοιχείο του νερού και της σωματικής άσκησης. Οι ποσότητες που επιλέχθηκαν ήταν 5 για να δημιουργήσουν μια 5βαθμη κλίμακα Likert, όπου το 1 αντιστοιχεί στο Καθόλου, το 2 στο Λίγο, το 3 Μέτρια, το 4 Πολύ και το 5 Πάρα πολύ. Τα τεστ είχαν δυο ερωτήσεις αλλά οι απαντήσεις έχουν ακριβώς τις ίδιες επιλογές. Οι ερωτήσεις ζητούσαν από τα παιδιά να ζωγραφίσουν πόσο τους αρέσουν οι τροφές στις εικόνες που βλέπουν, για κάθε κατηγορία, για κάθε μέρα της εβδομάδας και η δεύτερη ερώτηση είχε σκοπό να αναδείξει τι τελικά πιστεύουν ότι τους κάνει καλό.

Το φύλλο παρατήρησης [Παράρτημα Α8 & 9] κατά τη διάρκεια της παρέμβασης ήταν απαραίτητο εργαλείο ώστε να καταγραφεί ο βαθμός συμμετοχής, διασκέδασης, παικτικότητας, συνεργασίας με τους άλλους και σύνδεσης της γνώσης με το παιχνίδι για κάθε παιδί. Καταχωρήθηκε με διαβάθμιση κλίμακας Likert συχνότητας από 5 ως πολύ υψηλή, 4 ως υψηλή, 3 ως μέτρια, 2 ως χαμηλή και 1 πολύ χαμηλή για τις 5 μέρες, τις δυο εβδομάδες και για τις 3 ομάδες των παιδιών. Υπήρχε περιθώριο για σχόλια, αλλά αξιοποιήθηκε και άλλο χαρτί, ώστε να σημειωθούν όλα όσα είπαν τα παιδιά αλλά και κάθε άλλο στοιχείο όπως μη λεκτικές εκφράσεις και στάσεις του σώματος, που αποτελούν δείγματα των παραπάνω παραμέτρων. Από το φύλλο προέκυψαν πολύ σημαντικά στοιχεία για τα δεδομένα της έρευνας και αξιοποιήθηκαν στην ανάλυση των συμπερασμάτων που προέκυψαν.

Τέλος μια ρουμπρίκα αξιολόγησης [Παράρτημα Α10] από τα ίδια τα παιδιά για την δημιουργία του παιχνιδιού τους, αξιοποίησε η ερευνήτρια κατά την ολοκλήρωση της έρευνάς της. Οι ρουμπρικές αποτελούν ένα δυναμικό και καινοτόμο εργαλείο αξιολόγησης αποτιμώντας το μαθησιακό προϊόν που προέκυψε μέσα από μια

μαθησιακή διαδικασία, προσδίδοντάς του ποιοτικά χαρακτηριστικά (Πετροπούλου κ.α., 2008). Ειδικότερα για τα μικρά παιδιά που δεν γνωρίζουν ακόμη ανάγνωση και γραφή, είναι σημαντικό αυτές να είναι σύντομες και να χρησιμοποιούν πρόσωπα συναισθηματικής έκφρασης όπως αυτές που ανέπτυξαν οι Read et al., (2002). Πρόκειται για προσωπάκια συναισθηματικής απεικόνισης (smileyometer) με 5βαθμη κλίμακα Likert, που μετράει πριν ή μετά, την εμπειρία που αποκόμισε το παιδί ύστερα από την ενασχόλησή του με την τεχνολογία. Κάθε μαθητής συμπληρώνοντάς την, αναπτύσσει την αυτό-αποτελεσματικότητά του και δύναται να προβληματιστεί για την προσπάθειά και τα επιτεύγματά του (McMillan et al., 2008). Ταυτόχρονα αποτελεί ένα καλό εργαλείο και για την αυτοαξιολόγηση του εκπαιδευτικού ή του ερευνητή, καθώς μπορεί να θέσει τους μαθησιακούς του στόχους, να τους επικοινωνήσει στους μαθητές του και να εξάγει συμπεράσματα για την αποτελεσματικότητα και τον βαθμό που οι στόχοι αυτοί επιτεύχθηκαν (Andrade, 2005).

Η ρουμπρίκα αφορούσε ερωτήσεις αξιολόγησης που απευθυνόταν στο ίδιο το παιδί και την ομάδα του κι έπρεπε να διαλέξει μέσα από 3 φατσούλες, πως νιώθει και ποια από αυτές ταιριάζει περισσότερο στην απάντηση που ήθελε να δώσει. Οι ερωτήσεις είχαν σκοπό να «μετρήσουν» την διασκέδαση (Fun) καθώς και στοιχεία MDA του παιχνιδιού που αφορούν την παικτικότητα (Game play). Πρόκειται για 13 ερωτήσεις με την διαβάθμιση των απαντήσεων να αντιστοιχεί σε «πάρα πολύ» για την χαρούμενη φατσούλα, «λίγο» για την ουδέτερη και «καθόλου» για την λυπημένη. Να σημειωθεί εδώ ότι αξιοποιήθηκε 3βαθμη κι όχι 5βαθμη κλίμακα ώστε να είναι πιο ξεκάθαρες οι απαντήσεις. Η ρουμπρίκα συμπληρώθηκε από τα παιδιά με την βοήθεια της ερευνήτριας/νηπιαγωγού, η οποία διάβαζε τις δηλώσεις σε κάθε ένα χωριστά και διευκρίνιζε κάποιες από τις απαντήσεις που θεωρούσε σημαντικές ώστε αυτές ν' αντικατοπτρίζουν όσο πιο ξεκάθαρα γινόταν την γνώμη τους. Οι απαντήσεις που δόθηκαν έδωσαν, μέσα από τις ερωτήσεις, σαφή συμπεράσματα για το πόσο καλά πέρασαν με το παιχνίδι που έφτιαξαν, πόσο η ιστορία του ήταν ευχάριστη, πόσο ο χειρισμός του παιχνιδιού ήταν εύκολος, πόσο αυτό το παιχνίδι θα είναι εύκολο για συνομήλικα παιδιά και αν θα ήθελαν να ξαναφτιάξουν ψηφιακά παιχνίδια στον υπολογιστή.

3.5 Ψηφιακά παιχνίδια παρέμβασης

Στην παρούσα ενότητα γίνεται μια συνοπτική παρουσίαση των 5 ψηφιακών παιχνιδιών που αξιοποιήθηκαν στην διδακτική παρέμβαση, τονίζοντας ότι ένα από αυτά είναι εφαρμογή μέσω του Play Store συμβατή σε Android & Ios. Όλα τα παιχνίδια είναι δωρεάν, συμπεριλαμβανομένων και των πέντε πρώτων (υπό) παιχνιδιών της εφαρμογής που αφορούν την σωματική άσκηση. Η σειρά που παίχτηκαν ήταν διαβαθμισμένης δυσκολίας ως προς τον χειρισμό τους, για την ηλικία των παιδιών του νηπιαγωγείου.

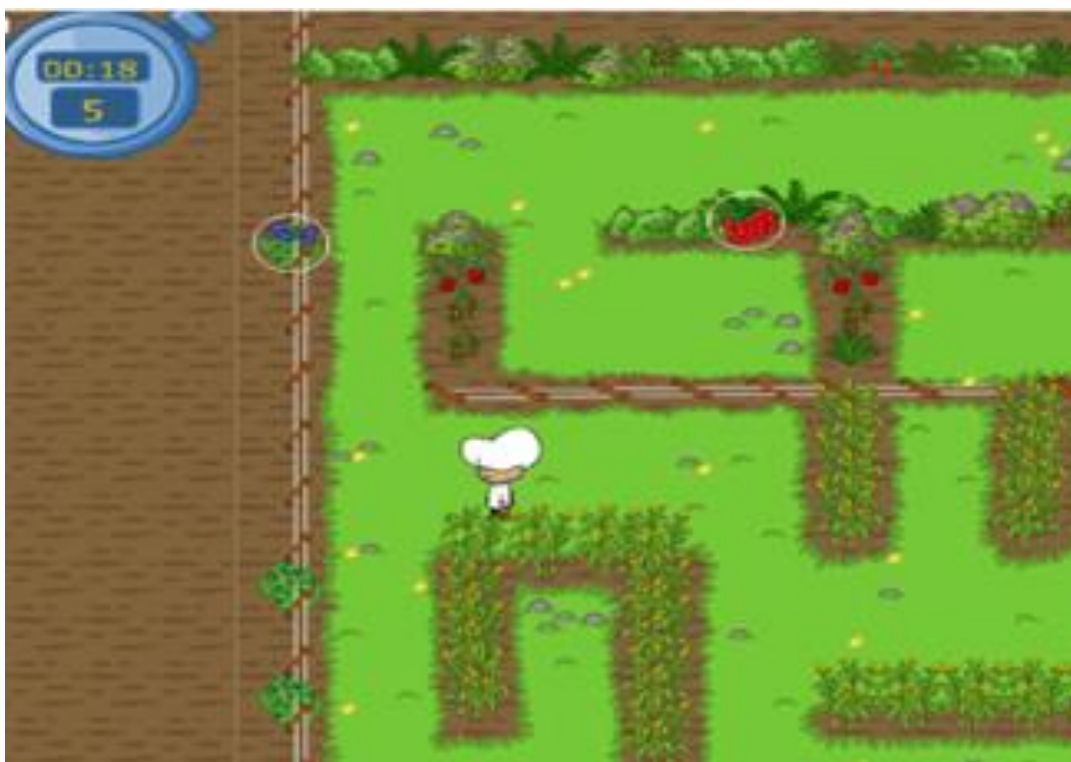
Cookie Monster's Foodie Truck²³: ένα παιχνίδι με πλούσια γραφικά και όμορφους ήχους που παρουσιάζει τους γνωστούς χαρακτήρες του Sesame Street και συγκεκριμένα τα τερατάκια, που ζητούν από τα παιδιά να τους βοηθήσουν να φτιάξουν μαζί υγιεινά σνακ. Δίνονται 6 επιλογές για σνακ όπου πατώντας αυτό που θες να φτιάξεις, σου παρουσιάζονται πρώτα τα υλικά. Η γλώσσα βέβαια είναι Αγγλικά όμως οι εικόνες είναι πολύ ξεκάθαρες κι έτσι δεν είναι δύσκολο να καταλάβει κάποιος τι είναι. Το παιχνίδι ξεκινά καθώς πάντα λείπει ένα υλικό που ο παίχτης προσπαθεί να το βρει: από το δάσος, το χωράφι, τη φάρμα ή να το συσκευάσει στο εργοστάσιο. Η μετάβαση στο μέρος που πηγαίνει ο παίκτης γίνεται με το φορτηγάκι των τεράτων και πρέπει να προσπαθήσει να αποφύγει λακκούβες και εμπόδια κουνώντας το ποντίκι του, για να φτάσει πιο γρήγορα στον προορισμό του. Αφού συλλέξει όλα τα υλικά, βοηθάει πάλι με την χρήση ποντικιού να ετοιμαστεί το σνακ. Όταν πλέον είναι έτοιμο, αποστέλλεται με έναν διασκεδαστικό τρόπο, σαν σφεντόνα σε κάποιο από τα παιδιά που περιμένουν να φάνε κάτι υγιεινό και το παιχνίδι ξαναρχίζει με επόμενες επιλογές των σνακ.



Εικόνα 1. Cookie Monster's Foodie Truck

²³ ΠΗΓΗ: <https://www.sesamestreet.org/games?id=26139>

Healthy Harvest Maze²⁴ ένα γνωστό παιχνίδι λαβύρινθου που κάθε παίκτης πρέπει να περιηγηθεί σε αυτόν ώστε να μαζέψει όσα περισσότερα φρούτα μπορεί, για να βοηθήσει τον Σεφ Σόλους να περάσει και στον επόμενο κήπο που θα συλλέξει τα λαχανικά. Αν δεν καταφέρει να τα συλλέξει όλα, ο επόμενος κήπος/πίστα, εμποδίζεται από ένα σκιάχτρο που δεν αφήνει κανέναν να περάσει. Άρα πρέπει να επιστρέψει στο λαβύρινθο για να τα συλλέξει όλα. Κάθε φορά που ο Σεφ καταφέρει να μαζέψει ένα φρούτο ή λαχανικό στο καλάθι του, εμφανίζεται στην οθόνη μια κάρτα που αναγράφει την διατροφική αξία του κάθε ενός από αυτά. Είναι γραμμένα στην Αγγλική γλώσσα όμως λόγω του ευχάριστου ήχου καταλαβαίνει εύκολα κάθε χρήστης ότι αυτό που συνέλεξε είναι το επιθυμητό. Υπάρχει χρόνος που λειτουργεί ως επιβράβευση για περισσότερους πόντους αν καταφέρει ο παίκτης να συλλέξει γρήγορα τα διαφορετικά φρούτα ή λαχανικά, αλλά τουλάχιστον δεν λειτουργεί τιμωρητικά στην αντίθετη περίπτωση. Υπάρχει καθ' όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού όμορφη μουσική, έντονα χρώματα στα γραφικά και πολύ καλή αποτύπωση του κήπου και των διαδρομών. Ο χειρισμός γίνεται μόνο από τα βελάκια ανάλογα με το που θέλει να κατευθύνει ο παίκτης τον Σεφ αλλά και το space bar όταν θέλει να συλλέξει τα φρούτα ή τα λαχανικά.



Εικόνα 2. Healthy Harvest Maze

²⁴ΠΗΓΗ:<http://www.nourishinteractive.com/kids/healthy-games/12-healthy-harvest-maze-fruits-vegetables-farmgame>

Pyramid Panic Game²⁵: Παιχνίδι που υποτίθεται διαδραματίζεται σε μια ζούγκλα, όπου ο Σεφ Σόλους πρέπει να συλλέξει τροφές και υγρά από τις 5 κατηγορίες για να κάνει ένα υγιεινό γεύμα. Όμως τον κυνηγούν ανθυγιεινές τροφές και πρέπει να τις αποφύγει σκαρφαλώνοντας στα σκαλοπάτια της πυραμίδας για να μην πέσουν επάνω του. Εάν μια ανθυγιεινή τροφή ή υγρό, όπως συσκευασμένος χυμός, πίτσα, γλειφιτζούρι καταφέρει και πέσει επάνω του, θα χάσει μια από τις τρεις ζωές του στο παιχνίδι άρα θα μειωθεί ο χρόνος διεκδίκησης της νίκης. Η μουσική που ακούγεται σαν το ταμ-ταμ της ζούγκλας, βάζει τον παίκτη σε διαδικασία να αισθανθεί «απειλή» για τη ζωή του, κι έτσι ενεργοποιείται περισσότερο για να κινηθεί γρηγορότερα μέσα στην πυραμίδα. Οι πληροφορίες για το σκορ, τις ζωές που έχει ο παίκτης σε σχήμα καρδιά αλλά και οι υγιεινές τροφές που καταφέρνει να συλλέξει, εμφανίζονται στο πάνω μέρος της οθόνης, δίνοντας έτσι διαρκή ανατροφοδότηση της προόδου στον παίκτη. Ο χειρισμός του παιχνιδιού γίνεται από τα βελάκια του πληκτρολογίου και με το space bar για να βοηθήσει τον Σεφ να πεδήξει ψηλά στα σκαλοπάτια ή μακριά από τις ανθυγιεινές τροφές. Η πίστα αλλάζει κάθε φορά που ο Σεφ συλλέγει 5 τροφές και γίνεται δυσκολότερη καθώς υπάρχουν όλο και πιο δύσβατα σκαλοπάτια για να τις πάρει καθώς και περιορισμένος χώρος για να αποφύγει αυτές που του κάνουν κακό.



Εικόνα 3. Pyramid Panic Game

²⁵ ΠΗΓΗ: <http://www.nourishinteractive.com/kids/healthy-games/9-pyramid-panic>

Yamy and the Food Pyramid²⁶: η ιστορία του παιχνιδιού αφορά ένα τερατάκι που πρέπει τρέχοντας, να επιλέγει όχι μόνο τις υγιεινές τροφές αλλά να βρει και την ισορροπία ανάμεσα στις κατηγορίες ως προς την ποσότητα που πρέπει να καταναλώσει, αλλιώς θα χάσει όλη του την ενέργεια και θα κοιμηθεί. Σημαντικό ρόλο εδώ παίζει και η κατανάλωση υγρών όπως νερό, τσάι, φυσικός χυμός ώστε να μένει ενυδατωμένος ο οργανισμός του. Υπάρχουν 3 επίπεδα δυσκολίας και καθένα από αυτά αποτελείται από 3 πίστες. Στην πρώτη πίστα το τερατάκι επιλέγει ανάμεσα από διάφορες τροφές και υγρά, τα πιο κατάλληλα για την υγεία του χωρίς να υποδεικνύεται η διατήρηση της ισορροπίας, για να μπορέσει εύκολα να εξοικειωθεί ο παίκτης με το περιβάλλον του παιχνιδιού, αλλά όσο περνάει τις πίστες, η δυσκολία αυξάνεται βαθμιαία. Υπάρχει χρονικό όριο που ο παίκτης πρέπει να καταφέρει να έχει ένα ισορροπημένο καθημερινό διαιτολόγιο και ανάλογα θα ανέβει ή όχι το σκορ. Υπάρχει στο τέλος του κάθε επιπέδου σημείωση για το τι έλλειπε από την διατροφή του ή τι έπρεπε να είχε αποφύγει και να μην το είχε καταναλώσει σε μεγάλες ποσότητες. Διασκεδαστικό, πολύ ωραία γραφικά, ήχοι συμβατοί με το περιβάλλον που εναλλάσσεται και σε μέρα και σε νύχτα και ο χειρισμός του γίνεται ως επί το πλείστον με το space bar, που του δίνει τη δυνατότητα να πηδάει για να πιάσει τις τροφές που βρίσκονται πιο ψηλά, αλλά και για να αποφύγει αυτά που δεν πρέπει να φάει άλλο.



Εικόνα 4. Yamy and the Food Pyramid

²⁶ ΠΗΓΗ: <https://www.alimentarium.org/en/games/yamy-and-food-pyramid>

Go Noodle Games²⁷: Είναι μια δωρεάν εφαρμογή με 5 σύντομα μίνι παιχνίδια (δωρεάν καθώς μετά χρειάζεται πληρωμή) που κάνουν τα παιδιά να κινούνται, να περπατούν, να κουνούν τα χέρια τους πάνω, κάτω, δεξιά και αριστερά, να παίρνουν πόζες για να κερδίζουν φυσικά πόντους. Μέσα από ευχάριστες ιστορίες, κάθε παίκτης για να κερδίσει όσους περισσότερους πόντους μπορεί, πρέπει να αποφύγει να μπει γκολ στο τέρμα του Super Rufus, να σπάσει τις φυσαλίδες της Floyo για ν' γλυτώσει από τους καρχαρίες, να αποφύγει τις ανθυγιεινές τροφές με τον Zapp στο διάστημα, να μαζέψει τα αγριόχορτα από τον κήπο της Om Petalhead και να «χορέψει» Rock & Roll στην σπηλιά του Squatchy. Τα άβαταρ των μίνι αυτών παιχνιδιών κάνουν εντύπωση και διασκεδάζουν τους μικρούς παίκτες. Έχουν έντονους ήχους και γραφικά, ζωντανά χρώματα και ενεργοποιείται η κάμερα του κινητού ή του tablet μέσα από την κίνηση. Υπάρχουν οδηγίες στην έναρξη, μέσα από ένα βιντεάκι που δείχνει τον τρόπο να παίξει κάποιος, για κάθε ένα από τα πέντε παιχνίδια. Είναι μια εφαρμογή που βάζει τα παιδιά να κάνουν σωματική άσκηση με διασκεδαστικό, ευχάριστο και παιχνιδιάρικο τρόπο, ήδη από την εκκίνηση της εφαρμογής που ένας από τους χαρακτήρες λέει στην Αγγλική γλώσσα: «αυτά τα παιχνίδια θα σε κάνουν να κουνηθείς!»



Εικόνα 5. GoNoodle Games

²⁷ <https://www.gonoodle.com/blog/gonoodle-games-movement-app-for-kids/>

3.5.1 Κριτήρια επιλογής των ψηφιακών παιχνιδιών

Η ερευνήτρια έχοντας θέσει τους στόχους για την διδακτική παρέμβαση, το επόμενο μέλημά της ήταν η αναζήτηση κατάλληλων ψηφιακών παιχνιδιών για τα θέματα που αφορούν την έρευνα, για τον σκοπό που ήθελε να εξυπηρετήσουν, για την ηλικία των παιδιών στην οποία απευθύνονται, για την παικτικότητα και την διασκέδαση και φυσικά για την μάθηση μέσα από αυτά. Στο διαδίκτυο υπάρχει μεγάλη ποικιλία παιχνιδιών που αφορούν την διατροφή αλλά δεν κάλυπταν όλα τις παραπάνω παραμέτρους. Έγινε ουσιαστική και σοβαρή προσπάθεια από την ερευνήτρια, περνώντας αμέτρητο χρόνο να ψάχνει και να παίζει ψηφιακά παιχνίδια, ώστε να καταλήξει σε αυτά που πληρούσαν τα κριτήρια όσο γίνεται περισσότερο και πιο πιστά. Η μεγαλύτερη δυσκολία ανεύρεσης αντιμετωπίστηκε σε παιχνίδια που αφορούσαν την σωματική άσκηση καθώς τα περισσότερα που ήταν συμβατά για την ηλικία των παιδιών ή τους έλλειπε το στοιχείο της διασκέδασης ή ήταν επί πληρωμή, κάτι που θέλαμε να αποφύγουμε αφού η πρόθεσή μας ήταν εξ' αρχής, να είναι ελεύθερα και προσβάσιμα στα παιδιά, ακόμα και μετά το τέλος της παρέμβασης ώστε να μην εξαιρείται κανένα παιδί από την χαρά της μάθησης μέσω αυτών των παιχνιδιών.

Τα 4 παιχνίδια που επιλέχθηκαν αλλά και η εφαρμογή για την σωματική άσκηση που «συλλαμβάνει» την κίνηση του σώματος όταν βρίσκεσαι μπροστά στην συσκευή, είναι από ξενόγλωσσους ιστότοπους καθώς δεν βρέθηκε τίποτα διαθέσιμο στην ελληνική γλώσσα. Ένα αβαντάζ των ψηφιακών παιχνιδιών και ειδικά αυτών που απευθύνονται σε μικρές ηλικίες, επειδή οι σχεδιαστές θέλουν τα παιχνίδια να έχουν απήχηση και όχι δυσκολία στο παίξιμό τους, τα δημιουργούν με τρόπο που να αντιλαμβάνεται εύκολα ακόμα κι ένα παιδί που δεν γνωρίζει ανάγνωση και γραφή, τι πρέπει να κάνει. Σαφώς οι γενικές οδηγίες δίνονται από τον εκπαιδευτικό αλλά οι οδηγίες εντός του παιχνιδιού είναι ξεκάθαρες, μέσα από ηχητικές ειδοποιήσεις, από σύμβολα και αριθμούς. Έτσι το παιδί αφήνεται να το συνεπάρει το παιχνίδι, αναλαμβάνει το ίδιο ρόλο μέσα σε αυτό, εξασκώντας και τις αντιληπτικές του ικανότητες αλλά και τις δεξιότητες του παίκτη μέσα σε ένα ασφαλές περιβάλλον που όλα τα λάθη επιτρέπονται και μπορούν να διορθωθούν. Το παίξιμο τους γίνεται εύκολα με τη χρήση ποντικιού και πληκτρολογίου στον υπολογιστή για τα παιχνίδια και με την κίνηση του σώματος για την εφαρμογή.

Τα παιχνίδια της διδακτικής παρέμβασης έχουν όλα εκείνα τα χαρακτηριστικά που κάνουν την διαδικασία μάθησης τόσο διασκεδαστική. Έχουν πόντους, επιβραβεύσεις, ποσοστά επιτυχίας, έχουν εναλλαγές πίστας, επίπεδα δυσκολίας παικτικότητας, κατάταξη παίκτη σε πίνακες υψηλού σκορ, χρονομέτρηση με σκοπό την οριοθέτηση κυρίως για θετική ενίσχυση, έχουν όμορφα γραφικά με αστείες φυσιογνωμίες και ευχάριστους ήρωες, έντονη ευχάριστη μουσική και φανταχτερά χρώματα. Επίσης είναι παιχνίδια που προκαλούν συναισθήματα και ένστικτα σύμφωνα με το μοντέλο 6-11 του Dillon, όπως θα παρουσιαστεί παρακάτω και όλα αυτά για να εξυπηρετήσουν τους μαθησιακούς στόχους που μας ενδιαφέρει στην παρούσα έρευνα, αυτή της αλλαγής συμπεριφοράς και της υιοθέτησης υγιεινού

τρόπου ζωής, όπως ακριβώς τα σοβαρά ψηφιακά παιχνίδια για το «καλό». Εδώ να σημειωθεί ότι και η εφαρμογή GoNoodle Games για την σωματική άσκηση που επιλέχθηκε, εκτός των ανωτέρω κριτηρίων, έχει σαφή ηλικιακή διαβάθμιση PEGI 3 (αναλύεται παρακάτω) και όπως ενημερώνει η ιστοσελίδα²⁸ των δημιουργών του, δούλεψαν πολύ σκληρά για να διασφαλίσουν ότι τα παιχνίδια που υπάρχουν εντός της εφαρμογής, χρησιμοποιούν ασφαλείς κινήσεις για την σωματική ανάπτυξη των παιδιών αλλά ταυτόχρονα προσφέρουν και μεγάλη εξάσκηση του σώματος για να «κουράσουν» τα παιδιά, όπως αναφέρουν. Τονίζουν επίσης ότι η εφαρμογή δεν αποθηκεύει τις εικόνες των παιδιών όταν βρίσκονται μπροστά στην συσκευή, παρομοιάζοντάς την με μια ανοιχτή κάμερα που δεν βγάζει φωτογραφίες. Όλα τα παραπάνω γίνονται για την εξασφάλιση της προστασίας προσωπικών δεδομένων.

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού όπως αναφέρθηκε νωρίτερα είναι ουσιαστικός και κρίσιμος όταν πρόκειται για την επιλογή ψηφιακών παιχνιδιών που θα αξιοποιήσει στο εκπαιδευτικό του σενάριο, για εκπαιδευτικούς σκοπούς με τους μαθητές του. Θεωρούμε ότι η τελική επιλογή των ψηφιακών παιχνιδιών αλλά και τη εφαρμογής, θα καλύψουν τις μαθησιακές ανάγκες των παιδιών του νηπιαγωγείου, θα βοηθήσουν στην επίτευξη των στόχων που έχουμε θέσει και θα εξοικειώσουν τα παιδιά στα ψηφιακά περιβάλλοντα μάθησης μέσα από έναν ευχάριστο και αλληλεπιδραστικό τρόπο με αυτά.

3.5.2 Κριτήριο PEGI

Το Πανευρωπαϊκό Σύστημα Πληροφόρησης για τα Ηλεκτρονικά Παιχνίδια²⁹ (PEGI), είναι ένα σύστημα που βασίζεται σε έναν Κώδικα Δεοντολογίας, αποτελούμενο από κανόνες που οφείλουν να τηρήσουν όποιοι σχεδιαστές ή εκδότες παιχνιδιών το χρησιμοποιούν. Το PEGI χρησιμοποιεί για τα ψηφιακά παιχνίδια κάποια κριτήρια ώστε να προσδιορίσει την ηλικία στην οποία απευθύνεται, αν συμβαδίζει το περιεχόμενό του με το ηλικιακό γκρουπ που δηλώνεται, ποιο είναι αυτό το περιεχόμενο, δηλαδή τι εμφανίζεται μέσα στο παιχνίδι (π.χ. σκηνές βίας), ενημερώνει για τυχόν δυνατότητα αγορών και διαφημίσεων επί πληρωμή μέσα σε αυτό και γενικότερα δεσμεύεται απέναντι στον καταναλωτή που είναι το παιδί, ο εκπαιδευτικός ή ο γονιός ώστε να του παρέχει υπεύθυνη ενημέρωση γι' αυτά. Το σύστημα παρέχεται σε 38 Ευρωπαϊκές χώρες, ανάμεσά τους και η Ελλάδα, εξετάζοντας την ηλικιακή καταλληλότητα και όχι το επίπεδο δυσκολίας όπως εντελώς λανθασμένα κάποιοι υποθέτουν.

Το σύστημα λοιπόν δίνει δυο ειδών πληροφορίες στον καταναλωτή το πρώτο με τον αριθμό της ηλικίας που επιτρέπεται να το παίξει και δεύτερον με εικόνες από το περιεχόμενό του. Όπως αναφέρεται στον ιστοχώρο του συστήματος ηλικιακής διαβάθμισης για την σήμανση που αφορά τα παιδιά του νηπιαγωγείου: «το

²⁸ <https://www.gonoodle.com/blog/gonoodle-games-movement-app-for-kids/>

²⁹ <https://pegi.info/el>

περιεχόμενο των παιχνιδιών με διαβάθμιση PEGI 3 κρίνεται κατάλληλο για όλες τις ηλικιακές ομάδες. Το παιχνίδι δεν πρέπει να περιέχει ήχους ή εικόνες που είναι πιθανό να τρομάξουν τα μικρά παιδιά. Γίνεται αποδεκτή κάποιου βαθμού βίας ήπιας μορφής (σε κωμικό πλαίσιο ή παιδικό σκηνικό) και ορίζει ότι δεν πρέπει να ακούγεται χυδαία γλώσσα». Άρα τα παιχνίδια που επιλέχθηκαν για να αξιοποιηθούν στην εκπαιδευτική παρέμβαση αυτής εδώ της έρευνας οφείλουν να έχουν αυτήν την ένδειξη. Να τονιστεί εδώ ότι το σύστημα PEGI παρέχει επιπλέον εργαλεία γονικού ελέγχου, δίνοντάς τους τη δυνατότητα για προστασία και ασφάλεια της ιδιωτικής ζωής των παιδιών τους στο διαδίκτυο, δίνοντας στους γονείς την δυνατότητα να ορίσουν χρονικό όριο στις οθόνες των κινητών ή υπολογιστών, για να σταματούν να παίζουν όταν το ξεπεράσουν (screen time). Ακόμα οι γονείς έχουν δυνατότητα πρόσβασης στα εργαλεία συνομιλίας (chat) αλλά και στο ιστορικό πλοήγησης για έλεγχο επισκεψιμότητας ιστοχώρων στο διαδίκτυο.

Το παιχνίδι 'Yamy and the Food Pyramid' και η εφαρμογή GoNoodle Games έχουν σαφή ένδειξη PEGI 3 στην οποία αναφερθήκαμε. Τα υπόλοιπα παιχνίδια, δηλαδή τα 'Healthy Harvest Maze', 'Cookie Monster's Foodie Truck' και 'Pyramid Panic Game' επειδή είναι καθαρά παιχνίδια που παίζονται σε υπολογιστή δεν λαμβάνουν ειδική σήμανση. Όμως η επιλογή τους από την ερευνήτρια έγινε ψάχνοντας τους ιστότοπους απ' τους οποίους διατίθενται και διεπίστωσε ότι αφορούν αξιόπιστες πηγές όπως το Sesame Workshop³⁰, που είναι ένας ανεξάρτητος μη κερδοσκοπικός οργανισμός που «βοηθά τα παιδιά όλου του κόσμου να γίνουν εξυπνότερα, πιο δυνατά και πιο παιδιά μέσα από ψηφιακά παιχνίδια, εκπαιδευτικά βίντεο και διαδραστικές δραστηριότητες».

Όσον αφορά το Nurish Interactive Games³¹ είναι ένας ιστότοπος που όπως αναγράφεται δίπλα στο logo του, απευθύνεται σε γονείς και εκπαιδευτικούς. Διαθέτει πιστοποίηση ότι είναι καταχωρημένο σε μια λίστα ιστοχώρων που ονομάζεται kidSAFE Seal Program. Αυτή η λίστα περιλαμβάνει ψηφιακά προϊόντα σε υπολογιστές, κινητά ή άλλα τεχνολογικά μέσα, τα οποία έχουν τεθεί κάτω από συγκεκριμένα κριτήρια καταλληλότητας όσον αφορά την ψηφιακή ασφάλεια και ιδιωτικότητα των παιδιών και γι' αυτό παίρνει αυτή την σφραγίδα του προγράμματος ως έγκριση. Είναι σημαντικό να ειπωθεί ότι μέσα στον ιστοχώρο αναγράφεται μια φράση που λέει ότι «μετά από 20λεπτή απασχόληση με το παιχνίδι χρειάζεται να σηκωθείς και να κάνεις μια σωματική άσκηση για τουλάχιστον 60 λεπτά κάθε μέρα κι ότι αυτό είναι διασκεδαστικό!». Βάσει όλων αυτών των παραμέτρων-κριτηρίων για την διασφάλιση των παιδιών του νηπιαγωγείου ως προς την επιλογή των ψηφιακών παιχνιδιών και την έκθεσή τους σε αυτά, θεωρούμε ότι ορθά επιλέχθηκαν για να ανταποκριθούν στους

³⁰ <https://www.sesameworkshop.org/who-we-are>

³¹ <http://www.nourishinteractive.com/kids>

μαθησιακούς στόχους που είχε θέσει η ερευνήτρια για αυτήν την διδακτική παρέμβαση.

3.5.3 Ευρετικές ευχρηστίας και Ευρετικές παικτικότητας

Οι ευρετικές ευχρηστίας (Usability Heuristics) και ευρετικές παικτικότητας (Gameplay) του Laitinen (2008) είναι μια μέθοδος αξιολόγησης του κατά πόσο ένα παιχνίδι είναι εύχρηστο και εύκολο να παιχτεί, με απώτερο σκοπό πάντα την διασκέδαση. Η δημιουργία ενός ψηφιακού παιχνιδιού από επαγγελματίες σχεδιαστές είναι μια δύσκολη και μακρόχρονη διαδικασία που για να ολοκληρωθεί πρέπει κάποιος να παίξει αυτό το παιχνίδι ώστε να δει αυτά τα σημεία της ευχρηστίας και παικτικότητας. Εκεί έρχεται ο αξιολογητής των παιχνιδιών που αναλύει τα ευρήματα βάσει αυτών των κριτηρίων και φτιάχνει μια έκθεση για να τη δώσει στους σχεδιαστές να διορθώσουν τα λάθη τους. Η ευχρηστία είναι ένα από αυτά τα κριτήρια και αξιολογείται από την διεπαφή του χρήστη (User Interface) μεταξύ παιχνιδιού και παίκτη δηλαδή, όλα αυτά που μεσολαβούν μεταξύ τους και που αναγνωρίζει ο χρήστης όπως οι οθόνες, το μενού, οι παρουσιάσεις, τα χειριστήρια, γενικότερα όλα τα οπτικοακουστικά στοιχεία πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το παιχνίδι.

Συνοπτική ανάλυση για τις Ευρετικές Ευχρηστίας των ψηφιακών παιχνιδιών της παρέμβασης παρουσιάζονται στον παρακάτω πίνακα.

LAITINEN 2008 ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΥΧΡΗΣΤΙΑΣ	Cookie Monster Food Track	Healthy Harvest Maze	Pyramid Panic Game	Yamy and the Food Pyramid	Go Noodle Games
Συνέπεια	X	X	X	X	X
Ανατροφοδότηση	X	X	X	X	X
Εύχρηστη Ορολογία				X	
Φορτίο μνήμης	X	X	X	X	X
Αποφυγή Λαθών					
Παροχή Βοήθειας	X				X
Ξεκάθαρο Μενού	X	X	X	X	X
Διεπαφή χρήστη/παιχνιδιού	X	X	X	X	X
Διάταξη Οθόνης	X	X	X	X	X
Οπτικοακουστική Αναπαράσταση	X		X	X	X
Συστήματα Ελέγχου	X	X		X	X

Πίνακας 1. Ευρετικές Ευχρηστίας

Όλα τα παιχνίδια έχουν συνέπεια στο χειρισμό και βοηθούν τον παίκτη να μάθει το παιχνίδι γρήγορα ώστε να αρχίσει να το απολαμβάνει. Το ίδιο ισχύει για την ανατροφοδότηση σε κάθε κίνηση που κάνει ο παίκτης μέσα στο παιχνίδι, ώστε να

γνωρίζει ο ίδιος ότι έχει καταγραφεί, π.χ. όταν πατάει το space, ο ήρωας πετάει ψηλά, πιάνει την τροφή κι αυτή εξαφανίζεται. Αυτό σημαίνει ότι καταγράφηκε η κίνησή του άρα υπάρχει συνεχής ανατροφοδότηση. Ορολογία στα παιχνίδια αυτής της ηλικίας δεν υπάρχει και παρόλο που στο Cookie Monster's Foodie Truck, GoNoodle Games ακούγονται οι ήρωες να μιλάνε Αγγλικά, είναι τόσο κατανοητό αυτό που πρέπει να κάνουν τα παιδιά στο παιχνίδι που δεν απασχολεί καθόλου τον παίκτη. Αν λάβουμε υπ' όψιν ότι το Yamy and the Food Pyramid αναγράφει κάτι σε ξένη γλώσσα μέσα σε ένα συννεφάκι την ώρα που τελειώνει η πίστα, τότε θα σημειώναμε ότι υπάρχει μια ορολογία στο παιχνίδι (γι' αυτό υπάρχει στον πίνακα) αλλά μικρής κατά τη γνώμη μας σημασίας, αφού όποιο και να είναι το μήνυμα ο παίκτης καταλαβαίνει ότι το παιχνίδι τελείωσε.

Σε όλα τα παιχνίδια το φορτίο μνήμης για τον παίκτη είναι αυτό που χρειάζεται, δηλαδή στα δυο πρώτα εμφανίζεται μόνο όταν το έχει ανάγκη, ενώ στα 3 τελευταία του πίνακα βρίσκονται μόνιμα στην οθόνη πράγμα πολύ εξυπηρετικό, ειδικά στο Yamy and the Food Pyramid για να μπορέσει να κρατήσει ισορροπία στην κατανάλωση τροφών από κάποιες κατηγορίες και να πάρει μόνο αυτές που χρειάζεται. Αποφυγή λαθών δεν εμφανίζεται σε κανένα από τα παιχνίδια. Παροχή βοήθειας εμφανίζεται στο πρώτο και το τελευταίο παιχνίδι μόνο κυρίως με κάποιες ηχητικές αρνητικές ιαχές που κάνουν το παίκτη να καταλαβαίνει ότι κάτι δεν πήγε καλά. Το μενού όλων των παιχνιδιών είναι απλοποιημένο αφού απευθύνονται σε μικρές ηλικίες και συνήθως εμφανίζεται με εικονίδια και όχι με λέξεις. Η διεπαφή του χρήστη κρίνεται εύχρηστη στα παιχνίδια αφού όλα τα σημεία αλληλεπίδρασης του παίκτη μ' αυτά όπως οι οθόνες, τα χειριστήρια (εδώ πληκτρολόγιο και ποντίκι), το μενού, είναι ξεκάθαρα. Το Pyramid Panic Game κρίνεται λίγο πιο απαιτητικό καθώς στο χειρισμό είναι αναγκαία η χρήση και των δυο χεριών πάνω στο πληκτρολόγιο, ένα για το spacebar και ένα για τα βελάκια κατεύθυνσης.

Οι οθόνες και στα 5 παιχνίδια είναι ευχάριστες και απλές χωρίς υπερφορτωμένες λεπτομέρειες που κουράζουν τον παίκτη με ανούσιες πληροφορίες. Η οπτικοακουστική αναπαράσταση υπάρχει σε όλα με το πρώτο και το τρίτο να αναβοσβήνει ο ήρωας όταν κάνει λάθος και στο πρώτο και το τελευταίο με αρνητικές ιαχές. Το 4ο παιχνίδι έχει οπτικοποιημένη την ένδειξη ότι παχαίνει το τερατάκι όταν δεν έχει καταφέρει να φάει ισορροπημένα. Στα συστήματα ελέγχου τα παιχνίδια είναι όλα εύκολα κι ευχάριστα στον παίκτη με εξαίρεση το Pyramid Panic Game που ο χειρισμός του συστήματος για έναν αρχάριο παίρνει λίγο χρόνο παραπάνω να εξοικειωθεί και μπορεί να φέρει και αρνητικό αποτέλεσμα, δηλαδή να εγκαταλείψει το παιχνίδι. Παρατηρώντας τον πίνακα που αφορά τα κριτήρια ευρετικών ευχρηστίας, τα παιχνίδια της παρέμβασης, ομολογουμένως καλύπτουν σχεδόν όλο το φάσμα τους.

Ένα άλλο κριτήριο το Game play, είναι ο τρόπος που ο παίκτης αλληλοεπιδρά με το παιχνίδι μέσα από τις κινήσεις τις πράξεις που θα κάνει για να πετύχει το στόχο του και να πάρει τις επιβραβεύσεις. Η παικτικότητα ορίζεται από τους κανόνες, τις προκλήσεις που πρέπει να προσπεράσει ο παίκτης, την πλοκή και γενικότερα την

εμπειρία του μέσα στο παιχνίδι. Ο σκοπός της αξιολόγησης είναι να απομακρυνθούν τυχόν προβλήματα και λάθη που έχουν προκύψει όπως επαναλαμβανόμενες κινήσεις ή άσκοπες και άδικες τιμωρίες εντός του παιχνιδιού ώστε να μην επηρεάσουν αρνητικά την εμπειρία της παικτικότητας. Οι Korhonen & Koivisto (2006) είναι αυτοί που έθεσαν τις παραμέτρους (λίστα πίνακα) της αξιολόγησης των ευρετικών παικτικότητας, όπου σύμφωνα με τον Laitinen είναι περιεκτικές και καλύπτουν τις βασικές πτυχές της. Τέλος οι ίδιοι συγγραφείς στο άρθρο τους ομολογούν ότι αυτές οι ευρετικές είναι οι πιο απαιτητικές στην αξιολόγηση καθώς απαιτούν την εξερεύνηση και μια ξεκάθαρη συνολική άποψη του παιχνιδιού.

Συνοπτική ανάλυση για τις Ευρετικές Παικτικότητας των ψηφιακών παιχνιδιών της παρέμβασης παρουσιάζονται στον παρακάτω πίνακα.

LAITINEN 2008 ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΠΑΙΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ	Cookie Monster Food Track	Healthy Harvest Maze	Pyramid Panic Game	Yamy and the Food Pyramid	Go Noodle Games
Ξεκάθαροι Στόχοι	X	X	X	X	X
Συνεχής παρακολούθηση προόδου		X	X	X	X
Επιβράβευση Παιχτών		X	X	X	X
Παίκτης έχει τον Έλεγχο	X	X	X	X	X
Ισορροπία σε προκλήσεις, στρατηγικές, ρυθμό		X	X	X	X
Ευχάριστη 1 ^η εμπειρία	X	X	X	X	X
Ενδιαφέρουσα ιστορία πίσω από το παιχνίδι	X	X	X	X	X
Απουσία επαναλαμβανόμενων ενεργειών					
Ποικιλία στον τρόπο παιχνιδιού					
Εξέλιξη στο παιχνίδι			X	X	
Συνέπεια παιχνιδιού	X	X	X	X	X
Διαφορετικά αντικείμενα με διαφορετικούς σκοπούς					
Διατήρηση «κεκτημένων κερδισμένων»	X	X	X	X	X
Έκφραση παιχτών ελεύθερα					

Πίνακας 3. Ευρετικές παικτικότητας

Ξεκάθαροι είναι οι στόχοι που υπάρχουν σε όλα τα παιχνίδια της παρέμβασης αφού είναι κατάλληλα για μικρά παιδιά. Παρακολούθηση προόδου έχουν όλα εκτός από το πρώτο που δεν εμφανίζει κάποια ένδειξη προόδου παρά μόνο μέσα από την αυτοτελή πίστα. Οι παίκτες δεν επιβραβεύονται στο πρώτο και τρίτο παιχνίδι πέρα από χαρούμενες μουσικές ή κάτι αντίστοιχο, ενώ στα άλλα 3 παιχνίδια υπάρχουν ηχητικές θετικές ενισχύσεις κυρίως. Σε όλα τα παιχνίδια ο έλεγχος ανήκει στον παίκτη με το χειρισμό που του δίνει το ίδιο το παιχνίδι χωρίς περιττές επιβραβεύσεις που μπορεί να δώσουν την αίσθηση της λοταρίας. Όλα τα παιχνίδια έχουν μια ισορροπία καθώς δεν είναι ούτε πολύ εύκολα ούτε πολύ δύσκολα. Η μόνη εξαίρεση είναι το 1ο παιχνίδι το οποίο είναι όντως πολύ εύκολο, όμως επιλέχθηκε από την ερευνήτρια γι' αυτόν ακριβώς το λόγο, για να είναι

εύκολο και κυρίως ευχάριστο το πρώτο παιχνίδι της παρέμβασης ώστε να συνεχίζουν τα παιδιά να παίζουν.

Η πρώτη εντύπωση αλλά και η σημασία της ιστορίας όλων των παιχνιδιών της παρέμβασης είναι απόλυτα συγχρονισμένα με αυτά τα δυο κριτήρια. Όσον αφορά το κριτήριο ότι δεν πρέπει να υπάρχουν επαναλαμβανόμενες κινήσεις, εδώ δεν συναντάμε αυτή την παράμετρο αλλά είναι απόλυτα δικαιολογημένο καθώς μιλάμε για μικρά παιδιά ηλικίας 4-6 ετών και όχι για έμπειρους παίκτες που πιθανόν είναι δελεαστικό για εκείνους να έχουν ποικιλία στις κινήσεις. Εδώ η επανάληψη βοηθά πολύ στην εκμάθηση του παιχνιδιού γρήγορα και στην κατάκτηση των στόχων. Το ίδιο ισχύει και για την ποικιλία στον τρόπο παιχνιδιού για τους ίδιους λόγους που αναφέρθηκαν. Τα παιχνίδια Pyramid Panic Game και Yamy and the Food Pyramid, φαίνεται ότι είναι αυτά που ο παίκτης εξελίσσεται όσο συνεχίζει, αλλά τα υπόλοιπα όπως ο λαβύρινθος είναι σαν να επαναλαμβάνεις την πίστα με άλλα χρώματα. Το Cookie Monster Food Track με 6 και το Go Noodle Games με 5 ενσωματωμένες ιστορίες, οπότε μετά από αυτές δεν υπάρχει κάτι επιπλέον να εξερευνηθούν.

Τα παιχνίδια περιέχουν συνέπεια στον τρόπο που λειτουργούν αλλά δεν εντοπίζονται αντικείμενα με διαφορετικό στόχο. Ο παίκτης διατηρεί τα κερημένα για να μεταβεί στο επόμενο στάδιο του παιχνιδιού ή της πίστας εκτός από το 1ο που δεν έχει κάποια κερημένα απλά μπορεί να παίξει ξανά και ξανά την ίδια επιλογή πίστας. Τέλος ο παίκτης δεν μπορεί να κάνει δικές του προσαρμογές στο παιχνίδι γιατί όλες οι επιλογές είναι ήδη προαποφασισμένες. Και σε αυτές τις ευρετικές, η ερευνήτρια στο σύνολό τους, επέλεξε παιχνίδια που έχουν ποικιλία, διαβάθμιση δυσκολίας, ανταποκρίνονται στους μαθησιακούς στόχους, προσφέροντας ευχαρίστηση και διασκέδαση.

3.5.4 Κριτήριο σύμφωνα με τα μοντέλα του Dillon

Ο Dillon στο βιβλίο του 'On the way to fun' (2010) περιγράφει μια μεθοδολογία για τον σχεδιασμό των ψηφιακών παιχνιδιών, η οποία αποτελεί ουσιαστικά και μια ανάλυση-αξιολόγηση για το πως λειτουργούν τα παιχνίδια αυτά ως προς τον παίκτη. Επειδή όμως η έννοια της διασκέδασης που αποτελεί βασικό χαρακτηριστικό και απώτερο σκοπό των ψηφιακών παιχνιδιών, δεν είναι μια έννοια πολύ ξεκάθαρη, αφού το να καταφέρεις να δεσμεύσεις τον παίκτη στο παιχνίδι είναι ένα δύσκολο εγχείρημα. Άλλωστε κάτι που είναι διασκεδαστικό για κάποιον, σε κάποιον άλλον, να δημιουργεί το εντελώς αντίθετο συναίσθημα.

Ο Dillon στηριζόμενος στο μοντέλο 'Mechanics Dynamics Aesthetics' (MDA) των Hunnicke et al., (2004) οι οποίοι μέσα από αυτό προσδιορίζουν το λόγο που τα ψηφιακά παιχνίδια είναι τόσο συναρπαστικά και ελκυστικά, έρχεται να εξηγήσει ότι είναι κυρίως διασκεδαστικά επειδή οι παίκτες αναπτύσσουν υποσυνείδητα συναισθηματικές εμπειρίες κατά την διάρκεια του παιχνιδιού. Με την νέα ταξινόμηση που προτείνει ο Dillon, υποστηρίζει ότι τα παιχνίδια που προκαλούν 6 συναισθήματα και 11 ένστικτα, κάνουν κάθε παίκτη να δεσμευτεί σε αυτά, καθώς υπάρχουν μέσα τους οι ρίζες αυτών από αρχαιοτάτων χρόνων. Έτσι όταν αυτά τα

διαφορετικά ένστικτα και συναισθήματα αναδύονται μέσα στο παιχνίδι, ο χρήστης εμπλέκεται σε μια πρωτόγονη εμπειρία που απογειώνει την διασκέδασή του και τον κρατάει συνεχώς ενεργό μέσα σε αυτό.

Το πλαίσιο των 6-11 (The 6-11 Framework), όπως το ονόμασε ο Dillon αναφέρει ως τα 6 συναισθήματα, αυτά της χαράς, της λύπης, του φόβου, του θυμού, του ενθουσιασμού και της περηφάνειας. Η χαρά είναι το απόλυτο και επιδιωκόμενο συναίσθημα για τον παίκτη, η λύπη είναι μεν ένα αρνητικό συναίσθημα αλλά συνήθως προσελκύει την ενασχόληση των σχεδιαστών παιχνιδιών, ο φόβος που αποτελούσε από πάντα ένα συναίσθημα που σου δίνει κίνητρο, πόσο μάλλον τώρα που υπάρχει δυνατότητα σχεδίασης πιο ρεαλιστικών κόσμων, ο θυμός επίσης κατεξοχήν κίνητρο για ενέργεια και δράση, ο ενθουσιασμός ο οποίος οφείλει να βγαίνει αβίαστα μέσα από το παιχνίδι και η περηφάνεια που κάθε παίκτης αναζητά, όταν επιτυγχάνει το στόχο του παιχνιδιού κάνοντάς τον να θέλει να επιτύχει ακόμα περισσότερους.

Όσον αφορά τα 11 πιο βασικά ένστικτα που εγείρονται κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, αυτά είναι η επιβίωση, ο αυτοπροσδιορισμός, η συλλογή, η απληστία, η προστασία, η επιθετικότητα, η εκδίκηση, ο ανταγωνισμός, η επικοινωνία, η εξερεύνηση και η εκτίμηση χρωμάτων. Θεωρεί την επιβίωση ως το πιο αρχέγονο ένστικτο που σε κάνει να θες να παλέψεις απέναντι σε κάτι που σε απειλεί ή να φύγεις μακριά του. Ο αυτοπροσδιορισμός είναι όταν αναγνωρίζεις τον εαυτό σου μέσα σε έναν πετυχημένο χαρακτήρα κι αυτό σε κάνει να θες να του μοιάσεις. Η συλλογή αγαθών και πραγμάτων σε κάνει να γίνεσαι άπληστος πολλές φορές και μέσα στο παιχνίδι οπότε αυτά τα δυο ένστικτα πάνε σχεδόν μαζί.

Η προστασία είναι η ανάγκη που έχουμε να φροντίσουμε τους δικούς μας ανθρώπους και υπάρχει διάχυτη και στον πραγματικό και στον ψηφιακό κόσμο. Η επιθετικότητα σε αντιδιαστολή με την προστασία, είναι η όψη ενός νομίσματος που οδηγεί συνήθως στη βία αλλά και τον ανταγωνισμό που φτάνει σε σημεία να καταστρέψεις κάποιον μέσα στο παιχνίδι, ένα ένστικτο που υπάρχει σε πολλά από αυτά. Η επικοινωνία που είναι σημαντική ακόμα και μέσα στα παιχνίδια, είναι πρωταρχικής σημασίας για κάθε άνθρωπο που θέλει να εκφράσει τις ιδέες του, για παράδειγμα μέσα από τις συνομιλίες που αναπτύσσουν οι παίκτες στον ειδικό χώρο του chat. Η εξερεύνηση, η περιέργεια του ανθρώπου να κατακτήσει το άγνωστο είναι κι αυτό ισχυρό ένστικτο που δίνει κίνητρο στον παίκτη να συνεχίσει και φυσικά αν το περιβάλλον που κινείται ο ήρωας του παιχνιδιού έχει ζωντανά χρώματα και δείχνει ρεαλιστικός τότε αυτό το ένστικτο εγείρεται ακόμη περισσότερο.

Όλα τα συναισθήματα και τα ένστικτα κατά τον Dillon είναι αλληλένδετα και αλληλεξαρτώμενα μεταξύ τους και «χτίζουν» την ευχαρίστηση και την διασκέδαση του παίκτη. Η μηχανική του παιχνιδιού (Mechanics), όπως για παράδειγμα οι κινήσεις που κάνει ο παίκτης μέσα στο παιχνίδι, συνδέεται με το τι συναίσθημα έχει εκείνη τη στιγμή, κι αυτό με τη σειρά του εγείρει ένστικτα που τον κινητροδοτούν (Dynamics) και του επιστρέφουν το συναίσθημα (Aesthetics) της ικανοποίησης και

της χαράς που συνδέεται τελικά με την παικτικότητα. Είναι λοιπόν μια αμφίδρομη σχέση που όσο πιο ισχυρή είναι και εάν ανατροφοδοτείται συνεχώς, κάνει το παιχνίδι ακαταμάχητο και την διασκέδαση πιο έντονη.

DILLON 2010 "On the way to fun"	MECHANICS	DYNAMICS	AESTHETICS
Cookie Monster Food Track https://www.sesamestreet.org/games?id=26139	Κίνηση Λήψη Απόθεση	Συλλογή Εκτίμηση χρωμάτων Φροντίδα	Χαρά Ενθουσιασμός
Healthy Harvest Maze http://www.nourishinteractive.com/kids/healthy-games/12-healthy-harvest-maze-fruits-vegetables-farm-game	Τοποθέτηση Λήψη Κίνηση Απόθεση	Ανακάλυψη Εξερεύνηση Περιπλάνηση Απληστία	Χαρά Περιέργεια Προστασία Φροντίδα
Pyramid Panic Game http://www.nourishinteractive.com/kids/healthy-games/9-pyramid-panic	Κίνηση Αναζήτηση Επιλογή Λήψη	Περιπλάνηση Συλλογή Επιβίωση Απόδραση	Φόβος Χαρά Ενθουσιασμός
Yamy and the Food Pyramid https://www.alimentarium.org/en/games/yamy-and-food-pyramid	Επιλογή Λήψη Κίνηση	Συλλογή Απληστία Ανταγωνισμός Εκτίμηση χρωμάτων	Ενθουσιασμός Περιέργεια Υπερηφάνεια Χαρά
Go Noodle Games-Fun games that get kids moving (Android, Ios App)	Κίνηση	Εξερεύνηση Εκτίμηση χρωμάτων	Ενθουσιασμός Χαρά Υπερηφάνεια Αυτοαναγνώριση

Πίνακας 4. Μοντέλα του Dillon

Η διασκέδαση είναι ένα από τα μεγαλύτερα κίνητρα που οι άνθρωποι παίζουν παιχνίδια αλλά δεν υπάρχει παιχνίδι χωρίς συναίσθημα (Lazzaro, 2004). Η ίδια, με πολυετή πείρα και ειδικευση στη σχεδίαση πάνω στην εμπειρία αλλά και το συναίσθημα του παίκτη, υποστήριξε ότι υπάρχουν 4 είδη διασκέδασης για καθέναν από αυτούς (στο Zichermann & Cunningham, 2011:20):

- ✓ Hard Fun: Όταν ο παίκτης διασκεδάζει και κερδίζει μέσω του ανταγωνισμού
- ✓ Easy Fun: Όταν ο παίκτης προσηλώνεται στο να εξερευνήσει το σύστημα του παιχνιδιού
- ✓ Altered state Fun: εκεί που το παιχνίδι αλλάζει το πως νιώθει ο παίκτης
- ✓ Social Fun: Ο παίκτης διασκεδάζει μέσα από την αλληλεπίδραση με άλλους παίκτες

Η διασκέδαση είναι η προτεραιότητα στη δημιουργία των παιχνιδιών επιβεβαιώνουν οι Zichermann & Cunningham (2011). Υποστηρίζουν ότι βάσει μελετών τα παιδιά μαθαίνουν μέσα από την διασκέδαση και δεν χρειάζεται η μάθηση να είναι κάτι βαρετό, κι ότι αν ξεκινήσεις να φτιάξεις ένα παιχνίδι βάζοντας προτεραιότητα την εκπαίδευση και μετά την διασκέδαση, τότε η μάθηση δεν θα είναι ούτε προσοδοφόρα, ούτε αποτελεσματική. Άρα συναισθήματα, ένστικτα, Mechanics, Dynamics, Aesthetics και διασκέδαση πρέπει να βρίσκονται σε απόλυτη αρμονία. Έχοντας επιλέξει γι' αυτόν ακριβώς το λόγο τα ψηφιακά παιχνίδια ως εργαλείο μάθησης για την διατροφή και σωματική άσκηση, επειδή

είναι πρωτίστως διασκεδαστικά για τους μικρούς μαθητές και περνούν την γνώση αβίαστα, αλλά έχοντας λάβει υπ' όψιν κι όλα τα άλλα κριτήρια στα οποία αναφερθήκαμε, θεωρούμε ότι τα συγκεκριμένα που επιλέχθηκαν για την διδακτική παρέμβαση, είναι αντιπροσωπευτικά.

3.6 Προετοιμασία υλοποίησης της παρέμβασης & αντιμετώπισης απροόπτων

Μετά την αποδελτίωση της καταγραφής για το κολατσιό που φέρνουν στο σχολείο τα παιδιά και από τα 3 νηπιαγωγεία, ήταν πλέον φανερό ότι η διδακτική παρέμβαση όφειλε να εστιάσει σε ένα από αυτά, συγκεκριμένα το 1ο Νηπιαγωγείο Αγίας Βαρβάρας, λόγω της ένδειξης ότι τα περισσότερα παιδιά του σχολείου είχαν ακατάλληλες για την ηλικία τους επιλογές τροφών. Ενημερώθηκε η προϊσταμένη και η εκπαιδευτικός του νηπιαγωγείου για την διεξαγωγή της διδακτικής παρέμβασης στο σχολείο τους και αφού συναίνεσαν εγκάρδια, προσκομίστηκαν όλα τα απαραίτητα έγγραφα βεβαίωσης από την ερευνήτρια. Δόθηκαν υπεύθυνες δηλώσεις και μοιράστηκαν ερωτηματολόγια στους γονείς των παιδιών του νηπιαγωγείου, για να εγκρίνουν την συμμετοχή των παιδιών τους και να καταγράψουν τις απόψεις τους σχετικά με την Δ, ΣΑ και ΨΠ αντίστοιχα. Από τα καταγεγραμμένα παιδιά του σχολείου, 21 γονείς επέστρεψαν θετική δήλωση συμμετοχής.

Η ερευνήτρια έχοντας υπολογίσει των αριθμό των παιδιών που απαρτίζουν την πειραματική ομάδα, έφερε στο σχολείο δυο lap top και ένα tablet με μεγάλη οθόνη. Στην παρέμβαση αξιοποιήθηκε και ο υπολογιστής του νηπιαγωγείου καθώς οι ομάδες ήταν 3 για την πειραματική ομάδα, όμως για να μην εξαιρεθεί κανένα παιδί της τάξης από την μαθησιακή διαδικασία, συμμετείχαν ταυτόχρονα και τα υπόλοιπα 6 παιδιά του τμήματος. Επίσης το smartphone κινητό τηλέφωνο της ερευνήτριας που είναι ένας μικρός υπολογιστής αλλά και σημαντικό εργαλείο αποτύπωσης για λήψη εικόνας και ήχου, προστέθηκε στα εργαλεία τεχνολογικής υποστήριξης για την παρέμβαση. Όσον αφορά την ομάδα ελέγχου δεν αξιοποιήθηκαν οι τεχνολογίες πέραν του οπτικοακουστικού υλικού σε μερικές περιπτώσεις κι έτσι δεν υπήρξε κάποια ιδιαίτερη πρόβλεψη γι' αυτήν, αφού χρησιμοποιήθηκε μόνο ο τεχνολογικός εξοπλισμός του σχολείου, ο οποίος ήταν διαθέσιμος την ώρα της παρουσίασης του για τα παιδιά.

Την προηγούμενη ημέρα της έναρξης, η ερευνήτρια δοκίμασε την ταχύτητα του διαδικτύου στο σχολείο ώστε να προλάβει δυσάρεστες εκπλήξεις, δοκίμασε τους φορητούς υπολογιστές ελέγχοντας ταυτόχρονα ότι έχουν το πρόγραμμα Adobe Flash Player για να μπορούν να ενεργοποιηθούν τα παιχνίδια, φόρτισε όλον τον εξοπλισμό για να είναι γεμάτη η μπαταρία τους και κατέβασε στο tablet το παιχνίδι GoNoodle Games για να είναι σίγουρη ότι μπορεί να ληφθεί η εφαρμογή και να λειτουργήσει χωρίς προβλήματα. Στην συνέχεια προετοιμάστηκε ο χώρος που οι φορητοί υπολογιστές θα τοποθετούντο, σημεία ήσυχα χωρίς να ενοχλούν τις

υπόλοιπες γωνιές της τάξης, φροντίζοντας η σωματική άσκηση να γίνει σε λίγο πιο ευρύχωρο σημείο ώστε οι ομάδες που συνέχιζαν με τους υπολογιστές, να μην αποσπώνται από την ομάδα που κάνει κάθε φορά γυμναστική με την χρήση της εφαρμογής του tablet. Έτσι, αφού ετοιμάστηκε όλος ο εξοπλισμός σύμφωνα με το σχεδιασμό της διδακτικής παρέμβασης, την επόμενη μέρα η ερευνήτρια μαζί με την πειραματική ομάδα, ξεκίνησαν την γνωριμία με την υγιεινή διατροφή μέσα από τα ψηφιακά παιχνίδια.

Η παρέμβαση, όσον αφορά την πειραματική ομάδα, επειδή στηρίζεται σε μέγιστο βαθμό στην χρήση τεχνολογικών μέσων, έπρεπε να προβλεφθεί ο αστάθμητος παράγοντας του να μην υπάρχει ρεύμα στην περιοχή ή για κάποιες ώρες εκείνων των δυο εβδομάδων της υλοποίησής της. Σε αυτήν την περίπτωση το 'Ιντερνετ θα «χανόταν» γι αυτό η ερευνήτρια φρόντισε να υπάρχει μπαταρία στις συσκευές στο 100% φορτισμένες, να προμηθευτεί ειδικά στικάκια για την παροχή 'Ιντερνετ σε περίπτωση διακοπής ρεύματος και εναλλακτικά, διαθέσιμα δεδομένα στο κινητό της για χρήση Wi-Fi Hot Spot προς άλλες συσκευές. Εκτός από το πρόγραμμα Adobe Flash Player που εγκαταστάθηκε στους υπολογιστές, έγινε λήψη και του Mozilla Firefox ως μια ακόμη επιλογή φυλλομετρητή εκτός του βασικού Google Chrome, ώστε να σιγουρέψει ότι τα παιχνίδια του φορητού υπολογιστή μπορούν να δουλέψουν και μέσα από αυτήν την μηχανή αναζήτησης. Για κάθε μέρα της παρέμβασης, η ερευνήτρια επαναλάμβανε την παραπάνω διαδικασία.

Επιπλέον, ενημερώθηκαν οι γονείς των παιδιών από την ερευνήτρια για την ημερομηνία έναρξης της παρέμβασης και ζητήθηκε να μην απουσιάσει κανένα παιδί κατά τη διάρκεια των δυο εβδομάδων βάσει του σχεδιασμού από το σχολείο, εκτός εκτάκτου ανάγκης ή άλλου σοβαρού λόγου. Ακόμα κατά την εξέλιξη της παρέμβασης εάν διαπιστωνόταν μεγάλος ανταγωνισμός, συγκρούσεις μεταξύ των παιδιών ή άρνηση συμμετοχής τους, θα αντιμετωπιζόταν κατά περίπτωση είτε με αλλαγή παιχνιδιών ή ακόμη και με στέρηση της σειράς προτεραιότητας που θα όφειλαν να παίξουν. Έχοντας σε μεγάλο ποσοστό προβλεφθεί τυχόν αστοχίες ή απρόοπτα, όλα κύλησαν ομαλά με πολύ μικρές αποκλίσεις που περιγράφονται αναλυτικά στην ενότητα της ανάλυσης συμπερασμάτων.

4. Υλοποίηση Διδακτικής Παρέμβασης

4.1 Στάδιο 1^ο: Αφόρμηση & Pre Test

Το ξεκίνημα της εβδομάδας βρήκε τα δυο τμήματα να έχουν χωριστεί σε ομάδες, την πειραματική και την ομάδα ελέγχου, όπως προέκυψε από κλήρωση στην οποία χρειάστηκε να προβεί η ερευνήτρια/νηπιαγωγός ώστε να μην υπάρχει συνειδητά υποκειμενικότητα στην επιλογή του δείγματος. Τα παιδιά φυσικά δεν γνώριζαν τίποτα για το διαχωρισμό και έτσι ξεκίνησαν την ημέρα τους όπως κάθε πρωί, ακολουθώντας τις «ρουτίνες» της τάξης: προσευχή, ημερολόγιο, ο καιρός κι ένα τραγούδι για να ξεκινήσει καλά η μέρα. Το τραγούδι που επιλέχθηκε ως αφόρμηση για την έρευνα μιλούσε για την «Κυρά Διατροφή» και η ερευνήτρια/νηπιαγωγός αφού τα παιδιά το άκουσαν, άρχισε τη συζήτηση για το τι είναι η διατροφή, τι σημασία έχει στη ζωή των ανθρώπων, αν ξέρουν τι και πόσο πρέπει να τρώνε, ποιους κανόνες-όρια πρέπει να ακολουθούν για να είναι υγιείς. Ταυτόχρονα με τη συζήτηση, τους παρουσίασε την διατροφική πυραμίδα με τις ομάδες των τροφών και αφού τις ανέλυσαν και τις γνώρισαν μία-μία, προέτρεψαν τα παιδιά να προσπαθήσουν και εκείνα να την φτιάξουν. Οι δυο ομάδες ολοκλήρωσαν την προσπάθεια ανασύνθεσης της πυραμίδας με σχετική ευκολία.

Αφού τα παιδιά της πειραματικής και ομάδας ελέγχου έλαβαν την αφόρμηση της διδακτικής παρέμβασης μέσα από το τραγούδι, ακολούθησαν την ίδια πορεία όσον αφορά το υλικό και τις δραστηριότητες που έκαναν καθημερινά κατά τη διάρκεια της παρέμβασης, όμως διαφοροποιήθηκαν στο ότι η πρώτη συνέχιζε με ψηφιακά παιχνίδια πάνω στο ίδιο θέμα, ενώ η δεύτερη με πληροφοριακό υλικό συμβατικό ή ψηφιοποιημένο. Έτσι στην πειραματική ομάδα η ερευνήτρια/νηπιαγωγός μετά την γνωριμία με την διατροφική πυραμίδα, ρώτησε αν θα ήθελαν να συνεχίσουν και με άλλα παιχνίδια διατροφής αλλά μέσω υπολογιστή αυτή τη φορά. Τα παιδιά ενθουσιάστηκαν, καθώς ο υπολογιστής ήταν κάτι που για πρώτη φορά έβλεπαν μέσα στην τάξη, καθώς το σχολείο δεν διαθέτει ψηφιακά μέσα, παρά μόνο έναν υπολογιστή για τις διοικητικές εργασίες. Ενημέρωσε ότι όλοι θα έπαιζαν με τα παιχνίδια αυτά αλλά θα χρειαζόταν να χωριστούν σε ομάδες των 4 παιδιών όπου θα έπαιζαν ταυτόχρονα. Προς αποφυγή αδικιών μεταξύ τους ώστε να μην διαλέξουν μόνο το φίλο ή τη φίλη τους στην ομάδα, η ερευνήτρια/νηπιαγωγός, έβαλε τα παιδιά να επιλέξουν ανάμεσα σε κάρτες 4 χρωμάτων (όσες και οι ομάδες) ώστε αυτές να δημιουργηθούν τυχαία.

Εδώ να σημειωθεί ότι η νηπιαγωγός/ερευνήτρια άφησε σκόπιμα τα παιδιά που οι γονείς τους δεν έδωσαν την έγκρισή τους για την αξιοποίηση των στοιχείων τους στην έρευνα, να επιλέξουν στο τέλος με στόχο να μην εξαιρεθούν από την διαδικασία του παιχνιδιού καθώς κάτι τέτοιο θα ήταν αντιπαιδαγωγικό και θα προκαλούσε αίσθημα περιθωριοποίησης, αλλά και να δημιουργήσουν μεταξύ τους

μια ομάδα που λόγω της αρνητικής δήλωσης συμμετοχής, δεν θα μπορούσαν να καταγραφούν τα δεδομένα που θα έδιναν. Αυτό έγινε καθαρά για λόγους διευκόλυνσης της ερευνήτριας ώστε να μπορεί να έχει συγκεντρωμένα τα δεδομένα των παιδιών με θετική δήλωση. Η αίσθησή τους ήταν ότι υπήρχαν 4 ομάδες των 4 μελών, ενώ για την ερευνήτρια οι καταγραφές αφορούσαν τις 3 ομάδες, με την 3^η να συλλέγονται τα στοιχεία μόνο για τα 2 από τα 4 παιδιά της.

Μετά την ολοκλήρωση της διαδικασίας, όλες οι ομάδες ταυτόχρονα ξεκίνησαν να παίζουν με το πρώτο ψηφιακό παιχνίδι, χρησιμοποιώντας 3 laptop και ένα tablet. Κάθε παιδί είχε δικαίωμα να παίξει 10 λεπτά και αφού τελείωνε παραχωρούσε την θέση του στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, παραμένοντας και το ίδιο στη θέση του χωρίς να αποχωρεί. Ο σκοπός ήταν να φανεί και το επίπεδο συνεργασίας των παιδιών, παρόλο που ήταν πολύ σύντομο το χρονικό διάστημα από την έναρξη της σχολικής χρονιάς για την ανάπτυξή της. Μετά την ολοκλήρωση του παιχνιδιού, τα παιδιά κάθε ομάδας προετοιμαζόταν για το 2ο παιχνίδι, αυτό της σωματικής άσκησης στο τάμπλετ, το οποίο είχε διάρκεια 3-5 λεπτών, ανάλογα με την αντοχή αλλά και την διάθεση τους. Η κάθε ομάδα χωριστά έκανε τη γυμναστική που υποδείκνυε το παιχνίδι κι έτσι ολοκληρωνόταν η παρέμβαση της ημέρας για όλους.

Το Pre Test για να διαπιστωθούν οι απόψεις των παιδιών για το καθημερινό τους διατροφολόγιο, πραγματοποιήθηκε πριν το ξεκίνημα της παρέμβασης, με την βοήθεια της νηπιαγωγού/ερευνήτριας (Εικόνα 6) & [Παράρτημα Γ1], η οποία έδινε οδηγίες συμπλήρωσής τους. Το τεστ είχε δυο μέρη, ένα που αφορούσε το πόσο τους άρεσει η κατηγορία τροφών που παρουσιάζεται και το δεύτερο πόσο πιστεύουν ότι τους κάνει καλό. Στις κατηγορίες, εκτός από αυτές των τροφών, συμπεριλήφθηκαν η ποσότητα κατανάλωσης νερού αλλά και η συχνότητα σωματικής άσκησης. Στη δοκιμασία αυτή τα παιδιά έπρεπε να ζωγραφίσουν την ποσότητα που τους άρεσε και που πίστευαν ότι τους κάνει καλό, για κάθε μέρα της εβδομάδας, με ανώτερο αριθμό επιλογής το 5, το οποίο αντιστοιχούσε στην διαβάθμιση της κλίμακας τύπου Likert αλλά ταυτόχρονα αποτελεί και έναν εύκολο αριθμό να μετρηθεί από παιδιά αυτής της ηλικίας.



Εικόνα 6. Συμπλήρωση Pre Test

Το Pre Test ολοκληρώθηκε σε 5 διδακτικές ώρες σε διάστημα μιας εβδομάδας, 2,5 για κάθε ομάδα, πειραματική και ελέγχου, καθώς χρειάστηκε περίπου 15-20 λεπτά κάθε παιδί για να ολοκληρώσει τη δοκιμασία, λόγω των 8 κατηγοριών που έπρεπε να συμπληρώσουν και για τις 7 μέρες της εβδομάδας. Τα αποτελέσματα του Test έδειξαν περιορισμένες γνώσεις και συγκεκριμένες απόψεις για το τι κάνει καλό στον οργανισμό τους και μια κόπωση στην προσπάθεια που κατέβαλαν για να το συμπληρώσουν.

4.2 Στάδιο 2^ο: Δραστηριότητες Παρέμβασης

Καθημερινά για τις δυο εβδομάδες που ακολούθησαν, περιγράφονται εδώ οι κοινές δραστηριότητες και των δυο ομάδων καθώς και τα ψηφιακά παιχνίδια που έπαιξαν για την διατροφή και σωματική άσκηση τα παιδιά της πειραματικής ομάδας.

1η Εβδομάδα-1η μέρα: Συνολική διάρκεια 120' λεπτά

ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ & ΟΜΑΔΑ ΕΛΕΓΧΟΥ: Στην παρεούλα ακούστηκε το τραγούδι «Η Κυρά Διατροφή» δίνοντας το έναυσμα μέσα από τους στίχους του να συζητηθεί το θέμα που θα μας απασχολούσε εκείνη τη μέρα. Παρουσιάστηκε στα παιδιά η διατροφική πυραμίδα που είχε φτιάξει η ερευνήτρια/νηπιαγωγός από χαρτόνι και έγχρωμες εικόνες τροφών (Εικόνα 7) & [Παράρτημα Γ2], γνώρισαν τις κατηγορίες των τροφίμων, αναγνώρισαν τα τρόφιμα που ανήκουν στην κάθε μία, τις ονομάτισαν και τους ζητήθηκε να την προσπαθήσουν κι εκείνα να την φτιάξουν. Τονίστηκε η σημασία του νερού και η χρησιμότητά του για τον ανθρώπινο οργανισμό και συστάθηκε στα παιδιά να πίνουν 2-3 ποτήρια νερό την ημέρα, ανάλογα βέβαια και με το σωματικό τους βάρος. Τέλος τονίστηκε και η σημασία της σωματικής άσκησης για να παραμένουμε υγιείς και να έχουμε πάντα ενέργεια. (1 διδακτική ώρα)



Εικόνα 7. Ανασύνθεση πυραμίδας διατροφής

Η πειραματική ομάδα συνέχισε με την πρόταση της ερευνήτριας/νηπιαγωγού να παίξουν και άλλα παιχνίδια διατροφής, αυτή τη φορά μέσω υπολογιστή. Η χαρά των παιδιών ήταν μεγάλη κι έτσι για μια επιπλέον διδακτική ώρα, τα παιδιά της ομάδας έπαιξαν το πρώτο παιχνίδι της παρέμβασης Cookie Monster Food Track (Εικόνα 8) & [Παράρτημα Γ3].



Εικόνα 8. Παίζοντας Cookie Monster's Foodie Truck

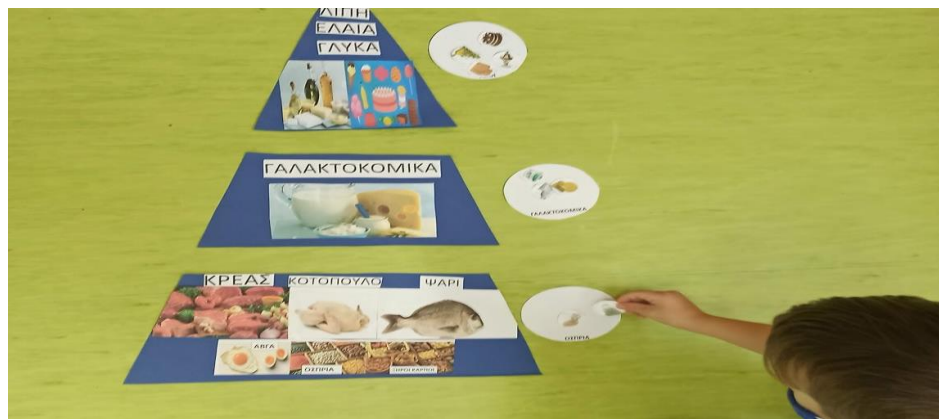
Μετά την ολοκλήρωση του απ' όλες τις ομάδες, τα παιδιά συνέχισαν με σωματική άσκηση μέσα από την εφαρμογή Go Noodle Games. Το πρώτο παιχνίδι αφορούσε την απόκρουση της μπάλας ώστε να μην μπει γκολ (Εικόνα 9) & [Παράρτημα Γ4]. Ο σκοπός της ένταξης σωματικής άσκησης πέρα από τα προφανή οφέλη του, ήταν για να περάσει όσο το δυνατόν με εύκολο και ευχάριστο τρόπο στα παιδιά, η σκέψη ότι μετά από μια καθιστική δουλειά/εργασία/ενασχόληση, έρχεται η δραστηριοποίηση και εκτόνωση για να αποκτήσουν ξανά ευεξία και ενέργεια. (1 διδακτική ώρα)



Εικόνα 9. Τα παιδιά γυμνάζονται με το Super Rufus Super Soccer

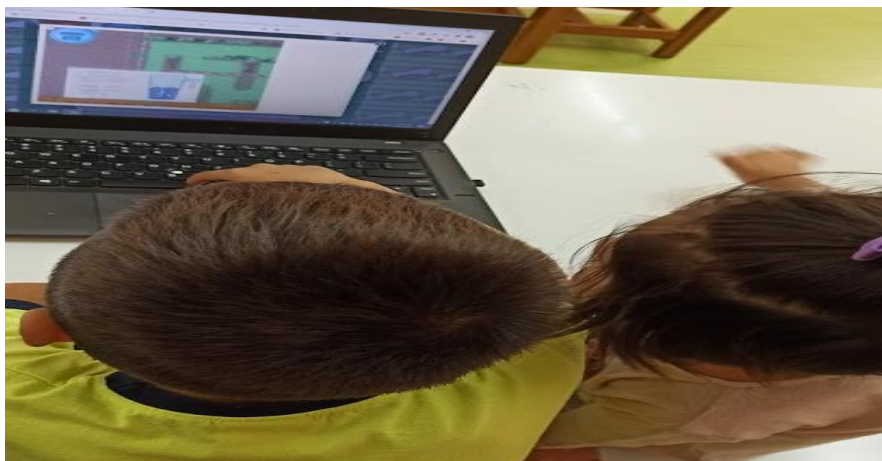
1η Εβδομάδα-2η μέρα: Συνολική διάρκεια 120'

ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ & ΟΜΑΔΑ ΕΛΕΓΧΟΥ: Το υλικό που παρουσιάστηκε τη μέρα αυτή στα παιδιά αφορούσε την ανάκληση μνήμης για όσα ειπώθηκαν την προηγούμενη μέρα σχετικά με τις τροφές και σε ποια κατηγορία ανήκουν. Τους δόθηκαν 4 εικόνες στον καθένα από διάφορες ομάδες τροφών για να τις αναγνωρίσουν. Έπειτα, κοιτώντας την πυραμίδα, η νηπιαγωγός ζήτησε από κάθε παιδί να τοποθετήσει την εικόνα της τροφής που κρατά, στην κατηγορία που αυτή ανήκει. Ρώτησε η νηπιαγωγός: «Ποιος κρατάει λίπη, έλαια ή γλυκά στα χέρια του; Παρακαλώ να έρθει να τα τοποθετήσει στον κύκλο που βρίσκεται δίπλα στην πυραμίδα» (Εικόνα 10) & [Παράρτημα Γ5]. Αυτό συνεχίστηκε για όλες τις κατηγορίες τροφών ώστε όλα τα παιδιά να συμβάλλουν ομαδικά στη δραστηριότητα και να ξαναθυμηθούν ποια τροφή ανήκει που. (1 διδακτική ώρα)



Εικόνα 10. Αναγνώριση τροφών και τοποθέτηση στην πυραμίδα

Η πειραματική ομάδα συνέχισε με το παιχνίδι Healthy Harvest Maze με σκοπό να συλλέξουν λαχανικά και στη συνέχεια φρούτα, εφόσον κατάφερναν φυσικά να περάσουν την πίστα (Εικόνα 11) & [Παράρτημα Γ6]. Οι 4 ομάδες ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμα των ψηφιακών παιχνιδιών και ολοκλήρωσαν όλες στο χρόνο που τους δόθηκε.



Εικόνα 11. Παίζοντας Healthy Harvest Maze

Με το τέλος των παιχνιδιών στον υπολογιστή, συνέχισαν με την σωματική άσκηση στο tablet (Εικόνα 12) & [Παράρτημα Γ7]. Αυτή τη φορά μέσω της εφαρμογής Go Noodle Games, το δεύτερο μίνι παιχνίδι που ζητούσε από τα παιδιά να σπάσουν τις φυσαλίδες κουνώντας το σώμα τους και τα χέρια τους πάνω-κάτω για να προσπαθήσουν να αποφύγουν τους καρχαρίες. (1 διδακτική ώρα)



Εικόνα 12. Τα παιδιά γυμνάζονται με το Floyo's Bubble Pop

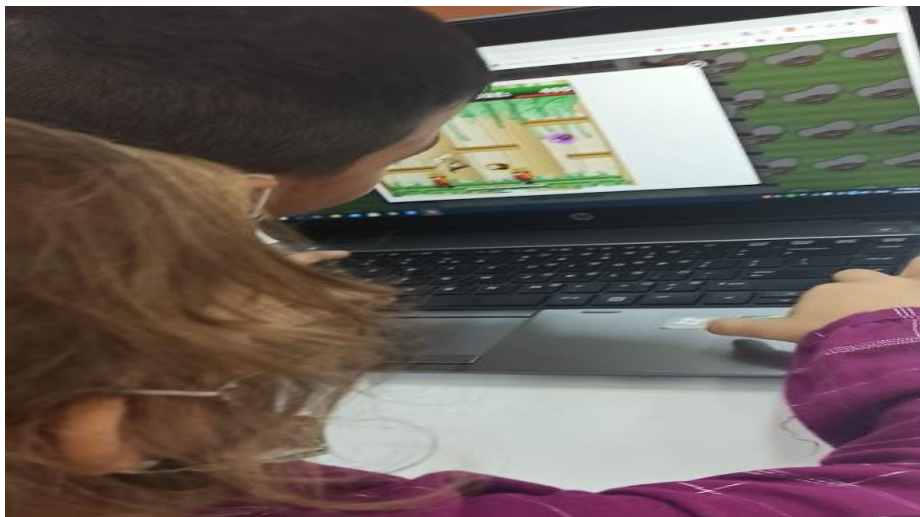
1η Εβδομάδα-3η μέρα: Συνολική διάρκεια 120'

ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ & ΟΜΑΔΑ ΕΛΕΓΧΟΥ: Το εποπτικό υλικό που παρουσιάστηκε εκείνη τη μέρα αφορούσε την διάκριση υγιεινών και ανθυγιεινών τροφών. Μέσα από εικόνες που βρήκε η ερευνήτρια/νηπιαγωγός στο διαδίκτυο, συζήτησε με τα παιδιά για το ποιες τροφές είναι καλό να τρώμε σε μεγάλες ποσότητες και ποιες σε μικρότερες αλλά και καθόλου, αφού κρύβουν μέσα πολύ ζάχαρη και πολύ αλάτι: αλλαντικά, συσκευασμένες τροφές, κονσέρβες, αναψυκτικά. Ειπώθηκε ξανά η σπουδαιότητα της κατανάλωσης νερού αλλά και φυσικών χυμών σε αντίθεση με τους συσκευασμένους χυμούς αλλά και τα αναψυκτικά, που περιέχουν υπερβολική ποσότητα ζάχαρης. Μετά την παρουσίαση τους δόθηκαν 8 τροφές και υγρά σε εικόνες (Εικόνα 13) & [Παράρτημα Γ8], τις οποίες έπρεπε να κόψουν και να κολλήσουν στην κατηγορία των υγιεινών ή ανθυγιεινών τροφών, ανάλογα με το που πιστεύουν ότι ταιριάζουν (1 διδακτική ώρα).



Εικόνα 13. Διάκριση υγιεινών και ανθυγιεινών τροφών

Η πειραματική ομάδα έπαιξε με το 3ο ψηφιακό παιχνίδι της παρέμβασης Pyramid Panic Game (Εικόνα 14) & [Παράρτημα Γ9], στο οποίο στόχος είναι η αποφυγή ανθυγιεινών τροφών ώστε να μην χάσει ο χαρακτήρας «ζωές» και να ανέβει όσο γίνεται πιο ψηλά στην διατροφική πυραμίδα. Το παιχνίδι ολοκληρώθηκε στον καθορισμένο χρόνο από όλες τις ομάδες.



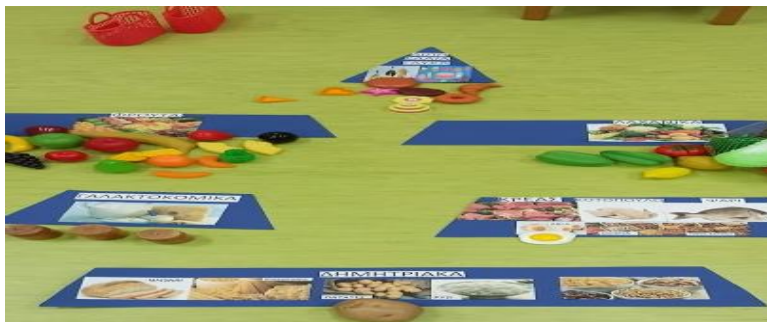
Εικόνα 14. Παίζοντας Pyramid Panic Game

Τελειώνοντας οι ομάδες, μία-μία περνούσαν στο παιχνίδι της σωματικής άσκησης. Αυτή τη φορά η εφαρμογή ζητούσε από τα παιδιά να προσπαθήσουν να συλλέξουν κουνώντας χέρια-πόδια, όσα περισσότερα αστέρια και πλανήτες του γαλαξία μπορούσαν. (1 διδακτική ώρα)

1η Εβδομάδα-4η μέρα: Συνολική διάρκεια 120'

ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ & ΟΜΑΔΑ ΕΛΕΓΧΟΥ: «Πως να καταβροχθίσετε ένα ουράνιο τόξο³²» της Γιολάντας Τσιαμπόκαλου, είναι ο τίτλος της ιστορίας που οι ομάδες είχαν την ευκαιρία να ακούσουν αλλά και να δουν μέσα από τον υπολογιστή. Η ιστορία ουσιαστικά παροτρύνει τα παιδιά μέσα από μια ευφάνταστη ιδέα, να «τρώνε» καθημερινά ένα ουράνιο τόξο που δεν είναι τίποτε άλλο από την επιλογή ποικίλων χρωμάτων στη διατροφή τους. Αν κάθε μέρα προσπαθούν να βάζουν όλα τα χρώματα στο πιάτο τους τότε θα κερδίσουν τον θησαυρό που δεν είναι άλλος από δύναμη, γερά κόκκαλα, ενέργεια, καλή όραση, γερά μαλλιά. Όταν τελείωσε η ακρόαση του παραμυθιού, τα παιδιά με τη νηπιαγωγό συζήτησαν για το τι ακριβώς ήθελε να πει αυτή η ιστορία, δόθηκαν παραδείγματα τροφών ανάλογα με το χρώμα τους και εντόπισαν στο μαγαζάκι της τάξης, τις τροφές που κάθε μία αντιστοιχεί στα χρώματα του ουράνιου τόξου (Εικόνα 15) & [Παράρτημα Γ10]. (1 διδακτική ώρα)

³² <http://www.mikrosanagnostis.gr/library/pageflip3/Default.html>



Εικόνα 15. Τα χρώματα των τροφών

Η πειραματική ομάδα συνέχισε με το 4ο παιχνίδι που είχε προγραμματιστεί, το Yamy & the Food Pyramid (Εικόνα 16) & [Παράρτημα Γ11], που σκοπός του ήταν να ταΐσουν το πράσινο τερατάκι όχι μόνο με υγιεινές τροφές αλλά και με ισορροπία ανάμεσα στις κατηγορίες των τροφών και υγρών που καταναλώνει, ώστε να το βοηθήσουν και να μην παχύνει αλλά και να διατηρήσει την ενέργειά του.



Εικόνα 16. Παίζοντας Yamy and the Food Pyramid

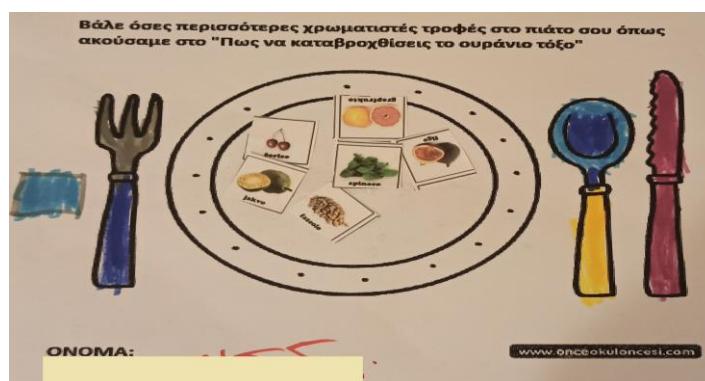
Αφού έπαιξαν όλες οι ομάδες, πέρασαν στην σωματική άσκηση και στο 4ο παιχνίδι του Go Noodle Games στο οποίο έπρεπε, να βοηθήσουν κουνώντας το σώμα και τα χέρια τους, να καθαριστεί ένας κήπος με λουλούδια που είχε πιάσει αγριόχορτα και ζιζάνια αποφεύγοντας ορισμένες φορές κάποια αγκόθια που εμφανίζονταν στην οθόνη (Εικόνα 17) & [Παράρτημα Γ12]. Στο τέλος του παιχνιδιού, πόζαραν σε συγκεκριμένες θέσεις που υποδείκνυε το άβαταρ του παιχνιδιού. (1 διδακτική ώρα)



Εικόνα 17. Τα παιδιά γυμνάζονται με Om Petalhead's Flower Power

1η Εβδομάδα-5η μέρα: Συνολική διάρκεια 120'

ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ & ΟΜΑΔΑ ΕΛΕΓΧΟΥ: Η νηπιαγωγός μαζί με τα παιδιά ξαναθυμήθηκαν την ιστορία που άκουσαν την προηγούμενη μέρα με το ουράνιο τόξο και παροτρύνθηκαν να δημιουργήσουν το δικό τους χρωματιστό πιάτο σύμφωνα με τις συμβουλές του παραμυθιού. Από μια μεγάλη γκάμα χρωματιστών τροφών που τους δόθηκε, φρούτων, λαχανικών, δημητριακών και κρεατικών, επέλεξαν κόβοντας και κολλώντας, να γεμίσουν το πιάτο τους με όσων των δυνατών περισσότερα χρώματα, για να κατακτήσουν το θησαυρό της υγείας και ευεξίας (Εικόνα 18) & [Παράρτημα Γ13]. (1 διδακτική ώρα)



Εικόνα 18. Το πολύχρωμο πιάτο της διατροφής

Η πειραματική ομάδα αυτήν την 5η μέρα της παρέμβασης, είχε την ευκαιρία να επιλέξει μετά από σύμφωνη γνώμη των μελών της, ποιο από τα 4 παιχνίδια που έπαιξαν τις προηγούμενες μέρες, θα ήθελαν να ξαναπαιξουν. Αφού ψήφισαν μεταξύ τους, ανακοίνωσαν την απόφασή τους στην ερευνήτρια/νηπιαγωγό και ξεκίνησαν όλοι μαζί το παιχνίδι της επιλογής τους. Αφού ολοκλήρωσαν με αυτά τα παιχνίδια, συνέχισαν με το τελευταίο παιχνίδι της σωματικής άσκησης που ζητούσε να γυμναστούν στο ρυθμό της Rock μουσικής, προσπαθώντας σύμφωνα με τις κινήσεις που έδειχνε κάθε φορά το τερατάκι, να σβήσουν τους φωτεινούς πυλώνες στην οθόνη, αποφεύγοντας κάθε φορά τις νυχτερίδες που πετούσαν στο πάνω μέρος της οθόνης. (1 διδακτική ώρα)

Με αυτόν τον τρόπο ολοκληρώθηκε η 1η εβδομάδα της παρέμβασης με τα παιδιά και των δυο ομάδων να έχουν έρθει σε επαφή με κατάλληλο οπτικοακουστικό υλικό διατροφής για την ηλικία τους, να έχουν λάβει μέρος σε δημιουργικές δραστηριότητες κατανόησης και εμπέδωσης αυτού του υλικού και επιπλέον η πειραματική ομάδα να έχει παίξει, να έχει γνωρίσει και να έχει διασκεδάσει με τα ψηφιακά παιχνίδια που προωθούν υγιεινές διατροφικές συνήθειες, κατανάλωση υγρών και στερεών τροφών, σωματικής άσκησης με την τελευταία να έχει ενταχθεί στην καθημερινότητά τους.

