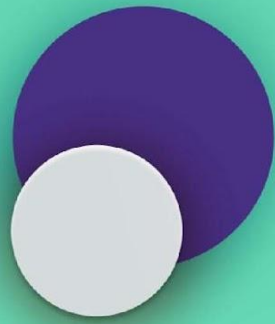




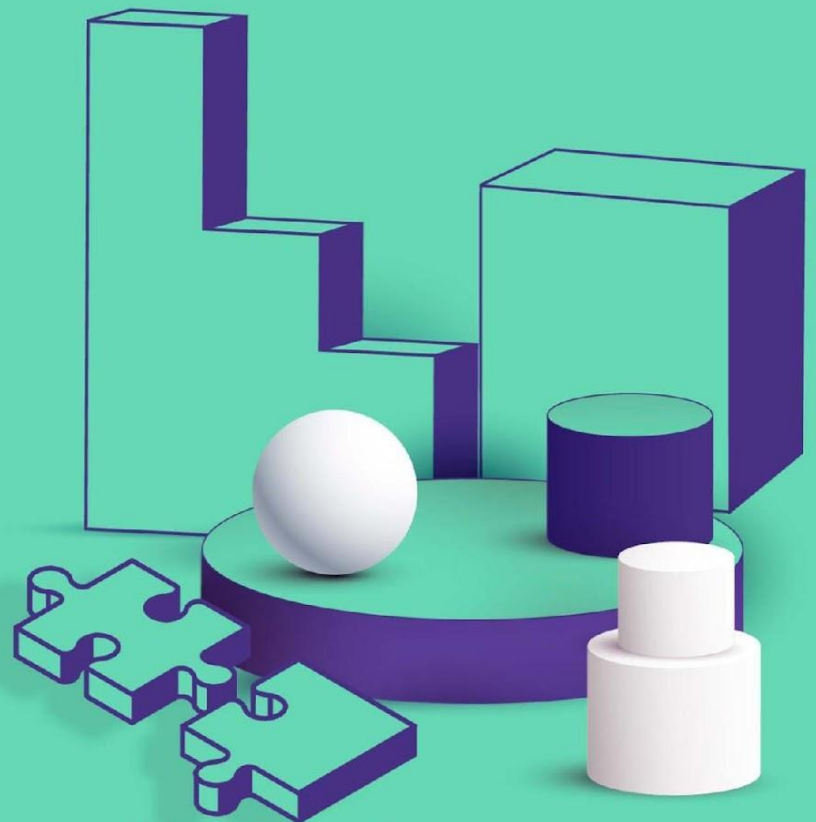
Co-funded by
the European Union

DESPO

DIMENSION 3
PRINTED PUZZLES FOR
NEW THERAPEUTIC OPPORTUNITIES
PROJECT NUMBER: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000035313



Μεθοδολογία των παζλ τρισδιάστατης εκτύπωσης για τη σωματική/ψυχική ευεξία



PARTNERS

 **aspaym**
castilla y león

CETEM

CEIPES

 **idec**


**ROSTO
SOLIDÁRIO**

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις του συντάκτη/-τριας. Η Επιτροπή δεν φέρει καμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



ΕΥΣΗΜΑ ΚΑΙ ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΩΝ

Το παρόν έγγραφο είναι αποτέλεσμα της συλλογικής προσπάθειας πολλών ατόμων και οργανισμών-εταίρων που εργάζονται για λογαριασμό του έργου «D3PO - Η 3η Διάσταση - Παζλ εκτύπωσης για νέες θεραπευτικές προσεγγίσεις», με αριθμό έργου: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000035313. Έχει καταβληθεί κάθε προσπάθεια προκειμένου να διασφαλιστεί ότι οι πληροφορίες που περιέχονται σε αυτό είναι αληθείς και ακριβείς.

Συνιστάται ρητά σε κάθε αναγνώστη/-τρια και χρήστη/-τρια να χρησιμοποιεί το περιεχόμενο και τις πληροφορίες του παρόντος εγγράφου με δική του/της ευθύνη.

Η υποστήριξη του προγράμματος Erasmus+ για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνεπάγεται έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών/-τριών του.

Αναφορά έργου

«D3PO – Η 3η Διάσταση - Παζλ εκτύπωσης για νέες θεραπευτικές προσεγγίσεις»

2021-1-ES01-KA220-ADU-000035313

Πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Βασικός εταίρος

FUNDACIÓN ASPAYM CASTILLA Y LEÓN [Ισπανία]

Εταίροι (με αλφαβητική σειρά)

CENTRO INTERNAZIONALE PER LA PROMOZIONE DELL'EDUCAZIONE E LO SVILUPPO ASSOCIAZIONE [ΙΤΑΛΙΑ]

CENTRO TECNOLÓGICO DEL MUEBLE Y LA MADERA DE LA REGIÓN DE MURCIA (SPAIN)

IDEC [ΕΛΛΑΔΑ]

ROSTO SOLIDÁRIO - ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL E HUMANO [ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ]

Συντάκτες/-τριες (με αλφαβητική σειρά)

José Jiménez – ASPAYM

Ορέστης Νταγιάντας – IDEC

Raquel Ortega – CETEM

Patrícia Ribeiro – ROSTO SOLIDÁRIO

Jaqueline Rinaldi – CEIPES

Πίνακας περιεχομένων

Πίνακας περιεχομένων	3
1. Γιατί αυτό το έργο;.....	5
2. Οι εταίροι.....	7
2.1. Ίδρυμα ASPAYM Castilla y León	7
2.2. CEIPES - Centro Internazionale per la Promozione dell’Educazione e lo Sviluppo [Διεθνές κέντρο για την προώθηση της εκπαίδευσης και της ανάπτυξης]	8
2.3. CETEM - Centro Tecnológico del Mueble y la Madera de la Región de Murcia [Κέντρο τεχνολογίας επίπλου και ξύλου στην περιφέρεια της Murcia].....	9
2.4. IDEC.....	11
3. Το παζλ ως παιδαγωγικό και θεραπευτικό εργαλείο.....	14
3.1. Τομείς παρέμβασης	14
3.1.1. Ανάπτυξη των παιδιών	15
3.1.2. Ενεργός γήρανση	16
3.1.3. Ψυχική υγεία.....	16
3.1.4. Ως μέρος της θεραπείας νευρολογικών διαταραχών	17
3.2. Ανάπτυξη δεξιοτήτων και οφέλη των παζλ	18
3.2.1. Κινητικές και αισθητηριακές δεξιότητες	19
3.2.2. Γνωστικές δεξιότητες	20
3.2.3. Ενδοπροσωπικές και διαπροσωπικές δεξιότητες	21
4. Μεθοδολογία εφαρμογής των παζλ τρισδιάστατης εκτύπωσης σε δραστηριότητες σωματικής/ψυχολογικής ευεξίας.....	23
4.1. Περιγραφή της συλλογής των παζλ.....	23
4.1.1. Σειρά: Χίλιες και Μία Νύχτες – Το παλάτι του Shahriar.....	23
4.1.2. Σειρά: Χίλιες και Μία Νύχτες – Η σπηλιά των θαυμάτων.....	24
4.1.3. Το τελευταίο ταξίδι του «Our Lady of Mercy»	25
4.1.4. Η αναζήτηση του χρυσού της Μόσχας.....	25
4.1.5. Το κάστρο της Ευρώπης.....	26
4.1.6. Fogaça	27

4.1.7. Η εσωτερική έξοδος.....	28
4.1.8. Υψώνοντας τη σημαία	29
4.1.9. Cola Pesce	30
4.1.10. Ο γύρος του κόσμου σε 80 ημέρες.....	31
4.2. Επεξήγηση του πίνακα δεξιοτήτων και της χρησιμότητάς του	31
4.3. Περιγραφή των ομάδων-στόχων	35
4.3.1. Μαθησιακές δυσκολίες	35
4.3.2. Νευροψυχολογική αποκατάσταση και σωματική βλάβη	36
4.3.3. Σωματική και νευρολογική αποκατάσταση σε καρκινοπαθείς.....	36
4.3.4. Ενεργός γήρανση	38
4.4. Περιγραφή της δοκιμαστικής φάσης.....	39
4.4.1. Υπόβαθρο.....	39
4.4.2. Συνολικοί αριθμοί.....	40
4.4.3. Αποτελέσματα ανά παζλ.....	41
4.4.4. Ανατροφοδότηση των συντονιστών/-τριών.....	50
5. Προτάσεις	59
5.1. Σύνοψασκετικιμήσεις σχετικά με το επίπεδο δυσκολίας	60
5.2. Η ροή εργασίας μας	62
5.3. Παραδείγματα ασκήσεων.....	64
5.4. Συμβουλές.....	65
5.4.1. Προσδιορισμός γενικού πλαισίου	66
5.4.2. Σχεδίαση/Παραγωγή	67
5.4.3. Δοκιμή	68
5.5. Πρωτόκολλοσαςραπειάς.....	69
6. Βιβλιογραφία	71



1. Γιατί αυτό το έργο;

«Κάθε πραγματικός άνθρωπος κρύβει μέσα του ένα παιδί που θέλει να παίξει.» - Φρίντριχ Νίτσε

Το D3PO - 3η Διάσταση - Παζλ εκτύπωσης για νέες θεραπευτικές προσεγγίσεις - είναι ένα έργο που υποστηρίζεται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή στο πλαίσιο του προγράμματος «Erasmus+, Βασική Δράση 2 - Συμπράξεις συνεργασίας στην εκπαίδευση ενηλίκων».

Το D3PO είναι ένα πρόγραμμα συμπεριληπτικής μάθησης που βασίζεται σε παικτικούς μηχανισμούς παζλ τρισδιάστατης εκτύπωσης. Η ιδέα του προγράμματος προέκυψε από την αυξανόμενη απήχηση των δωματίων απόδρασης (γνωστά και ως «escape rooms») τα τελευταία χρόνια και των προοπτικών τους για την ανάπτυξη των ήπιων δεξιοτήτων των συμμετεχόντων/-ουσών. Ωστόσο, η πανδημία της COVID-19 περιόρισε ιδιαίτερα τις δραστηριότητες αυτού του είδους.

Βασικός στόχος του προγράμματος είναι η χρήση των κλασικών μηχανισμών γνωστικής ανάπτυξης (παζλ) με μια σύγχρονη προσέγγιση βασισμένη στην αφήγηση (όπως τα δωμάτια απόδρασης), τα οποία είναι οικονομικά, ασφαλή (χάρη στην τρισδιάστατη εκτύπωση) και απευθύνονται στο ευρύ κοινό. Οι εν λόγω μηχανισμοί συμβάλλουν στην ενίσχυση ικανοτήτων όπως η ομαδική εργασία, η δημιουργικότητα ή η εναλλακτική σκέψη, που είναι ιδιαίτερα χρήσιμες στο εργασιακό περιβάλλον, ενώ παράλληλα προωθούν τη συμπερίληψη, την ανεκτικότητα και την αξία του ατόμου ως θεμελιώδους πυλώνα της κοινωνίας του μέλλοντος.

Κατά τη διάρκεια του έργου αναπτύχθηκε ένα σύνολο γρίφων που καλύπτουν ένα ευρύ και ποικίλο φάσμα περιπτώσεων δράσης.

Δεδομένου ότι τα παζλ έχουν ήδη μακρά ιστορία στον τομέα της θεραπείας ως εργαλεία συντονισμού χεριών-ματιών, θεωρούμε ότι η αξιοποίησή τους σε ατομικό επίπεδο θα είχε μεγάλη θεραπευτική αξία τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο. Ωστόσο, το πεδίο στο οποίο μπορούν να ξεχωρίσουν περισσότερο είναι η ενίσχυση της συνεργατικότητας και η ομαδική εργασία.

Επιλέξαμε τα παζλ ως παιδαγωγικό και θεραπευτικό εργαλείο, καθώς απαιτούν την ταυτόχρονη εξάσκηση του σώματος και του μυαλού.

Κατά την προσπάθεια επίλυσης συνδέεστε με το ίδιο το παζλ και ταυτόχρονα με τα άτομα που προσπαθούν να το λύσουν μαζί σας. Το παζλ συμβάλλει στην ανάπτυξη του εαυτού σας αλλά και των δεσμών με τα άτομα που βρίσκονται γύρω σας, καθώς λειτουργεί ως εργαλείο κοινωνικοποίησης.

Επιπλέον, το κάθε παζλ στοχεύει στην ευαισθητοποίηση σχετικά το θέμα που πραγματεύεται. Θεωρούμε ότι τα συγκεκριμένα παζλ θα μπορούσαν να αποτελέσουν ένα εξαιρετικό εργαλείο στοχασμού πάνω σε αυτά τα κρίσιμα ζητήματα, δεδομένου ότι ο σκοπός τους είναι να δώσουν την ευκαιρία στις ομάδες-στόχους να αφιερώσουν χρόνο εξερευνώντας πώς και γιατί δημιουργήθηκε το κάθε παζλ.



Τα παζλ μπορούν επίσης να λειτουργήσουν θεραπευτικά στον τομέα της σωματικής αποκατάστασης, ιδίως μετά από κάποιο εγκεφαλικό επεισόδιο. Τα άτομα που έχουν επιβιώσει από αυτή την ασθένεια συνήθως αντιμετωπίζουν ορισμένες σωματικές επιπτώσεις και, προκειμένου να ανακτήσουν όσο το δυνατόν περισσότερο την κινητικότητα και ικανότητές τους, είναι ζωτικής σημασίας να δράσουν και να προχωρήσουν στο στάδιο της αποκατάστασης το συντομότερο δυνατό.

Η επιλογή της τρισδιάστατης εκτύπωσης οφείλεται στην ευελιξία που προσφέρει στη δημιουργία νέων προσαρμοσμένων και παραμετροποιημένων εργαλείων καθώς και στη δυνατότητα εύκολης δοκιμής των πρωτοτύπων, διανομής και αναπαραγωγής των τελικών αποτελεσμάτων με τα μέλη της σύμπραξης και με κάθε ενδιαφερόμενο/-η για το έργο.

Ο βασικός στόχος του D3PO είναι η μελέτη και η παροχή μιας μεθοδολογίας που θα συμβάλει στη θεραπεία του σώματος μέσω του μυαλού, όπως και στην ενίσχυση του μυαλού μέσω του σώματος.

Πιο συγκεκριμένα, οι βασικοί στόχοι είναι:

- Η μελέτη και η παροχή μιας μεθοδολογίας που θα συμβάλει στη θεραπεία του σώματος μέσω του μυαλού και στην ενίσχυση του μυαλού μέσω του σώματος.
- Ο σχεδιασμός καινοτόμων πρακτικών στον τομέα της εκπαίδευσης ενηλίκων μέσω της ανάπτυξης μιας μεθοδολογίας που θα επιτρέπει την απόκτηση ικανοτήτων που θεωρούνται απαραίτητες για την αγορά εργασίας.
- Η βελτίωση της ποιότητας ζωής της ομάδας-στόχου με τη χρήση μεθοδολογιών μη τυπικής εκπαίδευσης.

2. Οι εταίροι

2.1. Ίδρυμα ASPAYM Castilla y León



<https://www.aspaymcyL.org/>

Το ίδρυμα ASPAYM Castilla y León ξεκίνησε τη λειτουργία του το 2004, δώδεκα χρόνια μετά την ίδρυση της ASPAYM στην περιοχή Castilla y León της Ισπανίας.

Κύριοι στόχοι του είναι η προώθηση της αυτονομίας, των ίσων δικαιωμάτων και ευκαιριών και η βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με σωματικές αναπηρίες, παρέχοντάς τους τη δυνατότητα ουσιαστικής ένταξης στην κοινωνία. Επιπλέον, η ASPAYM CyL επιδιώκει να καταστεί μια ηγετική ένωση που παρέχει στους χρήστες/-τριες-στόχους της τα κατάλληλα εργαλεία για την επίτευξη της αποστολής αυτής. Ο συγκεκριμένος στόχος επιτυγχάνεται μέσω των ποιοτικών προγραμμάτων και δραστηριοτήτων της, της έρευνας και της κατάλληλης αξιοποίησης των νέων τεχνολογιών.

Η ASPAYM CyL ασκεί ένα πλήθος δραστηριοτήτων (συνηγορία, μη τυπική εκπαίδευση, απασχόληση), ενώ διαθέτει πολυετή εμπειρία και έχει λάβει πολλαπλά βραβεία. Επίσης, έχει αναπτύξει το πρόγραμμα ευαισθητοποίησης «Ponte en mis zapatos» (Μπες στα παπούτσια μου), που στοχεύει στην τυποποίηση της αναπηρίας σε σχολεία, κοινοτικά κέντρα, οργανώσεις νεολαίας κ.λπ. Τα τελευταία χρόνια ο οργανισμός έχει επικεντρωθεί στη χρήση της μεθόδου της παιχνιδοποίησης σε δραστηριότητες μη τυπικής εκπαίδευσης. Στο πλαίσιο αυτό, η ASPAYM CyL έχει δημιουργήσει επιτραπέζια παιχνίδια, βιντεοπαιχνίδια, δωμάτια απόδρασης και εγχειρίδια βασισμένα στη συγκεκριμένη τεχνική, πάντα από μια συμπεριληπτική σκοπιά, ώστε να διασφαλίζεται η ισότιμη πρόσβαση των ατόμων με αναπηρία σε όλους τους διαθέσιμους πόρους.

Επιπλέον, έχει δημιουργήσει το έργο JAVACOYA με σκοπό την παροχή εξατομικευμένων υπηρεσιών στους πελάτες/-ισσες του οργανισμού και την αντιμετώπιση των καθημερινών προκλήσεων που θέτει η αγορά. Τέλος, προσφέρει ένα ευρύ φάσμα πόρων, όλοι τους προσανατολισμένοι στη βελτιστοποίηση και το κέρδος, πλήρως προσαρμοσμένοι σε ανάγκες όπως ο προσβάσιμος σχεδιασμός ιστοτόπων, η ενημέρωση ιστοτόπων και η ανάπτυξη προσαρμοσμένου λογισμικού.



2.2. CEIPES - Centro Internazionale per la Promozione dell' Educazione e lo Sviluppo [Διεθνές κέντρο για την προώθηση της εκπαίδευσης και της ανάπτυξης]



<https://ceipes.org/>

Το Διεθνές κέντρο για την προώθηση της εκπαίδευσης και της ανάπτυξης - CEIPES είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός που ιδρύθηκε το 2007 και εδρεύει στο Παλέρμο της Ιταλίας.

Είναι επικεφαλής ενός δικτύου περισσότερων από 8 ενώσεων εντός και εκτός Ευρώπης, που επικεντρώνονται στην εκπαίδευση, την κατάρτιση και την κοινωνική ανάπτυξη.

Το CEIPES ειδικεύεται στην εκπαίδευση, τη μετάδοση της καινοτομίας και τη διαχείριση έργων στο πλαίσιο διαφόρων ευρωπαϊκών προγραμμάτων που αφορούν την εκπαίδευση και την ανάπτυξη ικανοτήτων διαφόρων ομάδων-στόχων, από νέους/-ες έως ενήλικες, από γυναίκες έως ανέργους/-ες, μετανάστες/-τριες και μειονεκτούσες ομάδες. Προωθεί επίσης τη δια βίου μάθηση, την επαγγελματική κατάρτιση και την επιχειρηματικότητα προσφέροντας στους νέους/-ες και τους/τις ενήλικες ευκαιρίες απόκτησης ή βελτίωσης των ικανοτήτων τους και, επομένως, ενισχύοντας την απασχολησιμότητα και τη συμπερίληψή τους.

Το CEIPES έχει αρκετούς δεσμούς με δημόσιους και ιδιωτικούς, εγχώριους και διεθνείς φορείς που συμβάλλουν στην επίτευξη των αποτελεσμάτων του έργου όσον αφορά τη διάδοση, την εκμετάλλευση και τη βιωσιμότητά τους.

Το CEIPES διαθέτει έμπειρο προσωπικό που αποτελείται από επαγγελματίες διαφόρων ειδικοτήτων και τομέων όπως η ψυχολογία, η επικοινωνία, η κατάρτιση, η διεθνής συνεργασία, η κοινωνική και πολιτιστική διαμεσολάβηση, η κοινωνική βοήθεια, οι ΤΠΕ, η ψηφιακή παραγωγή και το δίκαιο.

2.3. CETEM - Centro Tecnológico del Mueble y la Madera de la Región de Murcia [Κέντρο τεχνολογίας επίπλου και ξύλου στην περιφέρεια της Murcia]



<http://cetem.es>

Το κέντρο τεχνολογίας επίπλου και ξύλου στην περιφέρεια της Murcia (CETEM) είναι μια ιδιωτική, μη κερδοσκοπική οργάνωση με έδρα τον δήμο Yecla, που συνιστά το μεγαλύτερο συγκρότημα παραγωγής επίπλων στην Ισπανία. Το CETEM ιδρύθηκε το 1995 χάρη στην πρωτοβουλία κάποιων ιδιωτικών επιχειρήσεων και την υποστήριξη της περιφερειακής κυβέρνησης μέσω του ισπανικού Υπουργείου Βιομηχανίας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Η αποστολή του CETEM είναι η βελτίωση, η προαγωγή της συνεχούς εξέλιξης και η μετάδοση κάθε είδους καινοτομίας σε επιχειρήσεις, κυρίως μικρομεσαίες, συμβάλλοντας παράλληλα ενεργά στην κοινωνικοοικονομική τους ανάπτυξη μέσω συμβουλευτικών υπηρεσιών, δραστηριοτήτων έρευνας και ανάπτυξης αλλά και κατάρτισης, σύμφωνα με τις βιομηχανικές και κοινωνικές ανάγκες.

Όραμα του CETEM είναι να καταστεί ένα διεθνές κέντρο αριστείας ως πάροχος γνώσης και τεχνολογίας, πρωτοπόρος στην τεχνογνωσία τόσο διατομεακά όσο και ειδικά στον κλάδο της επιπλοποιίας, όπως και να διαθέτει μια εξειδικευμένη τεχνική ομάδα με υψηλά προσόντα και κίνητρα, η οποία να προσφέρει υψηλό επίπεδο ικανοποίησης στους συνεργάτες/-ιδές του καθώς και να συνάπτει τις απαραίτητες στρατηγικές συμμαχίες με οργανισμούς για την προώθηση της αποστολής του.

Το CETEM αποτελείται από 39 επαγγελματίες που ειδικεύονται σε διαφορετικούς τομείς: μηχανική προϊόντων, επιστήμη υλικών, ηλεκτρονική και δομοτική (αυτοματοποίηση οικίας), τεχνολογία διεργασιών και διαχείριση καινοτομίας. Ως κέντρο κατάρτισης, το CETEM διαχειρίζεται πάνω από 30 προγράμματα επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης ετησίως τα οποία καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, όπως ο τρισδιάστατος σχεδιασμός και η τρισδιάστατη εκτύπωση, η μετάδοση τεχνολογίας, τα δικαιώματα διανοητικής ιδιοκτησίας, ο οικολογικός σχεδιασμός, οι πράσινες δημόσιες συμβάσεις, η βιομηχανία 4.0, το μάρκετινγκ κ.λπ.

Το CETEM προσφέρει δια ζώσης, διαδικτυακά και μικτά προγράμματα μέσω της μαθησιακής πλατφόρμας eLernia (www.elernia.cetem.es) όπου οι εκπαιδευόμενοι/-ες έχουν τη δυνατότητα να περιηγηθούν στη λίστα προγραμμάτων κατάρτισης αλλά και να συμμετάσχουν σε διαδικτυακά μαθήματα.

Το CETEM επιδιώκει να λειτουργεί ως ένα οικονομικά, κοινωνικά και περιβαλλοντικά βιώσιμο τεχνολογικό κέντρο, προσεγγίζοντας κάθε πρωτοβουλία από μια τετράπτυχη προοπτική:

- **Οικονομική προοπτική:** δημιουργία καινοτομίας μεταξύ των επιχειρήσεων του κλάδου της επιπλοποιίας και άλλων βιομηχανικών τομέων μέσω της συνεργασίας, της δημιουργικότητας, της έρευνας και της μάθησης.



- **Κοινωνική προοπτική:** βελτίωση της ποιότητας ζωής των ανθρώπων και αντιμετώπιση της ανεργίας, της έλλειψης δεξιοτήτων ή των νέων αναγκών κατάρτισης από μια συμπεριληπτική και πολύμορφη προοπτική που δεν αποκλείει κανέναν/-μία.
- **Περιβαλλοντική προοπτική:** ισχυρή δέσμευση στη βιωσιμότητα με στόχο την ανταπόκριση στη νέα ανταγωνιστική επιταγή και την επίτευξη βιώσιμης αξίας στην πράσινη και ψηφιακή εποχή.
- **Ψηφιακή προοπτική:** ενίσχυση της συνεργασίας και του πειραματισμού με εικονικές και μικτές ευκαιρίες μάθησης, μέσω της πλατφόρμας eLernia και άλλων συνεργατικών ψηφιακών εργαλείων.

2.4. IDEC



www.idec.gr

Η IDEC είναι μια εταιρεία παροχής συμβουλευτικών υπηρεσιών κατάρτισης που εδρεύει στον Πειραιά, στην Ελλάδα. Οι δραστηριότητές της περιλαμβάνουν την κατάρτιση, τη συμβουλευτική σε θέματα διοίκησης, τη διασφάλιση της ποιότητας, την αξιολόγηση και την ανάπτυξη λύσεων ΤΠΕ τόσο για τον ιδιωτικό όσο και για τον δημόσιο τομέα.

Η IDEC δραστηριοποιείται στον τομέα των έργων της ΕΕ τα τελευταία 20 χρόνια.

Διαθέτει μακροχρόνια εμπειρία στις ευρωπαϊκές πολιτικές που αφορούν τη δια βίου μάθηση και ειδικότερα στο EQF, το ECVET, το Eurorpass, το EQAVET, την επικύρωση της μη τυπικής και άτυπης μάθησης, τη μάθηση με βάση την εργασία και τα προγράμματα μαθητείας αλλά και στις εθνικές μεταρρυθμίσεις των συστημάτων εκπαίδευσης και κατάρτισης.

