

# Open Journal of Animation, Film and Interactive Media in Education and Culture [AFIMinEC]

Vol 4, No 2 (2023)

afimec,special issue



**Το animation βίντεο «Let's make a tost!» ως διδακτικό εργαλείο ευαισθητοποίησης για την παιδική παχυσαρκία**

*Νιόβη Βαφειάδου, Μαρία Πρωτοπαπά, Βασιλική-Αγγελική Χρονοπούλου, Αλιβίζος (Λοΐζος) Σοφός*

doi: [10.12681/afimec.34258](https://doi.org/10.12681/afimec.34258)

## To cite this article:

Βαφειάδου Ν., Πρωτοπαπά Μ., Χρονοπούλου Β.-Α., & Σοφός Α. (Λοΐζος). (2023). Το animation βίντεο «Let's make a tost!» ως διδακτικό εργαλείο ευαισθητοποίησης για την παιδική παχυσαρκία. *Open Journal of Animation, Film and Interactive Media in Education and Culture [AFIMinEC]*, 4(2). <https://doi.org/10.12681/afimec.34258>

## Το animation βίντεο «Let's make a tost!» ως διδακτικό εργαλείο ευαισθητοποίησης για την παιδική παχυσαρκία

Νιόβη Βαφειάδου

ΕΚΠΑ

Διεθνολόγος, ΜΑ.

[niofaf@primedu.uoa.gr](mailto:niofaf@primedu.uoa.gr)

Μαρία Προτοπαπά

ΑΕΙ ΟΠΑ

Οικονομολόγος ΠΕ80.

[mar.protopapa@gmail.com](mailto:mar.protopapa@gmail.com)

Βασιλική-Αγγελική Χρονοπούλου

ΕΚΠΑ

Εκπαιδευτικός ΠΕ60.

[vchronop@primedu.uoa.gr](mailto:vchronop@primedu.uoa.gr)

Αλιβίζος Σοφός

Καθηγητής Πανεπιστήμιο Αιγαίου

[Isofos@rhodes.aegean.gr](mailto:Isofos@rhodes.aegean.gr)

### Abstract

The educational video 'Let's make a tost!' focuses on childhood obesity, a scourge of the modern age, and was created as part of the interdepartmental post-graduate program 'Educational Design Online Education'. The animated short film describes the causes of the phenomenon, such as a sedentary lifestyle, poor diet, and others, which lead to the constant increase in obesity since early childhood. At the same time, the solutions to the problem are given from the middle of the film onwards. Following are film-based activities to consolidate and evaluate information on childhood obesity, its causes, consequences, and treatments. The method of production of the animation and the elements included in the narration as well as the method and the software of the video editing are listed below. In conclusion, we list the problems that were presented and ideas for future development of the topic or optimization of the present material, within the framework of the program.

**Key-words:** Educational film, Animation, Childhood obesity, Nutrition, Physical exercise

### Περίληψη

Το εκπαιδευτικό βίντεο 'Let's make a tost!' έχει ως κεντρικό θέμα την παιδική παχυσαρκία, μια μάστιγα της σύγχρονης εποχής, και δημιουργήθηκε στα πλαίσια του διατμηματικού μεταπτυχιακού προγράμματος 'Εκπαιδευτικός Σχεδιασμός Διαδικτυακής (Online) Εκπαίδευσης'. Η ταινία μικρού μήκους σε στυλ animation, περιγράφει τα αίτια του φαινομένου όπως, η καθιστική ζωή, η κακή διατροφή, και άλλα, τα οποία οδηγούν στη διαρκή αύξηση της παχυσαρκίας ήδη από την πρώιμη παιδική ηλικία. Παράλληλα δίνονται από το μέσο της ταινίας και μετά και οι λύσεις του προβλήματος. Ακολουθούν δραστηριότητες, βασισμένες στην ταινία, για την εμπέδωση και αξιολόγηση των πληροφοριών σχετικά με την παιδική παχυσαρκία, τα αίτια, τις συνέπειες και τους τρόπους αντιμετώπισής της. Ο τρόπος παραγωγής του animation και των στοιχείων που περιλαμβάνονται στην αφήγηση καθώς και η μέθοδος

και το λογισμικό επεξεργασίας του βίντεο παρατίθενται στη συνέχεια. Εν κατακλείδι, παραθέτουμε τα προβλήματα που παρουσιάστηκαν και ιδέες για μελλοντική ανάπτυξη του θέματος ή βελτιστοποίηση του παρόντος υλικού, στα πλαίσια του προγράμματος.

**Λέξεις Κλειδιά:** Εκπαιδευτική ταινία, Animation, Παιδική παχυσαρκία, Διατροφή, Σωματική άσκηση

## 1. Θεωρητική Προσέγγιση

Η παιδική παχυσαρκία είναι ένα περίπλοκο ζήτημα υγείας. Εμφανίζεται όταν ένα παιδί είναι πάνω από το κανονικό ή υγιές βάρος για την ηλικία και το ύψος του. Οι αιτίες της υπερβολικής αύξησης βάρους στους νέους είναι παρόμοιες με αυτές των ενηλίκων, συμπεριλαμβανομένης της συμπεριφοράς και της γενετικής. Η παχυσαρκία επηρεάζεται επίσης από την κοινότητα ενός ατόμου καθώς μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα λήψης υγιεινών επιλογών (Pang et al., 2021).

Σύμφωνα με έρευνες, το 16,5% των παιδιών είναι παχύσαρκα ενώ το 15% υπέρβαρα. Η αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας είναι ανησυχητική, κυρίως γιατί αυξάνεται συνεχώς η διάγνωση νόσων που σχετίζονται με την παχυσαρκία σε πολύ νεαρές ηλικίες, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, η αποφρακτική άπνοια, η λιπώδης διήθηση του ήπατος και άλλα (Καράντζα-Χαρώνη κ.ά., 2014). Συνολικά εκτιμάται πως το ποσοστό παιδικής παχυσαρκίας έχει τριπλασιαστεί τα τελευταία 40 έτη.

