



Kauno technologijos universitetas

Informatikos fakultetas

Interaktyvių vaizdo įrašų panaudojimo galimybės nuotoliniuose sveikos gyvensenos mokymuose

Baigiamasis magistro projektas

Daiva Ralienė

Projekto autorė

Doc. dr. Danguolė Rutkauskienė

Vadovė

Kaunas, 2022



Kauno technologijos universitetas

Informatikos fakultetas

**Interaktyvių vaizdo įrašų panaudojimo galimybės
nuotoliniuose sveikos gyvensenos mokymuose**

Baigiamasis magistro projektas

Nuotolinio mokymosi informacinės technologijos (6211BX010)

Daiva Ralienė

Projekto autorė

Doc. dr. Danguolė Rutkauskienė

Vadovė

Prof. habil. dr. Aleksandras

Targamadzė

Recenzentas

Kaunas, 2022



Kauno technologijos universitetas

Informatikos fakultetas

Daiva Ralienė

Interaktyvių vaizdo įrašų panaudojimo galimybės nuotoliniuose sveikos gyvensenos mokymuose

Akademinio sąžiningumo deklaracija

Patvirtinu, kad:

1. baigiamąjį projektą parengiau savarankiškai ir sąžiningai, nepažeisdama(s) kitų asmenų autorius ar kitų teisių, laikydamasi(s) Lietuvos Respublikos autorių teisių ir gretutinių teisių įstatymo nuostatų, Kauno technologijos universiteto (toliau – Universitetas) intelektinės nuosavybės valdymo ir perdavimo nuostatų bei Universiteto akademinės etikos kodekse nustatytų etikos reikalavimų;
2. baigiamajame projekte visi pateikti duomenys ir tyrimų rezultatai yra teisingi ir gauti teisėtai, nė viena šio projekto dalis nėra plagijuota nuo jokių spausdintinių ar elektroninių šaltinių, visos baigiamojo projekto tekste pateiktos citatos ir nuorodos yra nurodytos literatūros sąrašė;
3. įstatymų nenumatytų piniginių sumų už baigiamąjį projektą ar jo dalis niekam nesu mokėjęs (-usi);
4. suprantu, kad, išaiškėjus nesąžiningumo ar kitų asmenų teisių pažeidimo faktui, man bus taikomos akademinės nuobaudos pagal Universitete galiojančią tvarką ir būsiu pašalinta(s) iš Universiteto, o baigiamasis projektas gali būti pateiktas Akademinės etikos ir procedūrų kontrolieriaus tarnybai nagrinėti kaip galimas akademinės etikos pažeidimas.

Daiva Ralienė

Patvirtinta elektroniniu būdu

Ralienė, Daiva. Interaktyvių vaizdo įrašų panaudojimo galimybės nuotoliniuose sveikos gyvensenos mokymuose. Baigiamasis magistro projektas / vadovė doc. dr. Danguolė Rutkauskienė; Kauno technologijos universitetas, Informatikos fakultetas.

Studijų kryptis ir sritis (studijų krypčių grupė): Informatikos inžinerija (B04), Informatikos mokslai.

Reikšminiai žodžiai: informacinės technologijos, tradicinis mokymasis, nuotolinis mokymasis.

Kaunas, 2022. 60 p.

Santrauka

Šio magistrinio darbo projekto pagrindinis tikslas yra pagerinti nuotolinius sveikos mitybos mokymus suaugusiems, suteikiant jiems galimybę mokytis naudojant interaktyvius vaizdo įrašus. Šiam tikslui pasiekti buvo ištirtas interaktyvių vaizdo įrašų poreikis nuotoliniuose suaugusiųjų sveikos mitybos mokymuose. Atliktas tyrimas buvo aprašytas ir publikuotas *ALTA'20* konferencijos leidinyje.

Projektuojant interaktyvių vaizdo įrašų panaudojimą internetinėje mokymų svetainėje, pagal įvairius kriterijus buvo aprašytos ir palygintos trys interaktyvių vaizdo įrašų kūrimo priemonės. Interaktyviems vaizdo įrašams kurti pasirinkta *H5P* priemonė, sudarytas jos įskiepio turinio valdymo sistemoje *WordPress* diegimo ir panaudojimo projektas.

Realizuojant produktą, buvo sukurtas internetinės svetainės prototipas *WordPress* turinio valdymo sistemoje, joje įdiegtas *H5P* įskiepis ir sukurtas interaktyvus vaizdo įrašas „Kaip suplanuoti maistą šeimai?“. Interaktyviame vaizdo įrašė panaudoti įvairūs interaktyvūs elementai: turinys, keturių tipų savikontrolės klausimai, aktyvios nuorodos į išorinius šaltinius. Sukurtas interaktyvus vaizdo įrašas „Kaip suplanuoti maistą šeimai?“ buvo pateiktas 18-ai besimokančiųjų ir atliktas jo naudingumo tyrimas. Išanalizavus atlikto tyrimo rezultatus, pateiktos rekomendacijos interaktyvių vaizdo įrašų kūrimui.

Ralienė, Daiva. Possibilities of Using Interactive Videos in Distance Learning of a Healthy Lifestyle. Master's Final Degree Project / supervisor doc. dr. Danguolė Rutkauskienė; Faculty of Informatics, Kaunas University of Technology.

Study field and area (study field group): Informatics Engineering (B04), Computing.

Keywords: information technologies, traditional learning, distance learning.

Kaunas, 2022. 60 p.

Summary

The main goal of this master's degree project is to improve distance learning of healthy eating for adults by allowing them to learn using interactive videos. To achieve this aim, the need for interactive videos in distance adult learning of healthy eating was explored. The study was described and published in the *ALTA '20* conference proceedings.

When designing the use of interactive videos on the online training website, three tools for creating interactive videos were described and compared according to various criteria. The *H5P* tool was chosen for the creation of interactive videos, and a project for the installation and use of its plug-in content management system *WordPress* was created.

During the realization of the product, a prototype website was created in the *WordPress* content management system, the *H5P* plugin was installed in it, and an interactive video "How to plan food for the family?" was created. The interactive video uses a variety of interactive elements: content, four types of self-monitoring questions, and active links to external sources. An interactive video "How to plan food for the family?" was created and presented to 18 learners. After analyzing the results of the research, recommendations for the creation of interactive videos are provided.

Turinys

Lentelių sąrašas	8
Paveikslų sąrašas	9
Įvadas.....	11
1. Interaktyvių vaizdo įrašų panaudojimas sveikos gyvensenos mokymuose	13
1.1. Sveikos gyvensenos mokymų poreikis	13
1.2. Mokymų, pateikiamų vaizdo įrašuose, problemos	14
1.3. Interaktyvių vaizdo įrašų apžvalga	15
1.4. Skyriaus apibendrinimas	17
2. Interaktyvių vaizdo įrašų panaudojimo galimybių sveikos mitybos mokymuose tyrimas	18
2.1. Skyriaus apibendrinimas	20
3. Interaktyvių vaizdo įrašų kūrimo priemonės	22
3.1. <i>H5P</i>	22
3.2. <i>Adventr</i>	24
3.3. <i>Mindstamp</i>	26
3.4. Pateiktų interaktyvių vaizdo įrašų kūrimo priemonių palyginimas	27
3.5. Skyriaus apibendrinimas	28
4. Mokymų internetinės svetainės ir interaktyvių vaizdo įrašų panaudojimo joje projektas	29
4.1. Mokymų internetinės svetainės aprašas.....	29
4.2. Mokymų internetinės svetainės dalyvių poreikiai	29
4.3. Mokymų internetinės svetainės panaudojimo atvejų modelis	30
4.4. Interaktyvių vaizdo įrašų naudojimo internetinėje mokymų svetainėje projektas	33
4.5. <i>H5P</i> įskiepio <i>WordPress</i> turinio valdymo sistemoje diegimas.....	36
4.6. Interaktyvaus vaizdo įrašo kūrimo eiga <i>WordPress</i> turinio valdymo sistemoje.....	38
4.7. Skyriaus apibendrinimas	44
5. Interaktyvių sveikos mitybos vaizdo įrašų realizavimas	46
5.1. Turinio valdymo sistemos paruošimas	46
5.2. Vaizdo įrašo „Kaip suplanuoti maistą šeimai“ interaktyvumas.....	47
5.3. Sukurtų interaktyvių vaizdo įrašų kėlimas į interneto svetainę	51
5.4. Skyriaus apibendrinimas	52
6. Interaktyvaus vaizdo įrašo išbandymas ir įvertinimo tyrimas	53
6.1. Tyrimo aprašymas.....	53
6.2. Interaktyvaus vaizdo įrašo „Kaip suplanuoti maistą šeimai?“ įvertinimo tyrimas	53
6.3. Tyrimo išvados ir rekomendacijos.....	56
Išvados	58
Literatūros sąrašas	59
Priedai.....	61

1 priedas. Anketa „Sveikos mitybos mokymai“	61
2 priedas. Mokslinis straipsnis <i>ALTA</i> '20.....	65
3 priedas. „Interaktyvaus vaizdo įrašo „Kaip suplanuoti maistą šeimai?“ įvertinimo apklausos“ anketa.....	72

Lentelių sąrašas

3.1 lentelė. Priemonių palyginimas	27
3.2 lentelė. Priemonių palyginimas pagal interaktyvių elementų galimybes	28
4.1 lentelė. Mokymų internetinės svetainės naudotojų grupės ir jų funkcijos	29
4.2 lentelė. Panaudojimo atvejo „Kurti interaktyvų vaizdo įrašą“ specifikacija	32

Paveikslų sąrašas

1.1 pav. Problemų medis	15
2.1 pav. Sveikatos problemos	18
2.2 pav. Informacijos šaltiniai	18
2.3 pav. Įtaka renkantis sveikos mitybos mokymus	19
2.4 pav. Informacijos pateikimas.....	19
2.5 pav. Vaizdo įrašų trukmė.....	19
2.6 pav. Interaktyvių vaizdo įrašų vertingumas.....	20
2.7 pav. Geresnis informacijos įsisavinimas interaktyviuose vaizdo įrašuose	20
2.8 pav. Interaktyvaus vaizdo įrašo optimali trukmė.....	20
3.1 pav. <i>H5P</i> logotipas	22
3.2 pav. <i>KeepVid</i> vaizdo įrašo konvertavimo programa.....	22
3.3 pav. Vaizdo įrašo įkėlimas į <i>H5P</i> priemonę.....	23
3.4 pav. <i>H5P</i> interaktyvių elementų pasirinkimas.....	23
3.5 pav. Interaktyvaus elemento nustatymai	23
3.6 pav. Vaizdo įrašo nustatymai	24
3.7 pav. <i>H5P</i> palaikančios sistemos	24
3.8 pav. <i>Adventr</i> logotipas	24
3.9 pav. <i>Adventr</i> integravimo galimybės	25
3.10 pav. Galimų įkelti failų formatai	25
3.11 pav. <i>Adventr</i> interaktyvus vaizdo įrašas	25
3.12 pav. <i>Mindstamp</i> logotipas.....	26
3.13 pav. Vaizdo įrašų įkėlimo galimybės	26
3.14 pav. <i>Mindstamp</i> priimami vaizdo įrašų formatai.....	26
3.15 pav. <i>Mindstamp</i> interaktyvūs elementai	27
4.1 pav. Mokymų svetainės panaudojimo atvejų modelis.....	31
4.2 pav. Panaudojimo atvejo „Kurti interaktyvų vaizdo įrašą“ veiklos diagrama.....	33
4.3 pav. Interaktyvių vaizdo įrašų naudojimo mokymų svetainėje schema	34
4.4 pav. Interaktyvių vaizdo įrašų panaudojimo atvejų modelis	35
4.5 pav. Naujų įskiepių <i>WordPress</i> sistemoje paieška ir pridėjimas.....	37
4.6 pav. <i>H5P</i> diegimo įskiepis.....	37
4.7 pav. Naujo interaktyvaus turinio kūrimo pradžia	37
4.8 pav. Interaktyvaus turinio kūrimo pradžios mygtukas	38
4.9 pav. Interaktyvaus vaizdo įrašo pasirinkimo mygtukas.....	38
4.10 pav. Vaizdo įrašo įkėlimas.....	39
4.11 pav. Vaizdo įrašo įkėlimo variantai	39
4.12 pav. Keletas vaizdo įrašo nustatymų	40
4.13 pav. Klausimo įdėjimo ikona.....	40
4.14 pav. Klausimo vietos vaizdo įraše nustatymai.....	41
4.15 pav. Klausimo ir atsakymų variantų formavimas	41
4.16 pav. Klausimų pridėjimas	42
4.17 pav. Grįžtamasis ryšys po atsakymo į klausimus	42
4.18 pav. Naudotojo nukreipimas pirmyn arba atgal	43
4.19 pav. Interaktyvaus vaizdo įrašo sukūrimas.....	43
4.20 pav. Vaizdo įrašo redagavimas	44

4.21 pav. Jau sukurtų klausimų redagavimas ir naujų pridėjimas	44
5.1 pav. <i>Sulieknek.lt</i> internetinė svetainė.....	46
5.2 pav. Įdiegtas <i>H5P</i> papildinys turinio valdymo sistemoje	46
5.3 pav. Interaktyvaus turinio katalogas	47
5.4 pav. Interaktyvaus vaizdo įrašo įkėlimo į puslapį kodas	47
5.5 pav. Interaktyvaus vaizdo įrašo turinys	48
5.6 pav. Mygtukas „Grįžti į pradžią“	48
5.7 pav. Interaktyvūs klausimai „Single Choise Set“	49
5.8 pav. Interaktyvus klausimas „Drag and Drop“	49
5.9 pav. Interaktyvus klausimas „Drag the Words“	50
5.10 pav. Aktyvi nuoroda į receptų puslapį.....	50
5.11 pav. Interaktyvus klausimas „Multiple Choice“	51
5.12 pav. Atsakymų į klausimus ir užduočių rezultatai.....	51
5.13 pav. Internetinė svetainė interaktyviems vaizdo įrašams įkelti	52
5.14 pav. Interaktyvių vaizdo įrašų katalogas el. parduotuvėje.....	52
6.1 pav. Turinio ir mygtuko „Grįžti į pradžią“ reikalingumas	54
6.2 pav. Tinkamiausias laiko intervalas tarp klausimų.....	54
6.3 pav. Klausimų tipų įvertinimas.....	55
6.4 pav. Interaktyvi funkcija, grąžinanti į peržiūrą, kai atsakoma neteisingai	55
6.5 pav. Interaktyvaus vaizdo įrašo bendras įvertinimas.....	56

Įvadas

Pasauliniu mastu vis dažniau svarstoma, kaip sveika gyvensena susijusi su įvairiomis neinfekcinėmis ligomis. [1]. Sveika gyvensena apibūdinama kaip daugialypė, nes apima įvairius komponentus, tokius kaip mityba, fizinis aktyvumas, darbo ir poilsio režimas, vaistų vartojimas, stresas ir sugebėjimas jį įveikti, alkoholio ir tabako vartojimas, profilaktiniai sveikatos patikrinimai bei kitas elgesys, turintis įtakos sveikatai. [2]. Sveika mityba, kova su žalingais įpročiais bei fizinis aktyvumas yra svarbiausios sveikos gyvensenos dalys, norint sustiprinti sveikatą ir lėtinių neinfekcinių ligų profilaktikai. [1]. Įvairūs Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) tyrimų duomenys rodo, kad jei visuomenė laikytųsi sveikos mitybos taisyklių, būtų fiziškai aktyvi, atsisakytų žalingų įpročių, tai išvengtų 90 proc. II tipo cukrinio diabeto, 80 proc. širdies ir kraujagyslių sistemos ligų bei net 30 proc. onkologinių ligų. [3].

