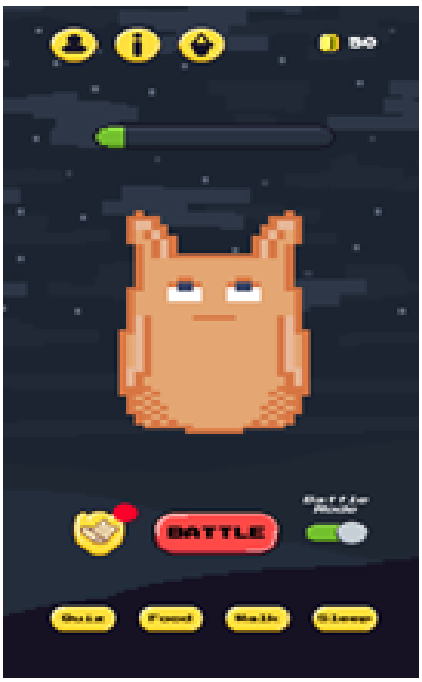
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Παιχνιδοποιημένη Υποστήριξη Σωματικής Άσκησης με χρήση Ψηφιακών Τεχνολογιών (SUGAPAS)

Οδηγός χρήσης *Battle4Health*



Σεπτέμβριος 2022

Ευρωπαϊκό
Πανεπιστήμιο Κύπρου

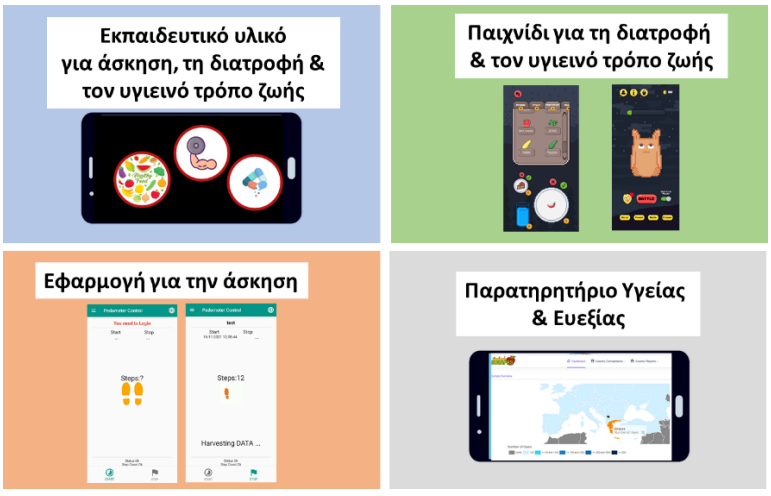
Συνοπτικές πληροφορίες για το έργο Erasmus+ “SUGAPAS”….

Ο καθιστικός τρόπος ζωής, η ανεπαρκής φυσική δραστηριότητα και η υπερκατανάλωση τροφής αποτελούν χαρακτηριστικά του σύγχρονου τρόπου ζωής σε όλο τον αναπτυγμένο κόσμο, με σημαντικές αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία και στην ποιότητα ζωής. Φορείς από οκτώ διαφορετικές χώρες συμμετέχουν στο Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Erasmus+ με τίτλο «***Supporting Gamified Physical Activities in & out of Schools***» (SUGAPAS) που ***στοχεύει*** να βοηθήσει τους εφήβους να υιοθετήσουν ένα πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

Το πρόγραμμα SUGAPAS χρησιμοποιεί την τεχνολογία μέσω εφαρμογών ‘σοβαρών παιχνιδιών’, σε μια προσπάθεια να παρακινήσει τους νέους να καταγράψουν και να αξιολογήσουν την φυσική δραστηριότητα και τη διατροφή τους, ενώ παράλληλα τους βοηθά ν’ αποκτήσουν γνώσεις σε θέματα που σχετίζονται γενικότερα με την υγεία. Για την επίτευξη των στόχων του έργου, δημιουργήθηκαν και είναι στη διάθεση μαθητών, εκπαιδευτικών και γονέων τα εξής:

1. Μια ***Διαδικτυακή Κοινότητα Πρακτικής*** (Virtual Community of Practice) όπου μαθητές, εκπαιδευτικοί και γονείς θα μπορούν να μοιραστούν πληροφορίες, να συζητήσουν, να ανταλλάξουν εκπαιδευτικό υλικό και να συνεργαστούν διαδικτυακά σε θέματα υγείας [βλ. https://sugapas.csd.auth.gr/observatory/].
2. Τρία ***Μαζικά Ανοικτά Διαδικτυακά Μαθήματα*** (MOOCs) με επιστημονικά τεκμηριωμένο εκπαιδευτικό υλικό που αφορούν την άσκηση, τη διατροφή και άλλες συμπεριφορές που επηρεάζουν την υγεία. Τα MOOCs περιλαμβάνουν διαδραστικό ενημερωτικό υλικό, quizes, videos κά [βλ. http://sugapas.csd.auth.gr/mooc]
3. Ένα ***‘Σοβαρό Παιχνίδι’*** (serious exergame με την ονομασία **Battle4Health**) που αποβλέπει στην εκπαίδευση και παρακίνηση των εφήβων για να αξιολογήσουν και να διαφοροποιήσουν την ατομική συμπεριφορά σε θέματα υγείας (καταγράφοντας την ημερήσια βηματομετρική φυσική δραστηριότητα, τη διατροφή, και τις ώρες ύπνου) [διατίθεται στο **Google Play Store** ως εφαρμογή για κινητό τηλέφωνο] [βλ. https://play.google.com/store/apps/].

Την παρακάτω εικόνα παρουσιάζονται τα ψηφιακά «εκπαιδευτικά εργαλεία» που δημιουργήθηκαν στο πλαίσιο του SUGAPAS, για την υποστήριξη των στόχων του έργου.



Το παρόν εγχειρίδιο αποτελεί έναν ΟΔΗΓΟ χρήσης του παιχνιδιού ***BATTLE4HEALTH***. Ο Οδηγός δημιουργήθηκε αποκλειστικά για εκπαιδευτικούς σκοπούς, ως βοήθημα των μαθητών, των μαθητριών και των εκπαιδευτικών, να κατανοήσουν την φιλοσοφία και τις λειτουργίες της συγκεκριμένης εφαρμογής.