Στην εμφάνιση της παιδικής παχυσαρκίας συντρέχουν πολλοί και αλληλοεπηρεαζόμενοι παράγοντες γενετικής, κοινωνικο-οικονομικής, και περιβαλλοντικής φύσεως ενώ πλήθος μελετών καταδεικνύουν ότι γενετικοί παράγοντες παίζουν επίσης σημαντικό ρόλο. Στην πλειονότητα, ο σύγχρονος τρόπος ζωής, η αυξημένη πρόσληψη τροφής και κυρίως η ελλιπής άσκηση είναι τα κύρια αίτια αύξησης του σωματικού βάρους, η οποία συνοδεύεται από σοβαρές επιπλοκές στην υγεία τους, τόσο άμεσες όσο και μελλοντικές (Σκορδής, 2016).

## 2. Είδος μιντιακού προϊόντος

Το βίντεο έχει ως κεντρικό θέμα την παιδική παχυσαρκία. Πρωταγωνιστές είναι δύο ξαδέρφια, ο Μπέργκερ και ο Τοστ. Τα δύο παιδιά κάνουν ακριβώς τις ίδιες δραστηριότητες και έχουν την ίδια καθημερινότητα με μοναδική διαφορά την διατροφή τους. Μέσα από την ιστορία επιχειρείται να αποδοθούν τα αίτια της παιδικής παχυσαρκίας, όπως τα ανθυγιεινά φαγητά και οι γρήγοροι ρυθμοί ζωής καθώς και οι επιπτώσεις που δημιουργεί η παχυσαρκία στην καθημερινή ζωή του παιδιού, όπως η κόπωση και η έλλειψη αντοχής.

Το είδος του εκπαιδευτικού βίντεο που επιλέχθηκε για το συγκεκριμένο θέμα είναι το animation. Η επιλογή του συγκεκριμένου είδους έγινε τόσο με βάση την ηλικιακή ομάδα στην οποία στοχεύει το βίντεο (παιδιά δημοτικού) όσο και τη θεματολογία, η οποία κρίθηκε πως πρέπει να είναι όσο πιο εύπεπτη και κατανοητή γίνεται.

Ο όρος animation αποτελεί παράγωγο του αγγλικού ρήματος animate, το οποίο σημαίνει εμψυχώνω, φέρνω στη ζωή, δίνω (σε μια ταινία ή έναν χαρακτήρα) την εμφάνιση της κίνησης χρησιμοποιώντας τεχνικές κινουμένων σχεδίων. Αναλόγως της τεχνικής χωρίζεται σε τρεις κατηγορίες: α) παραδοσιακό animation, β) stop motion animation και γ) animation μέσω ηλεκτρονικού υπολογιστή. Η τεχνική που

ακολουθήθηκε είναι αυτή του animation μέσω ηλεκτρονικού υπολογιστή και μάλιστα της απευθείας σχεδίασης, με το κάθε καρέ να σχεδιάζεται ξεχωριστά στο PowerPoint και με ομαλή αλλαγή κίνησης. Πιο συγκεκριμένα το είδος του animation είναι αυτό του διαδιάστατου κινούμενου σχεδίου με τη χρήση της τεχνικής Cell Animation σύμφωνα με την οποία το υπόβαθρο παραμένει σταθερό καθώς ο χαρακτήρας ή το αντικείμενο αλλάζει από καρέ σε καρέ. Η αρχική πρόθεση ήταν η χρήση του προγράμματος Blender, η οποία όμως παρουσίαζε προβλήματα σχεδίασης και πολυπλοκότητας.

Η ροή της ταινίας έχει εμπλουτιστεί με αφήγηση η οποία αντικαθιστά την απουσία διαλόγου μεταξύ των συντελεστών της ταινίας. Η αφήγηση καθώς και τα ηχητικά εφέ μπήκαν στη φάση του μοντάζ, όπως και οι παρένθετες εικόνες και τα εμβόλιμα πλάνα του βίντεο. Μέσα από την διαδικασία του μοντάζ όλα τα στοιχεία της ταινίας απέκτησαν μια χρονική και οπτική αλληλουχία και γεφυρώθηκε το χάσμα ανάμεσα στα ξεχωριστά πλάνα εξασφαλίζοντας στο θεατή ομαρή ροή και διατήρηση του ενδιαφέροντός του.

Η επιλογή του θέματος, έγινε μεταξύ διαφόρων θεμάτων σημαντικής κοινωνικής βαρύτητας, τα οποία δεν αναλύονται επαρκώς στα σχολικά εγχειρίδια. Επιλέχθηκε εν τέλη η παιδική παχυσαρκία, ένα φαινόμενο με τρομακτική αύξηση τα τελευταία χρόνια σύμφωνα με στατιστικές έρευνες, το οποίο προσπαθήσαμε να αποδώσουμε με μια αίσθηση χιούμορ και ελαφρότητας, ειδικά εφόσον οι κύριοι αποδέκτες του βίντεο είναι παιδιά.

### 3. Δομή της ταινίας

Η πλοκή αναφέρεται σε μυθοπλασία και η δόμησή της γίνεται στη βάση του τριμερούς μοντέλου ή μοντέλου τριών πράξεων.

**Πράξη 1 / Εισαγωγή:** (αρχή-2:57') Παρουσιάζεται το χωροχρονικό πλαίσιο και οι χαρακτήρες, γίνεται εισαγωγή ή υπαινιγμός του θέματος, εμφανίζονται τα εσωτερικά κίνητρα και τα εξωτερικά ερεθίσματα που ενεργοποιούν τη δράση σε σχέση με το μαθησιακό περιεχόμενο/ζήτημα/έννοια. Ο Μπέργκερ είναι ένα αγόρι που πηγαίνει στο σχολείο και κάθε μέρα μαζί με την οικογένειά του, ακολουθεί τους ίδιους ρυθμούς ζωής και τις ίδιες διατροφικές συνήθειες. Στο ίδιο σχολείο πηγαίνει και ο ξάδερφός του ο Τοστ με τον οποίο μοιάζουν πολύ, όμως ο Τοστ είναι πολύ πιο ροδαλός ευκίνητος και υγιής.

**1η Ανατροπή:** (2:58'-3:14') Συμβαίνει ένα κρίσιμο γεγονός που επιφέρει την πρώτη ανατροπή και δίνει ώθηση στην ιστορία, κορυφώνοντας τα προβλήματα και εντείνοντας την πλοκή. Ο Τοστ γεμάτος ενθουσιασμό ανακοινώνει στον Μπέργκερ πως όλη τη χρονιά θα μάθουν πως να παίζουν μπάσκετ.