Η 2η εβδομάδα της παρέμβασης ξεκίνησε με μια συζήτηση στην ολομέλεια της τάξης και των δυο ομάδων, για το κατά πόσο άρεσε στα παιδιά η ενασχόληση με το θέμα της διατροφής και για την πειραματική τα ψηφιακά παιχνίδια στον

υπολογιστή και η εφαρμογή στο τάμπλετ. Η ερώτηση που απεύθυνε η ερευνήτρια/νηπιαγωγός στα παιδιά για το αν θέλουν να συνεχίσουν να παίζουν και να μαθαίνουν μέσα από παιχνίδια για την Δ και ΣΑ, έγινε δεκτή με ενθουσιασμό και επιφωνήματα χαράς.

2η Εβδομάδα-1η μέρα: Συνολική διάρκεια 120'

ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ & ΟΜΑΔΑ ΕΛΕΓΧΟΥ: όλοι μαζί παιδιά και νηπιαγωγός, καθισμένοι στην ολομέλεια συζήτησαν για τις δραστηριότητες της προηγούμενης εβδομάδας. Αφού συμφώνησαν όλοι για το πόσο θέλουν να συνεχίσουν να ασχολούνται με το θέμα, η εκπαιδευτικός τους ζήτησε να ακούσουν ένα τραγούδι που φτιάχτηκε από παιδιά δημοτικού και μιλάει για τα ναι και όχι της διατροφής ώστε να τα θυμηθούν. Μέσω Safe You Tube, τα παιδιά είδαν και άκουσαν το αστείο αυτό τραγούδι³³ (από το You Tube) και εντόπισαν κάποιες τροφές που δεν τις γνώριζαν. Τότε η ερευνήτρια/νηπιαγωγός τους παρότρυνε να φτιάξουν κάποιους επιπλέον στίχους για τροφές, υγρά ή ό,τι άλλο πιστεύουν ότι χρειάζεται για να είναι υγιείς και που δεν αναφέρονται σε αυτό που άκουσαν, ώστε να το συμπληρώσουν. Κατέγραψαν ό,τι εντόπισαν ότι δεν υπάρχει στο τραγούδι, η νηπιαγωγός τα κατέγραψε και ξεκίνησε η διαδικασία της συγγραφής. Το αποτέλεσμα ήταν παραπάνω από ικανοποιητικό, καθώς τα παιδιά κατάφεραν να βάλουν στους στίχους, αρκετές από τις πληροφορίες που είχαν ακούσει μέχρι εκείνη τη στιγμή για τη σωστή διατροφή και την άσκηση. Το επίτευγμά τους υπάρχει στο [Παράρτημα Γ14]. (1 διδακτική ώρα)

Η πειραματική ομάδα έπαιξε το Cookie Monster Food Track το οποίο ήξεραν πλέον καλά, διαλέγοντας αυτή τη φορά να ετοιμάσουν ένα υγιεινό πρωινό διαφορετικό από αυτό που είχαν διαλέξει την προηγούμενη. Όλες οι ομάδες ολοκλήρωσαν και έκλεισαν την διδακτική ώρα με την εφαρμογή για την γυμναστική και το πρώτο της παιχνίδι που αυτή τη φορά δεν χρειάστηκε να λάβουν οδηγίες αφού γνώριζαν τι έπρεπε να κάνουν. (1 διδακτική ώρα)

2η Εβδομάδα-2η μέρα: Συνολική διάρκεια 120'

ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ & ΟΜΑΔΑ ΕΛΕΓΧΟΥ: τα παιδιά σήμερα ήρθαν σε επαφή με διάσημους πίνακες ζωγραφικής εμπνευσμένους από τις τροφές. Παρουσιάστηκαν γνωστοί πίνακες του Φασιανού, του Paul Cézanne, Pierre Auguste Renoir, Giuseppe Arcimboldo, με τον τελευταίο να κάνει ιδιαίτερη εντύπωση στα παιδιά αφού όλες οι προσωπογραφίες ήταν φτιαγμένες από φρούτα και λαχανικά. Χωρισμένη η τάξη στις 4 ομάδες ανέλαβε η καθεμία να φτιάξει ένα δικό της πορτραίτο που να περιλαμβάνει μια από τις κατηγορίες των τροφών. Με εικόνες έτοιμες που βρήκαν στο διαδίκτυο, έφτιαξαν η κάθε μία το δικό της πίνακα και τον παρουσίασαν στην ολομέλεια Εικόνα 10. Τα γέλια, τα αστεία, τα σχόλια που αντάλλαξαν μεταξύ τους

³³ <https://www.youtube.com/watch?v=9NsLE92zIqM>

και τα πειράγματα γι' αυτά τα πολύ αστεία πρόσωπα που έφτιαξαν έδωσαν ιδιαίτερη παιδαγωγική αξία στην δραστηριότητα αυτή. (1 διδακτική ώρα)

Η πειραματική ομάδα έχοντας να συλλέξει από το λαβύρινθο του Healthy Harvest Maze, τα φρούτα και τα λαχανικά, συνέχισε για μια επιπλέον διδακτική ώρα, την ενασχόλησή της με το ψηφιακό παιχνίδι. Η επανάληψη του παιχνιδιού έδωσε νέα δεδομένα για την χρηστικότητα και την παικτικότητα του στις ομάδες, όπως αυτά αναλύονται παρακάτω. (1 διδακτική ώρα)

2η Εβδομάδα-3η μέρα: Συνολική διάρκεια 120'

ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ & ΟΜΑΔΑ ΕΛΕΓΧΟΥ: παρακολούθησαν ένα ευχάριστο βίντεο³⁴ με καρτούν που μιλούσε για το πόσο σημαντικό είναι το νερό για τον ανθρώπινο οργανισμό. Το βίντεο μεταφράστηκε επί τόπου από την νηπιαγωγό στα παιδιά για να είναι απόλυτα κατανοητό. Μετά μέσα από συζήτηση λύθηκαν απορίες και η προτροπή ήταν να πίνουμε αρκετό νερό κατά τη διάρκεια της μέρας ώστε να βοηθάμε τον οργανισμό να ανταπεξέρχεται στις υποχρεώσεις της κάθε μέρας που είναι πολλές και δύσκολες. (1 διδακτική ώρα)

Η πειραματική ομάδα με το παιχνίδι Pyramid Panic Game συνέχισαν την ενασχόληση με τα θέματα της διατροφής και ολοκλήρωσαν την ημέρα τους με την σωματική άσκηση και το 3ο παιχνίδι του Go Noodle Games. (1 διδακτική ώρα)

2η Εβδομάδα-4η μέρα: Συνολική διάρκεια 120'

ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ & ΟΜΑΔΑ ΕΛΕΓΧΟΥ: μέσα από την αξιοποίηση μιας παρουσίασης³⁵ στο διαδίκτυο, όλα τα παιδιά ενημερώθηκαν για το ποια θεωρείται σωματική άσκηση, τι είδους άσκηση μπορούμε να κάνουμε καθημερινά, ποια είναι η αξία της για το ανθρώπινο σώμα και ποια θα μπορούσαμε να επιλέξουμε να κάνουμε. Αφού έγινε η παρουσίαση η ολομέλεια συζήτησε και εξέφρασε τις δικές της απόψεις, φροντίζοντας η νηπιαγωγός, να αναδείξει την οποιαδήποτε άσκηση κάνει κάθε παιδί ώστε να μην εξαιρεθεί κανένα και κυρίως για να μην αισθανθεί απόρριψη από την ομάδα των συνομηλίκων του. (1 διδακτική ώρα)

Η πειραματική ομάδα επανέλαβε το Yamy & the Food Pyramid όπου τώρα τα παιδιά, είχαν την ευκαιρία να δοκιμάσουν και τις πίστες που είχαν μέτρια αλλά και υψηλή δυσκολία καθώς πλέον ήταν αρκετά εξοικειωμένα με το παιχνίδι. Φάνηκε ότι είχαν καταλάβει περισσότερο για το πως πρέπει να τραφεί το τερατάκι για να διατηρήσει την ενέργειά του σε υψηλά επίπεδα. Αφού και οι 4 ομάδες ολοκλήρωσαν το παιχνίδι, έκαναν την καθιερωμένη πλέον γυμναστική με τη βοήθεια του 4ου παιχνιδιού από το Go Noodle Games. (1 διδακτική ώρα)

³⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=31F0laJjy8>

³⁵ <http://eyzhn.edu.gr/presentations-2/>

2η Εβδομάδα-5η μέρα: Συνολική διάρκεια 120'

ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ & ΟΜΑΔΑ ΕΛΕΓΧΟΥ: Ένα παιχνίδι Σωστό-Λάθους επέλεξε η νηπιαγωγός/ερευνήτρια να αποτελέσει το υλικό της τελευταίας μέρας της παρέμβασης. Τα παιδιά κρατούσαν στα χέρια τους δυο καρτέλες, μια πράσινη για το Σωστό και μια κόκκινη για το Λάθος. Η νηπιαγωγός έλεγε μια πρόταση και τα παιδιά έπρεπε να σηκώσουν την πράσινη ή την κόκκινη καρτέλα εάν συμφωνούσαν ή όχι με την πρόταση που άκουσαν. Η νηπιαγωγός έλεγε για παράδειγμα: «Τα αναψυκτικά έχουν μέσα πολύ ζάχαρη: αυτό που είπα είναι Σωστό ή Λάθος; Σηκώστε την καρτέλα σας ψηλά». Το παιχνίδι αυτό έδωσε τη δυνατότητα στα παιδιά να ξαναθυμηθούν ό,τι ειπώθηκε και έμαθαν από τις δυο αυτές εβδομάδες της παρέμβασης αλλά και να διορθώσουν στο μυαλό τους τυχόν αστοχίες ή λανθασμένες αντιλήψεις. Κάθε φορά που δινόταν η απάντηση από τα παιδιά, η νηπιαγωγός έδινε την σωστή απάντηση και θύμιζε που είχαν εντοπίσει αυτήν την πληροφορία. Η πειραματική ομάδα διάλεξε και πάλι όποιο παιχνίδι επιθυμούσε να ξαναπαίξει, ολοκληρώνοντας όπως πάντα με το παιχνίδι της σωματικής άσκησης. (1 διδακτική ώρα)

Με το τέλος της 2ης εβδομάδας ολοκληρώθηκαν οι δραστηριότητες και για τις δυο ομάδες καθώς και τα ψηφιακά παιχνίδια με τα οποία ασχολήθηκε η πειραματική ομάδα. Η ερευνήτρια για την συνέχεια, είχε αποφασίσει να μείνουν τα παιδιά για 15 ημέρες χωρίς καμία ενασχόληση με θέματα που αφορούσαν τη διατροφή και φυσικά κανένα ψηφιακό παιχνίδι, με σκοπό να γίνουν οι ζυμώσεις σε ό,τι βίωσαν μέσα από αυτήν την διαδικασία της διδακτικής παρέμβασης. Επειδή όμως η χρονιά αυτή είχε απρόβλεπτες συνθήκες λόγω της πανδημίας του Covid-19, άλλαξαν τα αρχικά της σχέδια καθώς οι σχολικές μονάδες έκλεισαν και ξεκίνησαν οι εξ αποστάσεως διαδικτυακές συναντήσεις με τους μικρούς μαθητές της. Η ιδέα του να δημιουργήσουν ένα ψηφιακό παιχνίδι για την Δ και ΣΑ, τα ίδια τα παιδιά της πειραματικής μαζί με την ερευνήτρια, ήρθε ως ιδέα κατά την διάρκεια των διαδικτυακών αυτών συναντήσεων.

Η διαδικασία δημιουργίας παιχνιδιού λαβύρινθου όπως θα αναλυθεί σε επόμενο κεφάλαιο, αποτέλεσε επέκταση αλλά και αξιολόγηση της διδακτικής παρέμβασης για τα παιδιά της πειραματικής ομάδας, αφού μέσα από αυτήν, τα ίδια κατάφεραν να οπτικοποιήσουν και να κάνουν από το αποτέλεσμα των γνώσεων που αποκόμισαν από αυτήν και ιδιαίτερα μέσα από την ενασχόλησή τους με τα ψηφιακά παιχνίδια. Το δημιουργικό κομμάτι και το τελικό αποτέλεσμα ήταν η έμπρακτη απόδειξη της επίδρασης που είχε η παρέμβαση γι' αυτό και αποτέλεσε από μόνη της δοκιμασία αξιολόγησης μετά (Post Test). Έτσι δεν πραγματοποιήθηκε το έντυπο Post Test όπως αρχικά είχε ειπωθεί σε αυτή την ομάδα των παιδιών, παρά μόνο στην ομάδα ελέγχου.

4.3 Στάδιο 3^ο: Post Test & Ρουμπρίκα

Το Post Test που είχε προγραμματιστεί να γίνει μετά το τέλος της διδακτικής παρέμβασης και στις δυο ομάδες, πραγματοποιήθηκε μόνο για στην ομάδα ελέγχου, λόγω της αναπροσαρμογής του σχεδιασμού της έρευνας σε εκείνο το χρονικό σημείο και της επέκτασης της διδακτικής παρέμβασης για τα παιδιά της πειραματικής ομάδας. Η δοκιμασία αφορούσε πάλι τις δυο ερωτήσεις «πόσο σου αρέσει» και «πόσο σου κάνει καλό» όπως ακριβώς και πριν την έναρξη της παρέμβασης [Παράρτημα Γ1]. Συμπληρώθηκαν δέκα Post Test όσα και τα παιδιά της ομάδας ελέγχου.

Η συμπλήρωση του εντύπου της δοκιμασίας έγινε παρουσία της ερευνήτριας όταν πλέον τα παιδιά είχαν επιστρέψει στο σχολείο, μετά την λήξη των διαδικτυακών μαθημάτων της ΕΞΑΕ. Οι οδηγίες δόθηκαν εκ νέου και οι μικροί μαθητές απαντούσαν στις ερωτήσεις, ζωγραφίζοντας για κάθε μέρα της εβδομάδας, την ποσότητα τροφών, κατανάλωσης νερού και σωματικής άσκησης που πίστευαν ότι ταιριάζει στις δικές τους πεποιθήσεις, μετά τον απόηχο των όσων είχαν διαδραματιστεί μέσα στην τάξη το προηγούμενο διάστημα σχετικά με το θέμα. Αυτή τη φορά τα έντυπα συμπληρώθηκαν με μεγαλύτερη προθυμία από τα περισσότερα παιδιά και με λιγότερα προβλήματα αναφορικά με την κόπωση για την ολοκλήρωσή τους. Οι δυο δοκιμασίες Pre & Post Test της ομάδας ελέγχου, μπήκαν συγκριτικά στο «μικροσκόπιο» της ερευνήτριας ώστε να διαπιστωθούν τυχόν διαφοροποιήσεις σχετικά με τις γνώσεις που απέκτησαν σε ατομικό επίπεδο αλλά και ομαδικό, καθώς και αν η παρέμβαση πέτυχε τους στόχους της.

Τα παιδιά της πειραματικής ομάδας από την άλλη, για την ολοκλήρωση της διδακτικής παρέμβασης, συμπλήρωσαν μια ρουμπρίκα αξιολόγησης που αφορούσε την παικτικότητα και την διασκέδαση που αποκόμισαν μετά το τέλος της δημιουργίας του δικού τους ψηφιακού παιχνιδιού λαβύρινθου (Εικόνα 19) & [Παράρτημα Γ15].



Εικόνα 19. Τα παιδιά συμπληρώνουν την ρουμπρίκα

5. Ανάλυση αποτελεσμάτων/Νέα Δεδομένα

Αυτό το κεφάλαιο αποπειράται να παραθέσει μια περιγραφή/ανάλυση των γεγονότων που διαδραματίστηκαν στην συγκεκριμένη τάξη νηπιαγωγείου καθ' όλη τη διάρκεια της έρευνας και με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη αντικειμενικότητα και αξιοπιστία. Τα εργαλεία με τα οποία συλλέχθηκαν τα δεδομένα και οι αναφορές που ακολουθούν, ήταν αυτά των Pre & Post Test, των ερωτηματολογίων των γονιών, της πειραματικής και ελέγχου, πριν και μετά την παρέμβαση, του φύλλου παρατήρησης, των ηχογραφήσεων, βιντεοσκοπήσεων, φωτογραφιών, ζωγραφικής καθώς και της ρουμπρίκας που συμπληρώθηκε από τα ίδια τα παιδιά. Το ερευνητικό ημερολόγιο επίσης αποτέλεσε βασικό εργαλείο καταγραφής από την ερευνήτρια/νηπιαγωγό, αφού εκεί υπήρχε και ο σχεδιασμός της έρευνας ώστε να μην παρασυρθεί η ίδια από τον ρυθμό και τα γεγονότα που προέκυπταν αλλά και για να σημειώνει οποιαδήποτε σημαντική πληροφορία θα μπορούσε να φανεί χρήσιμη και αξιοποιήσιμη στα αποτελέσματά της.

Οι καταγραφές ξεκίνησαν με την διεξαγωγή του Pre Test και στις δυο ομάδες, πειραματική και ελέγχου ώστε να διαπιστωθούν τι γνωρίζουν τα παιδιά, τι αντίληψη έχουν για τις ποσότητες που πρέπει να τρώνε σε καθημερινή βάση, πόσο νερό πρέπει να καταναλώνουν αλλά και πόσο πιστεύουν ότι η σωματική άσκηση είναι μια συνήθεια που πρέπει να εντάξουν στη ζωή τους. Το Test ήταν χωρισμένο σε δυο επίπεδα: το πρώτο ζητούσε να μάθει πόσο τους αρέσει να τρώνε από τις κατηγορίες των τροφών και το δεύτερο, πόσο πιστεύουν ότι τους κάνει καλό να τρώνε. Αυτή η διαφοροποίηση, βοήθησε στο να αποφευχθεί η σύγχυση στο μυαλό των παιδιών, ότι αυτό που τρώνε και η ποσότητα που τρώνε, έχει την ίδια διατροφική αξία. Η ερευνήτρια/νηπιαγωγός που πραγματοποίησε το Test και στα 20 παιδιά, προσπάθησε να τονίσει, την διαφορά ανάμεσα στο να τους αρέσει κάποια τροφή και στο να την επιλέγουν επειδή τους κάνει καλό. Έτσι συμπλήρωσε κάθε παιδί ατομικά το τεστ, με την ερευνήτρια να είναι δίπλα του ώστε να μην παρεκκλίνει από αυτήν την οδηγία, πράγμα που αποδείχθηκε δύσκολο όπως φαίνεται στα Παραρτήματα B1(α, β) & B2(α, β), κυρίως λόγω της κόπωσης που ισχυρίστηκαν κάποια παιδιά ότι προέκυψε, για την ολοκλήρωσή του.

Τα απαντημένα ερωτηματολόγια των γονιών της ομάδας ελέγχου πριν την παρέμβαση [Παράρτημα B3] και της πειραματικής [Παράρτημα B4] με την ανάλυσή τους, περιλαμβάνονται στις περιγραφές για το πως ανταποκρίθηκαν τα παιδιά κατά την διάρκεια της παρέμβασης. Όπως αναφέρθηκε σε προηγούμενο κεφάλαιο τα ερωτηματολόγια που απευθυνόταν στους γονείς και των δυο ομάδων ήταν κοινό και περιλάμβανε ανοιχτού και κλειστού τύπου ερωτήσεις.

5.1 Ως προς την διδακτική παρέμβαση

Όσον αφορά το οπτικοακουστικό υλικό που χρησιμοποιήθηκε και ήταν κοινό και την ομάδα ελέγχου αλλά και την πειραματική, είχε επιλεγεί προσεκτικά από την ερευνήτρια/νηπιαγωγό φροντίζοντας να είναι κατάλληλο για την ηλικία των παιδιών, νηπίων και προνηπίων, να είναι ευχάριστο, ευδιάκριτο, κατανοητό, να έχει ποικιλία και να παρουσιαστεί όσο γίνεται με παιγνιώδη τρόπο. Σημαντικό επίσης κριτήριο επιλογής του ήταν, να είναι σύγχρονο, να βοηθά τα παιδιά να δράσουν μέσα αλλά και με αυτό, να καλλιεργήσουν δεξιότητες και φαντασία και να μάθουν με εύκολο και ευχάριστο τρόπο σωστές διατροφικές συνήθειες αλλά και να καταφέρουν να εντάξουν την σωματική άσκηση στην καθημερινότητά τους. Καθ' όλη τη διάρκεια της παρέμβασης, τα παιδιά της ομάδας ελέγχου ανταποκρίθηκαν αρκετά καλά στο υλικό αυτό, έπαιξαν, δημιούργησαν, μελέτησαν και έδειξαν ότι το κατανοούν και σε κάποιο βαθμό ότι το υιοθετούν. Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι στις δυο εβδομάδες της παρέμβασης, κατά την διάρκεια των ελεύθερων δραστηριοτήτων μέσα στην τάξη, τα παιδιά αυτής της ομάδας επέλεξαν συστηματικά τη γωνιά του μπακάλικου και ετοίμαζαν φαγητά με υγιεινές άλλοτε ή ανθυγιεινές τροφές για να «κεράσουν» τη νηπιαγωγό ή τους συμμαθητές τους. Συγκεκριμένα κατεγράφησαν τα παρακάτω σχόλια: *τι θα έλεγες να φας λίγο ψαράκι σήμερα; Και μην ξεχάσεις να πιεις το νερό σου, σου έφτιαξα κυρία μια φρουτοσαλάτα θα σου κάνει καλό, φάε λίγα κρουασάν να παχύνεις, φάε πίτσα την έφτιαξα εγώ δεν είναι απ' έξω έχει αγνά υλικά, τυρί και γάλα μόνο για σένα να πάρεις βιταμίνες που τις λένε ασβέστιο, πατάτες τηγανιτές θες; Από αυτές που φτιάχνει η μαμά όχι τις άλλες τις παγωμένες (εννοώντας κατεψυγμένες) από το μαγαζί, τσάι ή νερό πιες όχι αναψυκτικά έχουν ένα ποτήρι ζάχαρη μέσα. Τέτοιου είδους σχόλια πραγματικά δείχνουν πόσο οι συζητήσεις που γινόταν στην παρεούλα με την ομάδα αλλά και ο παιγνιώδης τρόπος παρουσίασης αυτών των πληροφοριών για την διατροφή, κατάφεραν να περάσουν αβίαστα και στο ελεύθερο παιχνίδι τους. Τον ίδιο καλό αντίκτυπο είχε το υλικό και στην πειραματική ομάδα, τονίζοντας όμως, ότι εκείνη ενισχύθηκε ακόμη περισσότερο, από την ενασχόλησή της και με ψηφιακά παιχνίδια διατροφής.*

Συγκεκριμένα η πειραματική ομάδα, για την οποία εδώ θα αναλυθεί η επίδραση και τα σχόλια κάθε παιδιού χωριστά, ξεκίνησε την παρέμβαση με τα ψηφιακά παιχνίδια έχοντας χωριστεί σε 3 υποομάδες. Όπως αναφέρθηκε νωρίτερα, όλα τα παιδιά της τάξης συμμετείχαν σε αυτά, ώστε να μην νιώσει κάποιο ότι εξαιρείται από την διαδικασία, απλά η ανάλυση που ακολουθεί αφορά τα 10 παιδιά του τμήματος που αποτελούν το δείγμα της έρευνας. Τα δεδομένα εδώ συλλέχθηκαν κυρίως από το φύλλο παρατήρησης και των δυο εβδομάδων της παρέμβασης [Παράρτημα Β5 α, β], αλλά και όσων άλλων κατέγραψε, ηχογράφησε ή απαθανάτισε φωτογραφικά η ερευνήτρια/νηπιαγωγός, κατά τη διάρκεια παιξίματος των ομάδων σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο.

1η εβδομάδα/1η μέρα: Cookie Monster Food Track & Super Rufus Super Soccer

Ομάδα Α

Παιδί 1: Από την πρώτη στιγμή που ανακοινώθηκε η παρέμβαση, φάνηκε η ένθερμη υποστήριξή του για τα ψηφιακά παιχνίδια, έδειξε ανυπομονησία να ξεκινήσει, χαρακτηριστικό στοιχείο της προσωπικότητάς του, φάνηκε να γνωρίζει πολύ καλά τον χειρισμό τόσο του ποντικιού όσο και του πληκτρολογίου, αντιλήφθηκε αμέσως μετά τις πρώτες οδηγίες τι έπρεπε να κάνει και τα κατάφερε πολύ καλά. Του φάνηκε εύκολο και μετά το τέλος ζήτησε να ξαναπαίξει. Σε επίπεδο συνεργασίας με την υπόλοιπη ομάδα, έδειξε βοηθητικός απέναντί τους αλλά και ενθαρρυντικός κυρίως σε ένα από τα υπόλοιπα παιδιά που έδειχνε να δυσκολεύεται στον χειρισμό. Ολοκλήρωσε το παιχνίδι με επιτυχία και σε σύντομο χρονικό διάστημα.

Παιδί 2: Ξεκίνησε διστακτικά στο να μπει και να ενεργήσει μόνο του μπροστά στον υπολογιστή, φάνηκε η απειρία αυτής της διαδικασίας και από το γεγονός ότι δεν μπορούσε να πιάσει σωστά το ποντίκι αλλά και το πως ο κέρσορας «σημαδεύει» το σημείο που πρέπει να ενεργοποιηθεί. Ρωτούσε συχνά: *τι κάνω μετά*, σχεδόν σε κάθε σημείο του παιχνιδιού και φαινόταν η ανασφάλεια και ο δισταγμός στο να πάρει πρωτοβουλία να κινήσει το ποντίκι χωρίς να το υποδείξει η ερευνήτρια. Καθυστερήσε πολύ να ολοκληρώσει το παιχνίδι αλλά δεν τα παράτησε. Δέχθηκε την ενθάρρυνση από το Παιδί 1. Στην ερώτηση πως του φάνηκε το παιχνίδι, είπε: *ωραίο, χωρίς να εκφράσει κάτι περισσότερο*.

Παιδί 3: Ξεκίνησε με μεγάλη αυτοπεποίθηση το παιχνίδι, δεν άκουσε καν τις οδηγίες αφού κοιτώντας τα γραφικά αντιλήφθηκε γρήγορα το σκοπό του παιχνιδιού, είχε απίστευτη άνεση με το ποντίκι και ολοκλήρωσε γρηγορότερα απ' όλους στην ομάδα του. Ζήτησε να ξαναπαίξει και του δόθηκε το δικαίωμα, αφού το παιχνίδι είχε δυνατότητα να επιλέξεις ανάμεσα σε 6 υγιεινά σνακ που μπορείς να φτιάξεις για το σχολείο. Κατάφερε να ολοκληρώσει τρία από αυτά. Στο τέλος ρωτήθηκε από την ερευνήτρια/νηπιαγωγό, πώς του φάνηκε το παιχνίδι κι εκείνο απάντησε: *καταπληκτικό και πανεύκολο, θα ξαναπαίξω μετά*;. Δεν συνεργάστηκε με την ομάδα του επειδή έδειξε ότι διακατέχεται από στοιχεία ανταγωνισμού.

Παιδί 4: Ενθουσιάστηκε από την στιγμή που είδε τα Laptop & το Tablet που έφερε η ερευνήτρια στην τάξη και κατάλαβε αμέσως ότι *θα παίξουμε*, αφού κι εκείνο έχει *μεγάλο υπολογιστή* απ' ό,τι είπε στο σπίτι του. Πράγματι είχε μια απίστευτη ευκολία χειρισμού του υπολογιστή, κατανόησε γρήγορα τις οδηγίες του παιχνιδιού και έκανε πολύ καλό χρόνο και πολύ καλή προσπάθεια. Ζητούσε επίμονα να ξαναπαίξει όταν τελείωσε η σειρά του αλλά δεν του άρεσε το γεγονός ότι κάθε παιδί έπρεπε να παίζει συγκεκριμένη ώρα και όχι πάνω από 10 λεπτά το καθένα. Αποδέχθηκε το γεγονός και αναθάρρεψε όταν ενημερώθηκε ότι όταν ολοκληρώσει η ομάδα του, θα κάνουν γυμναστική μέσα από το tablet. Στοιχεία συνεργασίας με τους συμπαίκτες του δεν εντοπίστηκαν κυρίως γιατί φάνηκε από την στάση του σώματός του, ότι η απόλυτη προσοχή του είχε στραφεί στο παιχνίδι και σε αυτό που έπρεπε να κάνει.

Αφού η ομάδα ολοκλήρωσε το παιχνίδι στον υπολογιστή, ακολούθησε το παιχνίδι της σωματικής άσκησης μέσω tablet και της εφαρμογής Go Noodle Games, όπου με σκοπό να αποφευχθούν τα γκολ που θέλει να βάλει το μικρό τερατάκι Rufus στα δίχτυα, τα παιδιά έπρεπε να σηκώσουν τα χέρια ψηλά και να κουνούν το σώμα τους πάνω κάτω, δεξιά ή αριστερά για 3 λεπτά περίπου. Η χαρά, οι κραυγές και τα επιφωνήματα για την κούραση που τους έφερε αυτό το παιχνίδι ήταν αυτά που κατέγραψε η ερευνήτρια κατά τη διάρκειά του. Σχόλια όπως: *τα καταφέραμε να μην μας βάλει γκολ, πολύ κουράστηκα, βάλτε το πάλι αυτό, πηδήξτε ψηλά να φτάσουμε τη μπάλα*, ακούστηκαν συχνά σε αυτήν τη δραστηριότητα.

1η εβδομάδα/1η μέρα: Cookie Monster Food Track & Super Rufus Super Soccer

Ομάδα Β

Παιδί 1: Είχε μεγάλο ενθουσιασμό και ευκολία παιχνιδιού, γνώριζε καλά τη χρήση ποντικιού και πληκτρολογίου, κατανόησε γρήγορα τις οδηγίες, ήταν εύστοχο, γρήγορο και τελείωσε με επιτυχία μέσα στο χρονικό όριο που του τέθηκε. Ήταν πολύ βοηθητικό στην ομάδα του αλλά ο ενθουσιασμός του μερικές φορές τον έκανε ν' αντιδρά υπερβολικά, σε σημείο που να βάζει το ίδιο τα δάχτυλά του για να κινήσει το ποντίκι την ώρα που έπαιζε ο συμπαίκτης του. Αυτό δημιουργούσε εκνευρισμό στους υπόλοιπους με αποτέλεσμα να γίνεται συνέχεια από την ερευνήτρια/νηπιαγωγό σύσταση να συγκρατηθεί. Επανέλαβε αρκετές φορές: *κυρία να ξαναπαίζω; θα παίξω σε λίγο;* και επίσης ρώτησε: *πως το λένε το παιχνίδι να το ψάξω στον υπολογιστή στο σπίτι μου;*

Παιδί 2: Πολύ καλή αντίληψη του παιχνιδιού, του φάνηκε εύκολο και έκανε τις σωστές κινήσεις μετά από τις σύντομες οδηγίες. Η δυσκολία στο χειρισμό του ποντικιού και οι συνεχής ερώτηση: *τώρα τι κάνω;* κράτησε για λίγο στην αρχή κι έτσι κατάφερε μέσα στο χρόνο που του δόθηκε να ολοκληρώσει, παραπάνω από 2 επιλογές για ετοιμασία υγιεινού κολατσιού σε σύγκριση με τους συμπαίκτες του. Όταν ολοκλήρωσε είπε με χαρά: *ωραίο ήταν, πανεύκολο και να παίξω άλλο λίγο;* Δεν έδειξε σημάδια έντονης συνεργασίας με τους υπόλοιπους όμως περίμενε με υπομονή τη σειρά του και δεν εμπόδισε τη διαδικασία.

Παιδί 3: Στο ξεκίνημα του παιχνιδιού έδειξε δυσκολία στον χειρισμό του ποντικιού και φάνηκε ότι δεν είχε ξαναδουλέψει με αυτό το εργαλείο. Μόλις κατάλαβε τη λειτουργία του τα πήγε πολύ καλά, ανέπτυξε καλή αντίληψη για το παιχνίδι και ολοκλήρωσε τις δυο επιλογές για το κολατσιό σύντομα. Φάνηκε τόσο προσηλωμένο στο παιχνίδι που δεν μιλούσε καθόλου, «διάβαζε» τις κινήσεις του και αυτό φάνηκε με το να μονολογεί: *αυτό θα πατήσω τώρα, πως να αποφύγω τη λάσπη, ωχ λάθος πάτησα.* Δεν φάνηκε να συνεργάζεται με τους συμπαίκτες του, δεν βοήθησε κάποιον άλλο επειδή νόμισε ότι είναι παιχνίδι ανταγωνισμού για το ποιος θα κερδίσει. Αυτό η ερευνήτρια το αντιλήφθηκε καθώς όταν όλη η ομάδα ολοκλήρωσε την ρώτησε: *εγώ κέρδισα; Απ' όλους;* με την ίδια να του εξηγεί ότι δεν υπάρχει νικητής και χαμένος σε αυτό το παιχνίδι κι ότι η ομάδα αφού κατάφερε να τελειώσει στο χρόνο που της δόθηκε τα πήγε εξαιρετικά καλά.

Παιδί 4: Πολύ καλή ανταπόκριση και στην αντίληψη του ποντικιού και στις οδηγίες που δόθηκαν γι' αυτό. Το συγκεκριμένο παιδί είναι ένα κλειστό και «άφαντο» παιδί μέσα στην τάξη αλλά στην ενασχόλησή του με το ψηφιακό παιχνίδι έδειξε έναν άλλο χαρακτήρα πιο δυναμικό και με μεγαλύτερη διάθεση να συμμετάσχει. Ήταν πολύ γρήγορο, έκανε τις περισσότερες ενότητες μέσα στο χρόνο που του δόθηκε σε σχέση με άλλα παιδιά της ομάδας της αλλά δεν θέλησε να παραμείνει για να βοηθήσει τους άλλους. Να σημειωθεί ότι δεν εξέφρασε συναισθήματα για το παιχνίδι και δεν ανέφερε αν του άρεσε ή όχι, ούτε ζήτησε να ξαναπαίξει, αλλά παρέμεινε σιωπηλό καθ' όλη τη διάρκειά του.

Στο κάλεσμα της ερευνήτριας/νηπιαγωγού για την σωματική άσκηση, υπήρξε προθυμία και ενθουσιασμός από την ομάδα, καθώς είχαν παρακολουθήσει πριν τι έκανε η ομάδα Α κι έτσι θέλησαν να δοκιμάσουν και τα παιδιά της Β. Είναι σημαντικό βέβαια να καταγραφεί εδώ ότι στο κάλεσμα για το παιχνίδι αυτό, ήρθαν και τα παιδιά από τις άλλες ομάδες παρόλο που είτε είχαν συμμετάσχει ξανά, είτε έπαιζαν ακόμη το παιχνίδι του υπολογιστή και το παράτησαν για να έρθουν να γυμναστούν. Η ερευνήτρια μη μπορώντας να στερήσει αυτήν την θετική ανταπόκριση που είχαν σχεδόν όλα τα παιδιά για την σωματική άσκηση, τους έδωσε την ευκαιρία να μπουν περισσότερα από τα 4 παιδιά, τονίζοντας βέβαια την σημασία του να λειτουργούν και σε αυτό το παιχνίδι ομαδικά και όχι ανταγωνιστικά. Υπήρξε ξέφρενος ενθουσιασμός και χαρά αλλά γρήγορα συνειδητοποίησαν ότι είναι δύσκολο να ασκούνται τόσοι πολλοί μαζί αφού ο ένας έσπρωχνε τον άλλον, δεν μπορούσαν όλοι να είναι μπροστά στην κάμερα του tablet και χρειαζόταν περισσότερο χώρο για να απλώσουν χέρια και πόδια. Έτσι συμφωνήθηκε από κοινού κάθε ομάδα να παίρνει το δικό της χρόνο μπροστά στην οθόνη για τα παιχνίδια της σωματικής άσκησης από εκείνη τη στιγμή και μετά.

1η εβδομάδα/1η μέρα: Cookie Monster Food Track & Super Rufus Super Soccer

Ομάδα Γ

Παιδί 1: Το παιδί αυτό που σαν προνήπιο δεν είχε καλλιεργήσει τις δεξιότητές του σε μεγάλο βαθμό μέχρι εκείνη τη χρονική στιγμή, στην πρώτη μέρα της παρέμβασης, δυσκολεύτηκε πάρα πολύ να αντιληφθεί τι έπρεπε να κάνει. Δεν κατάλαβε πως λειτουργεί το ποντίκι, έβαζε το δάχτυλό του στην οθόνη θεωρώντας ότι έτσι θα κινηθούν οι χαρακτήρες, δεν είχε καλή χωρική αντίληψη και προσανατολισμό και φάνηκε ότι «χάθηκε» ακόμα και μέσα στις απλές οδηγίες. Η ερευνήτρια νηπιαγωγός επαναλάμβανε συνέχεια και βοηθούσε να προχωρήσει στο παιχνίδι αλλά χρειάστηκε να καταναλώσει όλο το χρόνο σε μια και μόνη δραστηριότητα του παιχνιδιού. Ένα πολύ θετικό στοιχείο ήταν ότι παρόλη τη δυσκολία του, δεν εγκατέλειψε την προσπάθεια.

Παιδί 2: Ανταποκρίθηκε πολύ εύκολα στο παιχνίδι, έδειξε ότι είχε μια εξοικείωση με τον υπολογιστή, αλλά παρόλ' αυτά άργησε να ολοκληρώσει μέσα στο χρόνο που του δόθηκε. Φαινόταν ότι θέλει να ακολουθεί αργά και σταθερά βήματα για να μην κάνει λάθος, πράγμα που αποτελεί στοιχείο του χαρακτήρα του. Δεν συνεργάστηκε

με την ομάδα του, έμεινε σιωπηλό και προσηλωμένο στο παιχνίδι χωρίς να δείχνει συναισθήματα. Η ερευνήτρια/νηπιαγωγός το ρώτησε στο τέλος αν του άρεσε το παιχνίδι και αν ήθελε να ξαναπαίξει απαντώντας μόνο ένα, ναι.

Όταν ολοκλήρωσαν και τα 4 παιδιά της ομάδας το ψηφιακό παιχνίδι, όλα εκτός απ' το Παιδί 2 έπαιξαν, με αυτό της εφαρμογής για την σωματική άσκηση αποφεύγοντας να μπει γκολ στο τέρμα, που αρνήθηκε να συμμετάσχει επειδή όπως είπε βαριόταν. Η ερευνήτρια το άφησε να παρακολουθήσει πρώτα πως παίζεται αυτό το παιχνίδι και το προέτρεψε να συμμετάσχει κι εκείνο την επόμενη φορά. Δέχθηκε και καθώς το παιχνίδι της σωματικής άσκησης εξελισσόταν, ξαφνικά «πετάχθηκε» όρθιο και ενσωματώθηκε στην ομάδα του με μεγάλη χαρά, ενθουσιασμό και ευχαρίστηση.

1η εβδομάδα/2η μέρα: Healthy Harvest Maze & Floyo's Bubble Pop

Ομάδα Α

Παιδί 1: Το παιχνίδι που είχε επιλεγεί να παιχτεί προκάλεσε το ενδιαφέρον του παιδιού καθώς με το ξεκίνημα αναφώνησε: *λαβύρινθος! Είμαι καλός!* Η χρήση με τα βελάκια στο πληκτρολόγιο δεν το δυσκόλεψε καθόλου, τα πήγε πολύ καλά και μάλιστα ολοκλήρωσε την πίστα, πράγμα καθόλου εύκολο αφού χρειαζόταν μεγάλη παρατηρητικότητα για το που κρύβονται τα φρούτα αλλά και ταχύτητα, για να φτάσει στο τέρμα. Άρχισε να συνδέει το παιχνίδι με τις τροφές αφού είπε: *θα φάω τον ανανά που είναι φρούτο, είναι καλός, τις φράουλες, αυτά τα μωβ είναι φρούτα; Πως τα λένε κυρία;* εννοώντας τα βατόμουρα που μάλλον δεν τα γνώριζε. Επίσης σημαντικό είναι να καταγραφεί η βοήθεια που προσέφερε στο Παιδί 2 κάθε φορά που δυσκολευόταν και η ενθάρρυνση για να συνεχίσει, με την χαρακτηριστική φράση: *προχώρα μην κάνεις σαν να ντρέπεσαι, ενώ κάθε φορά που τα κατάφερνε να βρει ένα από τα φρούτα, το επευφημούσε.*

Παιδί 2: Με συστολή και δισταγμό αρχικά αλλά με καλή αντίληψη στη συνέχεια και λόγω της ενθάρρυνσης από το συμμαθητή της, τα πήγε πολύ καλά με αργό βέβαια ρυθμό, χωρίς να καταφέρει να ολοκληρώσει την πίστα εντός χρονικού ορίου. Φάνηκε χαρούμενο που τα κατάφερε έστω ως εκεί, αφού παρά τις δυσκολίες της δεν εγκατέλειψε και χαμογελούσε κάθε φορά που έβρισκε το φρούτο για να το βάλει στο καλάθι αναφωνώντας: *το βρήκα κι αυτό το φρουτάκι.* Αντίστοιχα στο Παιδί 1 έλεγε: *μπράβο!*, σε κάθε επιτυχημένη του προσπάθεια προωθώντας τη συνεργασία της ομάδας.

Παιδί 3: Ήταν πάρα πολύ εύστοχο το παιδί καθ' όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού, είχε καλή αντίληψη του λαβύρινθου και έψαχνε με επιτυχία σε όλους τους διαδρόμους για να βρει τα φρούτα. Κατάφερε να τελειώσει γρήγορα την πρώτη πίστα και μετά προχώρησε και στην επόμενη με τα λαχανικά. Έλεγε: *αυτό είναι πολύ ωραίο κι εγώ είμαι καλή στους λαβύρινθους, έχω βρει πάρα πολλά φρούτα και πήγα και στα λαχανικά τώρα, εγώ κυρία θέλω να με αφήσετε να περάσω και αυτήν την πίστα να δω τι έχει μετά.* Όταν ο χρόνος τελείωσε ζήτησε να συνεχίσει και αύριο. Έδειξε σημάδια συνεργασίας όταν στο Παιδί 4 έλεγε: *που πας από δω*

έχει κλειστό το δρόμο, δεξιά πήγαινε και πάτα το μεγάλο μαύρο κουμπί για να πάρεις τα μήλα.

Παιδί 4: Ανυπομονούσε να παίξει κι όταν ήρθε η σειρά του είπε: *θα τα καταφέρω κι εγώ όπως το Παιδί 3 και θα περάσω και την πίστα.* Τα κατάφερε καλά αν και δυσκολεύτηκε κάποιες φορές να βρει το δρόμο προς την έξοδο του λαβύρινθου, χρειάστηκε να πάει αρκετές φορές μπρος-πίσω γιατί δεν είχε μαζέψει όλα τα φρούτα που χρειαζόταν για να ανοίξει η επόμενη πίστα, θύμωσε λίγο κι έλεγε: *μα τα μάζεψα όλα, δεν έχει άλλα, με την ερευνήτρια/νηπιαγωγό να το ενθαρρύνει να παρατηρήσει πιο προσεκτικά για να βρει τι έχει απομείνει.* Κάτι χαρακτηριστικό ήταν ότι μαζεύοντας τις μπανάνες που βρέθηκαν μπροστά του είπε ότι: *δεν είναι καλές οι μπανάνες γιατί μου πονάει η κοιλιά μου όταν τις τρώω, αλλά στην ερώτηση της ερευνήτριας «όμως οι μπανάνες είναι κάτι υγιεινό;» συμφώνησε και είπε ότι: είναι αλλά εγώ δεν πρέπει να τις τρώω το βράδυ.* Δεν βοήθησε τους συμπαίκτες του κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού καθώς φάνηκε αφοσιωμένο στο παιχνίδι για να καταφέρει όπως ανέφερε αρχικά να περάσει την πίστα. Τελικά δεν το κατάφερε λόγω του χρόνου, πράγμα όμως που δεν το αποθάρρυνε και κλείνοντας είπε: *δεν πειράζει θα παίξω και αύριο.*

1η εβδομάδα/2η μέρα: Healthy Harvest Maze & Floyo's Bubble Pop

Ομάδα Β

Παιδί 1: Για δεύτερη μέρα, έπαιξε με ενθουσιασμό το παιχνίδι, του φάνηκε: *ωραίο και εύκολο*, περιηγήθηκε στο λαβύρινθο με επιτυχία και βρήκε όλα τα φρούτα που έπρεπε για να περάσει την πίστα. Δεν του έμεινε χρόνος να τελειώσει και την επόμενη όμως ήταν χαρούμενος που τα κατάφερε καλά. Πάλι ρωτούσε: *πως το λένε το παιχνίδι να το παίξω σπίτι* και συνεργάστηκε με το Παιδί 2 πολύ, καθώς η φιλία τους είναι ισχυρή και θέλει να το βοηθάει να τα καταφέρνει κι εκείνο.

Παιδί 2: Πάρα πολύ γρήγορο παίξιμο σε σημείο που η ερευνήτρια το ρώτησε αν το έχει ξαναπαιξει αυτό το παιχνίδι, λαμβάνοντας αρνητική απάντηση. Πέρασε εύκολα την πίστα και κατάφερε να τελειώσει και την επόμενη, βέβαια με λίγη βοήθεια από το φίλο του, το Παιδί 1, που του έδινε συνεχώς οδηγίες για το τι πρέπει να κάνει. Ήξερε και το ίδιο λέγοντας συχνά: *το ξέρω*, απλά φάνηκε ότι άφηνε το φίλο του να τον βοηθήσει.

Παιδί 3: Ο χειρισμός με τα βελάκια φάνηκε να διευκολύνει περισσότερο το παιδί παρά το ποντίκι που του δημιούργησε κάποια προβλήματα την προηγούμενη μέρα. Ήταν ενθουσιώδης, περίμενε με αγωνία να έρθει η σειρά του, έχοντας παρακολουθήσει τους συμπαίκτες του γνώριζε τι έπρεπε να κάνει και ήταν χαρούμενο αφού κάθε φορά που έβρισκε ένα φρούτο έλεγε: *ζήτω, το μάζεψα κι αυτό, έχω βρει τόσα πολλά φρούτα σήμερα, δεν θα τα φάω όλα γιατί δεν κάνει.* Συνεργάστηκε αρκετά δίνοντας λύση στα παιδιά που έπαιξαν πριν από αυτό και κατάλαβε ότι η ομάδα σαν σύνολο τα κατάφερνε αρκετά καλά, λέγοντας: *μπράβο μας!*, μόλις ολοκλήρωσαν.

Παιδί 4: Απουσίασε τη συγκεκριμένη μέρα.

1η εβδομάδα/2η μέρα: Healthy Harvest Maze & Floyo's Bubble Pop

Ομάδα Γ

Παιδί 1: Φάνηκε ότι αυτό το παιχνίδι του λαβύρινθου ήταν λίγο πιο εύκολο για το παιδί αυτό, καταλάβαινε πως πρέπει να κινηθεί το ανθρωπάκι για να προχωρήσει, αλλά δεν μπορούσε να το χειριστεί ώστε να μην πέφτει σε αδιέξοδα. Δεν αντιμετώπιζε τους θάμνους ως εμπόδια που δεν το αφήνουν να περάσει, αλλά νόμιζε ότι μπορεί να συνεχίσει να προχωρά. Ξεκίνησε με χαρά αλλά στην πορεία φάνηκε η δυσαρέσκειά του καθώς είπε: *κυρία δεν θέλω να παίξω άλλο και παρόλη την ενθάρρυνση της ερευνήτριας/νηπιαγωγού άφησε τη θέση του για να συνεχίσουν τα παιδιά της ομάδας του.*

Παιδί 2: Έπαιξε γρήγορα και εύστοχα το λαβύρινθο, πέρασε την πίστα, δεν χρειάστηκαν υποδείξεις και πολλές οδηγίες, φάνηκε να κατανοεί ακριβώς τι έπρεπε να κάνει. Παρέμεινε και σ αυτό το παιχνίδι αμίλητο καθ' όλη του τη διάρκεια και δεν βοήθησε καθόλου τους συμπαίκτες του. Χαμογέλασε τελειώνοντας το χρόνο και στο σχόλιο της ερευνήτριας *«τα πήγατε πολύ καλά σήμερα»* είπε: *το ξέρω.*

Για το παιχνίδι της σωματικής άσκησης, οι ομάδες μέσω της εφαρμογής Go Noodle Games, «μεταφέρθηκαν» στο βυθό για να προσπαθήσουν να σπάσουν τις φυσαλίδες και να κερδίσουν πόντους, χωρίς να τους φάει ο καρχαρίας. Η οδηγία ήταν να κουνάνε τα χέρια τους δεξιά και αριστερά πηδώντας ταυτόχρονα. Το παιχνίδι τους έδωσε μεγάλη χαρά και εκτόνωση αφού γελούσαν ασταμάτητα φωνάζοντας: *πηδήξτε ψηλά, σπάστε τις φουσκάλες, κερδίζουμε!* Και αυτήν τη φορά ήθελαν όλα τα παιδιά μαζί να παίξουν αλλά η ερευνήτρια/νηπιαγωγός τους θύμισε τη συμφωνία που είχαν κάνει κι έτσι κάθε ομάδα έπαιξε με την σειρά της. Δραστηριοποιήθηκαν και ζητούσαν να το κάνουν: *ακόμα μια φορά, για να βλέπουν το σκορ να ανεβαίνει πιο πολύ.* Πολύ καλή συνεργασία μεταξύ τους για έναν κοινό σκοπό με διπλό όφελος, αυτό της άσκησης αλλά και του παιχνιδιού.

1η εβδομάδα/3η μέρα: Pyramid Panic Game & Zapp's Space Race

Ομάδα Α

Παιδί 1: Μεγάλη διάθεση χαρά και έδειξε το παιδί στο νέο παιχνίδι που παρουσιάστηκε σήμερα το οποίο ζητούσε να αποφύγουν τις ανθυγιεινές τροφές ανεβαίνοντας σε διάφορα επίπεδα μιας πυραμίδας. Ο χειρισμός του πληκτρολογίου ήταν πιο απαιτητικός καθώς έπρεπε να χρησιμοποιήσουν και τα δυο χέρια στα πλήκτρα, πράγμα που μέχρι να το βρει το ρυθμό λίγο δυσκολεύτηκε. Όταν άρχισε να καταλαβαίνει τι πρέπει να κάνει το βρήκε διασκεδαστικό, χαιρόταν κάθε φορά που απέφευγε να τον φάει το γλειφιτζούρι λέγοντας: *τι καλά! σου ξέφυγα γλειφιτζουράκι μου, ωχ θα με φάει η πίτσα, πάω να πιάσω το καλαμπόκι.* Ενθάρρυνε τα παιδιά της ομάδας του και φώναζε: *πρόσεχε, ανέβα πιο πάνω θα χάσεις μια ζωή.* Στη σύνδεση της αποφυγής κατανάλωσης ανθυγιεινών τροφών με το παιχνίδι, ανταποκρίθηκε σε πολύ μεγάλο βαθμό.

Παιδί 2: Φάνηκε ότι άρχισε να αποκτά αυτοπεποίθηση στο παίξιμό του, ήταν πιο ενθουσιώδης και πιο γρήγορο από τις προηγούμενες φορές, κατάφερε να κάνει ικανοποιητικό σκορ και μάλιστα εξέφρασε την ικανοποίησή του λέγοντας: *εγώ καλά τα κάνω, θα πάω να πάρω το γάλα*. Χειροκροτούσε τα παιδιά της ομάδας του ενθαρρύνοντάς τα όταν κατάφερναν να αποφύγουν τις ανθυγιεινές τροφές με το να τους λέει: *μπράβο ξέφυγες από τις πατάτες, πάτα τώρα να ανέβεις πιο πάνω!* και συνέχισε να χειροκροτεί τις επιτυχημένες προσπάθειές τους.

Παιδί 3: Συνέχισε να είναι πολύ καλό στο παίξιμο, ήταν γρήγορο και από τους μοναδικούς που άλλαξαν πίστα στο παιχνίδι, πράγμα πολύ απαιτητικό. Τα επίπεδα συνεργασίας με την ομάδα ήταν πρωτόγνωρα καθώς όταν κάποιος από τα παιδιά δυσκολευόταν, του έλεγε: *μη, μη πέσεις πάνω του θα χάσεις, πάτησέ το να πηδήξει ψηλά, φύγε από κει έρχεται η πίτσα, το ρύζι τρέχα γρήγορα να το φας*. Μερικές φορές έβαζε και τα δάχτυλά του στο πληκτρολόγιο για να βοηθήσει και να καταφέρει να ανεβάσει το σκορ του συμπαίκτη του. Στο τέλος είπε: *πολύ μου άρεσε αυτό το παιχνίδι, τώρα ξέρω τι πρέπει να αποφεύγω να τρώω*.

Παιδί 4: Με τον ίδιο ενθουσιασμό όπως τις προηγούμενες μέρες συμμετείχε το παιδί, με γέλια για το πως πηδούσε τόσο ψηλά το ανθρωπάκι, ήταν γρήγορο, κατάφερε να αποφύγει σχεδόν όλες τις ανθυγιεινές τροφές, φώναζε συχνά: *σας έφαγα εγώ όχι εσείς, φύγε γλειφιτζούρι δεν πρέπει να σε φάω, χαλάς τα δόντια μου*. Ήθελε να συνεχίσει να παίξει κι άλλο για να περάσει την πίστα για να βγουν κι άλλες τροφές στην οθόνη, όπως το Παιδί 3. Στο τέλος ρώτησε: *θα ξαναπαίζουμε και αύριο;*

1η εβδομάδα/3η μέρα: Pyramid Panic Game & Zapp's Space Race

Ομάδα Β

Παιδί 1: Συνέχισε και σήμερα την καλή πορεία στο νέο παιχνίδι, κατάφερε με ευκολία να περνάει και ν' αποφεύγει τις ανθυγιεινές τροφές, έκανε το μεγαλύτερο σκορ και πέρασε την πίστα. Ήταν ενθουσιώδης όπως κάθε φορά και ζητούσε να παίξει ξανά και ξανά. Συνεργάστηκε πολύ καλά με την ομάδα του προσπαθώντας να βοηθήσει όπως μπορούσε: *πάρε το μπρόκολο είναι πολύ υγιεινό, κατέβα γρήγορα θα σε πιάσει, μακριά από το χυμό έχει πολύ ζάχαρη*.

Παιδί 2: Έπαιξε ήρεμα και σωστά, μετρούσε τις κινήσεις που έπρεπε να κάνει για να αποφύγει τις τροφές και να μην χάσει ζωή, συνεργάστηκε με την ομάδα του λέγοντας: *το τυρί να φας είναι υγιεινό, που πας τώρα; Θα πέσεις πάνω στο γλυκό, φύγε, φύγε θα σε φάει*. Ολοκλήρωσε τα 3 επίπεδα αλλά δεν κατάφερε να περάσει την πίστα και τελειώνοντας είπε με απογοήτευση: *καλά δεν με νοιάζει εγώ ξέρω τι πρέπει να κάνω*.

Παιδί 3: Το παιχνίδι φάνηκε απαιτητικό ως προς το χειρισμό των τριών πλήκτρων ταυτόχρονα για το μικρό μαθητή, πράγμα που δυσκόλεψε κατά μεγάλο μέρος την απόδοσή του και δεν μπορούσε να κινηθεί στα επίπεδα της πυραμίδας. Ενώ του δόθηκε λίγο παραπάνω χρόνος από την ερευνήτρια/νηπιαγωγό για να παίξει,

απογοητευμένο ζήτησε: *κυρία δεν θέλω να παίξω άλλο* και αποχώρησε. Επίπεδα συνεργασίας ή σύνδεσης της διατροφής με το παιχνίδι δεν καταγράφηκαν.

Παιδί 4: Απουσίασε τη συγκεκριμένη μέρα.

1η εβδομάδα/3η μέρα: Pyramid Panic Game & Zapp's Space Race

Ομάδα Γ

Παιδί 1: Ήταν δύσκολο και γι' αυτό το παιδί να χειριστεί το πληκτρολόγιο στο παιχνίδι, έκανε αρκετές δοκιμές και προσπάθειες, είχε την συνεργασία και την υποστήριξη από τους συμπαίκτες του αλλά δεν μπορούσε ν' ανταποκριθεί. Το θετικό ήταν ότι αυτήν την φορά δεν εγκατέλειψε το παιχνίδι αλλά το προσπάθησε και αξιοποίησε όλο το χρόνο που του δόθηκε. Δεν μίλησε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ούτε έδειξε σημάδια ενθουσιασμού ή συνεργασίας.

Παιδί 2: Για άλλη μια φορά ανταποκρίθηκε πολύ καλά στο παιχνίδι, έκανε σωστές επιλογές κινήσεων ώστε να αποφύγει τις ανθυγιεινές τροφές και κατάφερε να σκοράρει υψηλά. Βοήθησε τους συμπαίκτες του μια-δυο φορές και αρκετές φορές μονολόγησε: *δεν έπρεπε να είσαι εκεί σε φάγανε, την μπριζόλα έπρεπε να πάρεις, τώρα έχασες μια ζωή*. Στην ερώτηση πως του φάνηκε το παιχνίδι αυτό και αν τον δυσκόλεψε είπε: *μπα, εύκολο ήταν*.

Στο τέλος της μέρας και στην πρόσκληση για γυμναστική όλες οι ομάδες ενθουσιάστηκαν κι άρχισαν να παίρνουν θέση μπροστά στην οθόνη του tablet. Το παιχνίδι ζητούσε να μαζέψουν όσα περισσότερα αστέρια του γαλαξία μπορούν και να αποφύγουν μετεωρίτες και πλανήτες. Η κίνηση που έπρεπε να κάνουν ήταν με τα χέρια ανοιχτά στο πλάι του σώματός τους, να κινούνται προς την κατεύθυνση που έπρεπε, αριστερά-δεξιά, ώστε να πιάσουν τα αστέρια. Κάποιες στιγμές ερχόταν κατά πάνω τους και διάφορες ανθυγιεινές τροφές όπως αναψυκτικά και hot dogs παραπονέθηκαν ότι όταν καταλάθος έπεφταν πάνω σε μια ανθυγιεινή τροφή, κέρδιζαν πόντους και δεν έχαναν όπως θα περίμεναν αφού όπως είπε ένα παιδί: *είναι κακές τροφές αυτές*. Επιπλέον δεν ανταποκρινόταν το τερατάκι στις κινήσεις που έκαναν τα παιδιά, σαν να μην «διάβαζε» σωστά τις μετατοπίσεις του σώματός τους. Γενικότερα δεν τους άρεσε αυτό το παιχνίδι κι έτσι η Ομάδα Α είπε: *κάνουμε μόνοι μας γυμναστική; αρχίζοντας χωρίς την έγκριση της ερευνήτριας να κάνουν αυθόρμητες κινήσεις με το σώμα τους επηρεασμένοι από τα άλλα παιχνίδια της εφαρμογής των προηγούμενων ημερών*. Ένα παιδί μάλιστα έκανε και push ups λέγοντας: *όπως κάνει ο μπαμπάς μου στο σπίτι*.

1η εβδομάδα/4η μέρα: Yamy and the Food Pyramid & Om Petalhead's Flower Power

Ομάδα Α

Παιδί 1: Με του που κάθισε μπροστά στον υπολογιστή ρώτησε: *τι θα παίξουμε σήμερα κυρία; Κάτι καλό; «για να δούμε ελπίζω να σου αρέσει»* απάντησε η ερευνήτρια και έδωσε σε όλη την ομάδα οδηγίες κυρίως για την χρήση του ποντικιού και το σκοπό του παιχνιδιού που δεν ήταν άλλος από την ισορροπία στην κατανάλωση τροφών και υγρών. Μόλις το παιδί κατάλαβε ότι είναι ένα

γρήγορο παιχνίδι και με ωραία γραφικά είπε: *Ααα αυτό είναι το τέλειο παιχνίδι! Τρέχει πολύ γρήγορα.* Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού όταν το τερατάκι κοιμόταν έλεγε: *ωχ δεν το τάισα καλά, του έδωσα πολλά κακά πράγματα να φάει.* Δεν έχανε όμως τη θέλησή του να παίξει και συνέχιζε με έντονο ρυθμό. Ρωτούσε: *να πιώ τον καφέ (εννοώντας το τσάι); Κάνει καλό;, όλο μπροστά μου βγαίνει το κρουασάν δεν μπορώ να το αποφύγω, θα φάω τη μπανάνα, όχι το αναψυκτικό.* Φάνηκε ότι «απορροφήθηκε» τόσο πολύ από το παιχνίδι που δεν έδειξε σημάδια συνεργασίας αλλά ούτε και βοήθειας προς τους συμπαίκτες του.

Παιδί 2: Στην αρχή του παιχνιδιού έδειξε συστολή καθώς ο ρυθμός που πήγαινε το τερατάκι ήταν αρκετά γρήγορος και δεν μπορούσε να χειριστεί γρήγορα το ποντίκι, γι' αυτό δυσανασχέτησε λίγο. Πολύ γρήγορα κατάλαβε ότι είναι και ωραίο και διασκεδαστικό, αφού έλεγε: *πόσο ωραία πηδάει αυτό, μ' αρέσει πολύ.* Μονολογούσε συχνά λέγοντας: *δεν πρέπει να φάω το βούτυρο, ούτε το γλυκό, το λουκάνικο πρέπει να το φάω; ή θα παχύνει αυτό και θα κοιμηθεί;* Την ώρα που έπαιζαν οι συμπαίκτες της τους ενίσχυε: *φύγε μην το φας, πήδα ψηλά δυο φορές αλλιώς δεν θα σκαρφαλώσει, πιες και νερό τίποτα δεν ήπιες ακόμα,* δείχνοντας με αυτόν τον τρόπο και τις συνδέσεις που έχει κάνει σε σχέση με τις διατροφικές ανάγκες κάθε οργανισμού. Ολοκλήρωσε το παιχνίδι χαρούμενη και δείχνοντας το σκορ υπερήφανα είπε: *καλά τα πήγα.*

Παιδί 3: Για το παιδί αυτό τη συγκεκριμένη μέρα, η ερευνήτρια/νηπιαγωγός κατέγραψε αρκετά στοιχεία όπως τη φοβερή ενέργειά του καθ' όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού, τα βοηθητικά σχόλια προς τους συμπαίκτες του, καθώς και την φοβερή του ικανότητα στο παιχνίδι με αρκετά υψηλό σκορ. Κατάφερε να κάνει και τα 3 επίπεδα δυσκολίας του παιχνιδιού μέσα στο χρόνο που του δόθηκε, κάνοντας τις πιο σωστές διατροφικές επιλογές για το τερατάκι. Μερικά από τα σχόλια που έκανε βοηθώντας τα παιδιά της ομάδας της αλλά συνδέοντας και το παιχνίδι με τις γνώσεις που είχε αποκτήσει ήταν: *μην πιείς άλλο καφέ έχεις συμπληρώσει τα κουτάκια, απέφυγε το γλυκό, όχι κόκα κόλα σου δείχνει κόκκινο, μη φας άλλο θα χοντρύνει το τερατάκι, έφαγες πατάτες τηγανητές, τώρα φούσκωσε η κοιλιά.* Στο τέλος ζητούσε να παίξει ξανά.

Παιδί 4: Όταν είδε το παιχνίδι αυτό ενθουσιάστηκε τόσο πολύ που φώναζε από χαρά: *τι ωραίο παιχνίδι, θέλω να το παίξω, πως πηδάει τόσο ψηλά και τι γρήγορα που τρέχει, έχει πολύ πλάκα, γίνεται σαν μπαλόνι η κοιλιά του με τόσα που έφαγε.* Το παίξιμό του βέβαια είχε μια επιπολαιότητα και φάνηκε σαν να μην σκεφτόταν τι έπρεπε να αποφύγει το τερατάκι και τι έπρεπε να φάει. Ενώ έλεγε π.χ.: *α δεν έφαγα το ρύζι, έπρεπε να το φάω,* τελικά πηδούσε για να το αποφύγει και αντίστοιχα, έτρωγε το κρουασάν ενώ ήξερε ότι αποτελεί ανθυγιεινή τροφή. Το θετικό είναι ότι κράτησε τον ενθουσιασμό του μέχρι το τέλος παρόλο που δεν σκόραρε με πολύ υψηλό ποσοστό επιτυχίας, αλλά αυτό ήταν κάτι που μάλλον του ήταν αδιάφορο, αφού ευχαριστήθηκε την διαδικασία και διασκέδασε με το παιχνίδι.

1η εβδομάδα/4η μέρα: Yamy and the Food Pyramid & Om Petalhead's Flower Power

Ομάδα Β

Παιδί 1: Βρήκε το παιχνίδι πολύ ενδιαφέρον, έλεγε: *κοίτα κάτι κόλπα που κάνει, έχει ωραίες πίστες και τα φαγητά είναι σαν αληθινά, θα παίξω πρώτος κυρία;* δείχνοντας και ανυπομονησία για να παίξει. Κατάφερε να περάσει δυο διαβαθμισμένης δυσκολίας πίστες με πολύ καλό ποσοστό επιτυχίας. Βοηθούσε την ομάδα του δίνοντας συμβουλές για το τι να φάνε και τι να αποφύγουν όπως: *φάε το αυγό, πάρε το νερό και το μήλο, όχι δεν έπρεπε να το αποφύγεις, αυτό κάνει καλό*, συνδέοντας τις γνώσεις που είχε αποκτήσει μέχρι εκείνη τη στιγμή με το παιχνίδι.

Παιδί 2: Ο ίδιος ενθουσιασμός υπήρξε και για το παιδί αυτό, που προχώρησε πολύ καλά και τέλειωσε την πίστα με καλό σκορ. Ήταν αρκετά βοηθητικός με τους συμπαίκτες του και σημειώθηκαν οι φράσεις: *όχι, το μπρόκολο να τρως, πήδα ψηλά να περάσεις, δυο φορές πρέπει να το πατήσεις για να πάρει ύψος*.

Παιδί 3: Έπαιξε πολύ καλά και αντιλήφθηκε γρήγορα τι πρέπει να κάνει, εκτός από τα σημεία που το τερατάκι έπρεπε να πηδήξει αρκετά ψηλά για να ανέβει σε ένα βράχο. Εκεί τον βοήθησαν οι συμπαίκτες του και αφού το κατάλαβε χειρίστηκε το ποντίκι πολύ καλύτερα στη συνέχεια. Το ίδιο έκανε και εκείνο, όταν ένα παιδί δεν έκανε σωστές επιλογές λέγοντας: *όχι, όχι μην τρως άλλα γλυκά, πρέπει να τρως υγιεινά πράγματα γιατί θα χοντύνει κι άλλο*.

Παιδί 4: Τα πήγε αρκετά καλά σε αυτό το παιχνίδι, φάνηκε η καλή χρήση του ποντικιού αφού το έπαιξε με ευκολία, καταφέροντας μέσα στο χρόνο που δόθηκε να ολοκληρώσει την εύκολη διαδρομή. Ζήτησε να ξαναπαίξει μόλις τελείωσε αλλά συμβιβάστηκε με την οδηγία του περιορισμένου χρόνου μπροστά στην οθόνη. Δεν συμμετείχε βοηθητικά προς την ομάδα του αλλά παρακολουθούσε με αγωνία για το πως θα τα πάνε. Στο τέλος ανέφερε ότι: *μου άρεσε πιο πολύ που κέρδισα*.

1η εβδομάδα/4η μέρα: Yamy and the Food Pyramid & Om Petalhead's Flower Power

Ομάδα Γ

Παιδί 1: Το παιχνίδι του φάνηκε ευχάριστο και χαμογελούσε με τα πηδήματα που έκανε το τερατάκι, χειρίστηκε το ποντίκι πολύ καλά με μόνη δυσκολία το διπλό χτύπημα για να ανέβει στο ψηλότερο σημείο της πίστας, πέρασε το πρώτο εύκολο στάδιο και χάρηκε που πήρε ένα καλό σκορ. Βοήθησε τους συμπαίκτες του κάποιες στιγμές λέγοντας: *όχι άλλο γιαούρτι, έχει κόκκινο*, εννοώντας ότι έχει συμπληρωθεί η προτεινόμενη ποσότητα γαλακτοκομικών. Στην ερώτηση της ερευνήτριας για το πως του φάνηκε το παιχνίδι είπε: *ήταν πολύ γρήγορο στο τρέξιμο αυτό το τερατάκι*.

Παιδί 2: Σταθερά πρόθυμο και με υπομονή να παίξει το παιδί έκανε πολύ καλή επιλογή τροφών στις δυο πίστες που κατάφερε να περάσει. Σήκωσε τα χέρια του πανηγυρικά όταν είδε την μπάρα με το ποσοστό επιτυχίας του να ανεβαίνει ψηλά, βοήθησε με τα σχόλιά του τους συμπαίκτες του, κάνοντας μάλιστα την κίνηση να

βοηθήσει στο ποντίκι όπου δυσκολευόταν κάποιος. Ανέφερε: *δεν πρέπει να φας άλλο κρουασάν, αυτό το μανιτάρι κάνει καλό;; έφαγες κι άλλο γλυκό τώρα; Έπρεπε να πηδήξεις από πάνω, δείχνοντας ότι είχε κατανοήσει τι έπρεπε να κάνει για να κερδίσει μεγαλύτερο σκορ ο συμπαίκτης του.*

Όσον αφορά το παιχνίδι της σωματικής άσκησης μετά την ολοκλήρωση των παιδιών στον υπολογιστή, όλοι είχαν περιέργεια να δουν τι καινούργιο θα δουν αυτή τη φορά στο τάμπλετ. Ένα παιδί μάλιστα ανέφερε: *θα είναι καινούργιο παιχνίδι σήμερα; Χθες δεν ήταν πολύ ωραίο.* Ο σκοπός της σημερινής άσκησης ήταν με την ίδια λογική των προηγούμενων παιχνιδιών να κουνούν τα χέρια και το σώμα τους για να καθαρίσουν έναν κήπο από επικίνδυνα ζιζάνια ώστε να βοηθήσουν την Οm, να βρει χώρο να κάνει την γιόγκα της. Έχοντας πλέον εξοικειωθεί με τις κινήσεις χοροπηδούσαν με χαρά και κατάφεραν ένα πολύ μεγάλο σκορ σχεδόν όλες οι ομάδες. Ακόμη και παιδιά που δεν ήταν τόσο ενεργά στο παιχνίδι αυτό τις δυο πρώτες μέρες, έδειξαν και μεγαλύτερη διάθεση αλλά και μεγαλύτερη αντοχή στην σωματική άσκηση.

1η εβδομάδα/5η μέρα: Παιχνίδι επιλογής & Squatchy's Rock & Roll

Ομάδες Α/Β/Γ

Την τελευταία μέρα της 1ης εβδομάδας της παρέμβασης υπήρχε μια έκπληξη για τα παιδιά. Η ερευνήτρια/νηπιαγωγός έδωσε το δικαίωμα σε κάθε ομάδα να επιλέξει ποιο παιχνίδι απ' όλα όσα είδαν, ήθελαν να ξαναπαίξουν αρκεί να ήταν κοινή απόφαση όλων των μελών της. Μετά από δύσκολες και με έντονο προβληματισμό συζητήσεις μεταξύ των παιδιών, οι ομάδες Α & Γ επέλεξαν να παίξουν το παιχνίδι της προηγούμενης μέρας *Yamy and the Food Pyramid* και η ομάδα Β το *Healthy Harvest Maze*. Έχοντας ξαναδεί όλα τα παιδιά τα παιχνίδια και γνωρίζοντας τις οδηγίες τους, πήγαν τα περισσότερα από αυτά πολύ καλά, έχοντας πλέον αποκτήσει καλές δεξιότητες αλλά και εμπειρία πάνω στο παίξιμό τους. Τα επίπεδα διασκέδασης ήταν υψηλά.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι το Παιδί 4 της ομάδας Β που απουσίαζε την ημέρα που τα υπόλοιπα μέλη της έπαιζαν με τον λαβύρινθο, μην έχοντας δοκιμάσει το παιχνίδι ξανά, δυσκολεύτηκε πάρα πολύ να κινήσει το άβαταρ του παιχνιδιού, δεν μπορούσε να συνδέσει την φορά που έπρεπε να έχει μέσα στο λαβύρινθο για να πάει δεξιά-αριστερά, πάνω-κάτω, προσπαθούσαν να το βοηθήσουν οι συμπαίκτες του αλλά μη έχοντας καλό προσανατολισμό το ίδιο, δεν κατάφερε μέσα στο χρόνο να ολοκληρώσει το παιχνίδι. Φάνηκε απογοητευμένο και μάλιστα θύμωσε επειδή είδε πόσο καλά τα κατάφεραν τα παιδιά της ομάδας του. Επίσης το Παιδί 1 από την ομάδα Γ, παίζοντας ξανά το χθεσινό παιχνίδι έδειξε ακόμα μεγαλύτερο ενθουσιασμό, χαμογελούσε συχνά και χοροπηδούσε σε κάθε επιτυχημένη προσπάθεια να αποφύγει τις τροφές που έκαναν το τερατάκι παχύ και να χάνει την ενέργεια του. Ολοκληρώνοντάς το, γύρισε προς τον φίλο του και είπε: *σήμερα ήμουν πιο καλός από χθες και στο πρόσωπό του φάνηκε η ικανοποίηση.*

Για το παιχνίδι της σωματικής άσκησης επιλέχθηκε το 5^ο παιχνίδι του Go Noodle Games που αυτή τη φορά σκοπό είχε να μετακινηθούν δεξιά και αριστερά με τα χέρια και το σώμα τους ώστε να «σβήσουν» το φως που ήταν αναμμένο αποφεύγοντας τις νυχτερίδες που εμφανίζονταν στην οθόνη. Δεν φάνηκε να διασκεδάζουν τόσο με αυτό καθώς οι κινήσεις που έπρεπε να κάνουν ήταν αργές και χωρίς ένταση. Ακούστηκαν τα σχόλια: *δεν μ' αρέσει αυτό να βάλουμε το άλλο με τις φουσκάλες, πάει πολύ αργά το παιχνίδι εγώ θέλω να χοροπηδήσω, δεν είναι καλή γυμναστική κουνάμε μόνο τα χέρια, βάλτε το άλλο κυρία*. Έτσι έκλεισε αυτή η πρώτη εβδομάδα παρέμβασης, χωρίς ιδιαίτερο ενθουσιασμό απ' τις ομάδες των παιδιών λόγω του συγκεκριμένου παιχνιδιού και ακολούθησε η επόμενη εβδομάδα, με την επανάληψη των ίδιων παιχνιδιών.

Γι αυτήν την 2η εβδομάδα η περιγραφή είναι πιο συμπυκνόμενη και επιχειρείται να τονίσει τις διαφορές ή όχι που προέκυψαν για κάθε παιδί σε σχέση με τα σημεία που η ερευνήτρια είχε θέσει ως στόχο να παρατηρήσει. Έτσι εδώ γίνεται ουσιαστικά μια σύγκριση της 1ης με την 2ης εβδομάδας για κάθε παιδί της πειραματικής, που θα βοηθήσει να εξαχθούν τα συμπεράσματα που προέκυψαν ως προς την παικτικότητα, τη συμμετοχή, τη διασκέδαση, την συνεργασία αλλά και την σύνδεση των γνώσεων που απέκτησαν παίζοντας με τα ψηφιακά παιχνίδια.

Ομάδα Α: 2^η εβδομάδα διδακτικής παρέμβασης

Παιδί 1: Το παιδί αυτό ξεκίνησε έχοντας πολλές δεξιότητες και καλή αντίληψη σε ό,τι αφορά τα ψηφιακά παιχνίδια. Παρ' όλο το μικρό της ηλικίας του καθώς είναι προνήπιο, από την αρχή έδειξε μια άνεση στον υπολογιστή και στο χειρισμό του ποντικιού και του πληκτρολογίου. Σύμφωνα με το ερωτηματολόγιο που δόθηκε στους γονείς, η μητέρα του δήλωσε ότι το παιδί ασχολείται με παιχνίδια στον υπολογιστή αλλά όχι πάνω από μια ώρα την ημέρα και επισημαίνει ότι: *τα καταφέρνει καλά*. Η άνεση στο παίξιμό του δικαιολογείται από τη δήλωση αυτή της μαμάς, αλλά διαπιστώθηκε και από την ερευνήτρια ότι ακόμη και η διαβάθμιση δυσκολίας των παιχνιδιών, δεν το εμπόδισε από το να έχει μια καλή πορεία σε όλα. Η διάθεση να παίξει ήταν αμείωτη αλλά και τα δείγματα ότι ευχαριστείται αυτό που κάνει ήταν έκδηλα, δείχνοντας ταυτόχρονα σημάδια συνεργασίας σχεδόν από την πρώτη μέρα. Η σύνδεση των γνώσεων που αποκτούσε παίζοντας τα ψηφιακά παιχνίδια αλλά και μέσα από την επαφή του με το οπτικοακουστικό υλικό, φάνηκε από τα σχόλιά του για το τι πρέπει και πόσο να τρώει τις υγιεινές ή τις ανθυγιεινές τροφές, ότι είχε θετικό πρόσημο. Στην 2η εβδομάδα της παρέμβασης συνέχισε με τον ίδιο ρυθμό και μάλιστα όλα του φαινόταν: *ακόμα πιο εύκολα*, όπως είπε.

Παιδί 2: Με συστολή και δισταγμό ξεκίνησε το παιδί στη διδακτική παρέμβαση και όχι μόνο κατά την διάρκεια των ψηφιακών παιχνιδιών αλλά και κατά τις ώρες γνωριμίας με το υλικό της. Είναι στοιχείο του χαρακτήρα του, δείχνει να μην έχει εμπιστοσύνη στις δυνατότητές του και να μην κινητοποιείται εύκολα για να αναλάβει πρωτοβουλίες. Ό,τι κάνει, το κάνει με αργά βήματα πιθανότατα για να μην κάνει λάθος. Όμως μέσα από αυτήν την επαφή με τα ψηφιακά παιχνίδια, φάνηκε να απέκτησε περισσότερο θάρρος να αλληλοεπιδράσει και με το παιχνίδι

και με τους συμμαθητές του. Σιγά σιγά φάνηκε η διαφορά στην άνεση που απέκτησε παίζοντας και συμμετέχοντας στην όλη διαδικασία, έγινε πιο έμπειρο στο να χειρίζεται τον υπολογιστή που σύμφωνα με τη δήλωση της μητέρας της τον χρησιμοποιούσε μόνο για να παρακολουθεί βίντεο αλλά όχι για παιχνίδια και ανέπτυξε σε μεγάλο βαθμό τα επίπεδα συνεργασίας με τους συνομηθικούς του. Φάνηκε ότι απέκτησε γνώσεις σχετικά με τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες που πρέπει να εντάξει στη ζωή του και φάνηκε να ευχαριστείται ακόμα και τα παιχνίδια σωματικής άσκησης που εντάχθηκαν τις δυο αυτές εβδομάδες στη ρουτίνα του σχολείου σε καθημερινή βάση. Μάλιστα την ώρα των ελεύθερων δραστηριοτήτων και στο διάλειμμα μαζί με φίλους έλεγε: *πάμε για γυμναστική*. Την 2η εβδομάδα της παρέμβασης, είχε ανοδική πορεία σε όλα τα επίπεδα.

Παιδί 3: Ξεκίνησε δυναμικά στο παίξιμο των ψηφιακών παιχνιδιών με τρομερή θέληση, ενέργεια και δεξιότητες χειρισμού. Ήταν σταθερά πρόθυμο και εύστοχο στις κινήσεις του μέσα στο παιχνίδι παρόλο που η μητέρα του στο ερωτηματολόγιο που της δόθηκε έχει σημειώσει ότι δεν έχει καμία επαφή με ψηφιακά παιχνίδια στο σπίτι. Σίγουρα είναι ένα παιδί με αυξημένη αντίληψη, ικανότητες και δεξιότητες πράγμα που ίσως βοήθησε να έχει αυτήν την εικόνα κατά την διάρκεια της παρέμβασης, αλλά σίγουρα τα ψηφιακά παιχνίδια με τα οποία έπαιξε έδωσαν την ευκαιρία να τις αναδείξει. Εκείνο που πρέπει να τονιστεί για το παιδί αυτό είναι σίγουρα η βαθμιαία άνοδος και στο παίξιμό του αλλά κυρίως στα επίπεδα συνεργασίας που έφτασε με τα παιδιά της ομάδας του. Επίσης σημαντικό είναι το ότι έδειξε πως κατανόησε την σύνδεση του παιχνιδιού με τις γνώσεις που απέκτησε από τη διδασκαλία για την Δ και την ΣΑ, με την 2^η εβδομάδα να ενισχύονται ακόμη περισσότερο.

Παιδί 4: Ο μεγάλος ενθουσιασμός του παιδιού για την ενασχόληση με τα ψηφιακά παιχνίδια έδειξε ότι έχει καλή επαφή με την τεχνολογία αλλά και ιδιαίτερη εξάρτηση. Ως προς την καλή επαφή αυτό καταγράφηκε από την ερευνήτρια στην μεγάλη εξοικείωση που έδειξε από την αρχή της παρέμβασης και επιβεβαιώθηκε με τον πατέρα του παιδιού να δηλώνει, ότι ασχολείται και στο σπίτι, τονίζοντας ότι παίζει αρκετή ώρα, πράγμα που τον βοηθά να παραμένει ήσυχος. Το αρκετά, μπορεί να ερμηνευτεί αρκετές ώρες, καθώς το παιδί δείχνει σημάδια υπερδραστηριότητας και διάσπασης προσοχής. Το ελκυστικό περιβάλλον των ψηφιακών παιχνιδιών μπορεί και κρατά το ενδιαφέρον του για να συμμετέχει, τόσο ενεργά, που αποζητά να παίξει κι άλλο, πράγμα που συνέβη και στην τάξη, όταν ζητούσε επανειλημμένα να συνεχίσει να παίζει. Η συνεργασία με τα μέλη της ομάδας του δεν ήταν πολύ μεγάλη αφού έδειχνε ότι αρκετές φορές απορροφήθηκε στο παίξιμό του, θεωρώντας πιθανότατα ότι πρόκειται για ατομική υπόθεση. Επιπλέον φαίνεται ότι έχει αντιληφθεί και γνώριζε αρκετά πράγματα για την διατροφή, όμως ο τρόπος που εξέφρασε τις γνώσεις του ορισμένες φορές, παρουσίαζε μια σύγχυση, ίσως λόγω πληροφοριών που έχει λάβει με λανθασμένο τρόπο από το περιβάλλον του. Στην 2^η εβδομάδα συνέχισε να παίζει και να διασκεδάει με τα παιχνίδια, ενώ στις υπόλοιπες παραμέτρους, η συνεργασία και η σύνδεση γνώσης με την διαδικασία, παρέμεινε στα ίδια επίπεδα.

Ομάδα Β: 2^η εβδομάδα διδακτικής παρέμβασης

Παιδί 1: Η μεγάλη άνεση στο παίξιμο, η τρομερή εξοικείωση του παιδιού με τον υπολογιστή και τη λειτουργία του, η επιμονή να μάθει πως λένε τα παιχνίδια που παίζει για να τα ψάξει να τα βρει, έδωσε στην ερευνήτρια πολύτιμες πληροφορίες για το προφίλ του ως παίκτη. Επιβεβαιώθηκαν αυτές όταν έλαβε το ερωτηματολόγιο συμπληρωμένο από τη μητέρα του η οποία στην ερώτηση για το αν παίζει ψηφιακά παιχνίδι το παιδί στο σπίτι, απάντησε: *όλη τη μέρα* και σχετικά με την γνώμη της γι' αυτό συμπλήρωσε: *παίζει ακατάπαυστα, πρέπει να σταματήσει να παίζει*. Άρα η εικόνα του και ο τρόπος που έπαιξε ήταν φανερό ότι προερχόταν από μια μεγάλη εξοικείωση με ψηφιακά παιχνίδια από πριν, πράγμα που καταδεικνύει και την επιτυχία, την γρηγοράδα και τον ενθουσιασμό γι' αυτά. Το επίπεδο συνεργασίας με τους συμπαίκτες του ξεκίνησε από υψηλό και συνεχίστηκε κατά τον ίδιο τρόπο και στην 2^η εβδομάδα της παρέμβασης. Φάνηκε ότι είχε γνώσεις για την υγιεινή διατροφή, που όμως δεν τις ακολουθεί σύμφωνα με το βάρος και τις επιλογές που είχαν καταγραφεί πριν την διδακτική παρέμβαση, για το κολατσιό που συνήθιζε να φέρνει στο σχολείο. Όλες τις σωστές διατροφικές επιλογές, τις εξέφραζε στα παιχνίδια αλλά και κατά τη διάρκεια της παρουσίας του οπτικοακουστικού υλικού.

Παιδί 2: Με μεγάλη συμμετοχή, χαρά αλλά και σωστή αντίληψη πάνω στα ψηφιακά παιχνίδια, αυτό το παιδί κατάφερε από μικρή δυσκολία που είχε αρχικά να χρησιμοποιήσει το ποντίκι του υπολογιστή, να συνεχίσει και να ολοκληρώσει την παρέμβαση έχοντας αποκτήσει μια καλή εμπειρία. Αυτό που αυξήθηκε βαθμιαία ήταν η συνεργασία που ανέπτυξε με τους συμμαθητές του κατά την διάρκεια της παρέμβασης, πράγμα που κορυφώθηκε κατά την 2^η εβδομάδα, με συνεχή βοήθεια και ενίσχυση για να τα καταφέρουν. Οι γνώσεις με το παιχνίδι συνδέθηκαν σε μεγάλο βαθμό κυρίως την 2^η εβδομάδα που καταγράφηκαν πολλές εκφράσεις του παιδιού που μιλούν για τις σωστές διατροφικές συνήθειες: *όχι πατάτες τηγανιτές, όχι κρουασάν, νερό πρέπει να πίνεις, όχι άλλα γλυκά, αμάν έφαγα τα πατατάκια*.

Παιδί 3: Αρχικά ξεκίνησε με δυσκολίες το παίξιμο των παιχνιδιών, με ιδιαίτερο θέμα στον χειρισμό του ποντικιού. Με λίγη εξάσκηση φάνηκε ότι πήγε καλύτερα, αντιλήφθηκε περισσότερο τον τρόπο να παίζει και ανταποκρίθηκε στις απαιτήσεις των παιχνιδιών σε ικανοποιητικό βαθμό. Μεγάλα δείγματα συνεργασίας δεν καταγράφηκαν πέρα από μια δυο περιπτώσεις καθώς θεώρησε εσφαλμένα ότι πρόκειται για παιχνίδια νικητή και χαμένου. Περιμένοντας την 2^η εβδομάδα να εξελιχθεί περισσότερο στο παίξιμό του αφού πλέον τα παιχνίδια ήταν γνωστά αλλά και στα επίπεδα συνεργασίας με τους συμμαθητές του να ενεργοποιηθεί περισσότερο, έδειξε μια καθοδική πορεία όπου εγκατέλειψε δυο φορές συνεχόμενες το παιχνίδι της παρέμβασης, παραπονιόταν συχνά ότι δεν το βοηθάει κανείς όταν παίζει, δυσκολευόταν στο ποντίκι σαν να ήταν η πρώτη φορά που το χρησιμοποιούσε και έβγαζε συνεχώς μια κακή διάθεση αλλά και ανυπομονησία ζητώντας να έρθει η σειρά του. Το μόνο θετικό ήταν ότι ζητούσε να συμμετέχει χωρίς όμως να φαίνεται ότι το ευχαριστείται σε μεγάλο βαθμό.

Παιδί 4: Για το παιδί αυτό δεν υπάρχουν πολλά στοιχεία καταγεγραμμένα καθώς απουσίασε δυο φορές από την 1^η εβδομάδα της παρέμβασης και άλλες τρεις από την 2^η. Γενικά ήταν ένα παιδί με που δεν είχε πρότερη επαφή με τους υπολογιστές και τα ψηφιακά παιχνίδια. Στην μικρή συμμετοχή της έδειξε ότι έχει δυνατότητες να καλλιεργήσει τις ψηφιακές του δεξιότητες, αφού οι πρώτες ενδείξεις ήταν θετικές παρόλες τις δυσκολίες, αλλά δυστυχώς δεν παρέμεινε ενεργό στη διαδικασία οπότε δεν έδωσε στον εαυτό του την ευκαιρία να τις αξιοποιήσει σε μεγαλύτερο βαθμό. Ιδιαίτερες ενδείξεις συνεργατικότητας με την ομάδα του δεν παρουσίασε και επιπλέον δεν έδειξε ότι ευχαριστήθηκε σε μεγάλο βαθμό την ενασχόλησή του με τα παιχνίδια.

Ομάδα Γ: 2^η εβδομάδα διδακτικής παρέμβασης

Παιδί 1: Το παιδί ξεκίνησε με πολλές δυσκολίες και στον χειρισμό του υπολογιστή και στην αντίληψη για το πως παίζονται τα παιχνίδια. Δέχθηκε να συμμετάσχει στην διαδικασία αλλά εγκατέλειπε όταν αντιμετώπιζε πολλές δυσκολίες ειδικά την 1^η εβδομάδα της παρέμβασης. Στην 2^η εβδομάδα φάνηκε πιο βελτιωμένο ως προς τις δεξιότητες και σε ένα μικρό βαθμό ανέπτυξε στοιχεία συνεργασίας με τα παιδιά της ομάδας του. Όσον αφορά την σύνδεση των παιχνιδιών με την υιοθέτηση σωστών διατροφικών συνηθειών έδειξε ότι είχε ανοδική πορεία. Προς το τέλος της ολοκλήρωσης της παρέμβασης, φάνηκε να το διασκεδάζει κι όλας κυρίως επειδή απέκτησε αυτοπεποίθηση στο παίξιμό του.

Παιδί 2: Η ενασχόληση με τα ψηφιακά παιχνίδια για το παιδί φάνηκε ότι ήταν μια γνωστή διαδικασία καθώς είχε από την αρχή άνεση να χειριστεί τον υπολογιστή με πολύ καλές αποδώσεις. Ο εγκρατής χαρακτήρας του το βοήθησε να κάνει αργά και σταθερά βήματα για να ολοκληρώσει τις δράσεις και σιγά σιγά φάνηκε ότι ακόμη περισσότερο το βοήθησε να αποκτήσει και κοινωνικές δεξιότητες, αφού μέρα με τη μέρα γινόταν πιο ομιλητικό και αλληλοεπιδρούσε καλύτερα με τα παιδιά της ομάδας του. Ειδικά την 2^η εβδομάδα της παρέμβασης που «λύθηκε» περισσότερο και είδε πόσο καλά τα καταφέρνει, μιλούσε και έδινε συμβουλές στους συμπαίκτες του συνδέοντας σε μεγάλο βαθμό τις γνώσεις που απέκτησε για τη διατροφή, μέσα από τα παιχνίδια. Αποτέλεσε ίσως το παιδί με την μεγαλύτερη εξέλιξη σε παικτικότητα, συμμετοχή, ευημερία και συνεργασία, απ' όλους.

5.2 Ως προς τα ψηφιακά παιχνίδια

Τα παιχνίδια που επιλέχθηκαν για την παρέμβαση έδειξαν ότι ήταν κατάλληλα για την ηλικία των μικρών μαθητών, διασκεδαστικά, είχαν διαβαθμισμένη δυσκολία, ευχάριστους χαρακτήρες, εύκολο χειρισμό και περιείχαν πληροφορίες που μπορούσαν να διαχειριστούν τα παιδιά, με στόχο να γνωρίσουν τις σωστές διατροφικές συνήθειες που οφείλουν να υιοθετήσουν αλλά και την καθημερινή σωματική άσκηση για την αποφυγή παιδικής παχυσαρκίας. Το επίπεδο των ικανοτήτων των περισσότερων παιδιών της πειραματικής ομάδας ήταν γενικά υψηλό όσον αφορά τις ψηφιακές τους δεξιότητες, αφού τα 7 από τα 10 φάνηκαν

ότι είχαν σχέση με τα ψηφιακά παιχνίδια πριν την παρέμβαση, γι' αυτό γνώριζαν πως να αλληλεπιδρούν με αυτά χωρίς ιδιαίτερες δυσκολίες. Παρόλο όμως που η μιντιακή κουλτούρα των υπόλοιπων 3 παιδιών ήταν σχεδόν ανύπαρκτη, αυτό δεν τα εμπόδισε ν' ανταποκριθούν εξαιρετικά, προσπερνώντας τις όποιες δυσκολίες αντιμετώπισαν με τελικό αποτέλεσμα, να παίξουν τα παιχνίδια, να τα ευχαριστηθούν, να περάσουν καλά με αυτά και φυσικά να μάθουν.