Συμμετέχοντες στο Έργο…

Participants			
CON	LIETUVOS SPORTO UNIVERSITETAS	KAUNAS	Lithuania
PAR	ALLGEMEINER SPORTVERBAND SALZBURG (ASVO SALZBURG)	SALZBURG	Austria
PAR	ARISTOTELIO PANEPISTIMIO THESSALONIKIS	THESSALONIKI	Greece
PAR	EUROPEAN PHYSICAL EDUCATION ASSOCIATION	GLARUS	Switzerland
PAR	EUROPEAN UNIVERSITY CYPRUS	NICOSIA	Cyprus
PAR	FUNDACION UNIVERSITARIA SAN ANTONIO	MURCIA	Spain
PAR	SCHOOLS FOR HEALTH IN EUROPE NETWORK FOUNDATION	HADERSLEV	Denmark
PAR	STICHTING GAMES FOR HEALTH EUROPE	HELMOND	Netherlands

Ο συντονισμός του έργου γίνεται από *LIETUVOS SPORTO UNIVERSITAS* της Λιθουανίας.

ΟΜΑΔΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ BATTLE4HEALTH

Επιστημονικός Υπεύθυνος Έργου	Θρασύβουλος Τσιάτσιος, PhD, Αναπληρωτής Καθηγητής Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
Επιστημονική ομάδα συγγραφής περιεχομένου	▪ Ανδρέας Γ. Αυγερινός, PhD, Επίκουρος Καθηγητής Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου ▪ Χριστιάννα Φιλίππου, PhD ΕΜΕ Οικιακής Οικονομίας, ΜΓΕ, ΥΠΑΝ Adjunct Assistant Professor Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου ▪ Στέλλα Δούκα, PhD, Καθηγήτρια Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης
Επιστημονική ομάδα δημιουργίας ψηφιακού περιβάλλοντος	▪ Λάμπρος Καραβίδας, PhD Candidate ▪ Τζωρτζίνα Σκραπαρλή, , PhD Candidate ▪ Γεωργία Ζαφειρίου, Artist
Οδηγός χρήσης συγγραφή, προσαρμογή και τελική επεξεργασία	▪ Ανδρέας Γκροντούδης, PhD, Επίκουρος Καθηγητής Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου

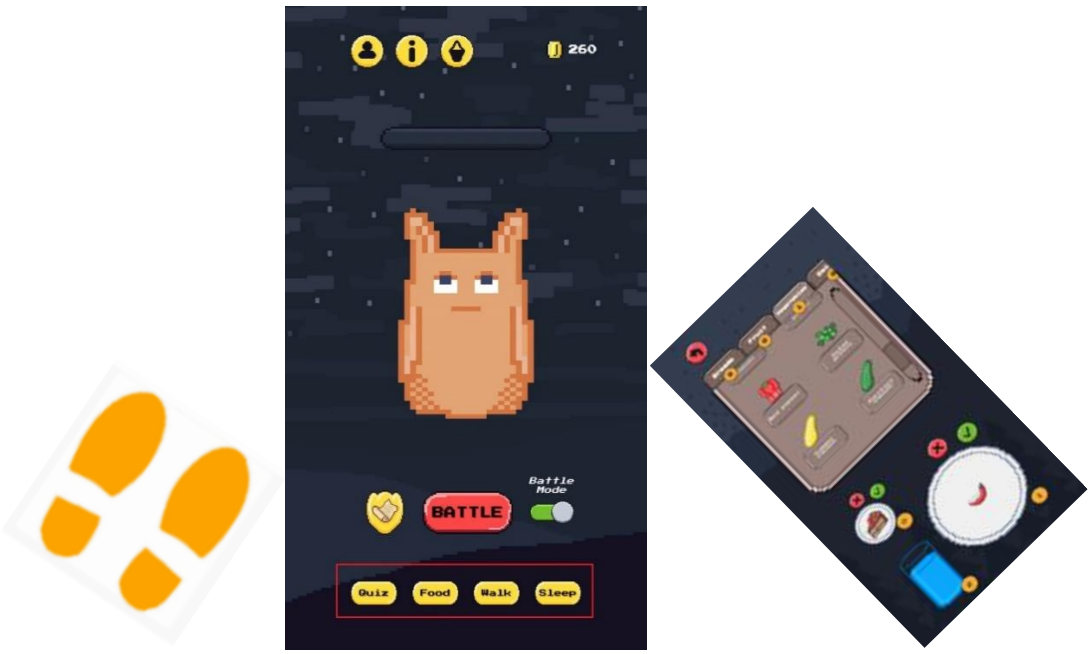
ΟΜΑΔΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ STEP TRACKER APP

Συγγραφείς	• Garcia-Roca, Juan Alfonso, PhD, Καθηγητής Catholic University San Antonio Of Murcia • Gonzalez-Galvez, Noelia, PhD, Καθηγητής Catholic University San Antonio Of Murcia • Sanchez-Pato, Antonio, PhD, Καθηγητής International University of La Rioja
Ανάπτυξη	KOMENCO

Ευχαριστίες στους φοιτητές/τριες από το Εαρινό τετράμηνο 2022, του μαθήματος *CSC135: Writing for Computer Science and Engineering*, του Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου Κύπρου, που αφιέρωσαν χρόνο στο οικοσύστημα SUGAPAS και δημιούργησαν διαφορετικά εγχειρίδια δίνοντας πολλές ιδέες και φωτογραφικό υλικό.

Οδηγός χρήσης Battle4Health

Περιεχόμενα



https://play.google.com/store/apps/

1 Εισαγωγή κι εγκατάσταση

Αγαπητέ μαθητή, αγαπητή μαθήτρια….

Η ποιότητα της ζωής μας καθορίζεται κυρίως από τις καθημερινές επιλογές μας. Ο τρόπος που ζούμε (lifestyle) είναι ένα πλέγμα από συμπεριφορές, που τελικά καθορίζουν την υγεία, τη διάρκεια και την ποιότητα της ζωής μας. Η διατροφή, η σωματική δραστηριότητα, το πως διαχειριζόμαστε τον ελεύθερο χρόνο, ο επαρκής ύπνος, η κατανάλωση ουσιών και είναι μόνο ορισμένες από αυτές τις συμπεριφορές. Ο *τρόπος ζωής* μας επηρεάζει επίσης την εικόνα που διαμορφώνουμε για τον εαυτό μας, την εικόνα που σχηματίζουν οι άλλοι για μας, τον τρόπο αντίδρασης στις καθημερινές προκλήσεις, την ανθεκτικότητα στις δυσχέρειες και την απόδοση στην διεκπεραίωση κάθε εργασίας σε όλους τους τομείς της δράσης μας. Είναι σπουδαίο λοιπόν να φροντίζουμε τον εαυτό μας, κάνοντας τις σωστές επιλογές!