Η IDEC διοργανώνει εθνικές και διακρατικές επιμορφωτικές συνεδρίες διαφορετικών τύπων για ένα ευρύ φάσμα θεμάτων μέσω του κέντρου κατάρτισης:

- Μαθήματα κατάρτισης εργαζομένων κατά την εργασία για τα μέλη του προσωπικού των οργανισμών εκπαίδευσης και κατάρτισης σε όλη την Ευρώπη, που χρηματοδοτούνται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.
- Μαθήματα ηλεκτρονικής μάθησης για θέματα επαγγελματικής κατάρτισης ή για την απόκτηση βασικών δεξιοτήτων.
- Μαθήματα κατάρτισης επικουρικά προς τις συμβουλευτικές της δραστηριότητες, π.χ. κατάρτιση των μελών του προσωπικού κατά την προετοιμασία για την πιστοποίηση ISO 9001.

Όλα τα μαθήματα κατάρτισης έχουν διαρθρωθεί σε ενότητες μαθησιακών αποτελεσμάτων και έχουν λάβει πιστωτικές μονάδες ECVET.

Η IDEC χρησιμοποιεί μια εποικοδομητική μαθησιακή προσέγγιση σε όλα τα εκπαιδευτικά της προγράμματα. Οι εκπαιδευόμενοι/-ες καλούνται να φέρουν τις εμπειρίες και τις περιπτώσιολογικές τους μελέτες στην αίθουσα διδασκαλίας ενώ η κατάρτιση βασίζεται σε πραγματικές καταστάσεις και προβλήματα. Ακολουθούνται διαφορετικές μεθοδολογίες μάθησης, οι οποίες απαιτούν την ενεργό συμμετοχή των εκπαιδευομένων με σκοπό να αναλάβουν την ευθύνη και τον έλεγχο της μάθησής τους, όπως:

- Καταιγισμός ιδεών
- Παιχνίδια ρόλων



- Έργα
- Κοινωνική μάθηση
- Εργαστήρια

2.5. ROSTO SOLIDÁRIO - Associação de Desenvolvimento Social e Humano [Ένωση για την κοινωνική και ανθρώπινη ανάπτυξη]



www.rostosolidario.pt

Το έργο της RS αποσκοπεί στην προώθηση της παγκόσμιας ιθαγένειας και της αλληλεγγύης μέσω της ενίσχυσης της ανθρώπινης και κοινωνικής ανάπτυξης των τοπικών κοινοτήτων.

Οι βασικές αρχές της RS είναι η συμμετοχή των πολιτών, η κοινωνική ενσωμάτωση, η αλληλεγγύη, η δικτύωση και η σύμπραξη. Το αντικείμενο εργασίας της οργάνωσης καλύπτει τέσσερις βασικούς τομείς: τη συνεργασία για τη διεθνή ανάπτυξη, την εκπαίδευση για την παγκόσμια ιθαγένεια, τον εθελοντισμό και την κοινωνική στήριξη της οικογένειας. Σε όλα τα προγράμματα που υλοποιούνται, τα ζητήματα της ισότητας των φύλων, των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και της κοινωνικής συμπερίληψης αντιμετωπίζονται σε καθολική βάση. Επίσης, η Rosto Solidário επιλέγει προσεγγίσεις μη τυπικής εκπαίδευσης για την προώθηση ευκαιριών δια βίου μάθησης σύμφωνα με το πλαίσιο της παγκόσμιας ιθαγένειας.

Το νομικό καθεστώς της RS ως ΜΚΟ αναγνωρίστηκε από το Υπουργείο Εξωτερικών το 2008. Ως μέλος της πορτογαλικής πλατφόρμας NGOD, εκπροσωπείται στην ομάδα εργασίας για θέματα αναπτυξιακής εκπαίδευσης καθώς και στην ομάδα εργασίας για θέματα δεοντολογίας. Η RS είναι διαπιστευμένος οργανισμός υποδοχής και αποστολής προγραμμάτων της Ευρωπαϊκής Εθελοντικής Υπηρεσίας από το 2011.

Σε τοπικό επίπεδο, η RS είναι μέλος του Rede Social do concelho de Santa Maria da Feira (τοπικό δίκτυο 115 οργανώσεων που παρέχουν κοινωνικές υπηρεσίες σύμφωνα με τις κατευθυντήριες γραμμές του Εθνικού Σχεδίου Δράσης για τη συμπερίληψη). Στο πλαίσιο του δικτύου αυτού, η RS έχει βραβευτεί τέσσερις φορές για το έργο της στην προώθηση του εθελοντισμού και την υποστήριξη της ανάπτυξης των τοπικών κοινοτήτων.

Η εκπαίδευση για την παγκόσμια ιθαγένεια είναι μια βασική προτεραιότητα της Rosto Solidário, καθώς επιδιώκει τον κοινωνικό μετασχηματισμό μέσω της ευαισθητοποίησης για τις υφιστάμενες ανισότητες, της προώθησης της συμμετοχής των πολιτών και του διαπολιτισμικού διαλόγου καθώς και της ενίσχυσης της αλληλεγγύης και της δράσης για το κοινό καλό και την κοινωνική αλλαγή.

Όσον αφορά την εκπαίδευση ενηλίκων σε τοπικό επίπεδο, η RS προωθεί τον εθελοντισμό και ειδικεύεται σε ενήλικες με μειωμένες ευκαιρίες. Η RS συνεργάζεται με διάφορα ιδρύματα και διατηρεί ένα γραφείο κοινωνικών υπηρεσιών που υποστηρίζει τις τοπικές κοινότητες, ιδίως εκείνες που βρίσκονται σε ευάλωτη κατάσταση.

3. Το παζλ ως παιδαγωγικό και θεραπευτικό εργαλείο

Το σώμα και το μυαλό είναι αλληλένδετα. Η σύνδεσή τους είναι τόσο ισχυρή που το ένα δεν μπορεί να υπάρξει χωρίς το άλλο. Όταν το σώμα υποφέρει, υποφέρει και το μυαλό και όταν το μυαλό πάσχει από μια ασθένεια, το σώμα ενδέχεται επίσης να επηρεαστεί αναλόγως.

Στη σύγχρονη εποχή υπάρχουν πολλοί λόγοι που ενδέχεται να προκαλέσουν κάποια ψυχική δυσφορία εκτός από τις γνωστές ασθένειες (όπως κάποιες συγγενείς νόσοι ή οι συνέπειες ενός εγκεφαλικού επεισοδίου). Κάποιοι από αυτούς, που είναι εξίσου σημαντικοί, συνδέονται με τον κοινωνικό αποκλεισμό, τις διακρίσεις, τον σεξισμό και τον ρατσισμό. Δεδομένου ότι αμφότερα το μυαλό και το σώμα είναι τόσο στενά συνδεδεμένα, ένα αποτελεσματικό εργαλείο αντιμετώπισης οποιουδήποτε σχετικού προβλήματος θα πρέπει να περιλαμβάνει την ταυτόχρονη άσκηση και των δύο.

Τα παζλ και οι γρίφοι μάς συντροφεύουν καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας. Κατά την παιδική μας ηλικία, μας μαθαίνουν πώς να σκεφτόμαστε διαφορετικά ενώ μεγαλώνοντας ο κύβος του Ρούμπικ αντικαθίσταται τις οικονομικές υποχρεώσεις της καθημερινότητας: μια πραγματική σπαζοκεφαλιά διαχείρισης των λογαριασμών μας.

Σε κάποια στιγμή της ζωής μας μπορεί επίσης να εμφανιστεί η ανάγκη για αποκατάσταση. Τα περισσότερα εξειδικευμένα κέντρα χρησιμοποιούν τα παζλ για να βοηθήσουν τον εγκέφαλο να ανακτήσει τον έλεγχο του σώματος. Ωστόσο, η αξία αυτών των ιδιοφυϊών εργαλείων έγκειται στους δύο ακόλουθους βασικούς παράγοντες:

- Αποτελούν βασικό εργαλείο κοινωνικοποίησης.
- Συμβάλλουν στην ανάπτυξη του εσωτερικού κόσμου.

Τα τελευταία χρόνια τα δωμάτια απόδρασης και η επίλυση γρίφων έχουν γίνει ιδιαίτερα δημοφιλή τόσο στους νέους/-ες όσο και στα εργασιακά περιβάλλοντα, ως μια ομαδική εμπειρία που ενισχύει τους δεσμούς και την ομαδική εργασία ενώ παράλληλα αναπτύσσει τις ατομικές δεξιότητες. Αποτελούν ένα ουσιαστικό αφηγηματικό και θεραπευτικό εργαλείο. Διευκολύνουν τα άτομα που αντιμετωπίζουν διάφορες δυσκολίες, ιδίως τα άτομα με μειωμένες ευκαιρίες (άτομα με αναπηρία, μετανάστες/-τριες, πρόσφυγες/-ισσες, άτομα που αντιμετωπίζουν κοινωνικά ή οικονομικά εμπόδια), να αισθανθούν ότι ανήκουν σε μια ομάδα. Τα παζλ είναι επίσης χρήσιμα στο πλαίσιο της σωματικής και νευρολογικής αποκατάστασης, καθώς επιβάλλουν την εξάσκηση και τον συντονισμό του εγκεφάλου.

3.1. Τομείς παρέμβασης

Η επίλυση απλών γρίφων συμβάλλει στον «επαναπρογραμματισμό» του εγκεφάλου και μπορεί ακόμη και να βοηθήσει στην αποκατάσταση βλαβών που προκαλούνται από τραυματικά



περιστατικά. Μέσω της ενασχόλησης με παζλ, τα άτομα μπορούν να ενεργοποιήσουν τμήματα του εγκεφάλου τους που βρίσκονται σε μακροχρόνια αδράνεια.¹

Συνήθως υπάρχουν διαφορετικοί τύποι παζλ που ενδείκνυνται για διαφορετικές ηλικίες. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να δίνεται μεγαλύτερη προσοχή στην πολυπλοκότητά των παζλ που απευθύνονται σε ενήλικες. Τα παζλ κάνουν θαύματα για το ανθρώπινο μυαλό και προσφέρουν στα παιδιά, τους/τις ενήλικες ή τους ηλικιωμένους/-ες σημαντικά οφέλη όπως η βελτίωση της μνήμης και της χημείας του εγκεφάλου αλλά και η αύξηση της διάθεσης και της δημιουργικότητας.²

Συνεπώς τα παζλ είναι ευεργετικά για κάθε ηλικία, δεδομένου ότι οι νέοι/-ες διαθέτουν ιδιαίτερα εύπλαστο μυαλό ενώ οι ενήλικες και οι ηλικιωμένοι/-ες αντιμετωπίζουν συχνότερα προβλήματα μνήμης.

Για τον λόγο αυτό μπορούν να αξιοποιηθούν σε διάφορους τομείς και πεδία παρέμβασης. Πιο συγκεκριμένα:

3.1.1. Ανάπτυξη των παιδιών

Η ενασχόληση με παζλ έχει σημαντικές επιδράσεις στις σωματικές δεξιότητες ενός παιδιού, καθώς αναπτύσσει τις λεπτές κινητικές δεξιότητες μέσω του συντονισμού των μικρών μυών. Μέσα από την ψηλάφηση και τη συναρμολόγηση των κομματιών, τα παιδιά βελτιώνουν επίσης τη χωρική τους αντίληψη και τον συντονισμό χεριών-ματιών. Τα παζλ προσφέρουν επίσης στα παιδιά πολλά γνωστικά οφέλη όπως η ανάπτυξη της συλλογιστικής τους ικανότητας και της ικανότητας λήψης αποφάσεων. Το παιχνίδι και η επίλυση παζλ προτρέπουν τα παιδιά να χρησιμοποιήσουν τις συλλογιστικές τους δεξιότητες όταν επιλέγουν ποιο κομμάτι θα τοποθετήσουν σε κάθε σημείο και προβλέποντας ποιο κομμάτι θα χρησιμοποιήσουν στη συνέχεια προκειμένου να φτάσουν ένα βήμα πιο κοντά στην ολοκλήρωση του παζλ. Εξοπλίζουν επίσης τα παιδιά με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και αποφασιστικότητα καθώς βλέπουν ότι η επιμονή τους έχει αποτέλεσμα και αποκτούν μια αίσθηση επιτυχίας μόλις ολοκληρώσουν το παζλ. Ενθαρρύνουν την ανεξάρτητη μάθηση και τη λήψη αποφάσεων ενώ παράλληλα συμβάλλουν στην προώθηση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης.³

Ως εκ τούτου, τα παζλ βοηθούν τα παιδιά να αναπτύξουν διάφορες δεξιότητες που είναι σημαντικές για την εκπαίδευσή τους όπως η ανάγνωση, η γραφή και τα μαθηματικά.

Συμπερασματικά, τα παζλ προσφέρουν στα παιδιά τα εξής:

- Ανάπτυξη λεπτών κινητικών δεξιοτήτων και βελτίωση του συντονισμού χεριών-ματιών.
- Βελτίωση της ικανότητας συγκέντρωσης και διατήρησης της προσοχής σε μια εργασία κάθε φορά.

¹ <https://bigthink.com/neuropsych/brain-puzzles/?fbclid=IwAR2S2Xq3Wz4A6mWpFTSP904ImNTwFMUrFR1xOefjZ8-qXnMRkGvOOshlw>

² <https://www.dumblittleman.com/5-benefits-puzzles-solving-adult/?fbclid=IwAR1c-bO67HuJYW4Fd1C7g9BRKrsTl3XUo452EwWngesp2M1pboGmkjeiz1o>

³ https://www.orchardtoys.com/blog/the-benefits-of-jigsaw-puzzles-for-children_97026054.htm



- Ενεργοποίηση του εγκεφάλου και ειδικότερα της μαθηματικής σκέψης.
- Βελτίωση της οπτικής αντίληψης και της προσοχής στις λεπτομέρειες.
- Ενίσχυση κοινωνικών δεξιοτήτων, ενσυναίσθησης και δεξιοτήτων επικοινωνίας σε ομαδικά παιχνίδια.

3.1.2. Ενεργός γήρανση

Συχνά τα παζλ απαιτούν πολλαπλές οπτικοχωρικές γνωστικές ικανότητες και αποτελούν πιθανό ανασταλτικό παράγοντα της γνωστικής γήρανσης.

Μελέτες δείχνουν ότι μπορούν να βελτιώσουν την οπτικοχωρική επεξεργασία, τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων αλλά και τη βραχυπρόθεσμη μνήμη, ιδίως σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας. Επιπλέον έχει αποδειχθεί ότι επιβραδύνουν τη γνωστική εξασθένηση με την πάροδο του χρόνου, μειώνοντας δυνητικά τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας.⁴

Ορισμένες έρευνες διαπίστωσαν επίσης ότι οι ηλικιωμένοι/-ες που επιλύουν τακτικά αριθμητικούς και γλωσσικούς γρίφους επιδεικνύουν μεγαλύτερη διαύγεια. Όσο πιο συχνά έλυναν γρίφους τόσο καλύτερη ήταν η λειτουργία του εγκεφάλου τους. Ένα ακόμη εύρημα είναι ότι η ενασχόληση με σταυρόλεξα μπορεί να καθυστερήσει την εμφάνιση άνοιας κατά δυόμισι χρόνια.

Επομένως, οι ηλικιωμένοι/-ες μπορούν να αποκομίσουν πολλά οφέλη παίζοντας και λύνοντας γρίφους στο πλαίσιο της καθημερινής τους ρουτίνας.

3.1.3. Ψυχική υγεία

Τα παζλ μπορούν να αποτελέσουν ένα εξαιρετικό θεραπευτικό εργαλείο, συμβάλλοντας στη μείωση του άγχους και του στρες, βελτιώνοντας τη διάθεση και προσφέροντας μια αίσθηση χαλάρωσης. Τα παζλ μπορούν επίσης να αποτελέσουν έναν εξαιρετικό τρόπο εξάσκησης της ενσυνειδητότητας, καθώς απαιτούν συγκέντρωση στο παρόν και απεμπλοκή από τους περισπασμούς. Η βιβλιογραφία υποδεικνύει ότι στον σύγχρονο, πολυάσχολο τρόπο ζωής μας, η επικέντρωση της προσοχής σε μια και μόνο δραστηριότητα βοηθάει στη μείωση του στρες και του άγχους και αποτελεί πηγή χαλάρωσης.⁵

Πράγματι, τα παζλ συμβάλλουν στη μείωση των επιπέδων άγχους: «*Η επίλυση παζλ για μόλις 30 λεπτά την ημέρα επί οκτώ εβδομάδες μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική μείωση των επιπέδων άγχους σε ενήλικες με γενικευμένη αγχώδη διαταραχή.*» (Porter, 2023).⁶

Συνεπώς, η επίλυση γρίφων είναι ιδανική για την εξάσκηση της ενσυνειδητότητας, καθώς βοηθά στον επαναπροσανατολισμό της προσοχής του ατόμου στην παρούσα στιγμή. Όταν ένα άτομο

⁴ <https://www.forbes.com/sites/nomanazish/2023/04/30/cant-meditate-heres-why-you-should-try-jigsaw-puzzles-instead/?sh=73487e8e3f1b>

⁵ <https://www.med.unc.edu/phyrehab/wp-content/uploads/sites/549/2020/04/4.3.2020-Wellness-v2.pdf>

⁶ <https://www.forbes.com/sites/nomanazish/2023/04/30/cant-meditate-heres-why-you-should-try-jigsaw-puzzles-instead/?sh=73487e8e3f1b>

εμβαθύνει πλήρως στην εργασία που έχει αναλάβει ο εγκέφαλος του εισέρχεται σε μια «κατάσταση ροής» (flow state), όπως συμβαίνει κατά τον διαλογισμό.

Μια ακόμη σημαντική παράμετρος είναι ότι η επίλυση ενός γρίφου, ανεξάρτητα από το είδος του, δημιουργεί έναν θετικό κύκλο ενίσχυσης της εξεύρεσης λύσεων. Για παράδειγμα, μελέτες αποδεικνύουν ότι η εύρεση κομματιών παζλ ή η επίλυση οποιουδήποτε γρίφου συνιστούν «μικρές νίκες» που μπορούν να βοηθήσουν στην απελευθέρωση ντοπαμίνης στον εγκέφαλο με αποτέλεσμα τη δημιουργία θετικής διάθεσης (Bergland, 2011).⁷

Η επίλυση ενός γρίφου κάνει τον εγκέφαλο να παράξει έναν νευροδιαβιβαστή που ονομάζεται ντοπαμίνη, ο οποίος δρα ως αγγελιοφόρος μεταξύ των νευρικών κυττάρων και είναι υπεύθυνος για τη ρύθμιση της διάθεσης και των συναισθημάτων. Η αύξηση των επιπέδων ντοπαμίνης στον οργανισμό μειώνει φυσικά την παραγωγή κορτιζόλης, μιας ορμόνης που λειτουργεί ως «συναγερμός» όταν ο οργανισμός βρίσκεται υπό πίεση.

Τα παζλ μπορούν να χρησιμεύσουν στην αντιμετώπιση των στρεσογόνων παραγόντων μέσω της ρύθμισης των δυσάρεστων συναισθημάτων (Hutchinson κ.ά., 2003, ό.π. Fissler κ.ά., 2018) και να λειτουργήσουν ως μια «ανάσα» από το στρες (Lazarus κ.ά., 1980, ό.π. Fissler κ.ά., 2018), γεγονός που οφείλεται στην ανάγκη για εστιασμένη προσοχή που επιτρέπει ένα ψυχολογικό διάλειμμα από τους στρεσογόνους παράγοντες. Η ενασχόληση με γρίφους μπορεί επίσης να χρησιμεύσει ως ενίσχυση της διάθεσης μέσω του αισθήματος διασκέδασης, ροής και ικανότητας.⁸

Τέλος, η αίσθηση της ολοκλήρωσης, η απομάκρυνση από τις αρνητικές σκέψεις και η χαλαρωτική επίδραση του παζλ μπορεί να βοηθήσει τα άτομα που υποφέρουν από κατάθλιψη.

3.1.4. Ως μέρος της θεραπείας νευρολογικών διαταραχών

Τα παζλ αποτελούν μια εξαιρετική άσκηση για την ενδυνάμωση και την τελειοποίηση των γνωστικών, σωματικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων.⁹

Τα παζλ οποιασδήποτε μορφής αποτελούν πολύτιμα εργαλεία κατά την αποκατάσταση ατόμων με νευρολογικές διαταραχές. Η ενασχόληση με τέτοιες δραστηριότητες μπορεί να βοηθήσει στην επανεκπαίδευση και την ενίσχυση των γνωστικών λειτουργιών που μπορεί να έχουν υποστεί ζημία λόγω κάποιας εγκεφαλικής βλάβης. Ανεξάρτητα από το στάδιο της νόσου, τα παζλ μπορούν να αμβλύνουν ορισμένα συμπτώματα ενώ παράλληλα προσφέρουν στους/στις ασθενείς μια αίσθηση ελέγχου και ανακούφισης. Πέρα από τη μνήμη, τα παζλ βελτιώνουν την ταχύτητα της σκέψης, τις νοητικές διεργασίες και τη γνωστική λειτουργία, στοχεύοντας στην άμβλυνση της φθοράς που συνδέεται συχνά με τις εν λόγω παθήσεις.

Γενικά, τα παζλ είναι ένας ευχάριστος και αποτελεσματικός τρόπος υποστήριξης και τόνωσης του εγκεφάλου για τα άτομα με νευρολογικές διαταραχές. Εξασκούν τη νοητική λειτουργία και ενισχύουν τις γνωστικές δεξιότητες, όπως η επίλυση προβλημάτων, η μνήμη και η συγκέντρωση

⁷ <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-athletes-way/201112/the-neuroscience-perseverance>

⁸ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6174231/>

⁹ https://www.cheshirefitnesszone.com/occupational-therapy-puzzles/?fbclid=IwAR13r1xX0vP12q91yWVU9ndOSqBIYHpptJBjYrvI67XLwOu_BcDgRa5Cz8

της προσοχής. Η επίλυση παζλ βελτιώνει επίσης τις λεπτές κινητικές δεξιότητες, γεγονός που μπορεί να είναι ευεργετικό για άτομα με παθήσεις όπως η νόσος του Πάρκινσον ή οι εγκεφαλικές κακώσεις.

Τα παζλ που περιέχουν χρώματα και σχήματα βελτιώνουν τις ικανότητες οπτικής αντίληψης. Η ανάγκη συγκέντρωσης και προσοχής κατά την επίλυση γρίφων αποτελεί μια σπουδαία άσκηση για τα άτομα που υστερούν στις παραπάνω δεξιότητες.¹⁰

Τα παζλ βοηθούν τα άτομα με παθήσεις όπως η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ) στη βελτίωση της συγκέντρωσης και των δεξιοτήτων προσοχής καθώς και στη διατήρηση της ηρεμίας. Αποτελούν μια υποστηρικτική θεραπευτική παρέμβαση για ορισμένα άτομα με ΔΕΠΥ, ειδικά με τη μορφή «παιγνιοθεραπείας».¹¹

«Πολλά άτομα με ΔΕΠΥ παρουσιάζουν αποδιοργανωμένη σκέψη. Η ενασχόληση με ένα παζλ τα βοηθάει να χαλαρώσουν και να επικεντρωθούν σε μια συγκεκριμένη εργασία (...) Παρόλο που ένα άτομο με ΔΕΠΥ ίσως δεν είναι σε θέση να συγκεντρωθεί σε ένα παζλ για μεγάλο χρονικό διάστημα, η ολιγόλεπτη ενασχόληση με ένα παζλ μπορεί να το βοηθήσει να σκεφτεί πιο ξεκάθαρα ή ακόμα και να προσεγγίσει τα συναισθήματά του, τα οποία στη συνέχεια θα διαχειριστεί μέσω άλλων μορφών θεραπείας.»¹²

Τα παζλ αποτελούν επίσης μια από τις αγαπημένες δραστηριότητες των ατόμων με αυτισμό επειδή απαιτούν τη συναρμολόγηση ακανόνιστων κομματιών σε μια ολοκληρωμένη εικόνα, είναι απτικά, επαναλαμβανόμενα και έχουν μία και μοναδική λύση. Επίσης, συνήθως έχουν σαφή στόχο και συγκεκριμένους κανόνες. Από την άλλη πλευρά, είναι μια δραστηριότητα που μπορεί να γίνει ατομικά ή με παρέα χωρίς να απαιτείται εκτεταμένη κοινωνική αλληλεπίδραση. Τα παζλ προσφέρουν επίσης μια απτή σχέση αιτίου-αποτελέσματος μεταξύ της δραστηριότητας του ατόμου και του τελικού στόχου του παζλ. Για τα άτομα που δυσκολεύονται με την αφαίρεση, η ολοκλήρωση μιας εικόνας «κομμάτι-κομμάτι» είναι πιο λογική.