**Πράξη 2 / Επιπλοκές:** (3:15'-8:36') Κεντρικό σημείο της πλοκής με επιπλοκές και συγκρούσεις. Το μέρος αυτό περιλαμβάνει επιμέρους ενότητες που ποικίλουν σε ρυθμό και ένταση. Ο Μπέργκερ και ο Τοστ μαθαίνουν μπάσκετ, όμως ο Μπέργκερ αρχίζει γρήγορα να αισθάνεται βαρύς και κουρασμένος. Απομακρύνεται από το παιχνίδι για να ξεκουραστεί και να καταναλώσει κάτι από αυτά που περιέχει η σακούλα με το κολατσιό του, κοιτώντας τα υπόλοιπα από μακριά και απορώντας για την κατάσταση του. Η μέρα συνεχίζεται με τον ίδιο τρόπο. Ο Μπέργκερ τρώει συνέχεια ανθυγιεινά φαγητά και αναρωτιέται γιατί κουράζεται μόνο αυτός.

**2η Ανατροπή:** (8:37'-10:55') Συμβάλλει στην εξέλιξη της ιστορίας και δίνει πρόσκαιρα την εντύπωση πως δεν υπάρχει περίπτωση να επιλυθεί η σύγκρουση ούτε

να αλλάξει κάτι. Ο Μπέργκερ ακούει το τηλέφωνο να χτυπάει. Είναι καλεσμένος για παιχνίδι στο σπίτι του Τοστ. Καθώς κάθεται στο τραπέζι μαζί με την οικογένεια του Τοστ για να φάνε βραδινό, μένει άφωνος από την ποσότητα του φαγητού. Το επόμενο πρωί η έκπληξη του συνεχίζεται παρακολουθώντας τους ρυθμούς ζωής τους και τις διατροφικές τους συνήθειες.

**Πράξη 3 / Επίλυση:** (10:56'-τέλος) Κορύφωση, η μεγαλύτερη πρόκληση για τον πρωταγωνιστή, αλλά και την επίλυση του δράματος, καθώς και τις νέες ισορροπίες που διαμορφώνονται κατόπιν. Ο ήρωας αναθεωρεί και διορθώνει. Στο δρόμο για το σχολείο, τα δύο ξαδέρφια συζητούν μεταξύ τους και ο Τοστ συμβουλεύει τον Μπέργκερ ως προς τις διατροφικές του συνήθειες. Ο Μπέργκερ σκέφτεται πως ίσως έχει δίκιο και το δοκιμάζει στην πράξη. Τώρα πια είναι σίγουρος πως η μαγιονέζα δεν του έδινε δύναμη. Το μόνο που έμενε ήταν να ζητήσει από την μαμά του να μην του την δίνει για φαγητό και ίσως -ίσως!- θα ήταν ωραία να τρώνε ήρεμα, χωρίς άγχος, χωρίς βιασύνη παρέα τα πρωινά.

#### **4. Μαθησιακό αντικείμενο**

Τα προβλήματα υγείας που σχετίζονται με την παχυσαρκία εκτείνονται σε ένα ευρύ φάσμα παθήσεων που περιλαμβάνουν από πόνο στις αρθρώσεις, διαβήτη και καρδιαγγειακές παθήσεις, μέχρι ψυχολογικά και κοινωνικά προβλήματα. Στην Ελλάδα, οι επιστήμονες κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου για την αύξηση του φαινομένου, με τα ποσοστά να είναι ιδιαίτερα αυξημένα στο μαθητικό πληθυσμό. Οι διατροφικές συνήθειες και η φυσική άσκηση αποτελούν βασικούς παράγοντες ελέγχου του βάρους και πρόληψης της παχυσαρκίας. Η δυσκολία κατανόησης και εφαρμογής βασικών αρχών από τους μαθητές, οδηγούν στην ανάγκη υλοποίησης εκπαιδευτικών παρεμβάσεων.

Οι βασικές διαστάσεις/έννοιες που πραγματεύεται η ταινία είναι οι διατροφικές συνήθειες, η φυσική άσκηση και οι επιπτώσεις της παιδικής παχυσαρκίας, με σκοπό την υιοθέτηση ενός τρόπου ζωής που προάγει την υγεία. Η εκπαίδευση των παιδιών σε θέματα διατροφής βασίζεται στη σταδιακή κατανόηση του ρόλου της διατροφής στην υγεία και στην ποιότητα της ζωής, από τα ίδια τα παιδιά (<https://www.child-obesity.gr/index.html>). Είναι επίσης, σημαντικό ένα παιδί να μάθει να καταναλώνει ποικιλία τροφίμων από όλες τις ομάδες, στις σωστές συχνότητες, αλλά και ποσότητες. Επιπλέον, η υιοθέτηση σωστών διατροφικών συνηθειών στις ηλικίες αυτές, δημιουργούν γερές βάσεις για την καλή ποιότητα της διατροφής και στο μέλλον.

Το ίδιο ισχύει και για τη σωματική άσκηση, η οποία αποτελεί κι αυτή βασικό στοιχείο ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Οι συμπεριφορές που σχετίζονται με τη φυσική δραστηριότητα (δραστήριος τρόπος ζωής ή καθιστικές δραστηριότητες) διαμορφώνονται από τη νεαρή ηλικία και φαίνεται ότι ακολουθούν το παιδί στη μετέπειτα εφηβική και ενήλικη ζωή του (<https://www.child-obesity.gr/index.html>).

Τέλος, η έγκαιρη αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας είναι ιδιαίτερα σημαντική από τα πρώτα χρόνια της ζωής ενός παιδιού, καθώς ορισμένες επιπτώσεις της παιδικής παχυσαρκίας εμφανίζονται από την παιδική ηλικία και, συνήθως, ακολουθούν το παιδί και στην ενήλικη ζωή του. Τα παχύσαρκα παιδιά έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να γίνουν παχύσαρκοι ενήλικες. Η παχυσαρκία, ήδη από την παιδική ηλικία, μπορεί να έχει βλαβερές συνέπειες στο σώμα. Πιο συγκεκριμένα, τα παχύσαρκα παιδιά έχουν

μεγαλύτερες πιθανότητες να εμφανίσουν σωματικά, κοινωνικά και ψυχολογικά προβλήματα (<https://www.child-obesity.gr/index.html>).