Το παιχνίδι **BATTLE4HEALTH** βασίζεται στην ιδέα της φροντίδας ενός πλάσματος, το οποίο έχει τις ίδιες ανάγκες στην σωματική κίνηση, στην διατροφή και στον ύπνο που έχουν όλοι οι άνθρωποι. **Στόχος** είναι να φροντίσεις ***το δικό σου πλάσμα σαν να ήσουν εσύ*****,** για είναι υγιές και δυνατό να ανταπεξέρχεται τις αντιξοότητες και δυσκολίες της καθημερινότητας. Φροντίζοντας το δικό σου πλάσμα μέσω του παιχνιδιού, θα βελτιώσεις τον *τρόπο ζωής* σου και θα επιτύχεις τους δικούς σου στόχους υγείας, σε συμπεριφορές που θα ήθελες να βελτιώσεις ή να αλλάξεις. Απώτερος στόχος είναι να είσαι ένας ενημερωμένος κι εκπαιδευμένος πολίτης, με αναπτυγμένα αντανακλαστικά κι άμυνες για να διαχειριστείς επιλογές που σχετίζονται άμεσα με την υγεία σου.

Καλή επιτυχία στην προσπάθειά σου 😉

1.1 Σχετικά με τον Οδηγό χρήσης

Ο ΟΔΗΓΟΣ στοχεύει να σου εξηγήσει πώς να κατεβάσεις, να εγκαταστήσεις και να χειριστείς την εφαρμογή **Battle4Health**. Όπως προαναφέρθηκε, αυτό το 2D παιχνίδι εισάγει ένα πλάσμα και στόχος σου είναι να το φροντίσεις διασφαλίζοντας την καλή υγεία του. Εάν καταφέρεις να αυξήσεις τη γραμμή υγείας του ολοκληρώνοντας τις καθημερινές απαιτούμενες εργασίες, θα μπορεί να διαγωνιστεί («μάχη») με άλλους χρήστες, για να κερδίσεις τρόπαια.

Εικόνα 1-1: *Τα εικονίδια του παιχνιδιού (αριστερά) και του step tracker (δεξιά)*

Στον ΟΔΗΓΟ θα παρουσιαστούν και θα εξηγηθούν συνολικά τέσσερις διαφορετικές εργασίες, συν μια εργασία-μπόνους. Αυτές οι εργασίες περιλαμβάνουν: (1) *Κουίζ, (2) Διατροφή,* (3) *Περπάτημα* και (4) *Ύπνος*, με την εργασία μπόνους να είναι η «Μάχη». Το παιχνίδι στοχεύει να (α) αυξήσει τις γνώσεις σου για το πώς να βελτιώσεις τον καθημερινό *τρόπο ζωής* σου, (β) να υιοθετήσεις μια ισορροπημένη διατροφή, και (γ) να σου προτείνει τρόπους να γίνεις πιο δραστήριος/α, εισάγοντας πολλαπλές δραστηριότητες κι ασκήσεις, σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους.

Επιπλέον, αυτός ο ΟΔΗΓΟΣ περιλαμβάνει μια ενότητα που εξηγεί πώς να κατεβάσεις και να χρησιμοποιήσεις την εφαρμογή του βηματόμετρου (step counter ή pedometer) που είναι ένα κρίσιμο στοιχείο για το παιχνίδι, καθώς επιτρέπει την καταγραφή και παρακολούθηση των καθημερινών βημάτων σου, παρέχοντας έτσι τα δεδομένα για την εργασία «Περπάτημα» του παιχνιδιού. Τέλος, ο ΟΔΗΓΟΣ θα σου δώσει μερικές χρήσιμες συμβουλές προκειμένου να βιώσεις όλες τις δυνατότητες του παιχνιδιού και να ολοκληρώνεις συνεχώς τις καθημερινές εργασίες.

1.2 Εγκατάσταση

Το παιχνίδι είναι διαθέσιμο για Andoid και iOS (βλ. Εικόνα 1-1). Στη συνέχεια θα βρεις πληροφορίες σχετικά με το κατέβασμα και εγκατάσταση: (α) του παιχνιδιού Battle4Health, και (β) του βηματόμετρου (μόνο για συσκευές με Android), ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα:

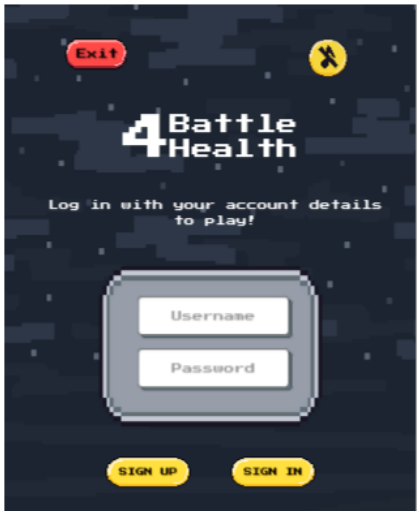
1. Άνοιξε το Google PlayStore.
2. Στο πεδίο αναζήτησης ψάξε για ‘Battle4Health by mlab.csd’.
3. Διάλεξε την εφαρμογή όπως φαίνεται πιο πάνω και κάνε κλικ στο κουμπί install/εγκατάσταση.
4. Περίμενε όσο απαιτείται για να κατεβεί και να εγκατασταθεί το παιχνίδι στη συσκευή σου.

Ανάλογα, για το βηματόμετρο:

1. Άνοιξε το Google *PlayStore*.
2. Στο πεδίο αναζήτησης ψάξε για ‘sugapas step tracker’.
3. Διάλεξε την εφαρμογή όπως φαίνεται πιο πάνω (βλ. Εικόνα 1-1) και κάνε κλικ στο κουμπί install/εγκατάσταση.
4. Περίμενε λίγο να κατεβεί και να εγκατασταθεί το παιχνίδι στη συσκευή σου.