Lietuvos kaip ir daugumos ES šalių gyventojų sveikata nėra gera, tačiau pakeitus gyvensenos įpročius ji akivaizdžiai pagerėtų ir pailgėtų gyvenimo trukmė, todėl sveikai gyvensenai ugdyti ir sveikai gyventi sąlygoms sukurti turi būti skiriamas ypatingas dėmesys. [4]. Įvairūs tyrimai atskleidžia, kad žmonės žino apie sveikos gyvensenos poveikį sveikatai, tačiau dažnu atveju nežino, kaip sveikai gyventi, trūksta informacijos, todėl reikia gyventojus skatinti aktyviai dalyvauti įvairiuose sveikos gyvensenos mokymuose. [4].

Lietuvos pažangos strategijoje „Lietuva 2030“ kalbama apie asmenį, kuris norės ir gebės nuolat mokytis, kad pasiektų esminius pokyčius savo gyvenime ir visuomenėje, o sveika gyvensena yra viena iš esminių sričių gerovei pasiekti. [5]. Sveikos gyvensenos šiais laikais labai patogu mokytis nuotoliniu būdu, nes informacinės technologijos stipriai pažengusios ir kursų pasirinkimas internete gana didelis. Tačiau susiduriama su mokymų pateikimo kokybės problema. Nors teigiama, kad vaizdo įrašuose pateikiami mokymai yra gana efektyvūs, tačiau jie nėra įtraukiantys ir dažnu atveju net neperžiūrimi iki pabaigos. Dėl šios priežasties pasaulyje įvairiuose mokymuose vis plačiau pradedami naudoti interaktyvūs vaizdo įrašai, kurie leidžia besimokančiam asmeniui aktyviai dalyvauti mokymosi procese, pačiame vaizdo įrašė atlikti užduotis ir atsakyti į klausimus, kontroliuoti žiūrimą mokymosi medžiagą.

Pasitelkus interaktyvius vaizdo įrašus suaktyvinamas veiksmas mokymesi.

Aktualumas. Lietuvoje kaip ir visame pasaulyje daugėja žmonių, turinčių didelių sveikatos problemų. PSO duomenimis, didžiąja dalimi žmogaus sveikata priklauso nuo jo gyvenimo būdo. Internetinėje erdvėje yra daug sveikos gyvensenos mokymų, kai mokomoji medžiaga pateikiama vaizdo įrašuose. Tačiau paprasti vaizdo įrašai ne visada besimokančius žmones motyvuoja juos peržiūrėti iki pabaigos ir tinkamai įsisavinti mokymosi medžiagą, nes atsiranda nuobodulys. Todėl atsiranda poreikis alternatyvoms – pasitelkiami interaktyvūs vaizdo įrašai, kuriuose esminė informacija pateikiama labiau sudominant žiūriovą, jis įtraukiamas į mokymosi turinį pateikiant užduotis ir klausimus, suteikiama galimybė lengviau naviguoti vaizdo įrašė, sužadinas veiksmas. Iš pasyvaus stebėtojo besimokantis žmogus tampa aktyviu dalyviu.

Problema – neefektyvus suaugusiųjų sveikos gyvensenos mokymasis, panaudojant paprastas vaizdo pamokas.

Darbo tikslas – pagerinti sveikos mitybos mokymus suaugusiesiems, suteikiant galimybę mokytis panaudojant interaktyvius vaizdo įrašus.

Darbo uždaviniai:

1. išanalizuoti literatūrą apie sveiką gyvenimą ir apžvelgti interaktyvių vaizdo įrašų panaudojimo galimybes;
2. ištirti respondentų požiūrį į interaktyvius vaizdo įrašus sveikos gyvenimo mokymuose;
3. išanalizuoti interaktyvių vaizdo įrašų kūrimo įrankius;
4. suprojektuoti ir realizuoti interaktyvių vaizdo įrašų įskiepi sveikos mitybos mokymų svetainėje;
5. sukurti interaktyvų mokomąjį vaizdo įrašą, atlikti jo efektyvumo mokymėsi tyrimą ir parengti rekomendacijas tolimesnei plėtrai.

Darbo produktas – interaktyvūs mokomieji vaizdo įrašai sveikos mitybos mokymų internetinėje svetainėje.

Darbo rezultatas – suteikus suaugusiems galimybę sveikos mitybos mokytis žiūrint interaktyvius vaizdo įrašus, mokymasis taps įdomesnis, labiau įtraukiantis, todėl pagerės žinių įsisavinimas.

Darbo struktūra. Šį darbą sudaro įvadas, šeši turinio skyriai, išvados, literatūros sąrašas bei priedai. Darbo apimtis – 60 puslapių. Darbe yra 64 paveikslai ir 4 lentelės. Literatūros sąrašą sudaro 21 šaltinis. Darbo pabaigoje pateikti trys priedai.

Pirmajame skyriuje išanalizuota įvairi literatūra, kurioje rašoma, kokią įtaką žmogaus sveikatai daro sveika gyvenimo ir apžvelgti interaktyvūs vaizdo įrašai, jų panaudojimo galimybės ir privalumai.

Antrajame skyriuje aprašytas atliktas sociologinis tyrimas apie interaktyvių vaizdo įrašų poreikį sveikos mitybos nuotoliniuose mokymuose. Atliktas tyrimas publikuotas *ALTA'20* konferencijos leidinyje (žr. 2 priedą).

Trečiajame skyriuje pateiktos trys interaktyvių vaizdo įrašų kūrimo priemonės: *H5P*, *Mindstamp*, *Adventr*. Jos išanalizuotos ir pateiktas jų palyginimas.

Ketvirtajame skyriuje aprašytas internetinės mokymų svetainės ir interaktyvių vaizdo įrašų panaudojimo joje projektas.

Penktajame skyriuje detalai aprašytas sukurtas interaktyvus vaizdo įrašas ir jo realizavimas.

Šeštajame skyriuje aprašytas interaktyvus vaizdo įrašas „Kaip suplanuoti maistą šeimai?“ išbandymas, jo naudingumo tyrimas ir interaktyvių vaizdo įrašų kūrimo rekomendacijos.

1. Interaktyvių vaizdo įrašų panaudojimas sveikos gyvensenos mokymuose

Šiame skyriuje analizuojamas suaugusiųjų sveikos gyvensenos mokymų poreikis ir su vaizdo įrašų panaudojimu mokymui susijusios problemos. Taip pat analizuojami interaktyvūs vaizdo įrašai, kurie gali būti panaudoti sveikos gyvensenos mokymuose, siekiant geresnių mokymosi rezultatų.

1.1. Sveikos gyvensenos mokymų poreikis

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, 49–53 proc. žmogaus sveikatos priklauso nuo jo gyvenimo būdo, 17–20 proc. priklauso nuo aplinkos veiksnių, apie 18 proc. – nuo žmogaus paveldimumo (genetikos) ir tik 8–10 proc. – nuo medicinos pagalbos. [6].

Po Nepriklausomybės atkūrimo Lietuvoje viena iš strateginių krašto reformų buvo įvardyta visuomenės sveikatos politika – sveikatingumo stiprinimo poreikis, kuris įmanomas tik bendradarbiaujant švietimo ir sveikatos apsaugos sistemoms. [7]. Šalyje pradėtos įgyvendinti švietimo ir sveikatos reformos, tačiau, net ir „vykstant sveikatos reformai, didėja suaugusiųjų ir vaikų sergamumas bei ligotumas“. [8]. Atsiskleidžia tikrieji faktai apie Lietuvos gyventojus, kurie turi daug sveikatos problemų: pagal alkoholio suvartojimą šalis pirmauja Europos Sąjungoje, daugiau kaip 10 metų šalis pirmauja pagal savižudybių skaičių Europoje. [9]. Visi šie faktai pagrindžia, kad suaugusiųjų sveikos gyvensenos ugdymas yra būtina sąlyga, siekiant geresnės visuomenės sveikatos situacijos šalyje. [12].

Visuomenės sveikatos politika numato švietimo gaires, kuriose plėtojama suaugusiųjų sveikatingumo ugdymo sistema. Šiose gairėse akcentuojamas mokymasis visą gyvenimą, kuris yra atsinaujinančio švietimo paradigma. [7]. Daug efektyvesnės ir galimai pigesnės yra kompleksinės švietimo programos, kurios apima ne vieną sveikos gyvensenos aspektą. [10]. Tačiau dar ir šiandien nėra sveikos gyvensenos ugdymo programos, pagrįstos mokslinėmis žiniomis ir apimančios suaugusiųjų sveikatos ugdymą plačiąją prasme. Nors mūsų šalyje, kaip ir visame pasaulyje, daugėja neformalaus sveikos gyvensenos ugdymo programų, tačiau ne visada jos pagrįstos mokslinėmis žiniomis. [12].

Pati svarbiausia kiekvieno žmogaus gyvenimo vertybių yra sveikata. Žmogaus sveikata yra apibrėžiama kaip ligų ir negalios nebuvimas, bet kartu yra svarbi visapusė fizinė, socialinė ir dvasinė gerovė. Sveikata domisi įvairių mokslų ir disciplinų atstovai: medikai, psichologai, filosofai, edukologai, sociologai, lyderystės teoretikai ir kt. L. Seiger ir kt. (1995) nurodo geros sveikatos komponentus: emocinis, fizinis, intelektualus, dvasinis, socialinis, profesinis. [10]. V. Gudžinskienė šiuos sveikatos komponentus papildė asmeniniu ir visuomeniniu aspektu. Emocinė sveikata yra suvokiama kaip gebėjimas suprasti ir išreikšti savo jausmus. Fizinė sveikata – geras kūno ir visų organizmo sistemų funkcionavimas. Protinė (intelektuali) sveikata susijusi su informacijos rinkimu, apdorojimu, įvairių psichologinių procesų darba, gebėjimu nusistatyti prioritetus ir siekti tikslo. Socialinė (visuomeninė) sveikata atspindi gebėjimą bendrauti su žmonėmis, prisitaikyti prie socialinės grupės. Nuo kiekvieno asmens laimės ir sėkmės supratimo priklauso jo asmeninė sveikata. Profesinė sveikata yra asmenybės gebėjimas pasinaudoti savo privalumais, įgūdžiais, mokėjimais profesinėje veikloje. Dvasinė sveikata – tarsi egzistencijos pagrindas, apimanti žmogaus dvasines vertybes, padedanti suvokti kitas, glaudžiai susijusias sveikatos sritis. [11]. Psichikos sveikata – tai gera savijauta, tinkamas darbo ir poilsio sureguliuojimas, kai žmogus gali atskleisti savo gebėjimus, įveikti gyvenimo sunkumus, produktyviai dirbti ir nešti bendruomeninį indėlį. Asmens (individo) sveikatą apibūdina asmeniniai sveikatos rodikliai, emociniai veiksniai, požiūris į savo paties sveikatą.

Visuomenės sveikatą apibūdina statistiniai rodikliai: gimstamumas, mirtingumas, sergamumas, gyvenimo trukmė ir kt. Sveikata yra suprantama kaip visų sveikatos sričių visuma. [12].