Μετά την επεξεργασία της ταινίας καθώς και των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων, οι μαθητές θα ενημερωθούν και θα ευαισθητοποιηθούν σχετικά με την παιδική παχυσαρκία. Θα αντιληφθούν τα αίτια της, θα τη συσχετίσουν με τη διατροφή και τη φυσική άσκηση, θα διακρίνουν ποιες τροφές είναι υγιεινές και ποιες όχι, θα συνδέσουν τη σωστή διατροφή και τη φυσική άσκηση με ευχάριστες καταστάσεις και συναισθήματα και θα ευαισθητοποιηθούν σε σχέση με τις επιπτώσεις της. Τέλος, θα οδηγηθούν στο να υιοθετήσουν σωστές πρακτικές υγιεινής διατροφής και φυσικής άσκησης.

## 5. Εκπαιδευτικός σχεδιασμός

Η ταινία απευθύνεται σε μαθητές Ε΄ και ΣΤ΄ τάξης του Δημοτικού, ηλικίας 10-12 ετών, οι οποίοι επιθυμούμε να ενημερωθούν και να ευαισθητοποιηθούν σχετικά με την παιδική παχυσαρκία και να βοηθηθούν να υιοθετήσουν σωστές συνήθειες διατροφής και φυσικής άσκησης. Συμπληρωματικά, έχουν δημιουργηθεί διάφορες εκπαιδευτικές δραστηριότητες, ώστε να υποστηρίξουν την εκπαιδευτική αξιοποίηση της μικρού μήκους ταινίας «Let's make a tost!».

Οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες μπορούν να αξιοποιηθούν τόσο στη δια ζώσης διδασκαλία στη σχολική αίθουσα, όσο και στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Για την ολοκλήρωσή τους ο μαθητής λειτουργεί αυτόνομα ή συνεργαζόμενος με τους συμμαθητές του. Τα προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα είναι τα εξής:

- Οι μαθητές να προετοιμαστούν για τη θέαση της ταινίας και να αναδειχθούν οι πρότερες γνώσεις και αντιλήψεις τους σχετικά με το θέμα.
- Οι μαθητές να μάθουν να ξεχωρίζουν τις υγιεινές από τις ανθυγιεινές τροφές και να ασκηθούν στην επιλογή υγιεινών τροφών.
- Οι μαθητές να μάθουν πόσο συχνά πρέπει να καταναλώνουμε τα τρόφιμα της ίδιας ομάδας.
- Οι μαθητές να αναγνωρίσουν μέσω του παιχνιδιού φυσικής άσκησης τα θετικά της αποτελέσματα στην υγεία και να τη συνδέσουν με ευχάριστες καταστάσεις.
- Οι μαθητές να συσχετίσουν την παιδική παχυσαρκία με τις επιπτώσεις της και να ευαισθητοποιηθούν σχετικά με αυτές.
- Οι μαθητές να μετρήσουν τον βαθμό κατανόησης του περιεχομένου και να αναδειχθεί πώς έχουν μεταβληθεί οι πρότερες γνώσεις τους.

Αρχικά επιχειρείται η πρόκληση του ενδιαφέροντος των μαθητών και η διερεύνηση των απόψεών τους για το θέμα. Οι τρόποι που γίνεται αυτό είναι, πρώτον μέσω της προβολής της αφίσας της ταινίας και της συζήτησης για αυτή. Δεύτερον μέσω της προβολής του τρέιλερ της ταινίας και της συμπλήρωσης σχετικού φύλλου εργασίας ή σχετικής φόρμας Google. Αφού καταγραφούν οι απόψεις των μαθητών, η φόρμα θα επεξεργαστεί ώστε να συνοψιστούν οι απαντήσεις και τα αποτελέσματα θα

παρουσιαστούν στους μαθητές. Με βάση τις απόψεις των μαθητών, θα αναπτυχθεί συζήτηση σχετικά με το ποιες τροφές συμβάλλουν στην παιδική παχυσαρκία.

Στη συνέχεια προβάλλεται στους μαθητές η εκπαιδευτική ταινία μικρού μήκους “Let’s make a tost!” και ακολουθούν οι υπόλοιπες εκπαιδευτικές δραστηριότητες, στις οποίες οι μαθητές λειτουργούν ατομικά ή σε συνεργασία με τους συμμαθητές τους σε ομάδες στη διαζώση διδασκαλία.

Τέλος, πραγματοποιείται μια δραστηριότητα αξιολόγησης που έχει σκοπό την τελική αξιολόγηση των μαθητών αναφορικά με τον βαθμό κατανόησης του περιεχομένου και μια δραστηριότητα μεταγνωστικής επίγνωσης, κατά την οποία μέσω της συζήτησης οι νέες γνώσεις που αποκτήθηκαν αντιπαραβάλλονται με τις πρότερες αναπαραστάσεις των μαθητών, ώστε να αναδειχθεί το πώς αυτές έχουν μεταβληθεί.

## 6. Εκπαιδευτικό υλικό

Ο αριθμός όλων των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων είναι 17 και η συνολική διάρκειά τους είναι 3 ώρες.

Η κατανομή των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων στις διάφορες κατηγορίες, είναι η εξής:

1. Δραστηριότητες οπτικοακουστικής παιδείας (2)
2. Δραστηριότητες ανάπτυξης συναισθημάτων (7)
3. Δραστηριότητες γνωστικού περιεχομένου (6)
4. Δραστηριότητες επιπλέον γνωστικού περιεχομένου για περαιτέρω ενασχόληση με το αντικείμενο (2)

### Πίνακας περιγραφής δραστηριοτήτων

Αριθμός	Διάσταση έννοια	Κατηγορία	Διδακτική λειτουργία	Επίπεδο στόχου	Διάρκεια	Σκηνές	Μαθησιακό αποτέλεσμα	Τίτλος δραστηριότητας
1	Πριν τη θέαση	οπτικοακουστικής παιδείας	ψυχολογικές και γνωστικής προετοιμασίας	κατανόηση	5'	Αφίσα ταινίας	Οι μαθητές θα προετοιμαστούν για τη θέαση της ταινίας.	Επεξεργάζομαι την αφίσα
2	Πριν τη θέαση	οπτικοακουστικής παιδείας	ψυχολογικές και γνωστικής προετοιμασίας	κατανόηση	10'	Τρέιλερ ταινίας	Οι μαθητές θα προετοιμαστούν για τη θέαση της ταινίας.	Επεξεργάζομαι το τρέιλερ