Τα παζλ είναι ουσιαστικά μια επαναλαμβανόμενη εργασία που οδηγεί σε ένα ευρύτερο αποτέλεσμα. Τέτοιες δραστηριότητες δομημένου παιχνιδιού ωφελούν τα άτομα που τις εκτελούν. Η επανάληψη δημιουργεί στο άτομο ένα αίσθημα τάξης και προβλεψιμότητας, εμπνέοντάς του ηρεμία και την αίσθηση του ελέγχου. Ορισμένοι/-ες ενήλικες με αυτισμό δηλώνουν ότι η ενασχόληση με αυτού του είδους την ακίνδυνη επαναλαμβανόμενη δραστηριότητα αποτελεί μια μορφή αυτορρύθμισης και μια υγιή διέξοδο από το άγχος και το στρες.¹³

3.2. Ανάπτυξη δεξιοτήτων και οφέλη των παζλ

¹⁰ <https://www.neuro-connect.org/puzzles>

¹¹ <https://www.printsinpieces.com/blogs/chat/puzzles-and-wellbeing-are-jigsaws-good-for-mental-health>

¹² <https://www.forbes.com/sites/nomanazish/2023/04/30/cant-meditate-heres-why-you-should-try-jigsaw-puzzles-instead/?sh=1afc24973f1b>

¹³ <https://diversityintoys.com/why-children-with-autism-love-jigsaw-puzzles/>



Οι ερευνητές/-τριες καταβάλλουν εδώ και καιρό συνεχείς προσπάθειες για να προσδιορίσουν τα οφέλη των διασκεδαστικών παζλ, ιδίως για τον ανθρώπινο εγκέφαλο. Η αξία των παζλ συνδέεται άμεσα με την πολυπλοκότητα και την απαιτητικότητά τους.¹⁴

«(...) το παζλ μπορεί να απαιτεί ποικίλες γνωστικές ικανότητες, συμπεριλαμβανομένης της οπτικής αντίληψης (π.χ. αναγνώριση αντικειμένων, μοτίβων και προσανατολισμού γραμμών), της κατασκευαστικής πρακτικής (π.χ. συνδυασμός οπτικών και κινητικών πληροφοριών για τη συναρμολόγηση των κομματιών), της νοητικής περιστροφής (π.χ. νοητή περιστροφή των κομματιών για τη σύνδεσή τους με άλλα κομμάτια), της γνωστικής ταχύτητας και της οπτικής σάρωσης (π.χ. ταξινόμηση των κομματιών του παζλ), της γνωστικής ευελιξίας (π.χ. εναλλαγή της προσοχής μεταξύ διαφορετικών στρατηγικών, διαφορετικών κομματιών και σχημάτων, εικόνας και χρωμάτων του παζλ), της αντιληπτικής συλλογιστικής (π.χ. αξιοποίηση διαφορετικών αντιληπτικών πληροφοριών για την ανάπτυξη στρατηγικών και σχεδίων για τον τρόπο επίλυσης του παζλ) και της λειτουργικής και επεισοδιακής μνήμης (π.χ. διατήρηση της συσχέτισης μεταξύ της χωρικής θέσης και των οπτικών μοτίβων/εικόνων των κομματιών του παζλ στην λειτουργική μνήμη και τη μακροπρόθεσμη μνήμη) (Fissler κ.ά., 2018).»¹⁵

3.2.1. Κινητικές και αισθητηριακές δεξιότητες

Ορισμένα παζλ απαιτούν λεπτό κινητικό συντονισμό και ελεγχόμενη χρήση των άνω άκρων. Οι χρήστες/-τριες, ανάλογα με το παζλ, μπορεί να χρειαστεί να επεξεργαστούν τα κομμάτια, γεγονός που συμβάλλει στην ανάπτυξη ή τη βελτίωση των λεπτών κινητικών δεξιοτήτων. Αυτό είναι ιδιαίτερα ευεργετικό για άτομα με κινητικές δυσκολίες.

Τα παζλ προϋποθέτουν πολλές κινήσεις των χεριών και των δακτύλων. Επίσης, τα μικρότερα κομμάτια απαιτούν προσεκτικό κράτημα κατά τον χειρισμό τους.

Με αυτόν τον τρόπο, τα παζλ μπορούν να βελτιώσουν/αναπτύξουν, μεταξύ άλλων, τα εξής:

- Λεπτές κινητικές δεξιότητες: Η ψηλάφηση και η ενασχόληση με τα κομμάτια του παζλ ενεργοποιεί τους μικρότερους μύες των χεριών και των καρπών του ατόμου.
- Συντονισμός χεριών-ματιών: Η επιλογή και η τοποθέτηση των μεμονωμένων κομματιών βελτιώνει τον συντονισμό χεριών-ματιών.
- Οπτική επεξεργασία: Η συναρμολόγηση του παζλ προϋποθέτει ότι όλα αυτά τα ξεχωριστά κομμάτια πρέπει να τοποθετηθούν στην τελική εικόνα. Κάθε κομμάτι του παζλ είναι μέρος ενός ευρύτερου συνόλου και αυτό μας διδάσκει να βλέπουμε τη μεγάλη εικόνα δίνοντας όμως προσοχή στις λεπτομέρειες. Με αυτόν τον τρόπο εκπαιδεύεται η οπτική αντίληψη ενός ατόμου. Παράλληλα, η συστηματική εκτέλεση μιας άσκησης βελτιώνει τον χωρικό προσανατολισμό.

¹⁴<https://www.dumblittleman.com/5-benefits-puzzles-solving-adult/?fbclid=IwAR1c-bO67HuYw4Fd1C7g9BRKrsTI3XUo452EwWngesp2M1pboGmkjeiz1o>

¹⁵ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6174231/>

3.2.2. Γνωστικές δεξιότητες

Η ενασχόληση με παζλ ενισχύει τις υφιστάμενες διασυνδέσεις των εγκεφαλικών κυττάρων και ευνοεί τη δημιουργία νέων. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη σημαντική βελτίωση της ταχύτητας της σκέψης και της συλλογιστικής διαδικασίας του εγκεφάλου.

Οι γρίφοι για ενήλικες απαιτούν την ικανότητα αναγνώρισης της γενικής εικόνας και των επιμέρους τμημάτων του προβλήματος. Η συναρμολόγηση των κομματιών ενεργοποιεί τόσο τη λογική όσο και τη δημιουργική πλευρά του εγκεφάλου, προάγοντας την ολιστική γνωστική λειτουργία. Κατά συνέπεια, η συναρμολόγηση παζλ μπορεί να θεωρηθεί μια ολοκληρωμένη άσκηση του εγκεφάλου, καθώς ενεργοποιεί εξίσου το αριστερό και το δεξί ημισφαίριο του εγκεφάλου. Το δεξί τμήμα είναι υπεύθυνο για τη δημιουργικότητα, τα συναισθήματα και την ενστικτώδη σκέψη, ενώ το αριστερό για τη λογική, αντικειμενική και μεθοδική σκέψη. Κατά τη σύνθεση ενός παζλ, τα δύο τμήματα ενεργοποιούνται και συνεργάζονται, γεγονός που ενισχύει τις γνωστικές λειτουργίες. Ενεργοποιείται επίσης το ινιακό οστό / παρεγκεφαλίδα, δηλαδή η περιοχή όπου ο εγκέφαλος συνδέει τα χρώματα και τα σχήματα.

Η εξάσκηση του νου συμβάλλει στην πρόληψη της γνωστικής εξασθένησης. Τα παζλ εκπαιδεύουν και ενισχύουν την οπτική επεξεργασία, την αντίληψη, την οργάνωση, την αλληλούχηση, τη συγκέντρωση και πολλά άλλα. Οι γρίφοι, ιδιαίτερα όσοι περιλαμβάνουν την επίλυση προβλημάτων, τη μνήμη και την προσοχή, τονώνουν τη γνωστική διεργασία και ενισχύουν ορισμένες γνωστικές δεξιότητες, όπως:

- Συγκέντρωση: Η προσήλωση στα κομμάτια του παζλ μπορεί να αποτελέσει μια χαλαρωτική δραστηριότητα που συμβάλλει στη μείωση της νευρικότητας και του άγχους. Η συναρμολόγηση ενός παζλ, ιδίως εάν τα κομμάτια είναι παρόμοια μεταξύ τους, προϋποθέτει μεγάλη προσοχή στη λεπτομέρεια. Απαιτείται η εξάσκηση της όρασης ώστε να εντοπίζονται οι μικρές διαφορές στα χρώματα ή τα σχήματα που θα οδηγήσουν στην ολοκλήρωση του παζλ.
- Επίλυση προβλημάτων: Τα παζλ ουσιαστικά είναι παιχνίδια επίλυσης προβλημάτων. Συνήθως απαιτούν από τα άτομα να ανταποκρίνονται σε διαφορετικές προκλήσεις και να μαθαίνουν νέες στρατηγικές. Η συγκεκριμένη διαδικασία προσαρμοστικής μάθησης αντανακλάται σε καταστάσεις της πραγματικής ζωής και βοηθά τα άτομα να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις προκλήσεις της καθημερινότητας. Για τη λύση των γρίφων, χρησιμοποιείται η μέθοδος δοκιμής και σφάλματος, δηλαδή η εξέταση διαφορετικών προσεγγίσεων επίλυσης του προβλήματος. Αναδεικνύεται επίσης η αξία της διατύπωσης θεωριών, της δοκιμής υποθέσεων και της αλλαγής οπτικής γωνίας, όταν κάτι δεν εξελίσσεται όπως αναμενόταν. Μέσω της διατύπωσης θεωριών και της δοκιμής υποθέσεων ενισχύεται ο συνδυασμός της δημιουργικότητας με την εμπειρική εξέταση. Έτσι

αναπτύσσονται καινοτόμες, προγνωστικές και αποτελεσματικές δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων σε διάφορους τομείς.¹⁶

- **Μνήμη:** Η λειτουργική μνήμη ενός ατόμου είναι εξαιρετικά σημαντική για την καθημερινή ζωή. Οι ηλικιωμένοι/-ες και τα άτομα που πάσχουν από τη νόσο του Πάρκινσον, από άνοια ή έχουν υποστεί κάποιο εγκεφαλικό επεισόδιο ενδέχεται να παρουσιάσουν αλλοίωση της λειτουργικής τους μνήμης. Για τα άτομα που αντιμετωπίζουν παθήσεις που σχετίζονται με τη μνήμη, όπως η άνοια και η νόσος Αλτσχάιμερ, η επίδραση των παζλ στη γνωστική τους υγεία είναι πολύ σημαντική, καθώς έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που εξασκούν το μνημονικό, διεγείρουν τις εγκεφαλικές λειτουργίες και ενισχύουν σημαντικά τη βραχυπρόθεσμη μνήμη.

Στην περίπτωση μάλιστα που το παζλ είναι ειδικά σχεδιασμένο για τις ανάγκες του/της ασθενή, η βελτίωση μπορεί να είναι αξιοσημείωτη. Κάθε κομμάτι που τοποθετείται στη σωστή θέση βελτιώνει την ικανότητα εστίασης, μνήμης και ανασύνθεσης. Η συναρμολόγηση των κομματιών μετατρέπεται σε ένα ταξίδι επανασύνδεσης, σε ένα πέρασμα μέσα από τις διαδρομές της προσωπικής τους ζωής και σε μια αναζωπύρωση συναισθημάτων που βρίσκονται για καιρό σε λανθάνουσα κατάσταση.

3.2.3. Ενδοπροσωπικές και διαπροσωπικές δεξιότητες

Η επίλυση γρίφων μπορεί να είναι μια ικανοποιητική και ευχάριστη δραστηριότητα που συνεισφέρει στη διαμόρφωση μιας θετικής συναισθηματικής κατάστασης. Επίσης, μειώνει το στρες και το άγχος και προάγει την ψυχολογική ευεξία κατά τη διάρκεια των διαδικασιών αποκατάστασης. Η ολοκλήρωση ενός παζλ προσφέρει ένα απότομο αίσθημα επιτυχίας, ενισχύοντας την αυτοεκτίμηση και τη συναισθηματική ευεξία.

Η ικανοποίηση που προσφέρει ο εντοπισμός και η σωστή τοποθέτηση ενός κομματιού στο παζλ απελευθερώνει ντοπαμίνη, έναν νευροδιαβιβαστή που συνδέεται με την ευχαρίστηση και την ευτυχία. Ο συγκεκριμένος νευροδιαβιβαστής ενισχύει τις κινητικές δεξιότητες και τη συγκέντρωση ενώ παράλληλα αυξάνει την αισιοδοξία, την αυτοπεποίθηση και τη μνήμη.

Επιπλέον, η προσπάθεια επίλυσης ενός γρίφου δημιουργεί δεσμούς με τα υπόλοιπα άτομα που συμμετέχουν στην ίδια προσπάθεια. Πράγματι, συμβάλλει στην ανάπτυξη του ψυχικού κόσμου του ατόμου και των δεσμών με τα πρόσωπα που βρίσκονται κοντά του, καθώς λειτουργεί ως εργαλείο κοινωνικοποίησης. Η εμπειρία της επίτευξης ενός στόχου με συλλογική προσπάθεια είναι πολύ σημαντική. Κατά τη διαδικασία αυτή, το άτομο μαθαίνει να αποκωδικοποιεί τα συναισθήματα των άλλων, να γίνεται μέλος μιας ομάδας και να βασίζεται στη βοήθεια και την καθοδήγηση των άλλων. Κάτι τέτοιο προάγει την ενσυναίσθηση και την ακεραιότητα αλλά και τις δεξιότητες λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας.

¹⁶<https://www.dumblittleman.com/5-benefits-puzzles-solving-adult/?fbclid=IwAR1c-bO67HuJYW4Fd1C7g9BRKrsTI3XUo452EwWngesp2M1pboGmkjeiz1o>



Ορισμένοι γρίφοι προορίζονται αποκλειστικά για ομαδική επίλυση. Η ενασχόληση με δραστηριότητες επίλυσης γρίφων σε ομαδικό επίπεδο διευκολύνει την κοινωνική αλληλεπίδραση, ενισχύοντας την αίσθηση της κοινότητας και της υποστήριξης μεταξύ των ατόμων, ενώ προσφέρει την ευκαιρία για συναισθηματική επαφή. Η απτική διάσταση της συναρμολόγησης ενός παζλ λειτουργεί ως σταθεροποιητικός παράγοντας. Συνεπώς, η συναρμολόγηση ενός παζλ μετατρέπεται σε μια συλλογική προσπάθεια που δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να αλληλεπιδρούν με θετικό και δεσμευτικό τρόπο.

4. Μεθοδολογία εφαρμογής των παζλ τρισδιάστατης εκτύπωσης σε δραστηριότητες σωματικής/ψυχολογικής ευεξίας

4.1. Περιγραφή της συλλογής των παζλ

Στο πλαίσιο του D3PO δημιουργήθηκε μια συλλογή από παζλ που καλύπτουν ένα ευρύ και ποικίλο φάσμα δράσεων. Το έργο προωθεί την αισθητηριακή και γνωστική δέσμευση μέσω της διαχείρισης των παζλ ενώ παράλληλα αναπτύσσει νέες θεραπευτικές προοπτικές. Η προσαρμογή των παζλ ανάλογα με τις ατομικές ανάγκες αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της αποστολής του έργου για την προώθηση της ευημερίας μέσω της καινοτομίας.

Θεωρούμε ότι η επίλυση των παζλ σε ατομικό επίπεδο θα έχει μεγάλη θεραπευτική αξία (τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά), ωστόσο το σημαντικότερό τους πλεονέκτημα έγκειται στην ενδυνάμωση μέσω της συνεργασίας και της ομαδικής εργασίας. Το παζλ επιλέχθηκε ως παιδαγωγικό και θεραπευτικό εργαλείο διότι επιβάλλει την ταυτόχρονη και ισόποση εξάσκηση του σώματος και του μυαλού.

Ακολουθεί μια περίληψη της συλλογής των παζλ.

4.1.1. Σειρά: Χίλιες και Μία Νύχτες – Το παλάτι του Shahriar

Οι Χίλιες και Μία Νύχτες (Αραβικές Νύχτες) είναι μια δημοφιλής συλλογή παραδοσιακών μεσαιωνικών παραμυθιών από τη Μέση Ανατολή. Περιλαμβάνει ένα ανατολίτικο-μεσαιωνικό σχέδιο καθώς και κουίζ που θυμίζουν τις πιο δημοφιλείς ιστορίες της περιοχής (για παράδειγμα, το άνοιγμα της σπηλιάς του Αλί Μπαμπά). Επιλέχθηκε λόγω της δεκαετούς επιρροής του ανατολικού πολιτισμού στην Ισπανία κατά τον Μεσαίωνα.

Το παζλ επικεντρώνεται στη γνωστή ιστορία των Χιλίων και Μία Νυχτών κατά την οποία ο Sheerezade είναι κλειδωμένος σε ένα παλάτι και λέει ιστορίες στον Σουλτάνο Shahriar.

Σε αυτό το παζλ απαιτούνται (και εξασκούνται): ο συντονισμός χεριών-ματιών, η κοινωνική συμπερίληψη, το βίδωμα-ξεβίδωμα, γνώσεις βασικών μαθηματικών και γραφής Braille.



4.1.2. Σειρά: Χίλιες και Μία Νύχτες – Η σπηλιά των Θαυμάτων

Το θέμα του περιέχει ένα σχέδιο εμπνευσμένο από τη σπηλιά του Αλί Μπαμπά καθώς και γρίφους που παραπέμπουν στις πιο δημοφιλείς ιστορίες της σειράς (για παράδειγμα, το άνοιγμα του στόματος του πάνθηρα οδηγεί στο μαγικό λυχνάρι).

Αυτό το παζλ επικεντρώνεται στην ιστορία του Αλί Μπαμπά και των 40 κλεφτών και στη σχέση της με την ιστορία του Αλαντίν που προστέθηκε αργότερα στη συλλογή ιστοριών των Χιλίων και Μία Νυχτών.

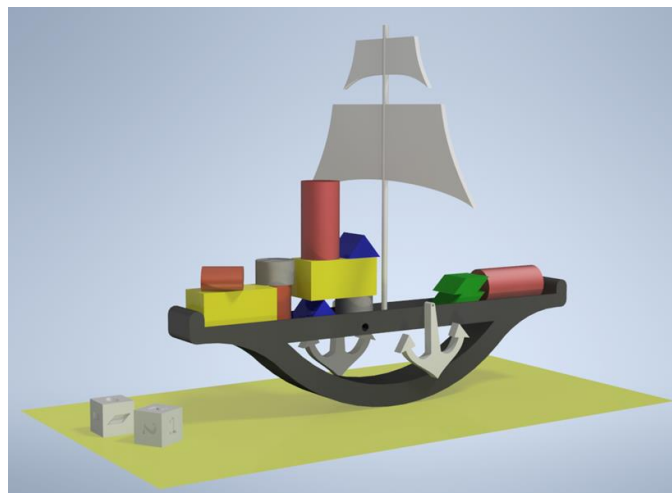
Προκειμένου ο χρήστης/-τρια να ανοίξει το στόμα του πάνθηρα και να πάρει το μαγικό λυχνάρι, πρέπει να εξασκήσει το συντονισμό χεριών-ματιών, τη μνήμη και τη λογική, αλληλεπιδρώντας με τα στοιχεία που θα βρει μέσα στη σπηλιά.



4.1.3. Το τελευταίο ταξίδι του «Our Lady of Mercy»

Στα τέλη του 1804 μια μεγαλοπρεπής φρεγάτα με το όνομα «Our Lady of Mercy», που ανήκε στο βασίλειο της Ισπανίας, ξεκίνησε ένα ταξίδι από το Μοντεβιδέο (Ουρουγουάη) προς τις ισπανικές ακτές του Κάντιθ. Το πλοίο μετέφερε πλήθος θησαυρών, όπως χρυσό, ασήμι, ύφασμα vicuna, κιχόνη, κακάο και κανέλα. Ωστόσο, κοντά στο τέλος του επικίνδυνου ταξιδιού της, εμφανίστηκε το αγγλικό ναυτικό και ανατίναξε το πλοίο το οποίο βυθίστηκε γρήγορα στα ανοικτά του ακρωτηρίου Σάντα Μαρία, στο πορτογαλικό Αλγκάρβε. Δυστυχώς το πολύτιμο φορτίο του πλοίου χάθηκε μαζί με τη ζωή 23 γυναικών και παιδιών και 226 γενναίων ναυτικών που επέστρεφαν στην πατρίδα τους μετά από πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα στο εξωτερικό.

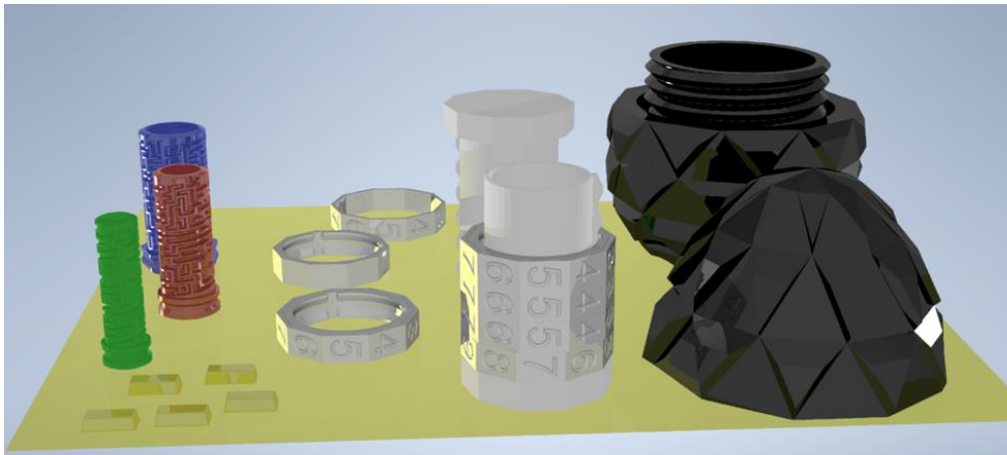
Στόχος του παιχνιδιού, το οποίο μπορεί να παιχτεί είτε ατομικά είτε ομαδικά, είναι η τοποθέτηση ολόκληρου του φορτίου πάνω στο πλοίο και η διατήρηση της ισορροπίας του χωρίς να ανατραπεί. Τα ζάρια θα υποδείξουν το είδος και το πλήθος των κομματιών που πρέπει να τοποθετηθούν κάθε φορά.



4.1.4. Η αναζήτηση του χρυσού της Μόσχας

Το φθινόπωρο του 1936, λίγους μήνες μετά την έναρξη του ισπανικού εμφυλίου, η κυβέρνηση της Δεύτερης Δημοκρατίας υπό την προεδρία του Francisco Largo Caballero και με πρωτοβουλία του Υπουργού Οικονομικών του, Juan Negrín, διέταξε τη μεταφορά 510 τόνων χρυσού, που αντιστοιχούσαν στο 72,6% των αποθεμάτων χρυσού της Τράπεζας της Ισπανίας, από τη Μαδρίτη στη Σοβιετική Ένωση. Ωστόσο, το 1938 η Σοβιετική Ένωση δήλωσε ότι τα αποθέματα χρυσού εξαντλήθηκαν. Ήταν αλήθεια; Πάνω από οκτώ δεκαετίες αργότερα, εξακολουθούν να πλανώνται εικασίες σχετικά με το αν οι Σοβιετικοί κράτησαν τα χρήματα ή τα επέστρεψαν στην Ισπανία του Franco. Πρόκειται για κάτι που παραμένει μυστήριο μέχρι και σήμερα.

Στόχος του παιχνιδιού, το οποίο μπορεί να παιχτεί είτε ατομικά είτε ομαδικά, είναι η επίλυση όλων των γρίφων ώστε να βρεθεί ο πολυπόθητος χρυσός της Μόσχας.



4.1.5. Το κάστρο της Ευρώπης

Τα κάστρα της Ευρώπης αποτελούν χαρακτηριστικό της εποχής του Μεσαίωνα και των επεκτατικών του πολέμων. Τα κάστρα ήταν σύμβολα της φεουδαρχίας και της εξουσίας, με στρατηγική θέση για τον έλεγχο του πληθυσμού και του εμπορίου.

Στον σύγχρονο κόσμο, η Ευρώπη δημιουργεί οικονομικούς, πολιτικούς και κοινωνικούς δεσμούς προασπίζοντας την ενότητα, διαδικασία που ενίοτε καθίσταται δύσκολη.

Αυτό το παζλ διαφυγής είναι εμπνευσμένο από ένα κάστρο που αποτελεί το σύμβολο της ασφάλειας και της κοινότητας. Έτσι, αν και κάθε πύργος έχει διαφορετικούς «μηχανισμούς» που αντιπροσωπεύουν τις διαφορές μεταξύ των χωρών, η βάση του κάστρου αντιπροσωπεύει τη συνοχή της ευρωπαϊκής επικράτειας. Το παζλ αναπαριστά ένα κάστρο που αποτελείται από 4 πύργους. Κάθε πύργος είναι ένα παζλ/γρίφος που πρέπει να λυθεί για να αποκαλυφθεί το κλειδί για το τελικό παζλ της Ευρώπης, το οποίο είναι κρυμμένο σε ένα συρτάρι στη βάση του κάστρου.

Μέσω αυτού του παιχνιδιού, που επικεντρώνεται στην επίλυση προβλημάτων και τη στρατηγική, οι συμμετέχοντες/-ουσες μπορούν να εξασκηθούν στην κατανόηση των οδηγιών, τη στρατηγική, τη συγκέντρωση και την επίλυση προβλημάτων (γνωστικές δεξιότητες). Επίσης, η επίλυση του παζλ συμβάλλει στην ανάπτυξη των λεπτών κινητικών δεξιοτήτων, του συντονισμού χεριών-ματιών, της περιστροφής των χεριών και της οπτικής επεξεργασίας (κινητικές και αισθητηριακές δεξιότητες) όπως και της αυτορρύθμισης, της ενσυναίσθησης και της συνεργασίας/ομαδικής εργασίας (ενδοπροσωπικές και διαπροσωπικές δεξιότητες).



4.1.6. Fogaça

Η γιορτή Fogaceiras προήλθε από τον όρκο που έδωσαν οι κάτοικοι της Σάντα Μαρία προς τον μάρτυρα Άγιο Σεβαστιανό, την εποχή που η περιοχή μαστιζόταν από μια επιδημία πανώλης η οποία αποδεκάτισε σημαντικό μέρος του πληθυσμού. Ως αντάλλαγμα για την προστασία του, ο λαός υποσχέθηκε ότι κάθε 20 Ιανουαρίου θα γίνεται μια πομπή και η προσφορά ενός γλυκού και λεπτού ψωμιού που παρασκευάζεται για ειδικές περιστάσεις και ονομάζεται «fogaça».