Sveika gyvensena apibūdinama kaip kasdienis gyvenimo būdas, kuris žmogui padeda saugoti ir stiprinti sveikatą, kad jis kuo ilgiau išliktų sveikas. Išskiriama keletas sveikos gyvensenos komponentų:

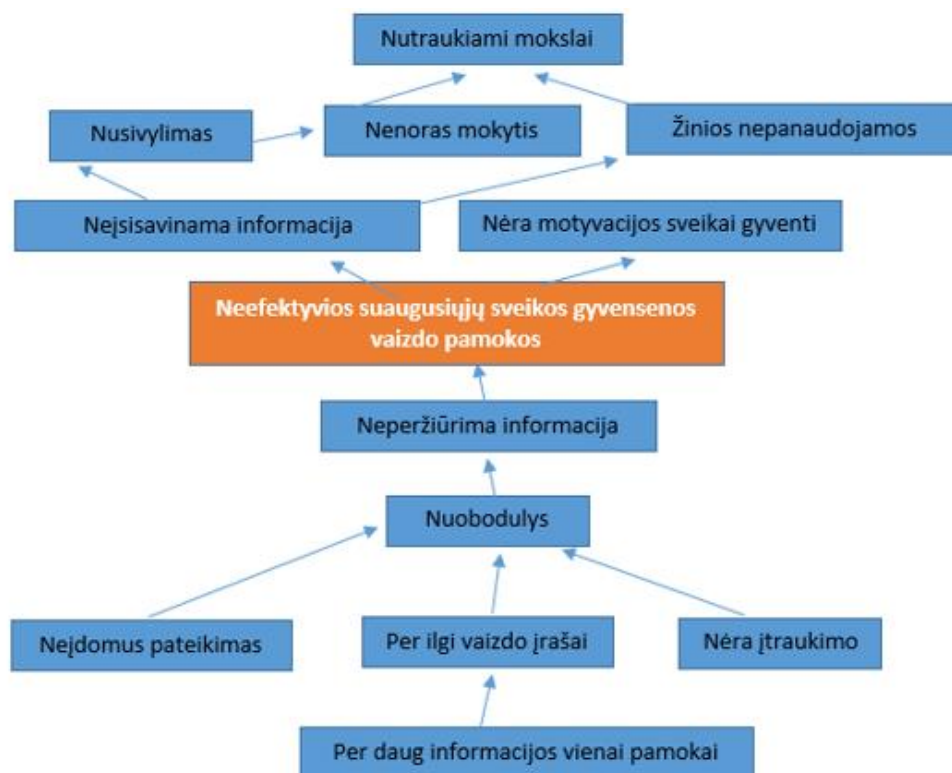
- sveika mityba;
- fizinis aktyvumas;
- kūno priežiūra ir asmens higiena;
- pakankamas poilsio režimas;
- psichoemocinis stabilumas;
- sveika ir saugi aplinka;
- žalingų įpročių nebuvimas. [10].

PSO duomenimis, net iki 53 procentų žmogaus sveikata daugiausia priklauso nuo paties žmogaus gyvenimo būdo, elgesio, vertybių ir įvairių nuostatų. Didžiausią įtaką sveikatai daro žmogaus gyvenimo būdas, kuris gali arba pasunkinti, arba palengvinti įgimtas ir įgytas ligas. Nors iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti, kad sveika gyvensena neišgydo, tačiau jos įtaka turi labai didelę reikšmę žmonių sveikatai. Kiekvieno asmens švietimas sveikos gyvensenos temomis yra labai aktualus, nes nuo žmogaus gyvenimo būdo priklauso asmens ir visuomenės sveikata: emocinė, protinė, fizinė, socialinė, profesinė, dvasinė, asmeninė, psichinė. [12].

R. Paukštienės 2009 m. atliktas tyrimas parodė, kad 1/3 apklaustųjų nežino, kad žmogaus sveikata labiausiai priklauso nuo jo gyvenimo būdo. Dauguma respondentų atsakė, kad žino, kas yra sveika gyvensena, tačiau dalis patvirtino, kad jiems trūksta žinių įvairiais klausimais: 1/2 trūksta žinių apie traumų profilaktiką, 1/3 trūksta žinių apie sveiką ir saugią aplinką, 1/3 trūksta žinių apie sveiką mitybą, 1/3 trūksta žinių, kaip palaikyti optimalų fizinį krūvį. Iš visų apklausoje dalyvavusiųjų respondentų tik 4,1 proc. atsakė, kad gyvena sveikai. Taip pat tik 5,5 proc. apklaustųjų patvirtino, kad jų sveikata labai gera. Kad maitinasi sveikai, atsakė tik 1/3 apklaustųjų, ir kad yra fiziškai aktyvūs, patvirtino 40,3 proc. Susirūpinimą kelia tai, kad net 1/2 apklaustųjų dažnai vartoja alkoholį ir 1/3 respondentų vartoja tabako gaminius. Suaugusieji informacijos ieško įvairiuose šaltiniuose, tačiau net 76,8 proc. apklaustųjų linkę nepasitikėti gaunama informacija iš spaudos, televizijos, draugų ir pažįstamų bei medikų. Tyrimas parodė, kad net 82,6 proc. tiriamųjų pritaria suaugusiųjų sveikos gyvensenos ugdymo būtinybei. [12].

1.2. Mokymų, pateikiamų vaizdo įrašuose, problemos

Nors vienas iš geriausių nuotolinio mokymo sprendimų yra mokomosios medžiagos pateikimas vaizdo įrašuose, bet dažnai vaizdo įrašai būna labai ilgi, pateikiama labai daug informacijos arba informacija pateikiama neįdomiai, todėl besimokantysis neperžiūri viso vaizdo įrašo, nes jam nuobodu, o jei ir peržiūri, tai ne visada įsimena pateiktą informaciją, nes nėra jokio atgalinio ryšio ir besimokantysis visiškai neįtraukiamas į mokymosi turinį. Problemai detalizuoti buvo sudarytas problemų medis (1.1 pav.).



1.1 pav. Problemų medis

Taip susiduriama su mokymų problema, kad mokiniai vaizdo įrašai yra neefektyvūs ir būtina imtis priemonių mokomuosius vaizdo įrašus padaryti kaip įmanoma efektyvesnius, pagerinti mokymų kokybę.

1.3. Interaktyvių vaizdo įrašų apžvalga

Atsižvelgiant į gyventojų norus ir į valstybės sveikos gyvensenos politiką, neįmanoma abejoti, kad suaugusiųjų sveikos gyvensenos švietimas yra būtinas. Internete galima rasti daugybę įvairių sveikos gyvensenos vaizdo pamokų, bet svarbu yra tai, kad besimokantys iš vaizdo įrašų nėra aktyvūs besimokantieji, kitaip sakant, nėra sąveikos su mokymosi turiniu, kuri reikalinga siekiant geresnio mokymosi turinio įsisavinimo. Interaktyvūs mokiniai vaizdo įrašai yra vienas iš sprendimų, siekiant įtraukti besimokančiuosius.

Iš anglų kalbos kilęs žodis interaktyvumas (angl. *interaction*) apibūdinamas kaip sąveikos tarp objektų buvimas. Interaktyvumas informacinėse sistemose yra sistemos organizavimo principas, kada siekiant tam tikro tikslo tarp elementų yra keičiamasi informacija. [14].

Rhodes ir Azbell (1985) pateikė pagrindinius interaktyvumo lygius:

1. reaktyvus – besimokantysis turi mažai turinio kontrolės;
2. koaktyvus – besimokančiajam suteikiama galimybė pakeisti tempą, struktūrą, jos seką ir stilių;
3. proaktyvus – besimokantysis gali kontroliuoti tiek turinį, tiek struktūrą.

Šie interaktyvumo lygiai buvo išskirti tam, kad būtų paaiškinta, kokias galimybes kontroliuoti mokomąją medžiagą turi besimokantysis. [15].

Jonassen (1988) pateikė penkis interaktyvumo lygius ir juos išskirstė pagal:

- besimokančiojo atsaką ar atsakymą;

- užduoties pobūdį;
- užduoties sunkumą;
- programos tipą;
- išsilavinimo lygį.

Minėti interaktyvumo lygiai labiau orientuoti į besimokančiojo įtraukimą į turinį, kuris gali daryti įtaką mokymuisi, kitaip nei 1985 m. Rhodes ir Azbell pateikti interaktyvumo lygiai. [15].

Mokymasis, paremtas vaizdo įrašais (angl. *VBL – video-based learning*), naudojamas jau ilgą laiką mokymo procese. Paskutiniaisiais metais atsirado naujų vaizdo pamokų taikymo formų. Vaizdo pamokos pradėtos sėkmingai taikyti nuotoliniam mokymui, kuriant masinius atvirus internetinius kursus.

Buvo atlikta mokslinių straipsnių paieška ir lyginamoji analizė, kokie moksliniai tyrimai atliekami siekiant išsiaiškinti interaktyvumo vaizdo pamokose taikymo galimybes. Analizuoti moksliniai straipsniai, apimantys skirtingas temas:

- efektyvumą: kokia yra mokymo nauda pasitelkiant vaizdo įrašus?;
- mokymo metodus: kaip taikomos vaizdo pamokų technologijos pagerina mokymosi rezultatus?;
- kūrimą: kaip yra kuriamos vaizdo pamokų aplinkos?;
- refleksiją: kaip vaizdo mokymai naudojami siekiant pagerinti mokytojo ir besimokančiųjų refleksijas? [16].

Apibendrinant mokslinius straipsnius apie vaizdo pamokų efektyvumą pastebėta, kad mokslininkų gauti vaizdo pamokų naudojimo mokymuisi tyrimų rezultatai gana įvairūs ir neįrodo vaizdo pamokų naudojimo šimtaprocentinio veiksmingumo. Tačiau nustatyta, kad žiūrovų susidomėjimas mokymosi dalyku, kai mokymosi medžiagai pateikti naudojamos vaizdo pamokos, yra gerokai didesnis ir stiprina motyvaciją mokytis. [16].

Siekiant stiprinti besimokančiųjų motyvaciją mokytis ir įtraukti žiūrovą į turinį, į vaizdo įrašus įtraukiami interaktyvūs elementai. Interaktyvus vaizdo įrašas – tai internetinė, vaizdinė patirtis, kuri leidžia vartotojui įsitraukti, spustelėti ar kitaip prisiliesti prie vaizdo įrašė pateikiamos mokymosi medžiagos. Taip atsiranda veiksmas. Žiūrovas tampa ne tik klausytoju, bet ir aktyviu dalyviu. [17].

Interaktyvūs vaizdo įrašai naudojami labai įvairiai. Plačiai naudojami reklamoje / rinkodaroje internete, kaip TV filmų ir serialų anonai. Šią terpę puikiai išnaudoja ir įvairių paslaugų teikėjai. Vienas iš kūrybiškiausių ir novatoriškiausių interaktyvumo panaudojimo būdų yra muzikiniai vaizdo įrašai. Interaktyvumas pradėtas plačiai naudoti kuriant patrauklesnį mokymosi turinį mokiniams. [17].

Toliau aprašomi keturi pagrindiniai interaktyvių vaizdo įrašų pranašumai, pagrindžiantys jų populiarumą.

- **Pritaikymas įvairiems įrenginiams**

Interaktyvūs vaizdo įrašai puikiai veikia daugumoje iš šiuolaikinių naršyklių ir bet kokiame įrenginyje: telefone, asmeniniame kompiuteryje ar planšetiniame kompiuteryje. Vadinasi, besimokantysis gali naudotis visomis interaktyvaus vaizdo įrašo galimybėmis, nesvarbu, kokiame įrenginyje jis mokosi ir kur. Nereikia papildomai gaišti laiko kuriant interaktyvų turinį ir pritaikyti jį skirtingiems įrenginiams. Besimokantysis gali bet kada ir bet kur peržiūrėti pamoką ir mėgautis suteikiama laisve.

- **Asmeninė patirtis**

Interaktyvūs vaizdo įrašai suteikia galimybę pajusti vartotojo kontrolę ir priimti sprendimus. Tai suteikia asmenišką patirtį mokantis ir didesnę pasirinkimą besimokančiajam pagal jo poreikius. Besimokantysis gali pats nuspręsti, kaip giliai jis nori susipažinti su turiniu: laikytis pagrindinio pranešimo turinio ar susipažinti su šalutinėmis temomis.

- **Įtraukimas**

Interaktyvūs vaizdo įrašai įtraukia besimokantį į mokymosi turinį. Suteikiama galimybė ne nuobodžiauti, o mėgautis mokymosi procesu jame aktyviau dalyvaujant. Įvairiais tyrimais buvo įrodyta, kad žiūrint interaktyvų vaizdo įrašą sumažėjo atsisakymų peržiūrėti jį iki pabaigos, lyginant su įprastu vaizdo įrašu.

- **Lankstus ir greitas**

Pasitelkiant vaizdo įrašus mokymas yra labai universalus. Gana greitai sukuriama interaktyvūs vaizdo įrašai, pasitelkiant tam sukurtus įrankius, ir saugomi platformose, kuriose jie gali būti labai ilgą laiką sugaištant tik šiek tiek laiko jiems atnaujinti. Mokymo procese interaktyvūs vaizdo įrašai tampa vis patrauklesni, nes nelieka pasyvumo ir besimokantysis įtraukiamas į mokymosi turinį. [17].

1.4. Skyriaus apibendrinimas

Kiekvieno žmogaus sveikatos būklė stipriai (net iki 53 proc.) priklauso nuo jo gyvenimo būdo, tai teigia Pasaulio sveikatos organizacija, atlikusi įvairius tyrimus. Pakeitus gyvenimo būdą sveikesniu, būtų galima išvengti daugelio neinfekcinių ligų. Gyventojams trūkstant informacijos apie sveiką gyvenseną, net valstybės strategijoje yra numatytas suaugusiųjų sveikos gyvensenos švietimas.

Kadangi suaugusieji gyvena įtemptu ritmu, jiems siūloma sveikos gyvensenos mokytis nuotoliniuose kursuose, seminaruose. Dažnu atveju kursai vyksta pasitelkiant mokomuosius vaizdo įrašus. Tačiau dažnai paprasti vaizdo įrašai neduoda tokios naudos, kokios yra tikimasi, ir suaugusieji meta mokslus nepasiekę tikslų. Siekiant labiau sudominti besimokančiuosius, reikalingos alternatyvos paprastiems vaizdo įrašams. Vis dažniau pradedami naudoti interaktyvūs vaizdo įrašai, kurie labiau įtraukia, suteikia mokymosi patirties sąveikaujant su mokymosi turiniu.