Όμως και τα παιχνίδια προσέφεραν αυτά που θα έκαναν κάθε παίκτη να ενθουσιαστεί όπως επιβραβεύσεις, πρόκληση συναισθημάτων και ενστίκτων, ποικιλία και εύκολο παίξιμο. Η προσεκτική επιλογή αυτών των παιχνιδιών βάσει των κριτηρίων με τα οποία επιλέχθηκαν από την ερευνήτρια, έδωσαν το επιθυμητό μαθησιακό αποτέλεσμα στην διδακτική παρέμβαση αλλά και στην έρευνα που διεξήχθη για το λόγο που σχεδιάστηκε, άρα και μια προστιθέμενη αξία στο όλο εγχείρημα. Να τονιστεί η αξία της εφαρμογής GoNoodle Games ως μια καινοτομία για την ΣΑ, συμβάλλοντας στην επιτυχία της παρέμβασης, αφού η εισαγωγή διαδραστικών ψηφιακών παιχνιδιών σωματικής άσκησης για μικρά παιδιά, είναι κάτι που δεν συναντάται συχνά σε αντίστοιχες έρευνες. Όλα τα παιχνίδια φάνηκε ότι είχαν καλό αντίκτυπο στα παιδιά, εκτός το τρίτο και το τελευταίο, για τα οποία τα παιδιά, παραπονέθηκαν ότι δεν είχαν την αναμενόμενη ένταση στην κίνηση, όπως τα υπόλοιπα.

Πιο συγκεκριμένα και σύμφωνα με όσα καταγράφηκαν κατά τη διάρκεια της παρέμβασης με τα ψηφιακά παιχνίδια, όσον αφορά την εμπλοκή των παιδιών σε αυτά του υπολογιστή, ήταν πολύ μεγάλη, με εξαίρεση τα δυο από τα 5 παιχνίδια για την ΣΑ όπως αναφέρθηκε παραπάνω. Υπήρξε ευκολία στο παίξιμο όλων των παιχνιδιών του υπολογιστή με εξαίρεση το Pyramid Panic Game που στα περισσότερα παιδιά δημιούργησε δυσκολίες κυρίως λόγω της απαιτητικής ταυτόχρονης χρήσης και των δυο χεριών, πάνω στο πληκτρολόγιο. Η σύνδεση της γνώσης με τα στοιχεία του παιχνιδιού δεν φάνηκε ευδιάκριτα στο πρώτο παιχνίδι Cookie Monster's Foodie Truck, κυρίως λόγω του ότι είχε μια πιο παιχνιδιάρικη μορφή και απ' τη στιγμή που ήταν το πρώτο της παρέμβασης, τα παιδιά δεν γνώριζαν ότι οι πληροφορίες για τις σωστές επιλογές ενός πρωινού στο παιχνίδι, είχε σκοπό να τους διδάξει τον σωστό τρόπο να τρέφονται. Επίσης τα δυο παιχνίδια της ΣΑ από την στιγμή που δεν ήταν αρεστά στα παιδιά και δεν ήθελαν να τα παίξουν δεν τους προσέφεραν κάποια γνώση. Το ίδιο ακριβώς ισχύει και για την συνεργασία που δεν αναπτύχθηκε μεταξύ των παιδιών για τα παραπάνω παιχνίδια καθώς και αυτό του υπολογιστή που ήταν πολύ εύκολο, ενώ της ΣΑ δεν ήταν αρεστό. Τέλος όσον αφορά την διασκέδαση, εκεί παρουσιάστηκε σε όλα τα παιχνίδια με εξαίρεση αυτά της ΣΑ που δεν κρίθηκαν ως πολύ ενεργητικά από τα παιδιά (Πίνακας 5).

Αξιολόγηση παιχνιδιών υπολογιστή ως προς την:	Εμπλοκή	Παικτικότητα	Σύνδεση με τη γνώση	Συνεργασία	Διασκέδαση
Cookie Monster's Foodie Truck	X	X			X
Healthy Harvest Maze	X	X	X	X	X
Pyramid Panic Game	X		X	X	X
Yamy and the Food Pyramid	X	X	X	X	X
Αξιολόγηση παιχνιδιών εφαρμογής GoNoodle Games					
Super Rufus Super Soccer	X	X	X	X	X
Floyo's Bubble Pop	X	X	X	X	X
Zapp's Space Race					
Om Petalhead's Flower Power	X	X	X	X	X
Squatchy's Rock & Roll					

Πίνακας 5. Αξιολόγηση παιχνιδιών μετά την παρέμβαση

5.3 Νέα δεδομένα

Όμως ήρθαν νέα δεδομένα στην εξέλιξη της έρευνας λόγω της πανδημίας ακριβώς μετά το τέλος της διδακτικής παρέμβασης και για τις δυο ομάδες, ελέγχου και πειραματικής, με την τελευταία να ολοκληρώνει και την δεύτερη εβδομάδα ενασχόλησης με τα ψηφιακά παιχνίδια. Εκείνη ακριβώς την χρονική στιγμή αποφασίστηκε το κλείσιμο το σχολικών μονάδων Πανελλαδικά, με την οδηγία του Υπουργείου να ξεκινήσει πλέον η διδασκαλία των παιδιών μέσω της σύγχρονης ΕΞΑΕ υποχρεωτικά σε όλες τις βαθμίδες, αλλά και της ασύγχρονης κατά βούληση. Έτσι μετά από δοκιμαστικές συνεδρίες μεταξύ των εκπαιδευτικών για την λειτουργία της πλατφόρμας που θα χρησιμοποιούσαν στην Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση, ξεκίνησαν οι διαδικασίες ηλεκτρονικής μάθησης, στην διαδικτυακή πλέον τάξη.

Η ΕΞΑΕ όπως συζητήθηκε στο Κεφάλαιο 2 είναι κατάλληλη για τις ηλικίες των μικρών παιδιών, αρκεί να υπάρχουν κατάλληλα εργαλεία για να την συνοδεύσουν. Η πλατφόρμα της Cisco Webex χρησιμοποιήθηκε για να «συναντιούνται» οι μικροί μαθητές κατά την διάρκεια του περιορισμού στο σπίτι και το e class του Πανελληνίου Σχολικού Δικτύου βοήθησε στην ασύγχρονη επικοινωνία με γονείς και παιδιά. Στο θέμα της Δ και της ΣΑ όσον αφορά την ομάδα ελέγχου, δεν δόθηκε συνέχεια από τα ίδια τα παιδιά κατά την διάρκεια της ΕΞΑΕ, καθώς για εκείνα το νέο μαθησιακό περιβάλλον σηματοδότησε την έναρξη, μιας νέας θεματολογίας. Διαπιστώνοντας η ερευνήτρια ότι δεν υπάρχει πλέον έντονο ενδιαφέρον από την

πλευρά τους, σεβόμενη απόλυτα την απόφασή τους, δεν πραγματοποίησε κάποια δραστηριότητα γι' αυτές, αφήνοντας τα όσα ήδη είχαν κάνει στο σχολείο, να επιδράσουν θετικά στο μέλλον.

Αντίθετα η Δ και ΣΑ ξαναμπήκε στις συζητήσεις της ερευνήτριας με τα παιδιά της πειραματικής ομάδας κατά την ΕΞΑΕ διδασκαλία, αφού η εξοικείωση με τα ψηφιακά περιβάλλοντα μάθησης όπως αυτά των ψηφιακών παιχνιδιών, τα έφερε ξανά στο προσκήνιο και μάλιστα αβίαστα σε εκείνη τη δεδομένη στιγμή. Πραγματοποιήθηκαν μια σειρά από δράσεις με τα παιδιά της πειραματικής ομάδας μέσω της διαδικτυακής τάξης, για να ξαναμπουν στο κλίμα της Δ και ΣΑ, όπως ψηφιακά παιχνίδια, παιχνίδια θησαυρού με τροφές που τις έφερναν από την κουζίνα του σπιτιού τους, παιχνίδια γρίφων με ζωγραφιές όπου η ερευνήτρια περιέγραφε ένα λαχανικό π.χ. και τα παιδιά ζωγράφιζαν τη λύση του γρίφου [Παράρτημα Γ16], γυμναστική με τη βοήθεια εικόνων και βίντεο που υπήρχαν στο διαδίκτυο, ακόμα και κουίζ γνώσεων που τους ζητούσε να ζωγραφίσουν μια τροφή από τις κατηγορίες που ονομάτιζε η ίδια η ερευνήτρια, μέχρι και ιδέες όπως το να αφήσουν στον Άγιο Βασίλη ένα πιάτο με φρούτα και όχι με μπισκότα όταν έρθει να φέρει τα δώρα.

Κάπου εκεί και μέσα στην προετοιμασία όλων για την επικείμενη μεγάλη γιορτή των Χριστουγέννων, προέκυψε η ιδέα να σχεδιάσουν όλοι μαζί, η ερευνήτρια/νηπιαγωγός και τα παιδιά, ένα ψηφιακό παιχνίδι λαβύρινθου με σκοπό να βοηθήσουν τον Αϊ Βασίλη να μην είναι πια τόσο παχουλός ώστε να μην δυσκολεύεται να κατέβει από την καμινάδα όταν θέλει να μοιράσει τα δώρα στα παιδιά όλου του κόσμου. Ένα ψηφιακό παιχνίδι για την διατροφή αλλά και την σωματική άσκηση, ένα δικό τους παιχνίδι για αλλαγή, που βοηθά και άλλα παιδιά, να μάθουν αλλά και να προσπαθήσουν να κατανοήσουν τις υγιεινές τροφές και συνήθειες, ώστε να αλλάξουν στάσεις και συμπεριφορές που αφορούν έναν υγιεινό τρόπο ζωής, μελλοντικά. Με υπέρμετρο ενθουσιασμό, ξεκίνησε ο συν-σχεδιασμός του ψηφιακού παιχνιδιού λαβύρινθου σε συνθήκες πραγματικής ΕΞΑΕ ανάμεσα στην ερευνήτρια και τα παιδιά του νηπιαγωγείου, τα εξελικτικά στάδια του οποίου, αναλύονται διεξοδικά στην επόμενη ενότητα.

6. Δημιουργία ψηφιακού παιχνιδιού λαβύρινθου

Τα παιχνίδια λαβύρινθου είναι από τα πιο γνωστά και τα πιο παλιά σε όλο τον κόσμο. Θεωρούνται παιχνίδια μυαλού, ευρηματικότητας, προσανατολισμού, δοκιμής και πλάνης. Στην παρούσα εργασία τα παιδιά ενός νηπιαγωγείου σχεδίασαν ένα ψηφιακό παιχνίδι λαβύρινθου, για να δημιουργήσουν ένα παιχνίδι «για το καλό». Ένα σοβαρό παιχνίδι, ένα παιχνίδι για αλλαγή, που βοηθά παιδιά αντίστοιχης ηλικίας, να μάθουν να επιλέγουν υγιεινές τροφές και οτιδήποτε συμβάλλει στην καλή υγεία, κι όλα αυτά μέσα από την διασκέδαση. Ένα παιχνίδι από παιδιά, για παιδιά. Γνωρίζει άραγε κάποιος τις ευεργετικές ιδιότητες του να παίζεις, πόσο μάλλον να σχεδιάζεις ένα παιχνίδι λαβύρινθου;

Ο κλασικός ή και ψηφιακός λαβύρινθος αποτελεί μια εύκολη διασκέδαση κυρίως για παιδιά προσχολικής ηλικίας, αλλά είναι κι ένας εύκολος τρόπος να αποκτήσουν κίνητρο για ενεργή μάθηση. Είναι παιχνίδι μυαλού, λογικής σκέψης που μέσα από δοκιμές και λάθη καταφέρνει κάποιος να επιλύσει προβλήματα και να φτάσει στον τελικό στόχο. Βοηθά στην συγκέντρωση της προσοχής, καλλιεργεί την λεπτή κινητικότητα για να οδηγήσει κάποιος τον ήρωα στα μονοπάτια του λαβύρινθου καθώς και αντιληπτική ικανότητα του χώρου και του προσανατολισμού σε αυτόν. Ειδικοί υποστηρίζουν ότι ο παίκτης που βρίσκεται σε έναν λαβύρινθο αναπτύσσει διάφορες στρατηγικές για να κατακτήσει το στόχο του και μ' αυτό τον τρόπο εξασκούνται άριστα οι εκτελεστικές λειτουργίες του εγκεφάλου.

Εδώ, παιδιά μικρής ηλικίας κατάφεραν με τις ιδέες τους να δημιουργήσουν ένα ψηφιακό παιχνίδι λαβύρινθου μέσα από την εμπειρία που απέκτησαν παίζοντας με ψηφιακά παιχνίδια, αναπτύσσοντας τη δημιουργικότητά τους. Οι Burke & Kafai (2014) εντόπισαν 4 μαθησιακούς στόχους σε σχέση με τον προγραμματισμό όταν δημιουργούνται ψηφιακά παιχνίδια, σε αυτήν εδώ όμως την έρευνα δεν δόθηκε καθόλου βαρύτητα και δεν εξετάστηκε το θέμα αυτό του προγραμματισμού του παιχνιδιού από τα παιδιά, καθώς για την πολύ μικρή τους ηλικία, κάτι τέτοιο θα αποτελούσε χρονοβόρα διαδικασία. Αντίθετα, αυτό που έδωσε αξία στο όλο εγχείρημα, ήταν οι συζητήσεις και τα όσα ειπώθηκαν από τα παιδιά κατά τα εξελικτικά στάδια της δημιουργίας του. Έτσι για λόγους οικονομίας χρόνου την δημιουργία του παιχνιδιού ανέλαβε η ερευνήτρια/νηπιαγωγός αξιοποιώντας την γλώσσα προγραμματισμού Scratch με την οποία ήταν εξοικειωμένη και κυρίως επειδή είναι ένα εργαλείο που αξιοποιείται τα τελευταία χρόνια στην εκπαίδευση των παιδιών με μεγάλη επιτυχία.

Μέσα από την διαδικασία της συζήτησης, σε ένα σύγχρονο περιβάλλον ΕΞΑΕ, τα παιδιά δίνοντας τις ιδέες τους και αποφασίζοντας για το πως θα κατάφεραν να δημιουργήσουν ένα παιχνίδι διατροφής και σωματικής άσκησης ώστε να προωθήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής για παιδιά νηπιαγωγείου, έφτασαν στο τελικό αποτέλεσμα ενός παιχνιδιού λαβύρινθου. Τα εξελικτικά στάδια δημιουργίας του παιχνιδιού, οι αναλυτικές περιγραφές κατά την διάρκεια της δημιουργίας, η

δοκιμή και τέλος η αξιολόγησή του από τα ίδια τα παιδιά αλλά και τους γονείς τους, καταγράφονται στις επόμενες ενότητες. Το πιο αξιόλογο αποτέλεσμα του εγχειρήματος ήταν, ότι ένα «σοβαρό» παιχνίδι με ενσωματωμένο μαθησιακό περιεχόμενο που είχε σκοπό την αλλαγή στάσης για μια καλύτερη υγεία, σχεδιάστηκε από μικρά παιδιά, για μικρά παιδιά, μέσα σε ένα μαθησιακό πλαίσιο κι αυτό αποτελεί δείγμα μιας σύγχρονης μαθητοκεντρικής ανταποδοτικής εκπαίδευσης.

6.1 Ο ρόλος του παιδιού ως δημιουργός της τεχνολογίας

Η Druin το 2002, σχεδόν δυο δεκαετίες πριν, έχοντας διαπιστώσει μαζί και με μια πλειάδα ερευνητών, ότι τα παιδιά πρέπει να παίζουν ενεργό ρόλο στην απευθείας διαδικασία τεχνολογικής δημιουργίας, διέκρινε 4 βασικούς τύπους/ρόλους για την ανάπτυξη της τεχνολογίας: το παιδί ως χρήστης (user), ως δοκιμαστής (tester), ως σύμβουλος (informant) και ως συνεργάτης (partner). Καθένας από αυτούς τους ρόλους έχει καθοριστεί με βάση τις διαφορές, του πώς σχετίζονται οι ενήλικες με τα παιδιά, σε ποιο στάδιο της διαδικασίας σχεδιασμού χρησιμοποιούν τα παιδιά την τεχνολογία και ποιοι στόχοι μπορεί να έχουν οι ερευνητές σε μια έρευνα με παιδιά.

Η πιο γνωστή παρουσία των παιδιών σε έρευνα με τεχνολογικό περιεχόμενο είναι αυτό του χρήστη (user), όπου χρησιμοποιείτο ανέκαθεν για να διαπιστωθεί και να γίνει κατανοητό πως τα παιδιά συμπεριφέρονται απέναντί της καταγράφοντάς την με διάφορους τρόπους: με παρατήρηση, με βιντεοσκόπηση ή με εξέταση pre & post test. Έτσι οι ερευνητές μπορούσαν εύκολα να διαπιστώσουν την απήχηση που είχε η τεχνολογία στην μάθηση, πράγμα που θα βοηθούσε στην καλύτερη σχεδίαση τεχνολογιών του μέλλοντος αλλά και στην καλύτερη κατανόηση του πως τελικά μαθαίνουν τα παιδιά. Ο ρόλος του χρήστη είναι ο πιο διαδεδομένος στις έρευνες για την εκπαίδευση σε παγκόσμιο επίπεδο.

Η αμέσως επόμενη είναι του δοκιμαστή (tester) που φαινομενικά μοιάζει με του χρήστη όμως διαφοροποιούνται στις βασικές διαστάσεις των σχέσεων τους με τους ενήλικες, την τεχνολογία και τους στόχους για έρευνα. Συγκεκριμένα ο ρόλος αυτός είναι να βοηθήσουν τα παιδιά, δοκιμάζοντας τα παιχνίδια πριν από την κυκλοφορία τους στα ερευνητικά έργα ή ως εμπορικά προϊόντα, να πουν τι πάει καλά, τι δεν πάει, τι λείπει, αν χρειάζονται αλλαγές κ.α. Για την ακρίβεια τα παιδιά γίνονται αναπόσπαστο μέρος της ανάπτυξης των νέων τεχνολογιών που ή θα οδηγήσουν σε ένα νέο εμπορικό προϊόν ή σε μια νέα εκπαιδευτική θεωρία. Εδώ οι ενήλικες μπορούν να πάρουν άμεση ανατροφοδότηση από τους δοκιμαστές για τις αλλαγές που χρειάζεται να γίνουν, εφόσον έχουν ήδη δημιουργήσει το πρωτότυπο.

Για τον ρόλο του συμβούλου (informant) πρέπει να τονιστεί ότι οι διαστάσεις του είναι πολυάριθμες. Με αυτόν το ρόλο τα παιδιά ενημερώνουν σαν πληροφοριοδότες αυτά που υφίστανται ήδη στις υπάρχουσες τεχνολογίες ώστε να ξέρουν οι σχεδιαστές τι θα ήταν πιο ενδιαφέρον να δημιουργηθεί. Εφόσον

αναπτυχθεί μια νέα τεχνολογία όπως μια εφαρμογή, ένα παιχνίδι, τότε πάλι δίνουν πληροφορίες τα παιδιά και σχολιάζουν τυχόν στοιχεία ευκολίας, παικτικότητας και οτιδήποτε άλλο τυχόν ενδιαφέρει τους σχεδιαστές. Με αυτόν τον τρόπο όμως γίνονται και τα ίδια σχεδιαστές σε διάφορα στάδια της ανάπτυξης.

Τέλος με τον ρόλο του συνεργάτη (partner), τα παιδιά ουσιαστικά θεωρούνται ως ισότιμοι ενδιαφερόμενοι για τον σχεδιασμό στις νέες τεχνολογίες, παρόλο που δεν μπορούν φυσικά να κάνουν ό,τι οι ενήλικες. Όμως έχουν τις ίδιες ευκαιρίες και μπορούν να συμμετάσχουν στο σχεδιασμό με ό,τι τρόπο μπορούν και καθ' όλη την διάρκεια της δημιουργίας. Τα παιδιά έχουν εμπειρίες, έχουν πλέον άποψη για την τεχνολογία και είναι ικανά να συνεισφέρουν στο σχεδιασμό της. Μέσα από αυτούς τους ρόλους, τα παιδιά της πειραματικής ομάδας του 1^{ου} Νηπιαγωγείου Αγίας Βαρβάρας, ανέλαβαν και δημιούργησαν συνεργατικά ένα παιχνίδι λαβύρινθου δίνοντας τις ιδέες τους, δηλώνοντας τις επιθυμίες τους, ασκώντας την κριτική τους σκέψη, επικοινωνώντας καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας με τους συμμαθητές τους αλλά και με την ερευνήτρια/νηπιαγωγό.

6.2 Τα εξελικτικά στάδια της δημιουργίας του παιχνιδιού

Για την διαδικασία της δημιουργίας του παιχνιδιού διατροφής, ακολουθήθηκαν από την ερευνήτρια τα στάδια σχεδιασμού του μοντέλου των Hannafin-Peck Development Stages, ενός μοντέλου που αποτελεί μια διαδραστική μέθοδο σχεδίασης πολυμεσικών εφαρμογών και στην προκειμένη περίπτωση εκτιμήθηκε ως εύκολη και κατανοητή για παιδιά ηλικιών νηπιαγωγείου, όπως αξιοποιήθηκε και στην πρόσφατη έρευνα των Kurniawan et al., (2019).

6.2.1 Στάδιο 1^ο: Ανίχνευση γνώσεων & Ανάγκη δημιουργίας

Έχοντας τα παιδιά ως αποστολή την δημιουργία ενός ψηφιακού παιχνιδιού για την υγιεινή διατροφή και σωματική άσκηση, έπιασαν δουλειά για να δουν τις ιδέες τους να παίρνουν «σάρκα και οστά». Η ερευνήτρια/νηπιαγωγός ως ισότιμο μέλος της ομάδας τους, ζήτησε από τα παιδιά να ξεκινήσουν πρώτα με το τι ξέρουν για τα παιχνίδια διατροφής, σύμφωνα με αυτά που γνώρισαν, μέσα από την εμπειρία τους, όταν έπαιζαν με αυτά κατά την διάρκεια της διδακτικής παρέμβασης. Με καταιγισμό ιδεών, η ερευνήτρια κατέγραψε μια λίστα από πράγματα που τα παιδιά είχαν μάθει. Συγκεκριμένα ανέφεραν ότι τα ψηφιακά παιχνίδια έχουν: μουσική, πόντους και σκορ, έχουν δύσκολες και εύκολες πίστες, έχουν ήρωες όπως τέρατα ή σεφ, ξέρουν ότι αυτοί τρέχουν ή πηδάνε για να κάνουν κάτι ή να μαζέψουν κάτι, μπορεί να μπαίνουν και σε μονοπάτια λαβύρινθου και να ψάχνουν ή να πηγαίνουν ευθεία, πίσω, πάνω, κάτω, δεξιά και αριστερά. Στο δικό τους παιχνίδι πρότειναν να υπάρχουν εικόνες από τροφές υγιεινές και ανθυγιεινές, ποτήρια με νερό και «κάτι» που να δείχνει την σωματική άσκηση. Όσον αφορά το είδος του παιχνιδιού, επέλεξαν όλοι μαζί ότι ο λαβύρινθος είναι από τα πιο εύκολα και γνώριμα παιχνίδια σε όλα τα παιδιά. Έτσι η ερευνήτρια/νηπιαγωγός ενημέρωσε τα παιδιά

ότι θα φτιάξει το παιχνίδι και σε μερικές μέρες θα τους το δείξει μέσω της ηλεκτρονικής τους τάξης.

6.2.2 Στάδιο 2^ο: Σχεδίαση & Ανάπτυξη πρωτοτύπου

Το παιχνίδι λαβύρινθου δημιουργήθηκε από την ερευνήτρια η οποία αξιοποίησε την γλώσσα προγραμματισμού στο περιβάλλον του Scratch με το οποίο ήταν εξοικειωμένη. Ακολουθώντας όλες τις παραπάνω ιδέες που έδωσαν τα παιδιά, χωρίς να προσθέσει κάτι που δεν είχε αποφασιστεί από όλη την ομάδα, τους το έδειξε στο επερχόμενο διαδικτυακό μάθημα της Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης. Στην παρουσίαση όμως του πρωτότυπου παιχνιδιού, υπήρξε μια μικρή απογοήτευση. Ακολούθησε ο εξής διάλογος:

Παιδί 1(ομάδα Α)-*Κυρία αυτό (sprite) δεν κάνει τίποτα*

Ερευνήτρια- Τι εννοείς; Τι έπρεπε να κάνει;

Παιδί 1(ομάδα Α)- *Κάτι να τρώει*

Ερευνήτρια- Δηλαδή τι να τρώει;

Παιδί 1(ομάδα Α)- *Όπως εκείνο το τερατάκι. Να τρώει καλά πράγματα*

Παιδί 3(ομάδα Β)- *Κι άλλα πράγματα έτρωγε, ανθυγιεινά, γι' αυτό έπεφτε κάτω*

Ερευνήτρια- Για να καταλάβω, τι θέλετε να κάνουμε; Να το βάλουμε να τρώει κάτι;

Παιδί 4(ομάδα Α)- *Ναι να τρώει καλά πράγματα*

Ερευνήτρια- Για πείτε, τι να τρώει; Δώστε μου μερικά παραδείγματα

Παιδί 2(ομάδα Α) *Να τρώει αυγά, λαχανικά, κρέας για να δυναμώνει...*

Ερευνήτρια- Άλλος έχει καμιά ιδέα τι να τρώει;

Παιδί 4(ομάδα Β) *Και φρούτα να τρώει, και ψάρια, να πίνει γάλα και νερό*

Παιδί 3(ομάδα Β) *Γυμναστική δεν θα κάνει; Εμείς κάναμε*

Ερευνήτρια- Πολύ ωραίες οι ιδέες σας όλες, αλλά να ψηφίσουμε αν συμφωνούμε όλοι

Παιδί 1(ομάδα Α) *Α! ξεχάσαμε τυρί και γιαούρτι, κι αυτά πρέπει να τα τρώμε*

Ερευνήτρια- Και τι θα γίνεται όταν θα τα τρώει;

Παιδί 2(ομάδα Β)- *Θα κερδίζει*

Ερευνήτρια- Τι θέλετε να κερδίζει; Έχετε καμιά ιδέα;

Παιδί 2(ομάδα Γ)- *Αυτά που κερδίζαμε κι εμείς, πόντους*

Ερευνήτρια- Θα τρώει και κακά πράγματα; Ανθυγιεινές τροφές;

Παιδί 1(ομάδα Γ)- *Ναι να τρώει κι απ' αυτά, κρουασάν, γλυκά...*

Ερευνήτρια- Και τότε τι θα γίνεται;

Παιδί 3(ομάδα Α)- *Θα παίρνει μηδέν.*

Κάπως έτσι άρχισε να εμπλουτίζεται το παιχνίδι, να έρχονται ακόμα περισσότερες ιδέες από τα παιδιά, αυτές να γίνονται συγκεκριμένες, άρχισαν να δίνουν λύσεις σε προβλήματα, να δίνουν νόημα σε αυτό που έκαναν, επειδή ακριβώς μπορούσαν και να το επικοινωνήσουν αλλά και να επιχειρηματολογήσουν ασκώντας έτσι την κριτική τους σκέψη, συνεργαζόμενοι μεταξύ τους. Η ερευνήτρια υποσχέθηκε ότι θα ξανάφτιαχνε το παιχνίδι βάσει των νέων ιδεών τους και θα τους το έφερνε ξανά για να δουν τι μορφή πήρε. Να σημειωθεί εδώ ότι όλες οι ιδέες ψηφίστηκαν από τα παιδιά, τα οποία χρησιμοποίησαν 5 καρδούλες όταν σε κάτι συμφωνούσαν πάρα πολύ, 3 καρδούλες όταν συμφωνούσαν λίγο και 1 καρδούλα όταν δεν συμφωνούσαν καθόλου [Παράρτημα Γ17].

6.2.3 Στάδιο 3^ο: Δοκιμή & Εμπλουτισμός για βελτίωση

Στην βελτιωμένη του έκδοση το παιχνίδι, όταν το δοκίμασαν, φάνηκε πολύ καλύτερο στα παιδιά από το αρχικό, όμως φάνηκε έντονα ότι υπήρχαν ακόμη εκκρεμότητες. Η ερευνήτρια έφερε κάποια θέματα προς συζήτηση ώστε να γίνουν βελτιώσεις που θεωρούνται σημαντικές για ένα ψηφιακό παιχνίδι λαβύρινθου. Πρώτα απ' όλα η ιστορία που κρύβεται πίσω από αυτό, δηλαδή το σενάριο, ο στόχος του παιχνιδιού. Μέσα στον ενθουσιασμό για την αποστολή, αυτό που έπρεπε να αποφασιστεί πρώτο πραγματοποιήθηκε σε μεταγενέστερο στάδιο αλλά η αλήθεια είναι ότι δόθηκε μια πολύ ωραία ιδέα τελικά, λόγω του ότι το παιχνίδι δημιουργήθηκε μέσα στο εορταστικό κλίμα των Χριστουγέννων. Η ιδέα που προέκυψε συζητήθηκε ως εξής:

Ερευνήτρια- Λοιπόν παιδιά πρέπει να συζητήσουμε για να αποφασίσουμε όλοι μαζί κάποια πράγματα. Είναι βασικό για παράδειγμα να βρούμε μια ιστορία για το παιχνίδι μας, που ασχολείται με την διατροφή, αλλά να έχει νόημα και για ποιον; Θέλω να πω πρέπει να έχει ένα στόχο, κάτι που να αρέσει σίγουρα σε όλους μας αλλά και σε άλλα παιδιά που πιθανών να το παίξουν μόλις ολοκληρωθεί. Για σκεφτείτε ιδέες..

Παιδί 4(ομάδα Β)- *Μια γατούλα που τρώει φαγητά*

Ερευνήτρια- Και τι θα κάνει αυτή η γατούλα;

Παιδί 4(ομάδα Β)- *Θα τα τρώει*

Ερευνήτρια- Ναι αλλά αυτό θα έχει κάποιο νόημα, εννοώ θα κάνει το παιχνίδι μας ενδιαφέρον μια τέτοια ιστορία; Τι λέτε οι υπόλοιποι;

Παιδί 3(ομάδα Α)- *Εγώ λέω να είναι ένα παιδάκι που θα τρώει υγιεινές τροφές*

Ερευνήτρια- Και ποια θα είναι η ιστορία του; Γιατί θα τρώει τις υγιεινές τροφές;

Παιδί 3(ομάδα Α)- *Για να γίνει δυνατό*

Ερευνήτρια- Ωραία, υπάρχει κάποια άλλη ιδέα πάνω στον ήρωα του παιχνιδιού μας;

Παιδί 3(ομάδα Β)- *Ναι! Ο Άγιος Βασίλης!*

Ερευνήτρια- Ο Άγιος Βασίλης τι;

Παιδί 1(ομάδα Α)- *Καλά λες, ο Άγιος Βασίλης είναι παχύς γιατί τρώει όλα τα μπισκότα που του αφήνουμε κάτω από το δέντρο. Αυτός πρέπει να μάθει να τρώει σωστά*

Παιδί 2(ομάδα Γ)- *Για να χωράει και από την καμινάδα (γέλια)*

Παιδί 2(ομάδα Α)- *Εμείς δεν έχουμε καμινάδα στο σπίτι, μπαίνει από το παράθυρο*

Παιδί 1(ομάδα Β)- *Κι εμάς από την μπαλκονόπορτα*

Παιδί 4(ομάδα Α)- *Ναι αλλά αφού είναι παχουλός δεν θα μπορεί να σκαρφαλώσει γι' αυτό να του μάθουμε να τρώει υγιεινά.*

Ερευνήτρια-Ενδιαφέρουσα ιδέα. Τι λέτε παιδιά, ποια σας φάνηκε πιο καλή ιδέα; Βγάλτε τις καρδούλες να ψηφίσουμε.

Ένα επόμενο θέμα ήταν πως θα φαίνεται στο παιχνίδι ότι ο ήρωας επιλέγει τις υγιεινές τροφές, πόσους πόντους θα παίρνει και πως θα καταλαβαίνει ότι έκανε λάθος επιλογή, δηλαδή ότι επέλεξε την ανθυγιεινή από την υγιεινή τροφή. Ακολούθησε ο παρακάτω διάλογος:

Ερευνήτρια- Βλέπετε στο παιχνίδι μας μπήκε σκορ, αλλά δεν αποφασίσαμε πως θα τις παίρνει τις σωστές τροφές και πόσους πόντους θα παίρνει ο ήρωάς μας όταν τις επιλέγει. Τι λέτε;

Παιδί 1(ομάδα Γ)- *Να παίρνει 10*

Παιδί 1(ομάδα Β)- *το 10 είναι καλό*

Ερευνήτρια- Γιατί 10 και όχι 5;

Παιδί 2(ομάδα Α)- *Για να πάρει πολλούς βαθμούς και να κερδίσει*

Ερευνήτρια- Συμφωνείτε με αυτό όλοι; Πόσες καρδούλες θα βάζατε;(ψηφίζουν με 5 καρδιές όλοι) Ωραία και πως θα παίρνει τις τροφές;

Παιδί 4(ομάδα Β)- *Να τις βάζει στο σάκο του ο Αι Βασίλης*

Παιδί 3(ομάδα Α)- *Όχι εκεί έχει τα δώρα δεν χωράνε*

Παιδί 1(ομάδα Α)- *Να τις βάζει σε ένα καλάθι;*

Παιδί 2(ομάδα Γ)- *Ναι όπως ο Σεφ στο άλλο παιχνίδι (εννοεί το Healthy Harvest Maze)*

Παιδί 3(ομάδα Α)- *Πως θα κρατάει και το σάκο και το καλάθι; Δεν μπορεί να τα κουβαλάει όλα*

Ερευνήτρια- Θα συμφωνήσω κι εγώ με αυτό γιατί πιστεύω θα του είναι πολύ δύσκολο

Παιδί 2(ομάδα Β)- *Το βρήκα! Να πατάμε ένα κουμπί και να εξαφανίζονται σαν να τα έχει φάει. Μπορεί κυρία να τα εξαφανίζει;*

Ερευνήτρια- Νομίζω ότι μπορεί να γίνει αυτό αν συμφωνείτε αλλά θα εξαφανίζονται και οι υγιεινές και οι ανθυγιεινές; Μήπως αυτό πρέπει να το σκεφτούμε; Πως μπορεί να καταλαβαίνει ότι είναι σωστή τελικά η τροφή που έφαγε;

Παιδί 3(ομάδα Β)- *Θα παίρνει 10 βαθμούς*

Παιδί 4(ομάδα Β)- *Αυτό το είπαμε πριν*

Ερευνήτρια- Σωστά. Άρα τι άλλο θέλετε να κάνουμε;

Παιδί 1(ομάδα Β)- *Να ακούμε κάτι*

Ερευνήτρια- Σαν τι;

Παιδί 1(ομάδα Β)- *Ένα καμπανάκι*

Ερευνήτρια- Τι εννοείς ένα καμπανάκι;

Παιδί 1(ομάδα Β)- *Σαν αυτό που κερδίζεις και το άλλο όταν χάνεις*

Ερευνήτρια- Να βάλω να ακούσεις ήχους από καμπανάκια και να μου πεις τι εννοείς; Εσείς παιδιά θέλετε να ακούσουμε ήχους για να αποφασίσουμε ποιον θα βάλουμε όταν ο Αι Βασίλης παίρνει τις υγιεινές τροφές και ποιον όταν διαλέγει ανθυγιεινές;

Όλοι μαζί- *Ναι βάλτε-βάλτε*

Η ερευνήτρια δίνει δυο επιλογές για κάθε καμπανάκι και τα παιδιά ψήφισαν με καρδούλες αυτούς που τους άρεσαν περισσότερο.

Παιδί 3(ομάδα Α)- *Κι άμα κερδίσουμε κυρία να μην ακούγεται ένα τραγούδι που νικάμε;*

Ερευνήτρια- Πως να είναι αυτό το τραγούδι;

Παιδί 3(ομάδα Α)- *Χαρούμενο να είναι κι άμα χάνουμε λυπημένο*

Ερευνήτρια- Τι λέτε συμφωνείτε με αυτό; Για να ψηφίσουμε όλοι (ψηφίζουν οι περισσότεροι με 5 καρδούλες)

Στην επόμενη συνάντηση η ερευνήτρια και τα παιδιά συζήτησαν τις τελευταίες αλλαγές, πρόσθεσαν κι άλλα που θα ήθελαν να μπουν στο παιχνίδι για να ολοκληρωθεί και να μπορέσει εκείνη να το φτιάξει μέσα στις γιορτές των Χριστουγέννων που μεσολαβούσαν. Η ίδια πρότεινε μια σημαντική αλλαγή για τον βαθμό δυσκολίας του παιχνιδιού:

Ερευνήτρια- Θέλω να σας πω κάτι που σκέφτηκα και να μου πείτε αν συμφωνείτε. Τι θα λέγατε να κάνουμε το παιχνίδι μας λίγο πιο δύσκολο και αντί να έχουμε μια έξοδο, να έχουμε πολλές; Έτσι όποιος παίζει αυτό το παιχνίδι πάνω από μια φορά, να μην βλέπει μόνο μια έξοδο και καταλαβαίνει γρήγορα από που θα βγει, αλλά να

τον ενδιαφέρει να μαζέψει όλες τις υγιεινές τροφές, υγρά και εικόνες με σωματική άσκηση για να κερδίσει όσο περισσότερους πόντους μπορεί και μετά να βγει από τον λαβύρινθο. Κάθε φορά θα μπορεί να διαλέγει άλλη έξοδο. Τι λέτε γι' αυτό;

Παιδί 2(ομάδα Γ)- Πολύ δύσκολο κυρία

Παιδί 4(ομάδα Β)- Κι αν δεν βγει από κει που πρέπει τι θα γίνει;

Ερευνήτρια- Γι αυτό ακριβώς το λέω. Για να μην μας νοιάζει από που θα βγει αλλά πόσα υγιεινά πράγματα θα φάει ο Αι Βασίλης ώστε να κερδίσει περισσότερους ή όλους τους πόντους τελειώνοντας το παιχνίδι

Παιδί 1(ομάδα Α)- Ααα κατάλαβα είναι καλό αυτό, σαν ζαβολιά

Ερευνήτρια- Μια μικρή δυσκολία είναι, όχι ζαβολιά. Δεν θέλουμε να μαθαίνουν τα παιδιά ζαβολιές. Το παιχνίδι πρέπει να δείχνει τον σωστό τρόπο. Πρέπει να λέει αλήθειες. Τα βιβλία για παράδειγμα μας λένε ποτέ κάτι λάθος;

Παιδί 4(ομάδα Α)- Όχι μας μαθαίνουν σωστά πράγματα

Ερευνήτρια- Ακριβώς! Γι' αυτό και τα παιχνίδια πρέπει να μας διδάσκουν σωστά πράγματα. Λοιπόν τι λέτε, το ψηφίζουμε;

Παιδί 3(ομάδα Β)- Και που θα είναι οι άλλοι έξοδοι; Εμείς θα τους βάλουμε;

Ερευνήτρια- Φυσικά εσείς μπορείτε να προτείνετε που θα μπουν

Παιδί 2(ομάδα Β)- Εγώ λέω κάτω από τις μπανάνες

Παιδί 1(ομάδα Γ)- Εγώ δίπλα στα μπρόκολα

Παιδί 1(ομάδα Β)- Τι λες; Αφού εκεί δεν βγαίνεις έξω πάλι μέσα είσαι

Παιδί 1(ομάδα Γ)- Δεν πειράζει να ανοίξουμε μια πόρτα

Ερευνήτρια- Ό,τι αποφασίσετε μπορούμε να το κάνουμε. Σκεφτείτε αν εκτός από αυτά που είπαν τα Παιδιά 1 & 2, θέλετε να βάλουμε αλλού άνοιγμα εξόδου στο παιχνίδι. Πρέπει όμως να ψηφίσουμε για το πόσοι θέλουν να γίνει αυτό ή όχι. (7 παιδιά έβαλαν 5 καρδούλες και τα 2 έβαλαν 3. Νομίζω ότι εδώ η πλειοψηφία νικάει και θα μπουν οι έξοδοι, άρα μένει να ψηφίσετε ξανά για το που θα υπάρχουν ανοίγματα.

Τα παιδιά έκαναν τις επιλογές τους και έδειξαν τα σημεία που θα μπουν ανοίγματα στο παιχνίδι ώστε ο παίκτης να επιλέγει την έξοδο που πιστεύει ότι, αφού έχει κάνει τις σωστές διατροφικές επιλογές θα του δώσει μεγαλύτερο σκορ και μετά θα βγει από όποια έξοδο θέλει. Η ερευνήτρια θέλοντας να σιγουρέψει ότι τα παιδιά έχουν πάρει όλες τις αποφάσεις και δεν έχει παραληφθεί κάτι, ρώτησε:

Ερευνήτρια- Παιδιά νομίζω τα έχουμε πει όλα τα θέματα. Υπάρχει κάτι άλλο που θέλετε να διορθώσουμε ή να προσθέσουμε στο παιχνίδι μας;

Παιδί 1(ομάδα Γ)- Κυρία μόνο μια γυμναστική έχουμε

Ερευνήτρια- Τι εννοείς μια γυμναστική;

Παιδί 1(ομάδα Γ)- *Εμείς κάναμε κάθε μέρα, εδώ είναι μόνο μια*

Ερευνήτρια- *Έχεις δίκιο, αυτό δεν το είχα προσέξει. Τι λες να κάνουμε;*

Παιδί 1(ομάδα Γ)- *Να βάλουμε κι άλλες*

Ερευνήτρια- *Πως να τις βάλουμε;*

Παιδί 2(ομάδα Β)- *Αμα βάλουμε την ίδια εικόνα ξανά γίνεται;*

Ερευνήτρια- *Γίνεται, πόσες θέλετε να βάλουμε;*

Παιδί 2(ομάδα Β)- *Άλλες δυο να βάλουμε μετά δεν έχει χώρο*

Ερευνήτρια- *Πρέπει να αποφασίσετε και σε ποια σημεία, για πείτε ιδέες*

Παιδί 4(ομάδα Β)- *Να εδώ που δεν έχει τίποτα*

Ερευνήτρια- *Δεν μπορώ να καταλάβω ποιο είναι το «εδώ» που μου λες, πρέπει να μου το περιγράψεις γιατί μέσα από τον υπολογιστή δεν βλέπω το χεράκι σου, που μου δείχνει*

Παιδί 4(ομάδα Β)- *Εκεί πάνω απ' το κρουασάν*

Παιδί 1(ομάδα Α)- *Εκεί είναι και η άλλη να μην πάνε κοντά-κοντά*

Παιδί 2(ομάδα Α)- *Καλά λέει είναι πολύ κοντά*

Παιδί 2(ομάδα Γ)- *Να πάει στο κρέας που είναι μακριά*

Ερευνήτρια- *Και το κρέας να μην υπάρχει σαν τροφή;*

Παιδί 2(ομάδα Γ)- *Να το βάλουμε εκεί που ήταν παλιά η άλλη*

Ερευνήτρια- *Επειδή μπερδεύτηκα, μπορώ να σας δείχνω σημεία και να μου λέτε ποιες εικόνες θέλετε να μπουν σε αυτά; Έτσι θα είναι πιο εύκολο νομίζω*

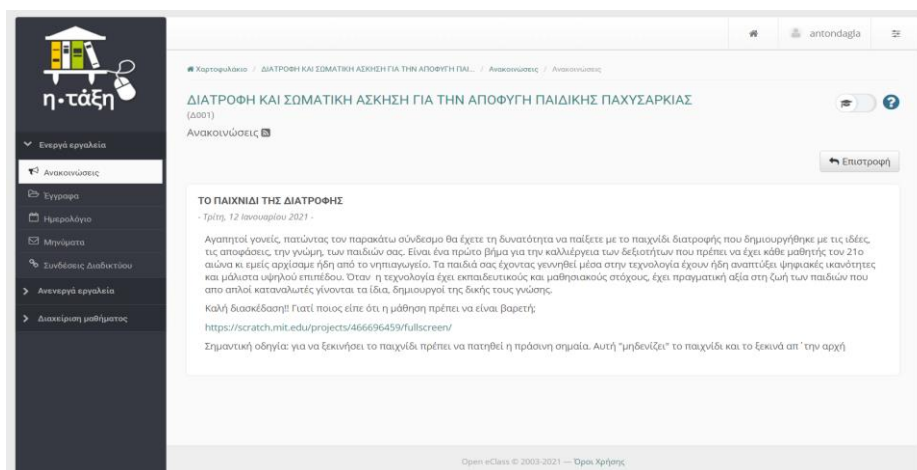
Η ερευνήτρια έδειχνε σημεία στο λαβύρινθο για να αποφασίσουν τα παιδιά ψηφίζοντας πάντα την επιθυμία των περισσοτέρων και συμφώνησαν τελικά ότι πρέπει να αλλαχθεί κάπως η διάταξη των εικόνων μέσα στο παιχνίδι.

Κάπως έτσι ολοκληρώθηκε αυτό το 3ο στάδιο της δημιουργίας, μέσα από συζητήσεις, με ιδέες, γνώμες, ευτυχώς ελάχιστες αντιρρήσεις και κυρίως δημιουργική διαλογική διάθεση. Στο επόμενο στάδιο, το τελικό προϊόν παρουσιάστηκε στα παιδιά μετά τις γιορτές των Χριστουγέννων για να αξιολογηθεί από την ομάδα των παιδιών μαζί με την ερευνήτρια αλλά και από τους γονείς τους.

6.2.4 Στάδιο 4^ο: Αξιολόγηση τελικού προϊόντος

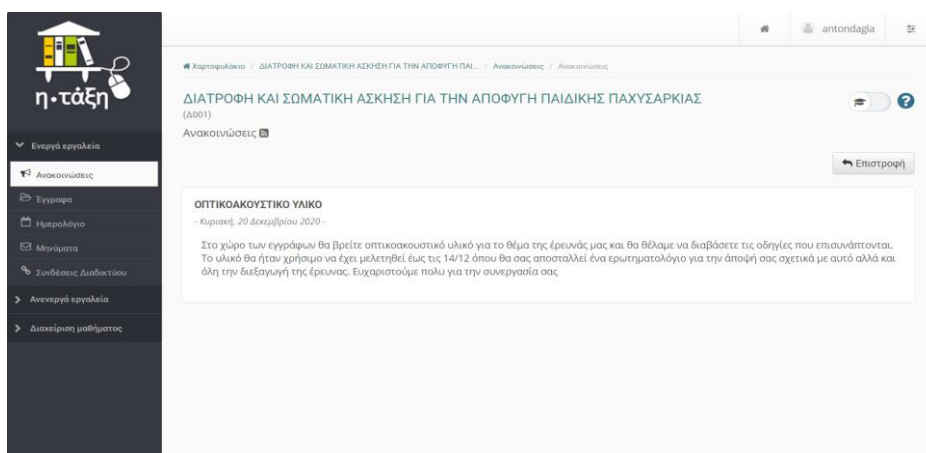
Ως δημιουργοί τα παιδιά αλλά και η ερευνήτρια έχοντας την ευθύνη του τελικού προϊόντος συζήτησαν την τελική μορφή που αυτό πήρε και παρουσιάστηκε μέσω της διαδικτυακής τους τάξης. Ο ενθουσιασμός τους ήταν μεγάλος, καθώς αναγνώριζαν τις ιδέες που έδωσαν μέσα στο παιχνίδι αποτυπωμένες στο λαβύρινθο. Ακούστηκαν πολλά σχόλια όπως: *κοίτα εδώ ανοίχτηκε η πόρτα που*

είπα εγώ, είναι τέλειο το παιχνίδι μας, θα παίζω κάθε μέρα, μου αρέσει που έχει πολλά φαγητά και διαλέγεις τα σωστά, δεν πάει γρήγορα ο Αι Βασίλης αλλά είναι ωραίο, να το δείξω κυρία στην ξαδέρφη μου; μαμά κοίτα εμείς το φτιάξαμε αυτό με την κυρία, καλό είναι, πολύ εύκολο είναι. Η ερευνήτρια, ενημέρωσε τα παιδιά και τους γονείς ότι το παιχνίδι ανέβηκε με το σύνδεσμο του στο e class του σχολείου (Εικόνα 20), έτσι ώστε να έχουν την ευκαιρία να παίξουν όλοι μαζί στο σπίτι αρκετές φορές, να δοκιμάσουν τι πήγε καλά, τι όχι.



Εικόνα 20. Ανακοίνωση για το νέο παιχνίδι στο e class

Επιπλέον, μέσω του e class ζητήθηκε από τους γονείς της ομάδας ελέγχου, έχοντας μελετήσει το πληροφοριακό υλικό και τους γονείς της πειραματικής επιπλέον αφού παίξουν το παιχνίδι που συν-δημιούργησαν ερευνήτρια και παιδιά, να απαντήσουν σε ένα ερωτηματολόγιο (Εικόνα 21) αξιολογώντας το όλο εγχείρημα εκφράζοντας τις απόψεις τους γι' αυτά που παρατήρησαν. Τα απαντημένα ερωτηματολόγια των γονιών της ομάδας ελέγχου αλλά και της πειραματικής βρίσκονται στο [Παράρτημα Β4 α, β] και αναλύονται διεξοδικά στην αξιολόγηση της εκπαιδευτικής παρέμβασης του επόμενου κεφαλαίου αυτής της εργασίας.



Εικόνα 21. Ανακοίνωση προς τους γονείς για συμπλήρωση ερωτηματολογίων

Επειδή τα γεγονότα μας πρόλαβαν πάλι, μετά από ανακοίνωση του Υπουργείου, τα νηπιαγωγεία άνοιξαν κι έτσι με την επιστροφή των παιδιών στο σχολείο η ερευνήτρια είχε την ευκαιρία να φέρει στην τάξη τα laptop για να δοκιμάσουν να παίξουν το παιχνίδι στο σχολείο και να βοηθήσει η ίδια να συμπληρώσουν την ρουμπρίκα αξιολόγησης του δικού τους παιχνιδιού [Παράρτημα Β5]. Η απόφαση αυτή ήρθε στην κατάλληλη στιγμή καθώς δόθηκε στην ερευνήτρια η ευκαιρία και η δυνατότητα, να καταγράψει δια ζώσης πως συμπεριφέρθηκαν τα παιδιά την ώρα του παιχνιδιού σαν ομάδα, πως αντέδρασαν κι έτσι να διασταυρώσει τις απαντήσεις που έδιναν σχετικά με το πως ένιωσαν για το δημιούργημά τους.

6.3 Η αξιολόγηση του παιχνιδιού λαβύρινθου

Η ερευνήτρια έφερε στα παιδιά το παιχνίδι λαβύρινθου μετά την ολοκλήρωσή του και τους ενημέρωσε ότι ήταν έτοιμο για να το δοκιμάσουν [Παράρτημα Γ18]. Ο ενθουσιασμός ήταν φανερός αφού σχόλια όπως: *ωραία τώρα θα παίξουμε, πολύ μ' αρέσει που θα το παίξουμε, κυρία κι εγώ θα παίξω; ωραίο έγινε, να ξεκινήσω τώρα; και κυρία θα δουλεύει τώρα όπως τα άλλα παιχνίδια;* δημιούργησαν ένα ευχάριστο κλίμα για την πρώτη δοκιμή. Κάθε ομάδα έπαιξε με την ίδια σύνθεση παιδιών που είχαν παίξει και στην παρέμβαση και η ερευνήτρια σημείωνε σχόλια και συμπεριφορές που παρατηρούσε κατά την διάρκεια της δοκιμής, ως δεδομένα που άξιζε να καταγραφούν αφού αποκάλυψαν περαιτέρω πληροφορίες για το πόσο ευχαριστήθηκαν το παιχνίδι που έφτιαξαν. Επίσης εδώ αναλύεται η ρουμπρίκα που συμπλήρωσαν τα παιδιά μετά την δοκιμή του παιχνιδιού. Αναλυτικά για κάθε παιδί της πειραματικής ομάδας:

ΟΜΑΔΑ Α

Παιδί 1: Ενθουσιάστηκε με το παιχνίδι, είπε ότι ήταν περίεργος να το παίξει για να δει αν θα τα καταφέρει, κινήθηκε με ευκολία στο λαβύρινθο και εντόπισε αμέσως ποιες εικόνες πρέπει να επιλέξει, αλλά σε αυτή την πρώτη του προσπάθεια μπερδεύτηκε όπως είπε και βγήκε πολύ νωρίς από την έξοδο του λαβύρινθου πριν προλάβει να ολοκληρώσει την προσπάθειά του. Εκείνη τη στιγμή απογοητεύτηκε, έβαλε τα κλάματα είπε: *εγώ δεν ήθελα να βγω*, με την ερευνήτρια να τον καθησυχάζει ρωτώντας τον αν θέλει να ξαναπαίξει. Με την θετική του δήλωση ξαναπροσπάθησε και πράγματι πήρε όλα τα υγιεινά παίρνοντας το τέλειο σκορ. Παρ' όλα αυτά όμως δεν φάνηκε να χαίρεται ιδιαίτερα. Αμέσως μετά συμπλήρωσε την ρουμπρίκα με την βοήθεια της ερευνήτριας όπου σε όλες τις ερωτήσεις κύκλωσε το προσωπάκι με το «Πάρα πολύ» αλλά με το «Λίγο» στην ερώτηση αν βρήκε εύκολα τους δρόμους για να βγει από το λαβύρινθο. Η απάντησή του ήταν «λίγο», επειδή όπως εξήγησε δεν κατάλαβε ότι κάθε έξοδος κάνει το παιχνίδι να τελειώσει και νόμιζε ότι υπάρχει μόνο μία (αυτή που είχε οριστεί αρχικά στο πρώτο στάδιο της δημιουργίας του παιχνιδιού). Επίσης «λίγο» απάντησε στην ερώτηση για το αν θα είναι εύκολο να παίξουν παιδιά της ηλικίας του διευκρινίζοντας ότι: *μπορεί να μπερδευτούν όπως εγώ και το ίδιο για το αν αισθάνθηκε όμορφα που το*

έφτιαξε με τους φίλους του, επειδή όπως είπε: *θα μπορούσαμε να το κάνουμε και κάπως αλλιώς*. Τέλος να σημειωθεί ότι στην ερώτηση αν του άρεσε που έπαιρνε πόντους είπε: *καθόλου εγώ ήθελα να παίρνωμικες εικόνες*. Προσπαθώντας η ερευνήτρια να καταλάβει τι εννοούσε εικόνες, μετά από συζήτηση με το Παιδί εκείνο εννοούσε κάτι σαν τα badges που βγαίνουν στα ψηφιακά παιχνίδια ως επιβράβευση!

Παιδί 2: Εδώ το συγκεκριμένο παιδί δεν επέστρεψε στο σχολείο με το άνοιγμά του και η ερευνήτρια ανέβασε τον σύνδεσμο του παιχνιδιού στο e class για να μπορέσει να το παίξει από το σπίτι. Ύστερα μέσω mail στάλθηκαν το ερωτηματολόγιο και η ρουμπρίκα με οδηγίες στους γονείς του για την συμπλήρωσή τους. Άρα εδώ καταγράφεται η άποψη του παιδιού χωρίς την φυσική του παρουσία παρά μόνο βάσει των δεδομένων που δόθηκαν από την οικογένεια. Ενημερωθήκαμε ότι το παιδί στο άκουσμα ότι θα παίξει το παιχνίδι που φτιάχτηκε με τα υπόλοιπα παιδιά, έδειξε ενθουσιασμό και ανυπομονησία πράγμα που δικαιολογεί το «πάρα πολύ» που συμπλήρωσε ως απάντηση στην ερώτηση για το αν ένωσε περιέργεια για να παίξει. Κατάφερε να αναγνωρίσει εύκολα τις υγιεινές τροφές και να τις επιλέγει. Όταν πατούσε το spacebar και ακουγόταν ο ήχος για τη σωστή επιλογή χαιρόταν πάρα πολύ. Είχε μικρή δυσκολία, δισταγμό, για το πως πρέπει να κινηθεί ο Αι Βασίλης στο παιχνίδι μέσα από τα πλήκτρα και συχνά ρωτούσε «που πρέπει να πάει και που να σταματήσει;», γι αυτό έδωσε την απάντηση «λίγο» στο κατά πόσο της ήταν εύκολο να κινήσει τον Αι Βασίλη στο λαβύρινθο. Όλες οι υπόλοιπες απαντήσεις του παιδιού ήταν «πάρα πολύ» με μόνη εξαίρεση το «λίγο» για το αν θέλει να ξαναπαίξει. Η μητέρα κατέγραψε ότι αφού έπαιξε το παιχνίδι δυο φορές δεν ήθελε να παίξει άλλο αλλά μετά το αναζητούσε πάλι. Επίσης διεπίστωσε ότι παιχνίδια με κίνηση, ήχους και συγκέντρωση πόντων κινούν το ενδιαφέρον αυτού του παιδιού.

Παιδί 3: Με τον ίδιο ενθουσιασμό και ανταγωνιστική διάθεση δοκίμασε το παιχνίδι και ξεκινώντας αναφώνησε: *σουαου πολύ καλό έγινε*. Τα πήγε πολύ καλά στο παίξιμο, βρήκε εύκολα τις διαδρομές, σχολίαζε όλη την ώρα κατά τη διάρκειά του μονολογώντας: *σίγουρα το παγωτό δεν είναι υγιεινό γι' αυτό δεν το παίρνω, δεν θα σε φάω κρουασανάκι δεν κάνει, α και το νερό θα πάρω, όχι τα λουκάνικα Αϊ Βασίλη μου θα παχύνεις κι άλλο και γενικότερα φαινόταν ότι «ζούσε» την ιστορία του παιχνιδιού. Πήρε «το ρόλο βοηθού» όπως είπε του Αϊ Βασίλη για να τον βοηθήσει να μην παχύνει άλλο. Κατάφερε να πάρει όλες τις εικόνες που έπρεπε αλλά για να βγει από το λαβύρινθο χρειάστηκε αρκετός χρόνος να αποφασίσει από ποια έξοδο θα βγει αφού έλεγε ότι φοβόταν πως αν βγει από την λάθος, θα χάσει. Η ερευνήτρια του είπε να δοκιμάσει όποια έξοδο θέλει για να δει τι θα συμβεί αλλά εκείνο δίσταζε πολύ. Αφού έβλεπε η ερευνήτρια ότι το Παιδί δεν έλεγε να ολοκληρώσει την προσπάθειά του είπε ότι τελικά δεν έχει σημασία αν θα βγει από την λάθος έξοδο, αλλά μεγαλύτερη σημασία αν ευχαριστήθηκε το παιχνίδι. Ε-Πως αισθάνθηκες, σου άρεσε που έπαιξες; *Πάρα πολύ κυρία*. Ε-ωραία λοιπόν πάμε να δούμε τι θα γίνει όταν θα βγεις. Πραγματικά το παιδί επέλεξε την έξοδο που του φάνηκε «σωστή» και ακούστηκε η μουσική επιβράβευσης για το «Μπράβο τα*

κατάφερες» αφού συγκέντρωσε υψηλό σκορ. Ουφ, ευτυχώς, είπε με αναστεναγμό δείχνοντας το πόσο αγχώθηκε για να ολοκληρώσει το παιχνίδι. Στην ρουμπρίκα που συμπλήρωσε, οι απαντήσεις της ήταν όλες «πάρα πολύ» εκτός από 3 που ήταν «λίγο». Στις ερωτήσεις για το αν βρήκε εύκολα τις υγιεινές τροφές για να τις μαζέψει είπε λίγο και διευκρίνισε ότι: *ε, δεν ήμουν σίγουρος/η κυρία, στο αν βρήκε εύκολα τις εξόδους είπε: ήταν πολλοί δεν ήξερα από που πρέπει να βγω, καθώς και στην ερώτηση για το αν είναι εύκολο για τα παιδιά της ηλικίας του είπε «λίγο» επειδή: άμα δεν ξέρουν τα υγιεινά θα είναι λιγάκι δύσκολο. Να σημειωθεί ότι ήταν πολύ βοηθητικό στα παιδιά της ομάδας της λέγοντάς τους που να πάνε και τι να επιλέξουν από τις υγιεινές τροφές.*

Παιδί 4: Ξεκίνησε με φοβερό ενθουσιασμό το παιδί αυτό κι έδειξε την ίδια αφοσίωση, θέληση και περιέργεια να παίξει το παιχνίδι όπως και την εβδομάδα της παρέμβασης. Ήξερε τι έπρεπε να κάνει χωρίς πολλές οδηγίες. Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και κάθε φορά που άκουγε τον ήχο της επιλογής υγιεινής τροφής ή νερού ή σωματικής άσκησης έλεγε στα παιδιά της ομάδας του: *είδες; πήρα 10 πόντους!...20!..30!! και συνεχώς μετρούσε το σκορ κάθε φορά που ανέβαινε κάτι που εξέπληξε και την ερευνήτρια καθώς αναγνώριζε και μετρούσε μέχρι το 170 που ήταν το τελικό σκορ. Κάποια στιγμή ένα παιδί από την ομάδα του, είπε: καλά πάλι το νερό θα πάρεις; κι εκείνο απάντησε: φυσικά δεν φτάνει μόνο ένα ποτήρι. Φτάνοντας σε μια ανθυγιεινή τροφή κοίταξε την ερευνήτρια ρωτώντας την αν πρέπει να την πάρει αυτήν την τροφή, κι εκείνη του απάντησε ότι αν πιστεύει ότι είναι, θα πρέπει να την πάρει. Δίστασε λίγο αλλά τελικά πάτησε το πλήκτρο και ακούστηκε διαφορετικός ήχος από αυτόν που άκουγε όταν επέλεγε τα υγιεινά. Η αντίδρασή του ήταν: *ωχ, πρέπει να είμαι πιο προσεκτικός την επόμενη φορά, ευτυχώς δεν έχασα τους πόντους μου. Στην συμπλήρωση της ρουμπρίκας, λόγω του ενθουσιώδους χαρακτήρα του έβαλε σε όλα πάρα πολύ. Η ερευνήτρια σε κάποια από αυτά έκανε διευκρινιστικές ερωτήσεις για να καταγράψει τα σχόλιά του ώστε να επιβεβαιώσει ότι μπορούσε να επιχειρηματολογήσει για την επιλογή του. Στην ερώτησή της γιατί του άρεσε που ο ήρωας ήταν ο Αϊ Βασίλης είπε: επειδή μου αρέσουν πολύ τα Χριστούγεννα, στο γιατί του άρεσε η ιστορία του παιχνιδιού είπε: πολύ ωραία ιδέα να τον κάνουμε αδύνατο για να μην ξανασφηνώσει, στο γιατί αισθάνθηκε καλά με το παιχνίδι είπε: γιατί κέρδισα, στο αν του άρεσε η ιδέα να φτιάξουν όλοι μαζί το ψηφιακό αυτό παιχνίδι είπε: είμαστε καλοί στα παιχνίδια με τις τροφές και στο αν θέλει να το ξανακάνει είπε: όχι σήμερα, αύριο.**

ΟΜΑΔΑ Β

Παιδί 1: Με το που μπήκε η ερευνήτρια στην τάξη έτρεξε κατευθείαν να την αγκαλιάσει και ρώτησε: *κυρία έφερες το παιχνίδι μας; Θα παίξουμε;* και φυσικά η χαρά του ήταν μεγάλη όταν πήρε τη θετική της απάντηση. Στο παιχνίδι ήταν πολύ εύστοχο στις κινήσεις, στο τι χρειαζόταν να κάνει, ενθουσιάστηκε όταν είδε τον Αϊ Βασίλη λέγοντας: *φανταστικός είναι, στην κίνηση του ήρωα είπε: χάχα, έχει πλάκα ο Αϊ Βασίλης πάει και όπισθεν, αναρωτιόταν αν πρέπει να πάρει το γιαούρτι και μόλις το πήρε μονολόγησε: δίκιο είχα, όλα τα υγιεινά τα βρίσκω, από τα πατατάκια*

δεν θα πάρω τίποτα. Το σκορ του ήταν σχεδόν άριστο και βγαίνοντας από το λαβύρινθο άρχισε να κουνιέται στην μελωδία της μουσικής για την επιβράβευση του στόχου του παιχνιδιού αναγνωρίζοντας ότι είναι σίγουρα κάτι καλό. Μόλις ολοκλήρωσε είπε: *κυρία να το παίξω άλλη μια;* δείχνοντας τον ενθουσιασμό του για άλλη μια φορά. Στην ρουμπρίκα βαθμολόγησε όλες τις ερωτήσεις με το «πάρα πολύ» εκτός από ένα «λίγο», για το αν μπόρεσε να βρει εύκολα τους δρόμους του λαβύρινθου. Όταν ρωτήθηκε τι τον δυσκόλεψε είπε: *κυρία είχε πολλά δρομάκια και όλο εικόνες δεν ήξερα που να πάω πρώτα.* Μετά από το δικό του παιχνίδι ακολούθησαν οι συμμαθητές του και ήταν πολύ βοηθητικός ενισχύοντας συνέχεια την ομάδα του.

Παιδί 2: Δεν έδειξε υπέρμετρη χαρά για το παιχνίδι ενώ είχε προηγηθεί το προηγούμενο παιδί όμως περίμενε τη σειρά του και όταν ρωτήθηκε αν θέλει να παίξει δέχτηκε. Τα πήγε εξαιρετικά καλά, με φοβερή ταχύτητα και αντίληψη των κινήσεων που έπρεπε να κάνει, κατάφερε να επιλέξει όλες τις τροφές, έπαιξε σχεδόν αμίλητος και απόλυτα προσηλωμένος και κάθε φορά που κάποιος πήγαινε να του πει τι να κάνει έλεγε: *ξέρω εγώ, ξέρω.* Στην ρουμπρίκα που συμπλήρωσε όλες του οι απαντήσεις εκτός από δυο ήταν «πάρα πολύ». Υπήρξε ένα «καθόλου» που αφορούσε την ιστορία του παιχνιδιού. Η ερευνήτρια προσπαθώντας να καταλάβει τι ήταν αυτό που δεν του άρεσε ρώτησε να της πει τι άλλη ιστορία θα ήθελε να υπάρχει κι εκείνο είπε: *δεν το 'χω σκεφτεί αλλά θα ήθελα κάτι άλλο.* Στην επόμενη ερώτηση για το αν τότε που η ομάδα αποφάσιζε και ψήφιζε τις ιδέες για το παιχνίδι γιατί δεν είπε τη γνώμη του απάντησε ότι: *αφού το ήθελε η ομάδα γι' δεν είπα αυτό που ήθελα εγώ.* Επίσης η απάντηση «λίγο» αφορούσε την ερώτηση για το αν πέρασε καλά παίζοντας το παιχνίδι. Στην ερώτηση της ερευνήτριας για το τι θα ήταν αυτό που θα το έκανε να διασκεδάσει περισσότερο, είπε: *να είχε και μουσική και να ήταν ο λαβύρινθος κρυφός να μην τον βλέπω.* Ζητώντας περισσότερες διευκρινήσεις πάνω σε αυτό, το παιδί είπε ότι ο λαβύρινθος ήταν όλος μπροστά στην οθόνη και δεν είχε κάτι να περιμένει, ήξερε που θα πάει, εννοώντας προφανώς ότι δεν υπήρχε κάποια έκπληξη στο παιχνίδι.

Παιδί 3: το παιδί έδειξε μεγάλη προθυμία να παίξει με το παιχνίδι και ρωτούσε συνεχώς τι πρέπει να κάνει με αγωνία. Συγκεντρώθηκε πολύ στο στόχο του παιχνιδιού γιατί ήθελε να τα καταφέρει. Δέχθηκε πολύ βοήθεια από τους συμπαίκτες του οι οποίοι του έδιναν συνεχώς οδηγίες για το που να στρίψει, τι τροφές να επιλέξει, προς ποια έξοδο να κατευθυνθεί. Παρ' όλες τις παρακλήσεις της ερευνήτριας να αφήσουν το παιδί να παίξει χωρίς να παρεμβαίνουν δεν εισακούστηκαν κι έτσι αποφάσισε να απομακρύνει τα δυο παιδιά που είχαν παίξει πριν από αυτό, αφήνοντας μόνο το 4^ο μέλος της ομάδας. Όταν έμεινε μόνο του τα πήγε αρκετά καλά, ήξερε που να στρίψει, επέλεγε τις υγιεινές συνήθειες αλλά άργησε αρκετά να ολοκληρώσει το παιχνίδι. Άφησε κάποιες τροφές και το σκορ που πήρε ήταν ικανοποιητικό. Συζητώντας για το τι ακόμη έπρεπε να είχε διαλέξει εντόπισε σωστά τις υγιεινές που είχαν απομείνει. Στην ρουμπρίκα απάντησε σε όλα με το «πάρα πολύ» αλλά δεν έδωσε διευκρινήσεις σε καμία από τις ερωτήσεις της ερευνήτριας λέγοντας: *θέλω να πάω να παίξω με τους φίλους μου.*

Παιδί 4: χωρίς ιδιαίτερο ενθουσιασμό συμμετείχε στο παιχνίδι, ανταποκρίθηκε αρκετά καλά, όμως δεν κατάφερε να επιλέξει όλα τα υγιεινά πράγματα μέσα στο λαβύρινθο, μάλιστα τα περισσότερα από αυτά που πήρε της τα έλεγε το Παιδί 3, ενθαρρύνοντας όσο μπορεί και βοηθώντας. *Θα πάρω και τα αγγουράκια όχι όμως το κρουασάν*, ήταν το μοναδικό πράγμα που είπε κατά τη διάρκεια παιχνιδιού. Δεν έφτασε στο απόλυτο σκορ αλλά πήγε καλά και δεν έδειξε κανένα συναίσθημα για το τέλος του παιχνιδιού. Στην ρουμπρίκα υπήρχε ενδιαφέρον στις απαντήσεις που έδωσε καθώς στις περισσότερες τη φατσούλα «λίγο». Σε διευκρινήσεις που ζήτησε η ερευνήτρια για κάποιες από αυτές όπως, για το αν της έκανε περιέργεια το παιχνίδι, η ιστορία και το θέμα της είπε «δεν ήταν περίεργο τον Αϊ Βασίλη τον ξέρω», για το αν βρήκε εύκολα τις τροφές είπε «μερικές τις ξέχασα», για το αν θα είναι εύκολο για συνομήλικα παιδιά είπε «άμα τα μάθουν και δεν τα ξεχνάνε θα είναι εύκολο» και τέλος για το αν αισθάνθηκε καλά που έφτιαξαν αυτό το παιχνίδι είπε «καθόλου γιατί εγώ δεν είπα τίποτα». Όταν η ερευνήτρια του θύμισε ότι μπορεί να μην είχε δώσει ιδέα αλλά συμφώνησε ψηφίζοντας την ιδέα άλλου παιδιού, αυτό σημαίνει ότι έχει συνεισφέρει στην ομάδα του με τη γνώμη του. Πάντως αξίζει να ειπωθεί ότι πραγματικά το συγκεκριμένο παιδί συνέβαλλε λιγότερο από κάθε άλλο, ήταν ίσως το πιο «σιωπηλό», το λιγότερο συμμετοχικό. Στην τελευταία ερώτηση όμως για το αν θέλει να ξαναφτιάξει ένα ψηφιακό παιχνίδι είπε «πάρα πολύ» και μάλιστα συμπλήρωσε τη φράση: *τώρα που ξέρω, ναι!*

ΟΜΑΔΑ Γ

Παιδί 1: Δέχτηκε με πολύ χαρά να παίξει και να δοκιμάσει το παιχνίδι, η ερευνήτρια του έδωσε οδηγίες για το τι χρειάζεται να κάνει και ξεκίνησε. Μπορούσε να κινήσει τον ήρωα με ευκολία και να περιπλανηθεί στον λαβύρινθο. Κάποια στιγμή η ερευνήτρια παρατήρησε ότι το παιδί επέλεγε και ανθυγιεινές τροφές για να τις φάει ενώ η ομάδα του έλεγε: *όχι αυτό μην το φας το αχλάδι που κάνει γυμναστική πάρε*, εκείνο συνέχιζε να επιλέγει και υγιεινές και ανθυγιεινές. Τα υπόλοιπα παιδιά κοίταζαν την ερευνήτρια και εκείνη τους έκανε σήμα να αφήσουν το μικρό παιδί να συνεχίζει να παίζει χωρίς να το διακόψουν. Το αποτέλεσμα ήταν ίσως ένα από τα πιο ενδιαφέροντα ευρήματα του παιχνιδιού, αφού ο μικρός μαθητής και πήρε ό,τι υπήρχε στο λαβύρινθο, υγιεινό και ανθυγιεινό, αλλά και κατάφερε να συμπληρώσει 170 πόντους από τα υγιεινά, οπότε να κερδίσει το παιχνίδι. Αυτό το εύρημα συζητήθηκε διεξοδικά με τα παιδιά και θα αναλυθεί παρακάτω. Στη ρουμπρίκα δήλωσε ότι «καθόλου» περιέργεια δεν είχε να παίξει το παιχνίδι αλλά όταν ρωτήθηκε από την ερευνήτρια γιατί έπαιξε, απάντησε χαμογελώντας: *γιατί έτσι ήθελα*. Επίσης απάντησε ότι «καθόλου» δεν το βοήθησαν οι ήχοι στο παιχνίδι, πράγμα που φάνηκε αφού τελικά δεν μπόρεσε να διαχωρίσει τον ήχο που σηματοδοτούσε τα υγιεινά και τον διαφορετικό ήχο για τα ανθυγιεινά. Στις δυο τελευταίες ερωτήσεις για το αν του άρεσε που έφτιαξαν το παιχνίδι και αν θα ήθελε να το ξανακάνει, ενώ του ζητήθηκε να πει γιατί απαντά με το «λίγο», χαμογέλασε χωρίς να δώσει κάποια διευκρίνηση.

Παιδί 2: Η ερευνήτρια εντυπωσιάστηκε από το παιδί αυτό γιατί πήρε την πρωτοβουλία να ζητήσει μόνο του να παίξει πριν καν εκείνη προλάβει να το ανακοινώσει στην τάξη. Αυτό το ντροπαλό παιδάκι έδειχνε την διάθεση να συμμετάσχει και μάλιστα να το ζητούσε. Οι δεξιότητές του στο παιχνίδι ήταν και σε εκείνη τη χρονική στιγμή πολύ καλές, εύστοχες, με προσοχή και συγκέντρωση και φυσικά ολοκλήρωσε το παιχνίδι πολύ γρήγορα. Στη ρουμπρίκα σημείωσε όλες τις απαντήσεις με «πάρα πολύ» ακόμα και στην ερώτηση για τη δημιουργία του παιχνιδιού που ήταν το δεύτερο παιδάκι που δεν συμμετείχε πολύ ενεργά πέρα από λίγες στιγμές μέσα στη διαδικτυακή τάξη. Σε περαιτέρω διευκρινήσεις που ζήτησε η ερευνήτρια σχετικά με τις απαντήσεις δεν έδωσε κάποια επιπλέον πληροφορία, αλλά στην ερώτηση για το αν βρήκε εύκολα τις εξόδους είπε: *ναι, τις κοίταξα και τις βρήκα, αν του άρεσε που έπαιρνε πόντους είπε: πάρα πολύ επειδή κέρδιζα, για τους ήχους του παιχνιδιού: ναι ήταν ωραίοι.*

Αφού έπαιξαν όλοι η ερευνήτρια στην παρεούλα μαζί με τα παιδιά συζήτησαν για το πως τους φάνηκε το παιχνίδι.

Ερευνήτρια-Για πείτε λοιπόν παιδιά; Πως σας φάνηκε το παιχνίδι; Είστε ευχαριστημένοι με τον τρόπο που το φτιάξαμε;

Παιδί 1(ομάδα Β): *Κυρία ήταν πολύ φανταστικό και μου άρεσε. Να το ξαναπαίζουμε;*

Παιδί 1 (ομάδα Α): *Νομίζω καλά τα καταφέραμε*

Παιδί 2 (ομάδα Β): *Εγώ λέω ότι κάναμε καλή δουλειά ε παιδιά;*

Παιδί 2(ομάδα Γ): *Εμένα μου φάνηκε εύκολο*

Παιδί 4(ομάδα Α): *Και μένα, τα πήγα πολύ καλά και κέρδισα*

Ερευνήτρια- Όμως διαπιστώθηκε ένα λάθος που έχει το παιχνίδι μας και αυτό πρέπει να το συζητήσουμε. Το Παιδί 1 από την ομάδα Γ ξέρετε τι έκανε; Πήρε όλες τις υγιεινές τροφές κερδίζοντας σκορ 170 βαθμών αλλά έφαγε και όλες τις ανθυγιεινές. Τον άδειασε το λαβύρινθο από τις εικόνες, ο Αι Βασίλης τις έφαγε όλες και τις σωστές και τις λάθος αλλά παρόλ' αυτά κέρδισε στο παιχνίδι. Αυτό είναι σωστό;

Παιδί 2(ομάδα Γ): *Δεν έπρεπε να το κάνει αυτό*

Παιδί 1(ομάδα Α): *Και πως το έκανε; Τώρα ο Αι Βασίλης δεν ξέρει ούτε καν τι έφαγε*

Παιδί 3(ομάδα Α): *Έμεινε όπως ήταν ο Αι Βασίλης, πάλι παχουλός*

Παιδί 2(ομάδα Β): *Και τώρα χάλασε το παιχνίδι κυρία;*

Παιδί 4(ομάδα Α): *Πάει τώρα; (θυμωμένη φάτσα)*

Ερευνήτρια- Δεν χάλασε, αλλά σίγουρα πρέπει να το διορθώσουμε. Δεν γίνεται το παιχνίδι μας να δίνει λάθος πληροφορίες παιδιά. Είναι δυνατόν να μας λείει ψέματα; Τα βιβλία λένε ψέματα; Τα παιχνίδια γιατί να λένε; Πρέπει να τα φτιάχνουμε για να μαθαίνουν κι άλλα παιδιά τι πρέπει να επιλέγουν για να είναι

υγιή, όχι να τους λέμε «δεν πειράζει φάτε και τα ανθυγιεινά γιατί έτσι κι αλλιώς θα κερδίσετε». Τι αλλαγές προτείνετε να κάνουμε;

Παιδί 3(ομάδα Β): *Άμα τρώει τα πατατάκια να χάνει*

Ερευνήτρια- Τι δηλαδή να χάνει το παιχνίδι εντελώς; Είναι δίκαιο αυτό; Κι αν έχει επιλέξει και υγιεινές;

Παιδί 1(ομάδα Γ): *Όχι να μην χάνει εγώ ήμουν χαρούμενος όταν κέρδισα*

Παιδί 1(ομάδα Β): *Ναι αλλά αφού τα πήρες όλα τι να κάνουμε έπρεπε να χάσεις*

Ερευνήτρια- Παιδιά ο φίλος μας δεν πρέπει να κατηγορηθεί που πήρε όλες τις τροφές από το λαβύρινθο. Δεν έκανε κάτι κακό ίσα ίσα μας βοήθησε να βρούμε το λάθος μας και να το διορθώσουμε. Όλοι μαζί σχεδιάσαμε το παιχνίδι. Θυμάστε όταν είχαμε συζητήσει για το τι θα γίνεται αν επιλέγει κάποιος τις ανθυγιεινές τροφές; Είχατε συμφωνήσει στην πρόταση του συμμαθητή σας «να παίρνει μηδέν». Τελικά όμως αυτό δεν βοήθησε το Παιδί 1(ομάδα Γ) παρόλο που υπήρχε ο διαφορετικός ήχος να το καταλάβει κι έτσι πήρε όλες τις εικόνες. Μήπως πρέπει με κάποιο τρόπο να «δείχνουμε» σε αυτόν που παίζει ότι αν πάρει τις ανθυγιεινές κάτι θα συμβεί;

Παιδί 2(ομάδα Γ): *Να μην κερδίζει*

Παιδί 4(ομάδα Β): *Ναι κυρία να μην κερδίζει πόντους*

Ερευνήτρια- Μα αυτό γινόταν, δεν κέρδιζε τίποτα

Παιδί 2(ομάδα Γ): *Αυτό λέω να μην κερδίζει αλλά να χάνει πόντους*

Παιδί 3(ομάδα Α): *Ααα καλό αυτό. Ναι κυρία να χάνει*

Παιδί 2(ομάδα Β): *Να τα χάσει όλα και να γίνεται μηδέν; Εμένα δεν μ'αρέσει*

Παιδί 1(ομάδα Α): *Όχι έτσι, να χάνει λίγους πόντους*

Παιδί 3(ομάδα Α): *Να χάνει δέκα όσους κερδίζει*

Παιδί 1(ομάδα Β): *Έτσι δεν θα κερδίσει ποτέ*

Παιδί 3(ομάδα Α): *Τι λες; Άμα δεν παίρνει τα πατατάκια κι αυτά μια χαρά θα κερδίζει*

Ερευνήτρια- Ωραία θέλετε να ψηφίσουμε για το πόσους πόντους θα χάνει; Ποιος συμφωνεί με το Παιδί 3(ομάδα Α) για 10 πόντους;

Εννιά παιδιά (της πειραματικής) από τα δέκα σήκωσαν το χέρι συμφωνώντας με την πρόταση αυτή. Η ερευνήτρια ρώτησε το Παιδί 4(ομάδα Β) αν ήθελε να προτείνει κάτι άλλο και απάντησε ότι θέλει «να χάνει 100» αλλά προσπάθησε να του εξηγήσει ότι κάτι τέτοιο θα έκανε πολλά παιδιά να παρατήσουν το παιχνίδι γιατί θα καταλάβαιναν γρήγορα ότι τόσοι πολλοί πόντοι δεν μπορούν να ξανακερδηθούν. Δεν είναι απόλυτα σίγουρο ότι κατανόησε την μαθηματική σκέψη αλλά είπε «καλά» στο τέλος με το Παιδί 3(ομάδα Α) να λέει: *θα δεις είναι καλύτερα έτσι.*

Ερευνήτρια- Μια χαρά λοιπόν παιδιά θα διορθώσω εγώ αυτό το λάθος στο παιχνίδι μας και μετά τι θα κάνουμε; Θα παίζουμε μόνο εμείς το παιχνίδι που φτιάξαμε;

Παιδί 3(ομάδα Β): *Εγώ κυρία το έπαιξα με τη μαμά μου στο σπίτι*

Παιδί 2(ομάδα Γ): *Κι εγώ, με το μπαμπά μου το παίξαμε*

Παιδί 4(ομάδα Α): *Εγώ μόνος/η έπαιξα η μαμά είχε δουλειές*

Παιδί 1(ομάδα Α): *Εμείς το παίξαμε όλοι μαζί που ήταν και τα ξαδέρφια μου*

Ερευνήτρια-Πόσο χρονών είναι τα ξαδέρφια σου;

Παιδί 1(ομάδα Α): *Το ένα μωρό το άλλο πάει στο δημοτικό σε μια μικρή τάξη, δεν θυμάμαι*

Ερευνήτρια-Εμείς δεν είχαμε πει να το φτιάξουμε για να μάθουν κι άλλα παιδιά αυτά που μάθαμε εμείς; Σε ποια παιδιά να το δείξουμε; Όχι σε μεγάλα, να! σαν παιδιά νηπιαγωγείου

Παιδί 3 (ομάδα Α): *Εμένα η ξαδέρφη μου πάει στο άλλο νηπιαγωγείο που είναι κοντά στο σουπερ μάρκετ*

Παιδί 1 (ομάδα Β): *Να το δείξουμε στα παιδιά της Κας Γιώτας στο διπλανό τμήμα (σημ. αυτά είναι τα παιδιά της ομάδας ελέγχου)*

Παιδί 1 (ομάδα Α): *Είναι κι ο αδερφός μου εκεί αλλά το έχει δει αυτός, το παίξαμε*

Ερευνήτρια-Ναι αλλά μόνο εκείνος το είδε, τα υπόλοιπα παιδιά δεν το ξέρουν. Εγώ συμφωνώ με το Παιδί 1(ομάδα Β) μου φαίνεται πολύ καλή ιδέα να το παίξουν τα παιδιά του άλλου τμήματος και να μας πουν πως τους φαίνεται. Τι λέτε παιδιά;

Όλοι μαζί: *Ναιiiii!* (με φωνές και υπέρμετρο ενθουσιασμό)

Πράγματι η ερευνήτρια διόρθωσε το λάθος του παιχνιδιού στο Scratch³⁶ και πλέον δεν έμενε τίποτε άλλο από το να το διαμοιραστούν κι έτσι να πάρουν τα παιδιά μια πρώτη ανατροφοδότηση για το πως φάνηκε, αυτό που εκείνα δημιούργησαν, σε μια ομάδα συνομηλίκων. Το διπλανό τμήμα βλέποντας συνεχώς την ερευνήτρια να κρατάει laptop και τάμπλετ κάθε φορά που ερχόταν στο νηπιαγωγείο, είχε καταλάβει ότι εκείνη αξιοποιούσε πολύ αυτά τα εργαλεία. Έτσι μόλις την είδαν να μπαίνει φορτωμένη μέσα στην τάξη άρχισαν να φωνάζουν: *Κυρία θα παίξουμε κι εμείς με τους υπολογιστές;* Η αντίδρασή τους την ξάφνιασε αλλά ήταν εν μέρει αναμενόμενη, αφού τα παιδιά των δυο τμημάτων βρίσκονται σε κάποια κοινά διαλείμματα, συζητούν, έχουν φιλικές σχέσεις και φυσικά ενημερώνει το ένα το άλλο για το τι γίνεται στην τάξη του. Άλλωστε υπάρχει πολύ καλή επικοινωνία ανάμεσα στις συναδέρφους νηπιαγωγούς και έτσι ενημερώνονται τα παιδιά και των δυο τμημάτων για ό,τι συμβαίνει στο σχολείο.

³⁶Το παιχνίδι που σχεδίασαν τα παιδιά: <https://scratch.mit.edu/projects/466696459/>

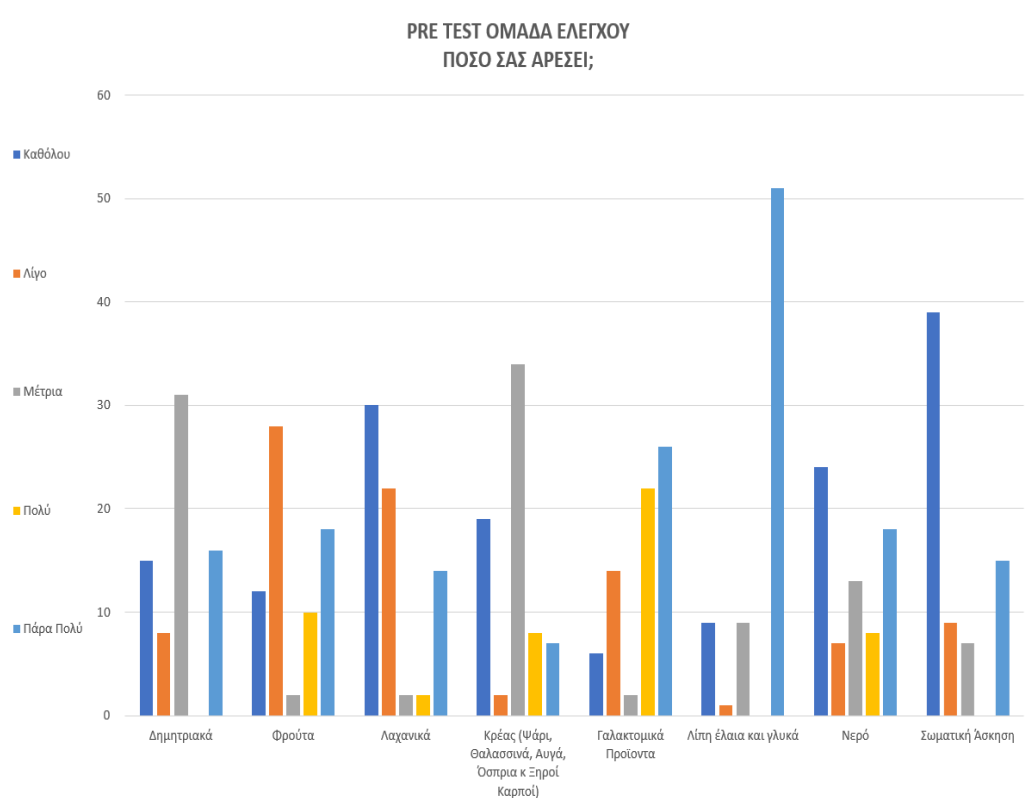
Τα παιδιά της ομάδας ελέγχου, αφού ενημερώθηκαν για το τι έκανε τόσο καιρό το διπλανό τμήμα με τους υπολογιστές και το τάμπλετ αλλά και όλη την εξέλιξη που κατέληξε στην δημιουργία του παιχνιδιού, δέχθηκαν με μεγάλη χαρά να δοκιμάσουν να το παίξουν. Οι αντιδράσεις ήταν θετικές, τα παιδιά φάνηκε ότι πέρασαν καλά από τις φωνές και τα γέλια, ακούστηκαν πάρα πολύ όμορφα σχόλια όπως: *αυτό τα παιδιά το έφτιαξαν; Είναι πολύ ωραίο, θέλω να φτιάξουμε κι εμείς ένα, είναι φανταστικό και έχει τέλειες εικόνες, είναι ωραίοι οι λαβύρινθοι κι αυτός ακόμα πιο ωραίος, έχει και μουσική άμα κερδίζεις κι άμα χάνεις!, νομίζω ότι καταλαβαίνω τι πρέπει να φάει ο Αϊ Βασίλης.* Όλα αυτά τα σχόλια μεταφέρθηκαν στην πειραματική ομάδα από την ερευνήτρια μετά την ολοκλήρωση της δοκιμής από τα παιδιά της ομάδας ελέγχου, και στο άκουσμά τους ενθουσιάστηκαν. Στο τέλος η ερευνήτρια τους ρώτησε αν πραγματικά διασκέδασαν μέσα από όλα αυτά που έγιναν σε σχέση με τα ψηφιακά παιχνίδια και λαμβάνοντας θετική απάντηση, θα ελπίζαμε να υπήρχαν λόγια που θα μπορούσαν να περιγράψουν το συναίσθημα που κυριαρχούσε εκείνες τις στιγμές της ολοκλήρωσης μιας μεγάλης προσπάθειας και από τις δυο πλευρές, της ερευνήτριας και των μαθητών της.

7. Αξιολόγηση της Εκπαιδευτικής Παρέμβασης

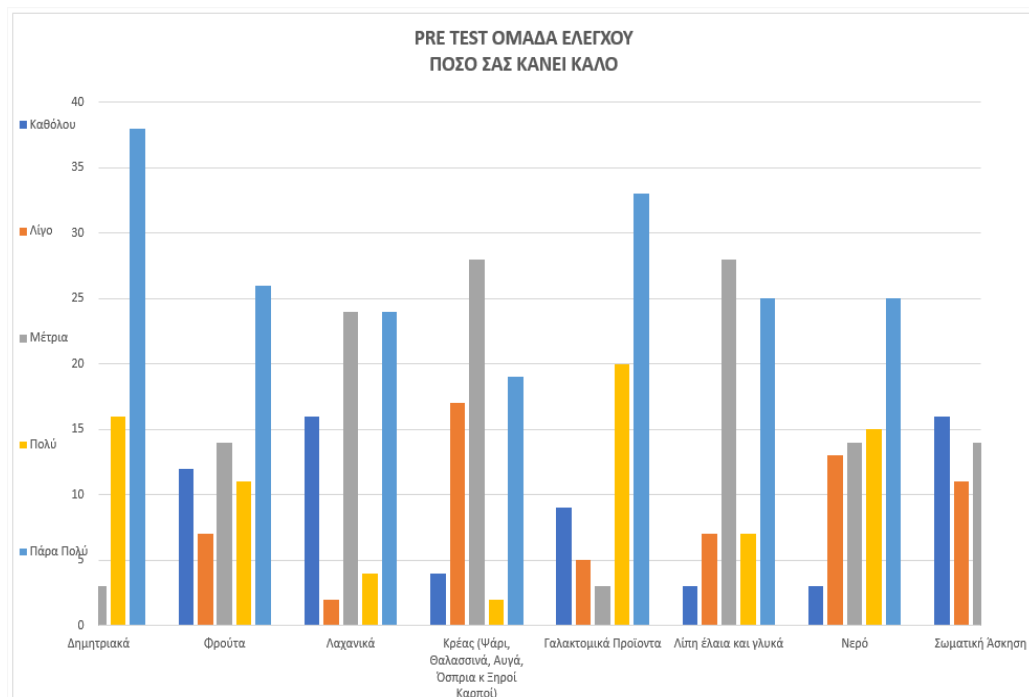
Η εκπαιδευτική παρέμβαση που πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια της παρούσας διπλωματικής εργασίας, αφορούσε 20 παιδιά, αγόρια-κορίτσια ενός δημόσιου νηπιαγωγείου, χωρισμένα ισόποσα σε πειραματική και ομάδα ελέγχου και διήρκησε συνολικά, 40 διδακτικές ώρες. Βάσει των στόχων που η ερευνήτρια έθεσε για την υλοποίησή της, αξιοποίησε πλούσιο οπτικοακουστικό υλικό συνδυαστικά με ευχάριστες δραστηριότητες για τα παιδιά αυτής της ηλικίας καθώς και ψηφιακά παιχνίδια για τα παιδιά της πειραματικής ομάδας μόνο. Πριν την έναρξη της παρέμβασης ήταν αναγκαίο να διερευνηθούν οι στάσεις των παιδιών για το τι επιλέγουν να καταναλώνουν όσον αφορά τις τροφές και το νερό, καθώς και για το αν η σωματική άσκηση βρίσκεται στην καθημερινή τους ρουτίνα. Μέσα από το Pre Test που πραγματοποιήθηκε και στις δυο ομάδες, τέθηκαν οι ερωτήσεις για το τι τους αρέσει αλλά και τι πιστεύουν ότι τους κάνει καλό, έχοντας να επιλέξουν στα πλαίσια του καθημερινού τους προγράμματος μέσα από εικόνες, τροφές από τις 6 κατηγορίες, ποτήρια νερό που καταναλώνουν και σωματική άσκηση που τυχόν πραγματοποιούν.