Δημιουργία λογαριασμού

Εντόπισε την παρακάτω οθόνη (βλ. Εικόνα 1-2) και ξεκίνησε την εφαρμογή. Η αρχική σελίδα ζητά να κάνεις Login στο λογαριασμό. Δεδομένου ότι δεν έχεις ακόμη λογαριασμό, διάλεξε το *Sign up* κουμπί στα αριστερά.



Εικόνα 1-2*: Η αρχική σελίδα του παιχνιδιού*

Το παιχνίδι φορτώνει τώρα την φόρμα για να κάνεις εγγραφή και να δημιουργήσεις λογαριασμό. Θα χρειαστεί να διαλέξεις ένα ***όνομα χρήστη*** (username) και ένα ***password***. Ακόμα πρέπει να συμπληρώσεις την ηλεκτρονική διεύθυνσή σου (email). Η εφαρμογή ζητά και κάποια άλλα στοιχεία για σκοπούς στατιστικών χρήσης, καθώς επίσης και κάποια δημογραφικά στοιχεία όπως το φύλο, το βάρος και το ύψος σου, τα οποία θα χρησιμοποιηθούν από την εφαρμογή για την δική σου διατροφική ανάλυση (βλ. Εικόνα 1-3, φαίνεται κάτω δεξιά).

Εικόνα 1-3: *Δημιουργία προσωπικού λογαριασμού (όλα τα πεδία)*

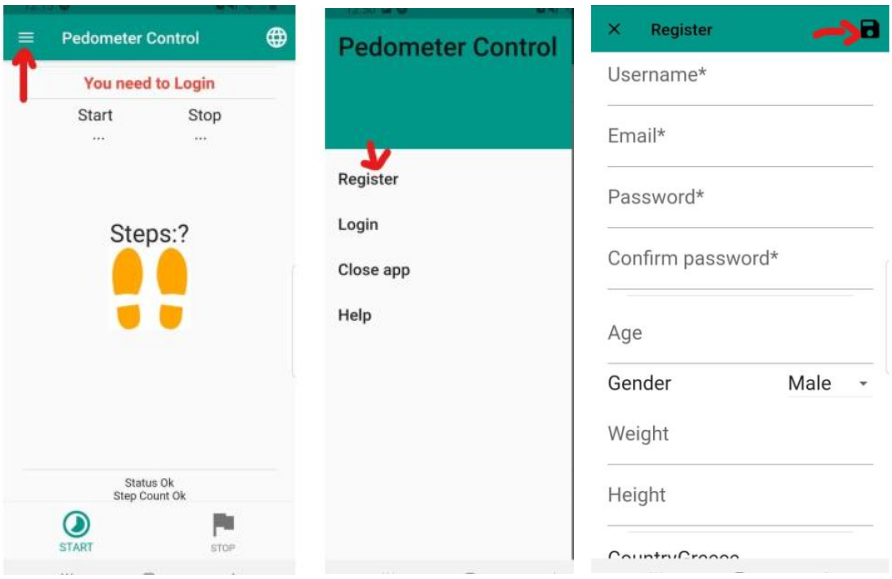
Είναι ***σημαντικό*** να αναφερθεί ότι κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας μπορούν χρησιμοποιηθούν ***μόνο λατινικοί χαρακτήρες***. Επίσης, πρέπει να διαλέξεις και την σωστή χώρα (π.χ. Cyprus αν είσαι κάτοικος της Κύπρου) για σκοπούς στατιστικής ανάλυσης.

Μόλις συμπληρώσεις τα απαραίτητα στοιχεία κάνε κλικ στο πράσινο εικονίδιο στο κάτω δεξιά μέρος (αυτό το εικονίδιο του floppy disk). Οι πληροφορίες θα αποθηκευτούν και ο λογαριασμός θα δημιουργηθεί. Έτσι την επόμενη φορά που θα ξεκινήσει το παιχνίδι θα συμπληρώσεις το username και password και θα κάνεις 'sign in'.

Το βηματόμετρο (pedometer)

Το βηματόμετρο (pedometer) δουλεύει σε συνδυασμό με το παιχνίδι και (όταν είναι σε λειτουργία) καταγράφει τα βήματα που θα 'πιστωθούν' στο λογαριασμό σου. Είναι ***σημαντικό*** να γνωρίζεις ότι όταν θα κάνεις λογαριασμό στο pedometer θα πρέπει να χρησιμοποιήσεις **τα ίδια διαπιστευτήρια με το λογαριασμό του *παιχνιδιού*** (δηλαδή το ίδιο username, email και password) .

Εντόπισε το εικονίδιο και ξεκίνα την εφαρμογή (βλ. Εικόνα 1-4). Όταν εκκινήσει η εφαρμογή, σου υποδεικνύει ότι χρειάζεται να κάνεις login. Κάνε κλικ στις τρεις (3) μπάρες που εμφανίζονται αριστερά στο πάνω μέρος (όπως δείχνει το βέλος στην πιο κάτω (αριστερή) εικόνα, και όταν εμφανιστεί (από τα αριστερά) το μενού (στην Εικόνα 1-4 φαίνεται στη μέση), κάνε κλικ στο 'Register'.



Εικόνα 1-4: *Η αρχική εικόνα από το βηματόμετρο (αριστερά) με το βελάκι να δείχνει τις 3 μπάρες για το μενού, στη μέση το μενού με την επιλογή για εγγραφή, και η φόρμα εγγραφής (δεξιά)*

Αυτό θα φορτώσει μια άλλη φόρμα που χρειάζεται να βάλεις τα διαπιστευτήρια σου (**Υπενθύμιση! Τα ίδια με το Battle4Health**). Αφού συμπληρώσεις τις πληροφορίες κάνε κλικ στο floppy disk πάνω δεξιά (στην δεξιά Εικόνα 1-4) για να αποθηκευτούν τα δεδομένα και να δημιουργηθεί ο λογαριασμός σου. Την επόμενη φορά που θα ξεκινήσεις την εφαρμογή πρέπει να χρησιμοποιήσεις πάλι το μενού (πάνω αριστερά), να επιλέξεις Login,

και να βάλεις username και password. Μετά, μπορείς να χρησιμοποιείς τα 'Start' και 'Stop' κουμπιά στο κάτω μέρος της εφαρμογής για να ξεκινάς και να σταματάς την καταμέτρηση βημάτων.