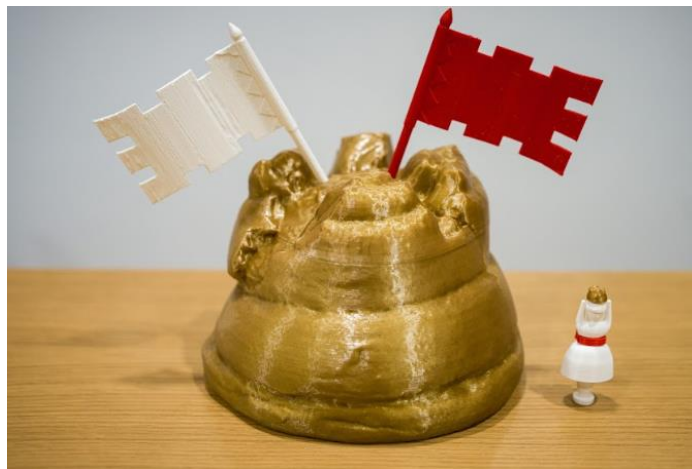
Η ιστορία λέει πως την πρώτη φορά που έγινε το τάμα, προσφέρθηκαν τρεις «fogaças» που παρασκευάστηκαν ειδικά για το τελετουργικό και μεταφέρθηκαν σε πομπή από τρεις νεαρές κοπέλες, από το Κάστρο στην Εκκλησία της Παναγίας, όπου ευλογήθηκαν, κόπηκαν και μοιράστηκαν από τους παρευρισκόμενους/-ες. Συμβόλιζαν την ανακούφιση από τα δεινά του κόσμου: την πείνα, την πανούκλα και τον πόλεμο.

Από τότε μέχρι και σήμερα, οι κάτοικοι του δήμου της Santa Maria da Feira εκδηλώνουν τη λατρεία τους στον Άγιο Σεβαστιανό με μια γιορτή ετοιμάζοντας τη «fogaça», που με το σχήμα της αντιπροσωπεύει το κάστρο της Feira, σύμβολο της ένωσης και της συλλογικής ταυτότητας αυτής της τεράστιας περιοχής.

Σύμφωνα την παράδοση, στη γιορτή της Fogaceiras οι κάτοικοι της Santa Maria da Feira στέλνουν «fogaças» στους συγγενείς και τους φίλους/-ες τους που βρίσκονται μακριά.

Ο στόχος του παζλ, το οποίο παίζεται ομαδικά, είναι να ανοίξετε 3 από τις διαδρομές της Fogaça (matas) και να συλλέξετε τα κομμάτια της κούκλας «Fogaçeira». Αφού συνδεθούν όλα τα κομμάτια, ο επόμενος στόχος είναι να ανοίξει η καταπακτή με την κούκλα, όπου εκεί βρίσκεται το τελευταίο κομμάτι της κούκλας: μια μικρή «Fogaça» για να την τοποθετήσετε στο κεφάλι της.

Το παιχνίδι αποσκοπεί στην τόνωση των κινητικών, αισθητηριακών, γνωστικών, ενδοπροσωπικών και διαπροσωπικών δεξιοτήτων των παικτών/-τριών. Επικεντρώνεται στην επίλυση προβλημάτων και τη στρατηγική και στοχεύει στην ενίσχυση της οπτικής επεξεργασίας των παικτών/-τριών, βελτιώνοντας τη συγκέντρωση και την πνευματική τους ευελιξία. Οι συμμετέχοντες/-ουσες μπορούν να εξασκήσουν ιδιαίτερα την κατανόηση των οδηγιών, τη στρατηγική, τη συγκέντρωση και την επίλυση προβλημάτων (γνωστικές δεξιότητες) καθώς και τις λεπτές κινητικές δεξιότητες, τον συντονισμό χεριών-ματιών, την περιστροφή χεριού και την οπτική επεξεργασία (κινητικές και αισθητηριακές δεξιότητες) και, τέλος, την αυτορρύθμιση και τη συνεργασία/ομαδική εργασία (ενδοπροσωπικές και διαπροσωπικές δεξιότητες).



4.1.7. Η εσωτερική έξοδος

Το παζλ «Η εσωτερική έξοδος» συμβολίζει το ταξίδι προς την ανάκαμψη της ψυχικής υγείας. Παρουσιάζει τη σύντομη ιστορία του Γιάννη, ενός νεαρού με προβλήματα ψυχικής υγείας, ο οποίος βλέπει στο όνειρό του να παγιδεύεται μέσα σε έναν λαβύρινθο. Αυτή η αφήγηση προσθέτει βάθος και περιεχόμενο στο παζλ.

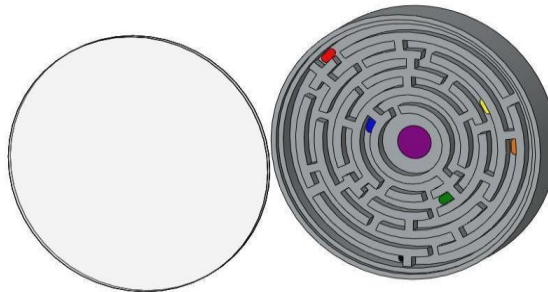
Το παζλ αποτελείται από έναν λαβύρινθο με μια μπίλια στο εσωτερικό του και πέντε χρωματιστές κουκκίδες (κόκκινη, μπλε, πράσινη, κίτρινη, πορτοκαλί) στον πάτο του. Στόχος του παίκτη/-τριας είναι να οδηγήσει τη μπίλια σε κάθε ένα από τα χρωματιστά σημεία, ενεργοποιώντας τα αντίστοιχα βήματα ανάκαμψης της ψυχικής υγείας που εμφανίζονται στο εικονικό περιβάλλον που είναι προσβάσιμο μέσω ενός κωδικού QR. Σε κάθε χρώμα που προσεγγίζει ο παίκτης/-τρια με τη μπίλια, εμφανίζεται ένα σύνολο βημάτων ψυχικής αποκατάστασης με αληθείς και ψευδείς πληροφορίες.

Το ταξίδι της μπίλιας μέσα στο λαβύρινθο συμβολίζει το γεγονός ότι στη διαδρομή προς την ψυχική υγεία δεν υπάρχει μια συγκεκριμένη έξοδος αλλά μια σειρά από διαφορετικά βήματα που οδηγούν στην αποκατάσταση.

Το παζλ ενεργοποιεί την κριτική σκέψη και την ικανότητα λήψης αποφάσεων των παικτών/-τριών σχετικά με τα βήματα αποκατάστασης της ψυχικής υγείας.

Παροτρύνει επίσης τους παίκτες/-τριες να ξεχωρίσουν τις σωστές πληροφορίες για την ψυχική υγεία από τις λανθασμένες. Προάγει την κατανόηση και την ενσυναίσθηση για τα άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας.

Το παζλ έχει σχεδιαστεί για να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο για την προώθηση της ευαισθητοποίησης και της κατανόησης της ψυχικής υγείας. Σκοπός του είναι να οδηγήσει τους παίκτες/-τριες σε ένα συμβολικό ταξίδι προς την αποκατάσταση της ψυχικής υγείας, καλλιεργώντας την ενσυναίσθηση και την κριτική σκέψη σχετικά με τα θέματα ψυχικής υγείας. Στοχεύει επίσης στο να βοηθήσει τα άτομα με μαθησιακές δυσκολίες διεγείροντας ορισμένες δεξιότητες όπως ο συντονισμός/περιστροφή χεριών-ματιών, η οπτική επεξεργασία, η κατανόηση οδηγιών, η αυτορρύθμιση και η ενσυναίσθηση.



4.1.8. Υψώνοντας τη σημαία

Το φυσικό παζλ κρυπτομηχανής «Υψώνοντας τη σημαία» έχει σχεδιαστεί γύρω από την έννοια της υπερηφάνειας των ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμων και του συμβολισμού της σημαίας τους. Αποτελείται από μια κρυπτομηχανή με έξι χρωματιστούς δακτυλίους (κόκκινο, πορτοκαλί, κίτρινο, πράσινο, μπλε, μοβ), καθένας από τους οποίους περιέχει 10 ψηφία, από το 0 έως το 9. Αυτοί οι δακτύλιοι είναι τοποθετημένοι σε έναν κύλινδρο με στρογγυλή βάση, και στερεώνονται με ένα στρογγυλό καπάκι στην κορυφή. Η διαδικασία επίλυσης αινιγμάτων και του κώδικα της κρυπτομηχανής ενισχύει τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων των συμμετεχόντων/-ουσών. Ενθαρρύνει τη λογική σκέψη και την ικανότητα επεξεργασίας προκλήσεων, γεγονός που μπορεί να είναι ευεργετικό στην ανάπτυξη και ενίσχυση των εν λόγω δεξιοτήτων των ατόμων με μαθησιακές δυσκολίες.

Επίσης, αποσκοπεί στην αύξηση της ευαισθητοποίησης και της κατανόησης των ΛΟΑΤΚΙ+ ζητημάτων και ατόμων. Εισάγοντας τους συμμετέχοντες/-ουσες σε μια αφήγηση με επίκεντρο την αναζήτηση των ατόμων της ΛΟΑΤΚΙ+ κοινότητας για τη σημαία τους, το παζλ καλλιεργεί την ενσυναίσθηση και ενθαρρύνει τους παίκτες/-τριες να μάθουν για τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει η εν λόγω κοινότητα. Αυτού του είδους η ευαισθητοποίηση μπορεί να οδηγήσει σε πιο συμπεριληπτικές και αποδεκτές συμπεριφορές στην κοινωνία.

Οι συντονιστές/-τριες μπορούν να τροποποιήσουν το παζλ δημιουργώντας τα δικά τους προσαρμοσμένα κουίζ ή αινίγματα. Έτσι, γίνεται εφικτή η προσαρμογή του παζλ στις συγκεκριμένες ανάγκες και ικανότητες των συμμετεχόντων/-ουσών, καθιστώντας το ένα ευέλικτο εργαλείο για εκπαιδευτικούς και φροντιστές/-τριες που εργάζονται με διαφορετικές ομάδες εκπαιδευομένων.

Με τον τρόπο αυτό το παζλ «Υψώνοντας τη σημαία» αποκτά διπλό σκοπό: αφενός την ευαισθητοποίηση σχετικά με ΛΟΑΤΚΙ+ ζητήματα και αφετέρου την πνευματική διέγερση και την παροχή ευκαιριών μάθησης, ιδίως για άτομα με μαθησιακές δυσκολίες.



4.1.9. Cola Pesce

Το παζλ Cola Pesce αποτελείται από διάφορα κομμάτια που πρέπει να συναρμολογηθούν. Ο μύθος διαδραματίζεται και εκτυλίσσεται στη Σικελία, το νησί στην περιοχή της νότιας Ιταλίας. Το τριγωνικό σχήμα του νησιού είναι το κεντρικό κομμάτι του παζλ. Επιπλέον, θα πρέπει να συναρμολογηθούν οι στήλες που στηρίζουν τη Σικελία. Μία από τις στήλες θα είναι ο ίδιος ο Cola Pesce που θα κρατάει τη Σικελία. Κάθε κομμάτι θα πρέπει να τοποθετηθεί στο σωστό σημείο για να στηρίξει το νησί. Στην άνω επιφάνεια του νησιού (τριγωνική) θα τοποθετηθούν βουνά, ποτάμια, πόλεις και το ηφαίστειο Αίτνα. Στόχος είναι όλα τα κομμάτια που συνθέτουν το νησί να παραμείνουν σταθερά ενώ αυτό στηρίζεται πάνω στις κολώνες.

Η χρήση παζλ είναι θεραπευτική για άτομα με ειδικές μαθησιακές δυσκολίες. Πιο συγκεκριμένα ενισχύει τις ικανότητες ομαδικής εργασίας, επίλυσης προβλημάτων, προσανατολισμού και λογικής σκέψης.



4.1.10. Ο γύρος του κόσμου σε 80 ημέρες

Ο γύρος του κόσμου σε ογδόντα ημέρες είναι ένα περιπετειώδες μυθιστόρημα του Γάλλου συγγραφέα Ιουλίου Βερν, το οποίο εκδόθηκε για πρώτη φορά το 1872. Στην ιστορία αυτή ο Άγγλος ευγενής Φιλέας Φογκ από το Λονδίνο και ο νέος Γάλλος βοηθός του Ζαν Πασπαρτού επιχειρούν να γυρίσουν τον κόσμο σε 80 ημέρες, προκειμένου να κερδίσουν το στοίχημα των 20.000 λιρών που έβαλαν με τα υπόλοιπα μέλη της Λέσχης Μεταρρύθμισης.

Το παζλ αποτελείται από διάφορα μέρη και ο συντονιστής/-τρια θα πρέπει να το προετοιμάσει εκ των προτέρων. Σε κάθε στάδιο υπάρχουν εξαρτήματα που είναι τρισδιάστατα εκτυπωμένα και θα πρέπει να τα κατεβάσετε (από τον ιστότοπο του έργου) και να τα εκτυπώσετε. Στο αρχείο που παρέχεται θα βρείτε οδηγίες για την τοποθέτηση του δισδιάστατου υλικού μέσα στα τρισδιάστατα παζλ. Το παζλ αποτελείται από 6 μικρότερα παζλ, καθένα από τα οποία αντιπροσωπεύει διαφορετικά στάδια τα οποία οι παίκτες/-τριες πρέπει να λύσουν εντοπίζοντας και αποκρυπτογραφώντας κωδικούς.

Ο συντονιστής/-τρια θα πρέπει να γνωρίζει όλες τις λύσεις των παζλ ώστε να μπορεί να επιβλέπει και να επισημαίνει τυχόν λανθασμένες κινήσεις που ενδεχομένως να επηρεάσουν την ακεραιότητα της διαδικασίας. Μάλιστα, θα πρέπει να επισημάνει στους συμμετέχοντες/-ουσες ότι δεν θα πρέπει να ασκήσουν πίεση σε κανένα κομμάτι.



4.2. Επεξήγηση του πίνακα δεξιοτήτων και της χρησιμότητάς του

Στο πλαίσιο του έργου D3PO και προκειμένου να διευκολυνθεί η χρήση των παζλ σε κάθε μία από τις ομάδες-στόχους που επιλέχθηκαν από τους εταίρους, αναπτύχθηκε ένας πίνακας δεξιοτήτων που εξυπηρετεί την επιλογή του κατάλληλου παζλ ως θεραπευτική παρέμβαση ή δραστηριότητα.

Οι δεξιότητες αναφέρονται στις διάφορες γνωστικές, συναισθηματικές και ψυχολογικές ικανότητες και δυνατότητες που τα άτομα μπορούν να αναπτύξουν ή να ενισχύσουν μέσω της συμμετοχής τους σε θεραπευτικές δραστηριότητες με βάση τα παζλ. Οι δεξιότητες αυτές βοηθούν τα άτομα να αντεπεξέλθουν σε συγκεκριμένους θεραπευτικούς στόχους ή προκλήσεις.

Βασικός στόχος του πίνακα δεξιοτήτων D3PO είναι να βοηθήσει τους θεραπευτές/-τριες να επιλέξουν τα πλέον κατάλληλα παζλ και να παρακολουθήσουν πόσο καλά αναπτύσσουν τα άτομα κάποιες συγκεκριμένες δεξιότητες, αξιοποιώντας τα οφέλη των παζλ ως θεραπευτικά εργαλεία. Η θετική ενίσχυση και η αναγνώριση της προόδου παρακινεί τα άτομα να συνεχίσουν την ενασχόληση με θεραπευτικές δραστηριότητες με παζλ. Ο πίνακας δεξιοτήτων βοηθά επίσης τους/τις ασθενείς και τους θεραπευτές/-τριες να οπτικοποιήσουν την πρόοδο προς την επίτευξη μεγαλύτερων στόχων, προσφέροντας μια αίσθηση ολοκλήρωσης αλλά και κίνητρα για περαιτέρω δέσμευση στη θεραπεία.

Τα παζλ D3PO μπορούν να ενταχθούν σε ένα ευρύτερο θεραπευτικό πρόγραμμα και ο πίνακας μπορεί να βοηθήσει στην παρακολούθηση των αλλαγών στις δεξιότητες και τις ικανότητες του ατόμου κατά τη συμμετοχή του σε δραστηριότητες που βασίζονται στα παζλ. Ωστόσο, θα πρέπει να σημειωθεί ότι η επιλογή των θεραπευτικών παζλ και ο τρόπος ενσωμάτωσής τους σε μια θεραπευτική διαδικασία εξαρτάται από τους συγκεκριμένους στόχους και τις ανάγκες του εκάστοτε ατόμου ή της ομάδας που λαμβάνει θεραπεία.

Οι δεξιότητες που αντιστοιχούν στα παζλ του D3PO κατηγοριοποιούνται στις εξής τρεις ομάδες:

1. ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Λεπτές κινητικές δεξιότητες: ο συντονισμός και ο έλεγχος μικρών μυών, και πιο συγκεκριμένα των χεριών και των δακτύλων, που δίνουν τη δυνατότητα εκτέλεσης συγκεκριμένων κινήσεων και διεργασιών. Οι δεξιότητες αυτές περιλαμβάνουν τον συντονισμό μεταξύ του εγκεφάλου, των μυών και του νευρικού συστήματος με σκοπό τον χειρισμό αντικειμένων με επιδεξιότητα και ακρίβεια.
- Συντονισμός χεριών-ματιών: η ικανότητα συγχρονισμού των κινήσεων των χεριών και των δακτύλων με τις οπτικές πληροφορίες που λαμβάνονται από τα μάτια. Πρόκειται για τον συντονισμό μεταξύ του οπτικού συστήματος το οποίο επεξεργάζεται τις πληροφορίες από τα μάτια και του κινητικού συστήματος το οποίο ελέγχει την κίνηση των χεριών και των δακτύλων.
- Οπτική επεξεργασία: η διαδικασία με την οποία τα μάτια και ο εγκέφαλος συνεργάζονται για να μετατρέψουν τις οπτικές πληροφορίες σε μηνύματα που ο εγκέφαλος μπορεί να αντιληφθεί, να ερμηνεύσει, να επεξεργαστεί και να κατανοήσει.
- Περιστροφή χεριών: η περιστροφή περιλαμβάνει δύο τύπους κινήσεων για τις δραστηριότητες λεπτής κινητικότητας: την απλή περιστροφή που αφορά τη στροφή ή την κύλιση ενός αντικειμένου κατά 90 μοίρες ή λιγότερο με τα δάχτυλα να κινούνται ως μονάδα (π.χ. ξεβίδωμα του καπακιού μιας οδοντόκρεμας ή προσαρμογή του κρατήματος ενός μολυβιού για διευκόλυνση του σβησίματος ή για πιο άνετη λαβή) και τη σύνθετη περιστροφή, που αφορά την περιστροφή ενός αντικειμένου κατά περισσότερο από 90 μοίρες με μεμονωμένες κινήσεις των δακτύλων και των αντίχειρων (π.χ. περιστροφή ενός συνδετήρα ή αναστροφή ενός μολυβιού για χρήση της γόμας που βρίσκεται στο άλλο άκρο).

- Απτική επεξεργασία: η γνωστική και νευρολογική ικανότητα αντίληψης και ερμηνείας πληροφοριών μέσω της αίσθησης της αφής. Περιλαμβάνει την ικανότητα του εγκεφάλου να λαμβάνει, να αναλύει και να ενοποιεί απτικά ερεθίσματα από το δέρμα και άλλες αισθητήριες υποδοχές του σώματος.

2. ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Συγκέντρωση: ψυχική διεργασία που εκτελείται μέσω της λογικής. Συνίσταται στην εκούσια εστίαση όλης της προσοχής του μυαλού σε έναν αντικειμενικό σκοπό, ένα αντικείμενο ή μια δραστηριότητα που το άτομο εκτελεί ή σκέφτεται να εκτελέσει εκείνη τη στιγμή, παραμερίζοντας κάθε γεγονός που μπορεί να παρεμποδίζει την προσοχή του.
- Επίλυση προβλημάτων: η ικανότητα εντοπισμού, ανάλυσης και διαμόρφωσης λύσεων σε πολύπλοκα ή άγνωστα προβλήματα. Περιλαμβάνει τη χρήση κριτικής σκέψης, λογικής συλλογιστικής και δημιουργικών στρατηγικών για την υπέρβαση των εμποδίων και την επίτευξη των επιθυμητών αποτελεσμάτων.
- Στρατηγική: η ικανότητα σχεδιασμού, οργάνωσης και εκτέλεσης μιας σειράς ενεργειών ή βημάτων για την επίτευξη ενός συγκεκριμένου στόχου. Περιλαμβάνει τη χρήση συλλογιστικών διεργασιών υψηλότερου επιπέδου, όπως η επίλυση προβλημάτων, η κριτική σκέψη και η λήψη αποφάσεων, με στόχο την ανάπτυξη και την υλοποίηση αποτελεσματικών προσεγγίσεων.
- Κατανόηση οδηγιών: η ικανότητα κατανόησης και ερμηνείας οδηγιών ή υποδείξεων. Περιλαμβάνει την κατανόηση των παρεχόμενων πληροφοριών, την άντληση των σχετικών δεδομένων και την κατανόηση του επιδιωκόμενου νοήματος και του σκοπού που διέπει τις οδηγίες.
- Επεξεργασία και συσχέτιση πληροφοριών: ο τρόπος με τον οποίο ο εγκέφαλος λαμβάνει, οργανώνει, αποθηκεύει και ανακτά πληροφορίες όπως και η ικανότητα σύνδεσης ή συσχέτισης διαφορετικών πληροφοριών μεταξύ τους. Οι εν λόγω δεξιότητες είναι απαραίτητες για τη μάθηση, τη μνήμη και τις ανώτερες γνωστικές λειτουργίες.
- Μνήμη: η ικανότητα του εγκεφάλου να κωδικοποιεί, να αποθηκεύει και να ανακτά πληροφορίες με την πάροδο του χρόνου. Περιλαμβάνει τις διαδικασίες με τις οποίες οι πληροφορίες λαμβάνονται, διατηρούνται και αργότερα ανακαλούνται ή αναγνωρίζονται κατά περίπτωση.

3. ΕΝΔΟΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

- Αυτορρύθμιση: η ικανότητα ενός ατόμου να διαχειρίζεται και να ελέγχει τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές του προκειμένου να επιτυγχάνει τα

επιθυμητά αποτελέσματα και να διατηρεί θετικές σχέσεις με τους άλλους/-ες. Περιλαμβάνει την αυτογνωσία, τον αυτοέλεγχο και την ικανότητα προσαρμογής και διαχείρισης των αντιδράσεών του σε διαφορετικές καταστάσεις.

- **Ενσυναίσθηση:** η ικανότητα κατανόησης και επικοινωνίας των συναισθημάτων, των αντιλήψεων και των εμπειριών των άλλων. Περιλαμβάνει την ικανότητα του ατόμου να θέτει εαυτόν στη θέση κάποιου άλλου/-ης, να αναλογίζεται τα συναισθήματα και τις σκέψεις του/της και να ανταποκρίνεται με φροντίδα, συμπόνια και κατανόηση.
- **Συνεργασία και ομαδικότητα:** η ικανότητα αποτελεσματικής συνεργασίας με άλλους/-ες για την επίτευξη ενός κοινού στόχου. Περιλαμβάνουν την ενεργό συνεργασία με άλλα άτομα, τον καταμερισμό ευθυνών, την αποτελεσματική επικοινωνία και την καλλιέργεια ενός θετικού και παραγωγικού ομαδικού περιβάλλοντος.

Κατά την αρχική φάση ανάπτυξης των παζλ, καθένας από τους εταίρους αξιολόγησε σε μια κλίμακα από το 1 έως το 3 («1 - Όχι ιδιαίτερα», «2 - Ανταποκρίνεται στη δεξιότητα» και «3 - Ταιριάζει απόλυτα με τη δεξιότητα») το επίπεδο στο οποίο κάθε παζλ προσέγγιζε καθεμία από τις αντίστοιχες δεξιότητες. Ωστόσο, μετά τη δοκιμαστική φάση, η αξιολόγηση αυτή επαναλήφθηκε από όλους τους εταίρους προκειμένου να επικαιροποιηθεί βάσει της εμπειρίας τους με τις ομάδες-στόχους.

ΠΑΖΛ	ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ												ΕΝΔΟΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ		
	ΚΙΝΗΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ					ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ							Αυτορρύθμιση	Ενσυναίσθηση	Συνεργασία και ομαδικότητα
Λεπτές κινητικές δεξιότητες	Συντονισμός χεριών-ματιών	Οπτική επεξεργασία	Περιστροφική χεριών	Απτική επεξεργασία	Συγκέντρωση	Επίλυση προβλημάτων	Στρατηγική	Κατανόηση οδηγιών	Επεξεργασία και συσχέτιση πληροφοριών	Μνήμη					
<i>Χίλιες και Μία Νύχτες – Το παλάτι του Shahriar</i>	3	2,5	3	3	2	3	3	2,5	2	2,5	1,5	2	1	2,5	
<i>Η σπηλιά των θαυμάτων</i>	2,5	2	3	2	2	3	3	2,5	3	3	2	2,5	1	2,5	
<i>Ο γύρος του κόσμου σε 80 ημέρες</i>	2,5	3	3	2,5	2,5	2,5	3	2	2,5	3	1	1,5	1	2	
<i>Cola Pesce</i>	2,5	3	3	2	2,5	2	3	1,5	1	2	1,5	2	1	3	

Το τελευταίο ταξίδι του «Our Lady of Mercy»	3	3	2	1,5	1,5	3	3	3	2	1,5	1	1,5	1	2,5
Η αναζήτηση του χρυσού της Μόσχας	2,5	2,5	3	3	2,5	3	2,5	2,5	1,5	2,5	1	2	1	2
Η εσωτερική έξοδος	2	3	2	2,5	1	2	2	1	3	2	1	3	3	1
Υψώνοντας τη σημαία	2	1	2	2	1	3	3	1,5	3	3	1,5	2	3	1
Φογαça	2	2	2	2	1	2,5	2,5	2	2,5	2	1	2	1	2
Το κάστρο της Ευρώπης	2	2,5	2,5	2	1,5	2	2,5	2	3	2,5	1	1,5	2,5	2

4.3. Περιγραφή των ομάδων-στόχων

4.3.1. Μαθησιακές δυσκολίες

Οι ειδικές μαθησιακές δυσκολίες (ΕΜΔ) αποτελούν μια κατηγορία νευροαναπτυξιακών διαταραχών που εμποδίζουν την απόκτηση και τη χρήση συγκεκριμένων ακαδημαϊκών δεξιοτήτων σε τομείς όπως η ανάγνωση, η γραφή, τα μαθηματικά, η κατανόηση προφορικού λόγου και η εκφραστικότητα. Οι δεξιότητες αυτές αποτελούν θεμελιώδεις πυλώνες για την υπόλοιπη ακαδημαϊκή εκπαίδευση.