3	Διατροφικές συνήθειες	γνωστικού περιεχομένου	ψυχολογικές και γνωστικής προετοιμασίας	ανάκληση	5'	Πριν τη θέαση	Ανάδειξη των πρότερων γνώσεων και αντιλήψεων των μαθητών σχετικά με το θέμα και προετοιμασία για το εκπαιδευτικό βίντεο.	Ποιες τροφές συμβάλλουν στην παιδική παχυσαρκία;
4	Διατροφικές συνήθειες	γνωστικού περιεχομένου	γνωστικής επεξεργασίας	κατανόηση	10'	0:47-0:54	Τα παιδιά θα μάθουν πόσο συχνά πρέπει να καταναλώνουμε τα τρόφιμα της ίδιας ομάδας.	Η Μεσογειακή Πυραμίδα
5	Διατροφικές συνήθειες	επιπλέον γνωστικού περιεχομένου	εμπέδωσης του γνωστικού αντικειμένου	ανάκληση	15'	2:04-2:28	Τα παιδιά θα μάθουν να δοκιμάζουν και να αναγνωρίζουν τις διαφορετικές ποικιλίες των μήλων.	Ποικιλίες μήλων
6	Φυσική άσκηση	ανάπτυξης συναισθημάτων	εμπέδωσης του γνωστικού περιεχομένου	εφαρμογή	20'	2:58-3:15	Οι μαθητές θα αναγνωρίσουν μέσω του παιχνιδιού φυσικής άσκησης τα θετικά της αποτελέσματα στην υγεία.	Τα μήλα
7	Φυσική άσκηση	ανάπτυξης συναισθημάτων	εμπέδωσης του γνωστικού περιεχομένου	εφαρμογή	5'	3:58-4:18	Οι μαθητές θα γυμναστούν και θα συνδέσουν τη φυσική άσκηση με ευχάριστες καταστάσεις.	Κάνω αυτό που δείχνει το βίντεο



8	Φυσική άσκηση	ανάπτυξης συναισθημάτων	εμπέδωσης του γνωστικού περιεχομένου	εφαρμογή	10΄	5:12-5:20	Οι μαθητές θα γυμναστούν και θα συνδέσουν τη φυσική άσκηση με ευχάριστες καταστάσεις.	Κάνω αυτό που δείχνει ο τροχός
9	Φυσική άσκηση	ανάπτυξης συναισθημάτων	εμπέδωσης του γνωστικού περιεχομένου	εφαρμογή	10΄	5:20-5:36	Οι μαθητές θα γυμναστούν και θα συνδέσουν τη φυσική άσκηση με ευχάριστες καταστάσεις.	Άνοιξε το κουτί
10	Επιπτώσεις της παιδικής παχυσαρκίας	γνωστικού περιεχομένου	γνωστικής επεξεργασίας	ανάλυση	10΄	5:45-6:02	Τα παιδιά θα κατηγοριοποιήσουν τις επιπτώσεις της παιδικής παχυσαρκίας και θα ευαισθητοποιηθούν σχετικά με αυτές.	Βρίσχω τη σωστή κατηγορία
11	Επιπτώσεις της παιδικής παχυσαρκίας	ανάπτυξης συναισθημάτων	εμπέδωσης του γνωστικού αντικειμένου	ανάλυση	10΄	6:29-6:50	Οι μαθητές θα συσχετίσουν την παιδική παχυσαρκία με τις επιπτώσεις της.	Πώς ένωσε ο Μπέργκερ;
12	Διατροφικές συνήθειες	ανάπτυξης συναισθημάτων	εμπέδωσης του γνωστικού περιεχομένου	εφαρμογή	5΄	9:16-9:26	Τα παιδιά θα αντλήσουν ευχαρίστηση και θα ασκηθούν στην επιλογή υγιεινών τροφών.	Η δική μου σαλάτα

13	Διατροφικές συνήθειες	γνωστικού περιεχομένου	εμπέδωσης του γνωστικού αντικειμένου	ανάλυση	5΄	11:06-11:16	Τα παιδιά θα μάθουν να διαχωρίζουν τις υγιεινές από τις ανθυγιεινές τροφές.	Υγιεινές και ανθυγιεινές τροφές
14	Διατροφικές συνήθειες	επιπλέον γνωστικού περιεχομένου	εμπέδωσης του γνωστικού αντικειμένου	Δημιουργία-σύνθεση-παραγωγή	25΄	12:00-12:03	Τα παιδιά θα ανακαλύψουν την αξία του σπιτικού φαγητού.	Μαγειρεύω υγιεινά
15	Επιπτώσεις της παιδικής παχυσαρκίας	ανάπτυξης συναισθημάτων	εμπέδωσης του γνωστικού αντικειμένου	δημιουργία-σύνθεση-παραγωγή	10΄	12:04-12:11	Οι μαθητές θα εκφράσουν τα συναισθήματά τους για τις επιπτώσεις της παιδικής παχυσαρκίας και θα ευαισθητοποιηθούν σχετικά με αυτή.	Ζωγραφίζω τα συναισθήματά μου
16	Διατροφικές συνήθειες, Φυσική άσκηση, Επιπτώσεις της παιδικής παχυσαρκίας	γνωστικού περιεχομένου	αξιολόγησης	κρίση-αξιολόγηση	20΄	Μετά τη θέαση	Οι μαθητές θα μετρήσουν τον βαθμό κατανόησης του περιεχομένου.	Τι έμαθα;
17	Διατροφικές συνήθειες	γνωστικού περιεχομένου	μεταγνωστικής επίγνωσης	ανάκληση	5΄	Μετά τη θέαση	Οι νέες γνώσεις που αποκτήθηκαν αντιπαραβάλλονται με τις πρότερες αναπαραστάσεις των μαθητών, ώστε να αναδειχθεί πώς έχουν μεταβληθεί.	Τελικά ποιες τροφές συμβάλλουν στην παιδική παχυσαρκία;

## **7. Εκπαιδευτική αξιοποίηση**

Όπως προαναφέρθηκε, ο αριθμός όλων των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων είναι 17. Ενδεικτικά παρατίθεται μία για κάθε μια από τις διαστάσεις/έννοιες που πραγματεύεται η ταινία (Διατροφικές συνήθειες, Φυσική άσκηση, Επιπτώσεις της παιδικής παχυσαρκίας).