Interaktyvūs vaizdo įrašai yra greitai sukuriama pasitelkiant tam skirtas programas, lengvai pritaikomi skirtingiems įrenginiams, įtraukiantys ir suteikiantys asmeninės patirties.

2. Interaktyvių vaizdo įrašų panaudojimo galimybių sveikos mitybos mokymuose tyrimas

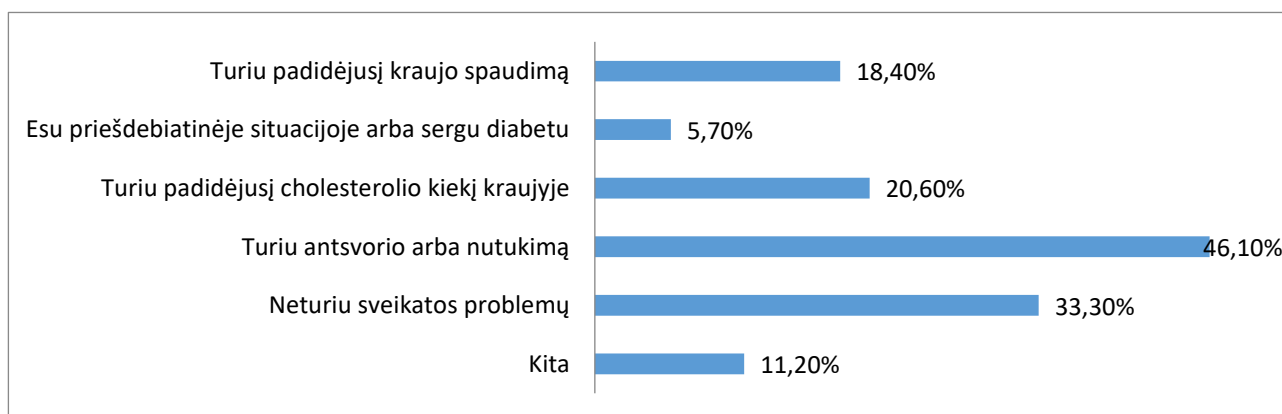
Sociologinis tyrimas atliktas sveikos mitybos grupėje, esančioje feisbuko socialiniame tinkle. Grupėje buvo paskelbta nuoroda į *Google forms* platformoje esančią anketą. Tyrimu susidomėjo 146 suaugusieji ir užpildė anketą. [13].

Anketą užpildė 99,3 proc. moterų. 66 proc. dalyvavusiųjų apklausoje turi aukštąjį išsilavinimą. Santuokoje gyvena 64,6 proc. respondentų. Apklaustųjų amžius nuo 31 m. iki 60 m. Anketą užpildę asmenys yra iš įvairių Lietuvos miestų, kaimiškųjų gyvenviečių bei užsienio. Atliktas tyrimas parodė, kad net 98,6 proc. respondentų domisi sveika mityba. Kad sveikai maitinasi, teigia tik 23,8 proc. apklaustųjų. [13].

Atlikus tyrimą paaiškėjo, kad respondentai turi įvairių sveikatos problemų:

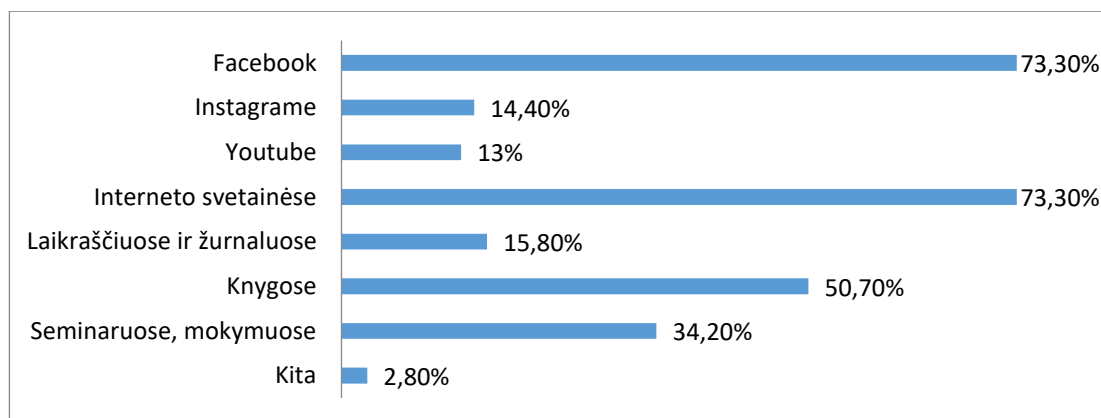
- padidėjusį kraujospūdį;
- diabetą;
- padidėjusį cholesterolio kiekį kraujyje;
- antsvorį ar nutukimą bei kt.

Tik 1/3 apklaustųjų sveikatos problemų neturi (žr. 2.1 pav.). [13].



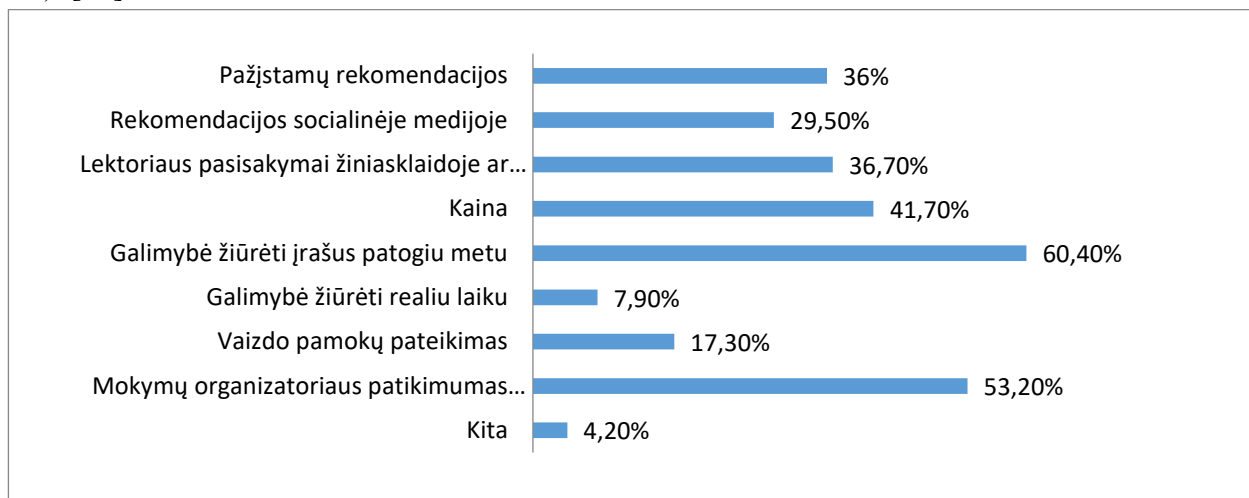
2.1 pav. Sveikatos problemos

Daugiausia apie sveiką mitybą apklaustieji ieško informacijos feisbuko socialiniame tinkle ir interneto svetainėse. Iš apklausos matyti, kad vis dar yra populiaru sveikos mitybos mokytis iš knygų (žr. 2.2 pav.). [13].



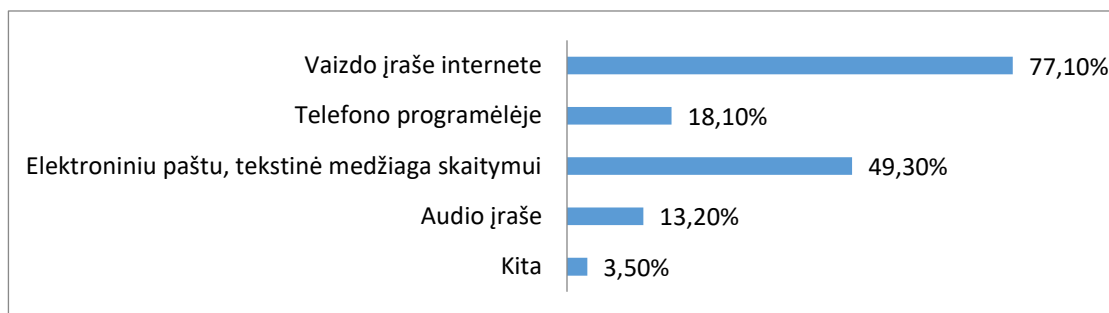
2.2 pav. Informacijos šaltiniai

Renkantis sveikos mitybos mokymus labiausiai atsižvelgiama į mokymų organizatoriaus patikimumą ir galimybę žiūrėti vaizdo įrašus patogiu metu. Be abejonės, labai svarbi mokymų kaina, pažįstamų rekomendacijos, rekomendacijos socialinėje medijoje ir lektoriaus pasisakymai žiniasklaidoje (žr. 2.3 pav.). [13].



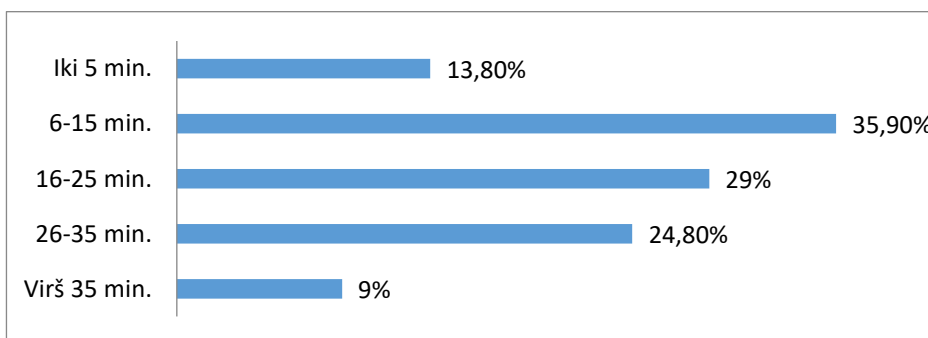
2.3 pav. Įtaka renkantis sveikos mitybos mokymus

Apklaustieji geriausiai vertina mokymus, kurie yra pateikiami vaizdo įrašų formatu internete. Pusė apklaustųjų teigiamai vertina el. paštu siunčiamus skaityti mokymus tekstine forma (žr. 2.4 pav.). [13].



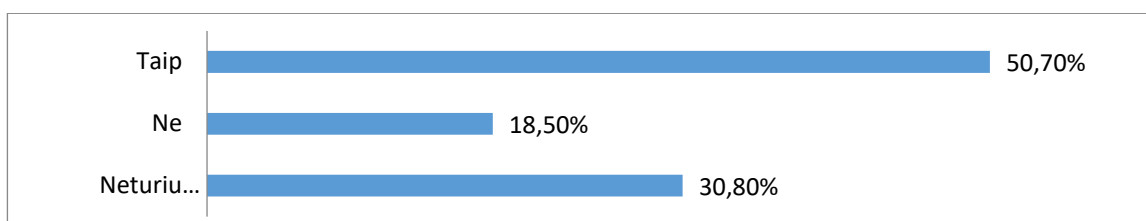
2.4 pav. Informacijos pateikimas

Apklaustieji geriausiai vertina vaizdo įrašus, kurių trukmė yra 6–15 min. Beveik 1/3 apklaustųjų teigiamai vertina ir 16–25 min. trukmės vaizdo įrašus. Blogiausiai vertinami vaizdo įrašai, kurių trukmė viršija 35 min. (žr. 2.5 pav.). [13].



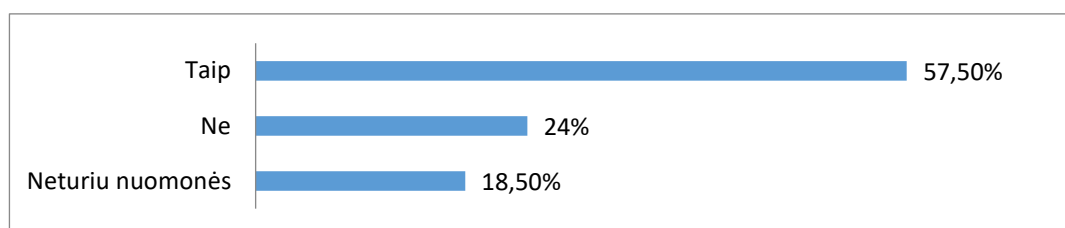
2.5 pav. Vaizdo įrašų trukmė

1/2 apklaustųjų teigia, kad mokymai būtų vertingesni, jei vaizdo įrašuose būtų pateikiama įvairių savikontrolės klausimų, aktyvių nuorodų bei kitų interaktyvių elementų (žr. 2.6 pav.). [13].



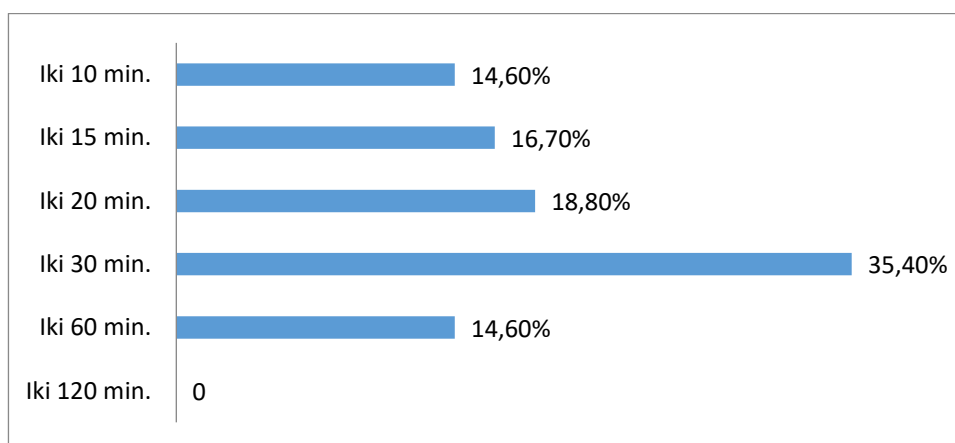
2.6 pav. Interaktyvių vaizdo įrašų vertingumas

Daugiau nei pusė apklaustųjų mano, kad geriau įsisavintų pateiktą mokymosi medžiagą, jei vaizdo įrašai būtų interaktyvūs (žr. 2.7 pav.). [13].