Τα παζλ προσαρμόστηκαν κατάλληλα ώστε να είναι συμπεριληπτικά για την καθορισμένη ομάδα-στόχο, περιλαμβάνοντας δραστηριότητες που δεν απαιτούν πολύπλοκες μαθηματικές πράξεις. Η ενασχόληση με τα συγκεκριμένα παζλ αναμένεται να αποφέρει πολυάριθμα πλεονεκτήματα για τον καθορισμένο πληθυσμό-στόχο.

Τα πλεονεκτήματα αυτά περιλαμβάνουν την ενίσχυση της ικανότητας συγκέντρωσης, την ανάπτυξη της οπτικής μνήμης, την τόνωση της ικανότητας επίλυσης προβλημάτων και της χωρικής και γεωμετρικής συσχέτισης, την καλλιέργεια της μαθηματικής λογικής και των δεξιοτήτων ταξινόμησης, τη βελτίωση των κινητικών ικανοτήτων και του προσανατολισμού στο χώρο καθώς και την απόκτηση γνώσεων σχετικά με σημαντικά παγκόσμια οικοδομήματα και τοποθεσίες. Όλα τα παραπάνω προωθούνται μέσα από τον διαδραστικό χαρακτήρα του παιχνιδιού.

Κατά συνέπεια, η προσέγγιση αυτή καθιστά την επίλυση των γρίφων μια απολαυστική διαδικασία, μέσω της οποίας οι συμμετέχοντες/-ουσες διευρύνουν τις γνώσεις τους ενώ παράλληλα αυξάνουν την αυτογνωσία και βελτιώνουν τις δεξιότητές τους.

4.3.2. Νευροψυχολογική αποκατάσταση και σωματική βλάβη

Η ομάδα-στόχος της νευροψυχολογικής αποκατάστασης περιλαμβάνει ενήλικες που έχουν υποστεί σωματικές βλάβες προερχόμενες από διάφορες νευρολογικές παθήσεις όπως εγκεφαλικά επεισόδια ή εγκεφαλοαγγειακά ατυχήματα, εγκεφαλική παράλυση, κρανιοεγκεφαλικά τραύματα, εκφυλιστικές παθήσεις και άλλες παθολογικές καταστάσεις που επηρεάζουν το νευρικό σύστημα. Τα άτομα αυτά παρουσιάζουν συχνά ένα ευρύ φάσμα διαταραχών σε αισθητηριακό, κινητικό, γνωστικό, συναισθηματικό, κοινωνικό και επικοινωνιακό επίπεδο, λόγω των επιπτώσεων της εγκεφαλικής βλάβης.

Εγκεφαλικό επεισόδιο ή εγκεφαλοαγγειακά ατυχήματα (CVA): Αυτά τα περιστατικά μπορεί να οδηγήσουν σε ξαφνική διακοπή της ροής του αίματος στον εγκέφαλο, με αποτέλεσμα την εμφάνιση ποικίλων δυσλειτουργιών ανάλογα με την πληγείσα περιοχή.

Εγκεφαλική παράλυση: Μια κατηγορία διαταραχών που επηρεάζουν την κίνηση, τη μυϊκή λειτουργία και τον συντονισμό και συχνά προκαλούνται από βλάβες στον εγκέφαλο κατά το στάδιο της ανάπτυξης.

Κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις: Τραυματισμοί στο κεφάλι και τον εγκέφαλο οι οποίοι μπορεί να προκύψουν από ατυχήματα ή πτώσεις, που προκαλούν μια σειρά από νευρολογικά προβλήματα.

Εκφυλιστικές ασθένειες: Καταστάσεις όπως η νόσος του Αλτσχάιμερ, η νόσος του Πάρκινσον ή η νόσος του Χάντινγκτον, οι οποίες προκαλούν σταδιακή φθορά του νευρικού συστήματος με την πάροδο του χρόνου.

Τα άτομα που ανήκουν σε αυτή την ομάδα-στόχο πιθανόν να αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην εκτέλεση των καθημερινών δραστηριοτήτων, στη διατήρηση των κοινωνικών δεσμών και στη διαχείριση της συναισθηματικής ευεξίας. Η νευροψυχολογική αποκατάσταση στοχεύει στην αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων μέσω στοχευμένων παρεμβάσεων που προάγουν την αποκατάσταση και την προσαρμογή.

Παρόλο που τα παζλ μπορεί να είναι ευεργετικά, τα προγράμματα αποκατάστασης θα πρέπει να είναι εξατομικευμένα και ολοκληρωμένα και να ανταποκρίνονται στις συγκεκριμένες ανάγκες και τους στόχους του κάθε ατόμου της ομάδας-στόχου. Η αποκατάσταση θα πρέπει να περιλαμβάνει μια διεπιστημονική προσέγγιση, η οποία συνίσταται από νευροψυχολόγους, φυσικοθεραπευτές/-τριες, εργοθεραπευτές/-τριες και άλλους/-ες επαγγελματίες του τομέα της υγείας που συνεργάζονται για τη βελτιστοποίηση της αποτελεσματικότητας της θεραπείας.

4.3.3. Σωματική και νευρολογική αποκατάσταση σε καρκινοπαθείς

Η πρόοδος που έχει σημειωθεί τις τελευταίες δεκαετίες τόσο στη διάγνωση όσο και στη θεραπεία του καρκίνου έχει καταφέρει να αυξήσει το ποσοστό επιβίωσης, αλλά παράλληλα έχει οδηγήσει σε αύξηση των νευρολογικών επιπλοκών στους/στις ασθενείς βραχυπρόθεσμα, μεσοπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα.

Αυτές οι επιπλοκές μπορεί να οφείλονται τόσο στον ίδιο τον καρκίνο όσο και στις θεραπείες. Πολλές από αυτές τις επιπλοκές είναι δυνητικά αναστρέψιμες, επομένως η έγκαιρη διάγνωση και η σωστή θεραπεία μπορούν να βελτιώσουν τα νευρολογικά συμπτώματα και την ποιότητα ζωής των ασθενών αυτών.

Επιπλέον, οι ασθενείς με ογκολογικές παθήσεις είναι πιο επιρρεπείς σε εγκεφαλικά επεισόδια λόγω συγκεκριμένων παραγόντων που σχετίζονται με τον καρκίνο, όπως η υπερπηκτικότητα και η θεραπεία της, καθώς τόσο η χημειοθεραπεία όσο και η ακτινοθεραπεία μπορεί να προκαλέσουν αρτηριακή ή φλεβική θρόμβωση.

- Νευρολογική τοξικότητα της χημειοθεραπείας και της ακτινοθεραπείας: Οι περισσότεροι/-ες ασθενείς με καρκίνο βιώνουν κάτι που περιγράφουν ως νοητική «θολούρα» ή γνωστικές αλλαγές που μπορεί να παρατηρήσουν πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία του καρκίνου (απώλεια βραχυπρόθεσμης μνήμης, δυσκολία στη διατήρηση της προσοχής, έλλειψη συγκέντρωσης, μειωμένη ταχύτητα επεξεργασίας, δυσκολία στην επίλυση προβλημάτων, δυσκολία στη μάθηση και την απομνημόνευση νέων πληροφοριών,).

Αυτή η θολούρα ή η νοητική αλλαγή αναφέρεται συνήθως ως «χημειο-εγκέφαλος» και αφορά τη γνωστική εξασθένηση που σχετίζεται με τη θεραπεία του καρκίνου, τη γνωστική αλλαγή που σχετίζεται με τον καρκίνο ή τη γνωστική εξασθένηση μετά τη χημειοθεραπεία. Αυτές οι διανοητικές αλλαγές μπορεί να καταστήσουν τα άτομα ανίκανα να εκτελέσουν τις καθημερινές τους δραστηριότητες.

Για τα περισσότερα άτομα, αυτές οι ψυχικές αλλαγές διαρκούν μόνο για μικρό χρονικό διάστημα. Άλλοι/-ες μπορεί να έχουν μακροχρόνιες ή καθυστερημένες ψυχικές αλλαγές. Παρόλο που η ακριβής αιτία της δεν είναι γνωστή, μπορεί να συμβεί ανά πάσα στιγμή σε περιπτώσεις καρκίνου.

Η γνωστική αποκατάσταση μπορεί να περιλαμβάνει δραστηριότητες για τη βελτίωση της λειτουργίας του εγκεφάλου, όπως η εκμάθηση του τρόπου λειτουργίας του εγκεφάλου και των τρόπων πρόσληψης νέων πληροφοριών καθώς και η εκτέλεση νέων εργασιών για σκοπούς εξάσκησης του εγκεφάλου.

- Λεμφοίδημα: Το λεμφοίδημα είναι μια κατάσταση κατά την οποία το λεμφικό υγρό δεν αποστραγγίζεται σωστά. Μπορεί να συσσωρευτεί στους ιστούς και να προκαλέσει πρήξιμο. Αυτό μπορεί να συμβεί όταν μέρος του λεμφικού συστήματος έχει καταστραφεί ή αποφραχθεί, όπως κατά τη διάρκεια χειρουργικής επέμβασης για την αφαίρεση λεμφαδένων ή ακτινοθεραπείας.

Το λεμφοίδημα μπορεί να εμφανιστεί σχεδόν σε όλους τους τύπους καρκίνου, αλλά η εμφάνισή του είναι πιο συχνή στον καρκίνο του μαστού λόγω της αφαίρεσης των λεμφαδένων φρουρού στη μασχάλη ή/και των θεραπειών ακτινοθεραπείας. Στην περίπτωση αυτή, το λεμφοίδημα εκδηλώνεται με οίδημα στο χέρι στην ίδια πλευρά με την επέμβαση του μαστού, το οποίο μπορεί να συνοδεύεται από δυσκαμψία, πόνο, απώλεια

κινητικότητα και δυσκολία στην κινητοποίηση και την ευλυγισία του χεριού, ιδίως της παλάμης ή του καρπού. Το πρήξιμο αναπτύσσεται συνήθως πιο αργά με την πάροδο του χρόνου. Μπορεί να αναπτυχθεί κατά τη διάρκεια της θεραπείας ή μπορεί να ξεκινήσει χρόνια μετά τη θεραπεία.

4.3.4. Ενεργός γήρανση

Η εξάσκηση του μυαλού προκειμένου να διατηρηθεί ενεργό είναι εξίσου σημαντική με τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης και της δύναμης στην τρίτη ηλικία. Για να διασφαλιστεί η βέλτιστη δυνατή λειτουργία του εγκεφάλου, το μυαλό θα πρέπει να δοκιμάζεται καθημερινά. Κάτι σαν μια νοητική «προπόνηση» που βελτιώνει τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και το εύρος της προσοχής.

Τα πνευματικά παιχνίδια και οι γρίφοι δίνουν σε ένα ηλικιωμένο άτομο την ευκαιρία να χρησιμοποιήσει την κριτική σκέψη και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, καθώς το αριστερό τμήμα του εγκεφάλου είναι λογικό και λειτουργεί με γραμμικό τρόπο ενώ το δεξί είναι δημιουργικό και διαισθητικό.

Επιπλέον, αυξάνουν την παραγωγή ντοπαμίνης, μιας χημικής ουσίας που ρυθμίζει τη διάθεση, τη μνήμη και τη συγκέντρωση. Η ντοπαμίνη απελευθερώνεται με κάθε επιτυχές βήμα προς την επίλυση ενός παζλ. Τα παιχνίδια βοηθούν στη δημιουργία νέων διασυνδέσεων εντός των εγκεφαλικών κυττάρων, βελτιώνοντας τη βραχυπρόθεσμη μνήμη. Τα παζλ δεν απαιτούν μόνο συγκέντρωση αλλά και αφοσίωση σε μια συγκεκριμένη δραστηριότητα, είτε πρόκειται για οπτική εστίαση, είτε για νοητική εστίαση, είτε και για τα δύο.

4.4. Περιγραφή της δοκιμαστικής φάσης

4.4.1. Υπόβαθρο

Η πιλοτική φάση του έργου D3PO έλαβε χώρα από την άνοιξη έως τον Νοέμβριο του 2023, με τη συμμετοχή όλων των εταιρών και τη δοκιμή όλων των παζλ που δημιουργήθηκαν.

Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, κάθε εταίρος διοργάνωσε στην χώρα του μια σειρά από εργαστήρια, καθένα από τα οποία καθοδηγούνταν από έναν συντονιστή/-τρια και στα οποία δοκιμάστηκαν ένα ή περισσότερα παζλ με τις αντίστοιχες ομάδες-στόχους.

Οι ομάδες-στόχοι που ανατέθηκαν σε κάθε εταίρο, όπως και τα αντίστοιχα παζλ, ήταν οι εξής:

ASPAYM CYL	Νευροψυχολογική αποκατάσταση και σωματική βλάβη
CEIPES	Μαθησιακές δυσκολίες
CETEM	Ενήλικες άνω των 65 ετών (ενεργός γήρανση) + καρκινοπαθείς
IDEC	Ψυχικές/Μαθησιακές δυσκολίες
ROSTO SOLIDARIO	Ενήλικες άνω των 65 ετών (ενεργός γήρανση)

Σε κάθε εργαστήριο, ο συντονιστής/-τρια παρουσίασε στους συμμετέχοντες/-ουσες το έργο D3PO (επισκόπηση, σκοπός, ομάδες-στόχοι και οφέλη) και στη συνέχεια τα ίδια τα παζλ του προγράμματος.

Η παρουσίαση περιελάμβανε την επίδειξη των κομματιών του κάθε παζλ, τους κανόνες και τον στόχο του.

Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες/-ουσες πήραν στα χέρια τους το παζλ και προσπάθησαν να το λύσουν υπό την επίβλεψη του συντονιστή/-τριας.

Στο τέλος του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες/-ουσες συμπλήρωσαν ένα τυποποιημένο ερωτηματολόγιο αξιολόγησης τόσο για τα παζλ όσο και για το ίδιο το εργαστήριο, σε έντυπη μορφή ή μέσω μιας φόρμας Google.

Κάθε εταίρος δοκίμασε τα 2 δικά του παζλ καθώς και παζλ άλλων εταιρών.

Κατά τη διάρκεια της δοκιμαστικής φάσης, κάθε εταιρός προέβη στην τελειοποίηση των παζλ του βάσει των σχολίων που καταγράφηκαν από τους συμμετέχοντες/-ουσες, καταλήγοντας έτσι στη σημερινή τελική τους μορφή.

Γενικότερα, οι συμμετέχοντες/-ουσες αντιμετώπισαν πολύ θερμά τα παζλ και επισήμαναν τις δυνατότητες, την καινοτομία και την αξία που προσδίδουν στην πληθυσμιακή τους ομάδα!

4.4.2. Συνολικοί αριθμοί

Συνολικά, η σύμπραξη διοργάνωσε 16 εργαστήρια και έλαβε 433 ερωτηματολόγια αξιολόγησης!

	ASPAYM	CEIPES	CETEM	IDEC	ROSTO SOLIDARIO	ΣΥΝΟΛΟ
Εργαστήρια	5	2	3	4	6	16
Ερωτηματολόγια	83	34	96	83	137	433

Λάβαμε τα εξής ερωτηματολόγια για κάθε παζλ:

Παζλ	Αριθμός ερωτηματολογίων
Το παλάτι του Shahrar	20
Η σπηλιά των θαυμάτων	21
Ο γύρος του κόσμου σε 80 ημέρες	12
Cola Pesce	66
Το τελευταίο ταξίδι του «Our Lady of Mercy»	84
Η αναζήτηση του χρυσού της Μόσχας	46
Η εσωτερική έξοδος	37
Υψώνοντας τη σημαία	42
Fogaça	91
Το κάστρο της Ευρώπης	14

Η διαφοροποίηση που παρατηρείται στην ποσότητα οφείλεται στο γεγονός ότι η εκτύπωση ορισμένων παζλ απαιτούσε περισσότερο χρόνο και αυτό έθετε κάποιους περιορισμούς στη δοκιμή

τους από περισσότερους συμμετέχοντες/-ουσες. Ωστόσο, κάθε παζλ δοκιμάστηκε τουλάχιστον από δύο ομάδες-στόχους του κάθε εταίρου.

4.4.3. Αποτελέσματα ανά παζλ

Αναλυτικά αποτελέσματα ανά παζλ βάσει των απαντήσεων των συμμετεχόντων/-ουσών στα ερωτηματολόγια αξιολόγησης:

Ολοκληρώσατε το παζλ;		
Παζλ	Ναι	Όχι
Το παλάτι του Shahriar	100%	0%
Η σπηλιά των θαυμάτων	100%	0%
Ο γύρος του κόσμου σε 80 ημέρες	100%	0%
Cola Pesce	98%	2%
Το τελευταίο ταξίδι του «Our Lady of Mercy»	90%	10%
Η αναζήτηση του χρυσού της Μόσχας	100%	0%
Η εσωτερική έξοδος	95%	5%
Υψώνοντας τη σημαία	86%	14%
Fogaça	100%	0%
Το κάστρο της Ευρώπης	100%	0%

Περισσότερα από τα μισά από το σύνολο των 10 παζλ ολοκληρώθηκαν με επιτυχία από όλους τους συμμετέχοντες/-ουσες. Ωστόσο, το πάζλ που αποδείχθηκε πιο δύσκολο ήταν το «Υψώνοντας τη σημαία».

Το παζλ έχει μια όμορφη εμφάνιση				
Παζλ	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
Το παλάτι του Shahriar	0%	0%	25%	75%

Η σπηλιά των θαυμάτων	0%	0%	5%	95%
Ο γύρος του κόσμου σε 80 ημέρες	0%	0%	75%	25%
Cola Pesce	0%	0%	53%	47%
Το τελευταίο ταξίδι του «Our Lady of Mercy»	0%	0%	10%	90%
Η αναζήτηση του χρυσού της Μόσχας	0%	0%	33%	67%
Η εσωτερική έξοδος	0%	5%	51%	43%
Υψώνοντας τη σημαία	0%	0%	55%	45%
Fogaça	1%	2%	34%	63%
Το κάστρο της Ευρώπης	0%	0%	36%	64%

Ως προς την εμφάνιση, οι συμμετέχοντες/-ουσες χαρακτήρισαν ως όμορφα όλα τα παζλ της συλλογής D3PO, με το παζλ «Η σπηλιά των θαυμάτων» να ξεχωρίζει περισσότερο.

Το παζλ ήταν εύχρηστο				
Παζλ	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
Το παλάτι του Shahriar	5%	15%	50%	30%
Η σπηλιά των θαυμάτων	0%	5%	48%	48%
Ο γύρος του κόσμου σε 80 ημέρες	0%	0%	67%	33%
Cola Pesce	5%	8%	64%	24%
Το τελευταίο ταξίδι του «Our Lady of Mercy»	2%	10%	14%	74%
Η αναζήτηση του χρυσού της Μόσχας	0%	7%	54%	39%

Η εσωτερική έξοδος	0%	8%	46%	46%
Υψώνοντας τη σημαία	0%	7%	40%	52%
Fogaça	1%	5%	46%	47%
Το κάστρο της Ευρώπης	0%	0%	64%	36%

Όσον αφορά τον χειρισμό, τα αποτελέσματα έδειξαν οι συμμετέχοντες/-ουσες θεώρησαν τα παζλ στην πλειονότητά τους εύχρηστα. Ωστόσο ορισμένα, όπως «το Παλάτι του Shahriar», χαρακτηρίστηκαν ως πιο δύσκολα, πιθανόν λόγω των μικροσκοπικών και πολύπλοκων κομματιών τους.

Το παζλ έχει σωστό μέγεθος				
Παζλ	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
Το παλάτι του Shahriar	0%	0%	15%	85%
Η σπηλιά των θαυμάτων	0%	5%	10%	86%
Ο γύρος του κόσμου σε 80 ημέρες	0%	0%	67%	33%
Cola Pesce	0%	0%	41%	59%
Το τελευταίο ταξίδι του «Our Lady of Mercy»	0%	1%	25%	74%
Η αναζήτηση του χρυσού της Μόσχας	0%	4%	30%	65%
Η εσωτερική έξοδος	0%	5%	49%	46%
Υψώνοντας τη σημαία	0%	0%	40%	60%
Fogaça	1%	11%	31%	57%
Το κάστρο της Ευρώπης	0%	0%	36%	64%

Αναφορικά με τις διαστάσεις, σχεδόν όλοι οι συμμετέχοντες/-ουσες συμφώνησαν ότι όλα τα παζλ είχαν το σωστό μέγεθος. Ωστόσο, το παζλ «Fogaça» δυσκόλεψε ορισμένους συμμετέχοντες/-ουσες

λόγω του μικρού μεγέθους των κομματιών της κούκλας.

Το παζλ ήταν ανθεκτικό				
Παζλ	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
Το παλάτι του Shahriar	0%	15%	35%	50%
Η σπηλιά των θαυμάτων	0%	0%	43%	57%
Ο γύρος του κόσμου σε 80 ημέρες	0%	0%	75%	25%
Cola Pesce	0%	0%	41%	59%
Το τελευταίο ταξίδι του «Our Lady of Mercy»	0%	0%	13%	87%
Η αναζήτηση του χρυσού της Μόσχας	0%	0%	37%	63%
Η εσωτερική έξοδος	0%	3%	49%	49%
Υψώνοντας τη σημαία	0%	7%	45%	48%
Fogaça	1%	20%	33%	47%
Το κάστρο της Ευρώπης	0%	0%	64%	36%

Η επόμενη ερώτηση αφορούσε την αντοχή του κάθε παζλ. Οι συμμετέχοντες/-ουσες χαρακτήρισαν σχεδόν όλα τα παζλ ανθεκτικά. Εξαιρέση αποτέλεσαν το «Παλάτι του Shahriar» και η «Fogaça» λόγω των μικρών κομματιών ορισμένων τμημάτων των παζλ τα οποία είναι πιο εύθραυστα.

Είχα κίνητρο να επιλύσω το παζλ				
Παζλ	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
Το παλάτι του Shahriar	0%	0%	10%	90%

Η σπηλιά των θαυμάτων	0%	0%	10%	90%
Ο γύρος του κόσμου σε 80 ημέρες	0%	0%	67%	33%
Cola Pesce	0%	0%	30%	70%
Το τελευταίο ταξίδι του «Our Lady of Mercy»	0%	7%	15%	77%
Η αναζήτηση του χρυσού της Μόσχας	0%	2%	28%	70%
Η εσωτερική έξοδος	0%	8%	57%	35%
Υψώνοντας τη σημαία	0%	5%	50%	45%
Fogaça	1%	0%	19%	80%
Το κάστρο της Ευρώπης	0%	0%	64%	36%

Όσον αφορά το κίνητρο, όλα τα παζλ κινητοποίησαν τους συμμετέχοντες/-ουσες γεγονός που αποτελεί πραγματικά έναν πολύ θετικό δείκτη, δεδομένου ότι το κίνητρο για παιχνίδι είναι εξαιρετικά σημαντικό για τη δέσμευση των ατόμων στην επίλυσή του.

Με απορρόφηση η ιστορία του παζλ				
Παζλ	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
Το παλάτι του Shahriar	0%	0%	25%	75%
Η σπηλιά των θαυμάτων	0%	5%	29%	67%
Ο γύρος του κόσμου σε 80 ημέρες	0%	0%	58%	42%
Cola Pesce	3%	3%	44%	50%
Το τελευταίο ταξίδι του «Our Lady of Mercy»	1%	1%	19%	79%
Η αναζήτηση του χρυσού	0%	7%	33%	61%

της Μόσχας				
Η εσωτερική έξοδος	0%	11%	46%	43%
Υψώνοντας τη σημαία	0%	7%	40%	52%
Fogaça	1%	0%	23%	76%
Το κάστρο της Ευρώπης	0%	0%	57%	43%

Επίσης, μια βασική πτυχή ήταν η αφήγηση της ιστορίας που πλαισίωνε κάθε παζλ του D3PO, καθώς αυτό είναι το στοιχείο που δεσμεύει περισσότερο τους συμμετέχοντες/-ουσες στην επίλυση των παζλ. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες/-ουσες απορροφήθηκαν από την αφήγηση της ιστορίας του κάθε παζλ, δεδομένο που είναι ιδιαίτερα σημαντικό.

Το παζλ ήταν χρήσιμο				
Παζλ	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
Το παλάτι του Shahriar	0%	0%	25%	75%
Η σπηλιά των θαυμάτων	0%	0%	33%	67%
Ο γύρος του κόσμου σε 80 ημέρες	0%	0%	58%	42%
Cola Pesce	0%	0%	48%	52%
Το τελευταίο ταξίδι του «Our Lady of Mercy»	0%	0%	24%	76%
Η αναζήτηση του χρυσού της Μόσχας	0%	4%	28%	67%
Η εσωτερική έξοδος	0%	11%	54%	35%
Υψώνοντας τη σημαία	0%	10%	55%	36%
Fogaça	1%	0%	41%	58%

Το κάστρο της Ευρώπης	0%	0%	14%	86%
-----------------------	----	----	-----	-----

Ένας από τους κύριους στόχους αυτού του έργου ήταν η προσπάθεια δημιουργίας εργαλείων που θα μπορούσαν να φανούν χρήσιμα για την ανάπτυξη ορισμένων δεξιοτήτων των συμμετεχόντων/-ουσών. Οι απαντήσεις στην αντίστοιχη την ερώτηση αποδεικνύουν ότι σχεδόν όλοι οι συμμετέχοντες/-ουσες θεώρησαν ότι το παζλ θα τους ωφελήσει.