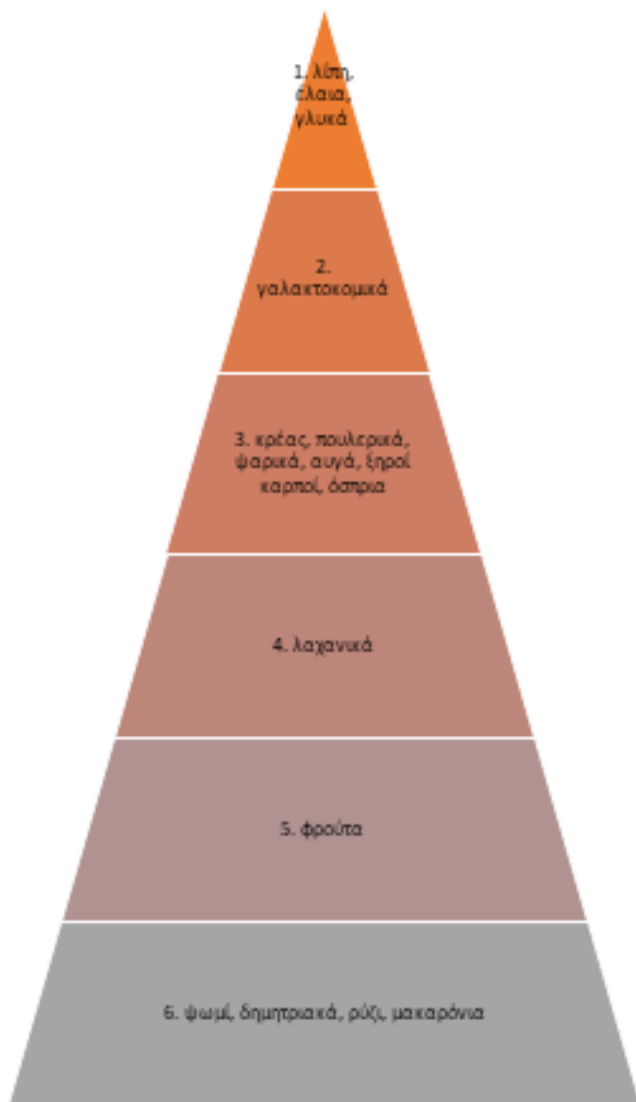
### **Η Μεσογειακή Πυραμίδα**

Δίνουμε στα παιδιά ένα φύλλο εργασίας με τη Μεσογειακή Πυραμίδα και διάφορες τροφές. Τα παιδιά πρέπει να ταξινομήσουν τις τροφές ανάλογα με το σωστό τρόπο κατανάλωσής τους.

### **Φύλλο εργασίας**

Η Μεσογειακή Πυραμίδα αποτελεί ένα πρότυπο διατροφής ή διαφορετικά μια πυξίδα. Η θέση του κάθε επιπέδου δηλώνει το πόσο συχνά πρέπει να καταναλώνουμε τα τρόφιμα της ίδιας ομάδας. Τα τρόφιμα που βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας συστήνεται να καταναλώνονται καθημερινά. Αυτά που βρίσκονται στη μέση, εβδομαδιαία, ενώ τα τρόφιμα στην κορυφή μερικές φορές το μήνα.

Γράψε δίπλα στις τροφές τον αριθμό που αντιστοιχεί στη σωστή τους θέση στη Μεσογειακή Πυραμίδα.



Τροφή	Αριθμός
μπανάνα	
σοκολάτα	
ψωμί	
γάλα	
καλαμπόκι	
λάδι	
καραμέλα	
ψάρι	
μπρόκολο	
μακαρόνια	
γιαούρτι	
κοτόπουλο	
τυρί	
σταφύλι	

### Τα μήλα

Οι μαθητές παίζουν στην αυλή του σχολείου, το γνωστό παιχνίδι «Τα μήλα».

### Βρίσκω τη σωστή κατηγορία

Δίνουμε στα παιδιά ένα φύλλο εργασίας με διάφορες επιπτώσεις της παιδικής παχυσαρκίας και τα παιδιά πρέπει να τις κατηγοριοποιήσουν ανάλογα με το είδος τους.

## Φύλλο εργασίας

Βάλε τις παρακάτω επιπτώσεις της παιδικής παχυσαρκίας στην κατηγορία που ταιριάζουν.

σχολικός εκφοβισμός, λόρδωση, υπέρταση, ψυχολογικά προβλήματα, πλατυποδία, δύσπνοια, σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών, διαταραχές ύπνου, ραιβοποδία, σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2

<b>Ορθοπαιδικά προβλήματα</b>	<b>Μεταβολικές διαταραχές</b>	<b>Καρδιαγγειακές διαταραχές</b>	<b>Ενδοκρινολογικές διαταραχές</b>	<b>Άλλα προβλήματα</b>

### 8. Διαδικασία παραγωγής και υλοποίησης

Η εκπαιδευτική ταινία animation “Let’s make a tost!”, δημιουργήθηκε από τρεις μεταπτυχιακές φοιτήτριες του Δ.Π.Μ.Σ. Εκπαιδευτικός Σχεδιασμός Διαδικτυακής (Online) Εκπαίδευσης. Ο χρόνος που επενδύθηκε για το σχεδιασμό της ταινίας ήταν δεκαπέντε μέρες και για την υλοποίησή της περίπου δύο μήνες.

Για την παραγωγή της ταινίας χρησιμοποιήθηκαν οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές που κατείχαμε ήδη, καθώς επίσης και ένα στούντιο ηχογράφησης, στο οποίο έγινε η ηχογράφηση της αφήγησης της ιστορίας.