7.1 Ευρήματα των Pre & Post Test

Το Pre Test των παιδιών της ομάδας ελέγχου για πόσο τους αρέσουν οι τροφές από τις 6 κατηγορίες, έδειξε πάρα πολύ μεγάλη επιθυμία για τα γαλακτοκομικά και τα γλυκά με τα δεύτερα να υπερिशύουν, ενώ σχεδόν μηδενικό ενδιαφέρον για τα λαχανικά, με εξαίρεση την επιλογή για το αγγούρι που δήλωσαν τα περισσότερα παιδιά και μηδενική επίγνωση της αξίας στο θέμα της κατανάλωσης νερού και της σωματικής άσκησης. Τα επίπεδα αρεσκείας για τα δημητριακά και το κρέας κινήθηκε σε μέτρια κλίμακα ενώ στα φρούτα οι επιλογές ήταν λίγο πιο ποικίλες αλλά σε χαμηλά ποσοστά και αυτές. Τα λίπη, έλαια και γλυκά πάντως εκτόξευσαν την επιλογή «πάρα πολύ» στα ύψη (Γράφημα 1). Στο 2^ο ερώτημα για το πόσο τους κάνουν καλό οι τροφές, τα υγρά και η σωματική άσκηση που απεικονιζόταν, εκεί τα πράγματα ήταν δυσκολότερα καθώς στη συμπλήρωση παρατηρήθηκε μια κόπωση από κάποια παιδιά ως προς το χρόνο που τους πήρε για να το συμπληρώσουν, με αποτέλεσμα να ζωγραφίζουν κάποιες φορές και χωρίς επίγνωση για το τι επιλέγουν. Υπήρξαν τα μισά σχεδόν τεστ συμπληρωμένα κατ' αυτόν τον τρόπο, παρόλο που η ερευνήτρια προσπάθησε να διευκρινίζει κάθε φορά, ότι χρειαζόταν προσοχή σε αυτά που πιστεύουν ότι κάνουν καλό στον οργανισμό τους. Έτσι, όπως παρουσιάζεται στο Γράφημα 2, υπερिशύουν όλες οι κατηγορίες με σχεδόν όλες τις επιλογές συμπληρωμένες στο «πάρα πολύ», με εξαίρεση την σωματική άσκηση που συνέχισε να βρίσκεται σε μηδενικά επίπεδα.

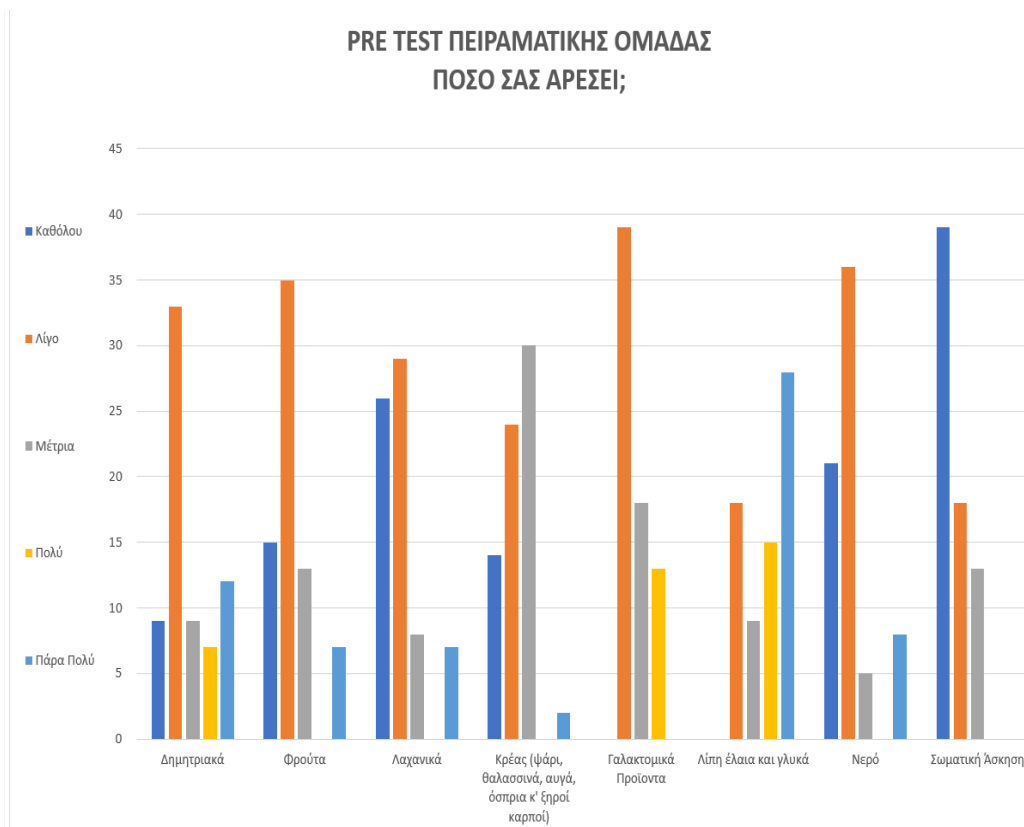


Γράφημα 1. Pre Test Ομάδας Ελέγχου-Πόσο σας άρεσει

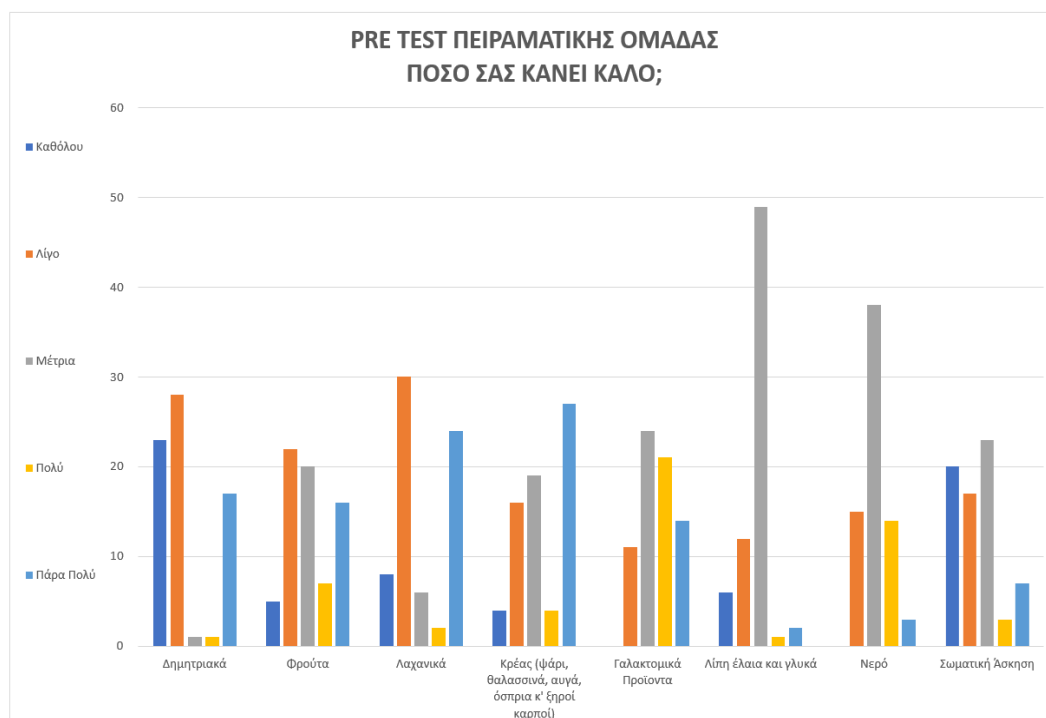


Γράφημα 2. Pre Test Ομάδας Ελέγχου-Πόσο σας κάνει καλό

Αυτό μας δίνει ενδείξεις για το ότι τα παιδιά δεν γνώριζαν ή δεν έχουν ερωτηθεί για το τι πιστεύουν ότι τους κάνει καλό, κι έτσι δεν ήξεραν πως πρέπει να απαντήσουν σε μια τέτοια ερώτηση. Επιπλέον φάνηκε ότι το εργαλείο ίσως ήταν φορτωμένο με πολλές επιλογές για την ηλικία των παιδιών του νηπιαγωγείου, γεγονός που μπορεί να τα κούρασε και να τους δημιούργησε σύγχυση. Κάτι αντίστοιχο υπήρξε και στην πειραματική ομάδα, όπου υπήρξαν σχεδόν οι ίδιες αντιδράσεις, σε μικρότερο βαθμό, για παράπονα ως προς τον απαιτητικό χρόνο για την συμπλήρωσή του Pre Test, ζωγραφίζοντας τις ποσότητες στα κουτάκια με βεβιασμένες κινήσεις και χωρίς πολύ σκέψη. Στην ερώτηση για το πόσο τους αρέσει κυρίαρχη θέση και εδώ πήρε το «λίγο» σε όλες τις κατηγορίες με μοναδική εξαίρεση την σωματική άσκηση που παρέμεινε στα επίπεδα του «καθόλου» σχεδόν στο σύνολο των παιδιών (Γράφημα 3). Στην 2^η ερώτηση για το πόσο σας κάνει καλό, υπερίσχυσε το «μέτρια» κυρίως στα λίπη, στο νερό, στη σωματική άσκηση, αλλά και στα γαλακτοκομικά και όσον αφορά δημητριακά, φρούτα, λαχανικά η επιλογή τους ήταν το «λίγο». Στην κατηγορία για το κρέας, κάνει εντύπωση η κατακόρυφη αύξηση σε αυτήν την επιλογή με το «πάρα πολύ» να καλύπτει σχεδόν το σύνολο των επιλογών των παιδιών (Γράφημα 4).

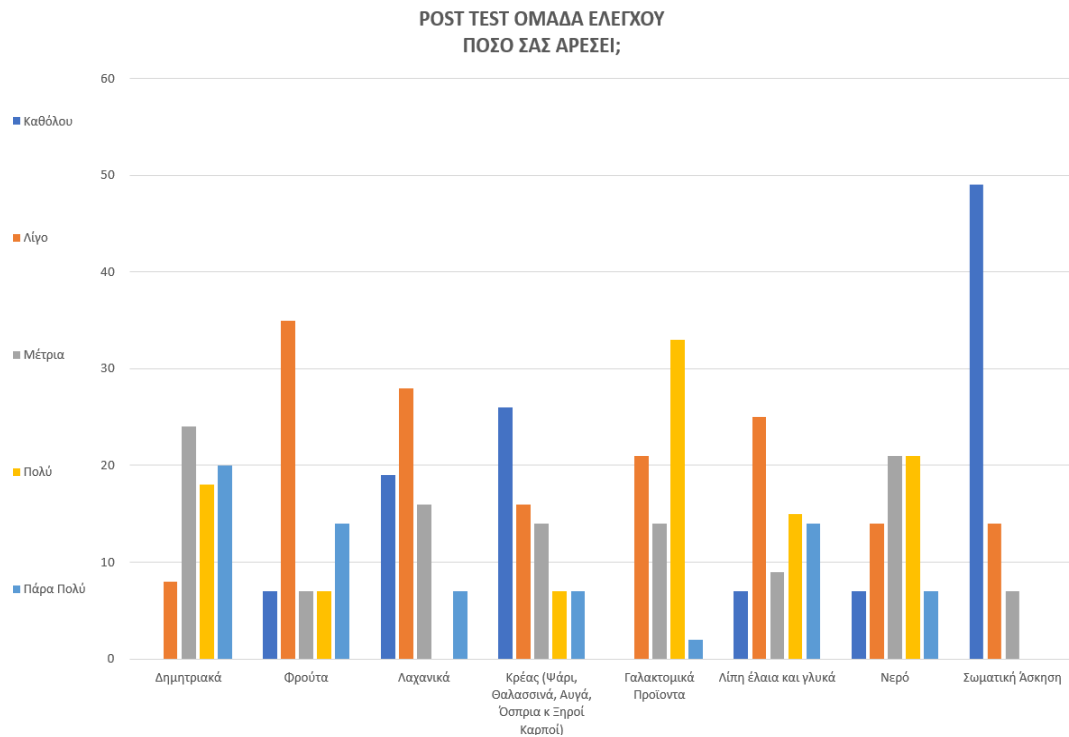


Γράφημα 3. Pre Test Πειραματικής Ομάδας-Πόσο σας αρέσει

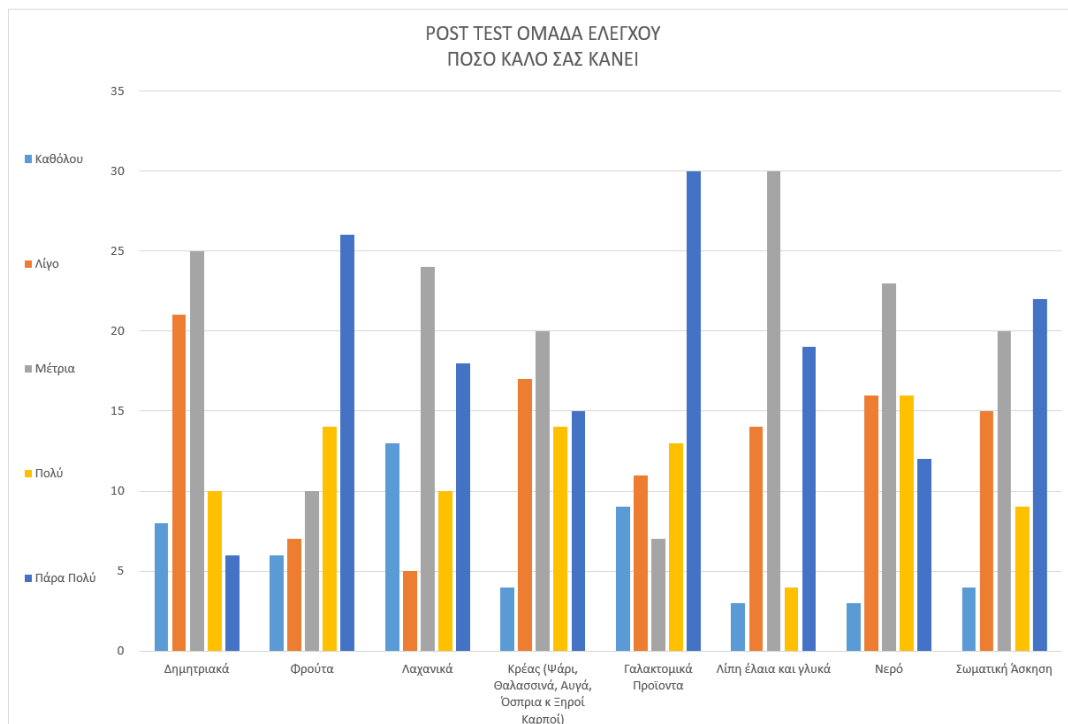


Γράφημα 4. Pre Test Πειραματικής Ομάδας-Πόσο σας κάνει καλό

Ήταν σημαντικό μέσω του εργαλείου του Pre Test να διερευνηθούν οι απόψεις των παιδιών καθώς όπως προέκυψε από την αποδελτίωση του, επικρατούσε πριν την παρέμβαση μια γενικότερη σύγχυση στα παιδιά σχετικά με το τι πιστεύουν ότι τους κάνει καλό. Οι διαφοροποιήσεις που προέκυψαν αξιοποιώντας την ίδια δοκιμασία και ως Post Test φαίνεται στα Γραφήματα 5 & 6, αφορούν όμως μόνο την ομάδα ελέγχου για το τι τους αρέσει [Παράρτημα Β6α], η οποία διαφοροποίησε ελάχιστα αλλά προς το καλύτερο, το τι πιστεύει ότι κάνει καλό [Παράρτημα Β6β] κυρίως στο θέμα της σωματικής άσκησης που έχει μεγαλύτερη βαρύτητα για πιθανή αλλαγή συμπεριφοράς, στα πλαίσια ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Εδώ να σημειωθεί ότι η πειραματική ομάδα δεν πραγματοποίησε το Post Test, αφού η δημιουργία του ψηφιακού παιχνιδιού λαβύρινθου αποτελεί τη μεγαλύτερη ένδειξη-απόδειξη, ότι απέκτησε υψηλού επιπέδου γνώσεις και πιθανά στάσεις, για το θέμα με το οποίο ασχολήθηκε.



Γράφημα 5. Post Test Ομάδας Ελέγχου-Πόσο σας αρέσει



Γράφημα 6. Post Test Ομάδας Ελέγχου-Πόσο καλό σας κάνει

7.2 Ερωτηματολόγια γονέων πριν την παρέμβαση

Πριν την παρέμβαση δόθηκε ένα ερωτηματολόγιο στους γονείς και των δυο ομάδων πειραματικής και ελέγχου, για να διαπιστωθούν οι ισχύουσες στάσεις και οι απόψεις τους σχετικά με την διατροφή, την σωματική άσκηση αλλά και τα ψηφιακά παιχνίδια. Όσον αφορά τους γονείς της ομάδας ελέγχου διαπιστώθηκε και βάσει των όσων συμπλήρωσαν, οι επιλογές του πρωινού που έβαζαν στο σχολείο για τα παιδιά θεωρούσαν ότι ήταν οι πιο κατάλληλες, πιο οικονομικές και πιο γρήγορες να ετοιμαστούν, 6 στους 10 γονείς κατέγραψαν ότι θέλουν ν' αλλάξουν την διατροφή τους αλλά και των παιδιών τους, κυρίως ως προς την ποιότητα και λιγότερο ως προς την ποσότητα και 7 στα 10 παιδιά δεν κάνουν κάποιου είδους σωματική άσκηση για διάφορους λόγους κυρίως οικονομικούς, πολύωρης εργασίας των γονιών ή επειδή πιστεύουν ότι τα παιδιά τους είναι μικρά στην ηλικία για τέτοιου είδους δραστηριότητα. Όσον αφορά τα ψηφιακά παιχνίδια 8 στους 10 δήλωσαν ότι τα παιδιά τους παίζουν ψηφιακά παιχνίδια, για μια ώρα καθημερινά και ότι οι ίδιοι τα βρίσκουν διασκεδαστικά, ότι μαθαίνουν πολλά πράγματα μέσα από αυτά κι ότι κάποια παιδιά μένουν επιτέλους ήσυχα.

Στην πειραματική ομάδα, οι γονείς όσον αφορά το πρωινό που επιλέγουν για τα παιδιά τους κατέγραψαν ότι μόνο αυτό θέλει να τρώει το παιδί και ότι επιλέγεται για ευκολία χρόνου. Ακόμα 6 στους 10 γονείς θέλουν να αλλάξουν την διατροφή τους ως προς την ποιότητα και λιγότερο ως προς την ποσότητα και κυρίως τις άστατες ώρες φαγητού. Επίσης 6 στα 10 παιδιά δεν γυμνάζονται κυρίως για λόγους δυσκολίας χρόνου που δεν έχουν διαθέσιμο οι γονείς για να πάνε τα παιδιά τους σε κάποια δραστηριότητα. Όσον αφορά τα ψηφιακά παιχνίδια 7 στους 10 δήλωσαν ότι τα παιδιά τους παίζουν αρκετά με αυτά και η γνώμη τους για το τι προσφέρουν, είναι πως πιστεύουν ότι είναι διασκεδαστικά, ότι μαθαίνουν πολλά πράγματα, ενώ για ένα παιδί η μαμά δήλωσε ότι «πρέπει να σταματήσει να παίζει». Οι 3 γονείς που υποστήριξαν ότι τα παιδιά τους δεν έχουν καμία επαφή με τα ψηφιακά παιχνίδια, πραγματικά έρχεται να αναδείξει το πόσο η εκπαιδευτική παρέμβαση και σίγουρα τα ψηφιακά παιχνίδια που επιλέχθηκαν ήταν επιτυχημένα, αφού δεν εμπόδισε αυτά τα παιδιά να συμμετάσχουν με αξιόλογες επιδόσεις, που σύμφωνα με τα λεγόμενα των γονιών τους, η μιντιακή κουλτούρα τους γι αυτά, ήταν ανύπαρκτη.

7.3 Οπτικοακουστικό υλικό και ψηφιακά παιχνίδια

Το οπτικοακουστικό υλικό που παρουσιάστηκε στα παιδιά ήταν πολυμορφικό, κατάλληλο για την ηλικία τους και συνδυάστηκε με ευφάνταστες δραστηριότητες γνώσεων, κίνησης, δραματοποίησης και σύνθετων εργασιών. Συμμετείχαν όλα τα παιδιά στην εκπαιδευτική παρέμβαση με ενδιαφέρον και ενθουσιασμό καθώς προκάλεσε το ενδιαφέρον τους. Η διαφορά εδώ μεταξύ της ομάδας ελέγχου και της πειραματικής ήταν ότι η δεύτερη ενισχύθηκε ακόμη περισσότερο πάνω στο

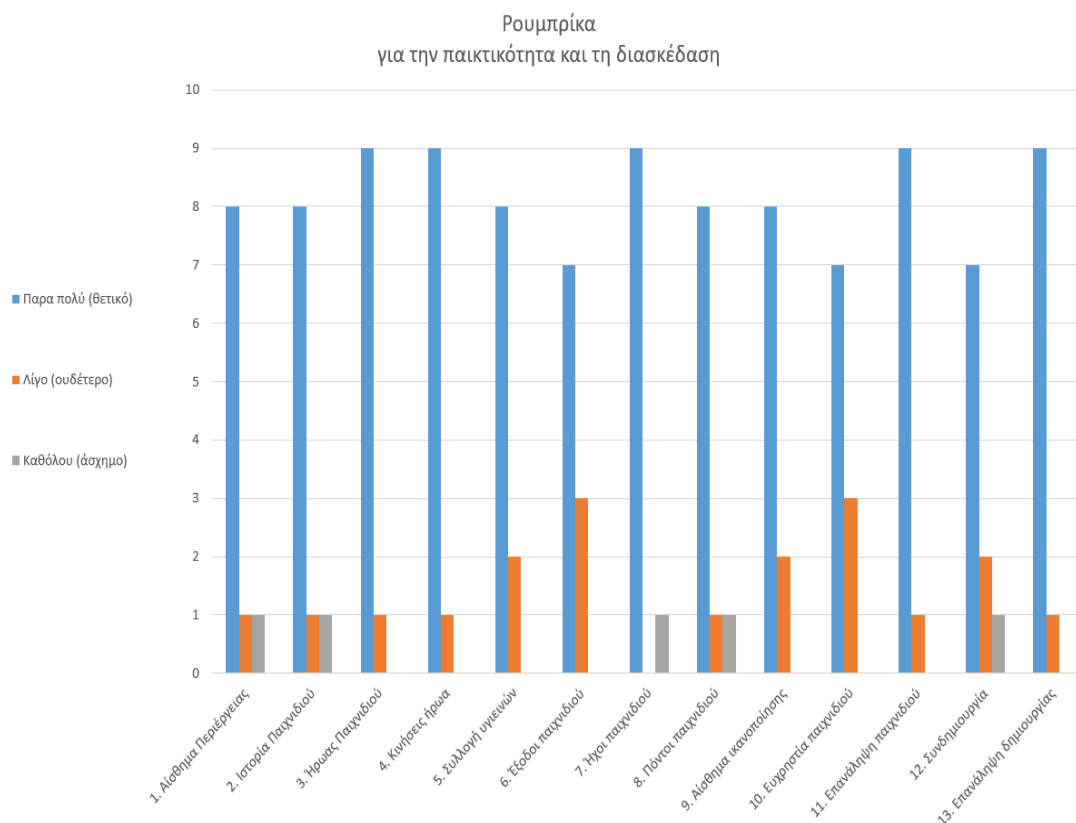
θέμα της υγιεινής διατροφής και σωματικής άσκησης για την αποφυγή παιδικής παχυσαρκίας, μέσα από την αξιοποίηση των ψηφιακών παιχνιδιών και της εξοικείωσής τους μέσα από την γνωριμία τους με αυτά. Τα παιχνίδια αποδείχθηκαν ότι ήταν κατάλληλα, συμβάδιζαν με την ηλικία τους, ήταν διαβαθμισμένης δυσκολίας και πάνω από όλα ήταν διασκεδαστικά. Τα κριτήρια με τα οποία είχαν επιλεγεί από την ερευνήτρια ήταν σωστά, καθώς μέσα από το φύλλο παρατήρησης τις δυο εβδομάδες της παρέμβασης κατεγράφησαν σημαντικά ευρήματα.

Συγκεκριμένα την 1^η εβδομάδα παρατήρησης τα παιδιά της Ομάδας Α, έδειξαν μεγάλη προθυμία να συμμετάσχουν στα παιχνίδια, συμμετείχαν πολύ ενεργά όλοι, τα περισσότερα παιδιά δεν φάνηκε να δυσκολεύτηκαν στο παιχνίδι πέρα από 1-2 περιπτώσεις αλλά αυτό δεν στάθηκε ικανό να τους κάνει να εγκαταλείψουν. Φάνηκε κατά την διάρκεια της εβδομάδας ότι άρχισαν σιγά σιγά να συνδέουν το παιχνίδι με την γνώση, έδειχναν να διασκεδάζουν σε υψηλό βαθμό και τα επίπεδα της συνεργασίας ενώ ήταν αρχικά χαμηλά, ανέβηκαν βαθμιαία. Ζητούσαν να ξαναπαίξουν συνήθως μετά το τέλος της ώρας που διέθετε η ερευνήτρια. Η Ομάδα Β ήταν εξίσου δυναμική με μεγάλο ενθουσιασμό για την συμμετοχή της. Μια μικρή δυσκολία εδώ ήταν ότι ένα μέλος της ομάδας δεν ήταν πολύ συμμετοχικό καθώς απουσίαζε δυο φορές συνεχόμενα. Το επίπεδο δυσκολίας των παιχνιδιών ήταν πολύ χαμηλό και δυο ημέρες μέτριο αλλά παρόλα αυτά έδειχναν να διασκεδάζουν. Τα επίπεδα συνεργασίας τους ήταν σε καλά επίπεδα όπως και η σύνδεση της γνώσης με το παιχνίδι που άρχισε σταδιακά να γίνεται ακόμη πιο έντονη. Εδώ για την Ομάδα Γ τα πράγματα ήταν λίγο διαφορετικά. Υπήρξε κάποια απογοήτευση σε μια μέρα παιχνιδιού όμως δεν αρνήθηκαν την συμμετοχή και ζήτησαν προς το τέλος της εβδομάδας να ξαναπαίξουν. Η σύνδεση του παιχνιδιού με τις γνώσεις δεν ήταν πολύ έντονη πέρα από τις τελευταίες μέρες και τα επίπεδα συνεργασίας ήταν περιορισμένα. Η διασκέδαση δεν ήταν πολύ έκδηλη κυρίως λόγω του χαρακτήρα των δυο παιδιών της ομάδας.

Την 2^η εβδομάδα τα παιδιά της Ομάδας Α, πλέον είχαν αποκτήσει και άνεση στο παίξιμό τους και οικειότητα με τα παιχνίδια τόσο που η διασκέδαση, η συνεργασία αλλά και η σύνδεση με την γνώση ήταν ολοφάνερη. Ακόμα και τα πιο διστακτικά και ανασφαλή παιδιά σε σχέση με την επαφή τους στον υπολογιστή κυρίως, έδειξαν ότι απέκτησαν και άνεση και αυτοπεποίθηση. Για την Ομάδα Β ίσχυαν σχεδόν οι ίδιες παράμετροι, πολύ ενεργή συμμετοχή, έντονη διασκέδαση, ζητούσαν να ξαναπαίξουν συνεχώς και η συνεργασία τους γινόταν όλο πιο έντονη και ουσιαστική. Η Ομάδα Γ είχε την μεγαλύτερη εξέλιξη για τα δεδομένα των παιδιών που συμμετείχαν σε αυτήν με σταδιακή βελτίωση από την πρώτη εβδομάδα σε πολλά σημεία. Η παικτικότητα ήταν φανερά πιο κατανοητή, η διασκέδαση πιο έντονη χωρίς όμως φοβερές εκδηλώσεις συναισθήματος, φάνηκε να συνδέουν περισσότερο τη γνώση με το παιχνίδι και το σημαντικό για αυτήν ήταν ότι δεν εγκατέλειψαν το παιχνίδι παρόλο που απογοητεύτηκαν μερικές φορές. Το μόνο σημείο που φάνηκε ότι έμεινε σε μέτριο επίπεδο ήταν το κομμάτι της συνεργασίας μεταξύ τους.

7.4 Ευρήματα ρουμπρίκας

Η ικανοποίηση για αυτήν την δημιουργία αλλά και την διασκέδαση που βίωσαν λαμβάνοντας ενεργό ρόλο σε αυτήν την διαδικασία, αναδείχθηκε και μέσα από την ρουμπρίκα αξιολόγησης [Παράρτημα Β7] από τα ίδια τα παιδιά που συμπληρώθηκε μετά την ολοκλήρωση της τελικής δοκιμής του παιχνιδιού που σχεδίασαν. Τα περισσότερα παιδιά δήλωσαν ότι είχαν «πάρα πολύ» περιέργεια να παίξουν, τους άρεσε η ιστορία με τον Αι Βασίλη και μπόρεσαν εύκολα να μαζέψουν τις υγιεινές τροφές βοηθούμενοι από τους ήχους του παιχνιδιού, θα ήθελαν να ξαναπαίξουν, αισθάνθηκαν καλά που συν δημιούργησαν με τους συμμαθητές τους αυτό το παιχνίδι και θα ήθελαν να δημιουργήσουν και άλλα. Τρία παιδάκια δήλωσαν ότι δυσκολεύτηκαν να βρουν τις εξόδους του λαβύρινθου αλλά παρόλα αυτά, πέρασαν πολύ ωραία μέσα σε όλη αυτήν την δημιουργική ατμόσφαιρα. Το μόνο παιδί που δήλωσε «λίγο» στην επιθυμία του να συμμετάσχει ξανά σε τέτοιου είδους δράσεις ήταν το παιδί που συμμετείχε λιγότερο στην φάση της δημιουργίας του κυρίως λόγω προβλημάτων στην σύνδεση της εξ αποστάσεως επικοινωνίας. Η απεικόνιση των αποτελεσμάτων της ρουμπρίκας βρίσκεται στο Γράφημα 7.



Γράφημα 7. Ρουμπρίκα αξιολόγησης

Μπορεί κανείς να διαπιστώσει ότι η δημιουργία του ψηφιακού παιχνιδιού για το «καλό» και την αλλαγή, που προϋποθέτει και την ικανότητα να μπορούν τα παιδιά να αναγνωρίζουν τις υγιεινές από τις ανθυγιεινές τροφές αλλά και την σημασία της

σωματικής άσκησης, καλύπτουν τους στόχους της εκπαιδευτικής παρέμβασης που τέθηκαν ως προς το αποτέλεσμα της. Βέβαια δεν μπορούμε να έχουμε σαφείς αποδείξεις ότι αυτή η στάση των παιδιών θα οδηγήσει σίγουρα σε υιοθέτηση νέων πιο υγιεινών συμπεριφορών μακροπρόθεσμα, όμως είναι μια σοβαρή ένδειξη ότι τα παιδιά έμαθαν μέσω της διασκέδασης για την σημασία της επιλογής υγιεινών τροφών και γενικότερα υγιεινού τρόπου ζωής.

7.5 Ερωτηματολόγια γονιών μετά την παρέμβαση

Μετά το τέλος της διδακτικής παρέμβασης, μέσα από τα ερωτηματολόγια που δόθηκαν στους γονείς και των δυο ομάδων, ελέγχου [Παράρτημα Β8α] και πειραματικής [Παράρτημα Β8β], κατέθεσαν τις δικές τους απόψεις. Η αποδελτίωση αυτών που θ' θα αποπειραθεί εδώ και αποτελεί κομμάτι της αξιολόγησης, θα γίνει όχι τόσο για τις απαντήσεις που δόθηκαν στις κλειστού τύπου ερωτήσεις, όσο για τις ανοιχτές ερωτήσεις, όπου κάθε γονιός έδινε την δική του οπτική αναλυτικότερα για το πως διαδραματίστηκαν τα γεγονότα. Θεωρείται ισχυρή αξία όταν οι απαντήσεις δίνονται ελεύθερα καθώς εκφράζουν πλήρως τις απόψεις και δεν δεσμεύονται οι ερωτηθέντες από ένα απλό «ναι ή όχι». Να σημειωθεί εδώ ότι η αρίθμηση Γονιός 1, Γονιός 2, δεν αντιστοιχεί στον αριθμό του κάθε Παιδιού κι ότι τα ερωτηματολόγια είναι 10 για τους γονείς κάθε ομάδας. Επίσης να τονιστεί ότι οι γονείς της ομάδας ελέγχου απάντησαν σε 11 ερωτήσεις, ενώ οι γονείς της πειραματικής σε 20 συνολικά ερωτήματα ανοιχτού και κλειστού τύπου.

Γονείς πειραματικής ομάδας

Γονιός 1: στις πρώτες 8 ερωτήσεις έδωσε θετική απάντηση σχετικά με το υλικό της διατροφής, για το πόσο χρήσιμο πιστεύει ότι ήταν, και αναφερόμενος σε κάτι που έκανε το παιδί που δείχνει αν έμαθε κάτι μέσα από το μάθημα της διατροφής γράφει χαρακτηριστικά: *«γενικά δεν τρώει πολλές ομάδες τροφών, ξαφνικά όμως άρχισε να λέει ότι είναι καλό να φάω φακές»*. Στην επόμενη ερώτηση για το τι πιστεύει ότι έμαθε τελικά το παιδί έγραψε ότι *«υποσυνείδητα άρχισε να πιστεύει ότι κάποιες τροφές του κάνουν καλό και τις δοκιμάζει»*. Στο θέμα των ψηφιακών παιχνιδιών υποστήριξε ότι δεν έπαιξε μαζί με το παιδί το παιχνίδι που δημιουργήθηκε από την ομάδα, όμως από αντίστοιχα παιχνίδια διατροφής που έχουν παίξει μαζί θεωρεί πως κάνουν μόνο καλό κι ότι το συγκεκριμένο σίγουρα δεν του έκανε κακό.

Γονιός 2: έδωσε θετική ψήφο στο υλικό για την διατροφή και υποστήριξε ότι θα βοηθήσει το παιδί αλλά κανένα άλλο μέλος της οικογένειας, δήλωσε αρνητική απάντηση ότι η ιδέα του μαθήματος για διατροφή και σωματική άσκηση μέσω ψηφιακών παιχνιδιών ήταν καλή και υποστήριξε ότι το παιδί της έλεγε τι έκαναν στην τάξη σχετικά με το μάθημα διατροφής αλλά ότι δεν ανέφερε κάτι συγκεκριμένο στο σπίτι που να δείχνει ότι έμαθε κάτι. Επίσης δήλωσε ότι η ιδέα για την διατροφή μέσα από ψηφιακά παιχνίδια δεν ήταν καλή κι ότι η σωματική άσκηση μέσω παιχνιδιού στο τάμπλετ δεν ήταν αρεστή αλλά στην ερώτηση για το

αν έκανε κακό έγραψε «κακό δεν του έκανε αλλά δεν μου αρέσει η ιδέα μαθήματος μέσα από το τάμπλετ». Παραδέχεται βέβαια ότι ούτε είπε κάτι το παιδί, ούτε έπαιξε το παιχνίδι που δημιουργήθηκε από τα παιδιά μαζί του αλλά ότι παίζοντάς το θα κατανοήσει την σωστή διατροφή και σωματική άσκηση, λέγοντας ότι «καταλαβαίνει τι πρέπει να τρώει αλλά πιστεύω ένα παιχνίδι μέσα στην τάξη (όχι ψηφιακό) θα το καταλάβει καλύτερα και θα του μείνει περισσότερο».

Γονιός 3: σημείωσε θετικά τις ερωτήσεις που αφορούσαν το υλικό της διατροφής και σωματικής άσκησης για το αν μελέτησε και αν πιστεύει ότι ήταν κατάλληλο για τις ανάγκες του παιδιού θεωρώντας ότι θα βοηθήσει και άλλα μέλη της οικογένειάς του. Η ιδέα για το μάθημα Δ και ΣΑ μέσα από ψηφιακά παιχνίδια την βρήκε καλή αλλά το παιδί δεν έλεγε τι έκανε στο σχολείο σχετικά με αυτό. Πιστεύει ότι έμαθε όμως κάτι καθώς δήλωσε ότι το παιδί «μπορεί μόνο του πλέον να κρίνει τις ανθυγιεινές τροφές με αποτέλεσμα να τις ζητάει λιγότερο». Ενισχύοντας την παραπάνω δήλωση, ο γονιός λέει ότι «ξεχωρίζει μόνο του τις υγιεινές τροφές και αναζητά τη σωματική άσκηση μέσω διαφόρων τρόπων/παιχνιδιών, ακόμα και στο σπίτι». Ομολογεί ότι του έκανε θετική εντύπωση η ιδέα της σωματικής άσκησης μέσω ψηφιακού παιχνιδιού στο τάμπλετ κι ότι το παιδί της έλεγε για την ΣΑ, και μάλιστα ότι «είπε ότι ήταν διασκεδαστικό αλλά λίγο κουραστικό». Θεωρεί ότι το παιδί άρχισε να ενδιαφέρεται περισσότερο για την σωματική άσκηση μετά από αυτήν την διαδικασία και βρήκε ενδιαφέρον το ότι τα παιδιά όλα μαζί έφτιαξαν ένα ψηφιακό παιχνίδι για την υιοθέτηση υγιεινού τρόπου ζωής. Δήλωσε ότι ήταν «πολύ ενδιαφέρον, διασκεδαστικό και εκπαιδευτικό όσον αφορά τις γνώσεις των παιδιών πάνω στη σωστή διατροφή κι ότι τους δίνει κίνητρο να περιηγηθούν και να επιλέξουν την υγιεινή τροφή». Έδωσε θετικό πρόσημο για το αν πιστεύει ότι η δημιουργία του παιχνιδιού το βοήθησε και το έκανε να αισθανθεί καλά ως μέλος της ομάδας της που συμμετείχε με τις ιδέες του και σημειώνει ότι η δημιουργία «ωφέλησε την κρίση του παιδιού όσον αφορά τις τροφές που θα πρέπει να αποφύγει και που θα πρέπει να τρώει». Δήλωσε επίσης ότι έπαιξε το παιχνίδι αυτό μαζί με το παιδί και δήλωσε ότι «παίζοντας και τρώγοντας τις υγιεινές τροφές κι αφού μάζευε πόντους, κατάλαβε ότι κάθε σωστή τροφή που τρώει την ωφελεί».

Γονιός 4: η μαμά δηλώνει ότι είδε το υλικό, ότι θεώρησε πως είναι κατάλληλο για να βοηθήσει όχι μόνο το παιδί αλλά και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας, πιστεύει ότι δεν υπάρχει κάτι που να μην την ικανοποίησε και δηλώνει ότι της άρεσε η ιδέα του μαθήματος μέσα από ψηφιακά παιχνίδια. Το παιδί δεν την ενημέρωνε γι' αυτά που έκανε στην τάξη αλλά εξηγεί «ότι γενικά αν δεν το ρωτήσει τι έκανε στο σχολείο δεν της λέει από μόνο του». Δηλώνει ότι το παιδί είπε ότι «έμαθε να τρώει υγιεινές τροφές» και όσον αφορά το τι πιστεύει η ίδια ότι έμαθε, δήλωσε ότι «του δίνει μια βάση μεγαλώνοντας να κάνει σωστά πράγματα για την σωματική του υγεία, να τρέφεται και να γυμνάζεται». Η ιδέα για την σωματική άσκηση μέσω ενός παιχνιδιού στο τάμπλετ της άρεσε και σημείωσε ότι το παιδί για το συγκεκριμένο παιχνίδι είπε ότι «τρώγοντας σωστές τροφές ο Αι Βασίλης μεγαλώνει η κοιλιά του γι αυτό πρέπει να τρώμε σωστά». Θεωρεί ότι το παιδί άρχισε να ενδιαφέρεται περισσότερο τώρα για την σωματική άσκηση μετά την διδακτική παρέμβαση και

όσον αφορά την γνώμη της για την δημιουργία ψηφιακού παιχνιδιού είπε ότι «είναι μια πολύ καλή ιδέα μέσα από το παιχνίδι τα παιδιά να μαθαίνουν σωστά πράγματα για την υγεία τους». Δηλώνει ότι το παιδί αισθάνθηκε καλά με την συμμετοχή του στην δημιουργία του παιχνιδιού και δεν πιστεύει ότι του έκανε κακό σε κάτι. Τέλος σημειώνει ότι έπαιξε το παιχνίδι μαζί με το παιδί κι ότι «τα παιδιά μέσα από το παιχνίδι όλα τα βλέπουν πιο ευχάριστα και πιστεύω ότι ίσως βοηθήσει να καταλάβει τι είναι σωστό να κάνει μεγαλώνοντας».

Γονιός 5: ο γονιός σε αυτό το ερωτηματολόγιο δήλωσε ότι μελέτησε το υλικό για την Δ και ΣΑ που δόθηκε και θεώρησε ότι ήταν κατάλληλο και βοηθητικό για την ηλικία του παιδιού. Δήλωσε ότι δεν θα βοηθήσει στα υπόλοιπα μέλη καθώς έχει μόνο ένα παιδάκι. Στην ιδέα του μαθήματος με τη χρήση ψηφιακών παιχνιδιών δηλώνει θετική με σημείωση ότι δεν μπορούσε να φανταστεί πως γίνεται ειδικά η γυμναστική για παιδιά μέσω αυτής της επιλογής για την διδασκαλία της. Ομολογεί ότι το παιδί ανέφερε τι γινόταν κατά τη διάρκεια του μαθήματος και πιστεύει ότι έμαθε κάτι μέσα από αυτό αφού σημειώνει την φράση «εμείς μαθαίνουμε να τρώμε σωστά, να πίνουμε νερό και να κάνουμε γυμναστική». Συγκεκριμένα πιστεύει ότι το παιδί της έμαθε «μόνο χρήσιμα πράγματα από αυτά που της είπε και που άκουσε». Συνεχίζοντας με θετική δήλωση ότι της έκανε θετική εντύπωση η σωματική άσκηση μέσα από τα παιχνίδια στο τάμπλετ σημειώνοντας ότι το παιδί δήλωσε πως «ήταν πολύ ωραίο γιατί κάναμε γυμναστική όλα τα παιδιά και λαχανιάζαμε» κι ότι το παιδί άρχισε να ενδιαφέρεται για την σωματική άσκηση περισσότερο απ' ότι πριν. Έγραψε ότι «μου έκανε εντύπωση πως τόσο μικρά παιδιά μπορούν να δώσουν τόσες καλές ιδέες» και συμπληρώνει ότι ήταν αξιόλογη η προσπάθεια της ερευνήτριας. Θεωρεί ότι η δημιουργία του ψηφιακού παιχνιδιού από το παιδί της ως μέλος της ομάδας το βοήθησε και αισθάνθηκε καλά με αυτό, τονίζοντας ότι «σε καμία περίπτωση» δεν του έκανε κακό. Τέλος αναφέρει ότι έπαιξε μαζί με το παιδί το παιχνίδι λαβύρινθου κι ότι το παιδί «επωφελήθηκε αφού είδε ότι πια δεν της ζητά σοκολάτα και γλυκάκι κάθε μέρα».

Γονιός 6: έχοντας μελετήσει το υλικό για την Δ και ΣΑ πιστεύει ότι ήταν κατάλληλο και βοηθητικό για το παιδί και τα μέλη της οικογένειας. Συμφωνεί ότι ήταν καλή η ιδέα του μαθήματος με τα ψηφιακά παιχνίδια όμως το παιδί όταν επέστρεφε από το σχολείο σπάνια της έλεγε τι έκαναν. Αυτό που την έκανε να πιστέψει ότι το παιδί έμαθε κάτι από αυτό το μάθημα ήταν όταν η ίδια σε «συμβουλές για το τι να επιλέξει να φάει και γιατί πρέπει να φάει το φαγητό που μαγείρεψε, αν και δεν το προτιμά, απαντούσε καταφατικά συμπληρώνοντας σχόλια για την υγιεινή διατροφή». Έγραψε ότι «πιστεύει ότι έμαθε να διαχωρίζει το υγιεινό και προτιμητέο, από το ανθυγιεινό, να έχει στο νου κάποιες βασικές υγιεινές επιλογές και να καταλαβαίνει την αιτία κάποιων διατροφικών περιορισμών στο σπίτι (π.χ. γλυκά)». Ως προς τις ερωτήσεις για τα παιχνίδια σωματικής άσκησης στο τάμπλετ δεν γνώριζε κάτι σημειώνοντας ότι μπορεί το παιδί να μην το παρακολούθησε κι έτσι δεν απάντησε στην ερώτηση για το αν το παιδί άρχισε να ενδιαφέρεται περισσότερο γι' αυτήν μετά την επαφή της με τα παιχνίδια. Όσον αφορά τη δημιουργία του παιχνιδιού από την ομάδα των παιδιών είπε ότι θεωρεί «θετικό για

να μάθει να χειρίζεται ως εργαλείο την τεχνολογία, για να εντυπωθούν βιωματικά ορισμένες διατροφικές οδηγίες και να συνεργαστεί με συμμαθητές». Πιστεύει ότι το βοήθησε αλλά δεν απαντά στην ερώτηση για το αν θεωρεί ότι το παιδί αισθάνθηκε καλά με αυτό. Τονίζει ότι «η μετρημένη και στοχευμένη ενασχόληση με τα μέσα της τεχνολογίας, δεν επιδρά αρνητικά, αντιθέτως». Στις τελευταίες ερωτήσεις για το αν έπαιξε το παιχνίδι με το παιδί απαντά θετικά και σχολιάζει για το αν παίζοντάς το βοηθά να καταλάβει την ανάγκη της σωστής διατροφής, σχολιάζει ότι «όσα έχει συζητήσει και κατανοήσει απλώς εντυπώνονται στην μνήμη του, γίνονται πιο εμπειρικά. Δεν είναι ζήτημα κατανόησης αυτή μάλλον προηγείται».

Γονιός 7: μπόρεσε να δει το υλικό που δόθηκε και δίνει θετική απάντηση για το αν ήταν ενδιαφέρον και βοηθητικό για όλα τα μέλη της οικογένειάς της. Βρήκε θετική την ιδέα για τα ψηφιακά παιχνίδια αλλά δήλωσε ότι το παιδί δεν είπε κάτι γι' αυτό ούτε και έδειξε με λεκτικό ή άλλο τρόπο ότι έμαθε κάτι μέσα από αυτό το μάθημα. Της έκανε εντύπωση η ιδέα της σωματικής άσκησης μέσα από τα παιχνίδια στο τάμπλετ αλλά δηλώνει ότι το παιδί δεν ανέφερε τίποτα γι' αυτά αλλά και ούτε ενδιαφέρθηκε παραπάνω ώστε να κάνει ή να πει κάτι γι αυτήν. Όσον αφορά τη δημιουργία του παιχνιδιού σημείωσε ότι ήταν «πολύ ωραία ιδέα γιατί τα παιδιά συμμετείχαν στη δημιουργία του και αυτό το έκανε πιο ευχάριστο για εκείνα» ενισχύοντας την απάντησε ότι το βοήθησε και το έκανε να αισθανθεί καλά. Δηλώνει ότι δεν του έκανε κακό σε κάτι κι ότι ενώ δεν έπαιξε μαζί του το παιχνίδι θεωρεί ότι «μαθαίνει με αυτό τον τρόπο ποια είναι τα σωστά τρόφιμα και με τον καιρό θα καταλάβει και θα τα βάλει στη διατροφή του».

Γονιός 8: εδώ το ερωτηματολόγιο συμπληρώνεται από έναν μπαμπά ο οποίος φροντίζει το παιδί και δηλώνει ότι μελέτησε το υποστηρικτικό υλικό και θεωρεί ότι είναι κατάλληλο και βοηθητικό για τις διατροφικές ανάγκες όχι μόνο του παιδιού αλλά και ολόκληρης της οικογένειας. Δηλώνει ότι του άρεσε η ιδέα του μαθήματος αυτού μέσα από την ενασχόληση με τα ψηφιακά παιχνίδια και σημειώνει ότι το παιδί μιλούσε για το τι έκανε στο σχολείο σχετικά με αυτό. Καταγράφει ότι το παιδί «πολλές φορές τρώει ή απορρίπτει τροφές βάσει του παιχνιδιού!» και πιστεύει ότι «έμαθε τι πρέπει να τρώει ή όχι για να κάνει υγιεινή διατροφή». Στην ερώτηση για αν του έκανε θετική εντύπωση η ιδέα της ΣΑ μέσα από ένα παιχνίδι στο τάμπλετ απαντά με ναι και συμπληρώνει ότι το παιδί «ζητάει συχνότερα γυμναστική» μετά από αυτήν την δράση, σημειώνοντας ότι άρχισε να ενδιαφέρεται περισσότερο. Όσον αφορά την δημιουργία του ψηφιακού παιχνιδιού από την ομάδα των παιδιών αναφέρει «να γίνεται συχνότερα και με περισσότερη θεματολογία» δίνοντας έτσι την θετική του ψήφο για την επανάληψη πιθανώς μιας τέτοιας δραστηριότητας και στο μέλλον για ένα διαφορετικό θέμα. Θεωρεί ότι το παιδί αισθάνθηκε καλά λαμβάνοντας μέρος σε μια τέτοια δημιουργική διαδικασία και μάλιστα δηλώνει ως απάντηση στο αν του έκανε κάπου κακό, ότι «είναι δύσκολο κάτι καλοπροαίρετο να βγει σε κακό». Τέλος κατέθεσε ότι έπαιξε με το παιδί του το παιχνίδι του λαβύρινθου και πιστεύει ότι παίζοντάς το και το παιδί «πήρε το μήνυμά του παιχνιδιού».

Γονιός 9: εδώ η μανούλα δηλώνει ότι δεν είδε το υλικό που αναρτήθηκε και συμπληρώνει μόνη της «θα το δω» άρα δεν εκφέρει άποψη για το αν είναι κατάλληλο, όμως πιστεύει ότι θα βοηθήσει και το παιδί και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς της. Της άρεσε η ιδέα του μαθήματος για την Δ και ΣΑ και ότι το παιδί της έλεγε τι γινόταν σε αυτό το μάθημα. Λέει ότι *«ήθελε να βάλει τον υπολογιστή για να κάνει γυμναστική αλλά και να διαβάζει παραμύθια ή να παίζει πάζλ»*. Διευκρινίζει ότι *«για την σωματική άσκηση θεωρώ ότι ήταν ένας τρόπος εκτόνωσης και ότι στο μάθημα για το παιχνίδι με το λαβύρινθο, δεν ακούγαμε γιατί ήταν κακή σύνδεση»*. Όσον αφορά το παιχνίδι της γυμναστικής έγραψε ότι το παιδί *«ήταν ενθουσιασμένο και το έλεγε σε όλους και ήθελε κάθε πρωί να κάνει γυμναστική»*. Επίσης πιστεύει ότι άρχισε να ενδιαφέρεται περισσότερο και για Δ και ΣΑ και όσον αφορά τη δημιουργία του παιχνιδιού σημειώνει ότι *«δεν μπορούσαμε να ακούσουμε την ερευνήτρια έκανε διακοπές και δεν την ακούγαμε»*. Πιστεύει ότι δεν έκανε κακό σε κάτι η όλη διαδικασία με τα ψηφιακά παιχνίδια *«βάσει των δεδομένων που ζούμε. Προτιμότερο και πιο δημιουργικό θα ήταν από κοντά»*. Δεν έπαιξε το τελικό παιχνίδι μαζί με το παιδί και σημειώνει ότι θα το προσπαθήσει *«αν υπάρχει ακόμη μέσα»* στην ηλεκτρονική τάξη (e class).

Γονιός 10: η μαμά αυτού του παιδιού σημειώνει στο ερωτηματολόγιο ότι δεν είδε το υλικό της διατροφής για *«ήταν πολύ»* και φυσικά δεν έχει άποψη για το αν ήταν κατάλληλο αλλά με δείχνοντας θετική διάθεση για το αν θα μπορέσει να βοηθήσει το παιδί συμπληρώνει την λέξη *«μάλλον»*. Η ιδέα για τα ψηφιακά παιχνίδια δεν της άρεσε αλλά στην ερώτηση για το αν το παιδί έλεγε κάτι από αυτά που γινόταν στο μάθημα σημειώνει: *«ναι»*. Δεν περιγράφει κάποιο συμβάν αλλά περιορίζεται στην φράση *«κάτι έμαθε, ποια πράγματα να μην τρώει που του κάνουν κακό»*. Στην ερώτηση για τα παιχνίδια που αφορούσαν την ΣΑ ήταν θετική και δήλωσε ότι *«ήταν ενθουσιασμένος με την γυμναστική, όλο γι αυτό μιλούσε»*, συμπληρώνοντας ότι άρχισε να ενδιαφέρεται περισσότερο γι' αυτήν το παιδί μετά την ενασχόλησή του με το ψηφιακό παιχνίδι. Για την δημιουργία του παιχνιδιού λαβύρινθου δηλώνει ότι δεν το παρακολούθησε διαδικτυακά γιατί δούλευε αλλά *«σίγουρα ναι»* πιστεύει ότι το παιδί βοηθήθηκε μέσα από αυτήν την διαδικασία. *«Δεν νομίζω, μίλησε με χαρά γι' αυτό που έφτιαξε»* είπε ως απάντηση στην ερώτηση για το αν πιστεύει ότι του έκανε κακό σε κάτι. Τέλος είπε ότι δεν έπαιξε το παιχνίδι με το παιδί *«το είδα όμως»* και η γνώμη της γι' αυτό είναι *«ναι είναι καλό και όμορφο για μικρά παιδιά, ο δικός μου ήταν πολύ χαρούμενος όταν το έπαιζε»*.

Μέσα από τις απαντήσεις των γονέων κατανοεί κανείς εύκολα ότι δυο από αυτούς δεν είδαν το υλικό που ανέβηκε στην ηλεκτρονική πλατφόρμα ασύγχρονης διδασκαλίας και αιτιολόγησαν αυτή τη δυσκολία στο γεγονός ότι ήταν πολύ αυτό το υλικό, πράγμα που πρέπει να ληφθεί σοβαρά ως δεδομένο. Επίσης δυο γονείς έδειξαν ότι δεν τους άρεσε η ιδέα της Δ και ΣΑ μέσα από ψηφιακά παιχνίδια και συγκεκριμένα στον έναν δεν άρεσε η ιδέα για την διατροφή αλλά βρήκε την ιδέα για την ΣΑ πολύ ενδιαφέρουσα, ενώ ο άλλος γονιός το αντίστροφο. Διακρίνουμε ακόμη τη δυσπιστία κάποιων γονιών απέναντι στα ψηφιακά παιχνίδια που όμως παρ' όλη αυτή την στάση, κανείς δεν ισχυρίζεται ότι τους έκαναν κάποιο κακό,

αντιθέτως μιλούν με θετικό τρόπο γι' αυτά αναδεικνύοντας τα πλεονεκτήματά τους. Όσον αφορά τη δημιουργία παιχνιδιού από την ομάδα των παιδιών, οι περισσότεροι δήλωσαν ότι ήταν μια καλή ιδέα, ότι έκανε τα παιδιά να αισθανθούν καλά αλλά και δυο από αυτούς, ότι θα ήταν καλύτερο να γίνουν όλα αυτά δια ζώσης. Μάλιστα σημειώθηκαν και οι δυσκολίες σύνδεσης που προέκυψαν κατά την διάρκεια της Εξ αποστάσεως Εκπαίδευσης, που ναι μεν δεν ήταν σε μεγάλη συχνότητα, αλλά σίγουρα δυσκόλεψε κάποιους περισσότερο λόγω της χαμηλής ταχύτητας του Ιντερνέτ.

Γονείς ομάδας ελέγχου

Γονιός 1: είδε το υλικό και πιστεύει ότι είναι κατάλληλο και για το παιδί αλλά δεν είναι σίγουρη για το ότι θα βοηθήσει την οικογένεια προσθέτοντας ότι *«ήταν πολλές οι πληροφορίες και δεν είμαι σίγουρη πως να τα κάνω όλα»*. Το παιδί δεν έλεγε αυτά που γινόταν στο σχολείο, ούτε έκανε κάτι στο σπίτι που να την κάνει να πιστέψει ότι το παιδί κάτι έμαθε από αυτό, συγκεκριμένα σημείωσε *«δεν έκανε κάτι ιδιαίτερο»* και πιστεύει ότι *«όχι δεν νομίζω ότι το σχολείο του μαθαίνει κακά πράγματα»*.

Γονιός 2: σημείωσε ότι κατάφερε να δει το υλικό που αναρτήθηκε, ότι πιστεύει πως είναι κατάλληλο για την ενημέρωσή της όσον αφορά τη Δ και ΣΑ κι ότι θα βοηθηθεί και το παιδί και όλη η οικογένεια. Δεν βρήκε κάτι αρνητικό σε όλο αυτό το εγχείρημα και δηλώνει ότι το παιδί της μιλούσε για πράγματα που γινόταν στο σχολείο και συγκεκριμένα *«μιλούσε για τις όμορφες εικόνες»*. Επίσης αναφέρει ότι *«άρχισε να κάνει γυμναστική στο σπίτι»* και ότι *«τίποτα κακό δεν έγινε»*.

Γονιός 3: είδε το υλικό και σημειώνει πως και βοηθητικό ήταν και κατάλληλο για όλους στην οικογένεια. Δεν είπε κάτι το παιδί για το τι γινόταν στο σχολείο συμπληρώνοντας *«γενικά δεν μου λέει»* για το τι κάνουν αλλά πιστεύει ότι κάτι έμαθε μέσα από αυτό το μάθημα γιατί *«έλεγε ότι είναι καλές κάποιες τροφές ενώ άλλες όχι»*. Δεν σημείωσε τίποτα κακό στην όλη διαδικασία.

Γονιός 4: η μητέρα εδώ δηλώνει ότι ήρθε σε επαφή με τις πληροφορίες του υλικού και τις θεωρεί καλές και βοηθητικές για όλη την οικογένεια, ότι το παιδί έλεγε πως *«το γιαούρτι είναι υγιεινό»* κι ότι το παιδί έμαθε *«πόσο καλό του κάνει»*. Γενικότερα η μαμά εδώ λόγω του ότι είναι αλλοδαπή ίσως δεν μπορούσε να εκφραστεί με περισσότερα λόγια, ή δεν κατανόησε ίσως τις ερωτήσεις. Η ερευνήτρια πάντως προθυμοποιήθηκε να βοηθήσει τη μαμά να το συμπληρώσει όπως και σε άλλες περιπτώσεις, αλλά η συγκεκριμένη αρνήθηκε ευγενικά.

Γονιός 5: δεν μπόρεσε να δει το υλικό που δόθηκε και γι αυτό δεν μπορεί να έχει άποψη για να απαντήσει, για το αν το κρίνει κατάλληλο. Επίσης ενώ δηλώνει πως το παιδί έλεγε τι συνέβαινε στο σχολείο και σίγουρα έμαθε κάποια πράγματα δεν μπόρεσε να θυμηθεί κάποιο συγκεκριμένο περιστατικό. Δηλώνει αρνητικά στο αν του έκανε σε κάτι κακό.

Γονιός 6: ο γονιός εδώ με τον τρόπο που έχει συμπληρώσει το ερωτηματολόγιο δεν είναι δυνατή η αποδελτίωσή του καθώς στις ερωτήσεις σχετικά με το αν είδε

το υλικό, αν το έκρινε κατάλληλο, αν έλεγε ή έκανε κάτι που αφορούσε το μάθημα της Δ και ΣΑ που έκαναν στο σχολείο, έχει σημειώσει τη λέξη «ΝΑΙ» μέσα στο κουτάκι του ΌΧΙ. Σημειώνει όμως ότι το παιδί της έλεγε ότι «είναι καλό να τρώει φρούτα και λαχανικά» και ότι «άρχισε να τρώει πιο πολλά πράγματα». Επίσης σημείωσε ότι δεν πιστεύει πως έκανε κάτι κακό δηλώνοντας «όχι βέβαια» στην αντίστοιχη ερώτηση.

Γονιός 7: η μητέρα αυτή δηλώνει ότι και είδε και θεωρεί κατάλληλο και βοηθητικό υλικό αλλά σημειώνει με ΌΧΙ στις απαντήσεις για τις ερωτήσεις που αφορούν για το αν της έλεγε κάτι το παιδί για αυτά που γινόταν στο σχολείο και δεν πιστεύει ότι έμαθε κάτι μέσα από αυτά.

Γονιός 8: η μαμά εδώ δηλώνει ότι δεν είδε το υλικό και συνεχίζει να δηλώνει όχι στην ερώτηση για το αν είναι κατάλληλο και βοηθητικό και μάλιστα συμπληρώνει τη φράση «συγγνώμη δεν είχα χρόνο» αιτιολογώντας τα παραπάνω. Το παιδί δεν έλεγε τι έκανε στο σχολείο γιατί «όταν γυρνάει έχει κοιμηθεί» αλλά στην επόμενη ερώτηση για το αν έκανε κάτι που να την κάνει να πιστεύει ότι έμαθε το παιδί της κάτι, απάντησε «είναι πιο θετικό σε φαγητά που δεν έτρωγε πριν» άρα «σίγουρα» κάτι έμαθε.

Γονιός 9: κατάφερε να δει τις πληροφορίες και θεωρεί ότι ήταν και βοηθητικές και κατάλληλες για όλους, το παιδί έλεγε τι γινόταν στο μάθημα και άρχισε να κάνει «γυμναστική όλη μέρα» αφού προφανώς είχε επηρεαστεί από αυτό. Έμαθε «να γυμνάζεται» άρα δεν της έκανε πουθενά κακό.

Γονιός 10: εδώ γυναίκα που συμπλήρωσε το ερωτηματολόγιο δεν δηλώνει τι σχέση έχει με το παιδί αλλά έχει σημειώσει με «όχι» σε όλες τις ερωτήσεις κλειστού τύπου και δεν έχει αναφέρει τίποτα περαιτέρω στις ανοιχτού τύπου. Η ερευνήτρια όταν ρώτησε με την παραλαβή του ερωτηματολογίου τον μπαμπά για το αν ήθελε κάποια βοήθεια για να συμπληρώσει κάτι επιπλέον, αρνήθηκε ευγενικά λέγοντας ότι η μαμά το είχε συμπληρώσει.

Στα ερωτηματολόγια των γονιών της ομάδας ελέγχου διαπιστώνεται ότι 3 γονείς δεν έχουν έρθει σε επαφή με το πληροφοριακό υλικό για διαφορετικούς λόγους ο καθένας, αλλά οι 6 στους 10 έχουν σημειώσει κάποια δήλωση σχετικά με το τι έλεγαν τα παιδιά τους, που δείχνει ότι κάτι έμαθαν από το μάθημα της Δ και ΣΑ. Υπάρχει αρνητική δήλωση από δυο γονείς ως προς το αποτέλεσμα θεωρώντας ότι το παιδί τους δεν αποκόμισε κάποιο όφελος από όλη την δράση. Οι απόψεις των γονιών είναι μοιρασμένες σχεδόν ισότιμα δείχνοντας ότι κάποια από τα παιδιά της ομάδας ελέγχου επηρεάστηκαν θετικά ως έναν βαθμό από την ενασχόλησή τους με το οπτικοακουστικό υλικό, επωφελήθηκαν από αυτό βάσει των λεγομένων των γονιών τους κι επίσης κάποιοι γονείς από αυτούς, ίσως αξιοποιήσουν το πληροφοριακό υλικό για την Δ και ΣΑ στο άμεσο μέλλον.

7.6 Αποτίμηση μαθησιακών στόχων

Τέλος, όσον αφορά τους κοινούς στόχους της παρέμβασης και για τις δυο ομάδες, πειραματική και ελέγχου, ως προς την διαδικασία, που αφορούσαν την γνωριμία των παιδιών με τον υγιεινό τρόπο ζωής, την ισορροπημένη Δ και την καθημερινή ΣΑ, θεωρούμε ότι επιτεύχθηκαν σε μεγάλο βαθμό αλλά και ως προς το αποτέλεσμα, ότι υπάρχουν σοβαρές ενδείξεις σύμφωνα με τα λεγόμενα των γονιών τους, ότι βρίσκονται σε θετική πορεία. Η πειραματική ομάδα πέτυχε με τη σειρά της τους στόχους ως προς την διαδικασία για εξοικείωση και εγγραμματοισμό στα ψηφιακά παιχνίδια, αλλά και ως προς το αποτέλεσμα, καταφέροντας να μείνει προσηλωμένη στο στόχο της παρά τις αντίξοες συνθήκες περιορισμένου χρόνου της ΕΞΑΕ και να δημιουργήσει ένα δικό της ψηφιακό παιχνίδι για αλλαγή.

Η ερευνήτρια οργάνωσε και έθεσε μαθησιακούς στόχους που ταιριάζουν σε μαθητές υψηλού επιπέδου δεξιοτήτων του 21^{ου} αιώνα και ως ισότιμο μέλος της ομάδας, ανέπτυξε η ίδια το ψηφιακό παιχνίδι λαβύρινθου στο Scratch, που όμως βασίστηκε εξ' ολοκλήρου στις ιδέες, τις αποφάσεις, την κριτική σκέψη επί των λαθών, την επίλυση προβλημάτων, την συνεργασία και την δημιουργικότητα παιδιών νηπιαγωγείου. Μέσα από την κατανόηση ότι η ευχρηστία και η παικτικότητα των ψηφιακών παιχνιδιών τα κάνει διασκεδαστικά, τα παιδιά επικοινωνήσαν τις ιδέες τους μέσα από ενεργό διάλογο, σεβάστηκαν τις ιδέες των άλλων, ψήφισαν τις επικρατέστερες, ανέλαβαν ρόλους και παρήγαγαν γνώση ουσιαστική για τα ίδια και τους συνομηλίκους, γι' αποφυγή παιδικής παχυσαρκίας.

8. Συμπεράσματα

Η παρούσα έρευνα που αφορούσε την μελέτη περίπτωσης ενός δημόσιου νηπιαγωγείου στην περιοχή της Αγίας Βαρβάρας του Νομού Αττικής με πειραματική και ομάδα ελέγχου, πραγματοποιήθηκε κατά το σχολικό έτος 2020-2021. Μια μικρής εμβέλειας, συμμετοχικής παρατήρησης έρευνα με ποιοτικά χαρακτηριστικά, στην οποία έλαβαν μέρος συνολικά 20 παιδιά αγόρια και κορίτσια, νήπια και προνήπια, διήρκεσε συνολικά 15 εβδομάδες, εκ των οποίων οι 5 αφορούσαν την διδακτική παρέμβαση και το κίνητρο για την σχεδιάσή της ήταν ο 3^{ος} Παγκόσμιος Στόχος Βιώσιμης Ανάπτυξης για το 2030, που αφορά τον τομέα της Υγείας και της Καλής Ζωής. Γνωρίζοντας για τους 17 Παγκόσμιους Στόχους και διακρίνοντας ήδη από τις πρώτες μέρες της σχολικής χρονιάς, ότι τα περισσότερα παιδιά του συγκεκριμένου νηπιαγωγείου, βάσει της καταγραφής για το κολατσιό που έφερναν δεν κάλυπταν τις διατροφικές τους ανάγκες για ένα υγιεινό πρωινό, η ερευνήτρια/νηπιαγωγός σχεδίασε αυτήν την έρευνα, με σκοπό να κατανοήσουν την αξία της υιοθέτησης ενός υγιεινού τρόπου ζωής για την αποφυγή παιδικής παχυσαρκίας στο άμεσο μέλλον. Στην έρευνα συμμετείχαν και οι γονείς των παιδιών, ως παραστάτες στην απόπειρα ικανοποίησης του σκοπού της έρευνας, όπου μέσα από πληροφόρηση και ερωτηματολόγια για την Διατροφή, Σωματική Άσκηση, κατανάλωση νερού και φυσικά τις απόψεις τους για τα ψηφιακά παιχνίδια, έδωσαν ανατροφοδότηση μέσω των αξιολογήσεών τους για τις δράσεις.

Η Μάθηση μέσω των ψηφιακών παιχνιδιών πλέον αποτελεί μια πραγματικότητα στα εκπαιδευτικά δρώμενα και θέλοντας να αναδειχθεί και εδώ η σπουδαιότητά τους ως δυναμικά μαθησιακά εργαλεία, η ερευνήτρια επέλεξε σοβαρά παιχνίδια για την Διατροφή και την Σωματική Άσκηση, για να τα εντάξει στην έρευνα αυτή με αρχικό και βασικότερο κριτήριο όλων, την διασκέδαση. Πρόκειται για παιχνίδια που έχουν απώτερο σκοπό την αλλαγή συμπεριφοράς των παικτών, στην περίπτωση μας μικρών μαθητών νηπιαγωγείου, όπου με διασκεδαστικό τρόπο λαμβάνουν πληροφορίες και μηνύματα πάνω σε σοβαρά ζητήματα όπως αυτά της Υγείας και του υγιεινού τρόπου ζωής, με διασκεδαστικό τρόπο. Η απλή χρήση όμως των παιχνιδιών αυτών δεν είναι αρκετή για να ωθήσει το άτομο σε αλλαγή αλλά είναι σημαντικό να μπορέσει να αποκτήσει βασικό εγγραμματισμό γι' αυτά, να μπορεί να τα αναλύσει, να μάθει να κινείται μέσα σε αυτά, να γνωρίζει την σημασία των κανόνων και των λειτουργιών τους αλλά και τους σκοπούς που αυτά εξυπηρετούν.

Τα παιχνίδια που επιλέχθηκαν για την έρευνα τέθηκαν κάτω από επιπλέον κριτήρια πέραν αυτού της διασκέδασης. Ήταν κατάλληλα για την ηλικία των παιδιών, ήταν εύχρηστα και με εύκολο τρόπο παιχνιδιού, είχαν ευχάριστα και αλληλεπιδραστικά περιβάλλοντα, με ωραία γραφικά και ήχους, είχαν επιβραβεύσεις, πόντους, είχαν διαβαθμισμένη δυσκολία και με την σειρά που παρουσιάστηκαν, κατάφεραν να αυξήσουν το κίνητρο και το ενδιαφέρον των

παιδιών για ενεργή συμμετοχή και εμπλοκή στην διδακτική παρέμβαση. Η πειραματική ομάδα αποτελούμενη από 10 παιδιά, μικτής ηλικίας ανταποκρίθηκε στα ψηφιακά παιχνίδια με μεγάλη επιτυχία αφού πραγματοποίησε υψηλές επιδόσεις δεδομένου του περιορισμένου σχετικά χρόνου, των 10 ωρών που τα αξιοποίησε. Μέσα από αυτά ανέπτυξαν συνεργατικές, επικοινωνιακές, δημιουργικές και ικανότητες επίλυσης προβλημάτων. Τα περισσότερα από τα παιδιά είχαν προηγούμενη εμπειρία με αυτά, καθώς δήλωσαν ότι έπαιζαν τουλάχιστον μια ώρα καθημερινά στο σπίτι τους, πράγμα που επιβεβαίωσαν και οι γονείς τους, με αποτέλεσμα να ανταποκριθούν πολύ καλά και να πετύχουν πολύ καλές επιδόσεις. Το αξιόλογο εύρημα εδώ είναι ότι ακόμη και παιδιά που δεν είχαν προηγούμενη εμπειρία σε αυτά, κατάφεραν να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις τους, πράγμα που τους προσέφερε ικανοποίηση και αίσθημα υπερηφάνειας.

Για την ομάδα ελέγχου που ασχολήθηκε μόνο με πληροφοριακό υλικό και δραστηριότητες σχετικά με την διατροφή και σωματική άσκηση, ο αντίκτυπος που είχε στα παιδιά ήταν καλός αλλά παρέμεινε σχετικά πίσω στα θέματα επιρροής σε σχέση με τα παιδιά της πειραματικής που είχαν και το υλικό αλλά και τα ψηφιακά παιχνίδια. Η ενίσχυση των πληροφοριών και κυρίως ο διασκεδαστικός και αβίαστος τρόπος που τα ψηφιακά παιχνίδια «μετέφεραν» αυτές τις πληροφορίες στα παιδιά για το τι πρέπει να επιλέγουν και τι όχι, ήταν αυτό που δημιούργησε κατάλληλες συνθήκες για να δεσμευτούν σε μια πιο βαθιά και ουσιαστική μάθηση. Ο ενθουσιασμός των παιδιών κάθε μέρα που καταλάβαιναν ότι θα παίξουν στον υπολογιστή, η αναμονή και η λαχτάρα ήταν η ελάχιστη ένδειξη του πόσο περίμεναν να ανακαλύψουν την γνώση μέσα από τα ψηφιακά παιχνίδια. Να σημειωθεί εδώ ότι η θετική ανταπόκριση που είχαν τα παιχνίδια σωματικής άσκησης μέσω του τάμπλετ στα παιδιά της πειραματικής ομάδας ήταν σπουδαία, σίγουρα όχι με απόλυτο σκοπό την γυμναστική αλλά την σύνδεση στο μυαλό τους, ότι μετά από κάθε καθιστική δουλειά πρέπει οπωσδήποτε να υπάρχει κινητική δραστηριότητα.

Η υλοποίηση της διδακτικής παρέμβασης, όπως αναλύθηκε σε προηγούμενο κεφάλαιο, ικανοποίησε τους στόχους της και για τις δυο ομάδες, αλλά επιπλέον έδωσε και σαφείς ενδείξεις ότι η ενασχόληση των παιδιών της πειραματικής με τα ψηφιακά παιχνίδια, έδωσε καλύτερα αποτελέσματα όσον αφορά τα στοιχεία που προέκυψαν από το φύλλο παρατήρησης για κάθε ένα από αυτά, όπως επίσης και μέσα από τα ερωτηματολόγια που συμπλήρωσαν οι γονείς τους και επιβεβαίωσαν σε μεγάλο βαθμό την θετική τους επίδραση. Στα περισσότερα παιδιά, τα ψηφιακά παιχνίδια έδωσαν κίνητρο και ήδη στάσεις υιοθέτησης πιο υγιεινών επιλογών στην διατροφή αλλά και σωματική άσκηση, άρχισαν να γίνονται εμφανείς κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στο σπίτι, σύμφωνα με όσα δήλωσαν οι γονείς, ενισχύοντας κατ' αυτόν τον τρόπο την θετική απόκριση στο 2^ο ερευνητικό ερώτημα που τέθηκε στην αρχή. Αυτό που δεν μπορεί να γνωρίζει κανείς βέβαια, είναι εάν αυτές οι στάσεις θα οδηγήσουν με βεβαιότητα σε αλλαγή συμπεριφοράς. Ούτε και, εάν πράγματι αλλάξουν οι συμπεριφορές, αυτό θα έχει μακρόχρονη διάρκεια. Γι αυτό ισχυριζόμαστε ότι τα αποτελέσματα είναι διακριτά, την δεδομένη

στιγμή, για το συγκεκριμένο δείγμα παιδιών που δεν είναι αντιπροσωπευτικό του πληθυσμού, άρα δεν μπορούν να γενικευθούν και φυσικά οι όποιες ενδείξεις προέκυψαν μέσα από αυτήν την έρευνα δράσης αφορούν σίγουρα βραχυπρόθεσμα, ευελπιστώντας και μακροπρόθεσμα συμπεράσματα.

Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι η στάση των γονιών απέναντι σε όλο το εγχείρημα της έρευνας ήταν βοηθητική, συμμετοχική στο βαθμό που μπορούσαν να είναι «παρόντες» στις προσκλήσεις για ό,τι αφορούσε την έρευνα, στο υλικό που θα έπρεπε να μελετήσουν, στα ερωτηματολόγια που χρειάστηκε να συμπληρώσουν αλλά και το πιο βασικό, η «παρουσία» τους μέσα στην διαδικτυακή τάξη, με διακριτικότητα και πάνω απ' όλα με υποστηρικτική διάθεση απέναντι στα παιδιά τους, για να μπορέσουν να διατηρήσουν την επαφή τους με το σχολείο και την μαθησιακή διαδικασία. Υπήρξαν κάποιοι που δεν κατάφεραν σίγουρα να συμμετέχουν όσο πιθανότατα θα ήθελαν, αλλά προσπάθησαν να συμβάλλουν όσο περισσότερο μπορούσαν. Οι απόψεις τους για την Διατροφή αφορούσαν σε μεγάλο ποσοστό την επιθυμία τους για αλλαγή κυρίως ως προς την ποιότητα, για την σωματική άσκηση ήταν θετικοί αλλά υπήρχαν και κάποιοι από αυτούς που θεωρούν ότι τα παιδιά είναι μικρά για τέτοιου είδους δραστηριότητες. Όσον αφορά τα ψηφιακά παιχνίδια, ότι σίγουρα δεν μπορούν να κάνουν κακό όταν πραγματοποιούνται μέσα στο σχολείο, βάσει διδακτικού σεναρίου, με ξεκάθαρους στόχους και ενδιαφέροντα θέματα.

Όσον αφορά το θέμα της μη ενεργητικής συμμετοχής από κάποιους γονείς, είναι πρόπον να δοθεί μια πιθανή εξήγηση, η οποία έχει απόλυτη σχέση με το πόσο η κοινωνικο-οικονομική κατάσταση μιας οικογένειας μπορεί να επηρεάστηκε σε μεγάλο βαθμό ακριβώς λόγω της πανδημίας του Covid 19. Λόγω της Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης που ξεκίνησε όταν τα σχολεία έκλεισαν, αρκετές φτωχές οικογένειες βρέθηκαν «άοπλες», απέναντι στην απαίτηση να υπάρχει ένα άρτια τεχνολογικά εξοπλισμένο σπίτι για να μπορεί κάθε παιδί να την παρακολουθήσει. Ακόμα κι αν για κάποιους το να υπάρχει ένας υπολογιστής στο σπίτι είναι αυτονόητο, για κάποιους άλλους δεν ισχύει ειδικά όταν υπάρχουν παραπάνω από ένα παιδιά. Η ανάγκη της ταυτόχρονης χρήσης του υπολογιστή, ακόμα κι αν αυτός υπάρχει σε κάποιο σπίτι, από μια τρίτεκνη για παράδειγμα οικογένεια στην σύγχρονη ΕξΑΕ, είναι απόλυτα κατανοητό ότι μόνο ένα από τα τρία παιδιά θα είχε την πολυτέλεια να τον χρησιμοποιήσει. Ήδη λοιπόν από ένα μόνο σπίτι, εξαιρέθηκαν από την μαθησιακή διαδικασία αυτόματα λόγω οικονομικών δυσχερειών, δυο μαθητές. Άρα είναι απόλυτα αποδεκτή και κατανοητή, η μη ενεργή συμμετοχή κάποιων γονιών σε κάποια από τα στάδια της έρευνας.

Η μεγαλύτερη ικανοποίηση αλλά και καινοτομία της έρευνας ήταν η δημιουργία του ψηφιακού παιχνιδιού λαβύρινθου από τα ίδια τα παιδιά της πειραματικής ομάδας, φυσικά με την συμβολή και της ερευνήτριας/νηπιαγωγού ως ισότιμο μέλος αυτής. Οι γνώσεις που απέκτησαν μέσα από την ενασχόλησή τους με τα ψηφιακά παιχνίδια και που αφορούν τις σωστές επιλογές ως μέρος ενός υγιεινού τρόπου ζωής, συμπεριλαμβανομένων των υγιεινών τροφών και απόρριψη των

ανθυγιεινών, της ποσότητας που πρέπει να καταναλώνουν για την ισορροπία ενός καθημερινού διατροφολογίου, την κατανάλωση νερού αλλά και την ένταξη της σωματικής άσκησης, αποτυπώθηκαν στο δικό τους ψηφιακό λαβύρινθο. Οι επιλογές που έκαναν στο πόσες και ποιες τροφές πρέπει να εμφανίζονται, σε ποια κατηγορία υγιεινών ή ανθυγιεινών ανήκουν, η συχνότητα με την οποία εμφανίζονται η σωματική άσκηση και το νερό, αναδεικνύουν πόσο η χρήση σοβαρών παιχνιδιών και κυρίως παιχνιδιών για αλλαγή, μπορεί να συμβάλλει στην απόκτηση γνώσεων για σημαντικά θέματα Υγείας, δίνοντας αυτόματα, θετική απάντηση στο 1^ο ερευνητικό ερώτημα της μελέτης αυτής. Όλος ο σχεδιασμός του παιχνιδιού έγινε από την πειραματική ομάδα, με την ερευνήτρια να βοηθά στο τεχνικό μέρος, αυτό της ανάπτυξής του με το Scratch.

Τα οφέλη που αποκόμισαν τα παιδιά μέσα από την δημιουργία του παιχνιδιού ήταν πολλαπλά και πολύ ουσιαστικά για τις δεξιότητες που καλλιέργησαν και τις ικανότητες που επέδειξαν καθ' όλη την διάρκεια του εγχειρήματος. Εκτός από την εφαρμογή των Game Mechanics που αφορούσαν την λειτουργικότητα του παιχνιδιού, τους κανόνες αλλά και την ιστορία, τον ήρωα με τις κινήσεις του, τις επιβραβεύσεις, τις «τιμωρίες», ανέπτυξαν κριτική σκέψη και ικανότητα επίλυσης προβλημάτων για οτιδήποτε αφορούσε το παιχνίδι και τον τρόπο που πρέπει αυτό να παρουσιαστεί ώστε να ανταποκρίνεται σε πραγματικές πληροφορίες που αυτό πρέπει να προάγει. Ακόμη κι όταν διαπιστώθηκε ένα λάθος που θα μπορούσε εύκολα να αποπροσανατολίσει αλλά και να παραπλανήσει όποιον κι αν το έπαιζε, κατανόησαν την ανάγκη να μην δίνονται ψευδείς ή λανθασμένες πληροφορίες καθώς ο ρόλος των ψηφιακών παιχνιδιών είναι να μαθαίνει τα παιδιά σωστά πράγματα. Έτσι η δημιουργία του ψηφιακού παιχνιδιού λαβύρινθου βοήθησε στην συμπερίληψη όλων των παιδιών ακόμη και των πιο «ήσυχων» της ομάδας, που με τη δική τους έστω ελάχιστη συμβολή, συμμετείχαν ενεργά στην διαδικασία αυτή. Η ομάδα των παιδιών καλλιέργησε μια κουλτούρα σκέψης αλλά και μάθησης, ανέλαβε ρόλους, έμαθε από τα λάθη της, επικοινωνήσε τις ιδέες της, συνεργάστηκε και όλα αυτά με όχημα την διασκέδαση. Επιβεβαιώνοντας το 3^ο ερευνητικό ερώτημα, μικρά παιδιά νηπιαγωγείου κατάφεραν μέσα από την χρήση σοβαρών παιχνιδιών για την διατροφή και την σωματική άσκηση, να γίνουν δημιουργοί ενός νέου ψηφιακού προϊόντος, ενός παιχνιδιού για την αλλαγή, για το «καλό» απευθυνόμενο σε συνομήλικα παιδιά.

Η δημιουργία του ψηφιακού παιχνιδιού λαβύρινθου από παιδιά, για παιδιά, έχει ίσως μια ακόμη μεγαλύτερη παιδαγωγική αξία καθώς πραγματοποιήθηκε όντας τα παιδιά σε αληθινές συνθήκες Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης, λόγω της πανδημίας του Covid 19 και το κλείσιμο των σχολικών μονάδων σε όλη την επικράτεια. Το E-Learning πιο ουσιαστικό και επίκαιρο από ποτέ, έδωσε στα παιδιά και στην ερευνήτρια/νηπιαγωγό, την δυνατότητα μέσω της Τηλεδιάσκεψης σε πραγματικό χρόνο, να κρατήσουν ζωντανή την επικοινωνία, την συνεργασία, την μαθησιακή διαδικασία ενεργή μέσα από την ανταλλαγή ιδεών, απόψεων και πεποιθήσεων, να λάβουν αποφάσεις για να επιλύσουν προβλήματα και όλα αυτά μέσα σε ένα κλίμα δημιουργικής και κυρίως ψυχαγωγικής διάθεσης. Η ΕΞΑΕ κατάφερε και προώθησε

την ποιοτική μάθηση στους μικρούς αυτούς μαθητές του συγκεκριμένου νηπιαγωγείου. Εκτός από την πλατφόρμα Webex της σύγχρονης, υπήρξε και αυτή της ασύγχρονης επικοινωνίας, το e class που βοήθησε για τις σημαντικές ανακοινώσεις που αφορούσαν την έρευνα [Παράρτημα Γ19], την προώθηση πληροφοριακού υλικού για τους γονείς των παιδιών [Παράρτημα Γ20], αλλά και για να τους δοθεί η ευκαιρία να δουν, να παίξουν με τα παιδιά τους αλλά και να αξιολογήσουν το παιχνίδι που εκείνα δημιούργησαν, καθώς ο σύνδεσμός του αναρτήθηκε εκεί μέσα, για να είναι προσβάσιμος από όλη την οικογένεια κάθε στιγμή.

Ολοκληρώνοντας αυτήν την μελέτη περίπτωσης, σε ένα δημόσιο νηπιαγωγείο, 20 μικροί μαθητές γνώρισαν την αξία της επιλογής ενός υγιεινού τρόπου ζωής, μέσα από σοβαρά ψηφιακά παιχνίδια, συν-δημιουργώντας τα ίδια μαζί με την ερευνήτρια/νηπιαγωγό ένα δικό τους παιχνίδι για αλλαγή, απευθυνόμενα σε συνομήλικα παιδιά. Θεωρούμε ότι μέσα από αυτήν την δράση, μπήκαν μικρές αλλά γερές βάσεις για να μπορέσει ο 3^{ος} Παγκόσμιος Στόχος για την Υγεία να επιτευχθεί στα επόμενα χρόνια. Θα κλείσουμε εδώ, αναφερόμενοι στην προτροπή ενός γονιού αλλά και στην επιθυμία των παιδιών όταν ολοκληρώθηκε η μελέτη, να δημιουργήσουν ξανά ψηφιακά παιχνίδια για την αλλαγή, για «το καλό», ώστε να καταπιαστούν και με άλλα σοβαρά ζητήματα που απασχολούν σήμερα, τους μικρούς μαθητές του αύριο.

9. Περιορισμοί της έρευνας

Στον αντίποδα των θετικών αυτών συμπερασμάτων και αποτίμησης της έρευνας που πραγματοποιήθηκε με τη συμμετοχή παιδιών νηπιαγωγείου, τα οποία έπαιξαν, διασκέδασαν και έμαθαν μέσα από ψηφιακά παιχνίδια για την αξία της διατροφής και της σωματικής άσκησης στην καθημερινότητά τους, υπάρχουν περιορισμοί γι' αυτήν, όπως το μικρό και μη αντιπροσωπευτικό δείγμα της. Ο συνολικός αριθμός των 20 παιδιών που αποτέλεσαν την πειραματική και την ομάδα ελέγχου, σίγουρα δεν μπορεί να εξασφαλίσει ότι τα αποτελέσματά της μπορούν να γενικευθούν στον πληθυσμό και για τον επιπλέον λόγο, ότι το δείγμα είναι μη πιθανοτήτων σε αυτήν τη μελέτη περίπτωσης, άρα δεν υπάρχει ποικιλία αντιπροσωπευτική ώστε να αποτελέσουν πηγή αδιάσειστων αποδείξεων. Όπως όμως έχει αναφερθεί παραπάνω, τα θετικά πορίσματα αποτελούν ισχυρές ενδείξεις την συγκεκριμένη χρονική στιγμή, με αυτά τα παιδιά, σε αυτό το νηπιαγωγείο, μέσα σε μια συνθήκη πανδημίας.

Ο σημαντικότερος περιορισμός είναι ο χρόνος διάρκειας αλλά και η χρονική συγκυρία που πραγματοποιήθηκε η συγκεκριμένη έρευνα. Ο χρόνος για ένα τόσο μεγάλο και σημαντικό εγχείρημα θεωρείται περιορισμένος, αφού η ενασχόληση των παιδιών με τα ψηφιακά παιχνίδια, θα μπορούσε να είναι εκτενέστερος και πιθανώς με περισσότερες επιλογές παιχνιδιών για μεγαλύτερη απόκτηση εμπειρίας παιχνιδιού, εγγραμματοσίου γι αυτά αλλά και περισσότερης διασκέδασης. Επιπλέον, η συγκυρία της Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης λόγω της πανδημίας μπορεί να ήταν αποδοτική σε ποιότητα, αλλά σε μια δια ζώσης παρουσία των παιδιών στην τάξη, θα μπορούσαν να είχαν αναλάβει ακόμα πιο ενεργούς ρόλους στην δημιουργία του παιχνιδιού, όπως το να βρουν τα ίδια εικόνες από το διαδίκτυο για να τις εντάξουν στο λαβύρινθο και ακόμη περισσότερο θα μπορούσαν τα ίδια να το αναπτύξουν.

Σε απόλυτη αρμονία με το χρόνο, είναι φυσικά η διάρκεια της επίδρασης που θα έχει αυτή η διδακτική παρέμβαση στα παιδιά και των δυο ομάδων, πειραματικής και ελέγχου στο μέλλον. Είναι ξεκάθαρο μέσα από την έκβαση της έρευνας, ότι κάποια από τα παιδιά ανταποκρίθηκαν άμεσα και σε μεγάλο βαθμό, υιοθετώντας αρκετές από τις αξίες και τις συμπεριφορές για έναν υγιεινό τρόπο ζωής, όπως φάνηκε από τα λεγόμενα των γονιών τους. Σίγουρα η παρέμβαση δεν είχε την ίδια επίδραση σε όλα τα παιδιά, όμως έβαλε θεμέλια για πιο υγιεινές επιλογές όσον αφορά την διατροφή τους και την σωματική άσκηση. Όμως αυτές οι ενδείξεις της θετικής τους στάσης, σίγουρα δεν μπορούν να εξασφαλίσουν στο αποτέλεσμα, ότι θα έχουν διάρκεια στο χρόνο, άρα μιλάμε για βραχυπρόθεσμες επιδράσεις που μακάρι να υπήρχε δυνατότητα να φανούν και οι τυχόν μακροπρόθεσμες.

Είναι επίσης σημαντικό να τονιστεί εδώ, ο χρόνος ενασχόλησης με το θέμα αυτής της μελέτης για τα παιδιά της πειραματικής ομάδας και της ομάδας ελέγχου αντίστοιχα. Ενώ και για τις δυο ομάδες ο χρόνος ήταν κοινός, δυο διδακτικές ώρες

καθημερινά για διάστημα δύο εβδομάδων, τα παιδιά της πειραματικής κατά την διάρκεια της Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης, συνέχισαν να ασχολούνται με το θέμα, κυρίως επειδή το ψηφιακό της περιβάλλον της, ήταν απόλυτα συνυφασμένο με το κομμάτι της παρέμβασης που αφορούσε τα ψηφιακά παιχνίδια. Είχαν προλάβει να γνωρίσουν, να παίξουν και να ασχοληθούν σοβαρά με τα ψηφιακά μέσα, άρα θεωρήθηκε αυτονόητο για όλους, παιδιά και ερευνήτρια, ότι μέσα σε αυτήν την συνθήκη, τα ψηφιακά παιχνίδια θα συνέχιζαν να παίζουν σημαντικό ρόλο στο καθημερινό διδακτικό τους πρόγραμμα. Αντίθετα, τα παιδιά της ομάδας ελέγχου, που δεν είχαν καμία επαφή με ψηφιακά περιβάλλοντα, δεν αναζήτησαν, δεν επεδίωξαν και δεν έδειξαν ενδιαφέρον να συνεχίσουν την ενασχόληση με το θέμα της Υγιεινής Διατροφής, μέσα σε αυτήν την Εξ Αποστάσεως συνθήκη. Έτσι εδώ σαν περιορισμός, θα μπορούσε να τεθεί ως θέμα, ότι ο χρόνος που τα παιδιά της πειραματικής ομάδας ασχολήθηκαν με την Διατροφή και Σωματική Άσκηση, ήταν λίγο περισσότερος σε σχέση με αυτόν της ομάδας ελέγχου.

Τέλος, ο ρόλος της ερευνήτριας η οποία φρόντιζε από την αρχή έως το τέλος, να οργανώνει, να προβλέπει, να διαχειρίζεται, να διευθετεί, να λύνει προβληματικές καταστάσεις, να παρατηρεί, να απαθανατίζει τις στιγμές, τις συνομιλίες, να ηχογραφεί, να αποδελτιώνει και να εξάγει συμπεράσματα, ήταν εξαιρετικά απαιτητικός και σίγουρα μέσα σε όλες αυτές τις υποχρεώσεις της, υπήρξαν τυχόν σφάλματα ή αδυναμίες. Δεδομένης και της απειρίας της, υπάρχει πιθανότητα να υπέπεσε σε λάθη ή ασάφειες λόγω των πολλών συνθηκών που είχε υπό την επίβλεψή της. Αυτό αν έγινε, σίγουρα δεν ήταν ηθελημένο. Ίσως σε κάθε έρευνα που περιλαμβάνει παρατήρηση και μάλιστα σε τόσο πολυεπίπεδο αντικείμενο όπως τα ψηφιακά παιχνίδια, η παρουσία 2^{ου} ερευνητή και για την πρόληψη αστοχιών αλλά και για την κριτική ματιά, ίσως να κρίνεται απαραίτητη.

10. Προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Η ερευνήτρια/νηπιαγωγός έχοντας πραγματοποιήσει την παρούσα έρευνα κι έχοντας κάνει την αποτίμηση όλων των διαδικασιών, σκεπτόμενη ταυτόχρονα ποιες προεκτάσεις θα μπορούσε αυτή να είχε, θεωρεί πολύ σημαντικό παράγοντα για την αρτιότητα, την ποιότητα και την αξιοπιστία των αποτελεσμάτων, τον χρόνο.

Αρχικά η διεύρυνση χρόνου διεξαγωγής της διδακτικής παρέμβασης, άρα και μεγαλύτερη διάθεσή του για την γνωριμία, την επαφή και τον εγγραμματοισμό των παιδιών στα ψηφιακά παιχνίδια. Όσο περισσότερος χρόνος τριβής με τα ψηφιακά παιχνίδια δοθεί στα παιδιά, ιδίως αυτής της ηλικίας, σε μια επικείμενη έρευνα, τόσο μεγαλύτερη θα είναι η αλληλεπίδραση και η εξοικείωσή τους με αυτά, άρα είναι σχεδόν βέβαιο ότι θα επιδράσει θετικότερα στην μάθησή τους. Εάν μια παρέμβαση περιορισμένων σχετικά διδακτικών ωρών, όπως η παρούσα, είχε τέτοιο αντίκτυπο στα παιδιά του νηπιαγωγείου, μόνο ουσιαστικότερη και αποδοτικότερη θα ήταν, μέσα σε ένα μεγαλύτερο χρονικό εύρος. Αυτό θα μπορούσε να εξάγει πιο ασφαλή συμπεράσματα και πιθανότατα να γενικευθεί στον πληθυσμό δεδομένου φυσικά ότι, στην μελλοντική έρευνα θα συμμετέχει μεγαλύτερος αριθμός παιδιών τυχαίας δειγματοληψίας .

Ουσιαστικός θα ήταν ο επιπλέον χρόνος, ώστε να δοθεί στα παιδιά η ευκαιρία για πιο αργά, διεξοδικά και προσεκτικά βήματα στην σχεδίαση του ψηφιακού τους παιχνιδιού. Σε μια απαιτητική διαδικασία, όπως αυτή της δημιουργικής σχεδίασης, κάθε παιδί οφείλει να παίρνει το χρόνο του, να «αφήνεται» στις ζυμώσεις που θα γίνουν, να συμμετέχει σε συνεχείς συζητήσεις, σε επαναλαμβανόμενες δοκιμές, σε αλλαγή πλάνων και σε άλλες δραστηριότητες όπως, η συλλογή εικόνων για το παιχνίδι, η επιλογή σκηνικού, τίτλου, χρωμάτων, εφέ, πίνακα προόδου και άλλων στοιχείων που υπάρχουν μέσα στα ψηφιακά παιχνίδια. Στην έρευνα αυτή, ο χρόνος περιορίστηκε αρκετά, κυρίως στα τρία μισάωρα την ημέρα, μέσα στην ΕΞΑΕ, παράγοντας που δυσχέραινε ακόμη περισσότερο τα παιδιά και τις ενέργειές τους. Επιπλέον η διεύρυνση χρόνου σε μια επόμενη έρευνα, θα έδινε τη δυνατότητα, τα παιδιά να αναπτύξουν τα ίδια το παιχνίδι τους, ίσως μέσα στο περιβάλλον του Scratch Junior, που θεωρείται ακόμα πιο φιλικό στις μικρές ηλικίες.

Ακόμα, η διεύρυνση χρόνου θα βοηθούσε ώστε το παιχνίδι που σχεδιάστηκε από τα παιδιά να δοκιμαστεί από άλλα συνομήλικά τους, όντας εγγράμματα στα ψηφιακά παιχνίδια τα ίδια, για να υπάρξει ουσιαστική ανατροφοδότηση και προτάσεις για βελτίωση και όχι μόνο για να διατυπωθεί αν ήταν αρεστό. Τέλος θα ήταν καθοριστικός ο επιπλέον χρόνος αν υπήρχε, αφού θα έδινε ξεκάθαρες αποδείξεις για το όλο εγχείρημα της πραγματοποίησης της έρευνας και κυρίως, σε τι βαθμό ο σκοπός της επιτεύχθηκε δηλαδή κατά πόσο η αλλαγή συμπεριφοράς για τις σωστές διατροφικές συνήθειες και την ένταξη σωματικής άσκησης στην καθημερινότητα των παιδιών, είχε διάρκεια στην πάροδο του χρόνου. Θα

μπορούσε αυτό να ήταν μια προέκταση, το να παρατηρηθεί και να καταγραφεί η συμπεριφορά τους μετά το τέλος της παρούσας έρευνας, όχι μόνο για την υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής αλλά και για την δημιουργική τους διάθεση στο σχεδιασμό και άλλων ψηφιακών παιχνιδιών στο μέλλον.

Μια πρόταση μελλοντικής έρευνας επίσης για το ίδιο θέμα θα μπορούσε να περιέχει μεγαλύτερη ποικιλία ψηφιακών παιχνιδιών στην διδακτική της παρέμβαση. Η απόκτηση εγγραμματος στα παιχνίδια είναι ουσιαστικής σημασίας όταν πρόκειται για την αλλαγή συμπεριφοράς. Όσο μεγαλύτερη είναι η ενασχόληση και η εξοικείωση με αυτά, τόσο πιο μεγάλη είναι η εμπύθιση άρα και η μάθηση. Για να μπορεί να προκύψει η αλλαγή, θα πρέπει τα παιδιά να παίξουν με πολλά παιχνίδια, διαβαθμισμένης δυσκολίας, τηρώντας πάντα τα κριτήρια επιλογής τους. Ακόμη και αυτά που φαινόταν αρχικά δύσκολα παιχνίδια για κάποια από τα παιδιά, μέσα από την εξοικείωσή τους και την συστηματική ανακάλυψη των μηχανισμών τους, θα μπορούσαν να φανούν πολύ πιο εύκολα στον χειρισμό τους μεταγενέστερα.

Θα μπορούσε ακόμα να υπάρξει σε μια μελλοντική έρευνα διαφοροποίηση στη μεθοδολογία και πιθανότατα στα εργαλεία συλλογής δεδομένων, όπως το Pre Test και τα ερωτηματολόγια των γονέων πριν την έναρξη της έρευνας, ώστε να είναι πιο ξεκάθαρες οι απόψεις τους αλλά και οι προτιμήσεις των παιδιών τους. Το Pre Test φάνηκε ότι ήταν απαιτητικό για τα παιδιά και ίσως να μην αποτύπωσε με ακρίβεια τις προτιμήσεις και τις απόψεις τους, κυρίως λόγω της κόπωσης που εμφάνισαν στην συμπλήρωσή του. Όσον αφορά το ερωτηματολόγιο των γονιών, ενώ ήταν ξεκάθαρος ο στόχος που τέθηκε για τις πληροφορίες που ήθελε να αποσπάσει, με το εργαλείο της συνέντευξης ίσως να ήταν πιο βοηθητικό να διευκρινιστούν ορισμένες πεποιθήσεις τους, βοηθώντας έτσι και τους αναλφάβητους γονείς που ζήτησαν την βοήθεια άλλων προσώπων για την συμπλήρωσή τους.

Επίσης, θα μπορούσε να γίνει συγκριτική μελέτη μεταξύ πολλαπλών δειγμάτων για το ίδιο θέμα, πολιτισμικά διαφοροποιημένων, προερχόμενα ίσως από ποικίλα κοινωνικοοικονομικά στρώματα και πώς κάθε ένα από αυτά, θα ανταποκρινόταν στην επαφή με τα ψηφιακά παιχνίδια, τι δεδομένα θα εμφάνιζαν, τι άλλο θα μπορούσε να προταθεί για την συνέχεια και τι νέα δημιουργήματα θα προέκυπταν. Πιθανόν να αναδεικνύονταν σημαντικά κοινωνικά ευρήματα για το πόσο οι συνθήκες διαβίωσης και το κοινωνικοοικονομικό προφίλ κάθε οικογένειας επηρεάζει τις διατροφικές τους συνήθειες και γενικότερα τον τρόπο που ζουν αυτές.

Τέλος, ο ρόλος του ερευνητή όντας απαιτητικός, θα μπορούσε σε μια επικείμενη έρευνα να υπάρχει η δυνατότητα παρουσίας τουλάχιστον ενός ακόμη συνεργυνητή, παρατηρητή ή κριτικού φίλου, που θα λειτουργούσε βοηθητικά και κυρίως με κριτική ματιά σε κάθε διαδικασία που θα πραγματοποιείτο, ώστε να αποφευχθούν πιθανά λάθη ή αποφάσεις που πάρθηκαν με υποκειμενικό κριτήριο. Ένα πρόσωπο του οποίου η αντικειμενικότητα θα περιόριζε σε μεγάλο βαθμό τις αστοχίες και θα ενδυνάμωνε την αξιοπιστία και την εγκυρότητα.

Βιβλιογραφικές παραπομπές

Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία

Agustina, L. & Mustika, R. (2020). Diffusion of Innovations Zoom Application for Kindergarten Online Learning Communication. In *6thInternational Conference on Social and Political Sciences (ICOSAPS 2020) Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, Vol. 510, pp. 35-39

<https://dx.doi.org/10.2991/assehr.k.201219.006>

Andrade, H., G. (2005) Teaching with Rubrics: The Good, the Bad, and the Ugly. *College Teaching*, Vol. 53(1), pp. 27-31, ανακτήθηκε από Δεκεμβρίου, 1 2020

<https://doi.org/10.3200/CTCH.53.1.27-31>

Antle, A., N., Tanenbaum, J., Macaranas A., Robinson, J. (2014). Games for Change: Looking at Models of Persuasion Through the Lens of Design. In: Nijholt A. (Eds) Playful User Interfaces. *Gaming Media and Social Effects*. Springer, Singapore.

https://doi.org/10.1007/978-981-4560-96-2_8

Aufderheide, P. (1993). Media literacy: From a report of the National leadership conference on media literacy. New Brunswick. Ανακτήθηκε από Δεκεμβρίου 26, 2020

<https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED365294.pdf>

Bailey, T., Thabtah, F., Wright, M., & Tran, D., A. (2019) FoodKnight: A mobile educational game and analyses of obesity awareness in children. *Health Informatics Journal* 2020, Vol. 26(3), pp. 1684–1699

<https://doi.org/10.1177%2F1460458219888405> Ανακτήθηκε από Σεπτεμβρίου 2, 2020 <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1460458219888405>

Bao, X., Qu, H., Zhang, R., Hogan, T., P. (2020). Modeling Reading Ability Gain in Kindergarten Children during COVID-19 School Closures. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, Vol. 17(17), pp. 6371 <https://doi.org/10.3390/ijerph17176371>

Ανακτήθηκε από Δεκεμβρίου 16, 2020 <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/17/6371/htm>

Baranowski, T., Buday, R., Thompson, D., Lyons, E., J., Lu, A., S., Baranowski, J. (2013) Developing Games for Health Behavior Change: Getting Started. *Games Health J.* 2013 Aug. Vol. 2(4), pp. 183–190. Doi: 10.1089/g4h.2013.0048 Ανακτήθηκε από

Ιανουαρίου 2, 2021 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3892986/pdf/g4h.2013.0048.pdf>

Baranyi, R., Steyrer, B., Lechner, L., Agbektas, G., N., Lederer, N., & Grechenig, T. (2017). NutritionRush- A serious game to support people with the awareness of their nutrition intake. In *IEEE 5th International Conference on Serious Games and Applications for Health*, SeGAH 2017. <https://doi.org/10.1109/SeGAH.2017.7939271>

Baytaka, A. & Land, S., M. (2010). A case study of educational game design by kids and for kids. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, Vol. 2, pp. 5242–5246.

Ανακτήθηκε από Οκτωβρίου 9, 2020
<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1877042810008931?token=5A4F25980D0F8579BD203507759FF445A4BD580BCF194C21DDCBABF4BA8EB73F4169E9CA00CD699CE3082DC627ADE4F>

Behnamnia, N., Kamsin, A., Ismail, M., A., B., Hayati, A. (2020). The effective components of creativity in digital game-based learning among young children: A case study. *Children and Youth Services Review*, Vol. 116(2020), 105227.

<https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105227>

Birmingham, S., Charlier, N., Dagnino, F., Duggan, J., Earp, J., Kiili, K., Luts, E., van der Stock, L., Whitton, N. (2013) Approaches to Collaborative Game-Making for Fostering 21st Century Skills. In *Proceedings of the 7th European Conference on Games-Based Learning Instituto Superior de Engenharia do Porto*, Portugal 3-4 October 2013, Vol. 1, pp. 45-52

Ανακτήθηκε από Δεκεμβρίου 2, 2020
https://www.researchgate.net/publication/257369416_Approaches_to_Collaborative_Game-Making_for_Fostering_21st_Century_Skills

Bogost, I. (2007). *Persuasive games: the expressive power of video games*. The MIT Press, Cambridge <https://psycnet.apa.org/doi/10.7551/mitpress/5334.001.0001>

Buckingham, D. & Burn, A. (2007). Game Literacy in Theory and Practice. *Jl. of Educational Multimedia and Hypermedia*, Vol. 16(3), pp. 323-349

Ανακτήθηκε από Ιανουαρίου 2, 2021
https://www.researchgate.net/publication/250846598_Game_Literacy_in_Theory_and_Practice

Burke, Q. & Kafai, Y., B. (2014). *Decade of Game Making for Learning: From Tools to Communities*. Handbook of Digital Games, First Edition, Chapter 26, pp. 689-709.

The Institute of Electrical and Electronics Engineers, Inc. Published by John Wiley & Sons, Inc. Ανακτήθηκε από Νοεμβρίου 17, 2020

https://www.researchgate.net/profile/Quinn_Burke/publication/285976876_Decade_of_Game_Making_for_Learning_From_Tools_to_Communities/links/5dcd9b5a299bf1b74b423ddc/Decade-of-Game-Making-for-Learning-From-Tools-to-Communities.pdf

Carraway-Stage, V., Wilkerson, K., Hegde, A., Lisson, S., Babatunde, O., Goodell, L. (2017). Head Start administrator and teacher perceptions of parental influence on preschool children's nutrition education. *Journal of early childhood research*, Vol. 16, pp. 160-175.

Ανακτήθηκε από Δεκεμβρίου 14, 2020
<https://doi.org/10.1177%2F1476718X17705415>

Cohen, L., & Manion, L., & Morrisson, K. (2007). *Μεθοδολογία της Εκπαιδευτικής Έρευνας*, μτφ. Κυρανάκης Σ., Μαυράκη, Μ., Μητσοπούλου Χρ., Μπιθάρα Π., & Φιλοπούλου Μ. Αθήνα. Εκδόσεις METAIXMIO

Davies, H., D., Fitzgerald, H., E., & Silk, K., J. Editors (2019). *Child Psychology and Mental Health. Obesity in Childhood and Adolescence. Volume 1: Causes, Family Influences, and Social Inequalities*. ISBN: 978-1-4408-5854-3 (e-book)

Dias, J., D., Mekaro, M., S., Lu, J., K., C., Otsuka J., L., Fonseca, L., M., M., Zem-Mascarenhas, S., H. (2016) Serious game development as a strategy for health promotion and tackling childhood obesity. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* 2016. Vol. 24: e2759. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.1015.2759> Ανακτήθηκε από Νοεμβρίου, 15, 2020 <https://www.scielo.br/pdf/rlae/v24/0104-1169-rlae-24-02759.pdf>

Dillon, R. (2010). Introducing the 6-11 Framework. In *On the Way to Fun: An Emotion-Based Approach to Successful Game Design (Chapter 1, p. 7)*. A K Peters/CRC Press.

Dong, C., Cao, S., & Li, H. (2020). Young children's online learning during COVID-19 pandemic: Chinese parents' beliefs and attitudes. *Children and youth services review*. Vol. 118, e: 105440. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105440> Ανακτήθηκε Δεκεμβρίου 2, 2020 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7476883/pdf/main.pdf>

dos Santos Chagas, C., M., Melo, R., Assunção Botelho, R., B., Toral, N. (2020). Effects of the Rango Cards game intervention on food consumption, nutritional knowledge and self-efficacy in the adoption of healthy eating practices of high school students: a cluster randomized controlled trial. *Public Health Nutrition*, September 2020. Vol. 23(13), pp. 2424 – 2433 DOI: <https://doi.org/10.1017/S1368980020000531>

dos Santos Chagas, C., M., Silva, T., B., P., Reffatti, L., M., Botelho, R., B., A. & Toral, N. (2018). Rango Cards, a digital game designed to promote a healthy diet: a randomized study protocol. *BMC Public Health Journal*. Vol. 18, 910, Open Access. Doi.org/10.1186/s12889-018-5848-0 Ανακτήθηκε από Σεπτεμβρίου 7, 2020 https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/32811/1/ARTIGO_RangoCardsDigital.pdf

Druin, A. (1999) Cooperative inquiry: Developing new technologies for children with children. In *CHI '99: Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 15-20, May, ACM Press 1999, pp. 592–599 <https://doi.org/10.1145/302979.303166> Ανακτήθηκε από Νοεμβρίου 9, 2020 <https://dl.acm.org/doi/pdf/10.1145/302979.303166>

Druin, A. (2002). *The role of children in the design of new technology*. Behavior and Information Technology, (BIT) Vol. 21(1), pp. 1–25, 2002.

Dudenev, G., Hockly, N., Pegrum, M. (2014). *Digital Literacies*. Ανακτήθηκε από Δεκεμβρίου, 12, 2020 <https://www.taylorfrancis.com/books/digital-literacies-nicky-hockly-gavin-dudenev-mark-pegrum/10.4324/9781315832913> (Preview pdf pp.1-27)

Edwards, S. (2013). Digital play in the early years: A contextual response to the problem of integrating technologies and play-based pedagogies in the early childhood curriculum. *European Early Childhood Education Research Journal* 2013, Vol. 21(2), pp. 199–212, <http://dx.doi.org/10.1080/1350293X.2013.789190>

Ανακτήθηκε από Οκτωβρίου 30, 2020
<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/1350293X.2013.789190?needAccess=true>

Fleming, N., D. & Mills, C. (1992). Not Another Inventory, Rather a Catalyst for Reflection. *To Improve the Academy*, Vol.11, pp. 137-155. Ανακτήθηκε από Νοεμβρίου 30, 2020
<https://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1245&context=podimproveacad>

Fogg, B., J. (2009). A behavior model for persuasive design. Paper presented at the persuasive technologies. In *Persuasive Technology: 4th International Conference, PERSUASIVE '09, Claremont, California, USA, April 26-29, 2009*.
https://endregion.ir/uploads/weblog/persuasive_technology_ref/Fogg%20Behavior%20Model.pdf

Gable, S. (2019). Obesity and school achievement in children and youth. In *H. D. Davies, H. E. Fitzgerald, & K. J. Silk (Eds.), Child psychology and mental health. Obesity in childhood and adolescence: Social influences and prevention efforts*, pp. 89–106. Praeger/ABC-CLIO

Garrison, D. & Shale, D. (1987). Mapping the boundaries of distance education: Problems in defining the field. *The American Journal of Distance Education*, Vol. 1, pp. 4-13. <https://doi.org/10.1080/08923648709526567>

Gee, J. P. (2005). *Why Video Games Are Good for your Soul: Pleasure and Learning*. Melbourne, AU: Common Ground. Ανακτήθηκε από Νοεμβρίου 9, 2020
<https://academiccolab.org/resources/documents/MacArthur.pdf>

Gee, J. P. (2007). *What video games have to teach us about learning and literacy?* New York: Palgrave Macmillian. Ανακτήθηκε από Νοεμβρίου 9, 2020
https://www.researchgate.net/publication/220686314_What_Video_Games_Have_to_Teach_Us_About_Learning_and_Literacy/link/556735ef08aec2268300f883/download

GPE 2020 Improving learning and equity through stronger education systems, 2016–2020 Strategic Plan. Washington, DC: GPE, 2018. Ανακτήθηκε από Δεκεμβρίου 11, 2020
<https://www.globalpartnership.org/sites/default/files/2018-05-gpe-2020-strategic-plan.pdf>

Hanghøj, T., Brund, C., E. (2009). Teacher roles and positionings in relation to educational games. *4th European Conference on Games-Based Learning: ECGBL 2009*. pp. 116-122 Ανακτήθηκε από Νοεμβρίου 23, 2020
https://www.academia.edu/39432937/Teacher_roles_and_positionings_in_relation_to_educational_games

Hannafin, M., J. & Peck, K., L. (1988). *The Design Development and Evaluation of Instructional Software*. New York: Macmillan Publishing Company
Hassanzadeh-Rostami, Z., Mirshekari, M., Ranjbaran, H., Khosravi, S., Faghih, S. (2018). Effect of Game-Based Nutrition Education on Nutritional Knowledge of Preschool Children. In

International Journal Nutrition Science, Int J Nutr Sci. Vol. 3(1), pp.50-55.
https://ijns.sums.ac.ir/article_43435_f5066905f50caba95ca3d1031f8ec7f9.pdf

He, H., A., Greenberg, S., Huang, E., M. (2010). One size does not fit all: applying the transtheoretical model to energy feedback technology design. In *Proceedings of the 28th International Conference on Human Factors in Computing Systems, CHI 2010, Atlanta, Georgia, USA, April 10-15, 2010*. Ανακτήθηκε από Νοεμβρίου 24, 2020
<https://doi.org/10.1145/1753326.1753464>

Hermans, R., C., J, van den Broek, N., Nederkoorn, C., Otten, R., Ruiters, E., L., M., Johnson-Glenberg, M., C. (2018). Feed the Alien! The Effects of a Nutrition Instruction Game on Children's Nutritional Knowledge and Food Intake. *Games Health J 2018 Jun. Vol. 7(3)*, pp. 164-174 <https://doi.org/10.1089/g4h.2017.0055>

Hodges, C., Moore, S., Lockee, B., Trust, T., Bond, A. (2020). The difference between emergency remote teaching and online learning. *EDUCAUSE Review*, available at: <https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergency-remote-teaching-and-online-learning> Ανακτήθηκε από Ιανουαρίου 16, 2020

Holzmann, S., L, Dischl, F., Schäfer, H., Groh, G., Hauner, H., Holzappel, C. (2019) Digital Gaming for Nutritional Education: A Survey on Preferences, Motives, and Needs of Children and Adolescents *JMIR Form Res 2019 Vol. 3(1), Jan-Mar, e10284*
<https://doi.org/10.2196/10284> Ανακτήθηκε από Σεπτεμβρίου 2, 2020
<https://formative.jmir.org/2019/1/e10284/PDF>

Hu, Y., He, J-R., Liu, F-H., Li, W-D., Lu, J-H., Xing, Y-F., Lin, S-F., Liu, X., Bartington, S., Feng, Q., Xia, H-M., Hubert Lam, K., B., Cheng, K., K., Qiu, X. (2017). Effectiveness of a Kindergarten-Based Intervention for Preventing Childhood Obesity. *Pediatrics December 2017, Vol. 140(6), e2017-1221. DOI: https://doi.org/10.1542/peds.2017-1221* Ανακτήθηκε από Οκτωβρίου 5, 2020
<https://pediatrics.aappublications.org/content/140/6/e20171221>

Hunicke, R., LeBlanc, M., Zubek, R. (2004) MDA: A Formal Approach to Game Design and Game Research. In *Proceedings of the Challenges in Game AI Workshop, 19th National Conference on Artificial Intelligence (AAAI '04, San Jose, CA), AAAI Press* Ανακτήθηκε από Σεπτεμβρίου 3, 2020
<https://www.aaai.org/Papers/Workshops/2004/WS-04-04/WS04-04-001.pdf>

Hwang, G., J. & Wu, P., H. (2012) Advancements and trends in digital game-based learning research: a review of publications in selected journals from 2001 to 2010. *British Journal of Educational Technology, Vol. 43(1) 2012, pp. E6-E10*
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8535.2011.01242.x>

Joyner, D., Wengreen, H. J., Aguilar, S. S., Spruance, L. A., Morrill, B. A., & Madden, G. J. (2017). The FIT Game III: Reducing the Operating Expenses of a Game-Based Approach to Increasing Healthy Eating in Elementary Schools. *Games for Health Journal, Vol. 6(2)*, pp. 111-118. <https://doi.org/10.1089/g4h.2016.0096>

Kinzie, M., B. & Joseph, D., R., D. (2008). Gender differences in game activity preferences of middle school children: implications for educational game design. *Educational Technology Research & Development*, Vol. 56(5/6), pp. 643–663. Ανακτήθηκε από Δεκεμβρίου, 5, 2020, <http://www.jstor.org/stable/25619950>

Koivisto, A., Kiili, K. & Perttula, A. (2011). Designing educational exertion games for young children. In *ECMLG 2011 Proceedings of the 7th European Conference on Management*. pp. 322-328 Ανακτήθηκε από Δεκεμβρίου 27, 2020 https://books.google.gr/books?hl=en&lr=&id=pK8HBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA322&dq=DESIGNING+NUTRICION+digital+game+kindergarten&ots=114DKpiU4&sig=j aUfgXE_wbj8M7encMctgGAuJgE&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Korhonen, H. & Koivisto, E., M., I. (2006). Playability Heuristics for Mobile Games. In *Proceedings of International Conference on Human Computer Interaction with Mobile Devices and Services (Mobile HCI'06, Helsinki, Finland)*, pp. 9-16. New York, NY, USA: ACM. doi:10.1145/1152215.1152218 Ανακτήθηκε από Οκτωβρίου 6, 2020 https://dl.acm.org/doi/pdf/10.1145/1152215.1152218?casa_token=DD669gyKC50AA:AA:-UYtaMSNbmetsf27wq-EcnF9vTolf1JTtiF1qFheFBg7nc_zavACAV7Fft2wT8TcJhbtsL3yCrlI

Kotrotsiou, S., Skenteris N. (2014) Roma's convictions regarding health status and their repercussion on Health care. *Interscientific Health Care* (2014) Vol. 6, (1), pp. 18-23 <http://www.inhealthcare.gr/assets/uploads/manuscripts/a37beb5534e7d923128a7d3ef2d71a89.pdf>

Kurniawan, D., E., Dzikri, A., Widyastuti, H., Sembiring, E., Manurung, R., T. (2019) Smart mathematics: a kindergarten student learning media based on the drill and practice model. In *1st International Conference on Advance and Scientific Innovation (ICASI)*, 23–24 April 2018, Medan, Indonesia, IOP: Journal of Physics: Vol. 1175(2019), e012037 doi:10.1088/1742-6596/1175/1/012037 Ανακτήθηκε από Δεκεμβρίου 3, 2020 <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1742-6596/1175/1/012037/pdf>

Laitinen, S. (2008). Usability and Playability Expert Evaluation. Chapter 7, In *Isbister, K. & Schaffer, N. (Eds.), Game Usability - Advice from the Experts for Advancing the Player Experience*, pp. 91–111. Burlington, MA, USA: Morgan-Kaufmann

Lazzaro, N. (2004). Why we play Games: Four Keys to More Emotion without Story. In *Zichermann, G., & Cunningham, C. (2011). Gamification by Design: Implementing Game Mechanics in Web and Mobile Apps*. pp. 20 Sebastopol, CA: O'Reilly Media. [http://storage.libre.life/Gamification by Design.pdf](http://storage.libre.life/Gamification%20by%20Design.pdf)

Lieberman, D., A. (2015) Using Digital Games to Promote Health Behavior Change. In *The Handbook of the Psychology of Communication Technology*, Book Chapter 23, pp. 507-527. DOI: 10.1002/9781118426456 Ανακτήθηκε από Δεκεμβρίου 26, 2020. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/9781118426456.ch23?saml_referrer

Lieberman, D., A., Bates, C., H., So, J. (2009a). Young Children's Learning with Digital Media, *Computers in the Schools*, Vol. 26(4), pp. 271-283, <https://doi.org/10.1080/07380560903360194> Ανακτήθηκε από Οκτωβρίου 30, 2020 <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/07380560903360194?needAccess=true>

Lieberman, D., A., Fisk, M., C., & Biely, E. (2009b) Digital Games for Young Children Ages Three to Six: From Research to Design, *Computers in the Schools*, Vol. 26(4), pp. 299-313, <https://doi.org/10.1080/07380560903360178>

Lindberg, L., Hagman, E., Danielsson, P., Marcus, C. & Persson, M. (2020) Anxiety and depression in children and adolescents with obesity: a nationwide study in Sweden. *BMC Medicine*, Vol. 18(30), pp. 18-30. <https://doi.org/10.1186/s12916-020-1498-z>

Linn, S., Wolfsheimer Almon, J., & Levin, D., E. (2012). *Facing the screen dilemma. Young children, technology and early education*. Boston/New York: Campaign for a Commercial-Free Childhood/Alliance for Childhood/ Teachers Resisting Unhealthy Children's Entertainment. Ανακτήθηκε Δεκεμβρίου 14, 2020 <https://commercialfreechildhood.org/wpcontent/uploads/2016/03/facingthescreendilemma.pdf>

Maloney, J., Resnick, M., Rusk, N., Silverman, B., and Eastmond, E. (2010). The scratch programming language and environment. *ACM Trans. Comput. Educ.* Vol. 10(4), Article 16 (November 2010), pp. 1-15. <https://doi.org/10.1145/1868358.1868363> Ανακτήθηκε από Ιανουαρίου 10, 2021 <https://web.media.mit.edu/~jmaloney/papers/ScratchLangAndEnvironment.pdf>

McMillan, J., & Hearn, J. (2008). Student Self-Assessment: The Key to Stronger Student Motivation and Higher Achievement. *Educational Horizons*, Vol. 87(1), 40-49. Retrieved December 1, 2020, from <http://www.jstor.org/stable/42923742>

Mitchell, A. & Savill-Smith, C. (2004). *The use of computer and video games for learning. A review of the literature* (2015 updated). Learning and Skills Development Agency Anglia Ruskin University. Ultralab m-learning Project. Ανακτήθηκε από Δεκεμβρίου 17, 2020 https://dera.ioe.ac.uk/5270/7/041529_Redacted.pdf

Murat, M. & Bonacini, L. (2020). Coronavirus pandemic, remote learning and education inequalities, GLO Discussion Paper, N. 679, Global Labor Organization (GLO), Essen. Ανακτήθηκε από Ιανουαρίου 5, 2021 https://www.researchgate.net/publication/344612270_Coronavirus_pandemic_remote_learning_and_education_inequalities

Nafiz Ayoub Ali Ahmad & Abdelrahim.M. Zabadi (2020). Transition to Online Education in Palestinian kindergartens During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Al - Ameen Kindergarten as a Case Study. *American Journal of Educational Research*, 2020, Vol. 8, No. 8, pp. 600-608. Published by Science and Education Publishing. Ανακτήθηκε από Δεκεμβρίου 27, 2020 <http://article.scieducationalresearch.com/pdf/EDUCATION-8-8-13.pdf>

Nikiforidou Z. (2018) Digital Games in the Early Childhood Classroom: Theoretical and Practical Considerations. In: *Danby S., Fler M., Davidson C., Hatzigianni M. (eds) Digital Childhoods. International Perspectives on Early Childhood Education and Development, Vol. 2, Chapter 16, pp. 253-265.* Springer, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-10-6484-5_16 Ανακτήθηκε από Οκτωβρίου 10, 2020 [file:///C:/Users/User/Downloads/2018_Book_DigitalChildhoods%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/2018_Book_DigitalChildhoods%20(1).pdf)

Noorhidawati, A., Ghalebandi, G. & Hajar, R. (2015). How do young children engage with mobile apps? *Cognitive, psychomotor, and affective perspective Computers & Education, 87* pp. 385-395 Ανακτήθηκε από Νοεμβρίου 5, 2020 <https://www.researchgate.net/deref/http%3A%2F%2Fdx.doi.org%2F10.1016%2Fj.compedu.2015.07.005>

Papert, S. (1993). *The children's machine – Rethinking school in the age of the computer.* New York: Basic Books

Pappa, D., Dunwell, I., Protopsaltis, A., Pannese, A., Hetzner, S., de Freitas, S. and Rebolledo-Mendez, G. (2011) Game-based learning for knowledge sharing and transfer: the e-VITA approach for intergenerational learning. In *Felicia, P., (ed.) Handbook of Research on Improving Learning and Motivation through Educational Games: Multidisciplinary Approaches.* Information Science Reference, Hershey, PA, USA, pp. 974-1003. <http://dx.doi.org/10.4018/978-1-60960-495-0.ch045>

Peirce, N. (2013) *Digital Game-based Learning for Early Childhood. A State of the Art Report.* Technology Center Learning Innovation. Ανακτήθηκε από Δεκεμβρίου 5, 2020 https://edugames.swu.bg/moodle/pluginfile.php/158/mod_resource/content/2/Digital_Game-based_Learning_for_Early_Childhood_Report_FINAL.pdf

Pivec, M. (2007), Editorial: Play and learn: potentials of game-based learning. *British Journal of Educational Technology, Vol. 38, pp. 387-393.* <https://doi.org/10.1111/j.1467-8535.2007.00722.x> Ανακτήθηκε από Οκτωβρίου 17, 2020 <https://bera-journals.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1467-8535.2007.00722.x>

Preka G. & Rangoussi, M. (2019) Augmented Reality and QR Codes for Teaching Music to Preschoolers and Kindergarteners: Educational Intervention and Evaluation. In *Proceedings of the 11th International Conference on Computer Supported Education (CSEDU 2019), Vol. 1, pages 113-123.* DOI: 10.5220/0007682301130123. Ανακτήθηκε από Νοεμβρίου 8, 2020 <https://www.scitepress.org/Papers/2019/76823/76823.pdf>

Prensky M., (2005). Computer games and learning: digital game-based learning. In *Joost R., Goldstein J. (eds.), Handbook of Computer Game Studies, pp. 97-122.* Cambridge, London: The MIT Press. Ανακτήθηκε από Οκτωβρίου 19, 2020 https://www.academia.edu/1113207/Computer_games_and_learning_Digital_game_based_learning

Prensky, M. (2001) *Digital Game-Based Learning*. McGraw-Hill, New York. ISBN 0-07-136344-0 <https://marcprensky.com/writing/Prensky%20-%20Ch2-Digital%20Game-Based%20Learning.pdf>

Prensky, M. (2009). *Μάθηση βασισμένη στο Ψηφιακό Παιχνίδια. Αρχές, δυνατότητες και παραδείγματα εφαρμογής στην εκπαίδευση και την κατάρτιση*. Επιμέλεια: Μ. Μείμαρης. Εκδόσεις Μεταίχμιο

Protopsaltis, A., Pannese, L., Pappa, D., & Hetzner, S. (2011). Serious Games and Formal and Informal Learning. *ELearning Papers*, Vol. 25, July 2011. ISSN: 1887-1542 Ανακτήθηκε από Νοεμβρίου 19, 2020 https://www.researchgate.net/profile/Sonia_Hetzner/publication/271204127_Serious_Games_for_Formal_and_Informal_Learning/links/54c121740cf25b4b8071b93f.pdf

Putnam, M., M., Cotto, C., E., Calvert, S., L. (2018). Character Apps for Children's Snacks: Effects of Character Awareness on Snack Selection and Consumption Patterns. *GAMES FOR HEALTH JOURNAL: Research, Development, and Clinical Applications* Vol. 7 (2), pp. 116-120, Mary Ann Liebert, Inc. DOI: 10.1089/g4h.2017.0097. Ανακτήθηκε από Δεκεμβρίου 6, 2020. <https://www.liebertpub.com/doi/pdf/10.1089/g4h.2017.0097>

Putnam, M., M., Richmond, E., M., Brunick, K., L., Wright, C., A., & Calvert, S., L. (2018). Influence of a Character-Based App on Children's Learning of Nutritional Information: Should Apps Be Served with a Side of Media Characters? *Games for health journal: Research, Development, and Clinical Applications*, Vol. 7(2), pp. 121-126, Mary Ann Liebert, Inc. Doi:10.1089/g4h.2017.0116 Ανακτήθηκε από Σεπτεμβρίου 5, 2020 <https://www.liebertpub.com/doi/pdf/10.1089/g4h.2017.0116>

Read, J. C., MacFarlane, S. J., & Casey, C. (2002). Endurability, engagement and expectations: measuring children's fun. In *Proceedings of interaction design and children* pp. 189-198. Ανακτήθηκε από Σεπτεμβρίου 22, 2020 https://www.academia.edu/2854406/Endurability_engagement_and_expectations_Measuring_childrens_fun

Reilly, J., J., Methven, E., McDowell, Z., C., Hacking, B., Alexander, D., Stewart, L., Kelnar, C., J., H. (2003) Health consequences of obesity. *BMJ Journals Archives of Disease in Childhood* 2003 Vol. 88, pp.748-752 <http://dx.doi.org/10.1136/adc.88.9.748>

Riska, N., Wibowo Y, P., & Kandriasari, A. (2018). Implementing Fun Cooking Media In Healthy Food A Computer-based Use. *KnE Social Sciences: In 3rd UNJ International Conference on Technical and Vocational Education and Training-ICVET 2018*. Vol. 2019, pp. 113-125. DOI 10.18502/kss.v3i12.4078 Ανακτήθηκε από Οκτωβρίου 4, 2020 <file:///C:/Users/User/Downloads/4078-Article%20Text-18542-1-10-20190325.pdf>

Robertson, J. & Howells, C. (2008) Computer game design: Opportunities for successful learning, *Computers & Education*, Vol. 50(2) February 2008, pp. 559-578, ISSN 0360-1315, <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2007.09.020> Ανακτήθηκε από Νοεμβρίου, 25, 2020

<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0360131507001078?token=D8AF1FFAD5C555956E015EBC8AC6DDD3183290302A52B9E66C7D9273FA15EDEC672FBBEA6B6C3965DD09D1E1B8FDB304>

Roblyer, M., D., & Doering, H., A. (2014). *Εκπαιδευτική Τεχνολογία και Διδασκαλία (6η Έκδοση)*. Εκδόσεις ΙΩΝ

Rogers, R., Eagle, T., F., Sheetz, A., Woodward, A., Leibowitz, R., Song, M., Sylvester, R., Corriveau, N., Kline-Rogers, E., Jiang, Q., Jackson, E., A., Eagle, K., A. (2015). The relationship between childhood obesity, low socioeconomic status, and race/ethnicity: Lessons from Massachusetts. *In Child Obesity*, Vol. 11(6), pp. 691–695
<https://doi.org/10.1089/chi.2015.0029>

Sachs, J., D., Schmidt-Traub, G., Kroll, C., Lafortune, G., Fuller, G. (2018). *SDG Index and Dashboards Report 2018. Global Responsibilities. Implementing the Goals 2018*. Ανακτήθηκε από Σεπτεμβρίου 3, 2020 <http://sdgindex.org/>

Samur, Y. (2018) Kes Sesi: A mobile game designed to improve kindergarteners' recognition of letter sounds. *Journal of Computer Assisted Learning (J Comput Assist Learn) April 2019*, Vol. 35(2) pp. 294-304 <https://doi.org/10.1111/jcal.12331>

Smeets, E. (2005). Does ICT contribute to powerful learning environments in primary education? *Computers and Education*, Vol. 44(3), pp. 343–355. Ανακτήθηκε από Νοεμβρίου 19, 2020 http://users.ntua.gr/vvesk/ictedu/article4_smeets.pdf

Tanenbaum, T., J., Antle, A. & Robinson, J., B. (2013). Three perspectives on behavior change for serious games. In *Conference on Human Factors in Computing Systems, CHI 2013*, April 27–May 2, 2013, Paris, France. DOI: 10.1145/2470654.2466464. Ανακτήθηκε από Οκτωβρίου 2, 2020 https://www.researchgate.net/publication/254257112_Three_perspectives_on_behavior_change_for_serious_games#fullTextFileContent

Tao, X., Wang, F., Li, X. (2018) A Visualized Analysis of Game-Based Learning Research from 2013 to 2017. *International Joint Conference on Information, Media and Engineering (ICIME), Osaka, 2018*, pp. 192-196, <https://doi.org/10.1109/ICIME.2018.00047>

Tragazikis, P., Kirginas, S., Gouscos, D., Meimaris, M. (2011). Digital Games Evaluation and Educational Assessment - a Review and Proposal for an Open Methodological Framework (OMEGA). In *European Conference on Games Based Learning*; pp. 604-XIX. Reading: Academic Conferences International Limited. (Oct 2011)

Ulicsak, M. & Williamson, B. (2010). Computer games and learning. A Futurelab handbook. *Futurelab Innovation in Education*. Ανακτήθηκε από Δεκεμβρίου 8, 2020 <https://www.nfer.ac.uk/media/1765/futl01.pdf>

Wang, Y., Min, J., Khuri, J. & Li, M. (2017) A Systematic Examination of the Association between Parental and Child Obesity across Countries. *Advances in Nutrition*, Vol. 8, (3), May 2017, pp. 436–448, <https://doi.org/10.3945/an.116.013235>

Wolf, K. & Stevens, E. (2007). The role of rubrics in advancing and assessing student learning. *Journal of Effective Teaching*, 7(1), pp. 3-14 Ανακτήθηκε από Δεκεμβρίου, 2 <https://eric.ed.gov/?id=EJ1055646>

Zagal, J. (2008). A framework for games literacy and understanding games. In *Proceedings of the 2008 Conference on Future Play. Research, Play, Share, Future Play*, Toronto, Ontario, Canada, November 3-5, pp. 33-40. Ανακτήθηκε από Δεκεμβρίου 5, 2020. <https://www.researchgate.net/deref/http%3A%2F%2Fdx.doi.org%2F10.1145%2F1496984.1496991>

Zimmerman, E. (2009). *Gaming Literacy-Game Design as a Model for Literacy in the Twenty-First Century*, Chapter 1, pp. 23-31 Ανακτήθηκε από Δεκεμβρίου 28, 2020. <https://ilk.media.mit.edu/courses/readings/Zimmerman-Gaming-Literacy.pdf>

Zichermann, G., & Cunningham, C. (2011). *Gamification by Design: Implementing Game Mechanics in Web and Mobile Apps*. Sebastopol, Ca: O'Reilly. Ανακτήθηκε από Νοεμβρίου, 4, 2020 [http://storage.libre.life/Gamification by Design.pdf](http://storage.libre.life/Gamification%20by%20Design.pdf)

Ελληνόγλωσση Βιβλιογραφία

Αναστασιάδης, Π. (Επ.) (2008). *Η Τηλεδιάσκεψη στην Υπηρεσία της Δια Βίου Μάθησης και της Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης: Παιδαγωγικές Εφαρμογές Συνεργατικής Μάθησης από Απόσταση στην Ελληνική Τριτοβάθμια Εκπαίδευση*. Αθήνα: Gutenberg

Αυγητίδου, Σ. (2011) *Η αξιοποίηση των ημερολογίων στην εκπαιδευτική έρευνα δράση: προϋποθέσεις και διαδικασίες*. Σ.σ. 29-48 Ανακτήθηκε από Δεκεμβρίου, 2, 2020 http://www.actionresearch.gr/AR/ActionResearch_Vol2/Issue02_04_p29-48.pdf

Βέργου, Μ., Κουτσούμπα, Μ., Μουζάκης, Χ. (2016). Η συμπληρωματική εξ αποστάσεως εκπαίδευση στη νηπιακή ηλικία μέσα από το παράδειγμα μιας έρευνας δράσης στη μουσειακή αγωγή. *Διεθνές Συνέδριο για την Ανοικτή & εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση*, Τ. 12(2), σ.σ. 24-39 <https://doi.org/10.12681/jode.10860>
Ανακτήθηκε από Δεκεμβρίου 1, 2020 <https://ejournals.epublishing.ekt.gr/index.php/openjournal/article/view/10860/10887>

Θανασούλα, Σ. & Χαριτάκη, Γ. (2019). Διερεύνηση της επίδρασης δραστηριοτήτων των εκπαιδευτικών προσχολικής ηλικίας στη διαμόρφωση συμπεριφορών των παιδιών σε θέματα Διατροφής μέσα από τα προγράμματα Αγωγής Υγείας. Στο *Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημών Εκπαίδευσης*, Μάρτιος 19, τ. 1, σ.σ. 248. Διαθέσιμο στο <https://eproceedings.epublishing.ekt.gr/index.php/edusc/article/view/1721>

Λαγουμιντζής, Γ., Βλαχόπουλος, Γ., Κουτσογιάννης, Κ. 2015. Μέθοδοι Συλλογής Δεδομένων. [Κεφάλαιο Συγγραμματος]. Στο *Λαγουμιντζής, Γ., Βλαχόπουλος, Γ., Κουτσογιάννης, Κ. 2015. Μεθοδολογία της έρευνας στις επιστήμες υγείας*. Αθήνα: Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών, Κεφ. 4. Ανακτήθηκε από: <http://hdl.handle.net/11419/5360>

Λιοναράκης, Α. (2005): Ανοικτή και εξ αποστάσεως εκπαίδευση και διαδικασίες μάθησης. Στο Α. Λιοναράκης (Επιμ.). *Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση. Παιδαγωγικές και Τεχνολογικές Εφαρμογές* (σ.σ. 13-38). Πάτρα: Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο

Μανιός, Γ. (2007). *Διατροφική Αγωγή: Θεωρίες και Μοντέλα Αγωγής και Προαγωγής της Υγείας*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης

Μιχαήλ, Σ. (2018). Ανάπτυξη Εκπαιδευτικού Παιχνιδιού Για Την Αντιμετώπιση Παιδικής Παχυσαρκίας. Διπλωματική εργασία του ΕΜΠ Σχολής Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Υπολογιστών. Ανακτήθηκε από Σεπτεμβρίου, 4, 2020 http://dspace.lib.ntua.gr:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/47114/SOTIRIS_MICHAEL_THESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Μουρατίδου, Ό. & Μανούσου, Ε. (2020). Εξ αποστάσεως μουσειακή εκπαίδευση στην προσχολική αγωγή. Έρευνα Δράσης: Η δημιουργία ενός εικονικού μουσείου στο νηπιαγωγείο. *Ανοικτή Εκπαίδευση: το περιοδικό για την Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση και την Εκπαιδευτική Τεχνολογία*, Τ.16(2), σ.σ. 89-109. <https://doi.org/10.12681/jode.23131> Ανακτήθηκε από Δεκεμβρίου 4, 2020 <https://ejournals.epublishing.ekt.gr/index.php/openjournal/article/view/23131/21069>

Μπουντούνη, Κ., Ν. (2019) Σχεδιασμός και Ανάπτυξη Παιχνιδιού Σοβαρού Σκοπού με χρήση Οντολογίας, με Στόχο τη Διατροφική Εκπαίδευση. Διπλωματική εργασία του ΕΜΠ Σχολής Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Υπολογιστών. Ανακτήθηκε από Νοεμβρίου, 30, 2020

Νικηφορίδου, Ζ. & Παγγέ (2011). Ψηφιακό παιχνίδι στην Προσχολική Ηλικία. Στα *Πρακτικά του 6^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου για την Ανοικτή & εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση*, 4-6 Νοεμβρίου 2011, Λουτράκι, Ελλάδα. Τ. 6 (1^α). σ.σ. 595-600 Ανακτήθηκε από Δεκεμβρίου 10, 2020 <https://eproceedings.epublishing.ekt.gr/index.php/openedu/article/view/679/691>

Οκτωράτου, Μ. (2015). *Αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του εκπαιδευτικού ιστότοπου Cool Food Planet KIDZ στη διατροφική εκπαίδευση παιδιών δημοτικού στο σχολικό περιβάλλον*. Μεταπτυχιακή Διατριβή ΠΜΣ Επιστήμη και Τεχνολογία Τροφίμων και Διατροφή του Ανθρώπου. Ανακτήθηκε από Οκτωβρίου 19, 2020 από http://gaia.aua.gr/xmlui/bitstream/handle/10329/6324/Oktoratou_M.pdf?sequence=3

Παλαιοδήμου, Α. (2017). Συμπληρωματική εξ αποστάσεως σχολική εκπαίδευση. Η περίπτωση του e-twinning στο Νηπιαγωγείο. *Διεθνές Συνέδριο για την Ανοικτή & εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση*, Τ.9, σ.σ.16-23. <http://dx.doi.org/10.12681/icodl.1373> Ανακτήθηκε από Δεκεμβρίου 9, 2020 <https://eproceedings.epublishing.ekt.gr/index.php/openedu/article/view/1373/1247>

Πετροπούλου, Ο., Αλεβυζάκη, Ε., Αρετού, Γ., Λαζακίδου, Γ. & Ρετάλης, Σ. (2008). Αξιοποίηση ρουμπρικών αξιολόγησης της επίδοσης των μαθητών σε σύνθετα συνεργατικά διαδικτυακά σενάρια μάθησης. *5ο Πανελλήνιο Συνέδριο ΕΕΕΠ-ΔΤΠΕ: ΤΠΕ και Εκπαίδευση*, Πειραιάς, 4-5 Οκτωβρίου 2008, σ.σ. 147-164. Ανακτήθηκε από

Νοεμβρίου 15, 2020

http://users.sch.gr/synedrio/Praktika_Synedriou_05o_Synedrio_EEEP_DTPE_4_5_Okt_2_008.pdf

Ραβάνης, Κ. (1999). *Οι Φυσικές Επιστήμες στην Προσχολική Εκπαίδευση. Διδακτική και γνωστική προσέγγιση*. Αθήνα: Τυπωθήτω-Δαρδανός

Ράπτης, Α. και Ράπτη, Α. (2009). *Μάθηση και διδασκαλία στην εποχή της Πληροφορίας, τομ. Α΄*. Αθήνα: Έκδοση Νέων Τεχνολογιών.

Ράπτης, Α., Ράπτη, Α. (2002). Φυσιογνωμία και Αποτελέσματα του Πιλοτικού Προγράμματος "ΤΟ ΝΗΣΙ ΤΩΝ ΦΑΙΑΚΩΝ": Παρουσίαση Ενδεικτικών Εφαρμογών. Στο Δημητρακοπούλου, Α. (Επιμ.) *Πρακτικά 3ου Συνεδρίου ΕΤΠΕ: Οι ΤΠΕ στην Εκπαίδευση*. Ρόδος, 26-29 Σεπτεμβρίου 2002, σ.σ. 81-84. Αθήνα: Εκδόσεις ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ

Σοφός, Α., Κώστας, Α., Παράσχου, Β. (2015). *Online εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Από την θεωρία στην πράξη*. Αθήνα: Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα. <https://www.kallipos.gr/el/>. Ανακτήθηκε από Δεκεμβρίου 2, 2020 https://repository.kallipos.gr/pdfviewer/web/viewer.html?file=/bitstream/11419/182/8/whole_book_final_pdf.pdf

Τσεκούρας, Δ. (2016). *Σχεδίαση και υλοποίηση σοβαρού παιχνιδιού για την εκπαίδευση παιδιών με Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 1*. Διπλωματική εργασία Σχολής Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Υπολογιστών του Τομέα Συστημάτων Μετάδοσης Πληροφορίας και Τεχνολογίας Υλικών. Ανακτήθηκε από Νοεμβρίου 15, 2020

<http://artemis.cslab.ece.ntua.gr:8080/jspui/bitstream/123456789/13322/1/DT2016-0305.pdf>

Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής (2014). «*ΝΕΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (Σχολείο 21ου αιώνα) – Νέο Πρόγραμμα Σπουδών*» με κωδικό ΟΠΣ: 295450 Οριζόντια Πράξη στις 8 Π.Σ., 3 Π. Στ. Εξ., 2 Π. Στ. Εισ. Υποέργο 1: «Εκπόνηση Προγραμμάτων Σπουδών Υποχρεωτικής Εκπαίδευσης». Πρόγραμμα Σπουδών Νηπιαγωγείου. Αναθεωρημένη Έκδοση, Αθήνα 2014. Ανακτήθηκε από Σεπτεμβρίου, 28, 2020 https://www.esos.gr/sites/default/files/articles-legacy/1947_1o_meros_pps_nipiagogeioy.pdf

Παράρτημα Α

1. Φύλλο καταγραφής για το κολατσιό 1^{ης} εβδομάδας

ΌΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΔΕΥΤΕΡΑ 1 ^η εβδομάδα	ΤΡΙΤΗ 1 ^η εβδομάδα	ΤΕΤΑΡΤΗ 1 ^η εβδομάδα	ΠΕΜΠΤΗ 1 ^η εβδομάδα	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 1 ^η εβδομ.

2. Φύλλο καταγραφής για το κολατσιό 2^{ης} εβδομάδας

ΌΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΔΕΥΤΕΡΑ 2 ^η εβδομάδα	ΤΡΙΤΗ 2 ^η εβδομάδα	ΤΕΤΑΡΤΗ 2 ^η εβδομάδα	ΠΕΜΠΤΗ 2 ^η εβδομάδα	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 2 ^η εβδομ.

3. Ερωτηματολόγιο γονέων πριν την διδακτική παρέμβαση (πειραματικής-ελέγχου)

Ερωτηματολόγιο γονέων

Σελ.1

ΦΥΛΟ: ΑΡΡΕΝ ΘΥΛΗ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ

ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ: ΥΨΟΣ:

ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ:

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ:

1. Έχετε χρόνο για να τρώτε πρωινό γεύμα, κάθε μέρα στο σπίτι;

Ναι Όχι

2. Το παιδί σας τρώει ή πίνει κάτι από τα παρακάτω πριν φύγει για το σχολείο; (επιλέξτε παραπάνω από μια επιλογές αν θέλετε ή προσθέστε κάτι άλλο που δεν αναφέρεται)

Γάλα Δημητριακά Αυγά Φυσικό Χυμό Ξηρούς καρπούς

Άλλο

3. Σε μια συνηθισμένη μέρα, πόσα ποτήρια νερό καταναλώνετε την ημέρα;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

4. Το παιδί σας πόσα ποτήρια νερό καταναλώνει ημερησίως;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

5. Ποιες από τις παρακάτω επιλογές αποτελούν το αγαπημένο σνακ που παίρνει το παιδί μαζί του στο σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο

6. Τι είδους σνακ δίνετε στο παιδί σας για το σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο

7. Γιατί επιλέγετε αυτό το σνακ; (επιλέξτε παραπάνω από μια απάντηση αν αυτό σας ταιριάζει)

Παίρνει λίγο χρόνο/είναι εύκολο να το ετοιμάσω

Μόνο αυτό θέλει

Δεν τρώει τίποτε άλλο

Είναι αλλεργικός/ αλλεργική σε άλλες τροφές

Είναι μια καλή και οικονομική λύση

Πιστεύω ότι του/της κάνει καλό

8. Υπάρχει κάποια τροφή που δεν «μπαίνει» ποτέ στο σπίτι;

Ναι Όχι

Σελ.2

9. Αν ναι, σε ποια από τις παρακάτω κατηγορίες ανήκει; (Επιλέξτε και ονομάστε συγκεκριμένα)

- Ζυμαρικά/ρύζι
- Πουλερικά.....
- Κόκκινο κρέας.....
- Ψάρι.....
- Όσπρια.....
- Αυγό.....
- Λαχανικά.....
- Φρούτα.....
- Γαλακτοκομικά.....

10. Ποιος είναι ο λόγος που δεν «μπαίνουν» οι τροφές αυτές στο σπίτι;

- Δυσανεξία Τροφ. Αλλεργία Θρησκευτικοί λόγοι Μη αρεστό Είναι ακριβό

Άλλο

11. Όταν ένα από τα γεύματα της μέρας δεν αρέσει στο παιδί σας και αρνείται να φάει, εσείς λέτε:

(επιλέξτε την πιο συνηθισμένη στάση σας)

- Να φάει λιγότερο
- Να κάτσει στο τραπέζι και ας μην φάει
- Να του φτιάξετε κάτι άλλο
- Το παιδί μου πάντα πεινάει
- Αν δεν φάει θα πάρει τιμωρία

12. Το φαγητό συνήθως σερβίρεται: (επιλέξτε όσες απαντήσεις σας ταιριάζουν)

- Κουζίνα Σαλόνι/tv Υπνοδωμάτιο/κρεβάτι Τρώμε όρθιοι/στο πόδι

13. Τρώτε βραδινό φαγητό στο σπίτι;

- Ναι Όχι Σπάνια

14. Αν ναι, τι είδους βραδινό επιλέγετε;

- Κάτι ελαφρύ (σνακ/γιαούρτι/δημητριακά κλπ.)
- Κανονική μερίδα σπιτικού φαγητού
- Παραγγέλνουμε συνήθως απ' έξω
- Ένα ποτήρι γάλα είναι αρκετό

15. Θα θέλατε να αλλάξετε τον τρόπο που τρέφεστε;

- Ναι Όχι

16. Αν ναι τι θα θέλατε να αλλάξετε; (επιλέξτε παραπάνω από μια πρόταση αν αυτό ισχύει για εσάς)

- Την ποσότητα του φαγητού μας
- Την ποιότητα του φαγητού μας
- Πόσο άστατες ώρες τρώμε
- Να σταματήσουμε να τρώμε

17. Κάνετε συστηματικά κάποιου είδους σωματική άσκηση;(Δηλώστε την απάντηση που ταιριάζει)

- Κάνω άθλημα (διευκρινίστε).....
- Κάνω έντονο περπάτημα
- Όποτε έχω χρόνο.....
- Δεν κάνω σωματική άσκηση

18. Το παιδί/παιδιά σας κάνουν κάποιο άθλημα;

- Κάνει άθλημα (διευκρινίστε).....
- Είναι μικρός/ή για αθλήματα
- Δεν θέλει να αθληθεί
- Δεν έχω χρόνο να τον/την πάω
- Δυσκολεύομαι οικονομικά να τον/την πάω

19. Το παιδί/παιδιά σας, παίζουν στο σπίτι ψηφιακά παιχνίδια στο κινητό/tablet/υπολογιστή/playstation;

- Ναι, όχι όμως πάνω από μια ώρα
- Αρκετά
- Πάρα πολλά
- Όλη τη μέρα
- Δεν έχουν καμία επαφή
- Δεν έχουμε συσκευές στο σπίτι
- Δεν τους το επιτρέπουμε

20. Σχετικά με την επαφή παιδιού/παιδιών μου με τα ψηφιακά παιχνίδια, έχω να πω ότι: (επιλέξτε όσες σας ταιριάζουν)

- Είναι διασκεδαστικά
- Μαθαίνει πολλά πράγματα
- Τα καταφέρνει πολύ καλά
- Μένει επιτέλους ήσυχος/η
- Παίζει ακατάπαυστα
- Πρέπει να σταματήσει να παίζει

4. Ερωτηματολόγιο γονέων μετά την διδακτική παρέμβαση (πειραματική ομάδα)

Ερωτηματολόγιο Φροντιστών Παιδιού

Σελ.1

ΦΥΛΟ: ΑΝΔΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ:(μητέρα, πατέρας, γιαγιά, παππούς, babysitter, άλλο*)

*Θερμή παράκληση, το ερωτηματολόγιο να συμπληρωθεί από το πρόσωπο που φροντίζει το παιδί.

1. Μπορέσατε να δείτε το υλικό για την διατροφή και την σωματική άσκηση που ανέβηκε στην ηλεκτρονική πλατφόρμα;

Ναι Όχι

2. Πιστεύετε ότι ήταν κατάλληλο για την ενημέρωσή σας σχετικά με τις ανάγκες διατροφής και σωματικής άσκησης ανάλογα με την ηλικία;

Ναι Όχι

3. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει για το παιδί;

Ναι Όχι

4. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει και για τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας;

Ναι Όχι

Άλλο.....

5. Εάν υπάρχει κάτι που δεν σας ικανοποίησε παρακαλώ σημειώστε το εδώ:

Δεν με ικανοποίησε.....

6. Σας άρεσε η ιδέα του μαθήματος για την διατροφή και σωματική άσκηση μέσα από ψηφιακά παιχνίδια;

Ναι Όχι

Άλλο.....

7. Το παιδί, σας έλεγε για το τι κάναμε στο σχολείο στο μάθημα αυτό;

Ναι Όχι

Άλλο.....

8. Το παιδί είπε ή έκανε κάτι που σας έκανε να πιστέψετε ότι έμαθε κάτι μέσα από αυτό το μάθημα;

Ναι Όχι

9. Αν ναι, μπορείτε να περιγράψετε κάποιο συμβάν;

.....
.....

10. Τι πιστεύετε ότι έμαθε το παιδί για την διατροφή και την σωματική άσκηση; Μπορείτε να περιγράψετε;.....

.....
.....

Σελ.2

11. Σας έκανε θετική εντύπωση η ιδέα της σωματικής άσκησης μέσα από ένα παιχνίδι στο tablet;

Ναι Όχι

12. Σας είπε το παιδί σχόλια για το παιχνίδι της γυμναστικής μέσω του tablet;

Ναι Όχι

13. Αν ναι μπορείτε να περιγράψετε είτε τα θετικά είτε τα αρνητικά σχόλια που σας είπε:

Το παιδί

.....

14. Πιστεύετε ότι το παιδί άρχισε να ενδιαφέρεται περισσότερο για την σωματική άσκηση αφού έπαιξε το παιχνίδι;

Ναι Όχι

15. Ποια είναι η γνώμη σας για την δημιουργία του παιχνιδιού λαβύρινθου για την διατροφή και σωματική άσκηση που έφτιαξε το παιδί μαζί με την ομάδα των συνομηλίκων του;

Μπορείτε να περιγράψετε εδώ:

.....

16. Πιστεύετε ότι η δημιουργία ενός ψηφιακού παιχνιδιού από το ίδιο το παιδί, ως μέλος μιας ομάδας, το βοήθησε σε κάτι;

Ναι Όχι

17. Νομίζετε ότι το παιδί σας αισθάνθηκε καλά που συμμετείχε με την γνώμη και τις ιδέες του, στη δημιουργία του ψηφιακού παιχνιδιού;

Ναι Όχι

18. Πιστεύετε ότι του έκανε κακό σε κάτι; Σημειώστε αν θέλετε παρακάτω την άποψή σας:

Πιστεύω ότι.....

.....

19. Εσείς παίξατε μαζί με το παιδί, το ψηφιακό παιχνίδι λαβύρινθου, που δημιούργησε μαζί με τους συμμαθητές του;

Ναι Όχι

20. Πιστεύετε ότι παίζοντας με αυτό το ψηφιακό παιχνίδι, το παιχνίδι καταλαβαίνει καλύτερα την ανάγκη για σωστή διατροφή και σωματική άσκηση; Εάν θέλετε διευκρινήστε, σημειώνοντας την άποψή σας.

Ναι Όχι

Πιστεύω ότι.....

.....

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

5. Ερωτηματολόγιο γονέων μετά την διδακτική παρέμβαση (ομάδα ελέγχου)

Ερωτηματολόγιο Φροντιστών Παιδιού

ΦΥΛΟ: ΑΝΔΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ:(μητέρα, πατέρας, γιαγιά, παππούς, babysitter, άλλο*)

*Θερμή παράκληση, το ερωτηματολόγιο να συμπληρωθεί από το πρόσωπο που φροντίζει το παιδί.

1. Μπορέσατε να δείτε το υλικό για την διατροφή και την σωματική άσκηση που ανέβηκε στην ηλεκτρονική πλατφόρμα;

Ναι Όχι

2. Πιστεύετε ότι ήταν κατάλληλο για την ενημέρωσή σας σχετικά με τις ανάγκες διατροφής και σωματικής άσκησης ανάλογα με την ηλικία;

Ναι Όχι

3. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει για το παιδί;

Ναι Όχι

4. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει και για τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας;

Ναι Όχι

Άλλο.....

5. Εάν υπάρχει κάτι που δεν σας ικανοποίησε παρακαλώ σημειώστε το εδώ:

Δεν με ικανοποίησε.....

6. Το παιδί, σας έλεγε για το τι κάναμε στο σχολείο στο μάθημα αυτό;

Ναι Όχι

Άλλο.....

8. Το παιδί είπε ή έκανε κάτι που σας έκανε να πιστέψετε ότι έμαθε κάτι μέσα από αυτό το μάθημα;

Ναι Όχι

9. Αν ναι, μπορείτε να περιγράψετε κάποιο συμβάν;

.....

10. Τι πιστεύετε ότι έμαθε το παιδί για την διατροφή και την σωματική άσκηση; Μπορείτε να περιγράψετε;.....

.....

11. Πιστεύετε ότι του έκανε κακό σε κάτι; Σημειώστε αν θέλετε παρακάτω την άποψή σας:

Πιστεύω ότι.....

.....

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

6. Pre & Post Πόσο σας αρέσει

Πόσο σας αρέσει;	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (Ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							



Σωματική άσκηση							
-----------------	--	--	--	--	--	--	--

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

7. Pre & Post Πόσο σας κάνει καλό

Πόσο σας κάνει καλό;	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

Σωματική άσκηση							
-----------------	--	--	--	--	--	--	--

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

8. Φύλλο παρατήρησης 1^{ης} εβδομάδας

Τα παιδιά:	Αρνήθηκαν να παίξουν	Συμμετείχαν ενεργά	Δυσκολεύτηκαν στο παιχνίδι	Ζητούσαν να ξαναπαίξουν	Έδειχναν να διασκεδάζουν	Απογοητεύτηκαν κι εγκατέλειψαν	Συνέδεσαν το Παιχνίδι με γνώση	Συνεργάστηκαν αρμονικά
1^η ομάδα	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
1 ^ο μέρα								
2 ^ο μέρα								
3 ^ο μέρα								
4 ^ο μέρα								
5 ^ο μέρα								
Σχόλια:								
2^η ομάδα	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
1 ^ο μέρα								
2 ^ο μέρα								
3 ^ο μέρα								
4 ^ο μέρα								
5 ^ο μέρα								
Σχόλια:								
3^η ομάδα	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
1 ^ο μέρα								
2 ^ο μέρα								
3 ^ο μέρα								
4 ^ο μέρα								
5 ^ο μέρα								
Σχόλια:								

Διαβάθμιση Κλίμακας Συχνότητας: 5=Πολύ Υψηλή, 4=Υψηλή, 3=Μέτρια, 2=Χαμηλή, 1=Πολύ Χαμηλή

Ερευνήτρια: Αντωνία Δάγλα/1^η εβδομάδα παρατήρησης 1^η Νηπιαγωγείο Αγίας Βαρβάρας

9. Φύλλο παρατήρησης 2^{ης} εβδομάδας

Τα παιδιά:	Αρνήθηκαν να παίξουν	Συμμετείχαν ενεργά	Δυσκολεύτηκαν στο παιχνίδι	Ζητούσαν να ξαναπαίξουν	Έδειξαν να διασκεδάζουν	Απογοητεύτηκαν κι εγκατέλειψαν	Συνέδεσαν το Παιχνίδι με γνώση	Συνεργάστηκαν αρμονικά
1 ^η ομάδα	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
1 ^η μέρα								
2 ^η μέρα								
3 ^η μέρα								
4 ^η μέρα								
5 ^η μέρα								
Σχόλια:								
2 ^η ομάδα	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
1 ^η μέρα								
2 ^η μέρα								
3 ^η μέρα								
4 ^η μέρα								
5 ^η μέρα								
Σχόλια:								
3 ^η ομάδα	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1	5 4 3 2 1
1 ^η μέρα								
2 ^η μέρα								
3 ^η μέρα								
4 ^η μέρα								
5 ^η μέρα								
Σχόλια:								

Διαβάθμιση Κλίμακας Συχνότητας: 5=Πολύ Υψηλή, 4=Υψηλή, 3=Μέτρια, 2=Χαμηλή, 1=Πολύ Χαμηλή











































Ερευνήτρια: Αντωνία Δάγλα/2^η εβδομάδα παρατήρησης 1^ο Νηπιαγωγείο Αγίας Βαρβάρας

10. Ρουμπρικά αξιολόγησης διασκέδασης για τη δημιουργία παιχνιδιού λαβύρινθου

Smile-😊-Meter

Ρουμπρικά Αξιολόγησης

για το πως αισθάνθηκες παίζοντας και πόσο διασκέδασες με το παιχνίδι λαβύρινθου

Κύκλωσε το προσωπάκι που δείχνει πώς νοιώθεις	 ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	 ΛΙΓΟ	 ΚΑΘΟΛΟΥ
Ένωσες περιέργεια να παίξεις με αυτό το παιχνίδι;			
Η ιστορία του παιχνιδιού σου άρεσε;			
Χάρηκες που είδες τον Αι Βασίλη να είναι ο ήρωας του παιχνιδιού;			
Μπορούσες να κινήσεις τον Αι Βασίλη εύκολα μέσα στο λαβύρινθο;			
Ήταν εύκολο για σένα να βρεις και να μαζέψεις τις υγιεινές τροφές μέσα στο παιχνίδι;			
Βρήκες εύκολα τους δρόμους για να βγεις από το λαβύρινθο;			
Σε βοήθησαν οι ήχοι του παιχνιδιού να καταλαβαίνεις τι πρέπει να κάνεις;			
Σου άρεσε που έπαιρνες πόντους όταν τα κατάφερες;			
Αισθάνθηκες καλά παίζοντας το παιχνίδι;			
Είναι εύκολο το παιχνίδι πιστεύεις για παιδιά της ηλικίας σου;			
Θα σου άρεσε να παίξεις ξανά αυτό το παιχνίδι;			
Αισθάνθηκες όμορφα που κατάφερες να το φτιάξεις εσύ μαζί με τους συμμαθητές σου;			
Θα ήθελες να φτιάξεις ξανά ένα παιχνίδι για τον υπολογιστή;			

Η ρουμπρικά αξιολόγησης δημιουργήθηκε στα πλαίσια της διπλωματικής εργασίας του ΔΠΜΣ ΤΠΕΕ ΕΚΠΑ, από την φοιτήτρια Δάγλα Αντωνία Α.Μ. 5542 στα πλαίσια αξιολόγησης της διασκέδασης για το παιχνίδι λαβύρινθου που έφτιαξαν τα ίδια τα παιδιά και αποτελεί εργαλείο συλλογής δεδομένων για τα αποτελέσματα της έρευνάς της. Η ρουμπρικά είναι ατομική για κάθε ένα από τα παιδιά της πειραματικής ομάδας και θα συμπληρωθεί δια ζώσης με την νηπιαγωγό να βοηθά στην ανάγνωση των ερωτήσεων για να επιλέγει το παιδί ένα από τα 3 προσωπάκια ως απάντηση.]

Η ερευνήτρια/νηπιαγωγός

Αντωνία Δάγλα

Παράρτημα Β

- B1α. Pre Test ομάδας ελέγχου: «Πόσο σας αρέσει» σελ. Β1-Β20
- B1β. Pre Test ομάδας ελέγχου: «Πόσο σας κάνει καλό» σελ. Β21-Β-40
- B2α. Pre Test πειραματικής ομάδας: «Πόσο σας αρέσει» σελ. Β41-Β60
- B2β. Pre Test πειραματικής ομάδας: «Πόσο σας κάνει καλό» σελ. Β61-Β80
- B3. Ερωτηματολόγιο γονιών ομάδας ελέγχου πριν την παρέμβαση σελ. Β81-Β110
- B4. Ερωτηματολόγιο γονιών πειραματικής πριν την παρέμβαση σελ. Β111-140
- B5α. Φύλλο παρατήρησης 1^{ης} εβδομάδας σελ. Β141
- B5β. Φύλλο παρατήρησης 2^{ης} εβδομάδας σελ. Β142
- B6α. Post Test ομάδας ελέγχου: «Πόσο σας αρέσει» σελ. Β143-Β162
- B6β. Post Test ομάδας ελέγχου: «Πόσο σας κάνει καλό» σελ. Β163-Β182
- B7. Ρουμπρίκα αξιολόγησης (πειραματική ομάδα) σελ. Β183-Β192
- B8α. Ερωτηματολόγιο γονιών ομάδας ελέγχου μετά την παρέμβαση σελ. Β193-Β202
- B8β. Ερωτηματολόγιο γονιών πειραματικής μετά την παρέμβαση σελ. Β203-Β222

2-2

Ν: όλα θα τα φάω, 2 αρτοσκευασμένα, Παιδί: όλα θα φάω 100 γραμμάρια με η μαρμελάδα

2-3
3-2

3-5
3-2
3-5

2-4

Πόσο σας αρέσει	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

Σωματική
άσκηση



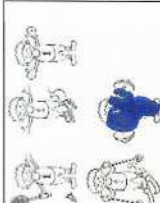
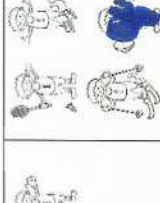
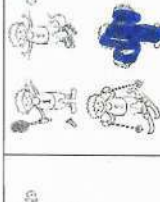
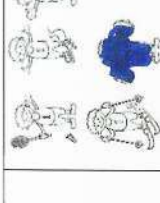
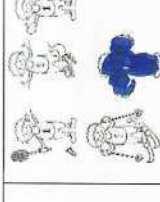
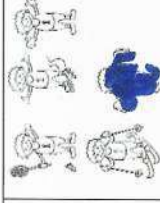
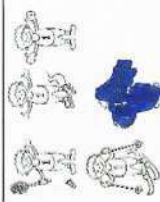
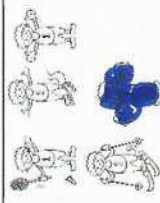
1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Pre Test 1

2-1
2-2
2-3
2-2
2-1
2-1

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Πάντα στις ημέρες διαμονής							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

Σωματική
άσκηση



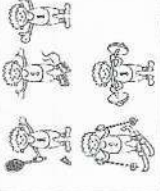
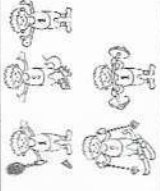
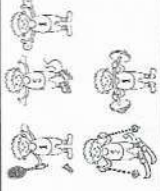
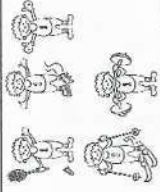
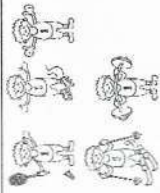
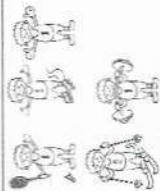
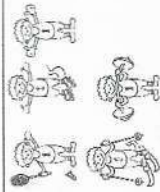
1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Pre Test 1

Πόσο σας αρέσει;	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

2-3
2-4
5-0
1-2
6-1
4-2
3-3
2-4
2-4
2-1

Σωματική
άσκηση



1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

ΕΙΝΑΙ ΔΕΝ ΤΟΥ ΑΡΕΣΤΟΥ ΕΙΝΑΙ

Pre Test 1

P.R.E

Α ΟΜΑΔΑ ΕΛΕΓΧΟΥ; Παιδιά 4

2-1
2-2
2-1
2-1
2-4
2-5
2-3

Πόσο σας αρέσει;	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

Σωματική
άσκηση

2-2
5-0

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Pre Test 1



	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Πόσο σας θρέσει							
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

2-3

2-2

2-2

2-3

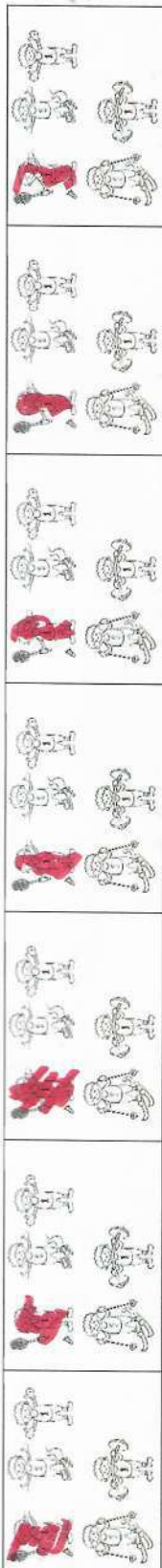
2-4

2-3

2-3

2-2

Σωματική
άσκηση



1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Pre Test 1

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Πόσο σας αρέσει Διηθησιακά							
Φρούτα							
Λαχανικά		X	X	X	X	X	X
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

7-0
1 Δευ μεση
αυρεσαν
Δευ ζρωω

7-3

7-4

7-5

1-3
6-1

↑
πολλά εβαλα

Σωματική
άσκηση



1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Pre Test 1

Πόσο σας αρέσει	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

7-5

2-5

2-5

6-5
1-3

5-5
2-3

7-5

2-5

Γιατί τα συμπληρώσατε όλα; Σ απάντηση
 "Όχι βολιέμαι"
 PRE ENERGY

Σωματική
άσκηση



4.5
3-0

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Pre Test 1

FBY

ΠΡΕΤΑ ΕΛΕΣ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Πόσο σας αρέσει Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

2-5
3-3
1-2
1-3
5-5
1-3
1-4
2-4
1-3
1-5
3-4
2-3
1-1
1-0
3-4
2-5
1-4
3-0
2-5
3-0
3-0
3-5

Ελεγχον

3-0
4-5

Σωματική άσκηση											
-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Pre Test 1

Main content area containing a large grid of faint illustrations and handwritten notes. The grid consists of approximately 10 columns and 10 rows. Each cell contains a small illustration of a person performing a physical exercise, similar to the ones in the table above. Some cells have red handwritten marks or numbers. The overall appearance is that of a pre-test or assessment sheet for a physical education program.

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Πόσο σας αρέσει; Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

23

22

22

2-1

2-5

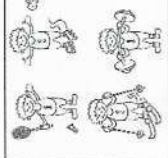
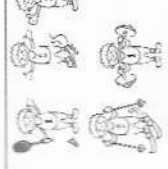
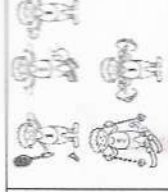
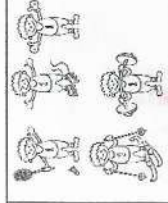
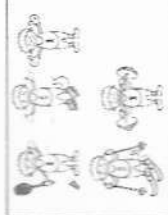
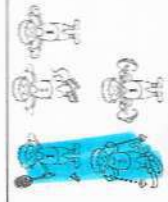
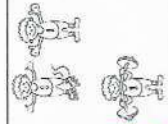
2-5

2-2

2-4

Ομάδα Ελέγχου

Σωματική
άσκηση



2-2
5-0

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Pre Test 1



Pre Test (μετά)

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Πόσιμο υγρό (νερό)							
Αποξηραμένα							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

2-3

2-2

2-2

2-3

2-2

2-5

2-5

12

Ελέφαν

Παυλί

2-3

Σωματική άσκηση																
-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Pre Test 1

Pre Test 1

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

5. Πάρα πολύ

Πόσο σας κάνει καλό;	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

2-5

Ν. Παιδι
 όλα τα
 χυμάρια
 Παιδι:
 Ναι δεν
 είναι
 100% και
 παραπάνω

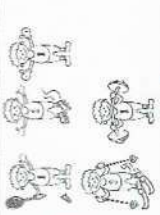
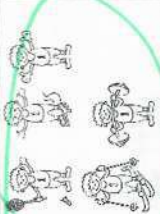
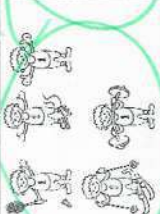
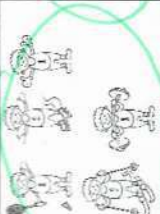

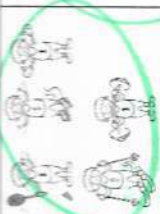
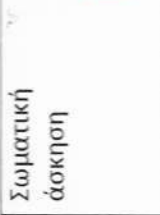
2-3

5-1
 2-0

2-4

2-4

5-5
2-0

Σωματική άσκηση							
-----------------	--	--	---	--	--	--	--

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

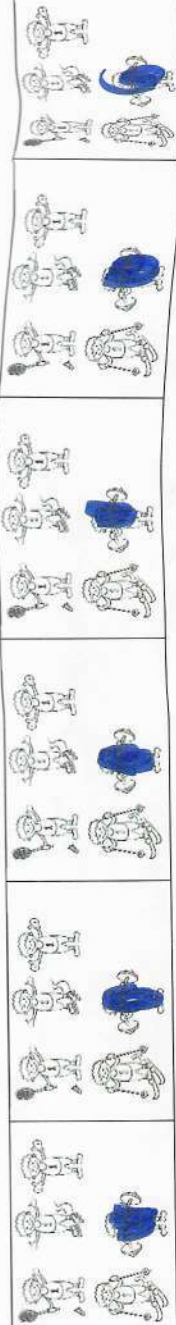
Pre Test 2

N: κάνει καλό μόνο 5 μέρες (εβδομ.)
 Π: κάνει αλλά δεν με αγγίζουν τα ΣΚ
 Ήρω σε λω

Πόσο σας κάνει καλό;	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

2-1
2-4
2-1
3-4
2-3
3-2
2-4
2-3
6-5
1-3
2-3
2-3






Σωματική
άσκηση



1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

PRE ENERGY

ΠΑ3

Πόσο σας κάνει καλό;	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Δημητριακά	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
Φρούτα	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]
Λαχανικά	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	
Γαλακτοκομικά προϊόντα	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	
Λίπη, έλαια και τα γλυκά	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	
Νερό	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	[Redacted]	

2-5

2-5

3-5
4-0













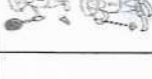



4-3
3-0

6-4
1-0

2-4





































2-4

4-2
3-0

Σωματική άσκηση								
								

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Pre Test 2

Πόσο σας κάνει καλό;	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Διηθητικά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

2-4

2-3

2-3

2-3

2-4

2-5

2-5

Σωματική
άσκηση




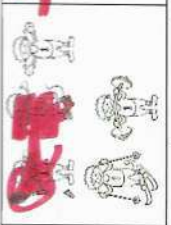
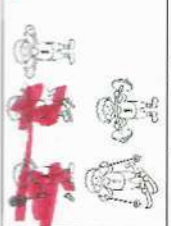
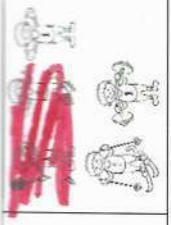


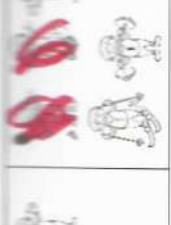

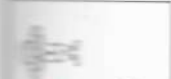
1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Pre Test 2

Πόσο σας κάνει καλό;	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Διηθησιακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

6-4
1-2
2-2
2-3
6-2
1-3
5-2
2-3
2-3
2-3

Σωματική
άσκηση

								
--	--	--	--	---	--	--	--	--

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Pre Test 2

Πόσο σας κάνει καλό;	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

6-5
1-3

7-1

7-6
Δευ Τριτη

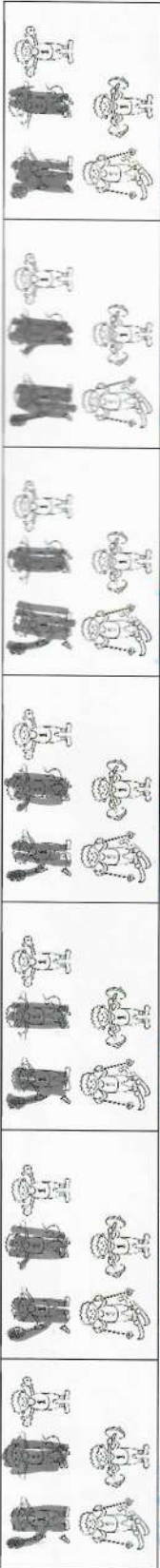
7-3

2-4

2-3

2-2

Σωματική
άσκηση



2-2

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

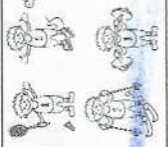
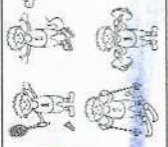
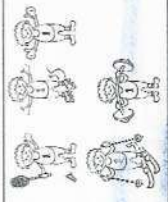
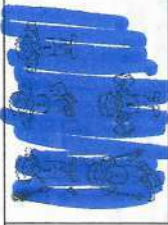
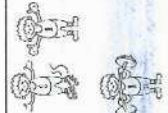
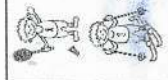
Pre Test 2

Πόσο σας κάνει καλό;	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

2-5
2-5
6-5
1-0
2-5
2-5
2-5
2-5

Εδώ πιο εύκολα να κανονιστεί, όλα αυτά είναι παλιά. Κανονισμένο

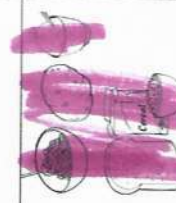


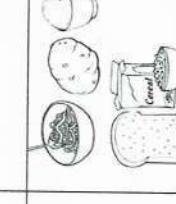
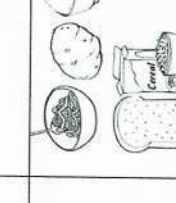
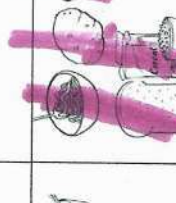
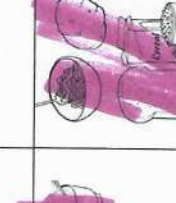

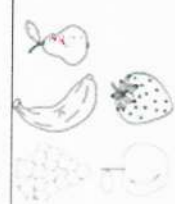

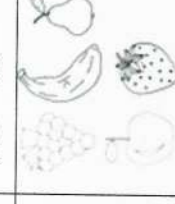
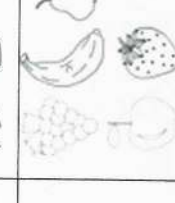
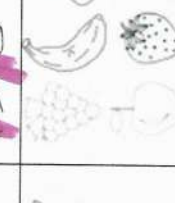
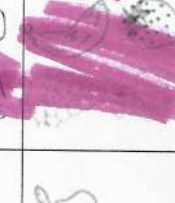

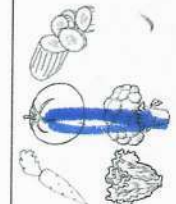
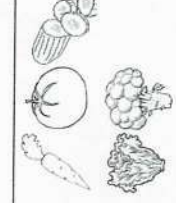
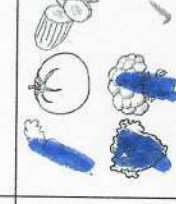
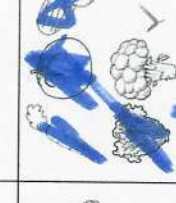

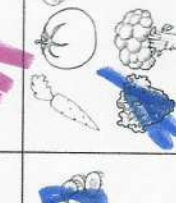



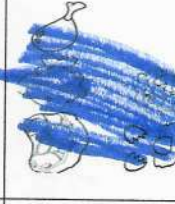
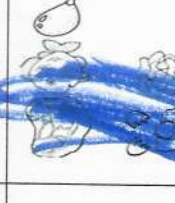
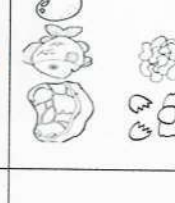
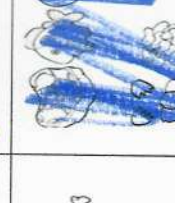
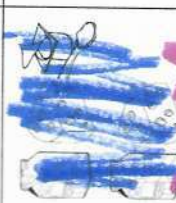


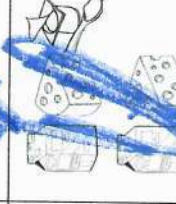

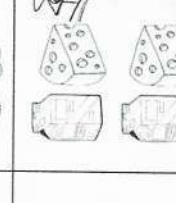


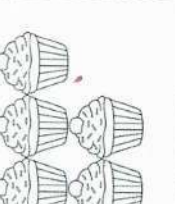
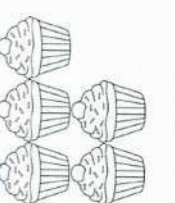
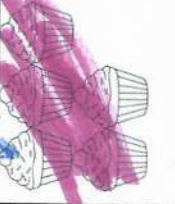
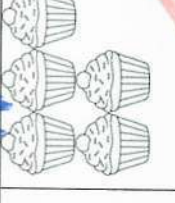
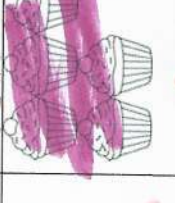
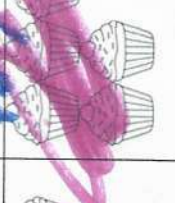
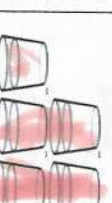
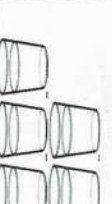
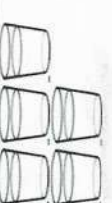




Σωματική
άσκηση



3-5
4-0

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Pre Test 2

Πόσο σας κάνει καλό;	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Δημητριακά	 3-5 4-6						
Φρούτα	 2-5 3-0						
Λαχανικά	 2-2 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1						
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)	 1-5 2-2 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1						
Γαλακτοκομικά προϊόντα	 2-5 2-5 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1 1-1						
Λίπη, έλαια και τα γλυκά	 4-5 3-0						
Νερό	 4-5 3-0						

6-5
1-2

Σωματική άσκηση									
-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Pre Test 2



Πόσο σας κάνει καλό;	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

6-5 0-1
 Δευτέρα
 Τρίτη
 Τετάρτη
 Πέμπτη
 Παρασκευή
 Σάββατο
 Κυριακή

Λίπη έλαια
 γλυκά αυγά
 όσπρια
 ξηροί καρποί
 κρέας
 ψάρι
 θαλασσινά
 αυγά
 όσπρια
 και ξηροί
 καρποί

Σωματική
άσκηση

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Pre Test 2

ΡΟΛΟΙ ΕΠΙΣΧ

Πόσο σας κάνει καλό;	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

4-3-3
3-5
4-4
2-5
2-5
2-5
2-5
2-5

112

Σωματική
άσκηση



1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Pre Test 2

ΠΑΣ

Ροσε γουστ Νουραματκ

Πόσο σας αρέσει;	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Λημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

7-2

7-3

5-1
4-2
1-3

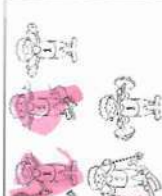
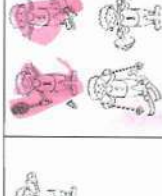
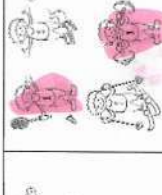
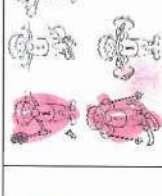
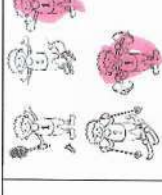
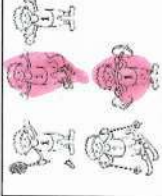
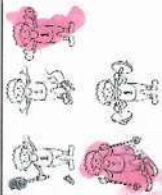
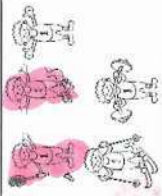
7-3

6-3
4-4

7-5

7-2

Σωματική
άσκηση



7.2

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Net

Pre Test 1

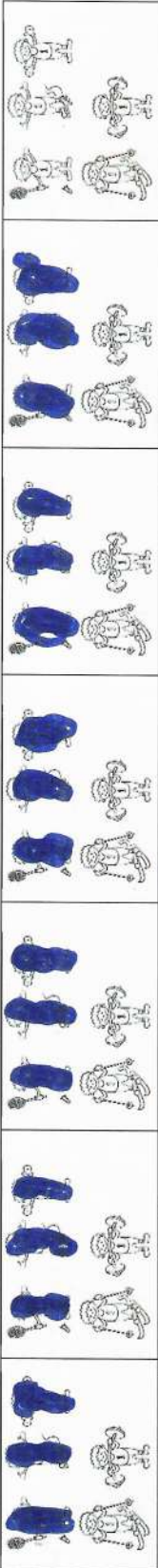
Pre Test Πειραματική

ΠΛΣ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Πόσο σας αρέσει;							
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

7-4
7-1
7-1
7-3
7-2
7-5
7-1

Σωματική
άσκηση



2-φ
6-3

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

ΠΕΡΑΜ

Pre Test 1

Πόσο σας αρέσει;	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

2-4
5-5

7-2

7-1

7-1

7-2

5-7

7-2

Σωματική
άσκηση

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Pre Test 1

πρω

7-1

7-2

7-2

7-2

3-2

4-3

3-2

3-3

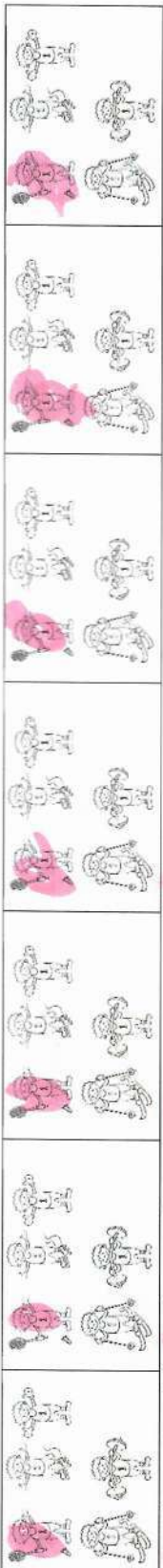
1-4

7-2

7-1

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Πόσο σας αρέσει;							
Διηγησιακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

Σωματική
άσκηση



7-1

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Πομπ

Pre Test 1

Πόσο σας αρέσει:	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

6-2
1-3

7-2

7-2

7-2

6-2

1-3

7-2

6-2

1-3

Σωματική άσκηση							
-----------------	--	--	--	--	--	--	--

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ Pre Test 1



Pre-Test Πεντακοστική

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Μόσο σας αρέσει;							
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λοχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