Σημαντικό: κάθε φορά που ξεκινά η εφαρμογή, η γλώσσα επανέρχεται στα Ισπανικά. Για να την αλλάξεις στα Αγγλικά, χρησιμοποιείσαι το μικρό εικονίδιο της globe επάνω δεξιά και επέλεξε τα Αγγλικά/English.

2 Λειτουργία του παιχνιδιού

Σε αυτή την ενότητα θα μάθεις πως λειτουργεί το Battle4Health και να παίζεις με άνεση. Το παιχνίδια έχει τέσσερις (4) κύριες κατηγορίες ημερήσιων λειτουργιών, που πρέπει να ολοκληρώνονται για να αυξάνεται η υγεία του πλάσματός σου (σε βοηθούν να κερδίσεις «πόντους υγείας»). Υπάρχει και μία μπόνους κατηγορία που σου επιτρέπει να συμμετέχεις σε 'μάχη' με άλλους χρήστες του παιχνιδιού και να συγκεντρώνεις τρόπαια ανάλογα με τις επιδόσεις σου στις τέσσερις (4) βασικές κατηγορίες λειτουργειών που είναι:

1. Κουίζ/Quiz,
2. Διατροφή/Food,
3. Βηματομέτρηση/Walk, και
4. Ύπνος/Sleep.

Η 5η κατηγορία είναι Μάχη/Battle. Όλες οι λειτουργίες είναι προσβάσιμες από την αρχική σελίδα του παιχνιδιού με τα κίτρινα κουμπιά στο κάτω μέρος της οθόνης, εκτός από την μάχη που είναι το κόκκινο κουμπί λίγο πιο πάνω. Η Εικόνα 2-1 δείχνει την αρχική σελίδα. Παρατήρησε ότι στην εικόνα φαίνεται και η μπάρα υγείας πάνω ακριβώς από το πλάσμα (που στην συγκεκριμένη φωτογραφία είναι κενή).

Εικόνα 2-1: *Η αρχική σελίδα του παιχνιδιού BATTLE4HEALTH με τις βασικές λειτουργείες*

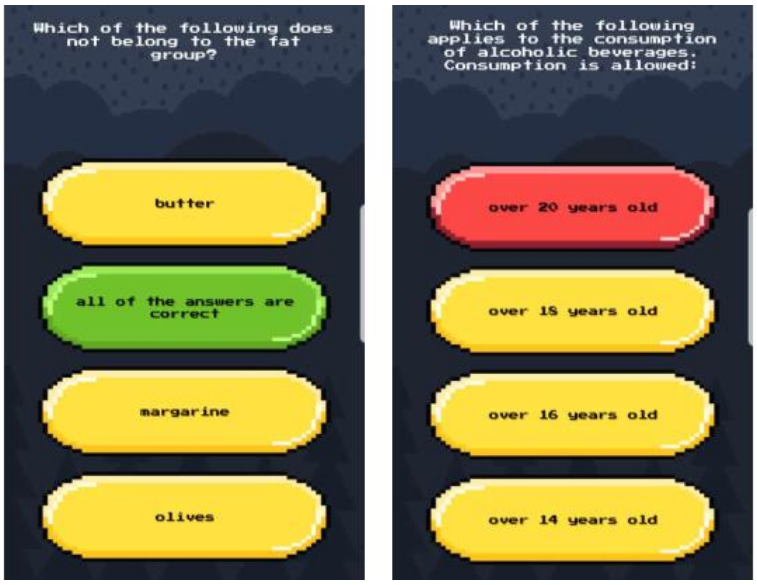
2.1 Ημερήσιες λειτουργίες

Σε αυτή την ενότητα θα μάθεις για τις βασικές ημερήσιες λειτουργίες που πρέπει να ολοκληρώνεις, ώστε το πλάσμα σου να κερδίζει «πόντους υγείας» που θα αξιοποιήσεις στη συνέχεια.

2.1.1 Κουίζ (Quiz)

Η πρώτη λειτουργία του παιχνιδιού που σχετίζεται με την αύξηση της υγείας σου, είναι η απόκτηση των ανάλογων γνώσεων. Το κουίζ (Quiz) είναι η λειτουργία μέσω της οποίας έχεις τη δυνατότητα ν' απαντάς ερωτήσεις που σχετίζονται με υγιεινή διατροφή, τον υγιεινό τρόπο ζωής και την άσκηση. Ο σκοπός συμμετοχής στο Quiz είναι να κερδίσεις «βαθμούς υγείας» για το πλάσμα σου, αλλά παράλληλα να βελτιώσεις τις γνώσεις σχετικά με τον υγιεινό και δραστήριο τρόπο ζωής.

Οι ερωτήσεις μπορεί να είναι πολλαπλής επιλογής (multiple choice), ή απλά «αληθές ή ψευδές» (true or false). Προτείνεται να διαβάζεις την ερώτηση προσεχτικά και να διαλέγεις την απάντηση που κρίνεις ότι είναι η σωστή. Αν η επιλογή σου είναι όντως η σωστή, τότε η επιλογή γίνεται πράσινη, ενώ αν είναι λανθασμένη, γίνεται κόκκινη. Η «μπάρα υγείας» αυξάνεται ανάλογα με τον αριθμό των σωστών απαντήσεων. Υπάρχει δυνατότητα να απαντήσεις όσες ερωτήσεις επιθυμείς, αλλά ***ο μέγιστος αριθμός «πόντων υγείας» (για το πλάσμα) είναι εκατό (100)***. Στην Εικόνα 2-2 παρουσιάζονται παραδείγματα από ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής που η μία (στα αριστερά) έχει απαντηθεί σωστά ενώ η απάντηση στα δεξιά είναι λάθος.