Στο ίδιο πλαίσιο, οι συμμετέχοντες/-ουσες θεώρησαν ότι τα παζλ μπορούν να αποδειχθούν χρήσιμα και για άλλους ανθρώπους, όπως φαίνεται στον παρακάτω πίνακα:

Το παζλ είναι χρήσιμο και για άλλα άτομα				
Παζλ	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
Το παλάτι του Shahriar	0%	0%	15%	85%
Η σπηλιά των θαυμάτων	0%	0%	24%	76%
Ο γύρος του κόσμου σε 80 ημέρες	0%	0%	50%	50%
Cola Pesce	0%	0%	6%	94%
Το τελευταίο ταξίδι του «Our Lady of Mercy»	0%	0%	24%	76%
Η αναζήτηση του χρυσού της Μόσχας	0%	4%	17%	78%
Η εσωτερική έξοδος	3%	11%	38%	49%
Υψώνοντας τη σημαία	0%	12%	33%	55%
Fogaça	1%	0%	29%	70%
Το κάστρο της Ευρώπης	0%	0%	36%	64%

Θα συνιστούσα αυτό το παζλ σε άλλα άτομα				
Παζλ	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα

Το παλάτι του Shahrjar	0%	0%	10%	90%
Η σπηλιά των θαυμάτων	0%	0%	14%	86%
Ο γύρος του κόσμου σε 80 ημέρες	0%	0%	58%	42%
Cola Pesce	0%	6%	48%	45%
Το τελευταίο ταξίδι του «Our Lady of Mercy»	0%	0%	12%	88%
Η αναζήτηση του χρυσού της Μόσχας	0%	4%	15%	80%
Η εσωτερική έξοδος	3%	11%	43%	43%
Υψώνοντας τη σημαία	6%	9%	56%	28%
Fogaça	0%	1%	29%	70%
Το κάστρο της Ευρώπης	0%	0%	36%	64%

Γενικά, οι συμμετέχοντες/-ουσες θα πρότειναν τα παζλ σε άλλα άτομα. Τα μόνα παζλ που δημιούργησαν κάποιες αμφιβολίες ήταν το «Υψώνοντας τη σημαία» και το «Η εσωτερική έξοδος», πιθανόν διότι τα θέματα των παζλ σχετίζονται περισσότερο με θέματα διακρίσεων και ψυχικής υγείας, που ενδεχομένως να μην είναι τόσο εύληπτα για ορισμένα άτομα.

Το παζλ προωθεί την ομαδική εργασία				
Παζλ	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα
Το παλάτι του Shahrjar	0%	5%	10%	85%
Η σπηλιά των θαυμάτων	0%	0%	14%	86%
Ο γύρος του κόσμου σε 80 ημέρες	0%	0%	50%	50%
Cola Pesce	0%	0%	38%	62%
Το τελευταίο ταξίδι του	1%	0%	8%	90%

«Our Lady of Mercy»				
Η αναζήτηση του χρυσού της Μόσχας	0%	2%	49%	49%
Η εσωτερική έξοδος	0%	8%	38%	54%
Υψώνοντας τη σημαία	0%	5%	5%	90%
Fogaça	1%	1%	25%	73%
Το κάστρο της Ευρώπης	0%	0%	36%	64%

Μία από τις σημαντικότερες ικανότητες που πρέπει να αναπτύξουν οι συμμετέχοντες/-ουσες μέσω των παζλ είναι η ομαδική εργασία. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι αυτό ήταν ένας πραγματικά σημαντικός παράγοντας για τους συμμετέχοντες/-ουσες, οι οποίοι/-ες είχαν την ευκαιρία να επιλύσουν τα παζλ του έργου D3PO σε ομαδικό επίπεδο.

Προσωπικά, το παζλ μου φάνηκε				
Παζλ	Πολύ εύκολο	Εύκολο	Δύσκολο	Πολύ δύσκολο
Το παλάτι του Shahriar	5%	35%	60%	0%
Η σπηλιά των θαυμάτων	0%	43%	38%	19%
Ο γύρος του κόσμου σε 80 ημέρες	0%	67%	33%	0%
Cola Pesce	0%	70%	30%	0%
Το τελευταίο ταξίδι του «Our Lady of Mercy»	10%	60%	29%	2%
Η αναζήτηση του χρυσού σας Μόσχας	2%	46%	50%	2%
Η εσωτερική έξοδος	8%	62%	24%	5%
Υψώνοντας τη σημαία	2%	60%	21%	17%
Fogaça	2%	77%	21%	0%
Το κάστρο της Ευρώπης	0%	86%	14%	0%



Ορισμένα παζλ κρίθηκαν ως ευκολότερα από άλλα. Τα «Το κάστρο της Ευρώπης», «Fogaça» και «Cola Pesce» αξιολογήθηκαν ως πιο εύκολα ενώ τα «Το παλάτι του Shahriar» και «Η αναζήτηση του χρυσού της Μόσχας» ως πιο δύσκολα από τους συμμετέχοντες/-ουσες.

4.4.4. Σχόλια των συντονιστών/-τριών

Μια άλλη σημαντική πτυχή της δοκιμαστικής φάσης ήταν η αίσθηση που αποκόμισαν οι συντονιστές/-τριες από την επαφή τους με τις διάφορες ομάδες-στόχους.

Ακολουθεί μια αφηγηματική ανακεφαλαίωση για τη δοκιμαστική φάση κάθε εταίρου, όπως περιγράφεται από τους συντονιστές/-τριες του:

ASPAYM

Η πιλοτική φάση πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία με την Εξειδικευμένη Μονάδα Αποκατάστασης Νευρολογικών Βλαβών- ICTIA. Η οργάνωση δραστηριοποιείται στους τομείς της εργοθεραπείας, της λογοθεραπείας, της φυσικοθεραπείας, της ψυχολογίας της υγείας και της νευροψυχολογίας στο πλαίσιο της διαδικασίας αποκατάστασης και συντήρησης.

Πριν από τις δοκιμαστικές συνεδρίες, οι δημιουργοί των παζλ πραγματοποίησαν συναντήσεις με τους/τις επαγγελματίες που θα λειτουργούσαν ως συντονιστές/-τριες για να τους/τις εξηγήσουν τις λεπτομέρειες των παζλ. Δοκίμασαν τα παζλ ώστε να κατανοήσουν τον τρόπο λειτουργίας τους και να προβλέψουν τυχόν δυσκολίες που ίσως να αντιμετωπίσουν οι χρήστες/-τριες-στόχοι.

Διεξήχθησαν συνολικά 4 συνεδρίες καθώς και 1 πρόσθετη για τις τελικές δοκιμές, προκειμένου να βελτιστοποιηθεί η διαδικασία.

Η πρώτη συνάντηση ξεκίνησε με ξεχωριστές ατομικές δοκιμές και σε διαφορετικές ημέρες λόγω περιορισμού του χρόνου και της διαθεσιμότητας. Με το πέρας των πρώτων ατομικών δοκιμασιών, οι επαγγελματίες της ICTIA που συμμετείχαν την πρώτη ημέρα και οι δημιουργοί της ASPAYM Castilla y León συναντήθηκαν για να επανεξετάσουν τυχόν αλλαγές που απαιτούνται για τη διευκόλυνση της ολοκλήρωσης των ασκήσεων. Οι εν λόγω αλλαγές αφορούσαν μεγαλύτερες γραμματοσειρές, ανάδειξη χρωμάτων με μεγαλύτερες αντιθέσεις, μεγαλύτερη ανάλυση των καρτών με τα στοιχεία και επιμήκυνση ορισμένων καλωδίων που διευκολύνουν τον χειρισμό των λουκέτων. Οι προαναφερθείσες αλλαγές υλοποιήθηκαν στις επόμενες συνεδρίες.

Τέλος, η διαδικασία ολοκληρώθηκε με μια δραστηριότητα στην οποία έλαβαν μέρος 9 συμμετέχοντες/-ουσες.

Η δεύτερη συνάντηση μάς επέτρεψε να δοκιμάσουμε διάφορα παζλ που δεν κατέστη εφικτό να δοκιμαστούν κατά τη διάρκεια της πρώτης, καθώς η ICTIA συνέστησε ότι, προκειμένου οι δραστηριότητες να φανούν πραγματικά χρήσιμες για τους/τις ασθενείς, θα πρέπει να ολοκληρώνονται σε μία συνεδρία. Επικεντρωθήκαμε στη δοκιμή κυρίως των παζλ «Η αναζήτηση του χρυσού της Μόσχας» και «Cola Pesce». Η συνάντηση πραγματοποιήθηκε με 8 ενεργούς

συμμετέχοντες/-ουσες συν ένα επιπλέον άτομο που έπασχε από άνοια και ήταν σε θέση απλώς να παρακολουθεί τη διαδικασία.

Η τρίτη συνάντηση πραγματοποιήθηκε στις 26-10-2023 με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Επίκτητης Εγκεφαλικής Βλάβης, όπου και πάλι δοκιμάστηκαν διάφορα παζλ, αυτή τη φορά με τις κατάλληλες διορθώσεις. Τα παζλ που δοκιμάστηκαν ήταν το Παλάτι του Shahriar, Η σπηλιά των θαυμάτων, Το τελευταίο ταξίδι του «Our Lady of Mercy», Η αναζήτηση του χρυσού της Μόσχας και η Fogaza. Σε αυτή συμμετείχαν 4 άτομα.

Η τέταρτη συνάντηση πραγματοποιήθηκε με 10 συμμετέχοντες/-ουσες που δεν ανήκουν στην ICTIA αλλά ενημερώθηκαν επαρκώς για το έργο. Η συνάντηση διήρκεσε 2 ώρες και οι συμμετέχοντες/-ουσες χωρίστηκαν σε ομάδες των 2-3 ατόμων ανά τραπέζι.

Τέλος, η πέμπτη συνάντηση πραγματοποιήθηκε με τους επισκέπτες/-τριες του κέντρου ημέρας ASPAYM Castilla y León, οι οποίοι πάσχουν από κάποια μορφή βλάβης του νωτιαίου μυελού. Στόχος ήταν να δοκιμάσουν τα δύο τελευταία παζλ («Το κάστρο της Ευρώπης» και «Ο γύρος του κόσμου σε 80 ημέρες»). Συνολικά έλαβαν συμμετοχή 5 άτομα.

Κατά τη διάρκεια των συναντήσεων, οι συντονιστές/-τριες και οι συμμετέχοντες/-ουσες διάβασαν φωναχτά τις αφηγήσεις κάθε παζλ για να μάθουν τους κανόνες και την ιστορία πίσω από αυτό. Σε ορισμένες περιπτώσεις οι δραστηριότητες διεξήχθησαν παράλληλα ενώ σε άλλες διεξήχθησαν εκ περιτροπής, με άλλους τους συμμετέχοντες/-ουσες να προσφέρουν συμβουλές, νέες ιδέες και υποστήριξη.





CEIPES

Η πιλοτική φάση ξεκίνησε τον Οκτώβριο του 2023, με την ανακοίνωση του έργου και των αποτελεσμάτων που παρήγαγε η σύμπραξη. Παρουσιάστηκαν τα 10 παζλ που αναπτύχθηκαν από τους εταίρους (δύο από κάθε εταίρο). Αρχικά μόνο 5 παζλ ήταν διαθέσιμα στην πιλοτική φάση και δοκιμάστηκαν από τους συμμετέχοντες/-ουσες.

Στη συνέχεια παρουσιάστηκε η λειτουργία του τρισδιάστατου εκτυπωτή και η μεθοδολογία που χρησιμοποιήθηκε για την κατασκευή των παζλ. Το CEIPES ανέλυσε επίσης τη χρήση της παιχνιδοποίησης ως εργαλείο για μη τυπικές εκπαιδευτικές δραστηριότητες όπως και τον τρόπο αξιοποίησης της τρισδιάστατης εκτύπωσης σε διαφορετικές θεραπευτικές ανάγκες.

Η πιλοτική φάση διεξήχθη με την ομάδα-στόχο των ενηλίκων που επέλεξε το CEIPES, δηλαδή άτομα με ειδικές μαθησιακές δυσκολίες. Οι ειδικές μαθησιακές δυσκολίες (ΕΜΔ) αποτελούν μια κατηγορία νευροαναπτυξιακών διαταραχών που παρεμποδίζουν την απόκτηση και τη χρήση συγκεκριμένων ακαδημαϊκών δεξιοτήτων σε τομείς όπως η ανάγνωση, η γραφή, τα μαθηματικά, η κατανόηση προφορικού λόγου και η εκφραστικότητα. Οι δεξιότητες αυτές αποτελούν θεμελιώδεις πυλώνες για την υπόλοιπη ακαδημαϊκή εκπαίδευση. Τα παζλ προσαρμόστηκαν κατάλληλα ώστε να είναι συμπεριληπτικά για τη συγκεκριμένη ομάδα-στόχο, περιλαμβάνοντας δραστηριότητες που δεν απαιτούν πολύπλοκες μαθηματικές πράξεις. Η ενασχόληση με τα συγκεκριμένα παζλ αναμένεται να αποφέρει πολυάριθμα πλεονεκτήματα στον καθορισμένο πληθυσμό-στόχο.

Στην πρώτη συνάντηση της δοκιμαστικής φάσης συμμετείχαν 14 άτομα τα οποία δοκίμασαν τα εξής παζλ: «Ο γύρος του κόσμου σε 80 ημέρες», «Cola Pesce», «Fogaça» και «Η εσωτερική έξοδος».

Η δεύτερη συνάντηση πραγματοποιήθηκε στα γραφεία του CEIPES στο Παλέρμο. Συμμετείχαν 11 άτομα και δοκίμασαν τα ακόλουθα παζλ: «Ο γύρος του κόσμου σε 80 ημέρες», «Cola Pesce», «Fogaça», «Η εσωτερική έξοδος» και «Υψώνοντας τη σημαία».

Συνολικά, στη δοκιμαστική φάση συμμετείχαν 25 άτομα.

Η δοκιμαστική φάση πραγματοποιήθηκε υπό την επίβλεψη δύο συντονιστών/-τριών από το κέντρο Si.da, ψυχολόγων και καθηγητών/-τριών για άτομα με ΕΜΔ, οι οποίοι/-ες παρακολουθούσαν τους συμμετέχοντες/-ουσες καθώς έλυναν τους γρίφους.

Στο τέλος κάθε συνάντησης κατατέθηκαν τα ερωτηματολόγια για την αξιολόγηση της ποιότητας των παζλ.

Οι συμμετέχοντες/-ουσες εξέφρασαν τη θετική τους άποψη για το πρόγραμμα και διατύπωσαν διάφορες απόψεις σχετικά με τις προοπτικές βελτίωσης των παζλ. Τέλος, οι συντονιστές/-τριες επισήμαναν την προοπτική αξιοποίησης των παζλ μελλοντικά και σε άτομα που θέλουν να βελτιώσουν τις γνωστικές και κομβικές τους δεξιότητες.



CETEM

Η μεθοδολογία που χρησιμοποίησε η CETEM ήταν η ίδια σε όλα τα εργαστήρια. Αρχικά, παρουσιάσαμε σε όλους τους συμμετέχοντες/-ουσες το έργο και τους στόχους του. Παρουσιάσαμε ξεχωριστά καθένα από τα παζλ και την ιστορία τους. Στη συνέχεια, χωρίσαμε όλους τους συμμετέχοντες/-ουσες σε μικρές ομάδες, των 5 ατόμων το πολύ, και τους μοιράσαμε τα παζλ. Μόλις μια ομάδα ολοκλήρωνε την επίλυση ενός παζλ έπαιρνε το επόμενο, έτσι ώστε όλοι οι συμμετέχοντες/-ουσες να έχουν την ευκαιρία να δοκιμάσουν και να αξιολογήσουν όλα τα παζλ.

Το πρώτο εργαστήριο πραγματοποιήθηκε με μια ομάδα 31 ατόμων στο κέντρο ηλικιωμένων «Las Herratillas». Οι συμμετέχοντες/-ουσες στο εργαστήριο ήταν συνταξιούχοι/-ρε ηλικίας μεταξύ 65 και 82 ετών, οι οποίοι επισκέπτονται το δημοτικό κέντρο ηλικιωμένων για την προσωπική τους ανάπτυξη, την κατάρτιση, τη σωματική και πνευματική άσκηση καθώς και τις διάφορες δραστηριότητες.

Η CETEM επέλεξε την πρώτη από αυτές τις ομάδες-στόχους με σκοπό την προώθηση της ενεργού γήρανσης μέσω των παζλ που αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο του έργου. Τα παζλ ταίριαζαν απόλυτα με την ομάδα-στόχο, καθώς ο σκοπός μας ήταν να βοηθήσουμε τους συμμετέχοντες/-ουσες να

εξασκήσουν το μυαλό τους για να παραμείνουν ενεργοί/-ές. Τα πνευματικά παιχνίδια και οι γρίφοι δίνουν σε ένα άτομο μεγαλύτερης ηλικίας την ευκαιρία να αξιοποιήσει την κριτική του σκέψη και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.

Οι συμμετέχοντες/-ουσες είχαν την ευκαιρία να δοκιμάσουν τα εξής παζλ: «Fogaça», «Το τελευταίο ταξίδι του Our Lady of Mercy» και «Η αναζήτηση του χρυσού της Μόσχας». Διασκέδασαν ιδιαίτερα με τη δραστηριότητα αυτή, καθώς δεν έχουν συνηθίσει να παίζουν αυτού του είδους τα παιχνίδια λογικής. Τα βρήκαν τρομερά ενδιαφέροντα και μας ζήτησαν να επανέλθουμε με νέους γρίφους, επομένως είναι πιθανόν να επαναλάβουμε το εργαστήριο στο μέλλον, με τα υπόλοιπα παζλ του έργου.



Το δεύτερο εργαστήριο πραγματοποιήθηκε στις εγκαταστάσεις του Συλλόγου Καρκινοπαθών της Yecla, όπου 8 συμμετέχοντες/-ουσες είχαν την ευκαιρία να δοκιμάσουν τρία παζλ: «Το τελευταίο ταξίδι του Our Lady of Mercy», «Η σπηλιά των θαυμάτων» και το «Fogaça».

Η CETEM επέλεξε αυτή την ομάδα-στόχο λόγω της καταλληλότητας των παζλ που αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο του έργου για τη σωματική και νευρολογική αποκατάσταση σε καρκινοπαθείς, ιδίως όσον αφορά τις επιπτώσεις της νευρολογικής τοξικότητας της χημειοθεραπείας και της ακτινοθεραπείας και τη συναφή γνωστική εξασθένηση, καθώς και το λεμφοίδημα, το οποίο συνοδεύεται από δυσκαμψία, πόνο, απώλεια κινητικότητας και δυσκολία στην κινητοποίηση και την ευλυγισία του χεριού, ιδίως της παλάμης ή/και του καρπού.

Οι συμμετέχοντες/-ουσες έδειξαν μεγάλο ενδιαφέρον και ευγνωμοσύνη για αυτό το εργαστήριο, καθώς κατά το στάδιο ανάρρωσης από τον καρκίνο, οι γιατροί επικεντρώνονται περισσότερο στη σωματική και όχι τόσο στη νευρολογική αποκατάσταση. Αυτό συχνά αφήνει τους/τις ασθενείς μόνους τους με τις επακόλουθες παθήσεις (ενδεικτικά): απώλεια βραχυπρόθεσμης μνήμης, δυσκολία στη διατήρηση της προσοχής, έλλειψη συγκέντρωσης, μειωμένη ταχύτητα επεξεργασίας, δυσκολία στην επίλυση προβλημάτων, δυσκολία στη μάθηση και την απομνημόνευση νέων πληροφοριών.



Μετά την επιτυχία του πρώτου εργαστηρίου με τον Σύλλογο Καρκινοπαθών της Yecla, επιστρέψαμε για να πραγματοποιήσουμε μαζί τους μια νέα δοκιμή, την οποία παρακολούθησαν άτομα που είχαν ήδη παρακολουθήσει το πρώτο εργαστήριο, αλλά και νέοι συμμετέχοντες/-ουσες. Συνολικά 6 άτομα δοκίμασαν τα παζλ «Το παλάτι του Shahriar» και «Η αναζήτηση του χρυσού της Μόσχας».



IDEC

Η IDEC A.E. σχεδίασε και διοργάνωσε τις εκπαιδευτικές συνεδρίες στο πλαίσιο του έργου D3PO με ιδιαίτερη προσοχή. Οι συναντήσεις διεξήχθησαν σε τέσσερις φάσεις, που έλαβαν χώρα τον Μάιο, τον Ιούνιο και τον Ιούλιο, καθώς και μια πρόσθετη συνάντηση τον Οκτώβριο του 2023.

Στόχος κάθε συνάντησης ήταν η δοκιμή των παζλ τρισδιάστατης εκτύπωσης και πιο συγκεκριμένα των «Υψώνοντας τη σημαία», «Η εσωτερική έξοδος» και «Cola Pesce».

Η κατάρτιση περιελάμβανε την πρακτική ενασχόληση των συμμετεχόντων/-ουσών με τα παζλ με σκοπό να αλληλεπιδράσουν και να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις που παρουσιάστηκαν. Οι προσαρμογές και η τελειοποίηση των παζλ έγιναν με βάση τα σχόλια των συμμετεχόντων/-ουσών, τα οποία συλλέχθηκαν τόσο κατά τη διάρκεια όσο και μετά από κάθε συνεδρία.

Οι συμμετέχοντες/-ουσες κάθε συνεδρίας ήταν άτομα με μαθησιακές δυσκολίες καθώς και εκπαιδευτικοί ειδικής αγωγής.

Τα εργαστήρια υποδέχθηκαν άτομα με μαθησιακές δυσκολίες τα οποία συνεργάστηκαν με τους/τις εκπαιδευτικούς ειδικής αγωγής σε ένα συμπεριληπτικό περιβάλλον. Αυτή η συμπεριληπτική προσέγγιση εξασφάλισε ότι η ομάδα-στόχος θα συμμετείχε ενεργά στη δοκιμαστική φάση. Τα παζλ, που σχεδιάστηκαν για να βοηθήσουν στη γνωστική ανάπτυξη των ατόμων με μαθησιακές δυσκολίες, αποδείχθηκαν κατάλληλα για τη συγκεκριμένη ομάδα. Οι συναντήσεις εμπλουτίστηκαν περαιτέρω από την παρουσία των εκπαιδευτικών ειδικής αγωγής, οι οποίοι/-ες προσέφεραν πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με την πρόοδο και τη δέσμευση των συμμετεχόντων/-ουσών.

Κατά τη διάρκεια της δοκιμής του παζλ «Η εσωτερική έξοδος», η ανατροφοδότηση των συμμετεχόντων κατέδειξε ότι το περιεχόμενο των βημάτων προς την ψυχική αποκατάσταση δεν ήταν απόλυτα ορθό. Η IDEC A.E. ανταποκρίθηκε σε αυτή την παρατήρηση προσαρμόζοντας και βελτιώνοντας σημαντικά το περιεχόμενο ώστε να ευθυγραμμίζεται καλύτερα με τις ανάγκες και τις προσδοκίες των συμμετεχόντων/-ουσών.

Σχετικά με το παζλ «Υψώνοντας τη σημαία», οι συμμετέχοντες/-ουσες έκριναν ότι ένα μεγάλο ποσοστό του αρχικού κουίζ που συνόδευε το κρυπτόλεξο ήταν ιδιαίτερα απαιτητικό. Η IDEC A.E. ανταποκρίθηκε απλοποιώντας το κουίζ προκειμένου να είναι πιο προσιτό και ευχάριστο για τους συμμετέχοντες/-ουσες, χωρίς ωστόσο να υποβαθμίζεται η εκπαιδευτική του αξία.

Η ανατροφοδότηση που συλλέχθηκε κατά τη διάρκεια των εκπαιδευτικών συναντήσεων έπαιξε καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση των τελικών εκδόσεων των παζλ, καθώς χάρη σε αυτή διασφαλίστηκε η ικανοποίηση των εκπαιδευτικών στόχων αλλά και η ανταπόκριση στις ιδιαίτερες ανάγκες και ικανότητες του κοινού-στόχου.





ROSTO SOLIDARIO

Η δοκιμαστική φάση διεξήχθη σε συνεργασία με οργανώσεις που δραστηριοποιούνται άμεσα με την ομάδα-στόχο, δηλαδή τα άτομα τρίτης ηλικίας. Έτσι, ήρθαμε σε επαφή με το Project Time και το κέντρο ημέρας ηλικιωμένων «Obra Social de S. Martinho da Gandra». Πριν από τις συνεδρίες αναλύσαμε τους στόχους του έργου και δώσαμε πληροφορίες σχετικά με τα παζλ και τα έγγραφα που απαιτούνται για τη διεξαγωγή των συνεδριών στον υπεύθυνο/-η κάθε οργανισμού. Οι κοινωνικοί/-ές λειτουργοί των δύο οργανώσεων προσκάλεσαν οι ίδιοι/-ες τους συμμετέχοντες/-ουσες, καθώς γνώριζαν καλύτερα τους ηλικιωμένους/-ες.

Πριν από τις συνεδρίες δοκιμής προηγήθηκαν συναντήσεις με τους/τις επαγγελματίες που θα αναλάμβαναν τον ρόλο του συντονιστή/-τριας προκειμένου να εξηγήσουμε τις λεπτομέρειες των παζλ. Δοκιμάσαμε τα παζλ για να κατανοήσουμε τη λειτουργία τους και να προβλέψουμε τυχόν δυσκολίες που ενδέχεται να αντιμετωπίσει η ομάδα-στόχος.