2.7 pav. Geresnis informacijos įsisavinimas interaktyviuose vaizdo įrašuose

Interaktyvaus vaizdo įrašo optimalią trukmę iki 30 min. teigiamai vertina 1/3 apklaustųjų. Dauguma pasisako už interaktyvaus vaizdo įrašo trukmę iki 20 min. (žr. 2.8 pav.). [13].



2.8 pav. Interaktyvaus vaizdo įrašo optimali trukmė

2.1. Skyriaus apibendrinimas

Labiausiai sveika mityba domisi moterys – 99,3 proc. Tyrimas atskleidė, kad dauguma apklaustųjų turi įvairių sveikatos problemų. Beveik pusė respondentų tvirtina, kad turi antsvorio, o tai yra susiję su fizinio aktyvumo trūkumu ir sveikos mitybos taisyklių nesilaikymu. [13].

Apklaustieji sveikos mitybos mokymų daugiausiai ieško socialiniame feisbuko tinkle ir interneto svetainėse. Dauguma geriausiai vertina sveikos mitybos mokymus, pateiktus vaizdo įrašų formatu internete. Pusė apklaustųjų mano, kad interaktyvus vaizdo įrašas būtų naudingesnis už įprastą vaizdo įrašą ir pateikiama informacija būtų geriau įsisavinama. [13].

Paprasto mokomojo vaizdo įrašo optimalią trukmę 26–35 min. pasirinko 1/4 apklaustųjų, o interaktyvaus vaizdo įrašo optimalią trukmę iki 30 min. pasirinko 1/3 respondentų. Galima daryti išvadą, kad interaktyvus vaizdo įrašas būtų naudingesnis ir jo trukmė galėtų būti ilgesnė už įprasto vaizdo įrašo. [13].

3. Interaktyvių vaizdo įrašų kūrimo priemonės

Interaktyvių vaizdo įrašų kūrimo priemonių yra daug ir įvairių, todėl jas visas išbandyti būtų sudėtinga. Priemonių palyginimas buvo vykdomas atsižvelgiant į keletą kriterijų:

- priemonė mokama / nemokama;
- priemonių nereikia įdiegti į kompiuterį;
- priemonėmis galima naudotis per interneto naršyklę, nereikalinga papildoma programinė įranga;
- priemonės palaikomos įvairiose operacinėse sistemose.

Toliau bus išsamiau nagrinėjamos trys interaktyvių vaizdo įrašų kūrimo priemonės: *H5P*, *Adventr ir Mindstamp*.

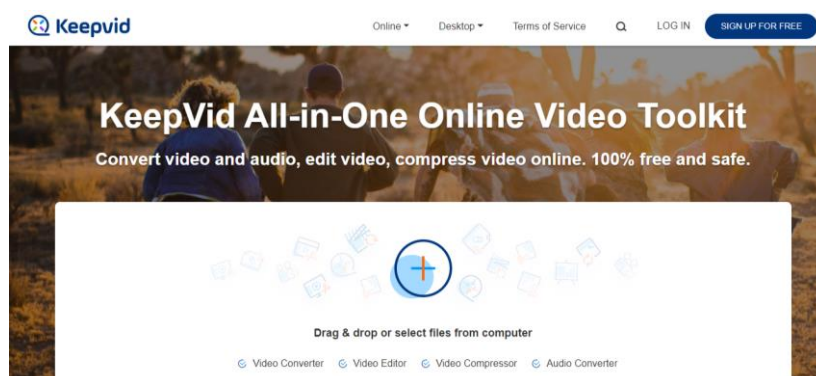
3.1. H5P

Nemokama, atviro kodo, bendruomenės kuriama interaktyvių vaizdo įrašų kūrimo priemonė, prieinama internete (žr. 3.1 pav.). [19].



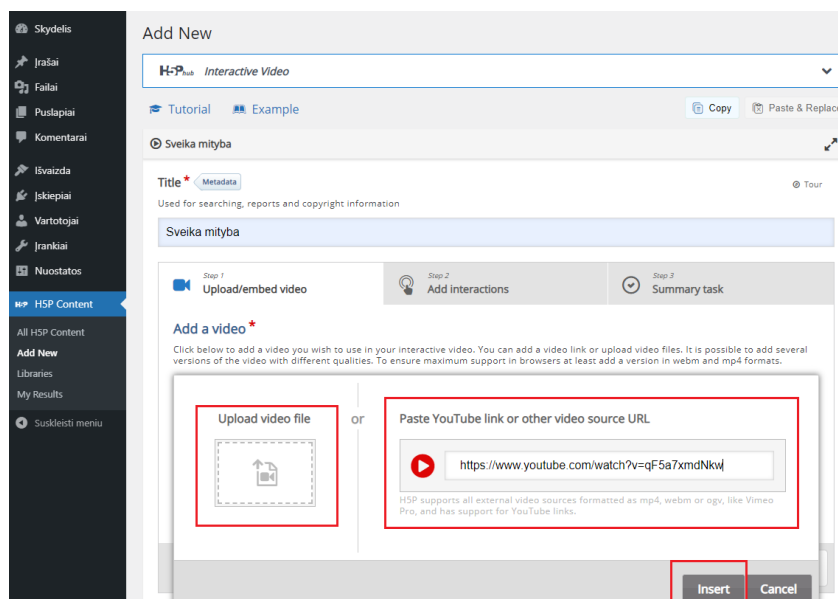
3.1 pav. H5P logotipas

Norint naudoti *H5P* priemonę interaktyvaus vaizdo įrašui kurti, reikia žinoti, kad *H5P* priima *.mp4* arba *.webm* formato vaizdo įrašus. Jei bus bandoma įkelti kito formato vaizdo įrašą, jo įkelti nepavyks ir atsiras pranešimas, kad bandoma įkelti netinkamo formato vaizdo įrašą. [19]. Jei turimas vaizdo įrašas yra netinkamo formato, būtina turėti vaizdo įrašo konvertavimo priemonę. Nors yra didelis pasirinkimas vaizdo įrašų konvertavimo programų, tačiau atrasti tokią, kuri suteiktų visas reikalingas galimybes, būtų koybiškai atliktas vaizdo įrašo konvertavimas ir būtų patogi naudoti, nėra taip paprasta. Vienas iš geresnių įrankių vaizdo įrašui konvertuoti į *.mp4* yra *KeepVid* (žr. 3.2 pav.). Vaizdo įrašo konvertavimas atliekamas greitai ir kokybiškai, nenukenčia vaizdo įrašo kokybė, taip pat yra nemokamas ir suteikiama galimybė konvertavimą atlikti be jokios registracijos.



3.2 pav. KeepVid vaizdo įrašo konvertavimo programa

H5P priemonė suteikia galimybę įkelti vaizdo įrašą iš kompiuterio arba įkelti vaizdo įrašo, esančio jutubo kanale, nuorodą (žr. 3.3 pav.).



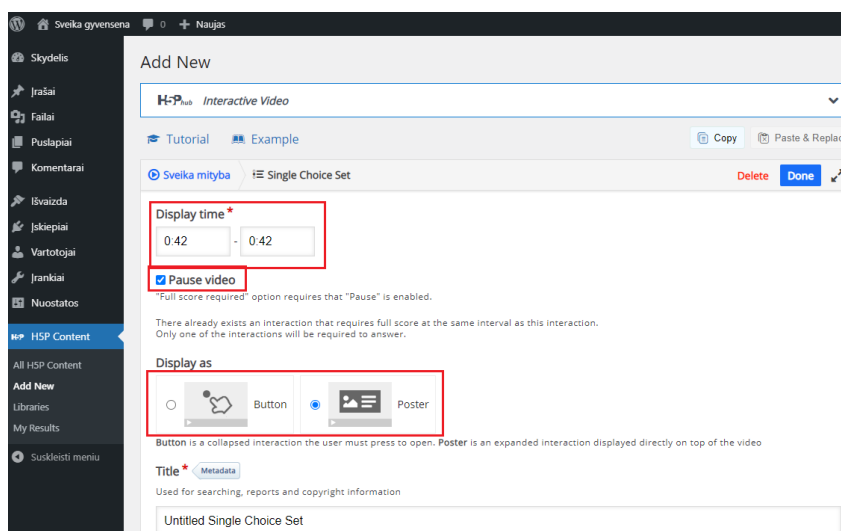
3.3 pav. Vaizdo įrašo įkėlimas į *H5P* priemonę

Vaizdo įrašė pasirinktoje vietoje galima įdėti įvairius interaktyvius elementus: klausimus, užduotis, paveikslus, nuorodas, tekstą, lenteles ir kt. (žr. 3.4 pav.). *H5P* interaktyvių vaizdo įrašų kūrimo priemonė labiau orientuota į apklausas ir tekstą.



3.4 pav. *H5P* interaktyvių elementų pasirinkimas

Įdėjus interaktyvų elementą, galima pasirinkti, kurioje vaizdo įrašo vietoje jis bus ir ar vaizdo įrašas turi būti sustabdytas jam atsiradus. Taip pat galima pasirinkti, kaip ekrane bus atvaizduotas interaktyvus elementas – paspaudimo rutuliuku ar iššokančiu langu (žr. 3.5 pav.).



3.5 pav. Interaktyvaus elemento nustatymai

Jei tai yra klausimas, galima pasirinkti, kad jei atsakymas neteisingas, žiūrovas nukreipiamas į tą įrašo vietą, kurioje pateikiama informacija būtent tuo klausimu, arba jei atsakymas teisingas, įrašas tęsiamas toliau (žr. 3.6 pav.).

The screenshot shows the HSP Content configuration interface. On the left is a dark sidebar with navigation options like 'Skydelis', 'Įrašai', 'Failai', 'Puslapiai', 'Komentarai', 'Išvaizda', 'Įskiepiai', 'Vartotojai', 'Įrankiai', and 'Nuostatos'. The main area is titled 'HSP Content' and contains two sections: 'Action on all correct' and 'Action on wrong'. Each section has a 'Seek to' field with a timecode input (0:42 for correct, 0:20 for wrong), a checked checkbox 'Allow the user to opt out and continue', a 'Message' text area, and a 'Label for seek button' field (Tęsti peržiūrą for correct, Grįžti atgal for wrong). At the bottom, there is a checkbox 'Require full score for task before proceeding' and a note: 'For best functionality this option should be used in conjunction with the "Prevent skipping forward in a video" option of Interactive Video.'

3.6 pav. Vaizdo įrašo nustatymai

Sukūrus ir išsaugojus interaktyvų vaizdo įrašą, jį galima laisvai naudoti bet kurioje sistemoje, kuri yra suderinama su H5P priemone, t. y. *WordPress*, *Canvas*, *Blackboard*, *Moodle*, *Drupal* bei kt. (žr. 3.7 pav.).



3.7 pav. H5P palaikančios sistemos

3.2. Adventr

Adventr yra internetinė platforma, kurioje galima kurti interaktyvius vaizdo įrašus ir jais dalintis (žr. 3.8 pav.). [20].



3.8 pav. Adventr logotipas

Norint naudotis šia platforma būtina registruotis, pasirenkant planą. Planas gali būti nemokamas arba mokamas. Pasirinkus nemokamą planą yra apribojimų:

- galima sukurti tik iki 10 min. trukmės interaktyvių vaizdo įrašų;
- į vieną interaktyvų vaizdo įrašą galima įdėti tik 3 interaktyvius elementus;

3.3. Mindstamp

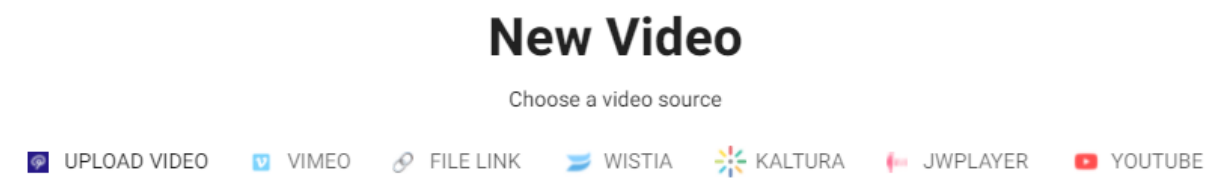
Mindstamp yra internetinė platforma interaktyviems vaido įrašams kurti (žr. 3.12 pav.). [21].



3.12 pav. Mindstamp logotipas

Norint naudotis šiuo įrankiu, būtina registruotis sistemoje ir susikurti savo paskyrą. Nemokamai su neribotais ištekliais suteikiama galimybė naudotis 14 dienų. [21].

Vaizdo įrašus galima įkelti iš kompiuterio arba pasiimti esamus vaizdo įrašus iš *Vimeo*, *Wistia*, *JW Player*, *Kaltura* ar jutubo ir įdėti į juos interaktyvius elementus pagal poreikį (žr. 3.13 pav.).