7-1

7-2

7-3

7-2

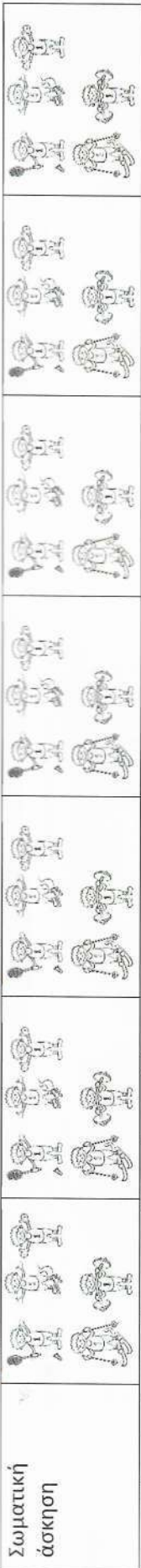
7-2

7-4

7-2

Είπε: «Εδώ δεν είναι γυμναστική»

Σωματική
άσκηση



7-φ

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Π-7P

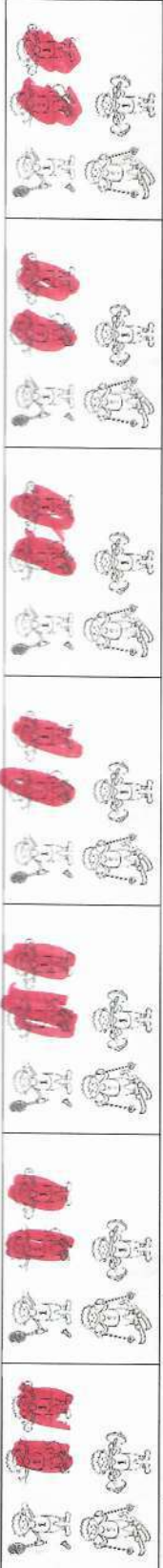
Pre Test 1

Pretest Περίγραμμα

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Πόσο σας αρέσει;							
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

7-2 7-2 7-2 7-2 7-4 7-5 7-6

Σωματική
άσκηση



7-2

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ Pre Test 1

Ποιες Παραμαρτική	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Αποξηραμένα φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

6-2
1-3
7-1
7-1
7-3
7-2
7-1
7-2

Σωματική
άσκηση

3-0
4-2

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Pre Test 1

Πόσο σας αρέσει;	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Λιπηρτικά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

7-5

7-5

7-5

2-5

5-3

4-4

2-2

1-3

4-2

2-3

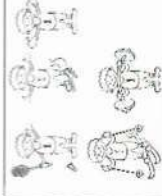
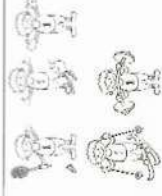
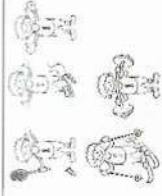
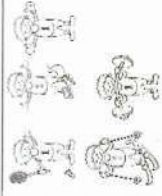
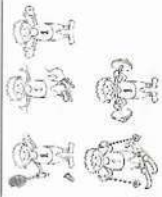
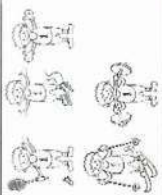
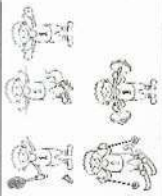
1-4

2-2

4-3

1-5

Σωματική
άσκηση



1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ
↑
κοφία

ΠΕΙΡΑΜΑΤ Pre Test 1

Προ-Test Πεντακαπτική

nr2

Πόσο σας αρέσει?	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

7-3
6-3
1-φ
7-2
7-1
7-3
7-4
7-1

Σωματική
άσκηση

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

7-1

Pre Test 1

Πόσο σας κάνει καλό;	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Δημητριακά	5	5	7	2	5	1	1
Φρούτα	5	5	5	5	5	5	5
Λαχανικά	5	5	5	5	5	5	5
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)	5	5	5	5	5	5	5
Γαλακτοκομικά προϊόντα	5	5	5	5	5	5	5
Λίπη, έλαια και τα γλυκά	5	5	5	5	5	5	5
Νερό	5	5	5	5	5	5	5

2-1
1-2
1-3
3-5

7-4

7-5

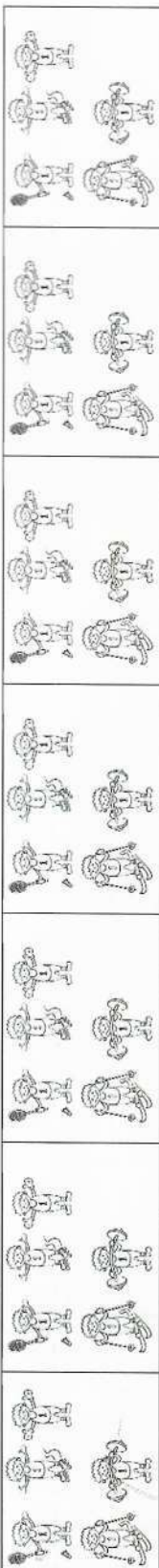
7-5

7-5

7-3

7-3

Σωματική
άσκηση



7-0

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

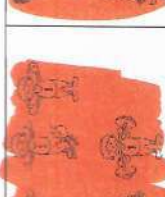
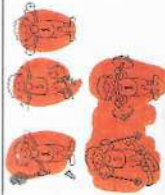
Pre

Test 2

Πόσο σας κάνει καλό;	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λιπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

7-1
1-2
6-3
7-2
5-5
2-φ
7-3
1-5
6-3
2-2
5-7

Σωματική
άσκηση





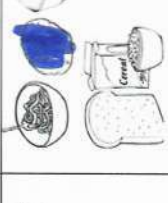

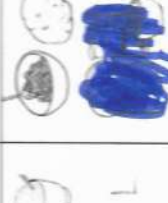





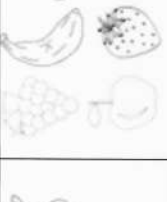






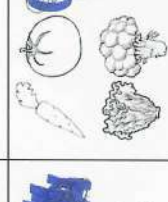





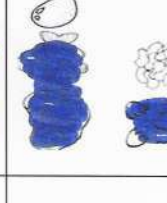





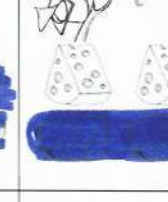
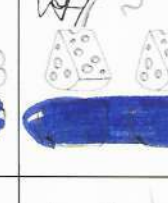
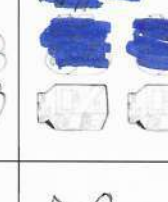
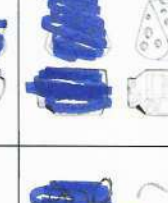
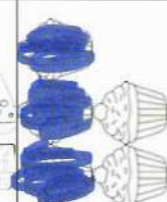
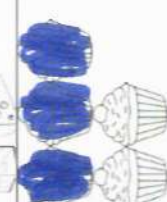
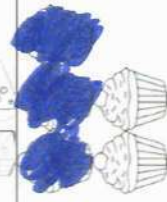
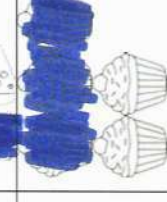
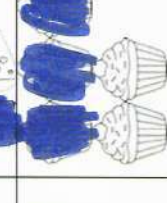
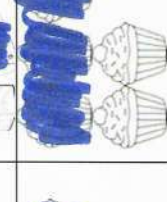
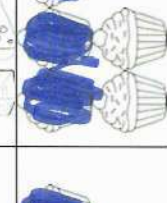




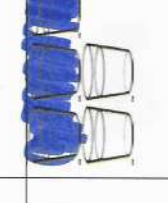
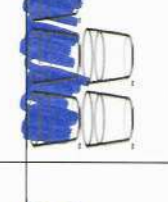
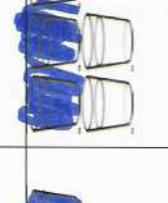


7-5

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

ΠΕΤΡΑΜ

Pre Test 2

Πόσο σας κάνει καλό;	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

5-1
1-2
1-4

5-φ
2-5

1-1
2-2
1-3
3-5

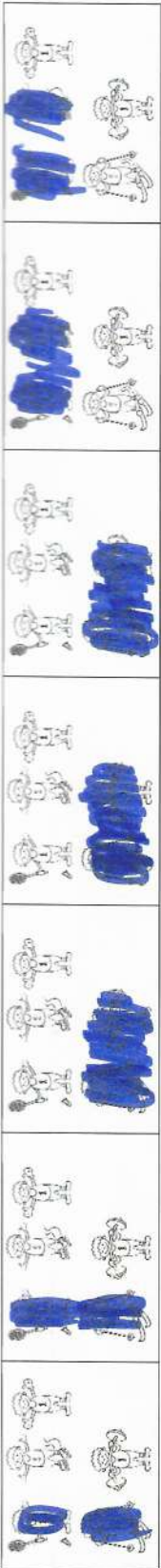
2-1
2-3
3-4

2-2
5-3

7-3

7-3

Σωματική
άσκηση



7-2

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Pre P

Pre Test 2

PRE-NEIF

ΠΑΥ

Πόσο σας κάνει καλό;	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

7-5

7-5

7-5

2-2
3-3
4-4
1-5

7-5

5-2
1-4
1-5

7-5

7-3

Σωματική άσκηση							
-----------------	--	--	--	--	--	--	--

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

NEP

Pre Test 2

761

Pre Diet

Πόσο σας κάνει καλό;	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Διαιτητικά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

7-2

7-2

7-2

7-3

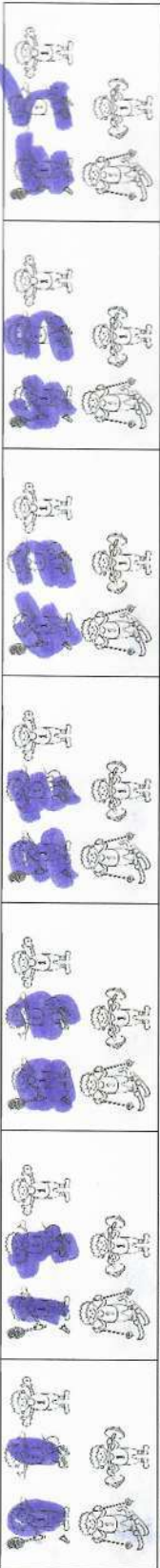
7-4

7-3

6-1

7-4

Σωματική
άσκηση



7-2

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

ΠΕΤΡΑΜ Pre Test 2

nb2

PRE NEIP

Πόσο σας κάνει καλό;	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

7-1

7-2

5-4
2-1

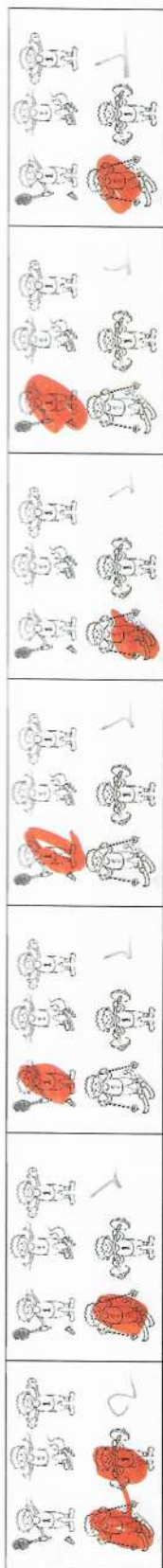
7-3

2-2
5-3

7-2

1-3
6-2

Σωματική
άσκηση



1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Πεμπ

Pre Test 2

069

Pre-Prep

Πόσο σας κάνει καλό;	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

7-2 7-3 7-2 7-4 7-4 7-3 3-5 4-3

Σωματική
άσκηση



4



2



3



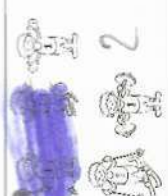
3



4



4



2

2-2
2-3
3-4

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ Pre Test 2

164

PRE NEUP

Πόσο σας κάνει καλό;	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

1-4
6-2

7-2

7-2

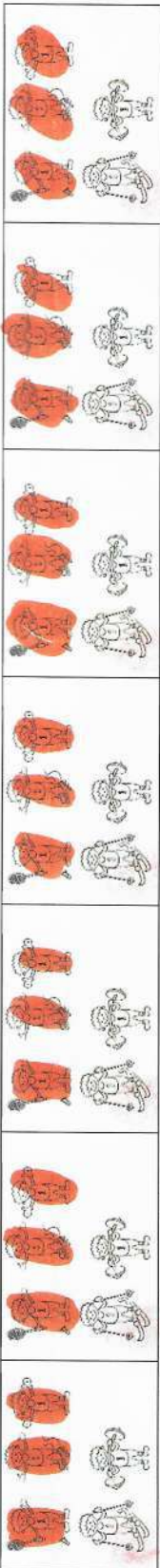
7-3

7-2

7-1

7-2

Σωματική
άσκηση



73

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Pre Test 2

Πόσο σας κάνει καλό;	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

7-5

7-3

2-4
5-3

7-2

7-4

7-3

7-4

7-1

--	--	--	--	--	--	--	--	--

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ Pre Test 2

Πόσο σας κάνει καλό;	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

1-φ
6-2

7-5

5-7

5-7

7-3

7-3

7-3

Σωματική
άσκηση

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

ΠΚ1Ρ

Pre Test 2

7-3

Ερωτηματολόγιο γονέων

ΦΥΛΛΟ: ΑΡΡΕΝ ΘΥΛΗ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ

ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ: 26 κιλά ΥΨΟΣ: 192 cm

ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ: ΟΧΙ

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ: ΜΗΤΕΡΑ

(* η μαμά συμπλήρωσε τα στοιχεία του παιδιού στην ημερ. βάρος ύψος)

1. Έχετε χρόνο για να τρώτε πρωινό γεύμα, κάθε μέρα στο σπίτι;

Ναι Όχι

2. Το παιδί σας τρώει ή πίνει κάτι από τα παρακάτω πριν φύγει για το σχολείο; (επιλέξτε παραπάνω από μια επιλογές αν θέλετε ή προσθέστε κάτι άλλο που δεν αναφέρεται)

Γάλα Δημητριακά Αυγά Φυσικό Χυμό Ξηρούς καρπούς

Άλλο

3. Σε μια συνηθισμένη μέρα, πόσα ποτήρια νερό καταναλώνετε την ημέρα;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

4. Το παιδί σας πόσα ποτήρια νερό καταναλώνει ημερησίως;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

5. Ποιες από τις παρακάτω επιλογές αποτελούν το αγαπημένο σνακ που παίρνει το παιδί μαζί του στο σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο

6. Τι είδους σνακ δίνετε στο παιδί σας για το σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο Κριτσινάκια

7. Γιατί επιλέγετε αυτό το σνακ; (επιλέξτε παραπάνω από μια απάντηση αν αυτό σας ταιριάζει)

Παίρνει λίγο χρόνο/είναι εύκολο να το ετοιμάσω

Μόνο αυτό θέλει

Δεν τρώει τίποτα άλλο

Είναι αλλεργικός/αλλεργική σε άλλες τροφές

Είναι μια καλή και οικονομική λύση

Φιστεύω ότι του/της κάνει καλό

8. Υπάρχει κάποια τροφή που δεν «μπαίνει» ποτέ στο σπίτι;

Ναι Όχι

9. Αχ ναι, σε ποια από τις παρακάτω κατηγορίες ανήκει; (Επιλέξτε και ονομάστε συγκεκριμένα)

- Ζυμαρικά/ρύζι.....
- Πουλερικά.....
- Κόκκινο κρέας.....
- Ψάρι.....
- Όσπρια.....
- Αυγό.....
- Λαχανικά.....
- Φρούτα.....
- Γαλακτοκομικά.....

10. Ποιος είναι ο λόγος που δεν «μπαίνουν» οι τροφές αυτές στο σπίτι;

- Δυσανεξία Τροφ. Αλλεργία Θρησκευτικοί λόγοι Μη αρεστό Είναι ακριβό
- Άλλο.....

11. Όταν ένα από τα γεύματα της μέρας δεν αρέσει στο παιδί σας και αρνείται να φάει, εσείς λέτε:

(επιλέξτε την πιο συνηθισμένη στάση σας)

- Να φάει λιγότερο
- Να κάτσει στο τραπέζι και ας μην φάει
- Να του φτιάξετε κάτι άλλο
- Το παιδί μου πάντα πεινάει
- Αν δεν φάει θα πάρει τιμωρία

12. Το φαγητό συνήθως σερβίρεται: (επιλέξτε όσες απαντήσεις σας ταιριάζουν)

- Κουζίνα Σαλόνι/tv Υπνοδωμάτιο/κρεβάτι Τρώμε όρθιοι/στο πόδι

13. Τρώτε βραδινό φαγητό στο σπίτι;

- Ναι Όχι Σπάνια

14. Αν ναι, τι είδους βραδινό επιλέγετε;

- Κάτι ελαφρύ (σνακ/γιαούρτι/δημητριακά κλπ.)
- Κανονική μερίδα σπιτικού φαγητού
- Παραγγέλνουμε συνήθως απ' έξω
- Ένα ποτήρι γάλα είναι αρκετό

15. Θα θέλατε να αλλάξετε τον τρόπο που τρέφεστε;

- Ναι Όχι

16. Αν ναι τι θα θέλατε να αλλάξετε; (επιλέξτε παραπάνω από μια πρόταση αν αυτό ισχύει για εσάς)

Την ποσότητα του φαγητού μας

Την ποιότητα του φαγητού μας

Πόσο άστατες ώρες τρώμε

Να σταματήσουμε να τρώμε

17. Κάνετε συστηματικά κάποιου είδους σωματική άσκηση; (Δηλώστε την απάντηση που ταιριάζει)

Κάνω άθλημα (διευκρινίστε) *χαρά*

Κάνω έντονο περπάτημα

Όποτε έχω χρόνο

Δεν κάνω σωματική άσκηση

18. Το παιδί/παιδιά σας κάνουν κάποιο άθλημα;

Κάνει άθλημα (διευκρινίστε) *χαρά*

Είναι μικρός/ή για αθλήματα

Δεν θέλει να αθληθεί

Δεν έχω χρόνο να τον/την πάω

Δυσκολεύομαι οικονομικά να τον/την πάω

19. Το παιδί/παιδιά σας, παίζουν στο σπίτι ψηφιακά παιχνίδια στο κινητό/tablet/υπολογιστή/playstation;

Ναι, όχι όμως πάνω από μια ώρα

Αρκετά

Πάρα πολλά

Όλη τη μέρα

Δεν έχουν καμία επαφή

Δεν έχουμε συσκευές στο σπίτι

Δεν τους το επιτρέπουμε

20. Σχετικά με την επαφή παιδιού/παιδιών μου με τα ψηφιακά παιχνίδια, έχω να πω ότι: (επιλέξτε όσες σας ταιριάζουν)

Είναι διασκεδαστικά

Μαθαίνει πολλά πράγματα

Τα καταφέρνει πολύ καλά

Μένει επιτέλους ήσυχος/η

Παίζει ακατάπαυστα

Πρέπει να σταματήσει να παίζει

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Ερωτηματολόγιο γονέων

ΦΥΛΛΟ: ΑΡΡΕΝ ΘΥΛΗ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ

ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ: 29 ΥΨΟΣ: 1,25

ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ:

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ: ΜΗΤΕΡΑ

(*) Και αυτή η μαμά συμπλήρωσε την ηλικία βάρους ύψους του παιδιού!

1. Έχετε χρόνο για να τρώτε πρωινό γεύμα, κάθε μέρα στο σπίτι;

Ναι Όχι

2. Το παιδί σας τρώει ή πίνει κάτι από τα παρακάτω πριν φύγει για το σχολείο; (επιλέξτε παραπάνω από μια επιλογές αν θέλετε ή προσθέστε κάτι άλλο που δεν αναφέρεται)

Γάλα Δημητριακά Αυγά Φυσικό Χυμό Ξηρούς καρπούς

Άλλο

3. Σε μια συνηθισμένη μέρα, πόσα ποτήρια νερό καταναλώνετε την ημέρα;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

4. Το παιδί σας πόσα ποτήρια νερό καταναλώνει ημερησίως;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

5. Ποιες από τις παρακάτω επιλογές αποτελούν το αγαπημένο σνακ που παίρνει το παιδί μαζί του στο σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο

6. Τι είδους σνακ δίνετε στο παιδί σας για το σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο

7. Γιατί επιλέγετε αυτό το σνακ; (επιλέξτε παραπάνω από μια απάντηση αν αυτό σας ταιριάζει)

Παίρνει λίγο χρόνο/είναι εύκολο να το ετοιμάσω

Μόνο αυτό θέλει

Δεν τρώει τίποτε άλλο

Είναι αλλεργικός/ αλλεργική σε άλλες τροφές

Είναι μια καλή και οικονομική λύση

Πιστεύω ότι του/της κάνει καλό

8. Υπάρχει κάποια τροφή που δεν «μπαίνει» ποτέ στο σπίτι;

Ναι Όχι

9. Αχ ναι, σε ποια από τις παρακάτω κατηγορίες ανήκει; (Επιλέξτε και ονομάστε συγκεκριμένα)

- Ζυμαρικά/ρύζι.....
- Πουλερικά.....
- Κόκκινο κρέας.....
- Ψάρι.....
- Όσπρια.....
- Αυγό.....
- Λαχανικά *Μηροκοθο, Κανουνηίδι*.....
- Φρούτα.....
- Γαλακτοκομικά.....

10. Ποιος είναι ο λόγος που δεν «μπαίνουν» οι τροφές αυτές στο σπίτι;

- Δυσανεξία Τροφ. Αλλεργία Θρησκευτικοί λόγοι Μη αρεστό Είναι ακριβό
- Άλλο

11. Όταν ένα από τα γεύματα της μέρας δεν αρέσει στο παιδί σας και αρνείται να φάει, εσείς λέτε:

(επιλέξτε την πιο συνηθισμένη στάση σας)

- Να φάει λιγότερο
- Να κάτσει στο τραπέζι και ας μην φάει
- Να του φτιάξετε κάτι άλλο
- Το παιδί μου πάντα πεινάει
- Αν δεν φάει θα πάρει τιμωρία

12. Το φαγητό συνήθως σερβίρεται: (επιλέξτε όσες απαντήσεις σας ταιριάζουν)

- Κουζίνα Σαλόνι/tv Υπνοδωμάτιο/κρεβάτι Τρώμε όρθιοι/στο πόδι

13. Τρώτε βραδινό φαγητό στο σπίτι;

- Ναι Όχι Σπάνια

14. Αν ναι, τι είδους βραδινό επιλέγετε;

- Κάτι ελαφρύ (σνακ/γιαούρτι/δημητριακά κλπ.)
- Κανονική μερίδα σπιτικού φαγητού
- Παραγγέλνουμε συνήθως απ' έξω
- Ένα ποτήρι γάλα είναι αρκετό

15. Θα θέλατε να αλλάξετε τον τρόπο που τρέφεστε;

- Ναι Όχι

16. Αν ναι τι θα θέλατε να αλλάξετε; (επιλέξτε παραπάνω από μια πρόταση αν αυτό ισχύει για εσάς)

- Την ποσότητα του φαγητού μας
- Την ποιότητα του φαγητού μας
- Πόσο άστατες ώρες τρώμε
- Να σταματήσουμε να τρώμε

17. Κάνετε συστηματικά κάποιου είδους σωματική άσκηση; (Δηλώστε την απάντηση που ταιριάζει)

- Κάνω άθλημα (διευκρινίστε).....
- Κάνω έντονο περπάτημα
- Όποτε έχω χρόνο.....
- Δεν κάνω σωματική άσκηση

18. Το παιδί/παιδιά σας κάνουν κάποιο άθλημα;

- Κάνει άθλημα (διευκρινίστε).....
- Είναι μικρός/ή για αθλήματα
- Δεν θέλει να αθληθεί
- Δεν έχω χρόνο να τον/την πάω
- Δυσκολεύομαι οικονομικά να τον/την πάω

19. Το παιδί/παιδιά σας, παίζουν στο σπίτι ψηφιακά παιχνίδια στο κινητό/tablet/υπολογιστή/playstation;

- Ναι, όχι όμως πάνω από μια ώρα
- Αρκετά
- Πάρα πολλά
- Όλη τη μέρα
- Δεν έχουν καμία επαφή
- Δεν έχουμε συσκευές στο σπίτι
- Δεν τους το επιτρέπουμε

20. Σχετικά με την επαφή παιδιού/παιδιών μου με τα ψηφιακά παιχνίδια, έχω να πω ότι: (επιλέξτε όσες σας ταιριάζουν)

- Είναι διασκεδαστικά
- Μαθαίνει πολλά πράγματα
- Τα καταφέρνει πολύ καλά
- Μένει επιτέλους ήσυχος/η
- Παίζει ακατάπαυστα
- Πρέπει να σταματήσει να παίζει

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Ερωτηματολόγιο γονέων

ΦΥΛΛΟ: ΑΡΡΕΝ ΘΥΛΗ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ

ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ: 17.600 ΥΨΟΣ: 1.10 ~~4~~ ⁵ ~~φορ~~

ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ: —

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ: Τ. Γ. Γ. Α.
(*) 6701ΧΚα παιδί / κάνει παιδαγωγική διερεύνηση "αξιών"

1. Έχετε χρόνο για να τρώτε πρωινό γεύμα, κάθε μέρα στο σπίτι;

Ναι Όχι

2. Το παιδί σας τρώει ή πίνει κάτι από τα παρακάτω πριν φύγει για το σχολείο; (επιλέξτε παραπάνω από μια επιλογές αν θέλετε ή προσθέστε κάτι άλλο που δεν αναφέρεται)

Γάλα Δημητριακά Αυγά Φυσικό Χυμό Ξηρούς καρπούς

Άλλο

3. Σε μια συνηθισμένη μέρα, πόσα ποτήρια νερό καταναλώνετε την ημέρα;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

4. Το παιδί σας πόσα ποτήρια νερό καταναλώνει ημερησίως;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

5. Ποιες από τις παρακάτω επιλογές αποτελούν το αγαπημένο σνακ που παίρνει το παιδί μαζί του στο σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο

6. Τι είδους σνακ δίνετε στο παιδί σας για το σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο

7. Γιατί επιλέγετε αυτό το σνακ; (επιλέξτε παραπάνω από μια απάντηση αν αυτό σας ταιριάζει)

Παίρνει λίγο χρόνο/είναι εύκολο να το ετοιμάσω

Μόνο αυτό θέλει

Δεν τρώει τίποτε άλλο

Είναι αλλεργικός/ αλλεργική σε άλλες τροφές

Είναι μια καλή και οικονομική λύση

Πιστεύω ότι του/της κάνει καλό

8. Υπάρχει κάποια τροφή που δεν «μπαίνει» ποτέ στο σπίτι;

Ναι Όχι

9. Αχ ναι, σε ποια από τις παρακάτω κατηγορίες ανήκει; (Επιλέξτε και ονομάστε συγκεκριμένα)

- Ζυμαρικά/ρύζι
- Πουλερικά
- Κόκκινο κρέας
- Ψάρι
- Οσπρια
- Αυγό
- Λαχανικά
- Φρούτα
- Γαλακτοκομικά

10. Ποιος είναι ο λόγος που δεν «μπαίνουν» οι τροφές αυτές στο σπίτι;

- Δυσανεξία Τροφ. Αλλεργία Ορθοπεδικολόγοι Μη αρεστό Είναι ακριβό
- Άλλο

11. Όταν ένα από τα γεύματα της μέρας δεν αρέσει στο παιδί σας και αρνείται να φάει, εσείς λέτε:

(επιλέξτε την πιο συνηθισμένη στάση σας)

- Να φάει λιγότερο
- Να κάτσει στο τραπέζι και ας μην φάει
- Να του φτιάξετε κάτι άλλο
- Το παιδί μου πάντα πεινάει
- Αν δεν φάει θα πάρει τιμωρία

12. Το φαγητό συνήθως σερβίρεται: (επιλέξτε όσες απαντήσεις σας ταιριάζουν)

- Κουζίνα Σαλόνι/tv Υπνοδωμάτιο/κρεβάτι Τρώμε όρθιοι/στο πόδι

13. Τρώτε βραδινό φαγητό στο σπίτι;

- Ναι Όχι Σπάνια

14. Αν ναι, τι είδους βραδινό επιλέγετε;

- Κάτι ελαφρύ (σνακ/γασούρι/δημητριακά κλπ.)
- Κανονική μερίδα σπιτικού φαγητού
- Παραγγέλνουμε συνήθως απ' έξω
- Ένα ποτήρι γάλα είναι αρκετό

15. Θα θέλατε να αλλάξετε τον τρόπο που τρέφεστε;

- Ναι Όχι

16. Αν ναι τι θα θέλατε να αλλάξετε; (επιλέξτε παραπάνω από μια πρόταση αν αυτό ισχύει για εσάς)

Την ποσότητα του φαγητού μας

Την ποιότητα του φαγητού μας

Πόσο άστατες ώρες τρώμε

Να σταματήσουμε να τρώμε

17. Κάνετε συστηματικά κάποιου είδους σωματική άσκηση; (Δηλώστε την απάντηση που ταιριάζει)

Κάνω άθλημα (διευκρινίστε).....

Κάνω έντονο περπάτημα

Όποτε έχω χρόνο.....

Δεν κάνω σωματική άσκηση

18. Το παιδί/παιδιά σας κάνουν κάποιο άθλημα;

Κάνει άθλημα (διευκρινίστε).....

Είναι μικρός/ή για αθλήματα

Δεν θέλει να αθληθεί

Δεν έχω χρόνο να τον/την πάω

Δυσκολεύομαι οικονομικά να τον/την πάω

19. Το παιδί/παιδιά σας, παίζουν στο σπίτι ψηφιακά παιχνίδια στο κινητό/tablet/υπολογιστή/playstation;

Ναι, όχι όμως πάνω από μια ώρα

Αρκετά

Πάρα πολλά

Όλη τη μέρα

Δεν έχουν καμία επαφή

Δεν έχουμε συσκευές στο σπίτι

Δεν τους το επιτρέπουμε

20. Σχετικά με την επαφή παιδιού/παιδιών μου με τα ψηφιακά παιχνίδια, έχω να πω ότι: (επιλέξτε όσες σας ταιριάζουν)

Είναι διασκεδαστικά

Μαθαίνει πολλά πράγματα

Τα καταφέρνει πολύ καλά

Μένει επιτέλους ήσυχος/η

Παίζει ακατάπαυστα

Πρέπει να σταματήσει να παίζει

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

ΕΡΩΤΗΣΗ ΓΕΝΝΗΣΗΣ

ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ: 25 kg Ύψος: 1.10

ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ: καμία

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ:

Η μητέρα του
(το ίδιο κενό συμπληρώνει του παιδιού για σνακεία!)

1. Έχετε χρόνο για να τρώτε πρωινό γεύμα, κάθε μέρα στο σπίτι;

Ναι Όχι

2. Το παιδί σας τρώει ή πίνει κάτι από τα παρακάτω πριν φύγει για το σχολείο; (επιλέξτε παραπάνω από μια επιλογές αν θέλετε ή προσθέστε κάτι άλλο που δεν αναφέρεται)

Γάλα Δημητριακά Αυγά Φυσικό Χυμό Ξηρούς καρπούς

Άλλο

3. Σε μια συνηθισμένη μέρα, πόσα ποτήρια νερό καταναλώνετε την ημέρα;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

4. Το παιδί σας πόσα ποτήρια νερό καταναλώνει ημερησίως;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

5. Ποιες από τις παρακάτω επιλογές αποτελούν το αγαπημένο σνακ που παίρνει το παιδί μαζί του στο σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο ή νεύο

6. Τι είδους σνακ δίνετε στο παιδί σας για το σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο

7. Γιατί επιλέγεται αυτό το σνακ; (επιλέξτε παραπάνω από μια απάντηση αν αυτό σας ταιριάζει)

Παίρνει λίγο χρόνο/είναι εύκολο να το ετοιμάσω

Μόνο αυτό θέλει

Δεν τρώει τίποτα άλλο

Είναι αλλεργικός/αλλεργική σε άλλες τροφές

Είναι μια καλή και οικονομική λύση

Πίστεύω ότι του/της κάνει καλό

8. Υπάρχει κάποια τροφή που δεν «μπαίνει» ποτέ στο σπίτι;

Ναι Όχι

9. Αχ ναι, σε ποια από τις παρακάτω κατηγορίες ανήκει; (Επιλέξτε και ονομάστε συγκεκριμένα)

Ζυμαρικά/ρύζι *και στα δυο*

Πουλερικά.....

Κόκκινο κρέας..... *Μόσχαρι*

Ψάρι.....

Όσπρια..... *Φακές, Φασόλια*

Αυγό..... *Καμία φάση*

Λαχανικά..... *στι χυμίσια στο φαγητό*

Φρούτα..... *Μαλακός μήλο Βανίλια*

Γαλακτοκομικά..... *πολύ γάλα-γιαούρτι*

10. Ποιος είναι ο λόγος που δεν «μπαίνουν» οι τροφές αυτές στο σπίτι;

Δυσανεξία Τροφ. Αλλεργία Θρησκευτικοί λόγοι Μη αρεστό Είναι ακριβό

Άλλο..... *είναι μαγιά που δεν μας αρεσούν*.....

11. Όταν ένα από τα γεύματα της μέρας δεν αρέσει στο παιδί σας και αρνείται να φάει, εσείς λέτε:

(επιλέξτε την πιο συνηθισμένη στάση σας)

Να φάει λιγότερο

Να κάτσει στο τραπέζι και ας μην φάει

Να του φτιάξετε κάτι άλλο

Το παιδί μου πάντα πεινάει

Αν δεν φάει θα πάρει τιμωρία

12. Το φαγητό συνήθως σερβίρεται: (επιλέξτε όσες απαντήσεις σας ταιριάζουν)

Κουζίνα Σαλόνι/tv Υπνοδωμάτιο/κρεβάτι Τρώμε όρθιοι/στο πόδι

13. Τρώτε βραδινό φαγητό στο σπίτι;

Ναι Όχι Σπάνια

14. Αν ναι, τι είδους βραδινό επιλέγετε;

Κάτι ελαφρύ (σνακ/γιαούρτι/δημητριακά κλπ.)

Κανονική μερίδα σπιτικού φαγητού

Παραγγέλνουμε συνήθως απ' έξω

Ένα ποτήρι γάλα είναι αρκετό

15. Θα θέλατε να αλλάξετε τον τρόπο που τρέφεστε;

Ναι Όχι

Αν ναι τι θα θέλατε να αλλάξετε; (επιλέξτε παραπάνω από μια πρόταση αν αυτό ισχύει για εσάς)

Την ποσότητα του φαγητού μας

Την ποιότητα του φαγητού μας

Πόσο άστατες ώρες τρώμε

Να σταματήσουμε να τρώμε

17. Κάνετε συστηματικά κάποιου είδους σωματική άσκηση; (Δηλώστε την απάντηση που ταιριάζει)

Κάνω άθλημα (διευκρινίστε).....

Κάνω έντονο περπάτημα

Όποτε έχω χρόνο.....

Δεν κάνω σωματική άσκηση

18. Το παιδί/παιδιά σας κάνουν κάποιο άθλημα;

Κάνει άθλημα (διευκρινίστε).....

Είναι μικρός/ή για αθλήματα

Δεν θέλει να αθληθεί

Δεν έχω χρόνο να τον/την πάω

Δυσκολεύομαι οικονομικά να τον/την πάω

19. Το παιδί/παιδιά σας, παίζουν στο σπίτι ψηφιακά παιχνίδια στο κινητό/tablet/υπολογιστή/playstation;

Ναι, όχι όμως πάνω από μια ώρα

Αρκετά

Πάρα πολλά

Όλη τη μέρα

Δεν έχουν καμία επαφή

Δεν έχουμε συσκευές στο σπίτι

Δεν τους το επιτρέπουμε

20. Σχετικά με την επαφή παιδιού/παιδιών μου με τα ψηφιακά παιχνίδια, έχω να πω ότι: (επιλέξτε όσες σας ταιριάζουν)

Είναι διασκεδαστικά

Μαθαίνει πολλά πράγματα

Τα καταφέρνει πολύ καλά

Μένει επιτέλους ήσυχος/η

Παίζει ακατάπαυστα

Πρέπει να σταματήσει να παίζει

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Ερωτηματολόγιο γονέων

ΦΥΛΛΟ: ΑΡΡΕΝ ΘΥΛΗ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ

ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ: 19 ΥΨΟΣ: 112

ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ:

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ: ΜΗΤΕΡΑ

(το ίδιο κι εδώ η μαμά βάζει η ίδια βαρυσ ύψος των παιδιού!)

1. Έχετε χρόνο για να τρώτε πρωινό γεύμα, κάθε μέρα στο σπίτι;

Ναι Όχι

2. Το παιδί σας τρώει ή πίνει κάτι από τα παρακάτω πριν φύγει για το σχολείο; (επιλέξτε παραπάνω από μια επιλογές αν θέλετε ή προσθέστε κάτι άλλο που δεν αναφέρεται)

Γάλα Δημητριακά Αυγά Φυσικό Χυμό Ξηρούς καρπούς

Άλλο

3. Σε μια συνηθισμένη μέρα, πόσα ποτήρια νερό καταναλώνετε την ημέρα;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

4. Το παιδί σας πόσα ποτήρια νερό καταναλώνει ημερησίως;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

5. Ποιες από τις παρακάτω επιλογές αποτελούν το αγαπημένο σνακ που παίρνει το παιδί μαζί του στο σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο ΨΩΜΙ ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΜΕΛΙ

6. Τι είδους σνακ δίνετε στο παιδί σας για το σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο ΨΩΜΙ ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΜΕΛΙ

7. Γιατί επιλέγεται αυτό το σνακ; (επιλέξτε παραπάνω από μια απάντηση αν αυτό σας ταιριάζει)

Παίρνει λίγο χρόνο/είναι εύκολο να το ετοιμάσω

Μόνο αυτό θέλει

Δεν τρώει τίποτε άλλο

Είναι αλλεργικός/αλλεργική σε άλλες τροφές

Είναι μια καλή και οικονομική λύση

Πιστεύω ότι του/της κάνει καλό

8. Υπάρχει κάποια τροφή που δεν «μπαίνει» ποτέ στο σπίτι;

Ναι Όχι

9. Αχ ναι, σε ποια από τις παρακάτω κατηγορίες ανήκει; (Επιλέξτε και ονομάστε συγκεκριμένα)

- Ζυμαρικά/ρύζι
- Πουλερικά.....
- Κόκκινο κρέας.....
- Ψάρι.....
- Όσπρια.....
- Αυγό.....
- Λαχανικά.....
- Φρούτα.....
- Γαλακτοκομικά..... ΦΕΤΑ

10. Ποιος είναι ο λόγος που δεν «μπαίνουν» οι τροφές αυτές στο σπίτι;

- Δυσανεξία Τροφ. Αλλεργία Θρησκευτικοί λόγοι Μη αρεστό Είναι ακριβό

Άλλο

11. Όταν ένα από τα γεύματα της μέρας δεν αρέσει στο παιδί σας και αρνείται να φάει, εσείς λέτε:

(επιλέξτε την πιο συνηθισμένη στάση σας)

Να φάει λιγότερο

Να κάτσει στο τραπέζι και ας μην φάει

Να του φτιάξετε κάτι άλλο

Το παιδί μου πάντα πεινάει

Αν δεν φάει θα πάρει τιμωρία

12. Το φαγητό συνήθως σερβίρεται: (επιλέξτε όσες απαντήσεις σας ταιριάζουν)

- Κουζίνα Σαλόνι/tv Υπνοδωμάτιο/κρεβάτι Τρώμε όρθιοι/στο πόδι

13. Τρώτε βραδινό φαγητό στο σπίτι;

- Ναι Όχι Σπάνια

14. Αν ναι, τι είδους βραδινό επιλέγετε;

Κάτι ελαφρύ (σνακ/γιαούρτι/δημητριακά κλπ.)

Κανονική μερίδα σπιτικού φαγητού

Παραγγέλνουμε συνήθως απ' έξω

Ένα ποτήρι γάλα είναι αρκετό

15. Θα θέλατε να αλλάξετε τον τρόπο που τρέφεστε;

- Ναι Όχι

ΓΑΛΑ ΜΕ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ Ο ΓΙΖΕΡΟΣ

16. Αν ναι τι θα θέλατε να αλλάξετε; (επιλέξτε παραπάνω από μια πρόταση αν αυτό ισχύει για εσάς)

Την ποσότητα του φαγητού μας

Την ποιότητα του φαγητού μας

Πόσο άστατες ώρες τρώμε

Να σταματήσουμε να τρώμε

17. Κάνετε συστηματικά κάποιου είδους σωματική άσκηση; (Δηλώστε την απάντηση που ταιριάζει)

Κάνω άθλημα (διευκρινίστε).....

Κάνω έντονο περπάτημα

Όποτε έχω χρόνο.....

Δεν κάνω σωματική άσκηση

18. Το παιδί/παιδιά σας κάνουν κάποιο άθλημα;

Κάνει άθλημα (διευκρινίστε) ΚΟΛΗΜΒΙΣΜΗ.....

Είναι μικρός/ή για αθλήματα

Δεν θέλει να αθληθεί

Δεν έχω χρόνο να τον/την πάω

Δυσκολεύομαι οικονομικά να τον/την πάω

19. Το παιδί/παιδιά σας, παίζουν στο σπίτι ψηφιακά παιχνίδια στο κινητό/tablet/υπολογιστή/playstation;

Ναι, όχι όμως πάνω από μια ώρα

Αρκετά

Πάρα πολλά

Όλη τη μέρα

Δεν έχουν καμία επαφή

Δεν έχουμε συσκευές στο σπίτι

Δεν τους το επιτρέπουμε

20. Σχετικά με την επαφή παιδιού/παιδιών μου με τα ψηφιακά παιχνίδια, έχω να πω ότι: (επιλέξτε όσες σας ταιριάζουν)

Είναι διασκεδαστικά

Μαθαίνει πολλά πράγματα

Τα καταφέρνει πολύ καλά

Μένει επιτέλους ήσυχος/η

Παίζει ακατάπαυστα

Πρέπει να σταματήσει να παίζει

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Ερωτηματολόγιο γονέων

ΦΥΛΛΟ: APREN ΘΥΛΗ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ 16.10.1984

ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ: 50kg ΥΨΟΣ: 1.58

ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ: -

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ: ΜΗΤΕΡΑ

1. Έχετε χρόνο για να τρώτε πρωινό γεύμα, κάθε μέρα στο σπίτι;

Ναι Όχι

2. Το παιδί σας τρώει ή πίνει κάτι από τα παρακάτω πριν φύγει για το σχολείο; (επιλέξτε παραπάνω από μια επιλογές αν θέλετε ή προσθέστε κάτι άλλο που δεν αναφέρεται)

Γάλα Δημητριακά Αυγά Φυσικό Χυμό Ξηρούς καρπούς

Άλλο: ψωμάκι με βούτυρο και μέλι

3. Σε μια συνηθισμένη μέρα, πόσα ποτήρια νερό καταναλώνετε την ημέρα;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

4. Το παιδί σας πόσα ποτήρια νερό καταναλώνει ημερησίως;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

5. Ποιες από τις παρακάτω επιλογές αποτελούν το αγαπημένο σνακ που παίρνει το παιδί μαζί του στο σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο: ψωμάκι

6. Τι είδους σνακ δίνετε στο παιδί σας για το σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο: ψωμάκι

7. Γιατί επιλέγεται αυτό το σνακ; (επιλέξτε παραπάνω από μια απάντηση αν αυτό σας ταιριάζει)

Παίρνει λίγο χρόνο/είναι εύκολο να το ετοιμάσω

Μόνο αυτό θέλει

Δεν τρώει τίποτα άλλο

Είναι αλλεργικός/αλλεργική σε άλλες τροφές

Είναι μια καλή και οικονομική λύση

Πιστεύω ότι του/της κάνει καλό

8. Υπάρχει κάποια τροφή που δεν «μπαίνει» ποτέ στο σπίτι;

Ναι Όχι

9. Αχ ναι, σε ποια από τις παρακάτω κατηγορίες ανήκει; (Επιλέξτε και ονομάστε συγκεκριμένα)

Ζυμαρικά/ρύζι

Πουλερικά.....

Κόκκινο κρέας.....

Ψάρι.....

Όσπρια.....

Αυγό.....

Λαχανικά.....

Φρούτα.....

Γαλακτοκομικά.....

10. Ποιος είναι ο λόγος που δεν «μπαίνουν» οι τροφές αυτές στο σπίτι;

Δυσανεξία Τροφ. Αλλεργία Θρησκευτικοί λόγοι Μη αρεστό Είναι ακριβό

Άλλο

11. Όταν ένα από τα γεύματα της μέρας δεν αρέσει στο παιδί σας και αρνείται να φάει, εσείς λέτε:

(επιλέξτε την πιο συνηθισμένη στάση σας)

Να φάει λιγότερο

Να κάτσει στο τραπέζι και ας μην φάει

Να του φτιάξετε κάτι άλλο

Το παιδί μου πάντα πεινάει

Αν δεν φάει θα πάρει τιμωρία

12. Το φαγητό συνήθως σερβίρεται: (επιλέξτε όσες απαντήσεις σας ταιριάζουν)

Κουζίνα Σαλόνι/tv Υπνοδωμάτιο/κρεβάτι Τρώμε όρθιοι/στο πόδι

13. Τρώτε βραδινό φαγητό στο σπίτι;

Ναι Όχι Σπάνια

14. Αν ναι, τι είδους βραδινό επιλέγετε;

Κάτι ελαφρύ (σνακ/γιαούρτι/δημητριακά κλπ.)

Κανονική μερίδα σπιτικού φαγητού

Παραγγέλνουμε συνήθως απ' έξω

Ένα ποτήρι γάλα είναι αρκετό

15. Θα θέλατε να αλλάξετε τον τρόπο που τρέφεστε;

Ναι Όχι

16. Αν ναι τι θα θέλατε να αλλάξετε; (επιλέξτε παραπάνω από μια πρόταση αν αυτό ισχύει για εσάς)

Την ποσότητα του φαγητού μας

Την ποιότητα του φαγητού μας

Πόσο άστατες ώρες τρώμε

Να σταματήσουμε να τρώμε

17. Κάνετε συστηματικά κάποιου είδους σωματική άσκηση; (Δηλώστε την απάντηση που ταιριάζει)

Κάνω άθλημα (διευκρινίστε).....

Κάνω έντονο περπάτημα

Όποτε έχω χρόνο.....

Δεν κάνω σωματική άσκηση

18. Το παιδί/παιδιά σας κάνουν κάποιο άθλημα;

Κάνει άθλημα (διευκρινίστε).....

Είναι μικρός/ή για αθλήματα

Δεν θέλει να αθληθεί

Δεν έχω χρόνο να τον/την πάω

Δυσκολεύομαι οικονομικά να τον/την πάω

19. Το παιδί/παιδιά σας, παίζουν στο σπίτι ψηφιακά παιχνίδια στο κινητό/tablet/υπολογιστή/playstation;

Ναι, όχι όμως πάνω από μια ώρα

Αρκετά

Πάρα πολλά

Όλη τη μέρα

Δεν έχουν καμία επαφή

Δεν έχουμε συσκευές στο σπίτι

Δεν τους το επιτρέπουμε

20. Σχετικά με την επαφή παιδιού/παιδιών μου με τα ψηφιακά παιχνίδια, έχω να πω ότι: (επιλέξτε όσες σας ταιριάζουν)

Είναι διασκεδαστικά

Μαθαίνει πολλά πράγματα

Τα καταφέρνει πολύ καλά

Μένει επιτέλους ήσυχος/η

Παίζει ακατάπαυστα

Πρέπει να σταματήσει να παίζει

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Ερωτηματολόγιο γονέων

ΦΥΛΛΟ: ΑΡΡΕΝ ΘΥΛΗ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ.....

ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ: 16 kg ΥΨΟΣ: 10,5 cm

ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ: ΟΧΙ

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ: ΜΗΤΕΡΑ

(*) Κι εδώ αναγράφεται στοιχεία του παιδιού

1. Έχετε χρόνο για να τρώτε πρωινό γεύμα, κάθε μέρα στο σπίτι;

Ναι Όχι (Αν έπαινε 6 ποτήρια μόνο γάλα, τις υπόλοιπες μέρες πρωινό).

2. Το παιδί σας τρώει ή πίνει κάτι από τα παρακάτω πριν φύγει για το σχολείο; (επιλέξτε παραπάνω από μια επιλογές αν θέλετε ή προσθέστε κάτι άλλο που δεν αναφέρεται)

Γάλα Δημητριακά Αυγά Φυσικό Χυμό Ξηρούς καρπούς

Άλλο.....

3. Σε μια συνηθισμένη μέρα, πόσα ποτήρια νερό καταναλώνετε την ημέρα;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

4. Το παιδί σας πόσα ποτήρια νερό καταναλώνει ημερησίως;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

5. Ποιες από τις παρακάτω επιλογές αποτελούν το αγαπημένο σνακ που παίρνει το παιδί μαζί του στο σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο.....

6. Τι είδους σνακ δίνετε στο παιδί σας για το σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο.....

7. Γιατί επιλέγετε αυτό το σνακ; (επιλέξτε παραπάνω από μια απάντηση αν αυτό σας ταιριάζει)

Παίρνει λίγο χρόνο/είναι εύκολο να το ετοιμάσω

Μόνο αυτό θέλει

Δεν τρώει τίποτα άλλο

Είναι αλλεργικός/ αλλεργική σε άλλες τροφές

Είναι μια καλή και οικονομική λύση

Πιστεύω ότι του/της κάνει καλό

8. Υπάρχει κάποια τροφή που δεν «μπαίνει» ποτέ στο σπίτι;

Ναι Όχι

9. Αχ ναι, σε ποια από τις παρακάτω κατηγορίες ανήκει; (Επιλέξτε και ονομάστε συγκεκριμένα)

- Ζυμαρικά/ρύζι
- Πουλερικά.....
- Κόκκινο κρέας.....
- Ψάρι.....
- Όσπρια.....
- Αυγό.....
- Λαχανικά.....
- Φρούτα.....
- Γαλακτοκομικά.....

10. Ποιος είναι ο λόγος που δεν «μπαίνουν» οι τροφές αυτές στο σπίτι;

Δυσανεξία Τροφ. Αλλεργία Θρησκευτικοί λόγοι Μη αρεστό Είναι ακριβό

Άλλο

11. Όταν ένα από τα γεύματα της μέρας δεν αρέσει στο παιδί σας και αρνείται να φάει, εσείς λέτε:

(επιλέξτε την πιο συνηθισμένη στάση σας)

- Να φάει λιγότερο, *έτσι και λίγο*
- Να κάτσει στο τραπέζι και ας μην φάει
- Να του φτιάξετε κάτι άλλο
- Το παιδί μου πάντα πεινάει
- Αν δεν φάει θα πάρει τιμωρία

12. Το φαγητό συνήθως σερβίρεται: (επιλέξτε όσες απαντήσεις σας ταιριάζουν)

Κουζίνα Σαλόνι/tv Υπνοδωμάτιο/κρεβάτι Τρώμε όρθιοι/στο πόδι

13. Τρώτε βραδινό φαγητό στο σπίτι;

Ναι Όχι Σπάνια

14. Αν ναι, τι είδους βραδινό επιλέγετε;

- Κάτι ελαφρύ (σνακ/γιαούρτι/δημητριακά κλπ.)
- Κανονική μερίδα σπιτικού φαγητού
- Παραγγέλνουμε συνήθως απ' έξω
- Ένα ποτήρι γάλα είναι αρκετό *πριν του ύπνου*

15. Θα θέλατε να αλλάξετε τον τρόπο που τρέφεστε;

Ναι Όχι

16. Αν ναι τι θα θέλατε να αλλάξετε; (επιλέξτε παραπάνω από μια πρόταση αν αυτό ισχύει για εσάς)

Την ποσότητα του φαγητού μας

Την ποιότητα του φαγητού μας

Πόσο άστατες ώρες τρώμε

Να σταματήσουμε να τρώμε

17. Κάνετε συστηματικά κάποιο είδους σωματική άσκηση; (Δηλώστε την απάντηση που ταιριάζει)

Κάνω άθλημα (διευκρινίστε).....

Κάνω έντονο περπάτημα

Όποτε έχω χρόνο.....

Δεν κάνω σωματική άσκηση

18. Το παιδί/παιδιά σας κάνουν κάποιο άθλημα;

Κάνει άθλημα (διευκρινίστε).....

Είναι μικρός/ή για αθλήματα

Δεν θέλει να αθληθεί

Δεν έχω χρόνο να τον/την πάω

Δυσκολεύομαι οικονομικά να τον/την πάω

19. Το παιδί/παιδιά σας, παίζουν στο σπίτι ψηφιακά παιχνίδια στο κινητό/tablet/υπολογιστή/playstation;

Ναι, όχι όμως πάνω από μια ώρα

Αρκετά

Πάρα πολλά

Όλη τη μέρα

Δεν έχουν καμία επαφή

Δεν έχουμε συσκευές στο σπίτι

Δεν τους το επιτρέπουμε

20. Σχετικά με την επαφή παιδιού/παιδιών μου με τα ψηφιακά παιχνίδια, έχω να πω ότι: (επιλέξτε όσες σας ταιριάζουν)

Είναι διασκεδαστικά

Μαθαίνει πολλά πράγματα

Τα καταφέρνει πολύ καλά

Μένει επιτέλους ήσυχος/η

Παίζει ακατάπαυστα

Πρέπει να σταματήσει να παίζει

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Ερωτηματολόγιο γονέων

ΦΥΛΛΟ: ΑΡΡΕΝ

ΘΥΛΗ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ

25-11-87

ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ:

76

ΥΨΟΣ:

1.68

ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ:

ΟΧΙ

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ:

ΜΗΤΕΡΑ

1. Έχετε χρόνο για να τρώτε πρωινό γεύμα, κάθε μέρα στο σπίτι;

Ναι Όχι

2. Το παιδί σας τρώει ή πίνει κάτι από τα παρακάτω πριν φύγει για το σχολείο; (επιλέξτε παραπάνω από μια επιλογές αν θέλετε ή προσθέστε κάτι άλλο που δεν αναφέρεται)

Γάλα Δημητριακά Αυγά Φυσικό Χυμό Ξηρούς καρπούς

Άλλο

3. Σε μια συνηθισμένη μέρα, πόσα ποτήρια νερό καταναλώνετε την ημέρα;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

4. Το παιδί σας πόσα ποτήρια νερό καταναλώνει ημερησίως;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

5. Ποιες από τις παρακάτω επιλογές αποτελούν το αγαπημένο σνακ που παίρνει το παιδί μαζί του στο σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο

6. Τι είδους σνακ δίνετε στο παιδί σας για το σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο

7. Γιατί επιλέγετε αυτό το σνακ; (επιλέξτε παραπάνω από μια απάντηση αν αυτό σας ταιριάζει)

Παίρνει λίγο χρόνο/είναι εύκολο να το ετοιμάσω

Μόνο αυτό θέλει

Δεν τρώει τίποτε άλλο

Είναι αλλεργικός/ αλλεργική σε άλλες τροφές

Είναι μια καλή και οικονομική λύση

Πιστεύω ότι του/της κάνει καλό

8. Υπάρχει κάποια τροφή που δεν «μπαίνει» ποτέ στο σπίτι;

Ναι Όχι

9. Αχ ναι, σε ποια από τις παρακάτω κατηγορίες ανήκει; (Επιλέξτε και ονομάστε συγκεκριμένα)

- Ζυμαρικά/ρύζι
- Πουλερικά.....
- Κόκκινο κρέας.....
- Ψάρι.....
- Όσπρια.....
- Αυγό.....
- Λαχανικά.....
- Φρούτα.....
- Γαλακτοκομικά.....

10. Ποιος είναι ο λόγος που δεν «μπαίνουν» οι τροφές αυτές στο σπίτι;

Δυσανεξία Τροφ. Αλλεργία Θρησκευτικοί λόγοι Μη αρεστό Είναι ακριβό

Άλλο

11. Όταν ένα από τα γεύματα της μέρας δεν αρέσει στο παιδί σας και αρνείται να φάει, εσείς λέτε:

(επιλέξτε την πιο συνηθισμένη στάση σας)

- Να φάει λιγότερο
- Να κάτσει στο τραπέζι και ας μην φάει
- Να του φτιάξετε κάτι άλλο
- Το παιδί μου πάντα πεινάει
- Αν δεν φάει θα πάρει τιμωρία

12. Το φαγητό συνήθως σερβίρεται: (επιλέξτε όσες απαντήσεις σας ταιριάζουν)

Κουζίνα Σαλόνι/tv Υπνοδωμάτιο/κρεβάτι Τρώμε όρθιοι/στο πόδι

13. Τρώτε βραδινό φαγητό στο σπίτι;

Ναι Όχι Σπάνια

14. Αν ναι, τι είδους βραδινό επιλέγετε;

- Κάτι ελαφρύ (σνακ/γιαούρτι/δημητριακά κλπ.)
- Κανονική μερίδα σπιτικού φαγητού
- Παραγγέλνουμε συνήθως απ' έξω
- Ένα ποτήρι γάλα είναι αρκετό

15. Θα θέλατε να αλλάξετε τον τρόπο που τρέφεστε;

Ναι Όχι

16. Αν ναι τι θα θέλατε να αλλάξετε; (επιλέξτε παραπάνω από μια πρόταση αν αυτό ισχύει για εσάς)

- Την ποσότητα του φαγητού μας
- Την ποιότητα του φαγητού μας
- Πόσο άστατες ώρες τρώμε
- Να σταματήσουμε να τρώμε

17. Κάνετε συστηματικά κάποιου είδους σωματική άσκηση; (Δηλώστε την απάντηση που ταιριάζει)

- Κάνω άθλημα (διευκρινίστε).....
- Κάνω έντονο περπάτημα
- Όποτε έχω χρόνο.....
- Δεν κάνω σωματική άσκηση

18. Το παιδί/παιδιά σας κάνουν κάποιο άθλημα;

- Κάνει άθλημα (διευκρινίστε).....
- Είναι μικρός/ή για αθλήματα
- Δεν θέλει να αθληθεί
- Δεν έχω χρόνο να τον/την πάω
- Δυσκολεύομαι οικονομικά να τον/την πάω

19. Το παιδί/παιδιά σας, παίζουν στο σπίτι ψηφιακά παιχνίδια στο κινητό/tablet/υπολογιστή/playstation;

- Ναι, όχι όμως πάνω από μια ώρα
- Αρκετά
- Πάρα πολλά
- Όλη τη μέρα
- Δεν έχουν καμία επαφή
- Δεν έχουμε συσκευές στο σπίτι
- Δεν τους το επιτρέπουμε

20. Σχετικά με την επαφή παιδιού/παιδιών μου με τα ψηφιακά παιχνίδια, έχω να πω ότι: (επιλέξτε όσες σας ταιριάζουν)

- Είναι διασκεδαστικά
- Μαθαίνει πολλά πράγματα
- Τα καταφέρνει πολύ καλά
- Μένει επιτέλους ήσυχος/η
- Παίζει ακατάπαυστα
- Πρέπει να σταματήσει να παίζει

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Ερωτηματολόγιο γονέων

ΦΥΛΛΟ: ΑΡΡΕΝ

ΘΥΛΗ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ

3 19 / 1981

ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ:

72

ΥΨΟΣ:

1.66

ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ:

-

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ:

Ισορροπημένη σχέση
 (* Εδώ η μαμά δεν κατανοεί τη συγκεκριμένη σχέση με το παιδί)

1. Έχετε χρόνο για να τρώτε πρωινό γεύμα, κάθε μέρα στο σπίτι;

Ναι Όχι

2. Το παιδί σας τρώει ή πίνει κάτι από τα παρακάτω πριν φύγει για το σχολείο; (επιλέξτε παραπάνω από μια επιλογές αν θέλετε ή προσθέστε κάτι άλλο που δεν αναφέρεται)

Γάλα Δημητριακά Αυγά Φυσικό Χυμό Ξηρούς καρπούς

Άλλο 1 Ποτήρι γάλα με 1 κουταλιά μέλι

3. Σε μια συνηθισμένη μέρα, πόσα ποτήρια νερό καταναλώνετε την ημέρα;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

4. Το παιδί σας πόσα ποτήρια νερό καταναλώνει ημερησίως;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

5. Ποιες από τις παρακάτω επιλογές αποτελούν το αγαπημένο σνακ που παίρνει το παιδί μαζί του στο σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο φέτες του τοστ με μέλι κ' κανέλα

6. Τι είδους σνακ δίνετε στο παιδί σας για το σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο παστέρια κ' αποξηραμένα γρνούτα

7. Γιατί επιλέγετε αυτό το σνακ; (επιλέξτε παραπάνω από μια απάντηση αν αυτό σας ταιριάζει)

Παίρνει λίγο χρόνο/είναι εύκολο να το ετοιμάσω

Μόνο αυτό θέλει

Δεν τρώει τίποτα άλλο

Είναι αλλεργικός/αλλεργική σε άλλες τροφές

Είναι μια καλή και οικονομική λύση

Πιστεύω ότι του/της κάνει καλό

8. Υπάρχει κάποια τροφή που δεν «μπαίνει» ποτέ στο σπίτι;

Ναι Όχι

* Έχει αισθητηριακά θέματα κ' δεν τρώει ποτέ άλλες υγιεινές τροφές (γρνούτα κ' λαχανικά). Πίνει μόνο χυμούς με πορτο γρνούτα και ημερήσια 1 ποτ. βραδυ σούπες λαχανικών!

9. Αχ ναι, σε ποια από τις παρακάτω κατηγορίες ανήκει; (Επιλέξτε και ονομάστε συγκεκριμένα)

- Ζυμαρικά/ρύζι
- Πουλερικά.....
- Κόκκινο κρέας.....
- Ψάρι.....
- Όσπρια.....
- Αυγό.....
- Λαχανικά.....
- Φρούτα.....
- Γαλακτοκομικά.....

10. Ποιος είναι ο λόγος που δεν «μπαίνουν» οι τροφές αυτές στο σπίτι;

Δυσανεξία Τροφ. Αλλεργία Θρησκευτικοί λόγοι Μη αρεστό Είναι ακριβό

Άλλο

11. Όταν ένα από τα γεύματα της μέρας δεν αρέσει στο παιδί σας και αρνείται να φάει, εσείς λέτε:

(επιλέξτε την πιο συνηθισμένη στάση σας)

- Να φάει λιγότερο
- Να κάτσει στο τραπέζι και ας μην φάει
- Να του φτιάξετε κάτι άλλο
- Το παιδί μου πάντα πεινάει
- Αν δεν φάει θα πάρει τιμωρία

12. Το φαγητό συνήθως σερβίρεται: (επιλέξτε όσες απαντήσεις σας ταιριάζουν)

Κουζίνα Σαλόνι/tv Υπνοδωμάτιο/κρεβάτι Τρώμε όρθιοι/στο πόδι

13. Τρώτε βραδινό φαγητό στο σπίτι;

Ναι Όχι Σπάνια

14. Αν ναι, τι είδους βραδινό επιλέγετε;

- Κάτι ελαφρύ (σνακ/γιαούρτι/δημητριακά κλπ.)
- Κανονική μερίδα σπιτικού φαγητού
- Παραγγέλνουμε συνήθως απ' έξω
- Ένα ποτήρι γάλα είναι αρκετό

+ σούπες λαχανικών ή ομελέτες με λαχανικά κ.λπ.

15. Θα θέλατε να αλλάξετε τον τρόπο που τρέφεστε;

Ναι Όχι

+ ιδανικά σκόπος μας είναι να φάει κ' κανονικά ψάρια κ' λαχανικά!

16. Αν ναι τι θα θέλατε να αλλάξετε; (επιλέξτε παραπάνω από μια πρόταση αν αυτό ισχύει για εσάς)

- Την ποσότητα του φαγητού μας
- Την ποιότητα του φαγητού μας
- Πόσο άστατες ώρες τρώμε
- Να σταματήσουμε να τρώμε

17. Κάνετε συστηματικά κάποιου είδους σωματική άσκηση; (Δηλώστε την απάντηση που ταιριάζει)

- Κάνω άθλημα (διευκρινίστε).....
- Κάνω έντονο περπάτημα
- Όποτε έχω χρόνο.....
- Δεν κάνω σωματική άσκηση

18. Το παιδί/παιδιά σας κάνουν κάποιο άθλημα;

- Κάνει άθλημα (διευκρινίστε) *Ταξέ Κωονδα*
- Είναι μικρός/ή για αθλήματα
- Δεν θέλει να αθληθεί
- Δεν έχω χρόνο να τον/την πάω
- Δυσκολεύομαι οικονομικά να τον/την πάω

19. Το παιδί/παιδιά σας, παίζουν στο σπίτι ψηφιακά παιχνίδια στο κινητό/tablet/υπολογιστή/playstation;

- Ναι, όχι όμως πάνω από μια ώρα
- Αρκετά
- Πάρα πολλά
- Όλη τη μέρα
- Δεν έχουν καμία επαφή
- Δεν έχουμε συσκευές στο σπίτι
- Δεν τους το επιτρέπουμε

20. Σχετικά με την επαφή παιδιού/παιδιών μου με τα ψηφιακά παιχνίδια, έχω να πω ότι: (επιλέξτε όσες σας ταιριάζουν)

- Είναι διασκεδαστικά
- Μαθαίνει πολλά πράγματα
- Τα καταφέρνει πολύ καλά
- Μένει επιτέλους ήσυχος/η
- Παίζει ακατάπαυστα
- Πρέπει να σταματήσει να παίζει

** Σπάνια θα του δώσει η μαμά του το κινητό τηλ κ' θα παίξει (2 φορές στη 10 μέρες)*

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Ερωτηματολόγιο γονέων

ΟΥΛΛΟ: ΑΡΡΕΝ ΘΥΛΗ
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ: 19/11/1979
ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ: 79 ΥΨΟΣ: 1.65
ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ: ΚΑΜΙΑ
ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ: ΜΗΤΕΡΑ

1. Έχετε χρόνο για να τρώτε πρωινό γεύμα, κάθε μέρα στο σπίτι;

Ναι Όχι

2. Το παιδί σας τρώει ή πίνει κάτι από τα παρακάτω πριν φύγει για το σχολείο; (επιλέξτε παραπάνω από μια επιλογές αν θέλετε ή προσθέστε κάτι άλλο που δεν αναφέρεται)

Γάλα Δημητριακά Αυγά Φυσικό Χυμό Ξηρούς καρπούς

Άλλο

3. Σε μια συνηθισμένη μέρα, πόσα ποτήρια νερό καταναλώνετε την ημέρα;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

4. Το παιδί σας πόσα ποτήρια νερό καταναλώνει ημερησίως;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

5. Ποιες από τις παρακάτω επιλογές αποτελούν το αγαπημένο σνακ που παίρνει το παιδί μαζί του στο σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο

6. Τι είδους σνακ δίνετε στο παιδί σας για το σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο

7. Γιατί επιλέγετε αυτό το σνακ; (επιλέξτε παραπάνω από μια απάντηση αν αυτό σας ταιριάζει)

Παίρνει λίγο χρόνο/είναι εύκολο να το ετοιμάσω

Μόνο αυτό θέλει

Δεν τρώει τίποτε άλλο

Είναι αλλεργικός/αλλεργική σε άλλες τροφές

Είναι μια καλή και οικονομική λύση

Πιστεύω ότι του/της κάνει καλό

8. Υπάρχει κάποια τροφή που δεν «μπαίνει» ποτέ στο σπίτι;

Ναι Όχι

9. Αχ ναι, σε ποια από τις παρακάτω κατηγορίες ανήκει; (Επιλέξτε και ονομάστε συγκεκριμένα)

- Ζυμαρικά/ρύζι.....
- Πουλερικά.....
- Κόκκινο κρέας.....
- Ψάρι.....
- Όσπρια.....
- Αυγό.....
- Λαχανικά.....
- Φρούτα.....
- Γαλακτοκομικά.....

10. Ποιος είναι ο λόγος που δεν «μπαίνουν» οι τροφές αυτές στο σπίτι;

- Δυσανεξία Τροφ. Αλλεργία Θρησκευτικοί λόγοι Μη αρεστό Είναι ακριβό
- Άλλο.....

11. Όταν ένα από τα γεύματα της μέρας δεν αρέσει στο παιδί σας και αρνείται να φάει, εσείς λέτε:

(επιλέξτε την πιο συνηθισμένη στάση σας)

- Να φάει λιγότερο
- Να κάτσει στο τραπέζι και ας μην φάει
- Να του φτιάξετε κάτι άλλο
- Το παιδί μου πάντα πεινάει
- Αν δεν φάει θα πάρει τιμωρία

12. Το φαγητό συνήθως σερβίρεται: (επιλέξτε όσες απαντήσεις σας ταιριάζουν)

- Κουζίνα Σαλόνι/tv Υπνοδωμάτιο/κρεβάτι Τρώμε όρθιοι/στο πόδι

13. Τρώτε βραδινό φαγητό στο σπίτι;

- Ναι Όχι Σπάνια

14. Αν ναι, τι είδους βραδινό επιλέγετε; → Σε περίπτωση που θέλη φαγητό ζω

- Κάτι ελαφρύ (σνακ/γιαούρτι/δημητριακά κλπ.)
- Κανονική μερίδα σπιτικού φαγητού
- Παραγγέλνουμε συνήθως απ' έξω
- Ένα ποτήρι γάλα είναι αρκετό

δίνω φαγητό από το μεσημέρι
διαφορετικά και ελαφρύ
αφού έχω φάει και απογευματινά

15. Θα θέλατε να αλλάξετε τον τρόπο που τρέφεστε;

- Ναι Όχι

Εχω ναι ή και τα 2

16. Αν ναι τι θα θέλατε να αλλάξετε; (επιλέξτε παραπάνω από μια πρόταση αν αυτό ισχύει για εσάς)

- Την ποσότητα του φαγητού μας
- Την ποιότητα του φαγητού μας
- Πόσο άστατες ώρες τρώμε
- Να σταματήσουμε να τρώμε

17. Κάνετε συστηματικά κάποιου είδους σωματική άσκηση; (Δηλώστε την απάντηση που ταιριάζει)

- Κάνω άθλημα (διευκρινίστε).....
- Κάνω έντονο περπάτημα
- Όποτε έχω χρόνο.....
- Δεν κάνω σωματική άσκηση (μείδεν χρόνος)

18. Το παιδί/παιδιά σας κάνουν κάποιο άθλημα;

- Κάνει άθλημα (διευκρινίστε) Καλύμβου και (μαζοικαίωτικη)
- Είναι μικρός/ή για αθλήματα
- Δεν θέλει να αθληθεί
- Δεν έχω χρόνο να τον/την πάω
- Δυσκολεύομαι οικονομικά να τον/την πάω

19. Το παιδί/παιδιά σας, παίζουν στο σπίτι ψηφιακά παιχνίδια στο κινητό/tablet/υπολογιστή/playstation;

- Ναι, όχι όμως πάνω από μια ώρα
- Αρκετά
- Πάρα πολλά
- Όλη τη μέρα
- Δεν έχουν καμία επαφή
- Δεν έχουμε συσκευές στο σπίτι
- Δεν τους το επιτρέπουμε

20. Σχετικά με την επαφή παιδιού/παιδιών μου με τα ψηφιακά παιχνίδια, έχω να πω ότι: (επιλέξτε όσες σας ταιριάζουν)

- Είναι διασκεδαστικά
- Μαθαίνει πολλά πράγματα
- Τα καταφέρνει πολύ καλά
- Μένει επιτέλους ήσυχος/η
- Παίζει ακατάπαυστα
- Πρέπει να σταματήσει να παίζει

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Ερωτηματολόγιο γονέων

ΘΥΛΛΟ: ΑΡΡΕΝ ΘΥΛΗ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ

ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ: 23 κλά ΥΨΟΣ: 1.16

ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ:

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ: Μητέρα

1. Έχετε χρόνο για να τρώτε πρωινό γεύμα, κάθε μέρα στο σπίτι;

Ναι Όχι

2. Το παιδί σας τρώει ή πίνει κάτι από τα παρακάτω πριν φύγει για το σχολείο; (επιλέξτε παραπάνω από μια επιλογές αν θέλετε ή προσθέστε κάτι άλλο που δεν αναφέρεται)

Γάλα Δημητριακά Αυγά Φυσικό Χυμό Ξηρούς καρπούς

Άλλο μέλι, λιπιδικότα

3. Σε μια συνηθισμένη μέρα, πόσα ποτήρια νερό καταναλώνετε την ημέρα;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

4. Το παιδί σας πόσα ποτήρια νερό καταναλώνει ημερησίως;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

5. Ποιες από τις παρακάτω επιλογές αποτελούν το αγαπημένο σνακ που παίρνει το παιδί μαζί του στο σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο

6. Τι είδους σνακ δίνετε στο παιδί σας για το σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο

7. Γιατί επιλέγεται αυτό το σνακ; (επιλέξτε παραπάνω από μια απάντηση αν αυτό σας ταιριάζει)

Παίρνει λίγο χρόνο/είναι εύκολο να το ετοιμάσω

Μόνο αυτό θέλει

Δεν τρώει τίποτε άλλο

Είναι αλλεργικός/αλλεργική σε άλλες τροφές

Είναι μια καλή και οικονομική λύση

Πιστεύω ότι του/της κάνει καλό

8. Υπάρχει κάποια τροφή που δεν «μπαίνει» ποτέ στο σπίτι;

Ναι Όχι

9. Αχ ναι, σε ποια από τις παρακάτω κατηγορίες ανήκει; (Επιλέξτε και ονομάστε συγκεκριμένα)

- Ζυμαρικά/ρύζι
- Πουλερικά.....
- Κόκκινο κρέας.....
- Ψάρι.....
- Όσπρια.....
- Αυγό.....
- Λαχανικά.....
- Φρούτα.....
- Γαλακτοκομικά.....

10. Ποιος είναι ο λόγος που δεν «μπαίνουν» οι τροφές αυτές στο σπίτι;

- Δυσανεξία Τροφ. Αλλεργία Θρησκευτικοί λόγοι Μη αρεστό Είναι ακριβό
- Άλλο

11. Όταν ένα από τα γεύματα της μέρας δεν αρέσει στο παιδί σας και αρνείται να φάει, εσείς λέτε:

(επιλέξτε την πιο συνηθισμένη στάση σας)

- Να φάει λιγότερο
- Να κάτσει στο τραπέζι και ας μην φάει
- Να του φτιάξετε κάτι άλλο
- Το παιδί μου πάντα πεινάει
- Αν δεν φάει θα πάρει τιμωρία

12. Το φαγητό συνήθως σερβίρεται: (επιλέξτε όσες απαντήσεις σας ταιριάζουν)

- Κουζίνα Σαλόνι/tv Υπνοδωμάτιο/κρεβάτι Τρώμε όρθιοι/στο πόδι

13. Τρώτε βραδινό φαγητό στο σπίτι;

- Ναι Όχι Σπάνια

14. Αν ναι, τι είδους βραδινό επιλέγετε;

- Κάτι ελαφρύ (σνακ/γιαούρτι/δημητριακά κλπ.)
- Κανονική μερίδα σπιτικού φαγητού
- Παραγγέλνουμε συνήθως απ' έξω
- Ένα ποτήρι γάλα είναι αρκετό

15. Θα θέλατε να αλλάξετε τον τρόπο που τρέφεστε;

- Ναι Όχι

16. Αν ναι τι θα θέλατε να αλλάξετε; (επιλέξτε παραπάνω από μια πρόταση αν αυτό ισχύει για εσάς)

Την ποσότητα του φαγητού μας

Την ποιότητα του φαγητού μας

Πόσο άστατες ώρες τρώμε

Να σταματήσουμε να τρώμε

17. Κάνετε συστηματικά κάποιου είδους σωματική άσκηση; (Δηλώστε την απάντηση που ταιριάζει)

Κάνω άθλημα (διευκρινίστε).....

Κάνω έντονο περπάτημα

Όποτε έχω χρόνο.....

Δεν κάνω σωματική άσκηση

18. Το παιδί/παιδιά σας κάνουν κάποιο άθλημα;

Κάνει άθλημα (διευκρινίστε).....

Είναι μικρός/ή για αθλήματα

Δεν θέλει να αθληθεί

Δεν έχω χρόνο να τον/την πάω

Δυσκολεύομαι οικονομικά να τον/την πάω

19. Το παιδί/παιδιά σας, παίζουν στο σπίτι ψηφιακά παιχνίδια στο κινητό/tablet/υπολογιστή/playstation;

Ναι, όχι όμως πάνω από μια ώρα

Αρκετά

Πάρα πολλά

Όλη τη μέρα

Δεν έχουν καμία επαφή

Δεν έχουμε συσκευές στο σπίτι

Δεν τους το επιτρέπουμε

20. Σχετικά με την επαφή παιδιού/παιδιών μου με τα ψηφιακά παιχνίδια, έχω να πω ότι: (επιλέξτε όσες σας ταιριάζουν)

Είναι διασκεδαστικά

Μαθαίνει πολλά πράγματα

Τα καταφέρνει πολύ καλά

Μένει επιτέλους ήσυχος/η

Παίζει ακατάπαυστα

Πρέπει να σταματήσει να παίζει

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Ερωτηματολόγιο γονέων

ΟΥΛΛΟ: APREN ΘΥΛΗ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ 23/07/1990

ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ: 68 ΥΨΟΣ: 1,67

ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ: ΟΧΙ

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ: ΑΦΙΕΡΩΣ ΟΛΟ ΤΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΜΟΥ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΝΑ ΠΑΙΞΟΥΜΕ, ΝΑ ΠΑΝΕ ΒΟΛΤΑ (ΜΗΤΕΡΑ)

1. Έχετε χρόνο για να τρώτε πρωινό γεύμα, κάθε μέρα στο σπίτι;

Ναι Όχι

2. Το παιδί σας τρώει ή πίνει κάτι από τα παρακάτω πριν φύγει για το σχολείο; (επιλέξτε παραπάνω από μια επιλογές αν θέλετε ή προσθέστε κάτι άλλο που δεν αναφέρεται)

Γάλα Δημητριακά Αυγά Φυσικό Χυμό Ξηρούς καρπούς

Άλλο

3. Σε μια συνηθισμένη μέρα, πόσα ποτήρια νερό καταναλώνετε την ημέρα;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

4. Το παιδί σας πόσα ποτήρια νερό καταναλώνει ημερησίως;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

5. Ποιες από τις παρακάτω επιλογές αποτελούν το αγαπημένο σνακ που παίρνει το παιδί μαζί του στο σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο

6. Τι είδους σνακ δίνετε στο παιδί σας για το σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο

7. Γιατί επιλέγετε αυτό το σνακ; (επιλέξτε παραπάνω από μια απάντηση αν αυτό σας ταιριάζει)

Παίρνει λίγο χρόνο/είναι εύκολο να το ετοιμάσω

Μόνο αυτό θέλει

Δεν τρώει τίποτε άλλο

Είναι αλλεργικός/ αλλεργική σε άλλες τροφές

Είναι μια καλή και οικονομική λύση

Πιστεύω ότι του/της κάνει καλό

8. Υπάρχει κάποια τροφή που δεν «μπαίνει» ποτέ στο σπίτι;

Ναι Όχι

9. Αχ ναι, σε ποια από τις παρακάτω κατηγορίες ανήκει; (Επιλέξτε και ονομάστε συγκεκριμένα)

- Ζυμαρικά/ρύζι.....
- Πουλερικά.....
- Κόκκινο κρέας.....
- Ψάρι.....
- Όσπρια.....
- Αυγό.....
- Λαχανικά.....
- Φρούτα.....
- Γαλακτοκομικά.....

10. Ποιος είναι ο λόγος που δεν «μπαίνουν» οι τροφές αυτές στο σπίτι;

Δυσανεξία Τροφ. Αλλεργία Θρησκευτικοί λόγοι Μη αρεστό Είναι ακριβό

Άλλο

11. Όταν ένα από τα γεύματα της μέρας δεν αρέσει στο παιδί σας και αρνείται να φάει, εσείς λέτε:

(επιλέξτε την πιο συνηθισμένη στάση σας)

- Να φάει λιγότερο
- Να κάτσει στο τραπέζι και ας μην φάει
- Να του φτιάξετε κάτι άλλο
- Το παιδί μου πάντα πεινάει
- Αν δεν φάει θα πάρει τιμωρία

12. Το φαγητό συνήθως σερβίρεται: (επιλέξτε όσες απαντήσεις σας ταιριάζουν)

Κουζίνα Σαλόνι/tv Υπνοδωμάτιο/κρεβάτι Τρώμε όρθιοι/στο πόδι

13. Τρώτε βραδινό φαγητό στο σπίτι;

Ναι Όχι Σπάνια

14. Αν ναι, τι είδους βραδινό επιλέγετε;

- Κάτι ελαφρύ (σνακ/γιαούρτι/δημητριακά κλπ.)
- Κανονική μερίδα σπιτικού φαγητού
- Παραγγέλνουμε συνήθως απ' έξω
- Ένα ποτήρι γάλα είναι αρκετό

15. Θα θέλατε να αλλάξετε τον τρόπο που τρέφεστε;

Ναι Όχι

16. Αν ναι τι θα θέλατε να αλλάξετε; (επιλέξτε παραπάνω από μια πρόταση αν αυτό ισχύει για εσάς)

Την ποσότητα του φαγητού μας

Την ποιότητα του φαγητού μας

Πόσο άστατες ώρες τρώμε

Να σταματήσουμε να τρώμε

17. Κάνετε συστηματικά κάποιου είδους σωματική άσκηση; (Δηλώστε την απάντηση που ταιριάζει)

Κάνω άθλημα (διευκρινίστε).....

Κάνω έντονο περπάτημα

Όποτε έχω χρόνο..... Ποδηλατο, περπάτημα

Δεν κάνω σωματική άσκηση

18. Το παιδί/παιδιά σας κάνουν κάποιο άθλημα;

Κάνει άθλημα (διευκρινίστε)..... Ποδόσφαιρο.....

Είναι μικρός/ή για αθλήματα

Δεν θέλει να αθληθεί

Δεν έχω χρόνο να τον/την πάω

Δυσκολεύομαι οικονομικά να τον/την πάω

19. Το παιδί/παιδιά σας, παίζουν στο σπίτι ψηφιακά παιχνίδια στο κινητό/tablet/υπολογιστή/playstation;

Ναι, όχι όμως πάνω από μια ώρα

Αρκετά

Πάρα πολλά

Όλη τη μέρα

Δεν έχουν καμία επαφή

Δεν έχουμε συσκευές στο σπίτι

Δεν τους το επιτρέπουμε

20. Σχετικά με την επαφή παιδιού/παιδιών μου με τα ψηφιακά παιχνίδια, έχω να πω ότι: (επιλέξτε όσες σας ταιριάζουν)

Είναι διασκεδαστικά

Μαθαίνει πολλά πράγματα

Τα καταφέρνει πολύ καλά

Μένει επιτέλους ήσυχος/η

Παίζει ακατάπαυστα

Πρέπει να σταματήσει να παίζει

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Ερωτηματολόγιο γονέων

ΟΥΛΛΟ: ΑΡΡΕΝ ΘΥΛΗ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ:

ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ: 17.600 ΥΨΟΣ: 1.09

ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ:

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ: ΤΑΓΗ Α

1. Έχετε χρόνο για να τρώτε πρωινό γεύμα, κάθε μέρα στο σπίτι;

Ναι Όχι

2. Το παιδί σας τρώει ή πίνει κάτι από τα παρακάτω πριν φύγει για το σχολείο; (επιλέξτε παραπάνω από μια επιλογές αν θέλετε ή προσθέστε κάτι άλλο που δεν αναφέρεται)

Γάλα Δημητριακά Αυγά Φυσικό Χυμό Ξηρούς καρπούς

Άλλο

3. Σε μια συνηθισμένη μέρα, πόσα ποτήρια νερό καταναλώνετε την ημέρα;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

4. Το παιδί σας πόσα ποτήρια νερό καταναλώνει ημερησίως;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

5. Ποιες από τις παρακάτω επιλογές αποτελούν το αγαπημένο σνακ που παίρνει το παιδί μαζί του στο σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο

6. Τι είδους σνακ δίνετε στο παιδί σας για το σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο

7. Γιατί επιλέγετε αυτό το σνακ; (επιλέξτε παραπάνω από μια απάντηση αν αυτό σας ταιριάζει)

Παίρνει λίγο χρόνο/είναι εύκολο να το ετοιμάσω

Μόνο αυτό θέλει

Δεν τρώει τίποτα άλλο

Είναι αλλεργικός/ αλλεργική σε άλλες τροφές

Είναι μια καλή και οικονομική λύση

Πιστεύω ότι του/της κάνει καλό

8. Υπάρχει κάποια τροφή που δεν «μπαίνει» ποτέ στο σπίτι;

Ναι Όχι

9. Αχ ναι, σε ποια από τις παρακάτω κατηγορίες ανήκει; (Επιλέξτε και ονομάστε συγκεκριμένα)

- Ζυμαρικά/ρύζι
- Πουλερικά
- Κόκκινο κρέας
- Ψάρι
- Όσπρια
- Αυγό
- Λαχανικά
- Φρούτα
- Γαλακτοκομικά

10. Ποιος είναι ο λόγος που δεν «μπαίνουν» οι τροφές αυτές στο σπίτι;

Δυσανεξία Τροφ. Αλλεργία Θρησκευτικοί λόγοι Μη αρεστό Είναι ακριβό

Άλλο

11. Όταν ένα από τα γεύματα της μέρας δεν αρέσει στο παιδί σας και αρνείται να φάει, εσείς λέτε:

(επιλέξτε την πιο συνηθισμένη στάση σας)

- Να φάει λιγότερο
- Να κάτσει στο τραπέζι και ας μην φάει
- Να του φτιάξετε κάτι άλλο
- Το παιδί μου πάντα πεινάει
- Αν δεν φάει θα πάρει τιμωρία

12. Το φαγητό συνήθως σερβίρεται: (επιλέξτε όσες απαντήσεις σας ταιριάζουν)

Κουζίνα Σαλόνι/tv Υπνοδωμάτιο/κρεβάτι Τρώμε όρθιοι/στο πόδι

13. Τρώτε βραδινό φαγητό στο σπίτι;

Ναι Όχι Σπάνια

14. Αν ναι, τι είδους βραδινό επιλέγετε;

- Κάτι ελαφρύ (σνακ/γιαούρτι/δημητριακά κλπ.)
- Κανονική μερίδα σπιτικού φαγητού
- Παραγγέλνουμε συνήθως απ' έξω
- Ένα ποτήρι γάλα είναι αρκετό

15. Θα θέλατε να αλλάξετε τον τρόπο που τρέφεστε;

Ναι Όχι

16. Αν ναι τι θα θέλατε να αλλάξετε; (επιλέξτε παραπάνω από μια πρόταση αν αυτό ισχύει για εσάς)

Την ποσότητα του φαγητού μας

Την ποιότητα του φαγητού μας

Πόσο άστατες ώρες τρώμε

Να σταματήσουμε να τρώμε

17. Κάνετε συστηματικά κάποιου είδους σωματική άσκηση; (Δηλώστε την απάντηση που ταιριάζει)

Κάνω άθλημα (διευκρινίστε).....

Κάνω έντονο περπάτημα

Όποτε έχω χρόνο.....

Δεν κάνω σωματική άσκηση

18. Το παιδί/παιδιά σας κάνουν κάποιο άθλημα;

Κάνει άθλημα (διευκρινίστε).....

Είναι μικρός/ή για αθλήματα

Δεν θέλει να αθληθεί

Δεν έχω χρόνο να τον/την πάω

Δυσκολεύομαι οικονομικά να τον/την πάω

19. Το παιδί/παιδιά σας, παίζουν στο σπίτι ψηφιακά παιχνίδια στο κινητό/tablet/υπολογιστή/playstation;

Ναι, όχι όμως πάνω από μια ώρα

Αρκετά

Πάρα πολλά

Όλη τη μέρα

Δεν έχουν καμία επαφή

Δεν έχουμε συσκευές στο σπίτι

Δεν τους το επιτρέπουμε

20. Σχετικά με την επαφή παιδιού/παιδιών μου με τα ψηφιακά παιχνίδια, έχω να πω ότι: (επιλέξτε όσες σας ταιριάζουν)

Είναι διασκεδαστικά

Μαθαίνει πολλά πράγματα

Τα καταφέρνει πολύ καλά

Μένει επιτέλους ήσυχος/η

Παίζει ακατάπαυστα

Πρέπει να σταματήσει να παίζει

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Ερωτηματολόγιο γονέων

ΦΥΛΛΟ: ΑΡΡΕΝ ΘΥΛΗ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ 29/1/1984

ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ: 58 ΥΨΟΣ: 1.65

ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ: ΟΧΙ

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ: ΜΗΤΕΡΑ

1. Έχετε χρόνο για να τρώτε πρωινό γεύμα, κάθε μέρα στο σπίτι;

Ναι Όχι

2. Το παιδί σας τρώει ή πίνει κάτι από τα παρακάτω πριν φύγει για το σχολείο; (επιλέξτε παραπάνω από μια επιλογές αν θέλετε ή προσθέστε κάτι άλλο που δεν αναφέρεται)

Γάλα Δημητριακά Αυγά Φυσικό Χυμό Ξηρούς καρπούς

Άλλο

3. Σε μια συνηθισμένη μέρα, πόσα ποτήρια νερό καταναλώνετε την ημέρα;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

4. Το παιδί σας πόσα ποτήρια νερό καταναλώνει ημερησίως;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

5. Ποιες από τις παρακάτω επιλογές αποτελούν το αγαπημένο σνακ που παίρνει το παιδί μαζί του στο σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο

6. Τι είδους σνακ δίνετε στο παιδί σας για το σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο

7. Γιατί επιλέγεται αυτό το σνακ; (επιλέξτε παραπάνω από μια απάντηση αν αυτό σας ταιριάζει)

Παίρνει λίγο χρόνο/είναι εύκολο να το ετοιμάσω

Μόνο αυτό θέλει

Δεν τρώει τίποτε άλλο

Είναι αλλεργικός/αλλεργική σε άλλες τροφές

Είναι μια καλή και οικονομική λύση

Πιστεύω ότι του/της κάνει καλό

8. Υπάρχει κάποια τροφή που δεν «μπαίνει» ποτέ στο σπίτι;

Ναι Όχι

9. Αχ ναι, σε ποια από τις παρακάτω κατηγορίες ανήκει; (Επιλέξτε και ονομάστε συγκεκριμένα)

- Ζυμαρικά/ρύζι.....
- Πουλερικά.....
- Κόκκινο κρέας.....
- Ψάρι.....
- Όσπρια.....
- Αυγό.....
- Λαχανικά.....
- Φρούτα.....
- Γαλακτοκομικά.....

10. Ποιος είναι ο λόγος που δεν «μπαίνουν» οι τροφές αυτές στο σπίτι;

Δυσανεξία Τροφ. Αλλεργία Θρησκευτικοί λόγοι Μη αρεστό Είναι ακριβό

Άλλο

11. Όταν ένα από τα γεύματα της μέρας δεν αρέσει στο παιδί σας και αρνείται να φάει, εσείς λέτε:

(επιλέξτε την πιο συνηθισμένη στάση σας)

- Να φάει λιγότερο
- Να κάτσει στο τραπέζι και ας μην φάει
- Να του φτιάξετε κάτι άλλο
- Το παιδί μου πάντα πεινάει
- Αν δεν φάει θα πάρει τιμωρία

12. Το φαγητό συνήθως σερβίρεται; (επιλέξτε όσες απαντήσεις σας ταιριάζουν)

Κουζίνα Σαλόνι/tv Υπνοδωμάτιο/κρεβάτι Τρώμε όρθιοι/στο πόδι

13. Τρώτε βραδινό φαγητό στο σπίτι;

Ναι Όχι Σπάνια

14. Αν ναι, τι είδους βραδινό επιλέγετε;

- Κάτι ελαφρύ (σνακ/γιαούρτι/δημητριακά κλπ.)
- Κανονική μερίδα σπιτικού φαγητού
- Παραγγέλνουμε συνήθως απ' έξω
- Ένα ποτήρι γάλα είναι αρκετό

15. Θα θέλατε να αλλάξετε τον τρόπο που τρέφεστε;

Ναι Όχι

16. Αν ναι τι θα θέλατε να αλλάξετε; (επιλέξτε παραπάνω από μια πρόταση αν αυτό ισχύει για εσάς)

Την ποσότητα του φαγητού μας

Την ποιότητα του φαγητού μας

Πόσο άστατες ώρες τρώμε

Να σταματήσουμε να τρώμε

17. Κάνετε συστηματικά κάποιου είδους σωματική άσκηση; (Δηλώστε την απάντηση που ταιριάζει)

Κάνω άθλημα (διευκρινίστε).....

Κάνω έντονο περπάτημα

Όποτε έχω χρόνο.....

Δεν κάνω σωματική άσκηση

18. Το παιδί/παιδιά σας κάνουν κάποιο άθλημα;

Κάνει άθλημα (διευκρινίστε) ΠΙΛΑΤΟΣΦΑΙΡΟ.....