Εικόνα 2-2: *Παραδείγματα πολλαπλής επιλογής, σωστή (αριστερά) και λάθος (δεξιά) απαντήσεις*

2.1.2 Διατροφή (Food)

Η διατροφή είναι η δεύτερη από την ημερήσιες λειτουργίες που πρέπει να συμπληρώνεις για να αυξήσεις τους «πόντους υγείας» για το πλάσμα σου. Υποτίθεται, ότι

το πλάσμα έχει τις ίδιες διατροφικές συνήθειες με εσένα, οπότε εδώ, πρέπει να επιλέγεις και να εισάγεις στο παιχνίδι το φαγητό που καταναλώνεις καθημερινά ΕΣΥ ο ίδιος. Έχεις την δυνατότητα να επιλέξεις από εννέα (9) διαφορετικές κατηγορίες τροφίμων που αναφέρονται το πιο κάτω πίνακα.

Πίνακας 2-1: *Οι κατηγορίες τροφών που υπάρχουν στο παιχνίδι*

Ψωμί και τα παράγωγα (breads)	Φρούτα (fruit)	Λαχανικά (vegetables)	Γαλακτοκομικά (dairy)	Κρέατα και φασόλια (meats & beans)
Λιπαρά (fats)	Συνδυασμοί (combinations)	Χωρίς θερμίδες (free)	Επιδόρπια (desserts)	

Στη σελίδα της διατροφής, στο πάνω μέρος έχεις ένα κοντρόλ με καρτέλες (tabbed area) που σου δίνει την δυνατότητα να ψάξεις κατηγορία και μετά να επιλέξεις από τις τροφές που υπάρχουν στην κατηγορία. Η Εικόνα 2-3 δείχνει το κοντρόλ με την καρτέλα του ψωμιού και των παραγόγων του (breads) να είναι επιλεγμένη.

Μετά μπορείς να «τραβήξεις» (drag) την επιλογή σου στο κάτω μέρος της σελίδας που σου δίνεται χώρος σε δύο πιάτα και ένα ποτήρι και να την «ρίξεις» (drop) στα πιάτα.

Εικόνα 2-3: *Το πάνω μέρος της σελίδας της διατροφής*

Η Εικόνα 2-4 δείχνει τα δύο πιάτα και το ποτήρι νερού.
Το μεγάλο πιάτο μπορεί να δεχτεί οποιαδήποτε τροφή από όλες τις κατηγορίες, εκτός από τα επιδόρπια. Το μικρό πιάτο μπορεί να δεχθεί μόνο επιδόρπια.
Το πλάσμα και εσύ χρειάζεται να πίνετε αρκετό νερό κάθε μέρα. Κάνε κλικ στο ποτήρι για να δηλώσεις ότι ήπιες ένα ποτήρι νερό (παραπάνω κλικ, αυξάνουν τα ποτήρια νερού).

Εικόνα 2-4: *Το κάτω μέρος της σελίδας της διατροφής.*

Όταν βάλεις τις τροφές που κατανάλωσες στο αντίστοιχο πιάτο, χρειάζεται να επιβεβαιώσεις τις επιλογές πατώντας το «πράσινο **√** εικονίδιο». Αν για οποιοδήποτε λόγο θέλεις να αλλάξεις επιλογές σου, τότε μπορείς να πατήσεις το «κόκκινο **X** εικονίδιο» το οποίο θα καθαρίσει το πιάτο, διαγράφοντας το περιεχόμενό του.

Όπως φαίνεται τα δύο πιάτα και το ποτήρι είναι συνδεδεμένα με ένα σκορ από «πόντους υγείας». Μόλις προστεθεί μια τροφή στο κίτρινο κύκλο στο κάτω δεξιά σημείο των αντικειμένων, αυξάνεται η μέτρηση δείχνοντας τον αριθμό των τροφίμων που κατανάλωσες από την εκάστοτε κατηγορία. Οι μετρήσεις αυτές επηρεάζουν το σκορ τους «πόντους υγείας» που θα προστεθούν στο πλάσμα σου. Κάθε φόρα που καταγράφονται οι επιλογές, οι τροφές που επέλεξες μεταφέρονται στο κάτω μέρος από την λίστα των τροφών

έτσι ώστε να υπάρχει μια καταγραφή από τις μερίδες φαγητού που κατανάλωσες. Αυτό θα βοηθήσει για πληροφορίες που μπορεί να σε οδηγήσουν να κάνεις επιλογές για μια πιο ισορροπημένη διατροφή. Σημείωσε ότι στην 'Διατροφή', ***ο μέγιστος αριθμός «πόντων υγείας» που μπορεί να επιτευχθεί για το πλάσμα είναι 100 (εκατό)***.

2.1.3 Βάδιση (Walk)

Η λειτουργία της βηματομέτρησης καταγράφει τον συνολικό αριθμό των βημάτων που εκτελείς κατά τη διάρκεια της μέρας σου. Αυτή είναι η τρίτη από την ημερήσιες λειτουργίες που πρέπει να συμπληρώνεις για να αυξήσεις τους «πόντους υγείας» για το πλάσμα σου. Η βάδιση σε βοηθά στο να είσαι πιο ενεργός/ή κι αποτελεί μια σπουδαία σωματική δραστηριότητα για να έχεις καλή υγεία. Ωστόσο, πρέπει να γνωρίζεις ότι σύμφωνα με τις διεθνείς οδηγίες, για να καλύψεις την ημερήσια 'δόση' βηματομετρικής φυσικής δραστηριότητας για καλή υγεία, πρέπει να εκτελείς συνολικά τουλάχιστον 12000 βήματα αν είσαι αγόρι, και τουλάχιστον 11000 βήματα αν είσαι κορίτσι, σε καθημερινή βάση, για όλες τις μέρες της βδομάδας. Αν απέχεις πολύ από αυτό τον αριθμό βημάτων, είναι σημαντικό να προσπαθείς να γίνεσαι προοδευτικά πιο δραστήριος/α! Η επίτευξη μικρών προσωπικών στόχων (για παράδειγμα αύξηση 500 βημάτων περισσότερα από χθες), είναι πολύ σημαντική για την υγεία και την αυτοπεποίθησή σου. Το περπάτημα είναι η καλύτερη και η πιο ήπια μορφή άσκησης, που είναι ευχάριστη, δεν καταπονεί το σώμα και δεν χρειάζεται ιδιαίτερο εξοπλισμό.