Το υλικό που χρησιμοποιήθηκε για την παραγωγή της ταινίας είναι μικτό, καθώς υπάρχει εναλλαγή μεταξύ υλικού που σχεδιάστηκε για την ταινία και υλικού που αντλήθηκε από το διαδίκτυο. Το πρόγραμμα με το οποίο σχεδιάστηκε το υλικό είναι το PowerPoint. Σε πρώτο βήμα βρέθηκε δωρεάν υλικό με τη μορφή εικόνας για τους ήρωες. Αυτές οι εικόνες μορφοποιήθηκαν μέσω του προγράμματος Paint (προστέθηκαν χέρια, πόδια, μάτια στόμα, αλλαγή γωνίας) ώστε να εξυπηρετήσουν τα διαφορετικά καρέ, αντιδράσεις και στάσεις σώματος των ηρώων. Δημιουργήθηκαν δηλαδή, ήρωες για τη χαρά, τη λύπη το ξάφνιασμα, καθιστοί ήρωες, κλπ. Σε δεύτερο επίπεδο συγκεντρώθηκαν εικόνες που θα εξυπηρετούσαν ως background για τη κάθε σκηνή, όπως η σκηνή του δωματίου του Μπεργκερ, του δωματίου, του Τοστ, του σχολείου, της κουζίνας, κλπ. Στη συνέχεια μέσα στο PowerPoint σχεδιάστηκε κάθε καρέ σε μία ξεχωριστή διαφάνεια διασφαλίζοντας την ομαλή συνέχεια και κίνηση, χρησιμοποιώντας όλο το υλικό που είχε δημιουργηθεί στα προηγούμενα στάδια. Έγινε αποθήκευση και εξαγωγή του αρχείου ως βίντεο με ταχύτητα 0,18 καρέ/δευτερόλεπτο. Η δυσκολία του συγκεκριμένου σταδίου ήταν ο όγκος του υλικού και των διαφανειών, οι οποίες σε καταληκτικό στάδιο ξεπέρασαν τις 3000.

Τέλος, με τη χρήση του προγράμματος OpenShot Video Editor πραγματοποιήθηκε το μοντάζ, κατά τη φάση του οποίου προστέθηκαν το υλικό που αντλήθηκε από το διαδίκτυο (εικόνες για τονισμό και έμφαση της αφήγησης) καθώς και η αφήγηση η οποία έγινε από επαγγελματία ηθοποιό. Για την αφήγηση της ιστορίας χρειαστήκαμε μια φωνή, η οποία να μπορεί να προσδώσει ζωντάνια, παραστατικότητα και να καταστήσει εμφανή τη διάκριση μεταξύ της ομιλίας των ηρώων. Για το σκοπό αυτό, μας βοήθησε ο ηθοποιός Θάνος Κοντογιώργης (βλ. συντελεστές). Η δυσκολία του εγχειρήματος ήταν η ελλιπής εξοικείωση με το συγκεκριμένο πρόγραμμα καθώς και η πολύ απαιτητική διαδικασία απόλυτου συντονισμού αφήγησης και διαφανειών.

Αρχικά, είχε επιλεγεί η χρήση του προγράμματος Blender για τη σχεδίαση του υλικού, όμως αποδείχθηκε ότι ήταν δύσκολο λόγω της πολυπλοκότητάς του και επίσης παρουσίαζε κάποια προβλήματα σχεδίασης.

Πέρα από τις γνώσεις του μαθήματος χρειάστηκε να αναζητήσουμε διάφορες πηγές στο διαδίκτυο, ώστε να ενημερωθούμε καλύτερα για την παιδική παχυσαρκία και για τα διάφορα προγράμματα δημιουργίας ταινιών animation. Επίσης, παρά τις όποιες δυσκολίες, οι οποίες ξεπεράστηκαν πολύ γρήγορα, η όλη διαδικασία ήταν πολύ ενδιαφέρουσα και δημιουργική. Μέσα από αυτή μάθαμε πως δημιουργείται μια εκπαιδευτική ταινία, περνώντας από όλα τα στάδια που απαιτούνται για το σχεδιασμό και την υλοποίησή της.

Ακολουθεί συνοπτική παρουσίαση των πρωταγωνιστικών προσώπων / συντελεστών και της δράσης τους:

<b>Πρόσωπο</b>	<b>Δράση</b>
Μπέργκερ	Ο πρωταγωνιστής, ένα μπέργκερ, και πάσχον από παιδική παχυσαρκία

Τόστ	Ο ξάδερφος και αντίπαλο δέος του Μπέργκερ, ένα γαλλικό τόστ, παρουσιάζει τα σωστά πρότυπα διατροφής και άθλησης
Μαμά Μπέργκερ	Η μητέρα του Μπέργκερ, αγνοεί το πρόβλημα της παιδικής παχυσαρκίας και λόγω ημιμάθειας και απάθειας το ενθαρρύνει
Μαμά Τόστ	Η μητέρα που φροντίζει όχι μόνο για τη σωστή διατροφή, αλλά και για τη σωματική και ψυχική υγεία του παιδιού της, επιμορφώνεται και θέτει πρώτη το παράδειγμα
Προπονητής	Ο καταλύτης, το στοιχείο που αποδεικνύει κατά τη διάρκεια του μπάσκετ, το πρόβλημα του Μπέργκερ
Σχεδιασμός	Σχεδιασμός της ταινίας και της εκπαιδευτικής της αξιοποίησης
Σενάριο	Συγγραφή εκπαιδευτικού σεναρίου
Δημιουργία κινουμένων σχεδίων	Δημιουργία εικόνων ηρώων και εικόνων background. Επεξεργασία εικόνων για τη δημιουργία κινουμένων σχεδίων και αρχική εξαγωγή ταινίας.
Μοντάζ/Μιξάζ	Ένωση οπτικοακουστικού υλικού και τελική εξαγωγή ταινίας
Αφήγηση	Αφηγητής σε τρίτο πρόσωπο που περιγράφει τα τεκταινόμενα. Ευγενική συμβολή του ηθοποιού Θάνου Κοντογιώργη

### Συμπεράσματα

Το μήνυμα κατά της παιδικής παχυσαρκίας καθώς και τα αίτια και οι τρόποι αντιμετώπισής της, θεωρήθηκε ότι κατατέθηκαν με σαφή τρόπο στο εκπαιδευτικό μας βίντεο. Οι προεκτάσεις της διατροφής, με τους πρωταγωνιστές να μας υποδεικνύουν τις σωστές και λάθος διατροφικές συνήθειες που ακολουθούν τα παιδιά σήμερα καθώς και τη σημασία της φυσικής άσκησης, μεταφέρονται στον θεατή μέσα από πολλές σκηνές και πλάνα του βίντεο.