Είναι μικρός/ή για αθλήματα

Δεν θέλει να αθληθεί

Δεν έχω χρόνο να τον/την πάω

Δυσκολεύομαι οικονομικά να τον/την πάω

19. Το παιδί/παιδιά σας, παίζουν στο σπίτι ψηφιακά παιχνίδια στο κινητό/tablet/υπολογιστή/playstation;

Ναι, όχι όμως πάνω από μια ώρα

Αρκετά

Πάρα πολλά

Όλη τη μέρα

Δεν έχουν καμία επαφή

Δεν έχουμε συσκευές στο σπίτι

Δεν τους το επιτρέπουμε

20. Σχετικά με την επαφή παιδιού/παιδιών μου με τα ψηφιακά παιχνίδια, έχω να πω ότι: (επιλέξτε όσες σας ταιριάζουν)

Είναι διασκεδαστικά

Μαθαίνει πολλά πράγματα

Τα καταφέρνει πολύ καλά

Μένει επιτέλους ήσυχος/η

Παίζει ακατάπαυστα

Πρέπει να σταματήσει να παίζει

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Ερωτηματολόγιο γονέων

ΦΥΛΛΟ: ΑΡΡΕΝ ΘΥΛΗ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ:

ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ: ΥΨΟΣ:

ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ: ΣΤΟ ΞΙΔΙ

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ: Η ΜΑΜΑ ΤΟΥ

1. Έχετε χρόνο για να τρώτε πρωινό γεύμα, κάθε μέρα στο σπίτι;

Ναι Όχι

2. Το παιδί σας τρώει ή πίνει κάτι από τα παρακάτω πριν φύγει για το σχολείο; (επιλέξτε παραπάνω από μια επιλογές αν θέλετε ή προσθέστε κάτι άλλο που δεν αναφέρεται)

Γάλα Δημητριακά Αυγά Φυσικό Χυμό Ξηρούς καρπούς

Άλλο Τ.Π.Τ.

3. Σε μια συνηθισμένη μέρα, πόσα ποτήρια νερό καταναλώνετε την ημέρα;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

4. Το παιδί σας πόσα ποτήρια νερό καταναλώνει ημερησίως;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

5. Ποιες από τις παρακάτω επιλογές αποτελούν το αγαπημένο σνακ που παίρνει το παιδί μαζί του στο σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ

6. Τι είδους σνακ δίνετε στο παιδί σας για το σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ

7. Γιατί επιλέγεται αυτό το σνακ; (επιλέξτε παραπάνω από μια απάντηση αν αυτό σας ταιριάζει)

Παίρνει λίγο χρόνο/είναι εύκολο να το ετοιμάσω

Μόνο αυτό θέλει

Δεν τρώει τίποτε άλλο

Είναι αλλεργικός/ αλλεργική σε άλλες τροφές

Είναι μια καλή και οικονομική λύση

Πιστεύω ότι του/της κάνει καλό

8. Υπάρχει κάποια τροφή που δεν «μπαίνει» ποτέ στο σπίτι;

Ναι Όχι

9. Αχ ναι, σε ποια από τις παρακάτω κατηγορίες ανήκει; (Επιλέξτε και ονομάστε συγκεκριμένα)

- Ζυμαρικά/ρύζι.....
- Πουλερικά.....
- Κόκκινο κρέας.....
- Ψάρι.....
- Όσπρια.....
- Αυγό.....
- Λαχανικά.....
- Φρούτα.....
- Γαλακτοκομικά.....

ΞΙΔΙ

10. Ποιος είναι ο λόγος που δεν «μπαίνουν» οι τροφές αυτές στο σπίτι;

Δυσανεξία Τροφ. Αλλεργία Θρησκευτικοί λόγοι Μη αρεστό Είναι ακριβό

Άλλο.....

11. Όταν ένα από τα γεύματα της μέρας δεν αρέσει στο παιδί σας και αρνείται να φάει, εσείς λέτε:

(επιλέξτε την πιο συνηθισμένη στάση σας)

- Να φάει λιγότερο
- Να κάτσει στο τραπέζι και ας μην φάει
- Να του φτιάξετε κάτι άλλο
- Το παιδί μου πάντα πεινάει
- Αν δεν φάει θα πάρει τιμωρία

12. Το φαγητό συνήθως σερβίρεται: (επιλέξτε όσες απαντήσεις σας ταιριάζουν)

Κουζίνα Σαλόνι/tv Υπνοδωμάτιο/κρεβάτι Τρώμε όρθιοι/στο πόδι

13. Τρώτε βραδινό φαγητό στο σπίτι;

Ναι Όχι Σπάνια

14. Αν ναι, τι είδους βραδινό επιλέγετε;

- Κάτι ελαφρύ (σνακ/γιαούρτι/δημητριακά κλπ.)
- Κανονική μερίδα σπιτικού φαγητού
- Παραγγέλνουμε συνήθως απ' έξω
- Ένα ποτήρι γάλα είναι αρκετό

15. Θα θέλατε να αλλάξετε τον τρόπο που τρέφεστε;

Ναι Όχι

16. Αν ναι τι θα θέλατε να αλλάξετε; (επιλέξτε παραπάνω από μια πρόταση αν αυτό ισχύει για εσάς)

Την ποσότητα του φαγητού μας

Την ποιότητα του φαγητού μας

Πόσο άστατες ώρες τρώμε

Να σταματήσουμε να τρώμε

17. Κάνετε συστηματικά κάποιου είδους σωματική άσκηση; (Δηλώστε την απάντηση που ταιριάζει)

Κάνω άθλημα (διευκρινίστε).....

Κάνω έντονο περπάτημα

Όποτε έχω χρόνο.....

Δεν κάνω σωματική άσκηση

18. Το παιδί/παιδιά σας κάνουν κάποιο άθλημα;

Κάνει άθλημα (διευκρινίστε).....

Είναι μικρός/ή για αθλήματα

Δεν θέλει να αθληθεί

Δεν έχω χρόνο να τον/την πάω

Δυσκολεύομαι οικονομικά να τον/την πάω

19. Το παιδί/παιδιά σας, παίζουν στο σπίτι ψηφιακά παιχνίδια στο κινητό/tablet/υπολογιστή/playstation;

Ναι, όχι όμως πάνω από μια ώρα

Αρκετά

Πάρα πολλά

Όλη τη μέρα

Δεν έχουν καμία επαφή

Δεν έχουμε συσκευές στο σπίτι

Δεν τους το επιτρέπουμε

20. Σχετικά με την επαφή παιδιού/παιδιών μου με τα ψηφιακά παιχνίδια, έχω να πω ότι: (επιλέξτε όσες σας ταιριάζουν)

Είναι διασκεδαστικά

Μαθαίνει πολλά πράγματα

Τα καταφέρνει πολύ καλά

Μένει επιτέλους ήσυχος/η

Παίζει ακατάπαυστα

Πρέπει να σταματήσει να παίζει

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Ερωτηματολόγιο γονέων

ΦΥΛΛΟ: ΑΡΡΕΝ ΘΥΛΗ (το ίδιο με το παιδί)

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ: 25/08/1988 (ΓΑΛΙΑ)

ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ: 109 ΥΨΟΣ: 182

ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ: ΚΑΜΜΙΑ (το ίδιο με το παιδί)

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ: ΠΑΤΕΡΑΣ

1. Έχετε χρόνο για να τρώτε πρωινό γεύμα, κάθε μέρα στο σπίτι;

Ναι Όχι

2. Το παιδί σας τρώει ή πίνει κάτι από τα παρακάτω πριν φύγει για το σχολείο; (επιλέξτε παραπάνω από μια επιλογές αν θέλετε ή προσθέστε κάτι άλλο που δεν αναφέρεται)

Γάλα Δημητριακά Αυγά Φυσικό χυμό Ξηρούς καρπούς

Άλλο: φρυγανιές με μέλι / μαρμελάδα / γαρίνα μαζί με το γάλα

3. Σε μια συνηθισμένη μέρα, πόσα ποτήρια νερό καταναλώνετε την ημέρα;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

4. Το παιδί σας πόσα ποτήρια νερό καταναλώνει ημερησίως;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

5. Ποιες από τις παρακάτω επιλογές αποτελούν το αγαπημένο σνακ που παίρνει το παιδί μαζί του στο σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο:

6. Τι είδους σνακ δίνετε στο παιδί σας για το σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο:

7. Γιατί επιλέγετε αυτό το σνακ; (επιλέξτε παραπάνω από μια απάντηση αν αυτό σας ταιριάζει)

Παίρνει λίγο χρόνο/είναι εύκολο να το ετοιμάσω

Μόνο αυτό θέλει

Δεν τρώει τίποτα άλλο

Είναι αλλεργικός/αλλεργική σε άλλες τροφές

Είναι μια καλή και οικονομική λύση

Πιστεύω ότι του/της κάνει καλό

8. Υπάρχει κάποια τροφή που δεν «μπαίνει» ποτέ στο σπίτι;

Ναι Όχι

9. Αχ ναι, σε ποια από τις παρακάτω κατηγορίες ανήκει; (Επιλέξτε και ονομάστε συγκεκριμένα)

Ζυμαρικά/ρύζι

Πουλερικά.....

Κόκκινο κρέας.....

Ψάρι.....

Όσπρια.....

Αυγό.....

Λαχανικά.....

Φρούτα.....

Γαλακτοκομικά.....

10. Ποιος είναι ο λόγος που δεν «μπαίνουν» οι τροφές αυτές στο σπίτι;

Δυσανεξία Τροφ. Αλλεργία Θρησκευτικοί λόγοι Μη αρεστό Είναι ακριβό

Άλλο

11. Όταν ένα από τα γεύματα της μέρας δεν αρέσει στο παιδί σας και αρνείται να φάει, εσείς λέτε:

(επιλέξτε την πιο συνηθισμένη στάση σας)

Να φάει λιγότερο

Να κάτσει στο τραπέζι και να μην φάει

Να του φτιάξετε κάτι άλλο

Το παιδί μου πάντα πεινάει

Αν δεν φάει θα πάρει τιμωρία

12. Το φαγητό συνήθως σερβίρεται: (επιλέξτε όσες απαντήσεις σας ταιριάζουν)

Κουζίνα Σαλόνι/tv Υπνοδωμάτιο/κρεβάτι Τρώμε όρθιοι/στο πόδι

13. Τρώτε βραδινό φαγητό στο σπίτι;

Ναι Όχι Σπάνια

14. Αν ναι, τι είδους βραδινό επιλέγετε;

Κάτι ελαφρύ (σνακ/γιαούρτι/δημητριακά κλπ.)

Κανονική μερίδα σπιτικού φαγητού

Παραγγέλνουμε συνήθως απ' έξω

Ένα ποτήρι γάλα είναι αρκετό

15. Θα θέλατε να αλλάξετε τον τρόπο που τρέφεστε;

Ναι Όχι

16. Αν ναι τι θα θέλατε να αλλάξετε; (επιλέξτε παραπάνω από μια πρόταση αν αυτό ισχύει για εσάς)

- Την ποσότητα του φαγητού μας
- Την ποιότητα του φαγητού μας
- Πόσο άστατες ώρες τρώμε
- Να σταματήσουμε να τρώμε

17. Κάνετε συστηματικά κάποιου είδους σωματική άσκηση; (Δηλώστε την απάντηση που ταιριάζει)

- Κάνω άθλημα (διευκρινίστε).....
- Κάνω έντονο περπάτημα
- Όποτε έχω χρόνο.....
- Δεν κάνω σωματική άσκηση

18. Το παιδί/παιδιά σας κάνουν κάποιο άθλημα;

- Κάνει άθλημα (διευκρινίστε).....
- Είναι μικρός/ή για αθλήματα
- Δεν θέλει να αθληθεί
- Δεν έχω χρόνο να τον/την πάω
- Δυσκολεύομαι οικονομικά να τον/την πάω

19. Το παιδί/παιδιά σας, παίζουν στο σπίτι ψηφιακά παιχνίδια στο κινητό/tablet/υπολογιστή/playstation;

- Ναι, όχι όμως πάνω από μια ώρα
- Αρκετά
- Πάρα πολλά
- Όλη τη μέρα
- Δεν έχουν καμία επαφή
- Δεν έχουμε συσκευές στο σπίτι
- Δεν τους το επιτρέπουμε

20. Σχετικά με την επαφή παιδιού/παιδιών μου με τα ψηφιακά παιχνίδια, έχω να πω ότι: (επιλέξτε όσες σας ταιριάζουν)

- Είναι διασκεδαστικά
- Μαθαίνει πολλά πράγματα
- Τα καταφέρνει πολύ καλά
- Μένει επιτέλους ήσυχος/η
- Παίζει ακατάπαυστα
- Πρέπει να σταματήσει να παίζει

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Ερωτηματολόγιο γονέων

ΦΥΛΛΟ: APREN ΘΥΛΗ (Στοιχεία μητέρας ;)
 ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ 31 Μαΐου 1978
 ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ: ≈ 69 κιλά ΥΨΟΣ: ≈ 1,70⁺
 ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ: Φαμίδια
 ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ: ΜΗΤΕΡΑ

1. Έχετε χρόνο για να τρώτε πρωινό γεύμα, κάθε μέρα στο σπίτι;

Ναι Όχι

2. Το παιδί σας τρώει ή πίνει κάτι από τα παρακάτω πριν φύγει για το σχολείο; (επιλέξτε παραπάνω από μια επιλογές αν θέλετε ή προσθέστε κάτι άλλο που δεν αναφέρεται)

Γάλα Δημητριακά Αυγά Φυσικό Χυμό Ξηρούς καρπούς

Άλλο

3. Σε μια συνηθισμένη μέρα, πόσα ποτήρια νερό καταναλώνετε την ημέρα;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

4. Το παιδί σας πόσα ποτήρια νερό καταναλώνει ημερησίως;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

5. Ποιες από τις παρακάτω επιλογές αποτελούν το αγαπημένο σνακ που παίρνει το παιδί μαζί του στο σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο Παξιέλι, ζηράκις, φάρικα, φέικ

6. Τι είδους σνακ δίνετε στο παιδί σας για το σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο Παξιέλι, φέικ, τοστ

7. Γιατί επιλέγετε αυτό το σνακ; (επιλέξτε παραπάνω από μια απάντηση αν αυτό σας ταιριάζει)

Παίρνει λίγο χρόνο/είναι εύκολο να το ετοιμάσω

Μόνο αυτό θέλει

Δεν τρώει τίποτε άλλο

Είναι αλλεργικός/ αλλεργική σε άλλες τροφές

Είναι μια καλή και οικονομική λύση

Πιστεύω ότι του/της κάνει καλό

8. Υπάρχει κάποια τροφή που δεν «μπαίνει» ποτέ στο σπίτι;

Ναι Όχι

9. Αχ ναι, σε ποια από τις παρακάτω κατηγορίες ανήκει; (Επιλέξτε και ονομάστε συγκεκριμένα)

- Ζυμαρικά/ρύζι
- Πουλερικά.....
- Κόκκινο κρέας.....
- Ψάρι.....
- Όσπρια.....
- Αυγό.....
- Λαχανικά.....
- Φρούτα.....
- Γαλακτοκομικά.....

10. Ποιος είναι ο λόγος που δεν «μπαίνουν» οι τροφές αυτές στο σπίτι;

Δυσανεξία Τροφ. Αλλεργία Θρησκευτικοί λόγοι Μη αρεστό Είναι ακριβό

Άλλο

11. Όταν ένα από τα γεύματα της μέρας δεν αρέσει στο παιδί σας και αρνείται να φάει, εσείς λέτε:

(επιλέξτε την πιο συνηθισμένη στάση σας)

- Να φάει λιγότερο
- Να κάτσει στο τραπέζι και ας μην φάει
- Να του φτιάξετε κάτι άλλο
- Το παιδί μου πάντα πεινάει
- Αν δεν φάει θα πάρει τιμωρία

12. Το φαγητό συνήθως σερβίρεται: (επιλέξτε όσες απαντήσεις σας ταιριάζουν)

Κουζίνα Σαλόνι/tv Υπνοδωμάτιο/κρεβάτι Τρώμε όρθιοι/στο πόδι

13. Τρώτε βραδινό φαγητό στο σπίτι;

Ναι Όχι Σπάνια

14. Αν ναι, τι είδους βραδινό επιλέγετε;

- Κάτι ελαφρύ (σνακ/γιαούρτι/δημητριακά κλπ.)
- Κανονική μερίδα σπιτικού φαγητού
- Παραγγέλνουμε συνήθως απ' έξω
- Ένα ποτήρι γάλα είναι αρκετό

Εξαρτάται από το πόσο πεινάει!

15. Θα θέλατε να αλλάξετε τον τρόπο που τρέφεστε;

Ναι Όχι

16. Αν ναι τι θα θέλατε να αλλάξετε; (επιλέξτε παραπάνω από μια πρόταση αν αυτό ισχύει για εσάς)

Την ποσότητα του φαγητού μας

Την ποιότητα του φαγητού μας

Πόσο άστατες ώρες τρώμε

Να σταματήσουμε να τρώμε

17. Κάνετε συστηματικά κάποιου είδους σωματική άσκηση; (Δηλώστε την απάντηση που ταιριάζει)

Κάνω άθλημα (διευκρινίστε)..... ^{Γυμναστική} Πιλάτες..... Αυτήν την περίοδο ευδνηματίζω

Κάνω έντονο περπάτημα.....

Όποτε έχω χρόνο..... Πλησιότερα...

Δεν κάνω σωματική άσκηση

18. Το παιδί/παιδιά σας κάνουν κάποιο άθλημα;

Κάνει άθλημα (διευκρινίστε)..... Πιλάτες, Κουμπίνα.....

Είναι μικρός/ή για αθλήματα

Δεν θέλει να αθληθεί

Δεν έχω χρόνο να τον/την πάω

Δυσκολεύομαι οικονομικά να τον/την πάω

19. Το παιδί/παιδιά σας, παίζουν στο σπίτι ψηφιακά παιχνίδια στο κινητό/tablet/υπολογιστή/playstation;

Ναι, όχι όμως πάνω από μια ώρα

Αρκετά

Πάρα πολλά

Όλη τη μέρα

Δεν έχουν καμία επαφή

Δεν έχουμε συσκευές στο σπίτι

Δεν τους το επιτρέπουμε

20. Σχετικά με την επαφή παιδιού/παιδιών μου με τα ψηφιακά παιχνίδια, έχω να πω ότι: (επιλέξτε όσες σας ταιριάζουν)

Είναι διασκεδαστικά

Μαθαίνει πολλά πράγματα

Τα καταφέρνει πολύ καλά

Μένει επιτέλους ήσυχος/η

Παίζει ακατάπαυστα

Πρέπει να σταματήσει να παίζει

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Ερωτηματολόγιο γονέων

ΦΥΛΛΟ: ΑΡΡΕΝ ΘΥΛΗ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ: 6/6/1988

ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ: 65 ΥΨΟΣ: 1,64

ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ: καμία

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ: Μαμάι

1. Έχετε χρόνο για να τρώτε πρωινό γεύμα, κάθε μέρα στο σπίτι;

Ναι Όχι

2. Το παιδί σας τρώει ή πίνει κάτι από τα παρακάτω πριν φύγει για το σχολείο; (επιλέξτε παραπάνω από μια επιλογές αν θέλετε ή προσθέστε κάτι άλλο που δεν αναφέρεται)

Γάλα Δημητριακά Αυγά Φυσικό Χυμό Ξηρούς καρπούς

Άλλο

3. Σε μια συνηθισμένη μέρα, πόσα ποτήρια νερό καταναλώνετε την ημέρα;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

4. Το παιδί σας πόσα ποτήρια νερό καταναλώνει ημερησίως;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

5. Ποιες από τις παρακάτω επιλογές αποτελούν το αγαπημένο σνακ που παίρνει το παιδί μαζί του στο σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο: γλυφι του τοστ με βιτάμ και βέλι

6. Τι είδους σνακ δίνετε στο παιδί σας για το σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο

7. Γιατί επιλέγεται αυτό το σνακ; (επιλέξτε παραπάνω από μια απάντηση αν αυτό σας ταιριάζει)

Παίρνει λίγο χρόνο/είναι εύκολο να το ετοιμάσω

Μόνο αυτό θέλει

Δεν τρώει τίποτε άλλο

Είναι αλλεργικός/ αλλεργική σε άλλες τροφές

Είναι μια καλή και οικονομική λύση

Πιστεύω ότι του/της κάνει καλό

8. Υπάρχει κάποια τροφή που δεν «μπαίνει» ποτέ στο σπίτι;

Ναι Όχι

9. Αχ ναι, σε ποια από τις παρακάτω κατηγορίες ανήκει; (Επιλέξτε και ονομάστε συγκεκριμένα)

- Ζυμαρικά/ρύζι.....
- Πουλερικά.....
- Κόκκινο κρέας.....
- Ψάρι.....
- Όσπρια.....
- Αυγό.....
- Λαχανικά.....
- Φρούτα.....
- Γαλακτοκομικά.....

10. Ποιος είναι ο λόγος που δεν «μπαίνουν» οι τροφές αυτές στο σπίτι;

- Δυσανεξία Τροφ. Αλλεργία Θρησκευτικοί λόγοι Μη αρεστό Είναι ακριβό
- Άλλο.....

11. Όταν ένα από τα γεύματα της μέρας δεν αρέσει στο παιδί σας και αρνείται να φάει, εσείς λέτε:

(επιλέξτε την πιο συνηθισμένη στάση σας)

- Να φάει λιγότερο
- Να κάτσει στο τραπέζι και ας μην φάει
- Να του φτιάξετε κάτι άλλο
- Το παιδί μου πάντα πεινάει
- Αν δεν φάει θα πάρει τιμωρία

12. Το φαγητό συνήθως σερβίρεται: (επιλέξτε όσες απαντήσεις σας ταιριάζουν)

- Κουζίνα Σαλόνι/tv Υπνοδωμάτιο/κρεβάτι Τρώμε όρθιοι/στο πόδι

13. Τρώτε βραδινό φαγητό στο σπίτι;

- Ναι Όχι Σπάνια

14. Αν ναι, τι είδους βραδινό επιλέγετε;

- Κάτι ελαφρύ (σνακ/γιαούρτι/δημητριακά κλπ.)
- Κανονική μερίδα σπιτικού φαγητού
- Παραγγέλνουμε συνήθως απ' έξω
- Ένα ποτήρι γάλα είναι αρκετό

15. Θα θέλατε να αλλάξετε τον τρόπο που τρέφεστε;

- Ναι Όχι

16. Αν ναι τι θα θέλατε να αλλάξετε; (επιλέξτε παραπάνω από μια πρόταση αν αυτό ισχύει για εσάς)

- Την ποσότητα του φαγητού μας
- Την ποιότητα του φαγητού μας
- Πόσο άστατες ώρες τρώμε
- Να σταματήσουμε να τρώμε

17. Κάνετε συστηματικά κάποιου είδους σωματική άσκηση; (Δηλώστε την απάντηση που ταιριάζει)

- Κάνω άθλημα (διευκρινίστε).....
- Κάνω έντονο περπάτημα
- Όποτε έχω χρόνο.....
- Δεν κάνω σωματική άσκηση

18. Το παιδί/παιδιά σας κάνουν κάποιο άθλημα;

- Κάνει άθλημα (διευκρινίστε).....
- Είναι μικρός/ή για αθλήματα
- Δεν θέλει να αθληθεί
- Δεν έχω χρόνο να τον/την πάω
- Δυσκολεύομαι οικονομικά να τον/την πάω

19. Το παιδί/παιδιά σας, παίζουν στο σπίτι ψηφιακά παιχνίδια στο κινητό/tablet/υπολογιστή/playstation;

- Ναι, όχι όμως πάνω από μια ώρα
- Αρκετά
- Πάρα πολλά
- Όλη τη μέρα
- Δεν έχουν καμία επαφή
- Δεν έχουμε συσκευές στο σπίτι
- Δεν τους το επιτρέπουμε

20. Σχετικά με την επαφή παιδιού/παιδιών μου με τα ψηφιακά παιχνίδια, έχω να πω ότι: (επιλέξτε όσες σας ταιριάζουν)

- Είναι διασκεδαστικά
- Μαθαίνει πολλά πράγματα
- Τα καταφέρνει πολύ καλά
- Μένει επιτέλους ήσυχος/η
- Παίζει ακατάπαυστα
- Πρέπει να σταματήσει να παίζει

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Ερωτηματολόγιο γονέων

ΦΥΛΛΟ: ΑΡΡΕΝ ΘΥΛΗ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ:

ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ: 19 ΥΨΟΣ: 1,05

ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ: οχι

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ: ΜΗΤΕΡΑ

1. Έχετε χρόνο για να τρώτε πρωινό γεύμα, κάθε μέρα στο σπίτι;

Ναι Όχι

2. Το παιδί σας τρώει ή πίνει κάτι από τα παρακάτω πριν φύγει για το σχολείο; (επιλέξτε παραπάνω από μια επιλογές αν θέλετε ή προσθέστε κάτι άλλο που δεν αναφέρεται)

Γάλα Δημητριακά Αυγά Φυσικό Χυμό Ξηρούς καρπούς

Άλλο

3. Σε μια συνηθισμένη μέρα, πόσα ποτήρια νερό καταναλώνετε την ημέρα;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

4. Το παιδί σας πόσα ποτήρια νερό καταναλώνει ημερησίως;

Πάνω από 8 ποτήρια 6-8 ποτήρια 3-4 ποτήρια 1-2 ποτήρια Καθόλου

5. Ποιες από τις παρακάτω επιλογές αποτελούν το αγαπημένο σνακ που παίρνει το παιδί μαζί του στο σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο Κέικ - κριτίνια - καρότου - παστέλι - χαλβά

6. Τι είδους σνακ δίνετε στο παιδί σας για το σχολείο;

Τοστ Φρούτα Γιαούρτι Γλυκίσματα Σφολιάτες Αυγά

Άλλο Κέικ - κριτίνια - καρότου - παστέλι - χαλβά

7. Γιατί επιλέγετε αυτό το σνακ; (επιλέξτε παραπάνω από μια απάντηση αν αυτό σας ταιριάζει)

Παίρνει λίγο χρόνο/είναι εύκολο να το ετοιμάσω

Μόνο αυτό θέλει

Δεν τρώει τίποτε άλλο

Είναι αλλεργικός/ αλλεργική σε άλλες τροφές

Είναι μια καλή και οικονομική λύση

Πιστεύω ότι του/της κάνει καλό

8. Υπάρχει κάποια τροφή που δεν «μπαίνει» ποτέ στο σπίτι;

Ναι Όχι

9. Αχ ναι, σε ποια από τις παρακάτω κατηγορίες ανήκει; (Επιλέξτε και ονομάστε συγκεκριμένα)

Ζυμαρικά/ρύζι.....

Πουλερικά.....

Κόκκινο κρέας.....

Ψάρι.....

Όσπρια.....

Αυγό.....

Λαχανικά.....

Φρούτα.....

Γαλακτοκομικά.....

10. Ποιος είναι ο λόγος που δεν «μπαίνουν» οι τροφές αυτές στο σπίτι;

Δυσανεξία Τροφ. Αλλεργία Θρησκευτικοί λόγοι Μη αρεστό Είναι ακριβό

Άλλο.....

11. Όταν ένα από τα γεύματα της μέρας δεν αρέσει στο παιδί σας και αρνείται να φάει, εσείς λέτε:

(επιλέξτε την πιο συνηθισμένη στάση σας)

Να φάει λιγότερο

Να κάτσει στο τραπέζι και ας μην φάει

Να του φτιάξετε κάτι άλλο

Το παιδί μου πάντα πεινάει

Αν δεν φάει θα πάρει τιμωρία

12. Το φαγητό συνήθως σερβίρεται: (επιλέξτε όσες απαντήσεις σας ταιριάζουν)

Κουζίνα Σαλόνι/tv Υπνοδωμάτιο/κρεβάτι Τρώμε όρθιοι/στο πόδι

13. Τρώτε βραδινό φαγητό στο σπίτι;

Ναι Όχι Σπάνια

14. Αν ναι, τι είδους βραδινό επιλέγετε;

Κάτι ελαφρύ (σνακ/γιαούρτι/δημητριακά κλπ.)

Κανονική μερίδα σπιτικού φαγητού

Παραγγέλνουμε συνήθως απ' έξω

Ένα ποτήρι γάλα είναι αρκετό

15. Θα θέλατε να αλλάξετε τον τρόπο που τρέφεστε;

Ναι Όχι

16. Αν ναι τι θα θέλατε να αλλάξετε; (επιλέξτε παραπάνω από μια πρόταση αν αυτό ισχύει για εσάς)

- Την ποσότητα του φαγητού μας
- Την ποιότητα του φαγητού μας
- Πόσο άστατες ώρες τρώμε
- Να σταματήσουμε να τρώμε

17. Κάνετε συστηματικά κάποιου είδους σωματική άσκηση; (Δηλώστε την απάντηση που ταιριάζει)

- Κάνω άθλημα (διευκρινίστε).....
- Κάνω έντονο περπάτημα
- Όποτε έχω χρόνο.....
- Δεν κάνω σωματική άσκηση

18. Το παιδί/παιδιά σας κάνουν κάποιο άθλημα;

- Κάνει άθλημα (διευκρινίστε) Ρυθμική Γυμναστική
- Είναι μικρός/ή για αθλήματα
- Δεν θέλει να αθληθεί
- Δεν έχω χρόνο να τον/την πάω
- Δυσκολεύομαι οικονομικά να τον/την πάω

19. Το παιδί/παιδιά σας, παίζουν στο σπίτι ψηφιακά παιχνίδια στο κινητό/tablet/υπολογιστή/playstation;

- Ναι, όχι όμως πάνω από μια ώρα
- Αρκετά
- Πάρα πολλά
- Όλη τη μέρα
- Δεν έχουν καμία επαφή
- Δεν έχουμε συσκευές στο σπίτι
- Δεν τους το επιτρέπουμε

20. Σχετικά με την επαφή παιδιού/παιδιών μου με τα ψηφιακά παιχνίδια, έχω να πω ότι: (επιλέξτε όσες σας ταιριάζουν)

- Είναι διασκεδαστικά
- Μαθαίνει πολλά πράγματα
- Τα καταφέρνει πολύ καλά
- Μένει επιτέλους ήσυχος/η
- Παίζει ακατάπαυστα
- Πρέπει να σταματήσει να παίζει

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Ερωτηματολόγιο γονέων

ΘΥΛΟ: APREN

ΘΥΛΗ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ

28/3/1989

ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ:

60

ΥΨΟΣ:

1,60

ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ:

οχι

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ:

μαμά

1. Έχετε χρόνο για να τρώτε πρωινό γεύμα, κάθε μέρα στο σπίτι;

Ναι

Όχι

2. Το παιδί σας τρώει ή πίνει κάτι από τα παρακάτω πριν φύγει για το σχολείο; (επιλέξτε παραπάνω από μια επιλογές αν θέλετε ή προσθέστε κάτι άλλο που δεν αναφέρεται)

Γάλα

Δημητριακά

Αυγά

Φυσικό Χυμό

Ξηρούς καρπούς

Άλλο

3. Σε μια συνηθισμένη μέρα, πόσα ποτήρια νερό καταναλώνετε την ημέρα;

Πάνω από 8 ποτήρια

6-8 ποτήρια

3-4 ποτήρια

1-2 ποτήρια

Καθόλου

4. Το παιδί σας πόσα ποτήρια νερό καταναλώνει ημερησίως;

Πάνω από 8 ποτήρια

6-8 ποτήρια

3-4 ποτήρια

1-2 ποτήρια

Καθόλου

5. Ποιες από τις παρακάτω επιλογές αποτελούν το αγαπημένο σνακ που παίρνει το παιδί μαζί του στο σχολείο;

Τοστ

Φρούτα

Γιαούρτι

Γλυκίσματα

Σφολιάτες

Αυγά

Άλλο

6. Τι είδους σνακ δίνετε στο παιδί σας για το σχολείο;

Τοστ

Φρούτα

Γιαούρτι

Γλυκίσματα

Σφολιάτες

Αυγά

Άλλο

7. Γιατί επιλέγετε αυτό το σνακ; (επιλέξτε παραπάνω από μια απάντηση αν αυτό σας ταιριάζει)

Παίρνει λίγο χρόνο/είναι εύκολο να το ετοιμάσω

Μόνο αυτό θέλει

Δεν τρώει τίποτε άλλο

Είναι αλλεργικός/ αλλεργική σε άλλες τροφές

Είναι μια καλή και οικονομική λύση

Πιστεύω ότι του/της κάνει καλό

8. Υπάρχει κάποια τροφή που δεν «μπαίνει» ποτέ στο σπίτι;

Ναι

Όχι

9. Αν ναι, σε ποια από τις παρακάτω κατηγορίες ανήκει; (Επιλέξτε και ονομάστε συγκεκριμένα)

- Ζυμαρικά/ρύζι
- Πουλερικά.....
- Κόκκινο κρέας.....
- Ψάρι.....
- Όσπρια.....
- Αυγό.....
- Λαχανικά.....
- Φρούτα.....
- Γαλακτοκομικά.....

10. Ποιος είναι ο λόγος που δεν «μπαίνουν» οι τροφές αυτές στο σπίτι;

Δυσανεξία Τροφ. Αλλεργία Θρησκευτικοί λόγοι Μη αρεστό Είναι ακριβό

Άλλο

11. Όταν ένα από τα γεύματα της μέρας δεν αρέσει στο παιδί σας και αρνείται να φάει, εσείς λέτε:

(επιλέξτε την πιο συνηθισμένη στάση σας)

- Να φάει λιγότερο
- Να κάτσει στο τραπέζι και ας μην φάει
- Να του φτιάξετε κάτι άλλο
- Το παιδί μου πάντα πεινάει
- Αν δεν φάει θα πάρει τιμωρία

12. Το φαγητό συνήθως σερβίρεται: (επιλέξτε όσες απαντήσεις σας ταιριάζουν)

Κουζίνα Σαλόνι/tv Υπνοδωμάτιο/κρεβάτι Τρώμε όρθιοι/στο πόδι

13. Τρώτε βραδινό φαγητό στο σπίτι;

Ναι Όχι Σπάνια

14. Αν ναι, τι είδους βραδινό επιλέγετε;

- Κάτι ελαφρύ (σνακ/γιαούρτι/δημητριακά κλπ.)
- Κανονική μερίδα σπιτικού φαγητού
- Παραγγέλνουμε συνήθως απ' έξω
- Ένα ποτήρι γάλα είναι αρκετό

15. Θα θέλατε να αλλάξετε τον τρόπο που τρέφεστε;

Ναι Όχι

5. Αν ναι τι θα θέλατε να αλλάξετε; (επιλέξτε παραπάνω από μια πρόταση αν αυτό ισχύει για εσάς)

Την ποσότητα του φαγητού μας

Την ποιότητα του φαγητού μας

Πόσο άστατες ώρες τρώμε

Να σταματήσουμε να τρώμε

17. Κάνετε συστηματικά κάποιου είδους σωματική άσκηση;(Δηλώστε την απάντηση που ταιριάζει)

Κάνω άθλημα (διευκρινίστε).....

Κάνω έντονο περπάτημα

Όποτε έχω χρόνο.....

Δεν κάνω σωματική άσκηση

18. Το παιδί/παιδιά σας κάνουν κάποιο άθλημα;

Κάνει άθλημα (διευκρινίστε).....

Είναι μικρός/ή για αθλήματα

Δεν θέλει να αθληθεί

Δεν έχω χρόνο να τον/την πάω

Δυσκολεύομαι οικονομικά να τον/την πάω

19. Το παιδί/παιδιά σας, παίζουν στο σπίτι ψηφιακά παιχνίδια στο κινητό/tablet/υπολογιστή/playstation;

Ναι, όχι όμως πάνω από μια ώρα

Αρκετά

Πάρα πολλά

Όλη τη μέρα

Δεν έχουν καμία επαφή

Δεν έχουμε συσκευές στο σπίτι

Δεν τους το επιτρέπουμε

20. Σχετικά με την επαφή παιδιού/παιδιών μου με τα ψηφιακά παιχνίδια, έχω να πω ότι: (επιλέξτε όσες σας ταιριάζουν)

Είναι διασκεδαστικά

Μαθαίνει πολλά πράγματα

Τα καταφέρνει πολύ καλά

Μένει επιτέλους ήσυχος/η

Παίζει ακατάπαυστα

Πρέπει να σταματήσει να παίζει

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Πόσο σας αρέσει; Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

2-4
2-2
2-2
Α-1
Ε-
Το μισό του αρέσει,
Π-2
το παρόμοιο
2-2
2-2

Σωματική
άσκηση

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Post 1

Πόσο σας αρέσει;	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

7-3

7-4

7-5

7-4

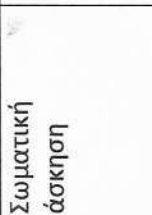
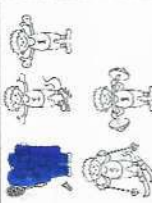
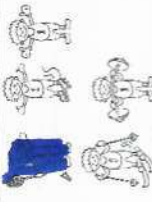
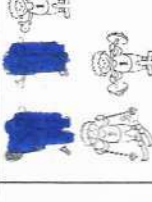
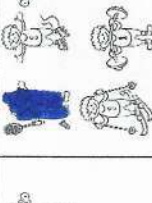
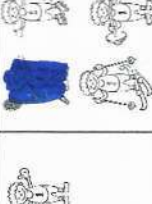
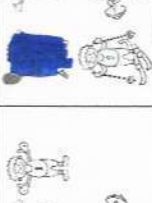
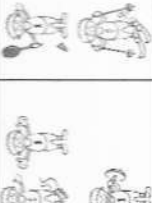
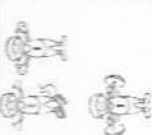
7-5

7-4

7-4

7-2

1-0
1-2
5-1

Σωματική άσκηση									
-----------------	--	--	--	--	---	--	--	--	--

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

POST :

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Πόσο σας αρέσει; Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

2-2

4-1

2-2

4-3

2-3

2-1

2-3

Σωματική
άσκηση

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Pre Test 1

6-23
1-3

Πόσο σας αρέσει; Δημητριακά	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

Σωματική άσκηση								
-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Post 1

Post

ΕΛΕΓΧΟΣ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Πόσο σας αρέσει;							
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

2-3

2-3

2-2

2-1

2-3

2-2

2-5

Πρωτό Β1

Σωματική
άσκηση

7-0

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Post test [152
Ερώσεων

Πόσο σας αρέσει;	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

3-3
2-4

2-2

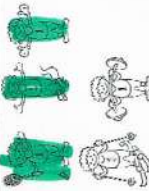
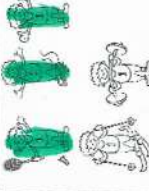
2-3

2-5

6-4
1-5

1-4
4-2
2-3

2-1

Σωματική άσκηση								
-----------------	--	--	--	---	--	--	--	--

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Pre Test 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Post Test

ΕΛΕΓΧΟΣ

1133

7-3

7-5

5-2
4-3
4-4

2-2


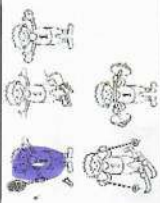
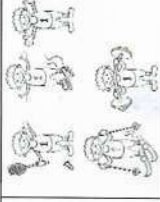
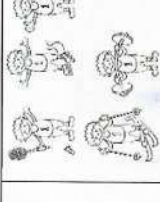
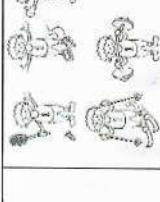
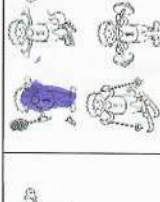
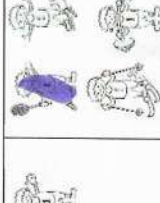
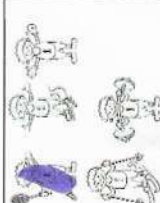
2-2

2-3

2-4

Πόσο σας αρέσει;	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥ. ...ΥΗ
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

4-1
3-0

Σωματική άσκηση								
-----------------	--	--	--	---	--	--	--	--

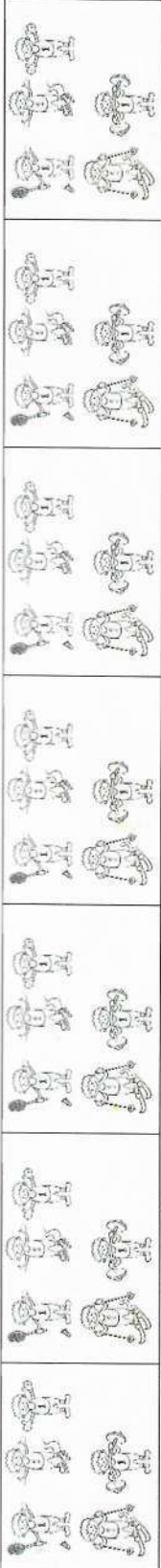
1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Πόσο σας αρέσει;							
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

Ελέφαν

Νο21

Σωματική
άσκηση



2-0

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

“Δεν τον αρέσει”

Ποιός Γ3

Επίσημο

Post Test

7-5

7-2

7-1

7-2

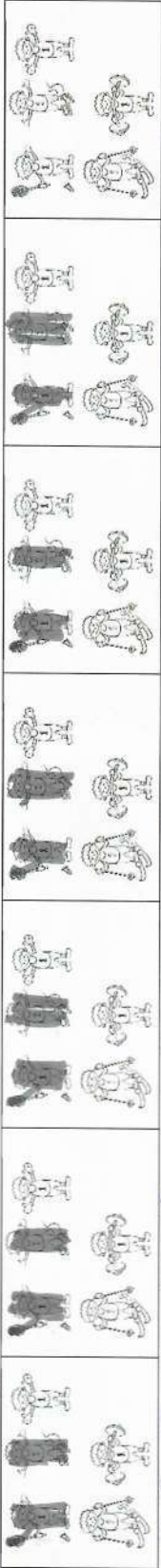
Με παλαιά κοιλιά σου πίνω ποσό 7 ζάχα

7-2

7-3

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Πόσο σας αρέσει;							
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

Σωματική
άσκηση



6-2
4-0

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ



nr 2

6-5
1-3

2-5

0-5

2-4

6-4
1-2

0-5

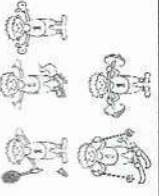
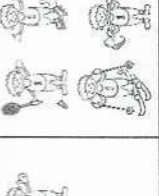
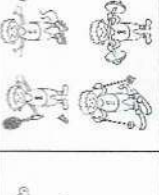
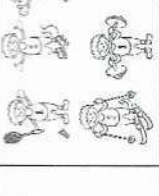
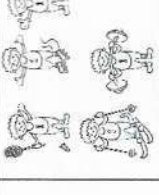
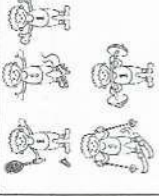
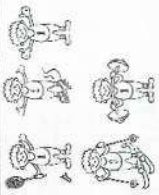
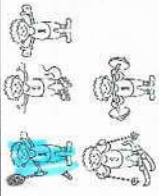
2-4

Πόσο σας αρέσει;	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Λημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όστρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

ΕΛΕΓΧΟΥ

POST

Σωματική
άσκηση



1-1
6-0

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Pre Test 1

Πόσο σας κάνει καλό;	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

3-4
4-3

7-3

2-3



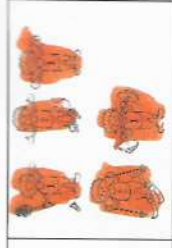
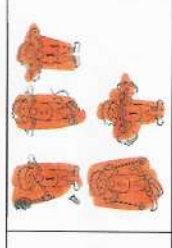
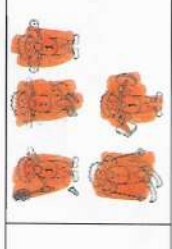
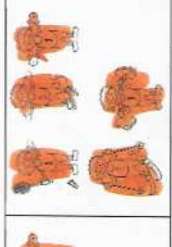
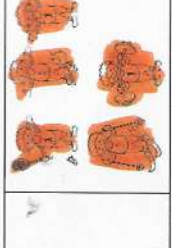
4-5
3-2

2-1

7-5

3-1
4-2

2-5

							Σωματική άσκηση
--	--	--	---	--	--	--	-----------------

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Πόσο σας κάνει καλό!	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

6-3
1-2

2-5

2-5

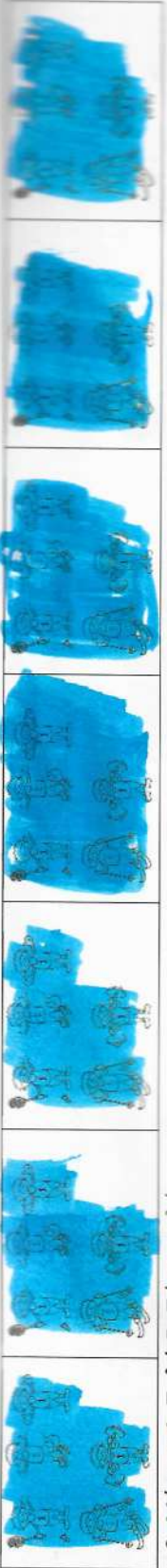
2-2

6-2
1-3

2-5

5-2
2-3

Σωματική
άσκηση



1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Πόσο σας είναι παρά, Αποφασιστά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ήηροι καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

2-2

6-4
1-5




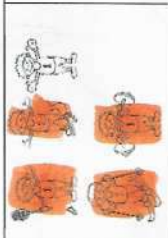

4-2
3-3

6-3
1-4

7-5

5-3
2-4

7-3

							Σωματική άσκηση
--	--	--	---	--	--	--	-----------------

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

[Faint, illegible text from the reverse side of the page is visible through the paper.]

Πόσο σας κάνει καλό;	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Διηθητικά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

2-3

6-3

1-4

6-4

1-0

2-5

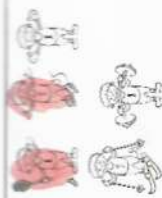
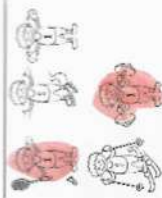
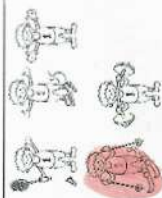
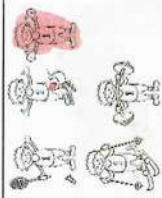
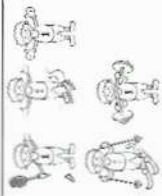
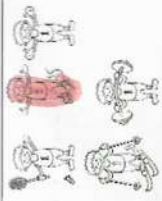
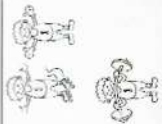
2-5

4-2

3-1

2-5

Σωματική
άσκηση



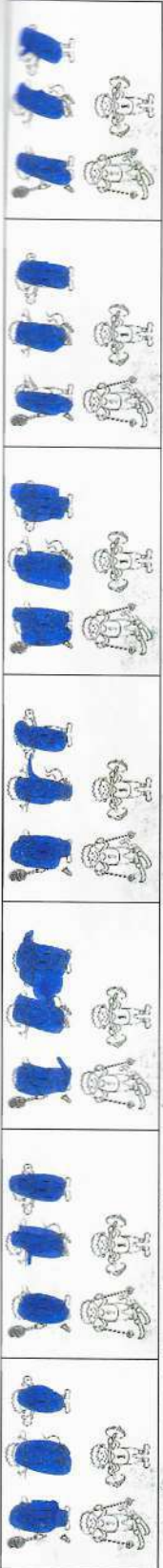
4-1
1-0
2-2

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Πόσο σας κάνει καλό;	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Διηθητικά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

2-3
2-3
2-1
2-4
2-5
2-3
2-4

Σωματική
άσκηση



1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Πόση σας κάνει καλά	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Διαιτησιολογικό							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

2-1

2-4

2-3

2-3

2-4

2-3

2-3

Σωματική
άσκηση

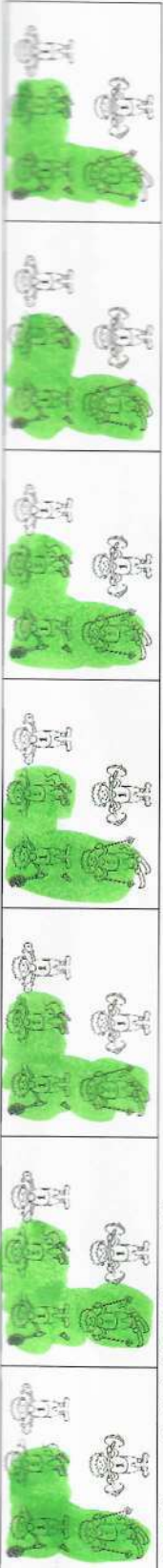


1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Πόσο σας ελέγχει κατά Δευτεριά	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Αποφασιστικά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

2-2
2-5
2-0
1-3
4-4
2-3
5-4
2-5
2-3
2-3

Σωματική
άσκηση



1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Πόση σας κάνει καλά διατροφικά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

6-5
1-3

2-2

4-5
3-3

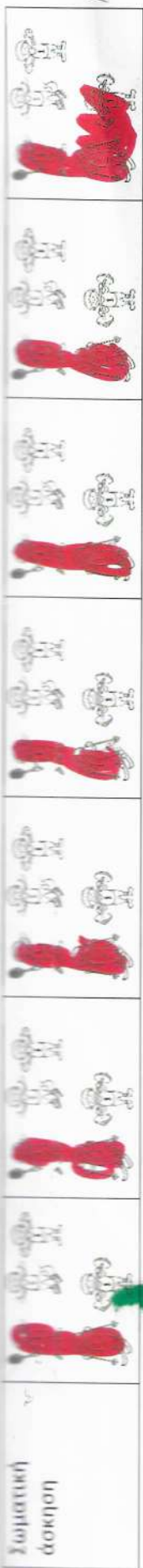
2-2

6-3
1-4

2-3

7-4

Σωματική
άσκηση



1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Πόσο σας κάνει καλό;	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Δημητριακά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

2-2
2-5
2-5
3-5
4-1
5-2
2-1
2-5
2-2

Σωματική
άσκηση

1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

POST 2

ΕΛΕΓΧΟΥ
POST

Π12

2-3

6-1
5-5

5-1
1-0
1-2

6-4
1-5

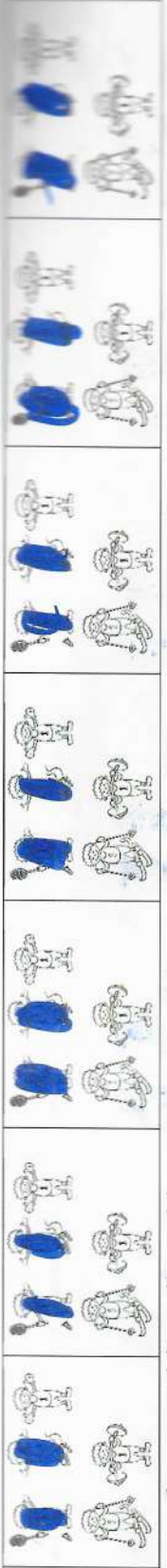
2-5

2-2

2-4
5-5

Πόσο σας κάνει καλό!	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
Διαιτησιολογικά							
Φρούτα							
Λαχανικά							
Κρέας (ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί)							
Γαλακτοκομικά προϊόντα							
Λίπη, έλαια και τα γλυκά							
Νερό							

Σωματική
άσκηση













































1. Καθόλου 2. Λίγο 3. Μέτρια 4. Πολύ 5. Πάρα πολύ

Smile-😊-Meter

Ρουμπρίκα Αξιολόγησης

για το πόσο διασκέδασες όταν έφτιαχνες και έπαιζες με το παιχνίδι λαβύρινθου

Κύκλωσε το προσωπάκι που δείχνει πώς νοιώθεις	 ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	 ΛΙΓΟ	 ΚΑΘΟΛΟΥ
Ένωσες περιέργεια να παίξεις με αυτό το παιχνίδι;			
Η ιστορία του παιχνιδιού σου άρεσε;			
Χάρηκες που είδες τον Αι Βασίλη να είναι ο ήρωας του παιχνιδιού;			
Μπορούσες να κινήσεις τον Αι Βασίλη εύκολα μέσα στο λαβύρινθο;			
Ήταν εύκολο για σένα να βρεις και να μαζέψεις τις υγιεινές τροφές μέσα στο παιχνίδι;			
Βρήκες εύκολα τους δρόμους για να βγεις από το λαβύρινθο;			
Σε βοήθησαν οι ήχοι του παιχνιδιού να καταλαβαίνεις τι πρέπει να κάνεις;			
Σου άρεσε που έπαιρνες πόντους όταν τα κατάφερνες;			
Αισθάνθηκες καλά παίζοντας το παιχνίδι;			
Είναι εύκολο το παιχνίδι πιστεύεις για παιδιά της ηλικίας σου;			
Θα σου άρεσε να παίξεις ξανά αυτό το παιχνίδι;			
Αισθάνθηκες όμορφα που κατάφερες να το φτιάξεις εσύ μαζί με τους συμμαθητές σου;			
Θα ήθελες να φτιάξεις ξανά ένα παιχνίδι για τον υπολογιστή;			

Μηπρόσβλητα κομμάτια θα βρω από πάνω

ΗΘΕΛΑ ΕΙΚΟΝΕΣ να παίρνω αυτοκόλλητα











































Να το κάνω και με τους άλλους

Η ρουμπρίκα αξιολόγησης δημιουργήθηκε στα πλαίσια της διπλωματικής εργασίας του ΔΡΜΣ ΤΠΕΕ ΕΚΠΑ, από την φοιτήτρια Δάγλα Αντωνία Α.Μ. 5542 στα πλαίσια αξιολόγησης δημιουργίας παιχνιδιού λαβύρινθου με τα παιδιά και αποτελεί εργαλείο συλλογής δεδομένων για τα αποτελέσματα της έρευνάς της. Η ρουμπρίκα είναι ατομική για κάθε ένα από τα παιδιά της πειραματικής ομάδας και θα συμπληρωθεί δια ζώσης με την νηπιαγωγό να βοηθά στην ανάγνωση των ερωτήσεων για να επιλέγει το παιδί μια από τις 3 προσωπάκια ως απάντηση, είτε θα ανέβει στο e class για να το συμπληρώσει το παιδί με τη βοήθεια των γονιών του. Σε κάποιες περιπτώσεις ίσως αποσταλεί και με το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο.

Η ερευνήτρια/νηπιαγωγός

Αντωνία Δάγλα

για το πως αισθάνθηκες παίζοντας και πόσο διασκέδασες με το παιχνίδι λαβύρινθου

Κύκλωσε το προσωπάκι που δείχνει πώς νοιώθεις	 ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	 ΛΙΓΟ	 ΚΑΘΟΛΟΥ
Ένιωσες περιέργεια να παίξεις με αυτό το παιχνίδι;			
Η ιστορία του παιχνιδιού σου άρεσε;			
Χάρηκες που είδες τον Αι Βασίλη να είναι ο ήρωας του παιχνιδιού;			
Μπορούσες να κινήσεις τον Αι Βασίλη εύκολα μέσα στο λαβύρινθο;			
Ήταν εύκολο για σένα να βρεις και να μαζέψεις τις υγιεινές τροφές μέσα στο παιχνίδι;			
Βρήκες εύκολα τους δρόμους για να βγεις από το λαβύρινθο;			
Σε βοήθησαν οι ήχοι του παιχνιδιού να καταλαβαίνεις τι πρέπει να κάνεις;			
Σου άρεσε που έπαιρνες πόντους όταν τα κατάφερες;			
Αισθάνθηκες καλά παίζοντας το παιχνίδι;			
Είναι εύκολο το παιχνίδι πιστεύεις για παιδιά της ηλικίας σου;			
Θα σου άρεσε να παίξεις ξανά αυτό το παιχνίδι;			
Αισθάνθηκες όμορφα που κατάφερες να το φτιάξεις εσύ μαζί με τους συμμαθητές σου;			
Θα ήθελες να φτιάξεις ξανά ένα παιχνίδι για τον υπολογιστή;			

Η ρουμπρίκα αξιολόγησης δημιουργήθηκε στα πλαίσια της διπλωματικής εργασίας του ΔΠΜΣ ΤΠΕΕ ΕΚΠΑ, από την φοιτήτρια Δάγλα Αντωνία Α.Μ. 5542 στα πλαίσια αξιολόγησης της εμπειρίας που απέκτησαν παίζοντας το παιχνίδι λαβύρινθου που έφτιαξαν τα ίδια τα παιδιά και αποτελεί εργαλείο συλλογής δεδομένων για τα αποτελέσματα της έρευνας της. Η ρουμπρίκα είναι ατομική για κάθε ένα από τα παιδιά της πειραματικής ομάδας και θα συμπληρωθεί δια ζώσης με την ηγίαγωγό να βοηθά στην ανάγνωση των ερωτήσεων για να επιλέγει το παιδί μια από τις 3 προσωπάκια ως απάντηση, είτε θα ανέβει στο e class για να το συμπληρώσει το παιδί με τη βοήθεια των γονιών του. Σε κάποιες περιπτώσεις ίσως αποσταλεί και με το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο.






































Η ερευνήτρια/νηγίαγωγός

Αντωνία Δάγλα

Smile-😊-Meter

Ρουμπρίκα Αξιολόγησης

για το πόσο διασκέδασες όταν έφτιαχνες και έπαιζες με το παιχνίδι λαβύρινθου

Κύκλωσε το προσωπάκι που δείχνει πώς νοιώθεις	 ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	 ΛΙΓΟ	 ΚΑΘΟΛΟΥ
Ενωσες περιέργεια να παίξεις με αυτό το παιχνίδι;			
Η ιστορία του παιχνιδιού σου άρεσε;			
Χάρηκες που είδες τον Αι Βασίλη να είναι ο ήρωας του παιχνιδιού;			
Μπορούσες να κινήσεις τον Αι Βασίλη εύκολα μέσα στο λαβύρινθο;			
Ήταν εύκολο για σένα να βρεις και να μαζέψεις τις υγιεινές τροφές μέσα στο παιχνίδι;			
Βρήκες εύκολα τους δρόμους για να βγεις από το λαβύρινθο;			
Σε βοήθησαν οι ήχοι του παιχνιδιού να καταλαβαίνεις τι πρέπει να κάνεις;			
Σου άρεσε που έπαιρνες πόντους όταν τα κατάφερνες;			
Αισθάνθηκες καλά παίζοντας το παιχνίδι;			
Είναι εύκολο το παιχνίδι πιστεύεις για παιδιά της ηλικίας σου;			
Θα σου άρεσε να παίζεις ξανά αυτό το παιχνίδι;			
Αισθάνθηκες όμορφα που κατάφερες να το φτιάξεις εσύ μαζί με τους συμμαθητές σου;			
Θα ήθελες να φτιάξεις ξανά ένα παιχνίδι για τον υπολογιστή;			

Εκπαιδευτική δεν ήταν

Ήταν πολλοί δει ήξερα από που πρέπει να βγω











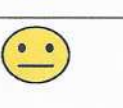












Αμα δεν ξερω τα υγιεινα θα είναι δύσκολο αφου

Η ρουμπρίκα αξιολόγησης δημιουργήθηκε στα πλαίσια της διπλωματικής εργασίας του ΔΠΜΣ ΤΠΕΕ ΕΚΠΑ, από την φοιτήτρια Δάγλα Αντωνία Α.Μ. 5542 στα πλαίσια αξιολόγησης δημιουργίας παιχνιδιού λαβύρινθου με τα παιδιά και αποτελεί εργαλείο συλλογής δεδομένων για τα αποτελέσματα της έρευνάς της. Η ρουμπρίκα είναι ατομική για κάθε ένα από τα παιδιά της πειραματικής ομάδας και θα συμπληρωθεί δια ζώσης με την νηπιαγωγό να βοηθά στην ανάγνωση των ερωτήσεων για να επιλέγει το παιδί μια από τις 3 προσωπάκια ως απάντηση, είτε θα ανέβει στο e class για να το συμπληρώσει το παιδί με τη βοήθεια των γονιών του. Σε κάποιες περιπτώσεις ίσως αποσταλεί και με το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο.

Η ερευνήτρια/νηπιαγωγός

Αντωνία Δάγλα

για το πόσο διασκέδασες όταν έφτιαχνες και έπαιζες με το παιχνίδι λαβύρινθου

Κύκλωσε το προσωπάκι που δείχνει πώς νοιώθεις	 ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	 ΛΙΓΟ	 ΚΑΘΟΛΟΥ
Ενωσες περιέργεια να παίζεις με αυτό το παιχνίδι;			
Η ιστορία του παιχνιδιού σου άρεσε;			
Χάρηκες που είδες τον Αι Βασίλη να είναι ο ήρωας του παιχνιδιού;			
Μπορούσες να κινήσεις τον Αι Βασίλη εύκολα μέσα στο λαβύρινθο;			
Ήταν εύκολο για σένα να βρεις και να μαζέψεις τις υγιεινές τροφές μέσα στο παιχνίδι;			
Βρήκες εύκολα τους δρόμους για να βγεις από το λαβύρινθο;			
Σε βοήθησαν οι ήχοι του παιχνιδιού να καταλαβαίνεις τι πρέπει να κάνεις;			
Σου άρεσε που έπαιρνες πόντους όταν τα κατάφερνες;			
Αισθάνθηκες καλά παίζοντας το παιχνίδι;			
Είναι εύκολο το παιχνίδι πιστεύεις για παιδιά της ηλικίας σου;			
Θα σου άρεσε να παίζεις ξανά αυτό το παιχνίδι;			
Αισθάνθηκες όμορφα που κατάφερες να το φτιάξεις εσύ μαζί με τους συμμαθητές σου;			
Θα ήθελες να φτιάξεις ξανά ένα παιχνίδι για τον υπολογιστή;			

Παρά πολύ
→ φτιάξιμο παιχνιδιού
θα είναι πολύ
έτσι γρήγορα
Μ' αρέσει πολύ να χρησιμοποιώ

Νου θέλω να ξαναπαίζω

Είμαστε καλοί ο ένας με τον άλλο
"Συμμετέχω" οπότε ο ένας με τον άλλο

Η ρουμπρίκα αξιολόγησης δημιουργήθηκε στα πλαίσια της διπλωματικής εργασίας του ΔΠΜΣ ΤΠΕΕ ΕΚΠΑ, από την φοιτήτρια Δάγλα Αντωνία Α.Μ. 5542 στα πλαίσια αξιολόγησης δημιουργίας παιχνιδιού λαβύρινθου με τα παιδιά και αποτελεί εργαλείο συλλογής δεδομένων για τα αποτελέσματα της έρευνάς της. Η ρουμπρίκα είναι ατομική για κάθε ένα από τα παιδιά της πειραματικής ομάδας και θα συμπληρωθεί δια ζώσης με την νηπιαγωγό να βοηθά στην ανάγνωση των ερωτήσεων για να επιλέγει το παιδί μια από τις 3 προσωπάκια ως απάντηση, είτε θα ανέβει στο e class για να το συμπληρώσει το παιδί με τη βοήθεια των γονιών του. Σε κάποιες περιπτώσεις ίσως αποσταλεί και με το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο.

Η ερευνήτρια/νηπιαγωγός
Αντωνία Δάγλα




"Κιρίαι εφέρες το παιχνίδι μας; Θα παίξουμε;"

Smile-😊-Meter

Ρουμπρίκα Αξιολόγησης

Παιδι 1B

για το πόσο διασκέδασες όταν έφτιαχνες και έπαιζες με το παιχνίδι λαβύρινθου

Κύκλωσε το προσωπάκι που δείχνει πώς νοιώθεις	 ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	 ΛΙΓΟ	 ΚΑΘΟΛΟΥ
Ένωσες περιέργεια να παίξεις με αυτό το παιχνίδι;	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Η ιστορία του παιχνιδιού σου άρεσε;	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Χάρηκες που είδες τον Αι Βασίλη να είναι ο ήρωας του παιχνιδιού;	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Μπορούσες να κινήσεις τον Αι Βασίλη εύκολα μέσα στο λαβύρινθο;	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ήταν εύκολο για σένα να βρεις και να μαζέψεις τις υγιεινές τροφές μέσα στο παιχνίδι;	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Βρήκες εύκολα τους δρόμους για να βγεις από το λαβύρινθο;	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Σε βοήθησαν οι ήχοι του παιχνιδιού να καταλαβαίνεις τι πρέπει να κάνεις;	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Σου άρεσε που έπαιρνες πόντους όταν τα κατάφερνες;	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Αισθάνθηκες καλά παίζοντας το παιχνίδι;	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Είναι εύκολο το παιχνίδι πιστεύεις για παιδιά της ηλικίας σου;	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Θα σου άρεσε να παίξεις ξανά αυτό το παιχνίδι;	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Αισθάνθηκες όμορφα που κατάφερες να το φτιάξεις εσύ μαζί με τους συμμαθητές σου;	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Θα ήθελες να φτιάξεις ξανά ένα παιχνίδι για τον υπολογιστή;	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Φανταστικό

Πολύ εύκολο

Α ναι!

Δεν το πηρα

Φανταστικό

Νομίζω ναι

Η ρουμπρίκα αξιολόγησης δημιουργήθηκε στα πλαίσια της διπλωματικής εργασίας του ΔΠΜΣ ΤΠΕΕ ΕΚΠΑ, από την φοιτήτρια Δάγλα Αντωνία Α.Μ. 5542 στα πλαίσια αξιολόγησης δημιουργίας παιχνιδιού λαβύρινθου με τα παιδιά και αποτελεί εργαλείο συλλογής δεδομένων για τα αποτελέσματα της έρευνάς της. Η ρουμπρίκα είναι ατομική για κάθε ένα από τα παιδιά της πειραματικής ομάδας και θα συμπληρωθεί δια ζώσης με την νηπιαγωγό να βοηθά στην ανάγνωση των ερωτήσεων για να επιλέγει το παιδί μια από τις 3 προσωπάκια ως απάντηση, είτε θα ανέβει στο e class για να το συμπληρώσει το παιδί με τη βοήθεια των γονιών του. Σε κάποιες περιπτώσεις ίσως αποσταλεί και με το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο.










































Η ερευνήτρια/νηπιαγωγός

Αντωνία Δάγλα

Smile-😊-Meter

Ρουμπρίκα Αξιολόγησης

για το πόσο διασκέδασες όταν έφτιαχνες και έπαιζες με το παιχνίδι λαβύρινθου

Κύκλωσε το προσωπάκι που δείχνει πώς νοιώθεις	 ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	 ΛΙΓΟ	 ΚΑΘΟΛΟΥ
Ένωσες περιέργεια να παίζεις με αυτό το παιχνίδι;			
Η ιστορία του παιχνιδιού σου άρεσε;			
Χάρηκες που είδες τον Αι Βασίλη να είναι ο ήρωας του παιχνιδιού;			
Μπορούσες να κινήσεις τον Αι Βασίλη εύκολα μέσα στο λαβύρινθο;			
Ήταν εύκολο για σένα να βρεις και να μαζέψεις τις υγιεινές τροφές μέσα στο παιχνίδι;			
Βρήκες εύκολα τους δρόμους για να βγεις από το λαβύρινθο;			
Σε βοήθησαν οι ήχοι του παιχνιδιού να καταλαβαίνεις τι πρέπει να κάνεις;			
Σου άρεσε που έπαιρνες πόντους όταν τα κατάφερνες;			
Αισθάνθηκες καλά παίζοντας το παιχνίδι;			
Είναι εύκολο το παιχνίδι πιστεύεις για παιδιά της ηλικίας σου;			
Θα σου άρεσε να παίζεις ξανά αυτό το παιχνίδι;			
Αισθάνθηκες όμορφα που κατάφερες να το φτιάξεις εσύ μαζί με τους συμμαθητές σου;			
Θα ήθελες να φτιάξεις ξανά ένα παιχνίδι για τον υπολογιστή;			

ΗΘΕΛΕ
κατι
άλλο











































Η ρουμπρίκα αξιολόγησης δημιουργήθηκε στα πλαίσια της διπλωματικής εργασίας του ΔΠΜΣ ΤΠΕΕ ΕΚΠΑ, από την φοιτήτρια Δάγλα Αντωνία Α.Μ. 5542 στα πλαίσια αξιολόγησης δημιουργίας παιχνιδιού λαβύρινθου με τα παιδιά και αποτελεί εργαλείο συλλογής δεδομένων για τα αποτελέσματα της έρευνάς της. Η ρουμπρίκα είναι ατομική για κάθε ένα από τα παιδιά της πειραματικής ομάδας και θα συμπληρωθεί δια ζώσης με την νηπιαγωγό να βοηθά στην ανάγνωση των ερωτήσεων για να επιλέγει το παιδί μια από τις 3 προσωπάκια ως απάντηση, είτε θα ανέβει στο e class για να το συμπληρώσει το παιδί με τη βοήθεια των γονιών του. Σε κάποιες περιπτώσεις ίσως αποσταλεί και με το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο.

Η ερευνήτρια/νηπιαγωγός

Αντωνία Δάγλα

Ρουμπρίκα Αξιολόγησης

για το πόσο διασκεδάσες όταν έφτιαχνες και έπαιζες με το παιχνίδι λαβύρινθου



Κύκλωσε το προσωπάκι που δείχνει πώς νοιώθεις	 ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	 ΛΙΓΟ	 ΚΑΘΟΛΟΥ
Ένωσες περιέργεια να παίξεις με αυτό το παιχνίδι;			
Η ιστορία του παιχνιδιού σου άρεσε;			
Χάρηκες που είδες τον Αι Βασίλη να είναι ο ήρωας του παιχνιδιού;			
Μπορούσες να κινήσεις τον Αι Βασίλη εύκολα μέσα στο λαβύρινθο;			
Ήταν εύκολο για σένα να βρεις και να μαζέψεις τις υγιεινές τροφές μέσα στο παιχνίδι;			
Βρήκες εύκολα τους δρόμους για να βγεις από το λαβύρινθο;			
Σε βοήθησαν οι ήχοι του παιχνιδιού να καταλαβαίνεις τι πρέπει να κάνεις;			
Σου άρεσε που έπαιρνες πόντους όταν τα κατάφερνες;			
Αισθάνθηκες καλά παίζοντας το παιχνίδι;			
Είναι εύκολο το παιχνίδι πιστεύεις για παιδιά της ηλικίας σου;			
Θα σου άρεσε να παίξεις ξανά αυτό το παιχνίδι;			
Αισθάνθηκες όμορφα που κατάφερες να το φτιάξεις εσύ μαζί με τους συμμαθητές σου;			
Θα ήθελες να φτιάξεις ξανά ένα παιχνίδι για τον υπολογιστή;			

Η ρουμπρίκα αξιολόγησης δημιουργήθηκε στα πλαίσια της διπλωματικής εργασίας του ΔΠΜΣ ΤΠΕΕ ΕΚΠΑ, από την φοιτήτρια Δάγλα Αντωνία Α.Μ. 5542 στα πλαίσια αξιολόγησης δημιουργίας παιχνιδιού λαβύρινθου με τα παιδιά και αποτελεί εργαλείο συλλογής δεδομένων για τα αποτελέσματα της έρευνάς της. Η ρουμπρίκα είναι ατομική για κάθε ένα από τα παιδιά της πειραματικής ομάδας και θα συμπληρωθεί δια ζώσης με την νηπιαγωγό να βοηθά στην ανάγνωση των ερωτήσεων για να επιλέγει το παιδί μια από τις 3 προσωπάκια ως απάντηση, είτε θα ανέβει στο e class για να το συμπληρώσει το παιδί με τη βοήθεια των γονιών του. Σε κάποιες περιπτώσεις ίσως αποσταλεί και με το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο.

Η ερευνήτρια/νηπιαγωγός

Αντωνία Δάγλα

για το πως αισθάνθηκες παίζοντας και πόσο διασκέδασες με το παιχνίδι λαβύρινθου

Κύκλωσε το προσώπακι που δείχνει πώς νουώθηκες	 ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	 ΛΙΓΟ	 ΚΑΘΟΛΟΥ
Ένωσες περιέργεια να παίξεις με αυτό το παιχνίδι;			
Η ιστορία του παιχνιδιού σου άρεσε;			
Χάρηκες που είδες τον Αι Βασίλη να είναι ο ήρωας του παιχνιδιού;			
Μπορούσες να κινήσεις τον Αι Βασίλη εύκολα μέσα στο λαβύρινθο;			
Ήταν εύκολο για σένα να βρεις και να μαζέψεις τις υγιεινές τροφές μέσα στο παιχνίδι;			
Βρήκες εύκολα τους δρόμους για να βγεις από το λαβύρινθο;			
Σε βοήθησαν οι ήχοι του παιχνιδιού να καταλαβαίνεις τι πρέπει να κάνεις;			
Σου άρεσε που έπαιρνες πόντους όταν τα κατάφερνες;			
Αισθάνθηκες καλά παίζοντας το παιχνίδι;			
Είναι εύκολο το παιχνίδι πιστεύεις για παιδιά της ηλικίας σου;			
Θα σου άρεσε να παίξεις ξανά αυτό το παιχνίδι;			
Αισθάνθηκες όμορφα που κατάφερες να το φτιάξεις εσύ μαζί με τους συμμαθητές σου;			
Θα ήθελες να φτιάξεις ξανά ένα παιχνίδι για τον υπολογιστή;			

Τον ζέρω των Α.Β δεν ήταν περιγραφο

Οχι ολα ξεκαθαριστη

Αρα μαθων θα πα παινε εγω

→ Δεν ειπα ιδωα











































↓ Τυρζ που ζρω ΝΑΙ

Η ρουμπρίκα αξιολόγησης δημιουργήθηκε στα πλαίσια της διπλωματικής εργασίας του ΔΠΜΣ ΤΠΕΕ ΕΚΠΑ, από την φοιτήτρια Δάγλα Αντωνία Α.Μ. 5542 στα πλαίσια αξιολόγησης της εμπειρίας που απέκτησαν παίζοντας το παιχνίδι λαβύρινθου που έφτιαξαν τα ίδια τα παιδιά και αποτελεί εργαλείο συλλογής δεδομένων για τα αποτελέσματα της έρευνάς της. Η ρουμπρίκα είναι ατομική για κάθε ένα από τα παιδιά της πειραματικής ομάδας και θα συμπληρωθεί δια ζώσης με την νηπιαγωγό να βοηθά στην ανάγνωση των ερωτήσεων για να επιλέγει το παιδί μια από τις 3 προσώπακια ως απάντηση, είτε θα ανέβει στο e class για να το συμπληρώσει το παιδί με τη βοήθεια των γονιών του. Σε κάποιες περιπτώσεις ίσως αποσταλεί και με το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο.

Η ερευνήτρια/νηπιαγωγός

Αντωνία Δάγλα

για το πόσο διασκέδασες όταν έφτιαχνες και έπαιζες με το παιχνίδι λαβύρινθου

Κύκλωσε το προσωπάκι που δείχνει πώς νοιώθεις	 ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	 ΛΙΓΟ	 ΚΑΘΟΛΟΥ
Ένωσες περιέργεια να παίζεις με αυτό το παιχνίδι;			
Η ιστορία του παιχνιδιού σου άρεσε;			
Χάρηκες που είδες τον Αι Βασίλη να είναι ο ήρωας του παιχνιδιού;			
Μπορούσες να κινήσεις τον Αι Βασίλη εύκολα μέσα στο λαβύρινθο;			
Ήταν εύκολο για σένα να βρεις και να μαζέψεις τις υγιεινές τροφές μέσα στο παιχνίδι;			
Βρήκες εύκολα τους δρόμους για να βγεις από το λαβύρινθο;			
Σε βοήθησαν οι ήχοι του παιχνιδιού να καταλαβαίνεις τι πρέπει να κάνεις;			
Σου άρεσε που έπαιρνες πόντους όταν τα κατάφερνες;			
Αισθάνθηκες καλά παίζοντας το παιχνίδι;			
Είναι εύκολο το παιχνίδι πιστεύεις για παιδιά της ηλικίας σου;			
Θα σου άρεσε να παίζεις ξανά αυτό το παιχνίδι;			
Αισθάνθηκες όμορφα που κατάφερες να το φτιάξεις εσύ μαζί με τους συμμαθητές σου;			
Θα ήθελες να φτιάξεις ξανά ένα παιχνίδι για τον υπολογιστή;			











































Πινοίσε
Ποι

Η ρουμπρίκα αξιολόγησης δημιουργήθηκε στα πλαίσια της διπλωματικής εργασίας του ΔΠΜΣ ΤΠΕΕ ΕΚΠΑ, από την φοιτήτρια Δάγλα Αντωνία Α.Μ. 5542 στα πλαίσια αξιολόγησης δημιουργίας παιχνιδιού λαβύρινθου με τα παιδιά και αποτελεί εργαλείο συλλογής δεδομένων για τα αποτελέσματα της έρευνάς της. Η ρουμπρίκα είναι ατομική για κάθε ένα από τα παιδιά της πειραματικής ομάδας και θα συμπληρωθεί δια ζώσης με την νηπιαγωγό να βοηθά στην ανάγνωση των ερωτήσεων για να επιλέγει το παιδί μια από τις 3 προσωπάκια ως απάντηση, είτε θα ανέβει στο e class για να το συμπληρώσει το παιδί με τη βοήθεια των γονιών του. Σε κάποιες περιπτώσεις ίσως αποσταλεί και με το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο.

Η ερευνήτρια/νηπιαγωγός

Αντωνία Δάγλα

για το πόσο διασκέδασες όταν έφτιαχνες και έπαιζες με το παιχνίδι λαβύρινθου

Κύκλωσε το προσωπάκι που δείχνει πώς νοιώθεις	 ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ	 ΛΙΓΟ	 ΚΑΘΟΛΟΥ
Ένωσες περιέργεια να παίξεις με αυτό το παιχνίδι;			
Η ιστορία του παιχνιδιού σου άρεσε;			
Χάρηκες που είδες τον Αι Βασίλη να είναι ο ήρωας του παιχνιδιού;			
Μπορούσες να κινήσεις τον Αι Βασίλη εύκολα μέσα στο λαβύρινθο;			
Ήταν εύκολο για σένα να βρεις και να μαζέψεις τις υγιεινές τροφές μέσα στο παιχνίδι;			
Βρήκες εύκολα τους δρόμους για να βγεις από το λαβύρινθο;			
Σε βοήθησαν οι ήχοι του παιχνιδιού να καταλαβαίνεις τι πρέπει να κάνεις;			
Σου άρεσε που έπαιρνες πόντους όταν τα κατάφερνες;			
Αισθάνθηκες καλά παίζοντας το παιχνίδι;			
Είναι εύκολο το παιχνίδι πιστεύεις για παιδιά της ηλικίας σου;			
Θα σου άρεσε να παίξεις ξανά αυτό το παιχνίδι;			
Αισθάνθηκες όμορφα που κατάφερες να το φτιάξεις εσύ μαζί με τους συμμαθητές σου;			
Θα ήθελες να φτιάξεις ξανά ένα παιχνίδι για τον υπολογιστή;			

και 2γ
κοιτάξε κ
τις ερωτ
και η ταν
ήρμαι

παι 2γ
σας
με δια

Η ρουμπρίκα αξιολόγησης δημιουργήθηκε στα πλαίσια της διπλωματικής εργασίας του ΔΠΜΣ ΤΠΕΕ ΕΚΠΑ, από την φοιτήτρια Δάγλα Αντωνία Α.Μ. 5542 στα πλαίσια αξιολόγησης δημιουργίας παιχνιδιού λαβύρινθου με τα παιδιά και αποτελεί εργαλείο συλλογής δεδομένων για τα αποτελέσματα της έρευνάς της. Η ρουμπρίκα είναι ατομική για κάθε ένα από τα παιδιά της πειραματικής ομάδας και θα συμπληρωθεί δια ζώσης με την νηπιαγωγό να βοηθά στην ανάγνωση των ερωτήσεων για να επιλέγει το παιδί μια από τις 3 προσωπάκια ως απάντηση, είτε θα ανέβει στο e class για να το συμπληρώσει το παιδί με τη βοήθεια των γονιών του. Σε κάποιες περιπτώσεις ίσως αποσταλεί και με το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο.

Η ερευνήτρια/νηπιαγωγός

Αντωνία Δάγλα

Ερωτηματολόγιο Φροντιστών Παιδιού

ΦΥΛΟ: ΑΝΔΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ: Μαμά.....(μητέρα, πατέρας, γιαγιά, παππούς, babysitter, άλλο*)*Θεωρή παράκληση, το ερωτηματολόγιο να συμπληρωθεί από το πρόσωπο που φροντίζει το παιδί.

1. Μπορέσατε να δείτε το υλικό για την διατροφή και την σωματική άσκηση που ανέβηκε στην ηλεκτρονική πλατφόρμα;

Ναι Όχι

2. Πιστεύετε ότι ήταν κατάλληλο για την ενημέρωσή σας σχετικά με τις ανάγκες διατροφής και σωματικής άσκησης ανάλογα με την ηλικία;

Ναι Όχι

3. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει για το παιδί;

Ναι Όχι

4. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει και για τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας;

Ναι Όχι Άλλο δεν είναι δική μου.

5. Εάν υπάρχει κάτι που δεν σας ικανοποίησε παρακαλώ σημειώστε το εδώ:

Δεν με ικανοποίησε ηταν ηοληές οι ηηροφορίες και δεν είναι δική μου να τα κανω ενα

6. Το παιδί, σας έλεγε για το τι κάναμε στο σχολείο στο μάθημα αυτό;

Ναι Όχι

Άλλο.....

8. Το παιδί είτε ή έκανε κάτι που σας έκανε να πιστέψετε ότι έμαθε κάτι μέσα από αυτό το μάθημα;

Ναι Όχι

9. Αν ναι, μπορείτε να περιγράψετε κάποιο συμβάν;

.....

10. Τι πιστεύετε ότι έμαθε το παιδί για την διατροφή και την σωματική άσκηση; Μπορείτε να περιγράψετε;

δεν είναι και ιδιαιτερο

11. Πιστεύετε ότι του έκανε κακό σε κάτι; Σημειώστε αν θέλετε παρακάτω την άποψή σας:

Πιστεύω ότι οχι δεν νομιζω οτι το βχοησιο του μαδενει κακια πράγματα

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Ερωτηματολόγιο Φροντιστών Παιδιού

ΦΥΛΟ: ΑΝΔΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ: μητέρα.....(μητέρα, πατέρας, γιαγιά, παππούς, babysitter, άλλο*)

*Θερμή παράκληση, το ερωτηματολόγιο να συμπληρωθεί από το πρόσωπο που φροντίζει το παιδί.

1. Μπορέσατε να δείτε το υλικό για την διατροφή και την σωματική άσκηση που ανέβηκε στην ηλεκτρονική πλατφόρμα;

Ναι Όχι

2. Πιστεύετε ότι ήταν κατάλληλο για την ενημέρωσή σας σχετικά με τις ανάγκες διατροφής και σωματικής άσκησης ανάλογα με την ηλικία;

Ναι Όχι

3. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει για το παιδί;

Ναι Όχι

4. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει και για τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας;

Ναι Όχι

Άλλο.....

5. Εάν υπάρχει κάτι που δεν σας ικανοποίησε παρακαλώ σημειώστε το εδώ:

Δεν με ικανοποίησε..... όχι

6. Το παιδί, σας έλεγε για το τι κάναμε στο σχολείο στο μάθημα αυτό;

Ναι Όχι

Άλλο.....

8. Το παιδί είτε ή έκανε κάτι που σας έκανε να πιστέψετε ότι έμαθε κάτι μέσα από αυτό το μάθημα;

Ναι Όχι

9. Αν ναι, μπορείτε να περιγράψετε κάποιο συμβάν;

μικράσε για τις όμορφες εικόνες

10. Τι πιστεύετε ότι έμαθε το παιδί για την διατροφή και την σωματική άσκηση; Μπορείτε να περιγράψετε;

αρχισε δυναμική στα σπρίντ

11. Πιστεύετε ότι του έκανε κακό σε κάτι; Σημειώστε αν θέλετε παρακάτω την άποψή σας:

Πιστεύω ότι τίποτα κακό δεν έγινε

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Ερωτηματολόγιο Φροντιστών Παιδιού

ΦΥΛΟ: ΑΝΔΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ: *μητέρα* (μητέρα, πατέρας, γιαγιά, παππούς, babysitter, άλλο*)

*Θερμή παράκληση, το ερωτηματολόγιο να συμπληρωθεί από το πρόσωπο που φροντίζει το παιδί.

1. Μπορέσατε να δείτε το υλικό για την διατροφή και την σωματική άσκηση που ανέβηκε στην ηλεκτρονική πλατφόρμα;

Ναι Όχι

2. Πιστεύετε ότι ήταν κατάλληλο για την ενημέρωσή σας σχετικά με τις ανάγκες διατροφής και σωματικής άσκησης ανάλογα με την ηλικία;

Ναι Όχι

3. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει για το παιδί;

Ναι Όχι

4. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει και για τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας;

Ναι Όχι

Άλλο.....

5. Εάν υπάρχει κάτι που δεν σας ικανοποίησε παρακαλώ σημειώστε το εδώ:

Δεν με ικανοποίησε..... */*

6. Το παιδί, σας έλεγε για το τι κάναμε στο σχολείο στο μάθημα αυτό;

Ναι Όχι

Άλλο..... *μικροί δεν μου λένε*

8. Το παιδί είτε ή έκανε κάτι που σας έκανε να πιστέψετε ότι έμαθε κάτι μέσα από αυτό το μάθημα;

Ναι Όχι

9. Αν ναι, μπορείτε να περιγράψετε κάποιο συμβάν;

10. Τι πιστεύετε ότι έμαθε το παιδί για την διατροφή και την σωματική άσκηση; Μπορείτε να περιγράψετε;.....

έλεγε ότι είναι καλές και πολεϊ τροφή ενώ άλλες όχι

11. Πιστεύετε ότι του έκανε κακό σε κάτι; Σημειώστε αν θέλετε παρακάτω την άποψή σας:

Πιστεύω ότι..... *όχι*

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Ερωτηματολόγιο Φροντιστών Παιδιού

ΦΥΛΟ: ΑΝΔΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ:μητέρα..... (μητέρα, πατέρας, γιαγιά, παππούς, babysitter, άλλο*)

*Θερμή παράκληση, το ερωτηματολόγιο να συμπληρωθεί από το πρόσωπο που φροντίζει το παιδί.

1. Μπορέσατε να δείτε το υλικό για την διατροφή και την σωματική άσκηση που ανέβηκε στην ηλεκτρονική πλατφόρμα;

Ναι Όχι

2. Πιστεύετε ότι ήταν κατάλληλο για την ενημέρωσή σας σχετικά με τις ανάγκες διατροφής και σωματικής άσκησης ανάλογα με την ηλικία;

Ναι Όχι

3. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει για το παιδί;

Ναι Όχι

4. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει και για τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας;

Ναι Όχι

Άλλο.....

5. Εάν υπάρχει κάτι που δεν σας ικανοποίησε παρακαλώ σημειώστε το εδώ:

Δεν με ικανοποίησε οχι

6. Το παιδί, σας έλεγε για το τι κάναμε στο σχολείο στο μάθημα αυτό;

Ναι Όχι

Άλλο.....

8. Το παιδί είτε ή έκανε κάτι που σας έκανε να πιστέψετε ότι έμαθε κάτι μέσα από αυτό το μάθημα;

Ναι Όχι

9. Αν ναι, μπορείτε να περιγράψετε κάποιο συμβάν;

.....το γαστρίτι είναι υγιεινό.....

10. Τι πιστεύετε ότι έμαθε το παιδί για την διατροφή και την σωματική άσκηση; Μπορείτε να περιγράψετε;

.....Πόσο καλό τον κάνει.....

11. Πιστεύετε ότι του έκανε κακό σε κάτι; Σημειώστε αν θέλετε παρακάτω την άποψή σας:

Πιστεύω ότι.....

.....οχι.....

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Ερωτηματολόγιο Φροντιστών Παιδιού

Γονιός S-

ΦΥΛΟ: ΑΝΔΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ: Μητέρα.....(μητέρα, πατέρας, γιαγιά, παππούς, babysitter, άλλο*)

*Θερμή παράκληση, το ερωτηματολόγιο να συμπληρωθεί από το πρόσωπο που φροντίζει το παιδί.

1. Μπορέσατε να δείτε το υλικό για την διατροφή και την σωματική άσκηση που ανέβηκε στην ηλεκτρονική πλατφόρμα;

Ναι Όχι

2. Πιστεύετε ότι ήταν κατάλληλο για την ενημέρωσή σας σχετικά με τις ανάγκες διατροφής και σωματικής άσκησης ανάλογα με την ηλικία;

Ναι Όχι -

3. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει για το παιδί;

Ναι Όχι -

4. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει και για τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας;

Ναι Όχι -

Άλλο.....

5. Εάν υπάρχει κάτι που δεν σας ικανοποίησε παρακαλώ σημειώστε το εδώ:

Δεν με ικανοποίησε.....

6. Το παιδί, σας έλεγε για το τι κάναμε στο σχολείο στο μάθημα αυτό;

Ναι Όχι

Άλλο.....

8. Το παιδί είτε ή έκανε κάτι που σας έκανε να πιστέψετε ότι έμαθε κάτι μέσα από αυτό το μάθημα;

Ναι Όχι

9. Αν ναι, μπορείτε να περιγράψετε κάποιο συμβάν;

Αν θυμάμαι!

10. Τι πιστεύετε ότι έμαθε το παιδί για την διατροφή και την σωματική άσκηση; Μπορείτε να περιγράψετε;.....

Διάφορα!

11. Πιστεύετε ότι του έκανε κακό σε κάτι; Σημειώστε αν θέλετε παρακάτω την άποψή σας:

Πιστεύω ότι..... Όχι

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Ερωτηματολόγιο Φροντιστών Παιδιού

Γονιός 6

ΦΥΛΟ: ΑΝΔΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ:ΜΗΤΕΡΑ.....(μητέρα, πατέρας, γιαγιά, παππούς, babysitter, άλλο*)

*Θερμή παράκληση, το ερωτηματολόγιο να συμπληρωθεί από το πρόσωπο που φροντίζει το παιδί.

1. Μπορέσατε να δείτε το υλικό για την διατροφή και την σωματική άσκηση που ανέβηκε στην ηλεκτρονική πλατφόρμα;

Ναι Όχι

2. Πιστεύετε ότι ήταν κατάλληλο για την ενημέρωσή σας σχετικά με τις ανάγκες διατροφής και σωματικής άσκησης ανάλογα με την ηλικία;

Ναι Όχι

3. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει για το παιδί;

Ναι Όχι

4. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει και για τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας;

Ναι Όχι

Άλλο.....

5. Εάν υπάρχει κάτι που δεν σας ικανοποίησε παρακαλώ σημειώστε το εδώ:

Δεν με ικανοποίησε.....

6. Το παιδί, σας έλεγε για το τι κάναμε στο σχολείο στο μάθημα αυτό;

Ναι Όχι

Άλλο.....

8. Το παιδί είτε ή έκανε κάτι που σας έκανε να πιστέψετε ότι έμαθε κάτι μέσα από αυτό το μάθημα;

Ναι Όχι

9. Αν ναι, μπορείτε να περιγράψετε κάποιο συμβάν;

μου έφερε ότι η νε κάφτο να ζρω φρούτα και φαχανικα

10. Τι πιστεύετε ότι έμαθε το παιδί για την διατροφή και την σωματική άσκηση; Μπορείτε να περιγράψετε; Αρχισε να ζρω πιο αυθη δραστη

11. Πιστεύετε ότι του έκανε κακό σε κάτι; Σημειώστε αν θέλετε παρακάτω την άποψή σας:

Πιστεύω ότι...οχι βεβαια

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Ερωτηματολόγιο Φροντιστών Παιδιού

ΦΥΛΟ: ΑΝΔΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ: ΜΗΤΕΡΑ (μητέρα, πατέρας, γιαγιά, παππούς, babysitter, άλλο*)

*Θερμή παράκληση, το ερωτηματολόγιο να συμπληρωθεί από το πρόσωπο που φροντίζει το παιδί.

1. Μπορέσατε να δείτε το υλικό για την διατροφή και την σωματική άσκηση που ανέβηκε στην ηλεκτρονική πλατφόρμα;

Ναι Όχι

2. Πιστεύετε ότι ήταν κατάλληλο για την ενημέρωσή σας σχετικά με τις ανάγκες διατροφής και σωματικής άσκησης ανάλογα με την ηλικία;

Ναι Όχι

3. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει για το παιδί;

Ναι Όχι

4. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει και για τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας;

Ναι Όχι

Άλλο.....

5. Εάν υπάρχει κάτι που δεν σας ικανοποίησε παρακαλώ σημειώστε το εδώ:

Δεν με ικανοποίησε.....

6. Το παιδί, σας έλεγε για το τι κάναμε στο σχολείο στο μάθημα αυτό;

Ναι Όχι

Άλλο.....

8. Το παιδί είτε ή έκανε κάτι που σας έκανε να πιστέψετε ότι έμαθε κάτι μέσα από αυτό το μάθημα;

Ναι Όχι

9. Αν ναι, μπορείτε να περιγράψετε κάποιο συμβάν;

10. Τι πιστεύετε ότι έμαθε το παιδί για την διατροφή και την σωματική άσκηση; Μπορείτε να περιγράψετε;.....

11. Πιστεύετε ότι του έκανε κακό σε κάτι; Σημειώστε αν θέλετε παρακάτω την άποψή σας:

Πιστεύω ότι..... X.....

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Ερωτηματολόγιο Φροντιστών Παιδιού

Γονας 8

ΦΥΛΟ: ΑΝΔΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ: ΜΑΜΑ (μητέρα, πατέρας, γιαγιά, παππούς, babysitter, άλλο*)

*Θερμή παράκληση, το ερωτηματολόγιο να συμπληρωθεί από το πρόσωπο που φροντίζει το παιδί.

1. Μπορέσατε να δείτε το υλικό για την διατροφή και την σωματική άσκηση που ανέβηκε στην ηλεκτρονική πλατφόρμα;

Ναι Όχι

2. Πιστεύετε ότι ήταν κατάλληλο για την ενημέρωσή σας σχετικά με τις ανάγκες διατροφής και σωματικής άσκησης ανάλογα με την ηλικία;

Ναι Όχι

3. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει για το παιδί;

Ναι Όχι

4. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει και για τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας;

Ναι Όχι

Άλλο.....