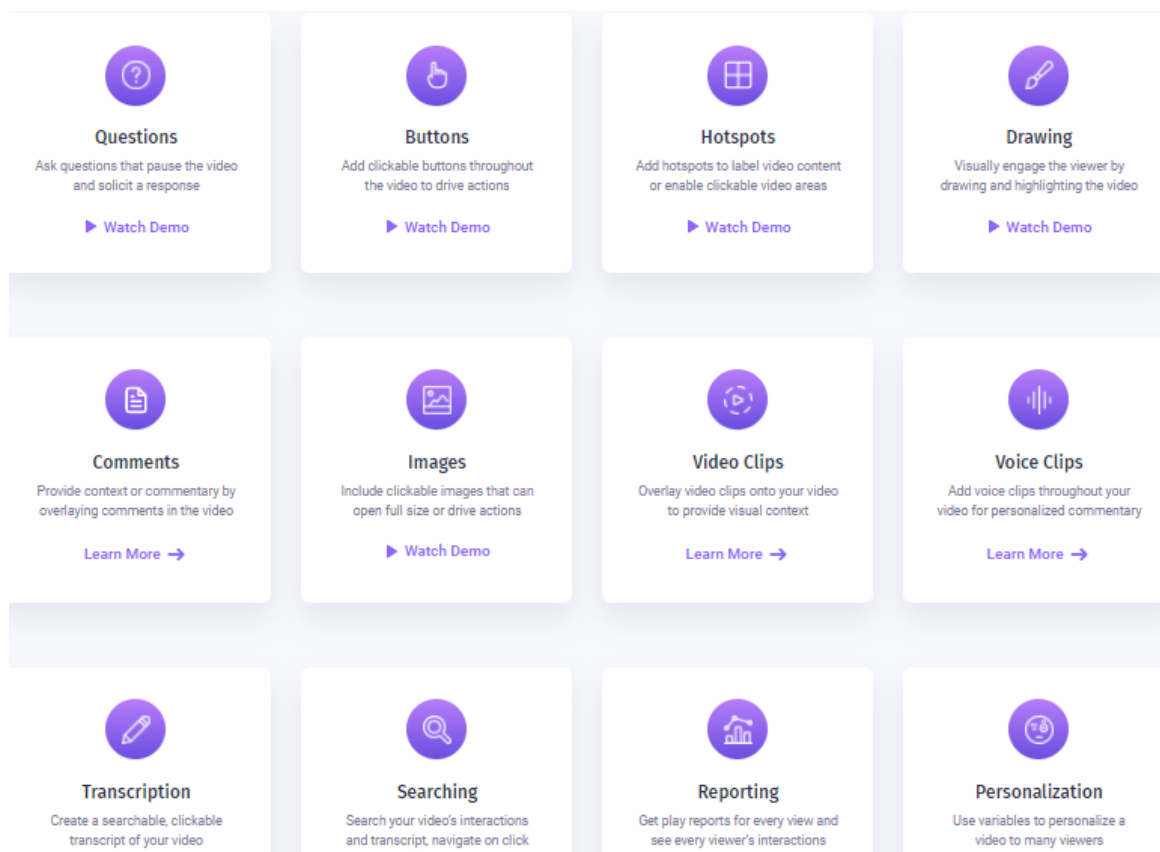
3.13 pav. Vaizdo įrašų įkėlimo galimybės

Į *Mindstamp* galima įkelti įvairių formatų (.ogm, .wmv, .mpg, .webm ir kt.) vaizdo įrašus. Galimų vaizdo įrašų formatai pateikiami 3.14 paveiksle.



3.14 pav. Mindstamp priimami vaizdo įrašų formatai

Ši platforma siūlo nemažai skirtingų interaktyvių elementų, kuriuos galima įdėti į vaizdo įrašą. Galima įdėti įvairius klausimus, mygtukus, piešimą, komentarus, paveikslus, kitus vaizdo klipus, garso įrašus, nuorodas bei kt. (žr. 3.15 pav.). [21].



3.15 pav. *Mindstamp* interaktyvūs elementai

Mindstamp interaktyvių vaizdo įrašų kūrimo priemonę galima naudoti daugelyje sričių:

- mokymesi;
- rinkodaroje;
- prekyboje ir kt.

Patogus ir lengvai suprantamas priemonės valdymas.

3.4. Pateiktų interaktyvių vaizdo įrašų kūrimo priemonių palyginimas

Visos trys išanalizuotos interaktyvių vaizdo įrašų kūrimo priemonės yra prieinamos internete, tik *H5P*, norint kurti interaktyvų vaizdo įrašą, reikalingas įskiepio diegimas sistemoje, kuri palaiko šį įrankį. Vienintelis *H5P* yra visiškai nemokamas naudotis turimoje sistemoje. *H5P* ir *Mindstamp* valdymas patogus ir lengvai suprantamas, o *Adventr* šiek tiek sudėtingesnis navigavimas. Visos trys pateiktos priemonės galimos įvairiose naršyklėse, kurios palaiko *HTML5*. Vienintelis *Adventr* visai nepritaikytas kurti interaktyvius vaizdo įrašus, kurie galėtų būti panaudoti mokymesi. Daugiausiai įvairių failų formatų priima *Mindstamp*, o mažiausiai *H5P*. Visas išanalizuotų priemonių palyginimas pateiktas 3.1 lentelėje.

3.1 lentelė. Priemonių palyginimas

	H5P	Adventr	Mindstamp
Mokama/Nemokama	Nemokama	Nemokama su apribojimais	14 d. nemokama
Reikalinga registracija	+	+	+
Galimybė naudoti internete	+	+	+

Reikalingas įskiepio diegimas	+	-	-
Patogus ir nesudėtingas valdymas	+	-	+
Palaikoma daugelyje naršyklių	+	+	+
Tinka kurti interaktyvius vaizdo įrašus mokymuisi	+	-	+
Priimami failų formatai	Paveikslų: .jfif, .jpeg, .jpg, .png, .gif Vaizdo įrašų: .m4v, .mp4, .webm, .ogm, .ogv	.tiff, .pjp, .jfif, .bmp, .gif, .svg, .jpeg, .svgz, .jpg, .webm, .xbm, .dib, .jxl, .mov, .ogm, .pjpeg, .ico, .avif, .asx, .tif, .wmv, .mpeg, .mp4, .m4v, .avi	Paveikslų: .tiff, .pjp, .jfif, .bmp, .gif, .svg, .png, .xbm, .dib, .jxl, .jpeg, .svgz, .jpg, .webp, .ico, .tif, .pjpeg, .avif Vaizdo įrašų: .ogm, .wmv, .mpg, .webm, .ogv, .mov, .asx, .mpeg, .mp4, .m4v, .avi

Visos trys priemonės suteikia galimybę į interaktyvų vaizdo įrašą įkelti paveikslukus, įdėti nuorodas į kitus šaltinius. *Adventr* suteikia mažiausią interaktyvių elementų pasirinkimą. *H5P* ir *Mindstamp* yra galimybė įdėti paspaudimo mygtukus, taip pat įvairaus tipo klausimus, tekstą. Išsamesnis priemonių palyginimas pagal interaktyvių elementų pasirinkimo galimybes pateiktas 3.2 lentelėje.

3.2 lentelė. Priemonių palyginimas pagal interaktyvių elementų galimybes

	H5P	Adventr	Mindstamp
Paveikslo įdėjimas	+	+	+
Mygtuko įdėjimas	+	-	+
Klausimo įdėjimas	+	-	+
Teksto įdėjimas	+	-	+
Vaizdo įrašo įdėjimas	-	+	+
Lentelės įdėjimas	+	-	-
Nuorodos įdėjimas	+	+	+

3.5. Skyriaus apibendrinimas

H5P, *Adventr* ir *Mindstamp* priemonės yra interaktyvių vaizdo įrašų kūrimo priemonės, pasiekiamos internete ir palaikomos įvairiose naršyklėse. Pagal savo interaktyvių elementų galimybes beveik nesiskiria *H5P* ir *Mindstamp* įrankiai, o *Adventr* suteikia mažesnes interaktyvių elementų pasirinkimo galimybes. Vienintelė *H5P* priemonė gali būti naudojama be jokių apribojimų nemokamai įdiegus papildinį į turimą turinio valdymo sistemą arba mokymosi valdymo sistemą. *H5P* ir *Mindstamp* priemonės puikiai tinka interaktyviems vaizdo įrašams, kurie bus naudojami mokantis, kurti.

4. Mokymų internetinės svetainės ir interaktyvių vaizdo įrašų panaudojimo joje projektas

Šiame skyriuje pateikiami suprojektuoti internetinės mokymų svetainės dalyvių poreikiai, jų funkcijos. Sukurtas H5P įskiepio panaudojimo mokymų svetainėje projektas interaktyviems vaizdo įrašam kurti ir realizuoti.

4.1. Mokymų internetinės svetainės aprašas

Pagrindiniai mokymų internetinės svetainės dalyviai: administratorius, registruotas naudotojas ir neregistruotas naudotojas.

Administratorius atlieka svetainės kūrimo, priežiūros, atnaujinimo ir mokymosi turinio įkėlimo funkcijas.

Registruotas naudotojas – tai naudotojas, kuris savo vardu susikuria paskyrą mokymų svetainėje.

Neregistruotas naudotojas – tai naudotojas, kuris neturi savo vardu susikūręs paskyros mokymų svetainėje.

Pagrindinės šių naudotojų funkcijos pateiktos 4.1 lentelėje.

4.1 lentelė. Mokymų internetinės svetainės naudotojų grupės ir jų funkcijos

Internetinė mokymų svetainė	
Naudotojai	Funkcijos
Administratorius	Prižiūri sistemą Kontroliuoja sistemą Įkelia mokymosi medžiagą Redaguoja mokymosi medžiagą Įkelia vaizdo įrašus Kuriam interaktyvius vaizdo įrašus Apibrėžia naudotojų teises Nustato naudojimo taisykles Kontroliuoja sistemą Sukuria galimybę įsigyti vaizdo mokymus
Registruotas naudotojas	Registruojasi sistemoje Prisijungia su savo slaptažodžiu Peržiūri mokymosi medžiagą, kuri yra nemokama Gali įsidėti į krepšelį mokymosi įrašus Susimoka už vaizdo mokymą Susisieikia su mokymų organizatoriumi Rašo atsiliepimus ir komentarus Naudojasi paieška
Neregistruotas naudotojas	Peržiūri mokymosi medžiagą, kuri yra nemokama Gali įsidėti į krepšelį mokymosi įrašus Susimoka už vaizdo mokymą Susisieikia su mokymų organizatoriumi Rašo atsiliepimus ir komentarus Naudojasi paieška

4.2. Mokymų internetinės svetainės dalyvių poreikiai

Projektuojant mokymų internetinės svetainės aplinką ir programinės įrangos parinkimui svarbu nustatyti funkcinis ir nefunkcinis reikalavimus. Pagrindiniai svetainės naudotojai yra administratorius (žymima A raide), registruotas naudotojas (žymimas R raide), neregistruotas

naudotojas (žymimas N raide). Šioje sistemoje administratorius turi ir registruoto naudotojo, ir neregistruoto naudotojo funkcijas ($A=A+R+N$). Registruotas naudotojas turi savo ir neregistruoto naudotojo funkcijas ($R=R+N$). Neregistruotas naudotojas turi tik savo funkcijas ($N=N$).

Funkciniai reikalavimai:

- galimybė prisijungti prie svetainės (A, R);
- galimybė atsijungti iš svetainės (A, R);
- galimybė prisiregistruoti svetainėje (N);
- galimybė įkelti vaizdo įrašą (A);
- galimybė kurti interaktyvų vaizdo įrašą (A);
- galimybė redaguoti interaktyvų vaizdo įrašą (A);
- galimybė įkelti mokomąją medžiagą (A);
- galimybė naudoti paiešką (A, R, N);
- galimybė susisiekti su mokymų kūrėju (R, N);
- galimybė įsigyti mokomąjį vaizdo įrašą (R, N);
- galimybė rašyti komentarus ir atsiliepimus (R, N);
- galimybė peržiūrėti mokomąją medžiagą, kuri yra nemokama (A, R, N);
- galimybė siųsti naujienas į el. paštą (A);
- galimybė siųsti įsigytą mokomąjį vaizdo įrašą (A);
- galimybė pašalinti registruotą naudotoją (A).

Nefunkciniai reikalavimai:

- patrauklus dizainas;
- lengvas naudojimas;
- vaizdo mokymo peržiūros prieinamumas bet kokiame įrenginyje;
- suprantamas ir aiškus vaizdo mokymo įsigijimo procesas;
- lengvas navigavimas temose;
- saugi sistema.