Για τη βέλτιστη διεξαγωγή της διαδικασίας, αποφασίστηκε να πραγματοποιηθούν συνολικά 5 συνεδρίες με 71 ηλικιωμένους/-ες, ηλικίας μεταξύ 60 και 100 ετών.

Οι συνεδρίες πραγματοποιήθηκαν σε διαφορετικούς χώρους: σε 4 «συλλόγους ηλικιωμένων» όπου άτομα άνω των 60 ετών πραγματοποιούν εβδομαδιαίες κοινωνικές δραστηριότητες και στο «κέντρο ημέρας ηλικιωμένων» όπου οι ηλικιωμένοι/-ες παραμένουν καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας και τους παρέχεται τόσο η απαραίτητη φροντίδα όσο και γνωστικά και διαπροσωπικά ερεθίσματα.

Αρχικά, σε κάθε εργαστήριο παρουσιάσαμε εν συντομία το έργο D3PO. Προετοιμάσαμε τα επιτραπέζια παιχνίδια και στο κάθε τραπέζι τοποθετήσαμε ένα τρισδιάστατο παζλ που έπρεπε να παιχτεί ομαδικά. Τα παζλ που χρησιμοποιήθηκαν στη δοκιμαστική φάση της Πορτογαλίας ήταν τα εξής: «Fogaça», «Το κάστρο της Ευρώπης», «Το τελευταίο ταξίδι του Our Lady of Mercy», «Cola Pesce» και «Η αναζήτηση του χρυσού της Μόσχας».

Σε κάθε συνεδρία, οι ηλικιωμένοι/-ες χωρίζονταν σε μικρές ομάδες οι οποίες πέρασαν από όλα τα τραπέζια του παιχνιδιού για να λύσουν κάθε τρισδιάστατο γρίφο. Με αυτόν τον τρόπο είχαν την ευκαιρία να δοκιμάζουν τουλάχιστον 3 τρισδιάστατα παζλ, γεγονός που εμπλούτισε την εμπειρία τους.

Κατά τη διάρκεια των συνεδριών, οι συντονιστές/-τριες και οι συμμετέχοντες/-ουσες διάβαζαν δυνατά τις αφηγήσεις του κάθε παζλ για να μάθουν τους κανόνες και την ιστορία του.

Μετά την ολοκλήρωση κάθε παζλ συλλέχθηκαν οι αντίστοιχες υπογραφές και η ημερομηνία επίλυσής τους. Η βοήθεια των συντονιστών/-τριών ήταν απαραίτητη για αυτήν τη διαδικασία καθώς πολλοί συμμετέχοντες/-ουσες δυσκολεύονταν ακόμη και να γράψουν.

Έπειτα από την ολοκλήρωση των 5 συνεδριών, επικοινωνήσαμε μαζί μας ένας ακόμη οργανισμός με σκοπό τη διοργάνωση μιας συνεδρίας για τα ηλικιωμένα μέλη του, την οποία και πραγματοποιήσαμε μετά τη φάση των δοκιμών. Η εν λόγω συνεδρία αποτέλεσε μια ευκαιρία για να δοκιμάσουμε ξανά τα παζλ, αν και δεν συλλέξαμε υπογραφές και ερωτηματολόγια ανατροφοδότησης από τους συμμετέχοντες/-ουσες. Ωστόσο, αποτέλεσε μια πρόσθετη επαλήθευση της επίδρασης των παζλ στους ηλικιωμένους/-ες.

Η ομάδα-στόχος μας ήταν 71 ηλικιωμένοι/-ες με διαφορετικό υπόβαθρο.

Οι ηλικιωμένοι/-ες των 4 «συλλόγων ηλικιωμένων», ήταν άτομα άνω των 60 ετών τα οποία χαρακτηρίζονται από ενεργό γήρανση, καθώς εκτελούν τακτικά εβδομαδιαίες κοινωνικές δραστηριότητες σε ομάδες. Παρά την ηλικία τους, δεν παρουσιάζουν ακόμη σημαντικές απώλειες στις κινητικές ή γνωστικές τους δεξιότητες.

Η δεύτερη ομάδα ήταν οι συμμετέχοντες/-ουσες από το «κέντρο ημέρας ηλικιωμένων» όπου οι ηλικιωμένοι/-ες παραμένουν καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας και τους παρέχεται τόσο η απαραίτητη φροντίδα όσο και γνωστικά και διαπροσωπικά ερεθίσματα. Οι συγκεκριμένοι συμμετέχοντες/-ουσες χαρακτηρίζονται από σημαντικές αδυναμίες στις κινητικές και γνωστικές δεξιότητες, όπως διαταραχές της λεπτής κινητικότητας και της κίνησης, αρχικά στάδια άνοιας και άλλα προβλήματα μνήμης. Σε αυτή την περίπτωση, προσπαθήσαμε να δημιουργήσουμε ισορροπημένες ομάδες έτσι ώστε να είναι πιο ετερογενείς και να αποτελούνται από άτομα με μικρότερα προβλήματα τα οποία θα συνεργάζονται και θα βοηθούν τα άτομα που παρουσίαζαν εντονότερες δυσλειτουργίες.

Αναμφισβήτητα, τα διαφορετικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων/-ουσών αποτελούν ένα πολύ ενδιαφέρον κοινό για τη δοκιμή των παζλ.

Τα σχόλια που αποκομίσαμε ήταν ιδιαίτερα θετικά. Σε γενικές γραμμές, όλοι οι ηλικιωμένοι/-ες ενθουσιάστηκαν με τη συγκεκριμένη δραστηριότητα, χαρακτηρίζοντας τα παζλ ενδιαφέροντα, διασκεδαστικά αλλά και χρήσιμα για την ανάπτυξη διαπροσωπικών (ομαδική εργασία) και γνωστικών (στρατηγική και μνήμη) δεξιοτήτων.

Μιλούσαν συνεχώς για το πόσο χαρούμενοι/-ες ήταν που έπαιζαν ξανά, όπως έκαναν όταν ήταν παιδιά.

Αισθάνθηκαν πολύ τυχεροί/-ές που είχαν την ευκαιρία να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα και θα ήθελαν να συνεχίσουν την ενασχόληση με περισσότερα παζλ και δραστηριότητες όπως αυτές που τους παρουσιάσαμε.

Προκειμένου οι συμμετέχοντες/-ουσες να απολαύσουν την εμπειρία των πιο περίπλοκων παζλ, οι συντονιστές/-τριες έκαναν κάποιες προσαρμογές, έδιναν περισσότερες συμβουλές και προσέφεραν επιπλέον βοήθεια.

Όσον αφορά τη δυσκολία, οι απόψεις των συμμετεχόντων/-ουσών παρουσίασαν αρκετές διαφορές. Τις ήταν αναμενόμενο, ορισμένες ασκήσεις δυσκόλεψαν περισσότερο τα άτομα με τις πιο σοβαρές αναπηρίες, τα οποία χρειάστηκαν περισσότερη υποστήριξη.

Οι συμμετέχοντες/-ουσες επεσήμαναν την ανάγκη βελτίωσης της ανθεκτικότητας ορισμένων παζλ, όπως το «Fogaça», καθώς παρατηρήθηκε ότι μερικά κομμάτια σπάνε μετά από μερικές χρήσεις. Τέλος οι ηλικιωμένοι/-ες δεν ήταν σε θέση να επιλύσουν μόνοι/-ες τους τον ευρωπαϊκό χάρτη του παζλ «Το κάστρο της Ευρώπης» λόγω του πολύ μικρού μεγέθους των κομματιών του.



5. Προτάσεις

Η δημιουργία παζλ, κιβωτίων και δωματίων διαφυγής για θεραπευτικούς σκοπούς προϋποθέτει μια μελετημένη και συνειδητή προσέγγιση. Η προσθήκη αφήγησης ιστοριών ενισχύει τα θεραπευτικά οφέλη προσφέροντας περιεχόμενο, δέσμευση και ένα ουσιαστικό πλαίσιο για τους συμμετέχοντες/-ουσες. Σε αυτό το κεφάλαιο θα παρουσιάσουμε τη ροή εργασίας που ακολουθήσαμε για να αναπτύξουμε τα παζλ όπως και μια μικρή λίστα με ασκήσεις που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να εμπνευστείτε και, τέλος, μια σειρά γενικών συμβουλών για τις διάφορες φάσεις της διαδικασίας.

5.1. Σύντομες εκτιμήσεις σχετικά με το επίπεδο δυσκολίας

Πριν εμβαθύνουμε στα περιεχόμενα του παρόντος κεφαλαίου, είναι σκόπιμο δώσουμε ορισμένες διευκρινίσεις δεδομένου ότι η έννοια της δυσκολίας μπορεί εύκολα να αποτελέσει εμπόδιο κατά την έναρξη του σχεδιασμού.

Η δυσκολία των παζλ είναι άκρως υποκειμενική και μπορεί να διαφέρει σημαντικά ανάλογα με τις δεξιότητες, τις εμπειρίες και τις προσωπικές προτιμήσεις ενός ατόμου. Το επίπεδο δεξιοτήτων ενός ατόμου παίζει καθοριστικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο αυτό αντιλαμβάνεται τη δυσκολία ενός παζλ. Κάτι που φαίνεται δύσκολο για έναν αρχάριο/-α ίσως είναι πιο εύκολο για έναν έμπειρο λύτη/-τρια. Από την άλλη πλευρά, τα άτομα που έχουν εμπειρία στην επίλυση παρόμοιων παζλ πιθανόν να τα θεωρούν πιο εύκολα. Άλλοι παράγοντες σχετίζονται με την απόδοση κατά τη διαδικασία επίλυσης και περιλαμβάνουν τη συναισθηματική κατάσταση, τις ειδικές γνώσεις επί του θέματος, τις πολιτιστικές και γλωσσικές παραμέτρους κ.λπ. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν περιορισμοί για την περαιτέρω αύξηση της δυσκολίας.

Υπάρχει ωστόσο μια τυποποιημένη κλίμακα αξιολογεί τη δυσκολία των παζλ από το 1 έως το 10. Η κλίμακα αυτή χρησιμοποιείται συχνά για την αξιολόγηση και τη γνωστοποίηση του επιπέδου δυσκολίας διαφόρων παζλ, παιχνιδιών και γρίφων.

Επίπεδο 1 (Πολύ εύκολο): Τα παζλ αυτού του επιπέδου είναι πολύ απλά και συνήθως λύνονται με ελάχιστη προσπάθεια ή επιδεξιότητα. Συχνά χρησιμοποιούνται για την ενασχόληση των αρχαρίων ή των παιδιών με τα παζλ.

Επίπεδο 2-3 (Εύκολο): Τα παζλ αυτής της κατηγορίας είναι προσιτά στα περισσότερα άτομα και απαιτούν ορισμένες βασικές δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων. Αποτελούν μια καλή αφετηρία για εκείνους/-ες που ξεκινούν να ασχολούνται με παζλ.

Επίπεδο 4-6 (Μέτριο): Τα συγκεκριμένα παζλ παρουσιάζουν μια μέτρια δυσκολία που απαιτεί μεγαλύτερη γνωστική δέσμευση και αναλυτική σκέψη. Οι παίκτες/-τριες πρέπει να συνδέσουν διαφορετικά κομμάτια πληροφοριών ή να κάνουν λογικούς συλλογισμούς. Είναι κατάλληλα για ένα γενικό κοινό με μια σχετική εμπειρία στην επίλυση γρίφων.

Επίπεδο 7-8 (Απαιτητικό): Τα απαιτητικά παζλ είναι συνήθως αρκετά πολύπλοκα και συχνά απαιτούν ανεπτυγμένες δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και δημιουργικότητα. Έχουν

σχεδιαστεί για τους/τις λάτρεις των παζλ και όσους/-ες απολαμβάνουν τις περίπλοκες και απαιτητικές προκλήσεις.

Επίπεδο 9 (Δύσκολο): Τα συγκεκριμένα παζλ είναι ιδιαίτερα δύσκολα και απαιτούν ένα υψηλό επίπεδο γνώσεων σε συγκεκριμένους τομείς, όπως τα κρυπτόλεξα ή τα προχωρημένα μαθηματικά. Απευθύνονται σε άτομα με ανεπτυγμένες γνώσεις και δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.

Επίπεδο 10 (Εξαιρετικά δύσκολο): Αυτή η κατηγορία αφορά τα πιο δύσκολα παζλ που συχνά είναι αδύνατο να λυθούν και από τους πιο δυνατούς λύτες/-τριες. Συνήθως είναι εξαιρετικά πολύπλοκα, περιλαμβάνουν περίπλοκα μοτίβα και απαιτούν εξειδικευμένες γνώσεις. Τα συγκεκριμένα παζλ απευθύνονται αποκλειστικά σε άτομα με ιδιαίτερη επιμονή και δεξιότητες.

Η επιλογή του επιπέδου δυσκολίας από την κλίμακα 1 έως 10 θα πρέπει να συνεκτιμά το κοινό-στόχο και τις προτιμήσεις του. Για παράδειγμα:

- Τα παιδικά παζλ πρέπει να είναι εύκολα για να δεσμεύουν τα μικρά παιδιά και να ενισχύουν το αίσθημα της προόδου.
- Τα παζλ που απευθύνονται σε ενήλικες πρέπει να προσφέρουν μια ποικιλία επιπέδων δυσκολίας για να ανταποκρίνονται στα διαφορετικά επίπεδα δεξιοτήτων.
- Τα εκπαιδευτικά παζλ μπορούν να προσαρμόζονται ανάλογα με τους μαθησιακούς στόχους και την ηλικιακή ομάδα.
- Οι διαγωνισμοί ή οι εκδηλώσεις με παζλ θα πρέπει να παρέχουν μια ποικιλία προκλήσεων για να καλύπτουν τα διαφορετικά επίπεδα δεξιοτήτων των συμμετεχόντων/-ουσών.

Το κλειδί για την επιτυχή σχεδίαση ενός παζλ είναι η σαφής σήμανση του επιπέδου δυσκολίας του, έτσι ώστε οι χρήστες/-τριες να μπορούν να επιλέξουν εκείνο που ανταποκρίνεται καλύτερα στις δεξιότητες και τα ενδιαφέροντά τους. Επιπλέον, η προσφορά μιας ποικιλίας επιπέδων δυσκολίας σε ένα μόνο παζλ μπορεί να καλύψει ένα ευρύτερο κοινό και να προσφέρει μια ευχάριστη εμπειρία για όλους/-ες.

Ωστόσο, όσον αφορά τα θεραπευτικά παζλ, θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη οι δυνατότητες και οι πιθανές αναπηρίες των χρηστών/-τριών, όπως:

Προβλήματα όρασης: Τα παζλ μπορούν να καταστούν προσβάσιμα σε άτομα με προβλήματα όρασης μέσω εναλλακτικών εκδόσεων σε γραφή Braille, με απτικά στοιχεία ή με ηχητικές περιγραφές.

Προβλήματα ακοής: Τα παζλ που βασίζονται σε ηχητικά ερεθίσματα θα πρέπει να έχουν αντίστοιχα οπτικά στοιχεία ή υπότιτλους για τα άτομα με προβλήματα ακοής.

Γνωστικές διαταραχές: Ορισμένα άτομα μπορεί να πάσχουν από γνωστικές διαταραχές οι οποίες επηρεάζουν τις ικανότητές τους στην επίλυση προβλημάτων. Τα παζλ που απευθύνονται σε αυτό το κοινό θα πρέπει να σχεδιάζονται με γνώμονα την απλότητα και την προσβασιμότητα.

Λεπτές κινητικές δεξιότητες: Τα άτομα με διαταραχές λεπτών κινητικών δεξιοτήτων ενδέχεται να δυσκολεύονται με τα περίπλοκα κομμάτια των παζλ. Συνίσταται η χρήση μεγαλύτερων κομματιών ή η προσαρμογή του παζλ στις ανάγκες τους.

Γνωστικές αναπηρίες: Τα παζλ για άτομα με γνωστικές αναπηρίες πρέπει να είναι απλοποιημένα και να έχουν σαφείς και κατανοητές οδηγίες.

Γνωστικές προτιμήσεις: Ορισμένα άτομα προτιμούν τα πιο εύκολα παζλ λόγω προσωπικής προτίμησης ή περιορισμένου χρόνου ενώ άλλα απολαμβάνουν εκείνα με τις μεγαλύτερες προκλήσεις..

5.2. Η ροή εργασίας μας

Η δημιουργία παζλ τρισδιάστατης εκτύπωσης με στοιχεία αφήγησης ιστοριών για θεραπευτικούς σκοπούς αποτελεί μια διασκεδαστική και ελκυστική μέθοδο αποκατάστασης.

Εισαγωγή και αφήγηση ιστοριών:

1. **Επιλογή θέματος:** Επιλέξτε ένα συναρπαστικό θέμα για το παζλ τρισδιάστατης εκτύπωσης. Ιδιαίτερα όταν πρόκειται για σκοπούς θεραπείας, σκεφτείτε θέματα όπως ένα μαγικό δάσος, μια περιπέτεια στον βυθό του ωκεανού ή ένα ταξίδι στο χρόνο.
2. **Δημιουργία της ιστορίας:** Αναπτύξτε μια απλή αλλά ενδιαφέρουσα ιστορία που σχετίζεται με το επιλεγμένο θέμα. Η ιστορία θα λειτουργήσει ως υπόβαθρο για το παζλ. Για παράδειγμα, στο θέμα με το μαγικό δάσος, η ιστορία θα μπορούσε να περιστρέφεται γύρω από την αναζήτηση ενός κρυμμένου θησαυρού που θα βοηθήσει στη διάσωση του μαγεμένου δάσους.
3. **Διαμόρφωση του σκηνοκώδικα:** Συνθέστε μια εισαγωγή που παρουσιάζει την ιστορία στον/την ασθενή. Αυτό μπορεί να γίνει μέσω γραπτής αφήγησης, προφορικού λόγου ή οπτικής παρουσίασης. Περιγράψτε το σκηνοκώδικα, τους χαρακτήρες και τον κύριο στόχο. Για παράδειγμα, παρουσιάστε στον/στην ασθενή το μαγικό δάσος, τα ζώα που μιλούν και το κυνήγι θησαυρού.

Σχεδίαση των παζλ τρισδιάστατης εκτύπωσης:

1. **Στοιχεία παζλ:** Δημιουργήστε ένα σύνολο γρίφων που είναι αναπόσπαστο μέρος της ιστορίας. Κάθε κομμάτι του παζλ θα πρέπει να είναι κατάλληλα σχεδιασμένο για να ταιριάζει με τα υπόλοιπα και να σχηματίζει μια ολοκληρωμένη εικόνα που σχετίζεται με την αφήγηση.

2. Ενσωματωμένες προκλήσεις: Εντάξτε σε κάθε τμήμα του παζλ θεραπευτικές ασκήσεις ή προκλήσεις που είναι κατάλληλες για τις ανάγκες του/της εκάστοτε ασθενή. Αυτές θα μπορούσαν να είναι ασκήσεις που ενισχύουν τις λεπτές κινητικές δεξιότητες, τις γνωστικές ικανότητες ή τη σωματική κινητικότητα.
3. Προοδευτική πολυπλοκότητα: Φροντίστε η πολυπλοκότητα των παζλ να αυξάνεται προοδευτικά καθώς ο/η ασθενής προχωράει στην ιστορία. Ξεκινήστε με απλούς, εύκολους γρίφους και προσθέστε σταδιακά πιο περίπλοκα τμήματα στην εξέλιξη της ιστορίας.

Δέσμευση και εξέλιξη των ασθενών:

1. Ενσωμάτωση της αφήγησης: Ενσωματώστε στο παζλ στοιχεία της ιστορίας τα οποία θα δεσμεύσουν και θα παρακινήσουν τους/τις ασθενείς καθώς λύνουν τους γρίφους. Για παράδειγμα, αφού λύσετε ένα τμήμα του παζλ που σχετίζεται με το μαγεμένο δάσος, αποκαλύψτε τη συνέχεια της ιστορίας που αφορά τη διαδρομή του/της ασθενή μέσα στο δάσος.
2. Παρακολούθηση της προόδου: Παρακολουθήστε και καταγράψτε την πρόοδο του/της ασθενή μετά από κάθε ολοκλήρωση τμήματος του παζλ και της άσκησης. Τα δεδομένα αυτά θα συμβάλουν στην προσαρμογή του επιπέδου της δυσκολίας και στην αξιολόγηση των βελτιώσεων.

Κλιμάκωση και επιβράβευση:

1. Αναπτύξτε έναν τελευταίο γρίφο ο οποίος θα είναι το αποκορύφωμα της ιστορίας και θα συνδέει όλα τα στοιχεία της. Ο συγκεκριμένος γρίφος θα πρέπει να είναι πιο δύσκολος από τους υπόλοιπους και να αποτελεί ένα σημαντικό ορόσημο στην αφήγηση.
2. Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του κορυφαίου γρίφου, αποκαλύψτε ένα στοιχείο-έκπληξη, το οποίο μπορεί να είναι για παράδειγμα ένα κρυμμένο κουτάκι. Στο εσωτερικό του τοποθετήστε ένα αγαλματάκι ή ένα μικρό αντικείμενο που σηματοδοτεί αφενός την ολοκλήρωση του ταξιδιού του/της ασθενή και αφετέρου τη θεραπευτική του/της πρόοδο.

Η παραπάνω ροή εργασίας για τη δημιουργία των παζλ τρισδιάστατης εκτύπωσης σε συνδυασμό με την αφήγηση ιστοριών αποτελεί μια δομημένη και συναρπαστική προσέγγιση θεραπείας η οποία παρακινεί και δεσμεύει τους/τις ασθενείς στη διαδρομή τους προς την αποκατάσταση. Το στοιχείο της έκπληξης χρησιμεύει ως ανταμοιβή και καθιστά ακόμα πιο ευχάριστη την ολοκλήρωση της προσπάθειάς τους.

5.3. Παραδείγματα ασκήσεων

Σε περίπτωση που δυσκολεύεστε να επιλέξετε το είδος των ασκήσεων που θα περιλαμβάνει το παζλ σας μπορείτε να ανατρέξετε στην ακόλουθη λίστα η οποία περιέχει περισσότερους από 20 μηχανισμούς για κουτιά διαφυγής και γρίφους που θα σας βοηθήσουν να δημιουργήσετε συναρπαστικές και διαδραστικές εμπειρίες:

1. Λαβύρινθοι: Προσθέστε φυσικούς ή τρισδιάστατα εκτυπωμένους λαβυρίνθους που απαιτούν από τους παίκτες/-τριες να κατευθύνουν μια μπίλια ή ένα αντικείμενο εντός ενός πολύπλοκου λαβυρίνθου για να ξεκλειδώσουν μια κρύπτη ή να αποκαλύψουν ένα στοιχείο.
2. Συρόμενες πλάκες: Σχεδιάστε παζλ με συρόμενες πλάκες που αποκαλύπτουν κρυμμένα τμήματα ή μετακινούνται για να δημιουργήσουν νέα μοτίβα, ξεκλειδώνοντας το επόμενο βήμα του παζλ.
3. Λουκέτα και κλειδιά: Ενσωματώστε κλασικά λουκέτα και κλειδιά ή κλειδαριές με συνδυασμό που απαιτούν από τους συμμετέχοντες/-ουσες να βρουν και να εισάγουν τον σωστό κωδικό για να προχωρήσουν.
4. Κρυμμένες θυρίδες: Τοποθετήστε κρυφές θήκες μέσα στο κουτί ή το παζλ, όπου οι παίκτες/-τριες βρίσκουν κρυμμένα στοιχεία, κλειδιά ή ενδείξεις για να προχωρήσουν.
5. Μαγνητικοί μηχανισμοί: Χρησιμοποιήστε μαγνήτες για να στερεώσετε κομμάτια ή αντικείμενα στη θέση τους και ζητήστε από τους συμμετέχοντες/-ουσες να χειριστούν τους μαγνήτες για να ξεκλειδώσουν ή να αποκαλύψουν κρυμμένες πληροφορίες.
6. Γρανάζια: Χρησιμοποιήστε γρανάζια για να δημιουργήσετε μηχανικούς γρίφους που απαιτούν από τους παίκτες/-τριες να τα περιστρέψουν ή να τα ευθυγραμμίσουν για να πυροδοτήσουν ενέργειες ή να ανοίξουν κρύπτες.
7. Περιστρεφόμενοι τροχοί και καντράν: Εισαγάγετε περιστρεφόμενα στοιχεία που πρέπει να στραφούν σε συγκεκριμένες θέσεις ή να ευθυγραμμιστούν με ενδείξεις για να αποκαλύψουν μυστικά.
8. Βίδωμα και ξεβίδωμα: Χρησιμοποιήστε βίδες και εργαλεία που μοιάζουν με κατσαβίδια για να στερεώσετε τμήματα του παζλ. Οι συμμετέχοντες/-ουσες θα πρέπει να ξεβιδώσουν τα εξαρτήματα για να αποκτήσουν πρόσβαση σε κρυμμένα στοιχεία ή κουτιά.
9. Αισθητήρες και ηλεκτρονικά στοιχεία: Ενσωματώστε ηλεκτρονικά εξαρτήματα όπως αισθητήρες, φώτα ή ηχητικά εφέ που να ανταποκρίνονται σε συγκεκριμένες ενέργειες ή ενδείξεις, δίνοντας στο παζλ έναν διαδραστικό χαρακτήρα.
10. Μαγνητικά κομμάτια παζλ: Δημιουργήστε μαγνητικά κομμάτια παζλ που πρέπει να τοποθετηθούν στη σωστή σειρά ή θέση για να συμπληρώσουν μια εικόνα ή να φανερώσουν κρυμμένες πληροφορίες.