5. Εάν υπάρχει κάτι που δεν σας ικανοποίησε παρακαλώ σημειώστε το εδώ:

Δεν με ικανοποίησε..... ΣΥΧΧΥΩΜΗ ΔΕΝ ΕΙΧΑ ΧΡΑΝΟ.....

6. Το παιδί, σας έλεγε για το τι κάναμε στο σχολείο στο μάθημα αυτό;

Ναι Όχι

Άλλο..... ΌΤΑΝ ΜΥΡΝΑΩ ΈΧΕΙ ΚΟΙΜΗΘΕΙ.....

8. Το παιδί είπε ή έκανε κάτι που σας έκανε να πιστέψετε ότι έμαθε κάτι μέσα από αυτό το μάθημα;

Ναι Όχι

9. Αν ναι, μπορείτε να περιγράψετε κάποιο συμβάν;

..... ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΘΕΤΙΚΗ ΣΕ ΦΑΗΓΗΤΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΤΡΩΨΕ ΠΡΙΝ.....

10. Τι πιστεύετε ότι έμαθε το παιδί για την διατροφή και την σωματική άσκηση; Μπορείτε να περιγράψετε;

..... ΣΙΤΟΥΡΑ.....

11. Πιστεύετε ότι του έκανε κακό σε κάτι; Σημειώστε αν θέλετε παρακάτω την άποψή σας:

Πιστεύω ότι.....

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Ερωτηματολόγιο Φροντιστών Παιδιού

Γονιός 9

ΦΥΛΟ: ΑΝΔΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ:(μητέρα, πατέρας, γιαγιά, παππούς, babysitter, άλλο*)

*Θερμή παράκληση, το ερωτηματολόγιο να συμπληρωθεί από το πρόσωπο που φροντίζει το παιδί.

1. Μπορέσατε να δείτε το υλικό για την διατροφή και την σωματική άσκηση που ανέβηκε στην ηλεκτρονική πλατφόρμα;

Ναι Όχι

2. Πιστεύετε ότι ήταν κατάλληλο για την ενημέρωσή σας σχετικά με τις ανάγκες διατροφής και σωματικής άσκησης ανάλογα με την ηλικία;

Ναι Όχι

3. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει για το παιδί;

Ναι Όχι

4. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει και για τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας;

Ναι Όχι

Άλλο.....

5. Εάν υπάρχει κάτι που δεν σας ικανοποίησε παρακαλώ σημειώστε το εδώ:

Δεν με ικανοποίησε.....

6. Το παιδί, σας έλεγε για το τι κάναμε στο σχολείο στο μάθημα αυτό;

Ναι Όχι

Άλλο.....

8. Το παιδί είτε ή έκανε κάτι που σας έκανε να πιστέψετε ότι έμαθε κάτι μέσα από αυτό το μάθημα;

Ναι Όχι

9. Αν ναι, μπορείτε να περιγράψετε κάποιο συμβάν;

.....
.....
.....
Γυμναστική και μάθημα

10. Τι πιστεύετε ότι έμαθε το παιδί για την διατροφή και την σωματική άσκηση; Μπορείτε να περιγράψετε;.....

.....
.....
.....
να θυμάται

11. Πιστεύετε ότι του έκανε κακό σε κάτι; Σημειώστε αν θέλετε παρακάτω την άποψή σας:

Πιστεύω ότι.....

.....

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Ερωτηματολόγιο Φροντιστών Παιδιού

ΦΥΛΟ: ΑΝΔΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ:(μητέρα, πατέρας, γιαγιά, παππούς, babysitter, άλλο*)

*Θερμή παράκληση, το ερωτηματολόγιο να συμπληρωθεί από το πρόσωπο που φροντίζει το παιδί.

1. Μπορέσατε να δείτε το υλικό για την διατροφή και την σωματική άσκηση που ανέβηκε στην ηλεκτρονική πλατφόρμα;

Ναι Όχι

2. Πιστεύετε ότι ήταν κατάλληλο για την ενημέρωσή σας σχετικά με τις ανάγκες διατροφής και σωματικής άσκησης ανάλογα με την ηλικία;

Ναι Όχι

3. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει για το παιδί;

Ναι Όχι

4. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει και για τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας;

Ναι Όχι

Άλλο.....

5. Εάν υπάρχει κάτι που δεν σας ικανοποίησε παρακαλώ σημειώστε το εδώ:

Δεν με ικανοποίησε.....

6. Το παιδί, σας έλεγε για το τι κάναμε στο σχολείο στο μάθημα αυτό;

Ναι Όχι

Άλλο.....

8. Το παιδί είτε ή έκανε κάτι που σας έκανε να πιστέψετε ότι έμαθε κάτι μέσα από αυτό το μάθημα;

Ναι Όχι

9. Αν ναι, μπορείτε να περιγράψετε κάποιο συμβάν;

10. Τι πιστεύετε ότι έμαθε το παιδί για την διατροφή και την σωματική άσκηση; Μπορείτε να περιγράψετε;.....

11. Πιστεύετε ότι του έκανε κακό σε κάτι; Σημειώστε αν θέλετε παρακάτω την άποψή σας:

Πιστεύω ότι.....

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Ερωτηματολόγιο Φροντιστών Παιδιού

ΦΥΛΟ: ΑΝΔΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ: Η μητέρα του (μητέρα, πατέρας, γιαγιά, παππούς, babysitter, άλλο*)*Θερμή παράκληση, το ερωτηματολόγιο να συμπληρωθεί από το πρόσωπο που φροντίζει το παιδί.

1. Μπορέσατε να δείτε το υλικό για την διατροφή και την σωματική άσκηση που ανέβηκε στην ηλεκτρονική πλατφόρμα;

Ναι Όχι

2. Πιστεύετε ότι ήταν κατάλληλο για την ενημέρωσή σας σχετικά με τις ανάγκες διατροφής και σωματικής άσκησης ανάλογα με την ηλικία;

Ναι Όχι

3. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει για το παιδί;

Ναι Όχι

4. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει και για τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας;

Ναι Όχι

Άλλο.....

5. Εάν υπάρχει κάτι που δεν σας ικανοποίησε παρακαλώ σημειώστε το εδώ:

Δεν με ικανοποίησε.....

6. Σας άρεσε η ιδέα του μαθήματος για την διατροφή και σωματική άσκηση μέσα από ψηφιακά παιχνίδια;

Ναι Όχι

Άλλο.....

7. Το παιδί, σας έλεγε για το τι κάναμε στο σχολείο στο μάθημα αυτό;

Ναι Όχι Άλλο..... Ελαττωμένες Αναφορές

8. Το παιδί είτε ή έκανε κάτι που σας έκανε να πιστέψετε ότι έμαθε κάτι μέσα από αυτό το μάθημα;

Ναι Όχι

9. Αν ναι, μπορείτε να περιγράψετε κάποιο συμβάν;

Γενικά δεν τρωει πολλές Ομάδες τροφών -
Συμπέρασμα αρτίσε να πει "Είναι καλό να τρωω φρούτα!"

10. Τι πιστεύετε ότι έμαθε το παιδί για την διατροφή και την σωματική άσκηση; Μπορείτε να περιγράψετε;

Υποσυνείδητα αρτίσε να πιστέψει ότι θα
του κάνουν καλό καρπούς (φρούτα) και τις δοκιμάσει!

11. Σας έκανε θετική εντύπωση η ιδέα της σωματικής άσκησης μέσα από ένα παιχνίδι στο tablet;

Ναι Όχι

12. Σας είπε το παιδί σχόλια για το παιχνίδι της γυμναστικής μέσω του tablet;

Ναι Όχι

13. Αν ναι μπορείτε να περιγράψετε είτε τα θετικά είτε τα αρνητικά σχόλια που σας είπε:

Το παιδί

14. Πιστεύετε ότι το παιδί άρχισε να ενδιαφέρεται περισσότερο για την σωματική άσκηση αφού έπαιξε το παιχνίδι;

Ναι Όχι

15. Ποια είναι η γνώμη σας για την δημιουργία του παιχνιδιού λαβύρινθου για την διατροφή και σωματική άσκηση που έφτιαξε το παιδί μαζί με την ομάδα των συνομηλίκων του;

Μπορείτε να περιγράψετε εδώ: *Αν και δεν το είδα από*

απίστωχα παιχνίδια διατροφής που έχουμε
παιξει θεωρώ πως μόνο καλό του κάνουν!

16. Πιστεύετε ότι η δημιουργία ενός ψηφιακού παιχνιδιού από το ίδιο το παιδί, ως μέλος μιας ομάδας, το βοήθησε σε κάτι;

Ναι Όχι

17. Νομίζετε ότι το παιδί σας αισθάνθηκε καλά που συμμετείχε με την γνώμη και τις ιδέες του, στη δημιουργία του ψηφιακού παιχνιδιού;

Ναι Όχι

18. Πιστεύετε ότι του έκανε κακό σε κάτι; Σημειώστε αν θέλετε παρακάτω την άποψή σας:

Πιστεύω ότι *δεν του έκανε κανένα κακό!*

19. Εσείς παίξατε μαζί με το παιδί, το ψηφιακό παιχνίδι λαβύρινθου, που δημιούργησε μαζί με τους συμμαθητές του;

Ναι Όχι

20. Πιστεύετε ότι παίζοντας με αυτό το ψηφιακό παιχνίδι, το παιχνίδι καταλαβαίνει καλύτερα την ανάγκη για σωστή διατροφή και σωματική άσκηση; Εάν θέλετε διευκρινήστε, σημειώνοντας την άποψή σας.

Ναι Όχι

Πιστεύω ότι.....

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Ερωτηματολόγιο Φροντιστών Παιδιού

ΦΥΛΟ: ΑΝΔΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ:ΜΗΤΕΡΑ.....(μητέρα, πατέρας, γιαγιά, παππούς, babysitter, άλλο*)

*Θερμή παράκληση, το ερωτηματολόγιο να συμπληρωθεί από το πρόσωπο που φροντίζει το παιδί.

1. Μπορέσατε να δείτε το υλικό για την διατροφή και την σωματική άσκηση που ανέβηκε στην ηλεκτρονική πλατφόρμα;

Ναι Όχι

2. Πιστεύετε ότι ήταν κατάλληλο για την ενημέρωσή σας σχετικά με τις ανάγκες διατροφής και σωματικής άσκησης ανάλογα με την ηλικία;

Ναι Όχι

3. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει για το παιδί;

Ναι Όχι

4. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει και για τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας;

Ναι Όχι

Άλλο.....

5. Εάν υπάρχει κάτι που δεν σας ικανοποίησε παρακαλώ σημειώστε το εδώ:

Δεν με ικανοποίησε.....

6. Σας άρεσε η ιδέα του μαθήματος για την διατροφή και σωματική άσκηση μέσα από ψηφιακά παιχνίδια;

Ναι Όχι

Άλλο.....

7. Το παιδί, σας έλεγε για το τι κάναμε στο σχολείο στο μάθημα αυτό;

Ναι Όχι

Άλλο.....

8. Το παιδί είτε ή έκανε κάτι που σας έκανε να πιστέψετε ότι έμαθε κάτι μέσα από αυτό το μάθημα;

Ναι Όχι

9. Αν ναι, μπορείτε να περιγράψετε κάποιο συμβάν;

10. Τι πιστεύετε ότι έμαθε το παιδί για την διατροφή και την σωματική άσκηση; Μπορείτε να περιγράψετε;.....

11. Σας έκανε θετική εντύπωση η ιδέα της σωματικής άσκησης μέσα από ένα παιχνίδι στο tablet;

Ναι Όχι

12. Σας είπε το παιδί σχόλια για το παιχνίδι της γυμναστικής μέσω του tablet;

Ναι Όχι

13. Αν ναι μπορείτε να περιγράψετε είτε τα θετικά είτε τα αρνητικά σχόλια που σας είπε:

Το παιδί

14. Πιστεύετε ότι το παιδί άρχισε να ενδιαφέρεται περισσότερο για την σωματική άσκηση αφού έπαιξε το παιχνίδι;

Ναι Όχι

15. Ποια είναι η γνώμη σας για την δημιουργία του παιχνιδιού λαβύρινθου για την διατροφή και σωματική άσκηση που έφτιαξε το παιδί μαζί με την ομάδα των συνομηλίκων του;

Μπορείτε να περιγράψετε εδώ:

16. Πιστεύετε ότι η δημιουργία ενός ψηφιακού παιχνιδιού από το ίδιο το παιδί, ως μέλος μιας ομάδας, το βοήθησε σε κάτι;

Ναι Όχι

17. Νομίζετε ότι το παιδί σας αισθάνθηκε καλά που συμμετείχε με την γνώμη και τις ιδέες του, στη δημιουργία του ψηφιακού παιχνιδιού;

Ναι Όχι

18. Πιστεύετε ότι του έκανε κακό σε κάτι; Σημειώστε αν θέλετε παρακάτω την άποψή σας:

Πιστεύω ότι ΚΑΚΟ ΔΕΝ ΤΟΙ ΕΚΑΝΕ ΑΠΛΑ ΔΕΝ ΜΟΙ ΑΡΕΣΕΙ Η ΙΔΕΑ ΤΟΙ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ tablet.

19. Εσείς παίξατε μαζί με το παιδί, το ψηφιακό παιχνίδι λαβύρινθου, που δημιούργησε μαζί με τους συμμαθητές του;

Ναι Όχι

20. Πιστεύετε ότι παίζοντας με αυτό το ψηφιακό παιχνίδι, το παιχνίδι καταλαβαίνει καλύτερα την ανάγκη για σωστή διατροφή και σωματική άσκηση; Εάν θέλετε διευκρινήστε, σημειώνοντας την άποψή σας.

Ναι Όχι

Πιστεύω ότι ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΕΙ ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΕΙ ΑΛΛΑ ΠΙΣΤΕΥΩ ΟΤΙ ΜΕΣ ΕΝΑ ΑΝΑΛΟΓΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΤΗ ΤΑΞΗ ΘΑ ΤΟ ΚΑΤΑΛΑΒΕΙ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΚΑΙ ΘΑ ΤΟΙ ΜΕΙΝΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Ερωτηματολόγιο Φροντιστών Παιδιού

ΦΥΛΟ: ΑΝΔΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ: Μητέρα

(μητέρα, πατέρας, μαμά, παππούς, babysitter, άλλο*)

*Θερμή παράκληση, το ερωτηματολόγιο να συμπληρωθεί από το πρόσωπο που φροντίζει το παιδί.

1. Μπορέσατε να δείτε το υλικό για την διατροφή και την σωματική άσκηση που ανέβηκε στην ηλεκτρονική πλατφόρμα;

Ναι Όχι

2. Πιστεύετε ότι ήταν κατάλληλο για την ενημέρωσή σας σχετικά με τις ανάγκες διατροφής και σωματικής άσκησης ανάλογα με την ηλικία;

Ναι Όχι

3. Πιστεύετε ότι θα υποθέσει να σας βοηθήσει για το παιδί;

Ναι Όχι

4. Πιστεύετε ότι θα υποθέσει να σας βοηθήσει και για τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας;

Ναι Όχι

Άλλο.....

5. Εάν υπάρχει κάτι που δεν σας ικανοποίησε παρακαλώ σημειώστε το εδώ:

Δεν με ικανοποίησε.....

6. Σας άρεσε η ιδέα του μαθήματος για την διατροφή και σωματική άσκηση μέσα από ψηφιακά παιχνίδια;

Ναι Όχι

Άλλο.....

7. Το παιδί σας έλενε για το τι κάναμε στο σχολείο στο μάθημα αυτό;

Ναι Όχι

Άλλο.....

8. Το παιδί είτε ή έκανε κάτι που σας έκανε να πιστέψετε ότι έμαθε κάτι μέσα από αυτό το μάθημα;

Ναι Όχι

9. Αν ναι, μπορείτε να περιγράψετε κάποιο συμβάν;

Μπορεί κ' κρίνει μόνη της τις διαιτητικές τροφές, με αποτέλεσμα να της ζητάει λιγότερο.

10. Τι πιστεύετε ότι έμαθε το παιδί για την διατροφή και την σωματική άσκηση; Μπορείτε να προτείνετε; Ζεχνάρει πλέον κ' μόνη της τις υγιεινές τροφές κ' αναζητά τη σωματική άσκηση, μέσω διάφορων τρόπων / παιχνιδιών - ακόμα και το σπίτι.

11. Σας έκανε θετική εντύπωση η ιδέα της σωματικής άσκησης μέσα από ένα παιχνίδι στο tablet;

Ναι Όχι

12. Σας είπε το παιδί σχόλια για το παιχνίδι της γυμναστικής μέσω του tablet;

Ναι Όχι

13. Αν ναι μπορείτε να περιγράψετε είτε τα θετικά είτε τα αρνητικά σχόλια που σας είπε:

Το παιδί είπε ότι ήταν διασκεδαστικό αλλά λίγο καρναβικό.

14. Πιστεύετε ότι το παιδί άρχισε να ενδιαφέρεται περισσότερο για την σωματική άσκηση αφού έπαιξε το παιχνίδι;

Ναι Όχι

15. Ποια είναι η γνώμη σας για την δημιουργία του παιχνιδιού λαβύρινθου για την διατροφή και σωματική άσκηση που έφτιαξε το παιδί μαζί με την ομάδα των συνομηλίκων του;

Μπορείτε να περιγράψετε εδώ:

Πολύ ενδιαφέρον, διασκεδαστικό, κ' εκπαιδευτικό, όσον αφορά

τις χιλιάδες των παιδιών επόσω στη σωστή διατροφή. Τους έδινε κίνητρο να μαθαίνουν κ' να επιλέγαν την υγιεινή τροφή.

16. Πιστεύετε ότι η δημιουργία ενός ψηφιακού παιχνιδιού από το ίδιο το παιδί, ως μέλος μιας ομάδας, το βοήθησε σε κάτι;

Ναι Όχι

17. Νομίζετε ότι το παιδί σας αισθάνθηκε καλά που συμμετείχε με την γνώμη και τις ιδέες του, στη δημιουργία του ψηφιακού παιχνιδιού;

Ναι Όχι

18. Πιστεύετε ότι του έκανε κακό σε κάτι; Σημειώστε αν θέλετε παρακάτω την άποψη σας.

Πιστεύω ότι αφείλησε την κόπλη της, όσον αφορά τροφές που θα πρέπει να σφαρευτεί κ' τροφές που θα πρέπει να τρώει.

19. Εσείς παίξατε μαζί με το παιδί, το ψηφιακό παιχνίδι λαβύρινθου, που δημιούργησε μαζί με τους συμμαθητές του;

Ναι Όχι

20. Πιστεύετε ότι παίζοντας με αυτό το ψηφιακό παιχνίδι, το παιχνίδι καταλαβαίνει καλύτερα την ανάγκη για σωστή διατροφή και σωματική άσκηση; Εάν θέλετε διευκρινήστε, σημειώνοντας την άποψή σας.

Ναι Όχι

Πιστεύω ότι παίζοντας το παιχνίδι κ' τρώοντας υγιεινές τροφές κ' αφού μάξουνε πότους, κατάλαβε ότι κάθε σωστή τροφή που τρώει, την σφείλει.

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

ΦΥΛΟ: ΑΝΔΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ: Μαμά.....(μητέρα, πατέρα, γιαγιά, παππούς, babysitter, άλλο*)

*Θεωρή παράκληση, το ερωτηματολόγιο να συμπληρωθεί από το πρόσωπο που φροντίζει το παιδί.

1. Μπορέσατε να δείτε το υλικό για την διατροφή και την σωματική άσκηση που ανέβηκε στην ηλεκτρονική πλατφόρμα;

Ναι Όχι

2. Πιστεύετε ότι ήταν κατάλληλο για την ενημέρωσή σας σχετικά με τις ανάγκες διατροφής και σωματικής άσκησης ανάλογα με την ηλικία;

Ναι Όχι

3. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει για το παιδί;

Ναι Όχι

4. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει και για τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας;

Ναι Όχι

Άλλο.....

5. Εάν υπάρχει κάτι που δεν σας ικανοποίησε παρακαλώ σημειώστε το εδώ:

Δεν με ικανοποίησε.....

6. Σας άρεσε η ιδέα του μαθήματος για την διατροφή και σωματική άσκηση μέσα από ψηφιακά παιχνίδια;

Ναι Όχι

Άλλο.....

7. Το παιδί, σας έλεγε για το τι κάναμε στο σχολείο στο μάθημα αυτό;

Ναι Όχι Άλλο στα χερίδια αν δεν του ρωτησω τι έκανε στο σχολείο δεν μου λέει απο λόγους του

8. Το παιδί είτε ή έκανε κάτι που σας έκανε να πιστέψετε ότι έμαθε κάτι μέσα από αυτό το μάθημα;

Ναι Όχι

9. Αν ναι, μπορείτε να περιγράψετε κάποιο συμβάν;

Μου είπε οτι έμαθε να ταιριάζει σφεινές τροφές

10. Τι πιστεύετε ότι έμαθε το παιδί για την διατροφή και την σωματική άσκηση; Μπορείτε να περιγράψετε;

Πιστεύω οτι του δίνει μια βάση μεγαλυνοτητας να κάνει σωστά πράγματα για τη σωστατην τα υγεια να τρεφεται και να γυμναζεται

11. Σας έκανε θετική εντύπωση η ιδέα της σωματικής άσκησης μέσα από ένα παιχνίδι στο tablet;

Ναι Όχι

12. Σας είπε το παιδί σχόλια για το παιχνίδι της γυμναστικής μέσω του tablet;

Ναι Όχι

13. Αν ναι μπορείτε να περιγράψετε είτε τα θετικά είτε τα αρνητικά σχόλια που σας είπε:

Το παιδί μει ειπε ου τρωχοντας σωστια τροφια
ο Αγιος Βασίλης μεγαλωνει και ου πρεπει να τρωμε σωστα
η κοιλια

14. Πιστεύετε ότι το παιδί άρχισε να ενδιαφέρεται περισσότερο για την σωματική άσκηση αφού έπαιξε το παιχνίδι;

Ναι Όχι

15. Ποια είναι η γνώμη σας για την δημιουργία του παιχνιδιού λαβύρινθου για την διατροφή και σωματική άσκηση που έφτιαξε το παιδί μαζί με την ομάδα των συνομηλίκων του;

Μπορείτε να περιγράψετε εδώ: Ειναι μια πολυ καλη ιδεα μεσα απο
το παιχνιδι τα παιδια να μαθαινουν σωστα παιχνια
για την υγεια τους

16. Πιστεύετε ότι η δημιουργία ενός ψηφιακού παιχνιδιού από το ίδιο το παιδί, ως μέλος μιας ομάδας, το βοήθησε σε κάτι;

Ναι Όχι

17. Νομίζετε ότι το παιδί σας αισθάνθηκε καλά που συμμετείχε με την γνώμη και τις ιδέες του, στη δημιουργία του ψηφιακού παιχνιδιού;

Ναι Όχι

18. Πιστεύετε ότι του έκανε κακό σε κάτι; Σημειώστε αν θέλετε παρακάτω την άποψή σας:

Πιστεύω ότι.....

19. Εσείς παίξατε μαζί με το παιδί, το ψηφιακό παιχνίδι λαβύρινθου, που δημιούργησε μαζί με τους συμμαθητές του;

Ναι Όχι

20. Πιστεύετε ότι παίζοντας με αυτό το ψηφιακό παιχνίδι, το παιχνίδι καταλαβαίνει καλύτερα την ανάγκη για σωστή διατροφή και σωματική άσκηση; Εάν θέλετε διευκρινήστε, σημειώνοντας την άποψή σας.

Ναι Όχι

Πιστεύω ότι τα παιδια μεσα απο το παιχνιδι ολα τα βλέπουν ποιο ευχρηστο
και πιστευω ου πως βοηθησει να καταλαβει τη εναι αυτισο να κανει
μεγαλωνοντας.

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Ερωτηματολόγιο Φροντιστών Παιδιού

ΦΥΛΟ: ΑΝΔΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ:Μ. + ΓΕΡΑ.....(μητέρα, πατέρας, γιαγιά, παππούς, babysitter, άλλο*)

*Θερμή παράκληση, το ερωτηματολόγιο να συμπληρωθεί από το πρόσωπο που φροντίζει το παιδί.

1. Μπορέσατε να δείτε το υλικό για την διατροφή και την σωματική άσκηση που ανέβηκε στην ηλεκτρονική πλατφόρμα;

Ναι Όχι

2. Πιστεύετε ότι ήταν κατάλληλο για την ενημέρωσή σας σχετικά με τις ανάγκες διατροφής και σωματικής άσκησης ανάλογα με την ηλικία;

Ναι Όχι

3. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει για το παιδί;

Ναι Όχι

4. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει και για τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας;

Ναι Όχι

Άλλο.....είναι μοναχοπαίδι.....

5. Εάν υπάρχει κάτι που δεν σας ικανοποίησε παρακαλώ σημειώστε το εδώ:

Δεν με ικανοποίησε.....

6. Σας άρεσε η ιδέα του μαθήματος για την διατροφή και σωματική άσκηση μέσα από ψηφιακά παιχνίδια;

Ναι Όχι

Άλλο.....ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΣΑ ΝΑ ΓΑΝΤΑΩΩ ΩΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ ΕΙΔΙΚΑ' η γυμναστική για παιδιά

7. Το παιδί, σας έλεγε για το τι κάναμε στο σχολείο στο μάθημα αυτό;

Ναι Όχι

Άλλο.....

8. Το παιδί είπε ή έκανε κάτι που σας έκανε να πιστέψετε ότι έμαθε κάτι μέσα από αυτό το μάθημα;

Ναι Όχι

9. Αν ναι, μπορείτε να περιγράψετε κάποιο συμβάν;

Έλεγε ότι εμείς μαθαίνουμε να πηγαίνουμε σωματικά κι να πίνουμε νερό κι να κάνουμε γυμναστική

10. Τι πιστεύετε ότι έμαθε το παιδί για την διατροφή και την σωματική άσκηση; Μπορείτε να περιγράψετε;

Μπορώ χρήσιμα πράγματα ας απει ή αν μου ειπέ άκουσα

11. Σας έκανε θετική εντύπωση η ιδέα της σωματικής άσκησης μέσα από ένα παιχνίδι στο tablet;

Ναι Όχι

12. Σας είπε το παιδί σχόλια για το παιχνίδι της γυμναστικής μέσω του tablet;

Ναι Όχι

13. Αν ναι μπορείτε να περιγράψετε είτε τα θετικά είτε τα αρνητικά σχόλια που σας είπε:

Το παιδί *έλεγε ότι ήταν πολύ ωραίο γιατί κάνουνε*
γυμναστική στα παιδιά και ακατάκιαζαν

14. Πιστεύετε ότι το παιδί άρχισε να ενδιαφέρεται περισσότερο για την σωματική άσκηση αφού έπαιξε το παιχνίδι;

Ναι Όχι

15. Ποια είναι η γνώμη σας για την δημιουργία του παιχνιδιού λαβύρινθου για την διατροφή και σωματική άσκηση που έφτιαξε το παιδί μαζί με την ομάδα των συνομηλίκων του;

Μπορείτε να περιγράψετε εδώ: *μην έκανε επηρώση πως είδα*
μικρά παιδιά μπορούν να δώσουν τους δικούς
ιδιους Αξιωματικούς προτάσεις κι ακόμη καλύτερα

16. Πιστεύετε ότι η δημιουργία ενός ψηφιακού παιχνιδιού από το ίδιο το παιδί, ως μέλος μιας ομάδας, το βοήθησε σε κάτι;

Ναι Όχι

17. Νομίζετε ότι το παιδί σας αισθάνθηκε καλά που συμμετείχε με την γνώμη και τις ιδέες του, στη δημιουργία του ψηφιακού παιχνιδιού;

Ναι Όχι

18. Πιστεύετε ότι του έκανε κακό σε κάτι; Σημειώστε αν θέλετε παρακάτω την άποψή σας:

Πιστεύω ότι..... *όχι καμία περίπτωση*

19. Εσείς παίξατε μαζί με το παιδί, το ψηφιακό παιχνίδι λαβύρινθου, που δημιούργησε μαζί με τους συμμαθητές του;

Ναι Όχι

20. Πιστεύετε ότι παίζοντας με αυτό το ψηφιακό παιχνίδι, το παιχνίδι καταλαβαίνει καλύτερα την ανάγκη για σωστή διατροφή και σωματική άσκηση; Εάν θέλετε διευκρινήστε, σημειώνοντας την άποψή σας.

Ναι Όχι

Πιστεύω ότι..... *το διαδ μου το παιδί επηρεάστηκε*
λόγω έιδα ότι για δεν μου ζητάει στοιχεία
κι ήλκακι κάθε μέρα

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Ερωτηματολόγιο Φροντιστών Παιδιού

Γονιός 6

ΦΥΛΟ: ΑΝΔΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ: ΜΗΤΕΡΑ.....(μητέρα, πατέρας, γιαγιά, παππούς, babysitter, άλλο*)

*Θερμή παράκληση, το ερωτηματολόγιο να συμπληρωθεί από το πρόσωπο που φροντίζει το παιδί.

1. Μπορέσατε να δείτε το υλικό για την διατροφή και την σωματική άσκηση που ανέβηκε στην ηλεκτρονική πλατφόρμα;

Ναι Όχι

2. Πιστεύετε ότι ήταν κατάλληλο για την ενημέρωσή σας σχετικά με τις ανάγκες διατροφής και σωματικής άσκησης ανάλογα με την ηλικία;

Ναι Όχι

3. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει για το παιδί;

Ναι Όχι

4. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει και για τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας;

Ναι Όχι

Άλλο.....

5. Εάν υπάρχει κάτι που δεν σας ικανοποίησε παρακαλώ σημειώστε το εδώ:

Δεν με ικανοποίησε.....

6. Σας άρεσε η ιδέα του μαθήματος για την διατροφή και σωματική άσκηση μέσα από ψηφιακά παιχνίδια;

Ναι Όχι

Άλλο.....

7. Το παιδί, σας έλεγε για το τι κάναμε στο σχολείο στο μάθημα αυτό;

Ναι Όχι

Άλλο... Καίριες φορές, μάλλον σπάνιες.....

8. Το παιδί είτε ή έκανε κάτι που σας έκανε να πιστέψετε ότι έμαθε κάτι μέσα από αυτό το μάθημα;

Ναι Όχι

9. Αν ναι, μπορείτε να περιγράψετε κάποιο συμβάν;

Σε εμφανίσεις που για το π. γά επιπέθει να φαίει και γιατί πρέπει να φαίει το φαγητό που μαγειρεύουμε αν και δεν το πρατουμε απαιτάρε ματακαίματα, συμπληρώνοντας έχοπια για την υγιεινή διατροφή.

10. Τι πιστεύετε ότι έμαθε το παιδί για την διατροφή και την σωματική άσκηση; Μπορείτε να περιγράψετε;

Πιστεύω ότι έμαθε να διακρίνει το γλυκό και πικρό από το αμυγδαλό, να έχει στο γά ματρες υγιεινές επιλογές και να αιτιολογείται την αιτία ματρεν διατροφικών περιορισμών στο σπίτι

(σε 8 δυνατά)

11. Σας έκανε θετική εντύπωση η ιδέα της σωματικής άσκησης μέσα από ένα παιχνίδι στο tablet; Δεν θυρίζω...

Ναι Όχι

12. Σας είπε το παιδί σχόλια για το παιχνίδι της γυμναστικής μέσω του tablet; Ίσως δεν παραμοσπούσε...

Ναι Όχι ?

13. Αν ναι μπορείτε να περιγράψετε είτε τα θετικά είτε τα αρνητικά σχόλια που σας είπε:

Το παιδί ?

14. Πιστεύετε ότι το παιδί άρχισε να ενδιαφέρεται περισσότερο για την σωματική άσκηση αφού έπαιξε το παιχνίδι;

Ναι Όχι

15. Ποια είναι η γνώμη σας για την δημιουργία του παιχνιδιού λαβύρινθου για την διατροφή και σωματική άσκηση που έφτιαξε το παιδί μαζί με την ομάδα των συνομηλίκων του;

Μπορείτε να περιγράψετε εδώ: Θυρώ το παιχνίδι όλη για να μάθει να χειρίζεται ως εργαλείο της χειροπραξία για να επιτυγχάνει βιωματικά ορισμένες διατροφικές οδηγίες και να συνεργάζεται με συμμαθητές.

16. Πιστεύετε ότι η δημιουργία ενός ψηφιακού παιχνιδιού από το ίδιο το παιδί, ως μέλος μιας ομάδας, το βοήθησε σε κάτι;

Ναι Όχι

17. Νομίζετε ότι το παιδί σας αισθάνθηκε καλά που συμμετείχε με την γνώμη και τις ιδέες του, στη δημιουργία του ψηφιακού παιχνιδιού;

Ναι Όχι ?

18. Πιστεύετε ότι του έκανε κακό σε κάτι; Σημειώστε αν θέλετε παρακάτω την άποψή σας:

Πιστεύω ότι η μερική και εσκεμμένη αντιμετώπιση με το θέμα της χειροπραξίας δεν επηρέαζα αρνητικά, αντιθέτως.

19. Εσείς παίξατε μαζί με το παιδί, το ψηφιακό παιχνίδι λαβύρινθου, που δημιούργησε μαζί με τους συμμαθητές του;

Ναι Όχι

20. Πιστεύετε ότι παίζοντας με αυτό το ψηφιακό παιχνίδι, το παιχνίδι καταλαβαίνει καλύτερα την ανάγκη για σωστή διατροφή και σωματική άσκηση; Εάν θέλετε διευκρινήστε, σημειώνοντας την άποψή σας.

Ναι Όχι

Πιστεύω ότι όλα έχει εισηγήσει και υιοθετήσει αληθινά επιτυγχάνεται στη μέση του, δεν είναι πιο επιβεβαιωμένα Δεν είναι ζητημα υιοθετούνται Αλλά μάλλον προαχθεί.

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Ερωτηματολόγιο Φροντιστών Παιδιού

Γονίας 7

ΦΥΛΟ: ΑΝΔΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ:ΜΗΤΕΡΑ.....(μητέρα, πατέρας, γιαγιά, παππούς, babysitter, άλλο*)

*Θερμή παράκληση, το ερωτηματολόγιο να συμπληρωθεί από το πρόσωπο που φροντίζει το παιδί.

1. Μπορέσατε να δείτε το υλικό για την διατροφή και την σωματική άσκηση που ανέβηκε στην ηλεκτρονική πλατφόρμα;

Ναι Όχι

2. Πιστεύετε ότι ήταν κατάλληλο για την ενημέρωσή σας σχετικά με τις ανάγκες διατροφής και σωματικής άσκησης ανάλογα με την ηλικία;

Ναι Όχι

3. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει για το παιδί;

Ναι Όχι

4. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει και για τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας;

Ναι Όχι

Άλλο.....

5. Εάν υπάρχει κάτι που δεν σας ικανοποίησε παρακαλώ σημειώστε το εδώ:

Δεν με ικανοποίησε.....

6. Σας άρεσε η ιδέα του μαθήματος για την διατροφή και σωματική άσκηση μέσα από ψηφιακά παιχνίδια;

Ναι Όχι

Άλλο.....

7. Το παιδί, σας έλεγε για το τι κάναμε στο σχολείο στο μάθημα αυτό;

Ναι Όχι

Άλλο.....

8. Το παιδί είπε ή έκανε κάτι που σας έκανε να πιστέψετε ότι έμαθε κάτι μέσα από αυτό το μάθημα;

Ναι Όχι

9. Αν ναι, μπορείτε να περιγράψετε κάποιο συμβάν;

.....
.....

10. Τι πιστεύετε ότι έμαθε το παιδί για την διατροφή και την σωματική άσκηση; Μπορείτε να περιγράψετε;.....

.....
.....

11. Σας έκανε θετική εντύπωση η ιδέα της σωματικής άσκησης μέσα από ένα παιχνίδι στο tablet;

Ναι Όχι

12. Σας είπε το παιδί σχόλια για το παιχνίδι της γυμναστικής μέσω του tablet;

Ναι Όχι

13. Αν ναι μπορείτε να περιγράψετε είτε τα θετικά είτε τα αρνητικά σχόλια που σας είπε:

Το παιδί

14. Πιστεύετε ότι το παιδί άρχισε να ενδιαφέρεται περισσότερο για την σωματική άσκηση αφού έπαιξε το παιχνίδι;

Ναι Όχι

15. Ποια είναι η γνώμη σας για την δημιουργία του παιχνιδιού λαβύρινθου για την διατροφή και σωματική άσκηση που έφτιαξε το παιδί μαζί με την ομάδα των συνομηλίκων του;

Μπορείτε να περιγράψετε εδώ: Πολύ ωραία ιδέα γιατί τα παιδιά
συμμετείχαν στη δημιουργία του και αυτό το έκανε
πιο ευχάριστο για εκείνα

16. Πιστεύετε ότι η δημιουργία ενός ψηφιακού παιχνιδιού από το ίδιο το παιδί, ως μέλος μιας ομάδας, το βοήθησε σε κάτι;

Ναι Όχι

17. Νομίζετε ότι το παιδί σας αισθάνθηκε καλά που συμμετείχε με την γνώμη και τις ιδέες του, στη δημιουργία του ψηφιακού παιχνιδιού;

Ναι Όχι

18. Πιστεύετε ότι του έκανε κακό σε κάτι; Σημειώστε αν θέλετε παρακάτω την άποψή σας:

Πιστεύω ότι.....

19. Εσείς παίξατε μαζί με το παιδί, το ψηφιακό παιχνίδι λαβύρινθου, που δημιούργησε μαζί με τους συμμαθητές του;

Ναι Όχι

20. Πιστεύετε ότι παίζοντας με αυτό το ψηφιακό παιχνίδι, το παιχνίδι καταλαβαίνει καλύτερα την ανάγκη για σωστή διατροφή και σωματική άσκηση; Εάν θέλετε διευκρινήστε, σημειώνοντας την άποψή σας.

Ναι Όχι

Πιστεύω ότι μαθαίνει με αυτό το τρόπο ποια είναι τα σωστά
τρόφιμα και με τον καιρό θα καταλάβει και θα τα ~~καταλάβει~~ πάρει
στη διατροφή του.

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

ΟΝΟΜΑ ΠΑΤΕΡΑΣ ΠΑΤΕΡΑ

ΣΥΣΤΗΜΕ ΤΥΠΟΥ: Μητέρα (μητέρα, πατέρας, γιαγιά, παππούς, babysitter, άλλο*)

*Παρακαλώ σημειώστε το συστηματικό ή συστηματικό από το πρόσωπο που φροντίζει το παιδί.

1. Αναμνηστική κάρτα του μαθήματος και την σωματική άσκηση που ανέβηκε στην ηλεκτρονική πλατφόρμα;

Ναι Όχι

2. Τα παιδιά ή οι γονείς κατέβασαν και τη συμμαθητική σας σχετικά με τις ανάγκες διατροφής και σωματικής άσκησης ανάλογα στην ηλικία;

Ναι Όχι

3. Τα παιδιά ή οι γονείς κατέβασαν και τις βινιέτες για το παιδί;

Ναι Όχι

4. Τα παιδιά ή οι γονείς κατέβασαν και για τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας;

Ναι Όχι

Άλλο

5. Εάν υπάρχει κάτι που δεν σας ικανοποίησε παρακαλώ σημειώστε το εδώ:

Δεν με ικανοποίησε

6. Σας έφερε η ιδέα του μαθήματος για την διατροφή και σωματική άσκηση μέσα από ψηφιακά παιχνίδια;

Ναι Όχι

Άλλο

7. Το παιδί σας έλεγε για το τι κάναμε στο σχολείο στο μάθημα αυτό;

Ναι Όχι

Άλλο

8. Το παιδί είτε ή έκανε κάτι που σας έκανε να πιστέψετε ότι έμαθε κάτι μέσα από αυτό το μάθημα;

Ναι Όχι

9. Αν ναι, μπορείτε να περιγράψετε κάποιο συμβάν;

Παρόλο που ήθελα να φάω ή σκορπίσει τροφή βάζει τον καιχιδιά!

10. Τι πιστεύετε ότι έμαθε το παιδί για την διατροφή και την σωματική άσκηση; Μπορείτε να περιγράψετε;

Επειδή ήθελα να φάω ή να σκορπίσει τροφή για να μάθει μεγάλη διατροφή.

11. Σας έκανε θετική εντύπωση η ιδέα της σωματικής άσκησης μέσα από ένα παιχνίδι στο tablet;

Ναι Όχι

12. Σας είτε το παιδί σχόλια για το παιχνίδι της γυμναστικής μέσω του tablet;

Ναι Όχι

13. Αν ναι μπορείτε να περιγράψετε είτε τα θετικά είτε τα αρνητικά σχόλια που σας είτε:

Το παιδί *Το γ.τάκι... συχνότερα... η γραμμάτι*

14. Πιστεύετε ότι το παιδί άρχισε να ενδιαφέρεται περισσότερο για την σωματική άσκηση αφού έπαιξε το παιχνίδι;

Ναι Όχι

15. Ποια είναι η γνώμη σας για την δημιουργία του παιχνιδιού λαβύρινθου για την διατροφή και σωματική άσκηση που έφτιαξε το παιδί μαζί με την ομάδα των συνομηλίκων του;

Μπορείτε να περιγράψετε εδώ: *Να γίνει συχνότερα... με... προσέγγιση... θετική...*

16. Πιστεύετε ότι η δημιουργία ενός ψηφιακού παιχνιδιού από το ίδιο το παιδί, ως μέλος μιας ομάδας, το βοηθάει σε κάτι;

Ναι Όχι

17. Νομίζετε ότι το παιδί σας αισθάνθηκε καλά και συμμετείχε με το ενδιαφέρον και το ίδιο του, στη δημιουργία του ψηφιακού παιχνιδιού;

Ναι Όχι

18. Πιστεύετε ότι του έκανε κακό σε κάτι; Σημειώστε αν θέλετε παρακάτω την άποψή σας:

Πιστεύω ότι *είναι εύκολο να γίνει κακός ο χαρακτήρας...*

19. Εσείς παίζετε μαζί με το παιδί, το ψηφιακό παιχνίδι καθημερινά, που δημιουργήσατε μαζί με τους συνομηλίκους σας;

Ναι Όχι

20. Πιστεύετε ότι παίζοντας με αυτό το ψηφιακό παιχνίδι, το παιχνίδι καταλαμβάνει καλύτερα την αίσθηση για σωστή διατροφή και σωματική άσκηση; Εάν θέλετε διευκρινήστε, σημειώνοντας την άποψή σας:

Ναι Όχι

Πιστεύω ότι *δεν ε. μπορεί να συνηθιστεί...*

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Ερωτηματολόγιο Φροντιστών Παιδιού

ΦΥΛΟ: ΑΝΔΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ: ΜΗΤΕΡΑ.....(μητέρα, πατέρας, γιαγιά, παππούς, babysitter, άλλο*)

*Θεωρή παράκληση, το ερωτηματολόγιο να συμπληρωθεί από το πρόσωπο που φροντίζει το παιδί.

1. Μπορέσατε να δείτε το υλικό για την διατροφή και την σωματική άσκηση που ανέβηκε στην ηλεκτρονική πλατφόρμα;

Ναι Όχι ΘΑ ΤΟ ΔΩ

2. Πιστεύετε ότι ήταν κατάλληλο για την ενημέρωσή σας σχετικά με τις ανάγκες διατροφής και σωματικής άσκησης ανάλογα με την ηλικία;

Ναι Όχι

3. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει για το παιδί;

Ναι Όχι

4. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει και για τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας;

Ναι Όχι

Άλλο.....

5. Εάν υπάρχει κάτι που δεν σας ικανοποίησε παρακαλώ σημειώστε το εδώ:

Δεν με ικανοποίησε.....

6. Σας άρεσε η ιδέα του μαθήματος για την διατροφή και σωματική άσκηση μέσα από ψηφιακά παιχνίδια;

Ναι Όχι

Άλλο.....

7. Το παιδί, σας έλεγε για το τι κάναμε στο σχολείο στο μάθημα αυτό;

Ναι Όχι

Άλλο.....

8. Το παιδί είπε ή έκανε κάτι που σας έκανε να πιστέψετε ότι έμαθε κάτι μέσα από αυτό το μάθημα;

Ναι Όχι

9. Αν και, μπορείτε να περιγράψετε κάποιο συμβάν;

Έπρεπε να βαθμολογηθεί τον υπολογιστή, να μανιαχέ
γρήγορα κι ή να διαβαζόταν παραμύθι ή ποίηση κτλ

10. Τι πιστεύετε ότι έμαθε το παιδί για την διατροφή και την σωματική άσκηση; Μπορείτε να περιγράψετε:

Για τον σωματική αγωγή θεωρώ ότι είναι ένας
καλός τρόπος για μια διατροφή δεν έχω
απορία να καν στο ~~μαθησιακό~~ παιχνίδι ή παιχνίδια με
επισκευάδα δεν αναγράφει. Έχει και σενάριο

11. Σας έκανε θετική εντύπωση η ιδέα της σωματικής άσκησης μέσα από ένα παιχνίδι στο tablet;

Ναι Όχι

12. Σας είπε το παιδί σχόλια για το παιχνίδι της γυμναστικής μέσω του tablet;

Ναι Όχι

13. Αν ναι μπορείτε να περιγράψετε είτε τα θετικά είτε τα αρνητικά σχόλια που σας είπε:

Το παιδί μου ενθουσιάστηκε να παίξει με όλους και πήσατ
κάθε πρωί να κάνει γυμναστική

14. Πιστεύετε ότι το παιδί άρχισε να ενδιαφέρεται περισσότερο για την σωματική άσκηση αφού έπαιξε το παιχνίδι;

Ναι Όχι

15. Ποια είναι η γνώμη σας για την δημιουργία του παιχνιδιού λαβύρινθου για την διατροφή και σωματική άσκηση που έφτιαξε το παιδί μαζί με την ομάδα των συνομηλίκων του;

Μπορείτε να περιγράψετε εδώ: Όταν παρουσιάσαμε ένα ψηφιακό
αυακάρι με την Κυρία Τάλα έχουν διαμορφωθεί και
δεν τον αυακάρι

16. Πιστεύετε ότι η δημιουργία ενός ψηφιακού παιχνιδιού από το ίδιο το παιδί, ως μέλος μιας ομάδας, το βοήθησε σε κάτι;

Ναι Όχι

17. Νομίζετε ότι το παιδί σας αισθάνθηκε καλά που συμμετείχε με την γνώμη και τις ιδέες του, στη δημιουργία του ψηφιακού παιχνιδιού;

Ναι Όχι

18. Πιστεύετε ότι του έκανε κακό σε κάτι; Σημειώστε αν θέλετε παρακάτω την άποψή σας:

Πιστεύω ότι δεν του έκανε κακό να έχει την ιδέα που δημιούργησε
Προσποιητικό και το δημιουργήσιμο θα ήταν από καλή

19. Εσείς παίζατε μαζί με το παιδί, το ψηφιακό παιχνίδι λαβύρινθου, που δημιούργησε μαζί με τους συμμαθητές του;

Ναι Όχι Θα το προσπαθούσα αν υπήρχε κίνηση

20. Πιστεύετε ότι παίζοντας με αυτό το ψηφιακό παιχνίδι, το παιχνίδι καταλαβαίνει καλύτερα την ανάγκη για σωστή διατροφή και σωματική άσκηση; Εάν θέλετε διευκρινήστε, σημειώνοντας την άποψή σας.

Ναι Όχι Δεν μπορώ να απαντήσω γιατί δεν το
έπαιξε ποτέ.

Πιστεύω ότι.....

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Ερωτηματολόγιο Φροντιστών Παιδιού

Γονιός 10

ΦΥΛΟ: ΑΝΔΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ

ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ:(μητέρα, πατέρας, γιαγιά, παππούς, babysitter, άλλο*)

*Θεωρή παρέκκλιση, το ερωτηματολόγιο να συμπληρωθεί από το πρόσωπο που φροντίζει το παιδί.

1. Μπορέσατε να δείτε το υλικό για την διατροφή και την σωματική άσκηση που ανέβηκε στην ηλεκτρονική πλατφόρμα;

Ναι Όχι ήταν πολύ

2. Πιστεύετε ότι ήταν κατάλληλο για την ενημέρωσή σας σχετικά με τις ανάγκες διατροφής και σωματικής άσκησης ανάλογα με την ηλικία;

Ναι Όχι ;

3. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει για το παιδί;

Ναι Όχι μάλλον

4. Πιστεύετε ότι θα μπορέσει να σας βοηθήσει και για τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας;

Ναι Όχι

Άλλο.....

5. Εάν υπάρχει κάτι που δεν σας ικανοποίησε παρακαλώ σημειώστε το εδώ:

Δεν με ικανοποίησε.....

6. Σας άρεσε η ιδέα του μαθήματος για την διατροφή και σωματική άσκηση μέσα από ψηφιακά παιχνίδια;

Ναι Όχι

Άλλο.....

7. Το παιδί, σας έλεγε για το τι κάναμε στο σχολείο στο μάθημα αυτό;

Ναι Όχι

Άλλο.....

8. Το παιδί είτε ή έκανε κάτι που σας έκανε να πιστέψετε ότι έμαθε κάτι μέσα από αυτό το μάθημα;

Ναι Όχι

9. Αν ναι, μπορείτε να περιγράψετε κάποιο συμβάν;

και έμαθα.....

10. Τι πιστεύετε ότι έμαθε το παιδί για την διατροφή και την σωματική άσκηση; Μπορείτε να περιγράψετε;

ποια πράγματα να μην κάνει παν του κανόν κορσ

11. Σας έκανε θετική εντύπωση η ιδέα της σωματικής άσκησης μέσα από ένα παιχνίδι στο tablet;

Ναι Όχι

12. Σας είπε το παιδί σχόλια για το παιχνίδι της γυμναστικής μέσω του tablet;

Ναι Όχι

13. Αν ναι μπορείτε να περιγράψετε είτε τα θετικά είτε τα αρνητικά σχόλια που σας είπε:

Το παιδί ήταν ενθουσιασμένος με τη γυμναστική στο tablet μας.....

14. Πιστεύετε ότι το παιδί άρχισε να ενδιαφέρεται περισσότερο για την σωματική άσκηση αφού έπαιξε το παιχνίδι;

Ναι Όχι

15. Ποια είναι η γνώμη σας για την δημιουργία του παιχνιδιού λαβύρινθου για την διατροφή και σωματική άσκηση που έφτιαξε το παιδί μαζί με την ομάδα των συνομηλίκων του;

Μπορείτε να περιγράψετε εδώ: Δεν ήμουν όταν έγινε δουλειά.....

16. Πιστεύετε ότι η δημιουργία ενός ψηφιακού παιχνιδιού από το ίδιο το παιδί, ως μέλος μιας ομάδας, το βοήθησε σε κάτι;

Ναι Όχι σίγουρα

17. Νομίζετε ότι το παιδί σας αισθάνθηκε καλά που συμμετείχε με την γνώμη και τις ιδέες του, στη δημιουργία του ψηφιακού παιχνιδιού;

Ναι Όχι

18. Πιστεύετε ότι του έκανε κακό σε κάτι; Σημειώστε αν θέλετε παρακάτω την άποψή σας:

Πιστεύω ότι..... Δεν νομίζω μίσησε με καρά για αυτό που έφτιαξε.....

19. Εσείς παίξατε μαζί με το παιδί, το ψηφιακό παιχνίδι λαβύρινθου, που δημιούργησε μαζί με τους συμμαθητές του;

Ναι Όχι το είδα όμως

20. Πιστεύετε ότι παίζοντας με αυτό το ψηφιακό παιχνίδι, το παιχνίδι καταλαβαίνει καλύτερα την ανάγκη για σωστή διατροφή και σωματική άσκηση; Εάν θέλετε διευκρινήστε, σημειώνοντας την άποψή σας.

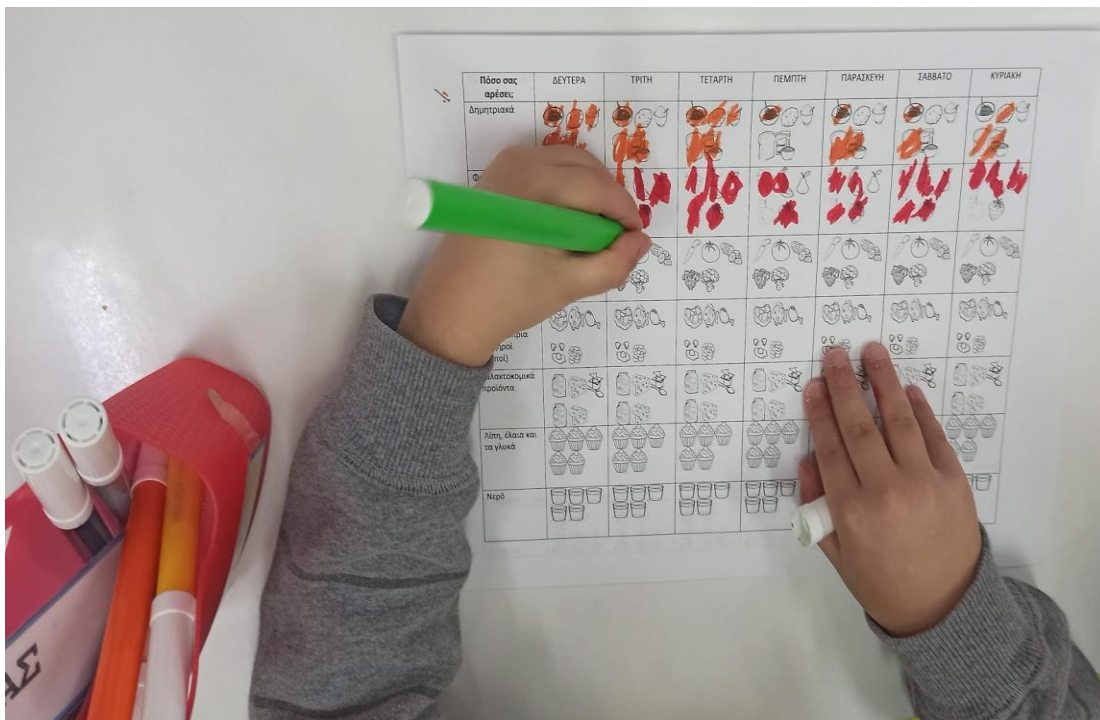
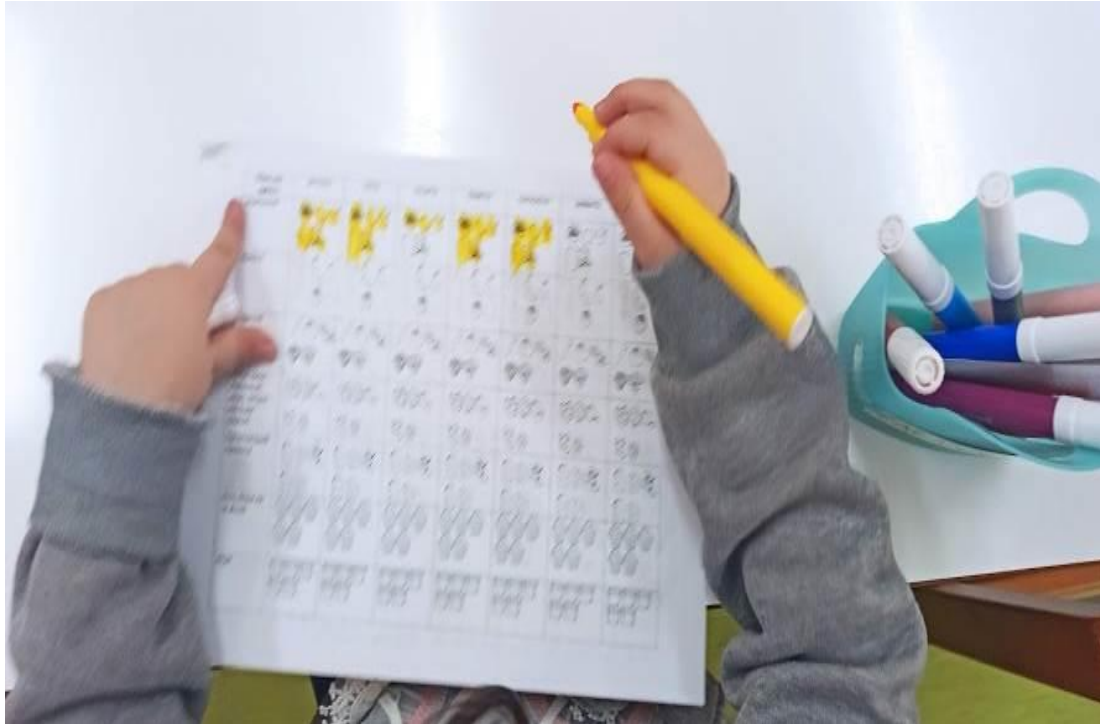
Ναι Όχι

Πιστεύω ότι..... νομ. είναι καλό και άμορφο για μικρά παιδιά
ο δεικός μου ήταν πολύ χαρούμενος όταν το έπαιξε.....

Σας ευχαριστούμε για την συμμετοχή σας

Παράρτημα Γ

1. Συμπλήρωση Pre & Post Test



2. Πυραμίδα διατροφής (χάρτινη)



3. Τα παιδιά παίζουν Cookie Master's Foodie Truck



4. Τα παιδιά γυμνάζονται με το Super Rufus Super Soccer



5. Αναγνώριση τροφών και τοποθέτηση στην Πυραμίδα



6. Τα παιδιά παίζουν Harvest Maze Game



7. Τα παιδιά γυμνάζονται με το Floyo's Bubble Pop



8. Φύλλο εργασίας με Υγιεινές/Ανθυγιεινές τροφές



9. Τα παιδιά παίζουν Pyramid Panic Game



10. Τροφές και ουράνιο τόξο



11. Τα παιδιά παίζουν Yamy and the Food Pyramid

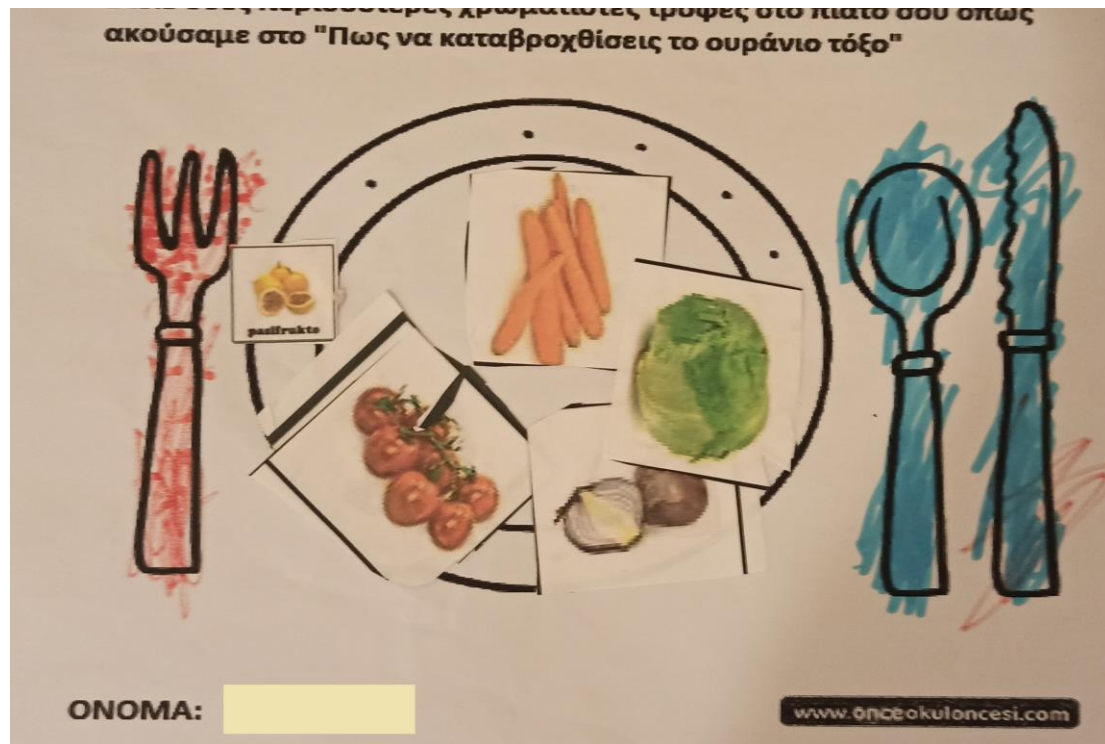




12. Τα παιδιά γυμνάζονται με το Om Petalhead's Flower Power



13. Το πιάτο με το ουράνιο τόξο



14. Στίχοι τραγουδιού

Συμπληρώνουμε τους στίχους του τραγουδιού
που λείπουν

1. Στα καρύδια λέμε ναι

Στα φιστίκια λέμε ναι

Στα φουντούκια λέμε ναι

Και στ' αμύγδαλα λέμε ναι

2. Στα ρεβίθια λέμε ναι

Στις φακές μας λέμε ναι

Στα φασόλια λέμε ναι

Και στους γίγαντες αμεεέ!

Ρεφραίν

Όχι λέμε στα μάφιν

Όχι και στα ζαχαρωτά

Όχι στα ζελεδάκια

Όχι και στα γλυκά

3. Στο τυράκι λέμε ναι

Και στο γάλα λέμε ναι

Στο γιαούρτι λέμε ναι

Στο νεράκι, δύο ναι!!

4. Στο ψαράκι λέμε ναι

Στο κοτοπουλάκι λέμε ναι

Στο μοσχάρι λέμε ναι

Στις μπριζόλες λέμε ναι

Ρεφραίν

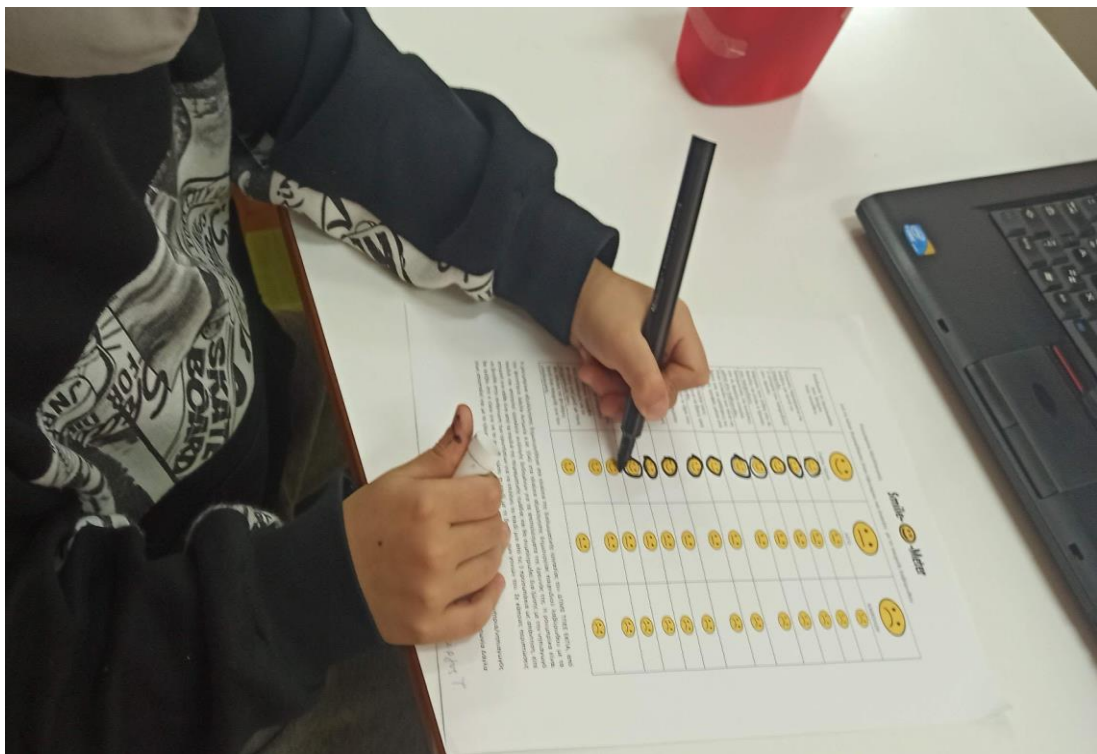
Όχι λέμε στις πίτσες

Όχι κα στα λουκάνικα

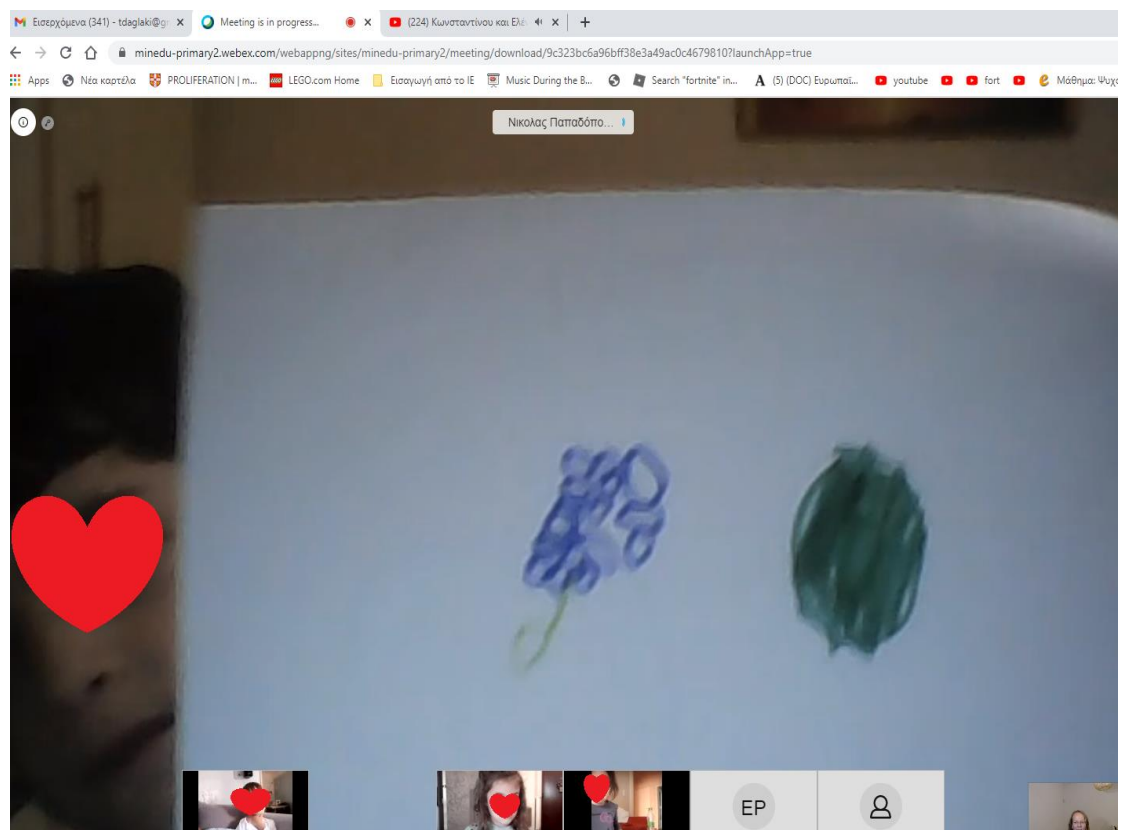
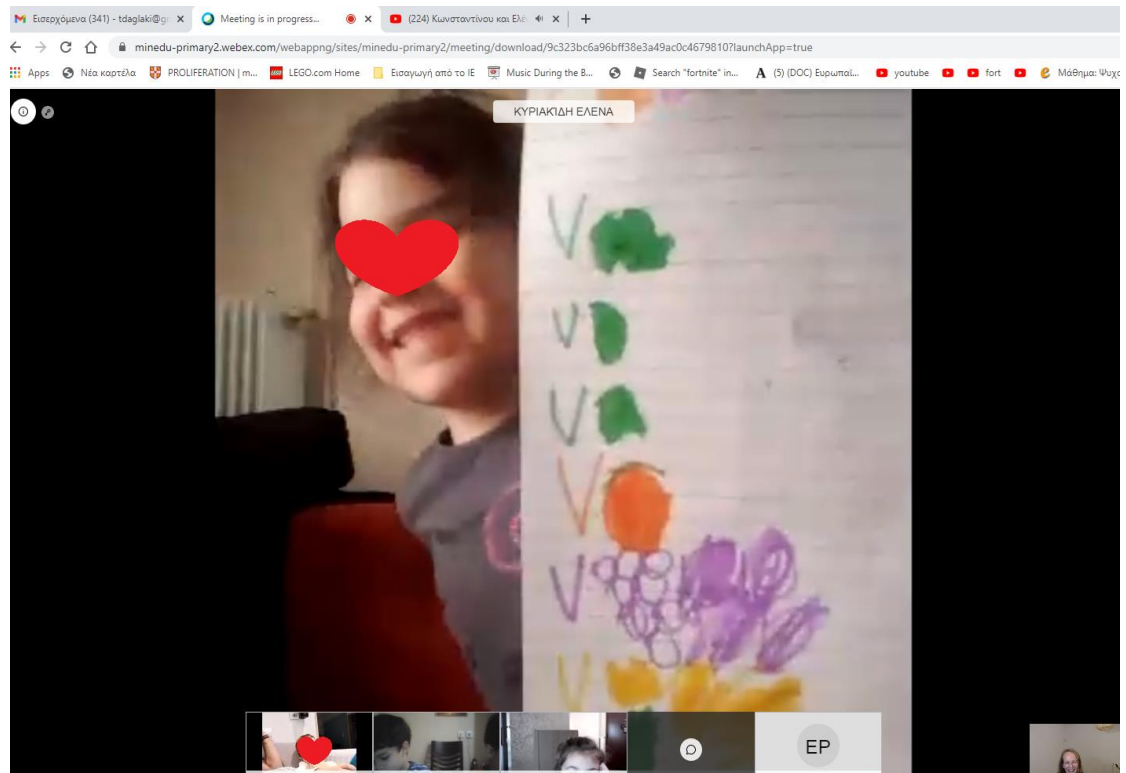
Όχι στα σουβλάκια

Όχι στα hot dog

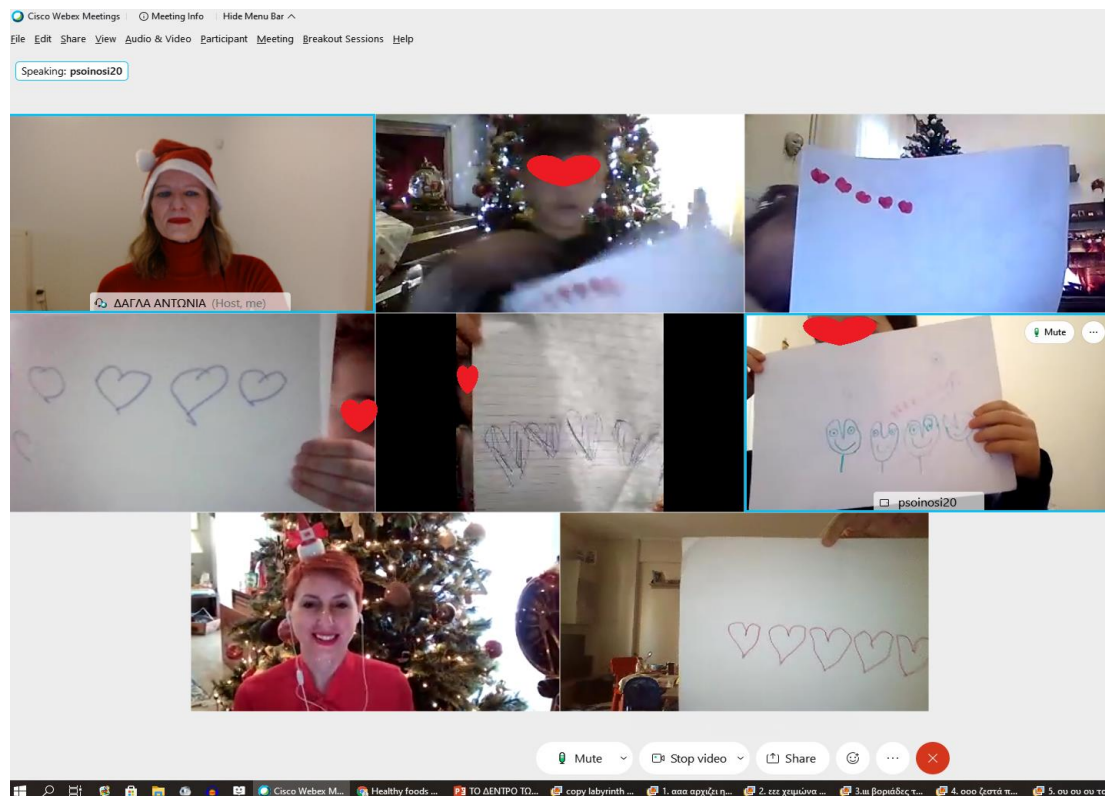
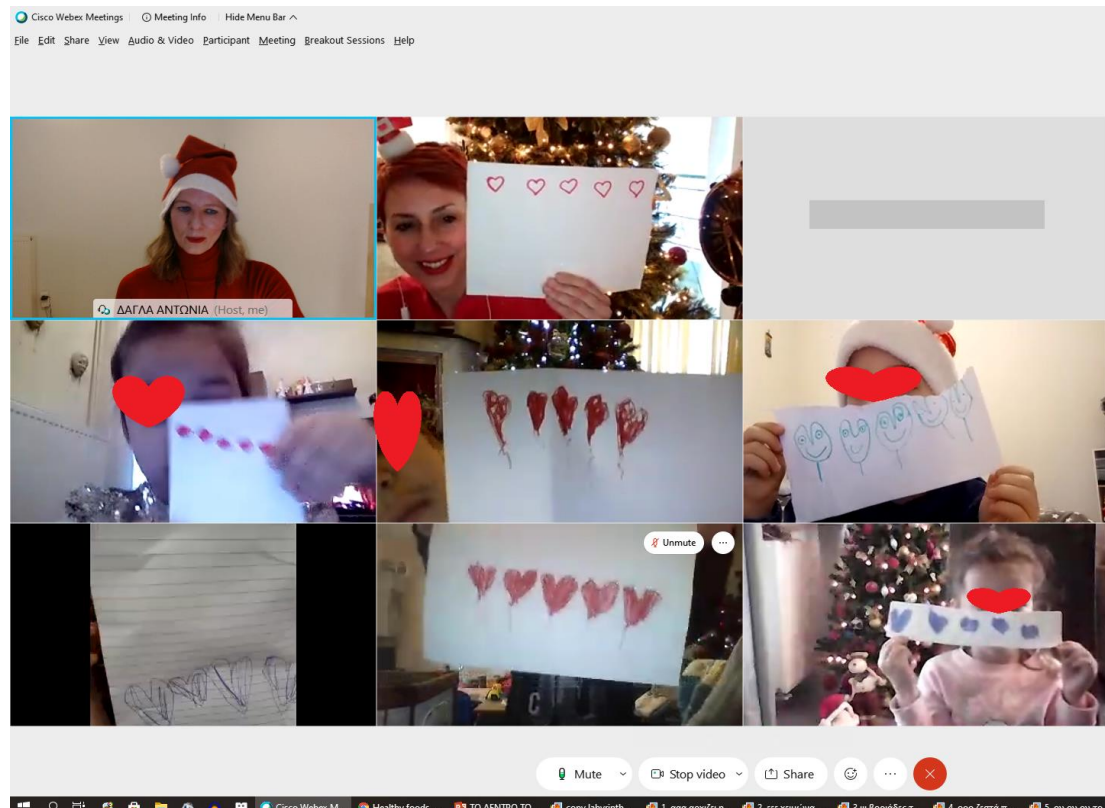
15. Τα παιδιά συμπληρώνουν την ρουμπρίκα

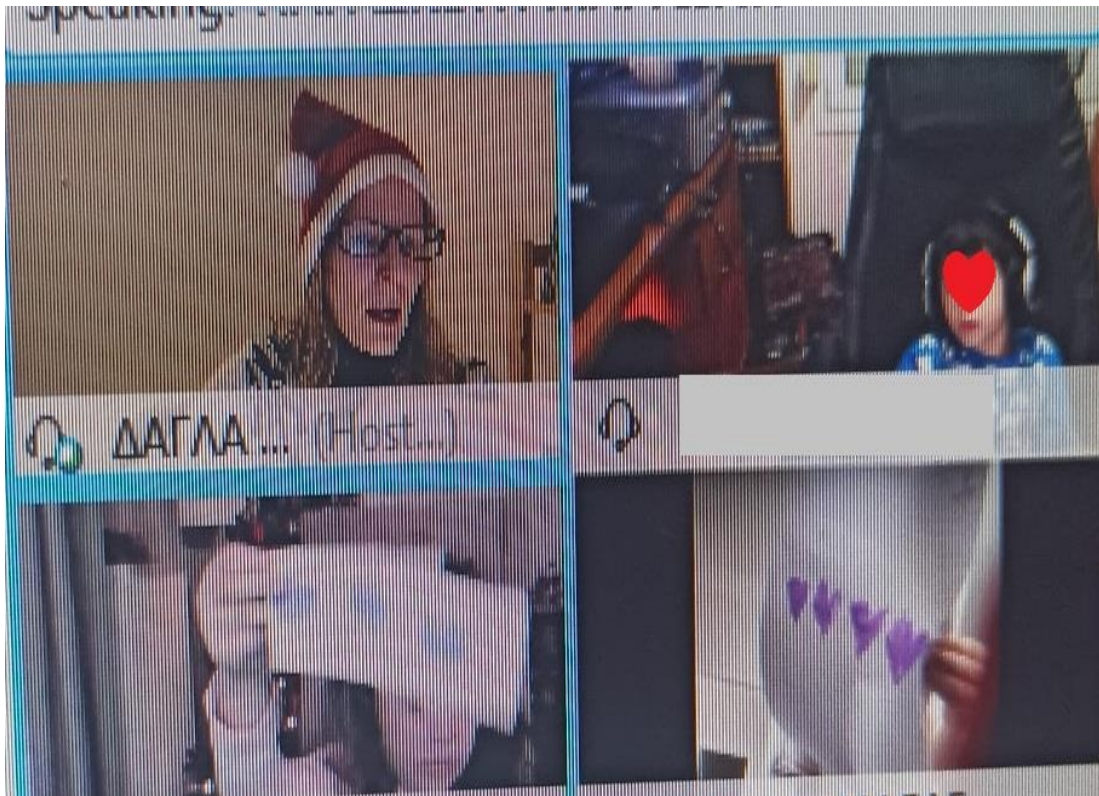


16. e-Learning & Εξ' αποστάσεως εκπαίδευση

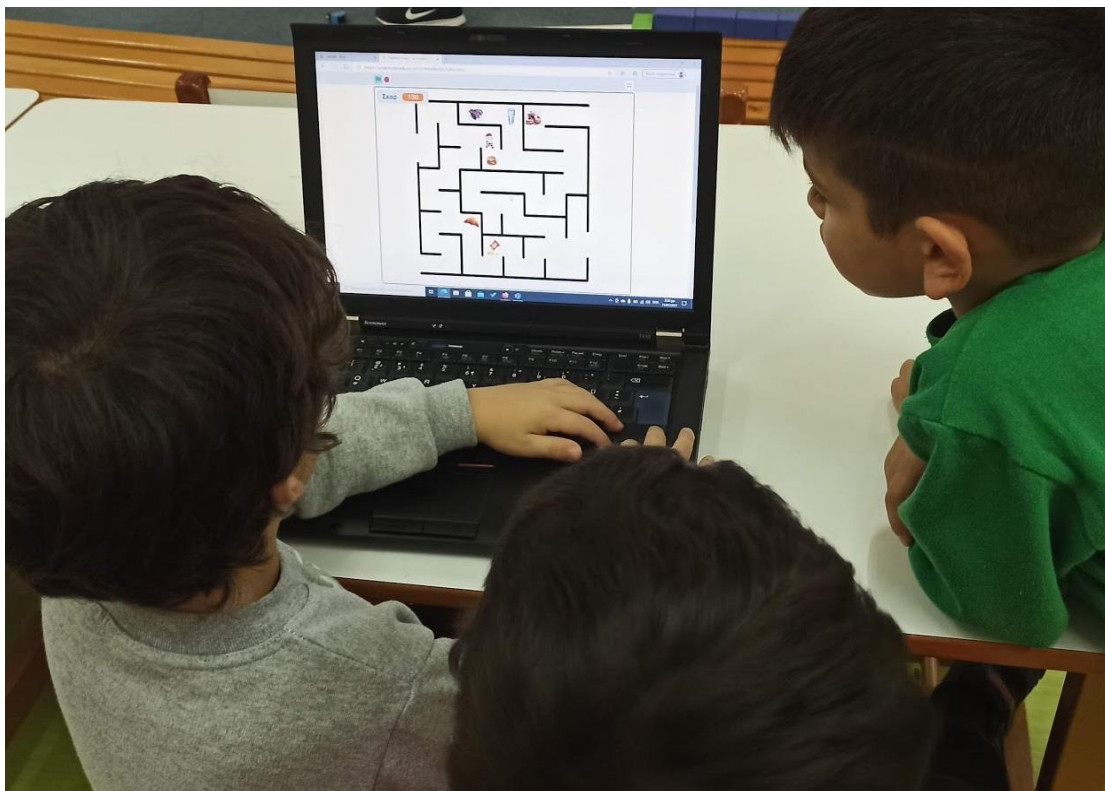


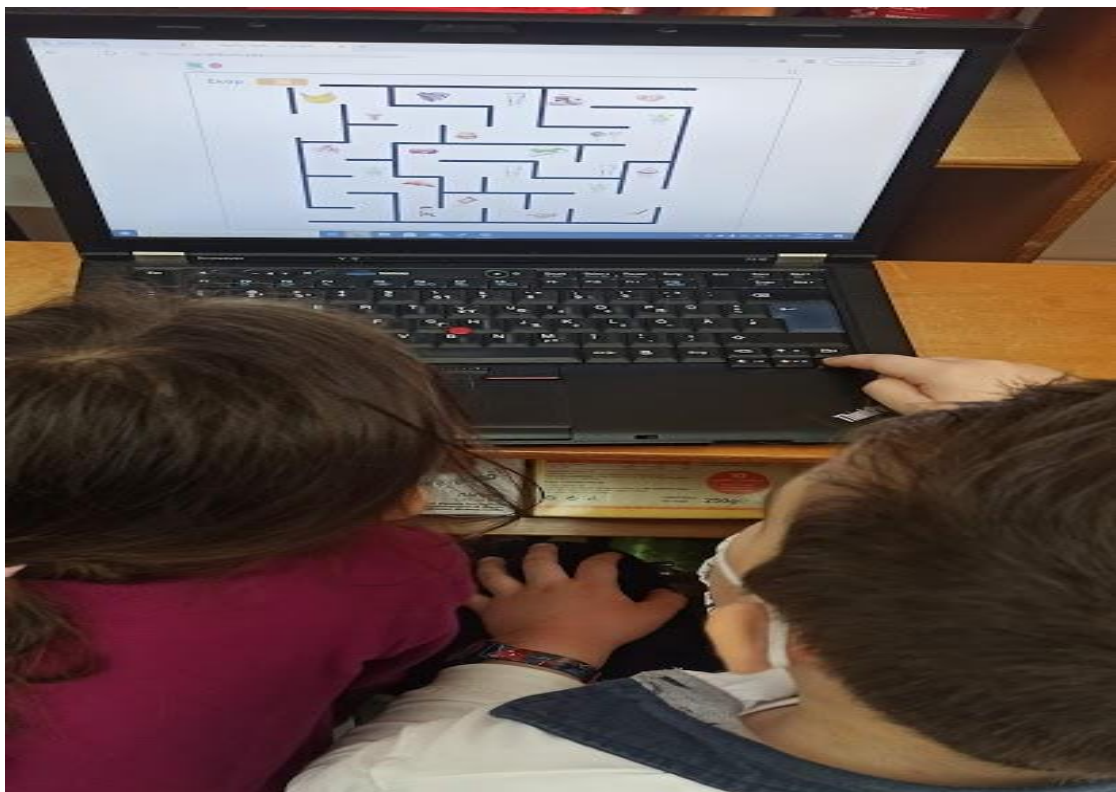
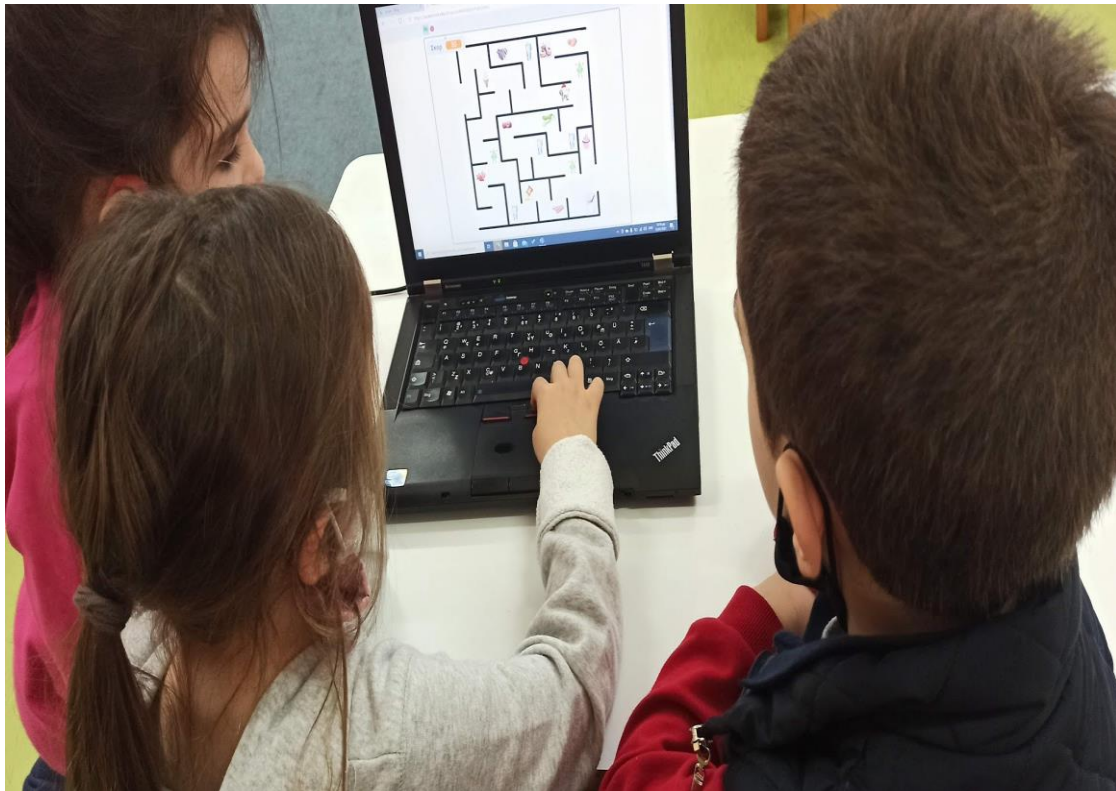
17. Τα παιδιά ψηφίζουν τις ιδέες που προτείνονται

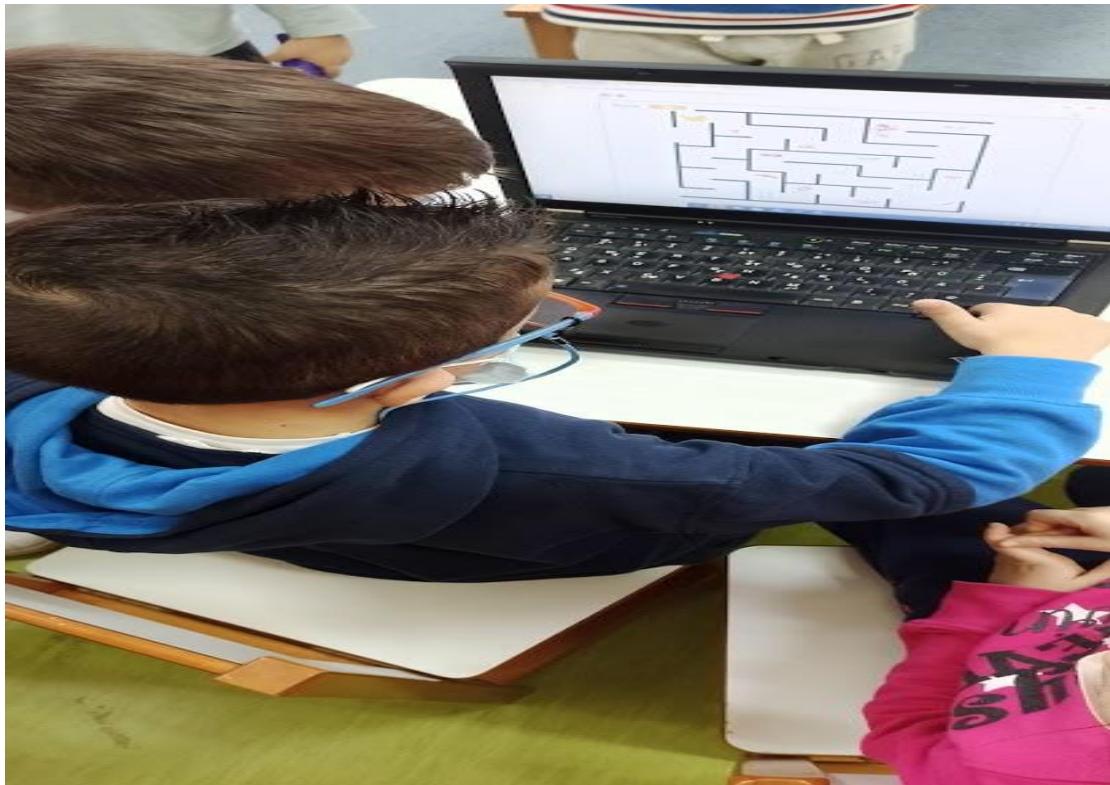




18. Τα παιδιά δοκιμάζουν το παιχνίδι τους







19. Ανακοινώσεις προς τους γονείς στο e class

η.τάξη


Ενεργά εργαλεία

- Ανακοινώσεις
- Εγγραφα
- Ημερολόγιο
- Μηνύματα
- Συνδέσεις Διαδικτύου
- Ανενεργά εργαλεία
- Διαχείριση μαθήματος

Χαρτοφυλάκιο / ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ ΠΑΙ...

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ
(Δ001)
ΑΝΤΩΝΙΑ ΔΑΓΛΑ

Περιγραφή



Σε αυτό τον χώρο οι γονείς του 1ου Νηπιαγωγείου Αγίας Βαρβάρας που έχουν εγκρίνει τη συμμετοχή του παιδιού τους στην έρευνα που διεξάγει η μεταπτυχιακή φοιτήτρια και νηπιαγωγός Αντωνία Δάγλα, θα μπορούν να δουν το υλικό που αξιοποιήθηκε κατά την διάρκεια της έρευνας για τα παιδιά αλλά και υποστηρικτικό υλικό για τους ίδιους ώστε να ενημερωθούν για τον υγιεινό τρόπο ζωής της παιδικής ηλικίας

> Πληροφορίες +

Ενότητες ? +

Ημερολόγιο

η·τάξη

Ενεργά εργαλεία

- Ανακοινώσεις
- Εγγραφα
- Ημερολόγιο
- Μηνύματα
- Συνδέσεις Διαδικτύου
- Ανεργά εργαλεία
- Διαχείριση μαθήματος

Χαρτοφυλάκιο / ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ ΠΑΙ... / Ανακοινώσεις

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

(Δ001)

Ανακοινώσεις

Προσθήκη ανακοίνωσης

Εμφάνισε 10 που διαθέτουν συνολικά

Αναζήτηση...

Ανακοίνωση	Ημερομηνία	Κατάσταση
<p>ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ</p> <p>Αγαπητοί γονείς, πατώντας τον παρακάτω σύνδεσμο θα έχετε τη δυνατότητα να παίξετε με το παιχνίδι διατροφής που δημιουργήθηκε με τις ιδέες, τις αποφ...</p> <p>περισσότερα</p>	Τρίτη, 12 Ιανουαρίου 2021	Ορατή
<p>ΟΠΤΙΚΟΑΚΟΥΣΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ</p> <p>Στο χώρο των εγγράφων θα βρείτε οπτικοακουστικό υλικό για το θέμα της έρευνάς μας και θα θέλαμε να διαβάσετε τις οδηγίες που επισυνάπτονται. Το υλικό...</p> <p>περισσότερα</p>	Κυριακή, 20 Δεκεμβρίου 2020	Ορατή

Εμφανίζονται 1 έως 2 από 2 συνολικά αποτελέσματα

20. Πληροφοριακό υλικό για τους γονείς στο e class

η·τάξη

Ενεργά εργαλεία

- Ανακοινώσεις
- Εγγραφα
- Ημερολόγιο
- Μηνύματα
- Συνδέσεις Διαδικτύου
- Ανεργά εργαλεία
- Διαχείριση μαθήματος

Χαρτοφυλάκιο / ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ ΠΑΙ... / Εγγραφα

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΦΥΓΗ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

(Δ001)

Εγγραφα

Ανεβασμα αρχείου

Αρχικός κατάλογος

Τύπος	Όνομα	Μέγεθος	Ημερομηνία
📄	ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	27.21 MB	21-12-2020
📄	ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗΣ ΥΛΙΚΟΥ	13.18 KB	20-12-2020
📄	ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ	2.63 MB	20-12-2020
📄	ΣΟΒΑΡΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΑΠΟ ΚΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	350.41 KB	20-12-2020
📄	ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ	1.82 MB	20-12-2020
📄	ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	1.55 MB	20-12-2020