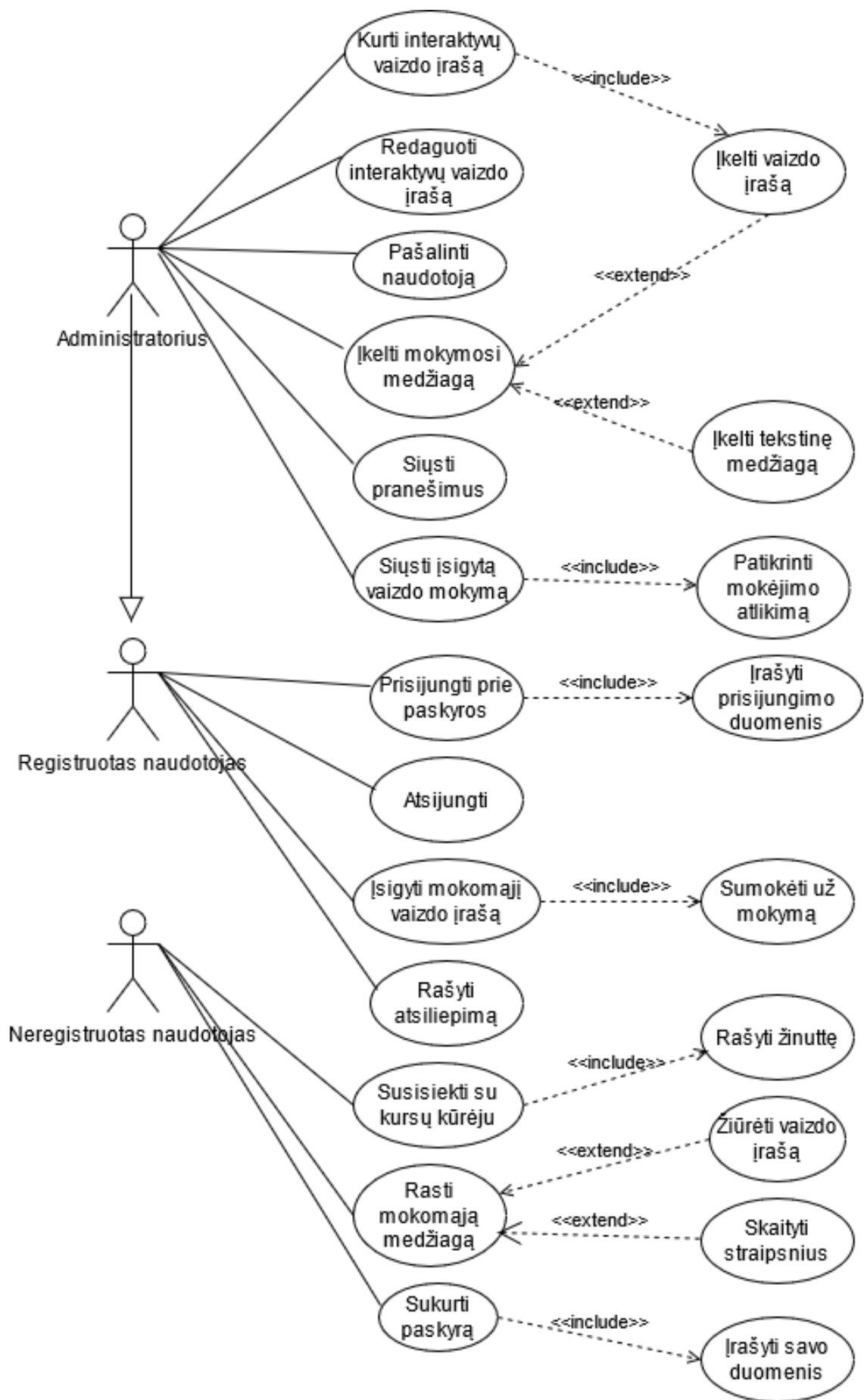
4.3. Mokymų internetinės svetainės panaudojimo atvejų modelis

Mokymų internetinės svetainės funkcinį reikalavimų panaudojimo atvejų modelis pateiktas 4.1 paveiksle. Šiame modelyje apibrėžiami administratoriaus, registruoto naudotojo ir neregistruoto naudotojo vaidmenys.

Administratorius turi daugiausiai teisių šioje svetainėje. Be visų teisių, kurias turi registruotas naudotojas ir neregistruotas naudotojas, administratorius kuria ir redaguoja mokymosi medžiagą, kuria ir redaguoja interaktyvius vaizdo įrašus, įkelia mokymosi medžiagą, šalina registruotus naudotojus, siunčia žinutes ir pan.

Registruotas naudotojas, be teisių, kurias turi neregistruotas naudotojas, dar turi teisę prisijungti prie paskyros ir atsijungti, peržiūrėti mokymosi medžiagą, skirtą tik registruotiems naudotojams.

Neregistruotas naudotojas turi teisę apsilankyti mokymų svetainėje, skaityti pateiktą informaciją, įsigyti norimus kursus, susisiekti su kursų rengėju, registruotis ir sukurti savo paskyrą svetainėje.



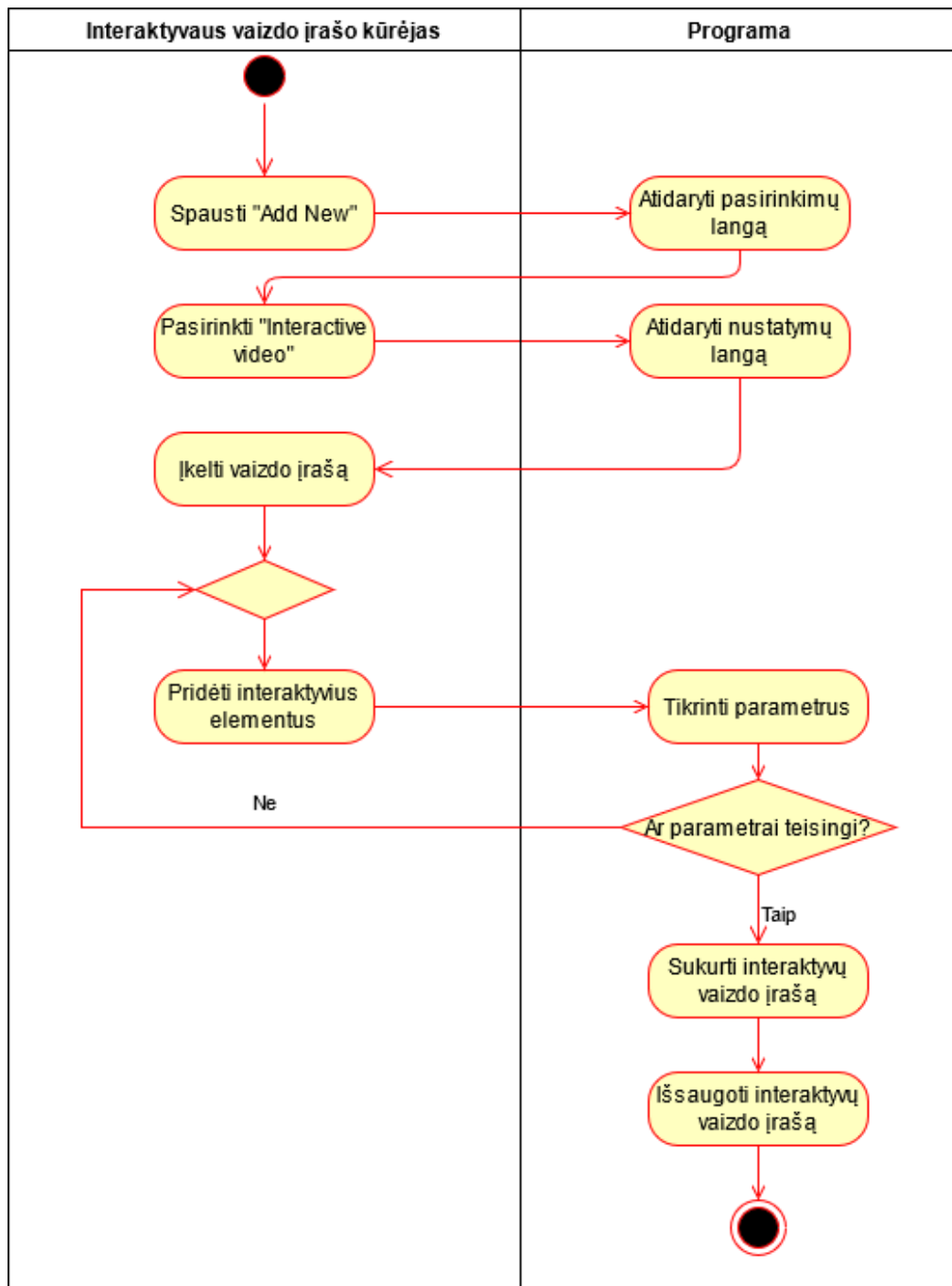
4.1 pav. Mokymų svetainės panaudojimo atvejų modelis

Projektuojant interaktyvių vaizdo įrašų panaudojimą, buvo sukurta panaudojimo atvejo „Kurti interaktyvų vaizdo įrašą“ specifikacija, kurioje nurodomas tikslas, dalyviai, ryšiai su kitais panaudojimo atvejais, nefunkciniai reikalavimai, prieš ir po sąlygos, sužadinimo sąlygos ir pagrindinis scenarijus. Detaliau specifikacija pateikiama 4.2 lentelėje.

4.2 lentelė. Panaudojimo atvejo „Kurti interaktyvų vaizdo įrašą“ specifikacija

Panaudojimo atvejis	Kurti interaktyvų vaizdo įrašą
Tikslas	Su priemone <i>H5P</i> sukurti interaktyvų vaizdo įrašą
Dalyviai	Administratorius
Ryšiai su kitais PA	Įkelti vaizdo įrašą Redaguoti interaktyvų vaizdo įrašą
Nefunkciniai reikalavimai	Lengvai naudojama priemonė
Prieš-sąlyga	Sistemoje turi būti įdiegtas <i>H5P</i> papildinys
Sužadinimo sąlyga	Spaudžiamas mygtukas „Add New“
Po-sąlyga	Sukuriamas ir išsaugomas interaktyvus vaizdo įrašas
Pagrindinis scenarijus	Atidaromas <i>H5P</i> priemonės langas naujam interaktyviam vaizdo įrašui kurti. Pridedamas paprastas vaizdo įrašas. Pridedami reikalingi interaktyvūs elementai. Sistema patikrina, ar viskas įrašyta, kas yra privaloma. Sukuriamas interaktyvus vaizdo įrašas ir išsaugomas.
Alternatyvūs scenarijai	Jeį įrašyta ne viskas, kas yra privaloma, sistema nesukuria interaktyvaus vaizdo įrašo ir nurodo, kur reikia redaguoti.

4.2 paveiksle pateikiama panaudojimo atvejo „Kurti interaktyvų vaizdo įrašą“ pagrindinio scenarijaus veiklos diagrama.