Η λειτουργία για την καταγραφεί των βημάτων είναι συνδυασμένη με τη εφαρμογή pedometer. Μετά την εγκατάσταση και την δημιουργία λογαριασμού το μόνο που χρειάζεται είναι να ξεκινήσεις την εφαρμογή, είναι να κάνεις login και να πιέσεις την επιλογή 'start'. Από εκείνη τη στιγμή και μετά η εφαρμογή θα καταγράφει τα βήματα που εκτελείς. Με την εφαρμογή ενεργή, θα καταγραφούν όλα τα βήματα που θα εκτελέσεις κατά τη διάρκεια της μέρας σου, σ' όλες τις δραστηριότητες, **εκτός:** (α) από αυτές που θα εκτελέσεις σε νερό (για παράδειγμα κολύμβηση), και (β) δραστηριότητες που θα εκτελέσεις με οτιδήποτε έχει ρόδες ή ροδάκια (όπως είναι τα roller, το skate, η ποδηλασία, κά). Μόλις τελειώσεις, πίεσε την επιλογή 'stop' και το app θα καταχωρήσει τα δεδομένα στο παιχνίδι.

Ξεκίνησε το Battle4Health και επιλέγοντας την 'walk' επιλογή, θα εμφανιστούν τα βήματα που μόλις έκανες, καθώς και αυτά από προηγούμενες μέρες. Όπως φαίνεται στην Εικόνα 2-5, το παιχνίδι σου δείχνει τα βήματα που έγιναν για όλες τις μέρες της εβδομάδας.

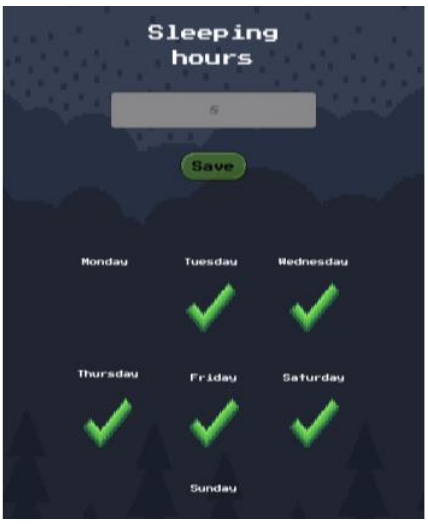
Εικόνα 2-5: *Η εικόνα για τη βάδιση*

Αν καταφέρνεις να επιτύχεις τον ιδανικό αριθμό βημάτων για την υγεία σου, θα εξασφαλίσεις τον ***μέγιστο αριθμό «πόντων υγείας» (για το πλάσμα) είναι εκατό (100)***.

2.1.4 Ύπνος (Sleep)

Ο ύπνος είναι η τέταρτη από την ημερήσιες λειτουργίες που πρέπει να συμπληρώνεις για να αυξήσεις τους «πόντους υγείας» για το πλάσμα σου. Για αυτή την λειτουργία πρέπει να καταγράφεις αριθμητικά, πόσες ώρες κοιμήθηκες την προηγούμενη νύχτα. Ο ύπνος είναι μία από της βασικότερες λειτουργίες του οργανισμού, αφού ξεκουράζει το σώμα και βοηθά τον εγκέφαλο να αφομοιώσει πληροφορίες που καταγράφηκαν κατά την διάρκεια της ημέρας.

Το Battle4Health σου δίνει τι δυνατότητα να κερδίσεις ***μέχρι 100 (εκατό) πόντους υγείας για το πλάσμα σου αν κοιμάσαι τουλάχιστον επτά (7) ώρες κάθε μέρα μεχρι ένα ανώτατο όριο, ανάλογα με την ηλικία σου,*** και καταγράφεις αυτή την λειτουργία.



Εικόνα 2-6: *Η εικόνα για τον ύπνο*

Η Εικόνα 2-6 δείχνει την οθόνη από τη λειτουργία «Ύπνος», μέσω της οποίας έχεις τη δυνατότητα να καταχωρείς καθημερινά τις ώρες που κοιμήθηκες. Απλά βάλε το αριθμό ωρών ύπνου στο πεδίο στο πάνω μέρος και κάνε κλικ στο κουμπί 'Save'.

2.2 Μάχη (Battle)

Σε αυτή την ενότητα θα μάθεις πως μπορείς να κάνεις «μάχες» με άλλους παίχτες που χρησιμοποιούν το Battle4Health, χρησιμοποιώντας τη λειτουργία μπόνους του παιχνιδιού. Για να μπορείς αν πολεμήσεις πρέπει να έχεις στην κατοχή σου τουλάχιστον 30 «Νομίσματα». Τα «Νομίσματα» δίνονται από το παιχνίδι με την καθημερινή χρήση και την καθημερινή εισαγωγή δεδομένων που σχετίζονται με τις τέσσερεις ημερήσιες λειτουργίες που αναφέρθηκαν παραπάνω, δηλαδή το κουίζ, τη διατροφή, τη βηματομέτρηση και τον ύπνο.

2.2.1 Μάχη που ξεκινάς εσύ

Όταν είσαι έτοιμος για μάχη, πίεσε το κόκκινο 'Battle' κουμπί στην κυρίως σελίδα του παιχνιδιού. Το παιχνίδι σου δείχνει μια κάρτα προ-επισκόπησης (preview card) που σου ζητά να διαλέξεις με ποια από την κατηγορίες θα πολεμήσεις.

Στη Εικόνα 2-7 βλέπεις μια κάρτα προ-επισκόπησης. Οι κατηγορίες είναι οι γνωστές τέσσερεις κι ανάλογα με του που έχεις πιο πολλούς πόντους υγείας, διαλέγεις την κατηγορία με την οποία θέλεις να διαγωνιστείς. Παρατήρησε πως στο συγκεκριμένο παράδειγμα ο πλάσμα έχει πόντους υγείας μόνο στο κουίζ και τη διατροφή, κι έτσι τα δύο αντίστοιχα κουμπιά είναι κίτρινα και ενεργά, ενώ τα άλλα δύο (βηματόμετρο και ύπνος) δεν είναι. Πρέπει να γνωρίζεις ότι για να διαλέξεις μία κατηγορία ***πρέπει να έχεις καταχωρημένους παραπάνω από μηδέν (0) πόντους, ενώ το μέγιστο είναι οι 100 πόντοι***. Επιλέγεις με το να κάνεις κλικ την αντίστοιχη κατηγορία και μετά την επιλογή πρέπει να περιμένεις για να βρεθεί αντίπαλος.