Οι δραστηριότητες που δομήθηκαν με εκκίνηση το βίντεο επίσης συντελούν την εμπέδωση και αξιολόγηση των γνώσεων που αποκόμισαν τα παιδιά από την παρακολούθηση του βίντεο. Για ένα τόσο σημαντικό κοινωνικό πρόβλημα, προσπαθήσαμε μέσα από αυτό το βίντεο να προωθήσουμε όσο το δυνατόν

περισσότερες πληροφορίες και μηνύματα που θα βοηθούν τον θεατή να αντιληφθεί το πρόβλημα και πως ο ίδιος μπορεί να κάνει κάποιες αλλαγές για να αποφύγει την παιδική παχυσαρκία τόσο στον εαυτό του, όσο και στο όμορο περιβάλλον του.


Η αρχική πρόθεση να δουλέψουμε χρησιμοποιώντας το πρόγραμμα Blender, εάν δεν υπήρχε ζήτημα χρόνου και πολυπλοκότητας του συγκεκριμένου περιβάλλοντος, θεωρούμε ότι θα έδινε ένα ανώτερο ποιοτικά και αισθητικά αποτέλεσμα, τόσο ως προς τη σκηνοθεσία όσο και ως προς την παραγωγή των τελικών σκηνών. Σίγουρα αποκομίσαμε μεγάλο γνωσιακό εύρος μέσα από τη δημιουργία αυτού του εκπαιδευτικού βίντεο για το θέμα με το οποίο ασχοληθήκαμε, αλλά και ως προς τα προγράμματα που χρησιμοποιήσαμε.

### **Βιβλιογραφικές αναφορές**

- Καράντζα-Χαρώνη, Μ., Φίλιππα, Ν., & Βελετζά, Λ., (2014). *Παιδική παχυσαρκία, τα σύγχρονα δεδομένα*. Ανακτήθηκε Απρίλιος 15, 2021, από <https://www.hygeia.gr/paidiki-paxysarkia-ta-sygxrona-dedomena/>
- Pang, X., Forrest, C., Lê-Scherban, F., & Masino, A. (2021). Prediction of Early Childhood Obesity with Machine Learning and Electronic Health Record Data. *International Journal of Medical Informatics, Vol 150*. doi: 10.1016/j.ijmedinf.2021.104454.
- Παπαδημητρίου, Δ. (2016). *Παιδική Παχυσαρκία: Η σύγχρονη ασθένεια που μαστίζει παιδιά και εφήβους*. Ανακτήθηκε Απρίλιος 15, 2021, από <https://www.iatriko.gr/el/content/paidiki-pahysarkia-i-syghroni-astheneia-poy-mastizei-paidia-kai-efivoys?cl=609>
- Σκορδής, Ν., (2016). *Παιδική παχυσαρκία: Αιτίες, επιπλοκές*. Ανακτήθηκε Απρίλιος 15, 2021, από <https://www.paidiatros.com/paidi/diatrofi/childhood-obesity>



## Πίνακας της ταινίας

 <p style="text-align: center;"><i>Let's make a tost</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Μια ταινία για την παιδική παχυσαρκία</i></p> <p style="font-size: small;">Συντελεστής: Μαρία Πρωτοπαπί, Βασιλική-Αγγελική Χριστοπούλου, Νόφη Βασιλόπουλο          Αρχισκητής: Μίμος Κωνσταντίνου          Παραγωγή: Εκπαιδευτικό Σύνθετο-Μακρο Πρωτοπαπί          Σκηνοθεσία: Βασιλική-Αγγελική Χριστοπούλου          Μοντάζ: Νόφη Βασιλόπουλο          Στίχοι: Νόφη Βασιλόπουλο</p>	<b>Τίτλος ταινίας</b>	Let's make a tost!
	<b>URL ταινίας</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3FbQodLz1DA">https://www.youtube.com/watch?v=3FbQodLz1DA</a>
	<b>URL τρέιλερ ταινίας</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=UrpXATBu5Rg">https://www.youtube.com/watch?v=UrpXATBu5Rg</a>
	<b>Είδος ταινίας</b>	Animation
	<b>Χώρα</b>	Ελλάδα
	<b>Έτος</b>	2021
	<b>Διάρκεια σε λεπτά</b>	12:16
	<b>Πρωταγωνιστές</b>	Ο Μπέργκερ και ο Τοστ
	<b>Γλώσσα</b>	Ελληνικά
	<b>Ηλικιακή ομάδα</b>	10-12 ετών
	<b>Τίτλος ΔΠΜΣ</b>	Εκπαιδευτικός Σχεδιασμός Διαδικτυακής (Online) Εκπαίδευσης
	<b>Τίτλος μαθήματος</b>	Ανάπτυξη Ψηφιακού Οπτικοακουστικού Υλικού
	<b>Όνομα διδάσκοντος</b>	Αλιβίζος Σοφός
	<b>Εκπαιδευτικό θέμα</b>	Παιδική παχυσαρκία
<b>Σύνδεσμοι σε άλλες πηγές σχετικές με το θέμα της ταινίας</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=rTkqj810dU8">https://www.youtube.com/watch?v=rTkqj810dU8</a> Παιδική παχυσαρκία- EducationalTVGreece	
<b>Περίληψη</b> Δύο ξαδέρφια, ο Μπέργκερ και ο Τοστ, κάνουν ακριβώς τις ίδιες δραστηριότητες και έχουν την ίδια καθημερινότητα με μοναδική διαφορά τη διατροφή τους. Μέσα από την ιστορία επιχειρείται να αποδοθούν τα αίτια της παιδικής παχυσαρκίας, όπως τα ανθυγιεινά φαγητά και οι γρήγοροι ρυθμοί ζωής καθώς και οι επιπτώσεις που δημιουργεί η παχυσαρκία στην καθημερινή ζωή του παιδιού, όπως η κόπωση και η έλλειψη αντοχής.		