11. Αόρατο μελάνι ή ακτινοβολία UV: Χρησιμοποιήστε αόρατο μελάνι ή στοιχεία που ενεργοποιούνται με υπεριώδη ακτινοβολία και χρειάζονται μια πηγή φωτός για την αποκωδικοποίηση μηνυμάτων ή την αποκάλυψη κρυμμένων συμβόλων.
12. Οφθαλμαπάτες: Συμπεριλάβετε οφθαλμαπάτες ή οπτικά τεχνάσματα τα οποία οι παίκτες/-τριες καλούνται να αποκρυπτογραφήσουν προκειμένου να αποκαλύψουν ένα κρυφό μήνυμα ή μια λύση.
13. Ηχητικά παζλ: Σχεδιάστε παζλ που απαιτούν από τους παίκτες/-τριες να ακούσουν συγκεκριμένους ήχους ή νότες και να ανταποκριθούν ανάλογα για να προχωρήσουν.
14. Ζυγαριές και ισορροπίες: Δημιουργήστε γρίφους που περιλαμβάνουν το ζύγισμα αντικειμένων σε ζυγαριά ή την ισοστάθμιση στοιχείων με σκοπό την ενεργοποίηση μηχανισμών ή την αποκάλυψη ενδείξεων.
15. Ανάκλαση και διάθλαση: Χρησιμοποιήστε καθρέφτες, πρίσματα ή φακούς για την ανακατεύθυνση του φωτός και την αποκάλυψη κρυμμένων πληροφοριών ή μοτίβων.
16. Χρωματικά παζλ: Σχεδιάστε παζλ που βασίζονται στην κωδικοποίηση χρωμάτων, στα οποία οι συμμετέχοντες/-ουσες πρέπει να ταιριάζουν ή να συνδυάσουν χρώματα για να προχωρήσουν στο επόμενο στάδιο.
17. Μαθηματικά πάζλ: Συμπεριλάβετε γρίφους που απαιτούν μαθηματικούς υπολογισμούς, λογική ή άλγεβρα για την επίλυση και την πρόοδο εντός του παιχνιδιού.
18. Ολογράμματα και τρισδιάστατα στοιχεία: Ενσωματώστε ολογράμματα ή τρισδιάστατα στοιχεία με τα οποία οι συμμετέχοντες/-ουσες θα πρέπει να αλληλεπιδράσουν προκειμένου να αποκαλύψουν τα μυστικά.
19. Στοιχεία που ενεργοποιούνται με θερμότητα: Χρησιμοποιήστε υλικά ευαίσθητα στη θερμοκρασία τα οποία, όταν θερμαίνονται ή ψύχονται, αποκαλύπτουν κρυμμένα μηνύματα ή σχέδια.
20. Μνήμη: Διαμορφώστε γρίφους που απαιτούν την απομνημόνευση ορισμένων συνδυασμών/θέσεων για την επίλυσή τους.
21. Φερμουάρ: Εντάξτε μηχανισμούς που μετατρέπουν την κυκλική κίνηση σε ευθύγραμμη ή το αντίστροφο.

5.4. Συμβουλές

Ακολουθεί μια συλλογή χρήσιμων συμβουλών για τις διάφορες φάσεις δημιουργίας των παζλ/εμπειριών απόδρασης.

5.4.1. Προσδιορισμός του γενικού πλαισίου

Καθορισμός των θεραπευτικών στόχων: Διατυπώστε με σαφήνεια τους ακριβείς θεραπευτικούς στόχους που θέλετε να επιτύχετε μέσω της εμπειρίας απόδρασης. Είτε πρόκειται για τη βελτίωση της επικοινωνίας, την τόνωση της εμπιστοσύνης ή την ενίσχυση των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων, η ύπαρξη σαφώς καθορισμένων στόχων κατευθύνει τη διαδικασία σχεδιασμού και διασφαλίζει ότι η εμπειρία θα είναι στοχευμένη και αποτελεσματική. Ο καθορισμός των στόχων δεν καθοδηγεί απλώς τον συνολικό σχεδιασμό αλλά διασφαλίζει επίσης ότι η εμπειρία θα είναι ευθυγραμμισμένη με τις θεραπευτικές αρχές. Αν δεν ξέρετε πώς να ξεκινήσετε, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το πρότυπο δεξιοτήτων που αναπτύξαμε στο πλαίσιο του έργου.

Δημιουργία κανόνων: Κάθε παζλ έχει τους δικούς του κανόνες. Μερικές φορές οι κανόνες είναι μέρος του σχεδιασμού και ως εκ τούτου το παζλ είναι αυτονόητο ενώ σε κάποιες περιπτώσεις θα πρέπει να αναγράφονται για να τους μάθει ο χρήστης/-τρια. Σε κάθε περίπτωση πρέπει να προσδιορίζονται κατά τη δημιουργία του παζλ ώστε να μην διαταράσσεται η συνολική εμπειρία.

Κατανόηση του κοινού-στόχου: Προσαρμόστε τους γρίφους στις ιδιαίτερες ανάγκες και προτιμήσεις των συμμετεχόντων/-ουσών. Διερευνήστε τα δημογραφικά στοιχεία του κοινού-στόχου σας. Εξετάστε παράγοντες όπως η ηλικία, το πολιτισμικό υπόβαθρο και τυχόν ειδικές θεραπευτικές ανάγκες ή προκλήσεις που αντιμετωπίζουν. Οι πληροφορίες αυτές θα σας βοηθήσουν να προσαρμόσετε το παζλ στα μοναδικά χαρακτηριστικά και τις προτιμήσεις των συμμετεχόντων/-ουσών, βελτιώνοντας την καταλληλότητα και την αποτελεσματικότητά του.

Ενσωμάτωση της αφήγησης: Δημιουργήστε μια συναρπαστική αφήγηση που θα αποτελέσει το θεμέλιο του παζλ/της εμπειρίας απόδρασης. Η ιστορία προσδίδει περιεχόμενο, συνάφεια και συναισθηματική δέσμευση, καθιστώντας τα θεραπευτικά στοιχεία πιο επιδραστικά. Επιπλέον λειτουργεί ως ο ακρογωνιαίος λίθος της θεραπευτικής προέκτασης του παζλ. Μια καλά διαμορφωμένη αφήγηση δημιουργεί ένα πλαίσιο που τοποθετεί τους συμμετέχοντες/-ουσες σε έναν κόσμο όπου οι προκλήσεις αντικατοπτρίζουν τους αγώνες της πραγματικής ζωής. Η δύναμη της αφήγησης έγκειται στην ικανότητά της να ενεργοποιεί την ενσυναίσθηση, να πυροδοτεί συναισθήματα και να δημιουργεί μια ουσιαστική σύνδεση μεταξύ του συμμετέχοντα/-ουσας και του παζλ.

Επιλογή κατάλληλων θεμάτων: Επιλέξτε προσεκτικά τα θέματα που έχουν απήχηση στους συμμετέχοντες/-ουσες και συνάδουν με τους θεραπευτικούς στόχους. Αναζητήστε θέματα που αντανακλούν τις προκλήσεις της πραγματικής ζωής ή της προσωπικής ανάπτυξης. Το θέμα λειτουργεί ως γέφυρα και βοηθά τους συμμετέχοντες/-ουσες να παραλληλίσουν τις προκλήσεις του δωματίου απόδρασης με τις προσωπικές τους εμπειρίες.

Δημιουργία συμβολικών παζλ: Σχεδιάστε παζλ που συμβολίζουν ή αντικατοπτρίζουν προκλήσεις της πραγματικής ζωής. Αυτή η προσέγγιση δίνει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες/-ουσες να εμπλακούν σε θεραπευτικές δραστηριότητες με συμβολικό και μη απειλητικό τρόπο. Η επίλυση αυτών των παζλ προσφέρει μια αίσθηση ολοκλήρωσης και ενδυνάμωσης, ενισχύοντας τις αρχές της θεραπείας.

Διαμόρφωση μιας αξιομνημόνευτης εμπειρίας: Μία τουλάχιστον από τις ασκήσεις του παζλ θα πρέπει να προσφέρει μια μοναδική εμπειρία. Αυτό θα είναι και το χαρακτηριστικό σημείο του παζλ, το οποίο θα κάνει τους παίκτες/-τριες να το θυμούνται για πάντα.

Προσθήκη στοιχείων συνεργασίας: Σχεδιάστε γρίφους που απαιτούν συλλογική προσπάθεια, δίνοντας έμφαση στην ομαδικότητα και τη συνεργασία. Έτσι θα ενθαρρύνετε την επικοινωνία και τη συνεργασία ενώ παράλληλα θα δώσετε την ευκαιρία στους συμμετέχοντες/-ουσες να εξασκήσουν και να ενισχύσουν τις διαπροσωπικές τους δεξιότητες, συμβάλλοντας έτσι στην επίτευξη των θεραπευτικών στόχων.

Παροχή δυνατότητας αναστοχασμού: Αφιερώστε μερικά σημεία στην εμπειρία όπου οι συμμετέχοντες/-ουσες θα αναστοχαστούν τις πράξεις, τις αποφάσεις και τις αλληλεπιδράσεις τους. Ο αναστοχασμός ενισχύει τα θεραπευτικά οφέλη, προωθεί την αυτογνωσία και επιτρέπει στους συμμετέχοντες/-ουσες να συνδέσουν την εμπειρία του δωματίου απόδρασης με την προσωπική τους πορεία ανάπτυξης.

Εξισορρόπηση της πρόκλησης και της επιτυχίας: Βρείτε τη σωστή ισορροπία μεταξύ των απαιτητικών γρίφων και των εφικτών στόχων. Η επίτευξη αυτής της ισορροπίας διασφαλίζει την αφοσίωση και τη δέσμευση των συμμετεχόντων/-ουσών καθ' όλη τη διάρκεια της εμπειρίας. Η επιτυχής ολοκλήρωση του παζλ συμβάλλει στη δημιουργία μιας θετικής και ενδυναμωτικής ατμόσφαιρας, ενισχύοντας τις θεραπευτικές πτυχές της δραστηριότητας.

5.4.2. Σχεδίαση/Παραγωγή

Διάγραμμα: Ένα διάγραμμα με όλα τα βήματα επίλυσης είναι απαραίτητο για τα παζλ που περιλαμβάνουν διαδοχικούς γρίφους. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε στο διάγραμμα διάφορα είδη μετρήσεων για να είστε σε θέση να διαπιστώνετε εύκολα αν απαιτεί συνεργασία, καθώς προϋποθέτει την ταυτόχρονη εκτέλεση πολλαπλών εργασιών, ή αν απαιτεί την εκτέλεση βημάτων σε ένα και μόνο μονοπάτι. Προσπαθήστε να διατηρήσετε μια ισορροπία μεταξύ του εύρους και της έκτασης του γραφήματος.

Γεωμετρία και αντοχή: Βεβαιωθείτε ότι τα κομμάτια του παζλ έχουν επαρκή διάκενα και εφαρμόζουν καλά μεταξύ τους. Φροντίστε να προσθέσετε ένα μικρό περιθώριο ανοχής για τις παραλλαγές της τρισδιάστατης εκτύπωσης.

Μέγεθος και χειρισμός: Λάβετε υπόψη ότι η ομάδα-στόχος σας θα πρέπει να χειριστεί το παζλ. Αυτό σημαίνει ότι τα κομμάτια του θα πρέπει να έχουν το κατάλληλο μέγεθος για να μπορούν να χρησιμοποιηθούν με τρόπο που να είναι άνετος ή χρήσιμος για τη θεραπεία.

Οικονομική αποδοτικότητα: Παρόλο που τα κομμάτια του παζλ θα πρέπει να είναι αρκετά μεγάλα για να είναι εύχρηστα, όσο πιο μεγάλο είναι το μέγεθος τόσο υψηλότερο θα είναι και το κόστος των υλικών της τρισδιάστατης εκτύπωσης. Προσπαθήστε να διατηρήσετε μια ισορροπία στην αναλογία κόστους-μεγέθους.

Ευελιξία εκτύπωσης: Σχεδιάστε τα κομμάτια με γνώμονα τις προεξοχές και τις διασυνδέσεις προκειμένου να ελαχιστοποιήσετε την ανάγκη για κατασκευή υποστηρικτικών κομματιών. Αυτό θα

κάνει τη διαδικασία εκτύπωσης πιο αποτελεσματική και θα μειώσει τις ανάγκες για μεταγενέστερη τροποποίηση.

Επιλογή υλικού: Επιλέξτε το κατάλληλο υλικό εκτύπωσης για το παζλ σας. Οι δύο κυριότεροι τύποι υλικών προορίζονται για εκτυπωτές τύπου FDM και SLA. Το PLA είναι μια δημοφιλής επιλογή λόγω της ευχρηστίας του, ωστόσο άλλα υλικά όπως το PETG προσφέρουν μεγαλύτερη αντοχή. Η ρητίνη, από την άλλη πλευρά, χρησιμοποιείται συνήθως σε εκτυπωτές SLA όταν υπάρχει ανάγκη για μεγαλύτερη λεπτομέρεια.

Εκτύπωση πρωτοτύπου: Προτού εκτυπώσετε ολόκληρο το μοντέλο φροντίστε να εκτυπώσετε ένα μικρό πρωτότυπο ή ένα κομμάτι του παζλ για να δοκιμάσετε το σχέδιό σας. Με αυτό τον τρόπο θα εξοικονομήσετε αρκετό χρόνο και υλικό εκτύπωσης.

Δυνατότητα επαναχρησιμοποίησης: Ορισμένα παζλ απαιτούν το σπάσιμο κάποιων κομματιών ή στοιχείων του σχεδίου. Αν και πρόκειται για μια πρωτότυπη ιδέα, είναι καλύτερο να την αποφύγετε, ώστε το παζλ να μπορεί να επαναχρησιμοποιηθεί πολλές φορές.

5.4.3. Δοκιμή

Πρώθηση της συζήτησης: Διοργανώστε συναντήσεις απολογισμού όπου οι συμμετέχοντες/-ουσες μπορούν να μιλήσουν για τις εμπειρίες τους και να ανταλλάξουν απόψεις. Αυτές οι συζητήσεις παρέχουν την ευκαιρία διερεύνησης των σχέσεων μεταξύ των προκλήσεων στο δωμάτιο διαφυγής και των καταστάσεων της πραγματικής ζωής διευκολύνοντας τη βαθύτερη κατανόηση και την ενσωμάτωση των θεραπευτικών εννοιών.

Εκπαίδευση των συντονιστών/-τριών: Βεβαιωθείτε ότι οι συντονιστές/-τριες κατανοούν πλήρως τους θεραπευτικούς στόχους, την ιστορία και τον επιδιωκόμενο αντίκτυπο. Οι συντονιστές/-τριες θα πρέπει να είναι σε θέση να καθοδηγούν τους συμμετέχοντες/-ουσες στη δραστηριότητα και να προάγουν την ουσιαστική συζήτηση.

Διασφάλιση προσβασιμότητας: Μελετήστε τις ανάγκες προσβασιμότητας των συμμετεχόντων/-ουσών για να εξασφαλίσετε τη συμπερίληψή τους. Αυτό περιλαμβάνει τη σχεδίαση της εμπειρίας με τρόπο που να ανταποκρίνεται σε διαφορετικές ικανότητες, προτιμήσεις και τυχόν ευαισθησίες, προκειμένου όλοι/-ες να μπορούν να συμμετάσχουν πλήρως στο θεραπευτικό δωμάτιο διαφυγής. Μερικές ακόμα σχετικές παρατηρήσεις είναι οι εξής:

- Σχεδιάστε τον γρίφο ώστε να μη βασίζεται αποκλειστικά στην αναγνώριση χρωματικών αποχρώσεων.
- Βεβαιωθείτε ότι το επίπεδο δυσκολίας συνάδει με τους χρονικούς στόχους και τις ανάγκες του κοινού-στόχου σας.
- Διαθέστε ένα σύστημα παροχής προαιρετικών συμβουλών για τις περιπτώσεις που οι χρήστες/-τριες αντιμετωπίζουν δυσκολίες. Αυτό μπορεί να γίνει είτε μέσω του συντονιστή/-τριας είτε μέσω της δημιουργίας καρτών με στοιχεία που ο χρήστης/-τρια θα είναι σε θέση να αξιοποιήσει.

- Επανελέγξτε τους μηχανισμούς.
- Δώστε στους χρήστες/-τριες τη δυνατότητα να εργάζονται σε ένα άνετο περιβάλλον. Όταν υπάρχουν μεγάλες κατασκευές, επιτρέψτε την αποσύνδεση των διαφορετικών κομματιών, ώστε να δουλεύουν μεμονωμένα.

Συγκέντρωση σχολίων: Εφαρμόστε ένα βρόχο ανατροφοδότησης για τη συλλογή πληροφοριών από τους συμμετέχοντες/-ουσες και τους συντονιστές/-τριες. Η συνεχιζόμενη αυτή διαδικασία σας επιτρέπει να αναβαθμίζετε και να βελτιώνετε την εμπειρία της θεραπευτικής απόδρασης με βάση τις παρατηρήσεις και τις εμπειρίες από τον πραγματικό κόσμο, ενισχύοντας την αποτελεσματικότητά της με την πάροδο του χρόνου.

Προσαρμογή: Προσπαθήστε να προσαρμόσετε τη χρήση των παζλ στα επιμέρους χαρακτηριστικά κάθε χρήστη/-τρια δημιουργώντας ένα εξατομικευμένο πρωτόκολλο θεραπείας.

5.5. Πρωτόκολλο θεραπείας

Η εκπόνηση ενός πρωτοκόλλου θεραπείας με τη χρήση παζλ τρισδιάστατης εκτύπωσης αποτελεί μια δημιουργική και καινοτόμο προσέγγιση για τη δέσμευση των ασθενών στη διαδικασία αποκατάστασης. Η μέθοδος αυτή προβλέπεται ιδιαίτερα αποτελεσματική για ασθενείς που αναρρώνουν από διάφορες σωματικές και γνωστικές παθήσεις. Ακολουθούν τα βήματα για τη δημιουργία ενός τέτοιου πρωτοκόλλου:

1. Αξιολόγηση και σκιαγράφηση του προφίλ του/της ασθενή: Προσδιορίστε την ομάδα-στόχο των ασθενών, τις ιδιαίτερες παθήσεις τους και το επίπεδο των γνωστικών και σωματικών διαταραχών. Αξιολογήστε τα ενδιαφέροντα, τις προτιμήσεις και τις ικανότητές τους.
2. Καθορισμός στόχων θεραπείας: Καθορίστε τους στόχους αποκατάστασης για κάθε ασθενή. Αποβλέπετε στη σωματική, γνωστική ή συναισθηματική βελτίωση; Φροντίστε οι στόχοι αυτοί να είναι συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, σχετικοί και χρονικά προσδιορισμένοι (SMART).
3. Σχέδιο προοδευτικής αποκατάστασης: Αναπτύξτε ένα δομημένο πλάνο που περιγράφει την εξέλιξη των γρίφων. Ξεκινήστε με ευκολότερους γρίφους και σταδιακά αυξήστε την πολυπλοκότητα. Παρακολουθήστε την εξέλιξη του/της ασθενούς με την πάροδο του χρόνου.
4. Προσθήκη γνωστικών και σωματικών προκλήσεων: Προσθέστε στο παζλ γνωστικές (όπως η μνήμη, η επίλυση προβλημάτων ή η αναγνώριση μοτίβων) και σωματικές προκλήσεις (όπως οι λεπτές κινητικές δεξιότητες) ανάλογα με τις ανάγκες του/της εκάστοτε ασθενούς.
5. Θεραπευτική καθοδήγηση: Εκπαιδεύστε τους θεραπευτές/-τριες και τους φροντιστές/-τριες στην αποτελεσματική χρήση των παζλ. Θα πρέπει να είναι ικανοί/-ές να παρέχουν

καθοδήγηση και να παροτρύνουν τους/τις ασθενείς μέσω της προσαρμογής του πρωτοκόλλου βάσει της προόδου τους.

6. Παρακολούθηση και προσαρμογή: Παρακολουθείτε τακτικά την πρόοδο του/της ασθενή και κάνετε τις απαραίτητες προσαρμογές στο πρωτόκολλο. Βεβαιωθείτε ότι οι γρίφοι εξακολουθούν να αποτελούν πρόκληση για τον/την ασθενή χωρίς όμως να του/της προκαλούν απογοήτευση.
7. Τεκμηρίωση και υποβολή εκθέσεων: Κρατήστε λεπτομερές αρχείο της προόδου, των προκλήσεων και των επιτευγμάτων για κάθε ασθενή. Τα δεδομένα αυτά θα βοηθήσουν στην προσαρμογή του σχεδίου αποκατάστασης και στην τεκμηρίωση της αποτελεσματικότητας της θεραπείας.
8. Σχόλια και επικοινωνία: Διατηρήστε συνεχή ανοιχτή επικοινωνία με τους/τις ασθενείς και τις οικογένειές τους για να λαμβάνετε ανατροφοδότηση σχετικά με την εμπειρία τους με τα παζλ. Χρησιμοποιήστε αυτή την ανατροφοδότηση για να βελτιώσετε το πρωτόκολλο.
9. Σταδιακή διακοπή: Μειώστε σταδιακά την ένταση και τη συχνότητα της θεραπείας μέσω παζλ εφόσον οι ασθενείς επιτυγχάνουν τους στόχους τους. Αν χρειαστεί, συνεχίστε με πιο συμβατικές μεθόδους αποκατάστασης.
10. Αξιολόγηση και έρευνα: Αξιολογείτε σε τακτά χρονικά διαστήματα την αποτελεσματικότητα του πρωτοκόλλου θεραπείας με τα τρισδιάστατα παζλ μέσω ερευνητικών και κλινικών μελετών. Αυτό θα συμβάλει στη βελτίωση της προσέγγισης με την πάροδο του χρόνου.
11. Συνεχής βελτίωση: Αναζητάτε συνεχώς ευκαιρίες για τη βελτίωση της θεραπείας με παζλ τρισδιάστατης εκτύπωσης ενσωματώνοντας νέα σχέδια και τεχνολογίες ή λαμβάνοντας υπόψη τα σχόλια των ασθενών.

Τέλος θα πρέπει να τονιστεί ότι κάθε χρήστης/-τρια και κάθε ασθενής είναι μοναδικός/-ή. Επομένως, κάτι που μπορεί να είναι αποτελεσματικό για έναν χρήστη/-τρια, τελικά να μην ταιριάζει σε κάποιον άλλον/-η. Το ζητούμενο είναι να προσαρμόζετε το πρωτόκολλό σας ανά περίπτωση.

6. Βιβλιογραφία

6.1 Βιβλιογραφικές παραπομπές

Bergland, Christopher (2011). *The Neuroscience of Perseverance*. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-athletes-way/201112/the-neuroscience-perseverance>

Fissler, P. κ.α. (2018). Jigsaw Puzzling Taps Multiple Cognitive Abilities and Is a Potential Protective Factor for Cognitive Aging. *Front Aging Neurosci*, 10: 299. ψηφιακό αναγνωριστικό αντικειμένου: 10.3389/fnagi.2018.00299. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6174231/>

Veno, Stefanie (2020). *Stress Relief Through Puzzles*. Διαθέσιμο στη διεύθυνση: <https://www.med.unc.edu/phyrehab/wp-content/uploads/sites/549/2020/04/4.3.2020-Wellness-v2.pdf>

Rafikovna, I. Z., Toshpolatovich, B., & Inomjonovich, M. R. (2022). THEORETICAL BASIS OF PREPARING FUTURE IT TECHNOLOGY TEACHERS FOR INNOVATIVE ACTIVITY. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(11), 803-812.

6.2 Ιστοπογραφικές παραπομπές

“Can’t Meditate? Here’s Why You Should Try Jigsaw Puzzles Instead”. Διαθέσιμο στη διεύθυνση:

<https://www.forbes.com/sites/nomanazish/2023/04/30/cant-meditate-heres-why-you-should-try-jigsaw-puzzles-instead/?sh=73487e8e3f1b>

“Meet the neuroscientist who uses puzzles to help the brain heal after injury”. Διαθέσιμο στη διεύθυνση:

<https://bigthink.com/neuropsych/brain-puzzles/?fbclid=IwAR2S2Xq3Wzg4A6mWpFTSP904ImNTwFMUrFR1xOefjzZ8-qXnMRkGvOOshlw>

“Occupational Therapy Puzzles: Using Puzzles In Therapy”. Διαθέσιμο στη διεύθυνση:

https://www.cheshirefitnesszone.com/occupational-therapy-puzzles/?fbclid=IwAR13r1xX0vP12q91yWVu9ndOSqBIYHpptJBJYryI67XLwOu_BcDgRa5Cz8

“Puzzles and wellbeing: are jigsaws good for mental health?”. Διαθέσιμο στη διεύθυνση:

<https://www.printsinpieces.com/blogs/chat/puzzles-and-wellbeing-are-jigsaws-good-for-mental-health>

“The 5 Benefits of Puzzles Solving for Adult”. Διαθέσιμο στη διεύθυνση:

<https://www.dumblittleman.com/5-benefits-puzzles-solving-adult/?fbclid=IwAR1c-bO67HuJYW4Fd1C7g9BRKrsTI3XUo452EwWngesp2M1pboGmkjeiz1o>

“The benefits of jigsaw puzzles for children”. Διαθέσιμο στη διεύθυνση:

https://www.orchardtoys.com/blog/the-benefits-of-jigsaw-puzzles-for-children_97026054.htm

“Why Children on the Autism Spectrum Love Jigsaw Puzzles”. Διαθέσιμο στη διεύθυνση:

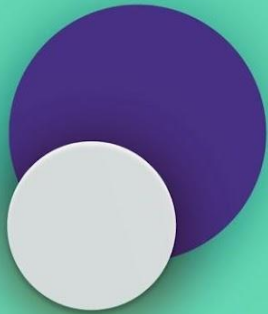
<https://diversityintoys.com/why-children-with-autism-love-jigsaw-puzzles/>
www.neuro-connect.org/puzzles



D3PO is licensed under CC BY-NC-SA 4.0

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>





DEPO

THANK YOU!