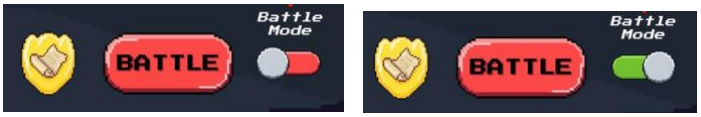
Εικόνα 2-7: *Η κάρτα προ-επισκόπησης μάχης*

Όταν βρεθεί ο αντίπαλος πρέπει να δεχθεί το αίτημα μάχης (battle request). Αν δεν δεχθεί το αίτημα περιμένεις για άλλον αντίπαλο. Αν δεχθεί, η μάχη ξεκινά και το πλάσμα με τους πιο πολλούς πόντους στην επιλεγμένη κατηγορία κερδίζει. Κάθε νίκη κερδίζει τρόπαια και σκαρφαλώνεις στον πίνακα των σκόρερ (leader-board). Είναι βέβαια φανερό ότι για να αυξήσεις την πιθανότητες νίκης χρειάζεται να έχεις όσο πιο πολλούς πόντους γίνεται. Αυτό επιτυγχάνεται με την ολοκλήρωση των ημερησίων εργασιών και την αφομοίωση πόντων υγείας.

2.2.2 Μάχη μετά από αποδοχή αιτήματος

Υπάρχει επίσης η δυνατότητα να μην ξεκινήσεις εσύ κάποια μάχη, αλλά να διαμορφώσεις το παιχνίδι έτσι ώστε να σου έρχονται αιτήματα μάχης από άλλους χρήστες. Αυτό είναι δυνατό αν ενεργοποιήσεις την λειτουργία μάχης (battle mode) από το κοντρόλ διακόπτη (control switch) που βρίσκεται στα δεξιά από το κουμπί Batttle.

Όπως φαίνεται στην Εικόνα 2-8, ο διακόπτης είναι στην απενεργοποιημένη θέση (αριστερά) (έτσι είναι από την έναρξη του παιχνιδιού). Με την ενεργοποίηση του διακόπτη (δεξιά), ενημερώνεις το παιχνίδι ότι αποδέχεσαι αιτήματα μάχης.



Εικόνα 2-8: *Λειτουργία μάχης ανενεργή (αριστερά) και ενεργή (δεξιά)*

Μετά από αυτό το μόνο που έχεις να κάνεις είναι να περιμένεις για αιτήματα μάχης. Μπορείς να βρεις τα αιτήματα αν χρησιμοποιήσεις το κίτρινο Scroll (πάπυρος) κουμπί στα αριστερά από το Battle κουμπί. Όταν πατήσεις το κίτρινο κουμπί το παιχνίδι ανοίγει μια σελίδα που χρησιμοποιεί άλλο ένα κοντρόλ με καρτέλες και μπορείς να δεις:

- **Αιτήματα (requests)**, εδώ θα βρεις αιτήματα για μάχη από άλλου χρήστες για σένα. Η Εικόνα 2-9 δείχνει ένα παράδειγμα από ένα αίτημα.

Εικόνα 2-9: *Αίτημα μάχης από χρήστη geo με επιλογή κατηγορίας «Διατροφή»*

- **Κατάσταση μάχης (battle status)** που μπορείς να δεις τωρινές και προηγούμενες (μέχρι οκτώ) μάχες με τα αποτελέσματά τους (βλ. Εικόνα 2-10).

Εικόνα 2-10: *Παράδειγμα από καταστάσεις μάχης (τωρινές και προηγούμενες)*

- **Κάρτα προ-επισκόπησης (preview card)** για να ελέγξεις που βρίσκεσαι σε σχέση με τους «πόντους μάχης» που διαθέτεις στις τέσσερεις κατηγορίες.

2.3 Άλλες λειτουργίες

Σε αυτή την ενότητα θα δεις σε συντομία κάποιες άλλες λειτουργίες του παιχνιδιού που βοηθούν σε μια πιο ολοκληρωμένη εμπειρία. Στην κυρίως σελίδα του παιχνιδιού στο πάνω μέρος υπάρχουν τρία κουμπιά (βλ. Εικόνα 2-13). Ειδικότερα:

- Το πρώτο είναι το κουμπί (από τα αριστερά) για το προφίλ σου (profile). Εδώ μπορείς να αλλάξεις (αν θέλεις) κάποιες από τις πληροφορίες σου (όχι το username ή το email). Σε αυτή τη σελίδα μπορείς να σταματήσεις και την μουσική που ακούγεται όταν παίζει το Battle4Health. Όλες οι αλλαγές σώζονται πατώντας το πράσινο floppy disk εικονίδιο.

Εικόνα 2-11: *Άλλες λειτουργίες του παιχνιδιού*

- Το δεύτερο (μεσαίο) κουμπί είναι αυτό για την πληροφορίες (information) για εσένα ως χρήστη (δίνοντας το βαθμό σου στην κατάταξη των χρηστών και το σκορ σου). Η σελίδα περιλαμβάνει τους τρείς πρωτοπόρους (σε βαθμολογία) χρήστες του παιχνιδιού. Στο τέλος της σελίδας υπάρχουν μερικές συμβουλές για έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής.
- Το τελευταίο δεξιά κουμπί είναι το κατάστημα (shop). Εδώ υπάρχει μια σελίδα με ένα κοντρόλ από καρτέλες που δίνουν τη δυνατότητα να επιλέξεις και να αγοράσεις άλλα πλάσματα, διακοσμητικά στοιχεία για το πλάσμα σου, διαφορετικό φόντο για το παιχνίδι, ή ακόμα και διαφορετικά πλαίσια για την κάρτα προ-επισκόπησης. Όλα

τα αντικείμενα κοστίζουν «νομίσματα». Το σύνολο των «νομισμάτων» που διαθέτεις, φαίνεται στο πάνω δεξιά μέρος της οθόνης.

Ελπίζουμε να βρήκες χρήσιμες αυτές τις πληροφορίες! Αν όμως έχεις ερωτήματα σχετικά με τον Οδηγό ή το παιχνίδι, μπορείς να επικοινωνήσεις μαζί μας! Καλή επιτυχία στους στόχους υγείας που θα θέσεις! 😊