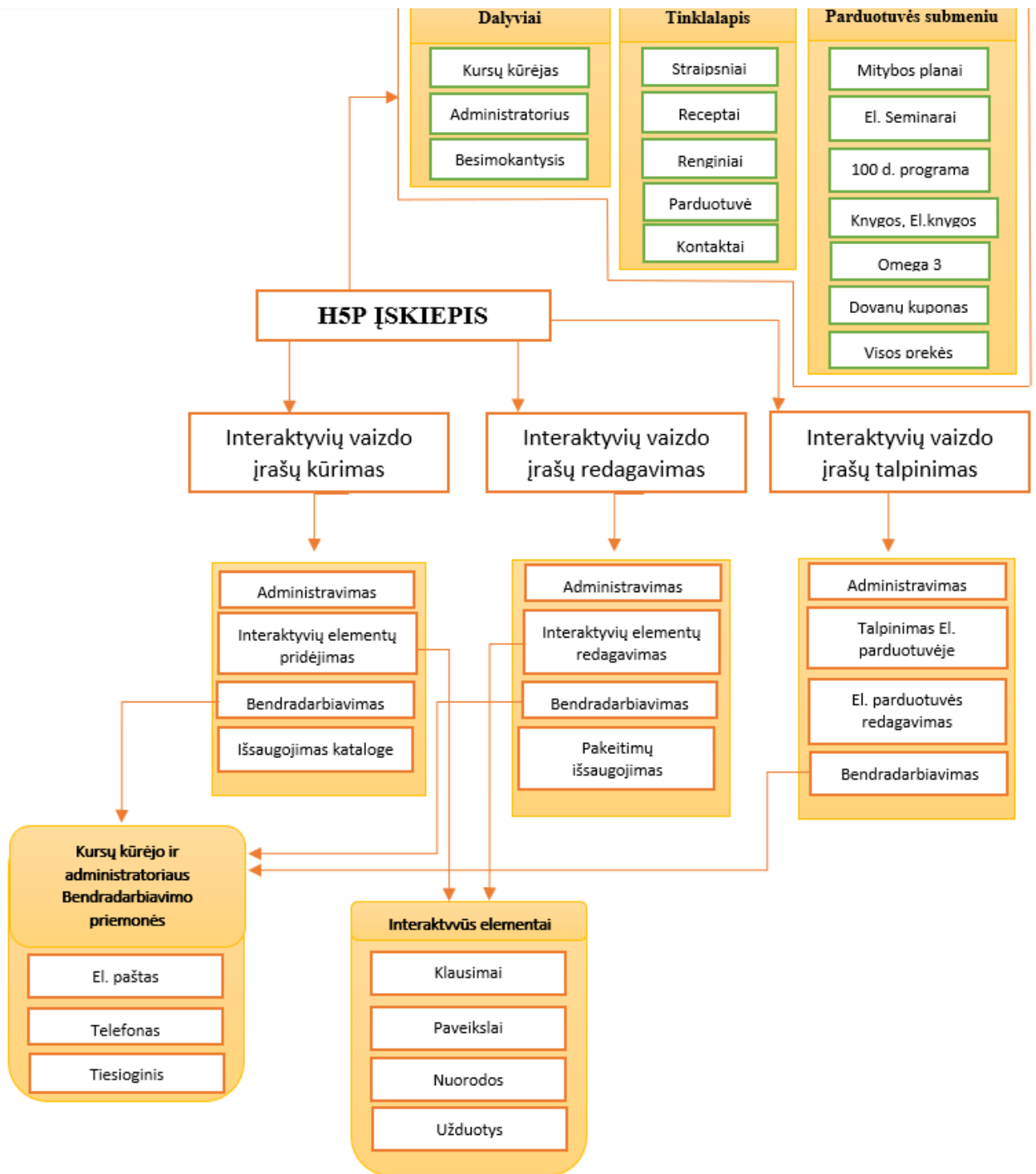


4.2 pav. Panaudojimo atvejo „Kurti interaktyvų vaizdo įrašą“ veiklos diagrama

4.4. Interaktyvių vaizdo įrašų naudojimo internetinėje mokymų svetainėje projektas

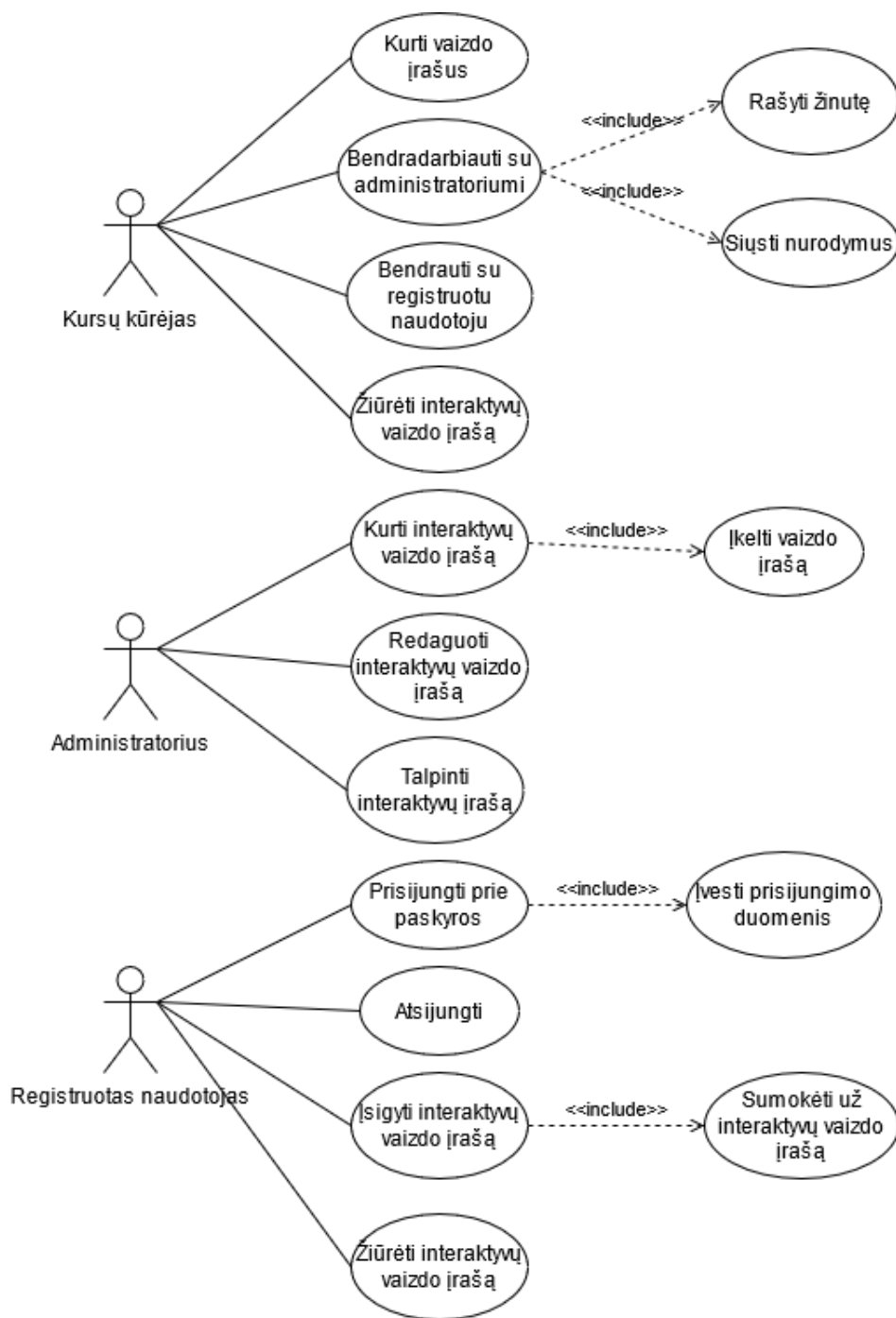
Atlikau interaktyvių vaizdo įrašų mokymų svetainėje, pasitelkiant *H5P* priemonę, kūrimo ir įkėlimo į ją projektavimą.

Pagrindinės sudedamosios mokymų svetainės dalys ir *H5P* įskiepio panaudojimas interaktyviems vaizdo įrašams kurti pateikiamas 4.3 paveiksle.



4.3 pav. Interaktyvių vaizdo įrašų naudojimo mokymų svetainėje schema

Interaktyvių vaizdo įrašų funkcinių reikalavimų panaudojimo atvejis pateiktas 4.4 pav. Šiame interaktyvių vaizdo įrašų panaudojimo projekte pagrindiniai dalyviai yra kursų kūrėjas, administratorius ir registruotas naudotojas.



4.4 pav. Interaktyvių vaizdo įrašų panaudojimo atvejų modelis

Kursų kūrėjas ruošia mokomąją medžiagą apie sveiką gyvenimą įvairiais formatais, o vienas iš jų yra vaizdo įrašai.

Administratorius – atsakingas už vaizdo įrašų papildymą interaktyviais elementais ir įkėlimą.

Registruotas naudotojas – asmuo, kuris naudojami parengtais ir pateiktais interaktyviais vaizdo įrašais, kuriuos įsigijo internetinėje mokymų svetainėje.

Internetinę mokymų svetainę sudaro tokios pagrindinės sudedamosios meniu dalys:

- *straipsniai*. Šioje dalyje keliami naudingi straipsniai, išskirstyti pagal įvairias temas (mitybos režimas, maisto produktai, maistinės medžiagos, sveikas maisto gaminimas,

patarimai, psichologija, sveikata, sveika mityba ir sportas, sėkmės istorijos, skaičiuoklės). Prie straipsnių pateikiami ir vaizdo įrašai;

- *receptai*. Šioje dalyje dalinamasi sveikais ir skaniais receptais. Pateikiamas visas recepto aprašymas, gaminimo eiga ir patiekalo nuotrauka;
- *renginiai*. Šioje dalyje dalinamasi artėjančiais renginiais (stovyklomis, seminarais);
- *parduotuvė*. Joje pateikiami visi produktai, kuriuos galima įsigyti (mitybos planai, e. seminarai, 100 dienų programa, knygos ir e. knygos, Omega 3, dovanų kuponai).
- *kontaktai*. Čia pateikiami visi kontaktai, kuriais galima susisiekti su kursų kūrėju (telefono numeris, el. paštas), taip pat pateikiami rekvizitai susimokėti už produktus ir paslaugas.

Siekiant besimokantiesiems pasiūlyti įsigyti e. seminarus, kurie būtų pateikti interaktyvaus vaizdo įrašo formatu, reikia pirmiausia juos sukurti ir įdėti į svetainės katalogą. Norint sukurti interaktyvius vaizdo įrašus, reikia turinio valdymo sistemoje įdiegti interaktyvaus turinio rengimo priemonės *H5P* įskiepi.

Įdiegus *H5P* įskiepi, pradedami kurti interaktyvūs vaizdo įrašai. Kursų kūrėjas pateikia mokomąjį vaizdo įrašą administratoriui, kuris yra atsakingas už interaktyvių elementų pridėjimą į vaizdo įrašą. Šis procesas vyksta nuolatos bendradarbiaujant kursų kūrėjui ir administratoriui. Į vaizdo įrašą yra galimybė pridėti įvairius interaktyvius elementus: klausimus, užduotis, paveikslus, nuorodas. Kad administratorius žinotų, kurioje vietoje ir kokį interaktyvų elementą įdėti, jam turi talkinti kursų kūrėjas. Bendradarbiavimas gali vykti tiesiogiai susitikus abiem pusėms, telefonu ar elektroniniu paštu. Kai interaktyvus vaizdo įrašas yra sukurtas, jis turi būti išsaugotas interaktyvių vaizdo įrašų kūrimo priemonės *H5P* kataloge.

Interaktyvus vaizdo įrašas gali būti redaguojamas pagal poreikius, pagal besimokančiųjų rekomendacijas. Redagavimą atlieka administratorius bendradarbiaudamas su kursų kūrėju. Redagavimo metu interaktyvūs elementai gali būti keičiami kitokiais, ištrinami ar pridunami visiškai nauji interaktyvūs elementai. Kai redagavimas yra baigtas, administratorius redaguotą interaktyvų vaizdo įrašą išsaugo.

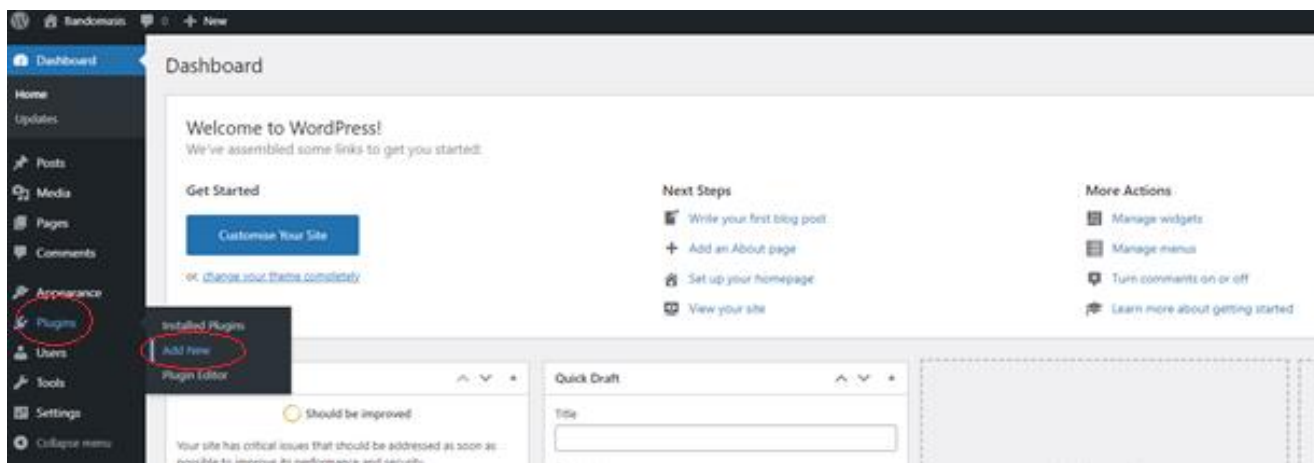
Kiekvienas sukurtas ar redaguotas interaktyvus vaizdo įrašas turi būti įkeltas į internetinę mokymų svetainę, kad besimokantieji galėtų juos įsigyti. Įkėlimu į internetinę mokymų svetainę rūpinasi administratorius. Jis bendradarbiaudamas su kursų kūrėju interaktyvius vaizdo įrašus deda į internetinę mokymų svetainę, taip pat ir redaguoja galimus įsigyti interaktyvius vaizdo įrašus.

Internetinėje mokymų svetainėje įkeltus interaktyvius vaizdo įrašus gali įsigyti registruotas internetinės mokymų svetainės naudotojas.

4.5. *H5P* įskiepio *WordPress* turinio valdymo sistemoje diegimas

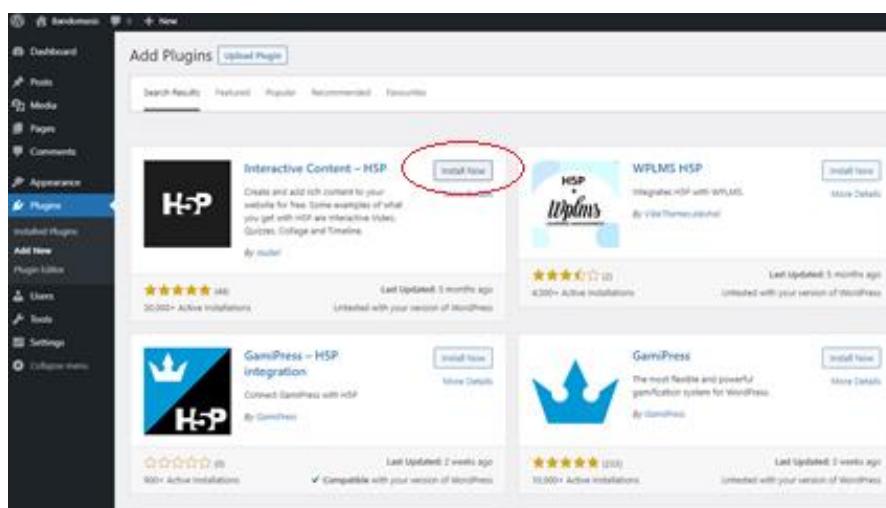
Norint pradėti naudoti *H5P* priemonę *WordPress* turinio valdymo sistemoje, privalu savo kompiuteryje įdiegti *WordPress* turinio valdymo sistemą. O jei jau turime savo svetainę, kurią *WordPress* turinio valdymo sistemoje, reikia tik prisijungti su savo prisijungimo duomenimis prie *WordPress* sistemos.

Atsidarome savo svetainės *WordPress* turinio valdymo sistemoje valdymo langą. Spaudžiame „Plugins“ → „Add New“ (žr. 4.5 pav.).



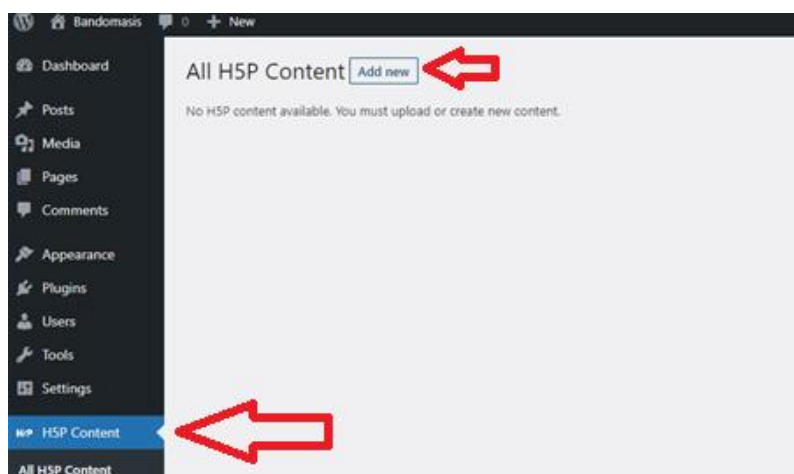
4.5 pav. Naujų įskiepių *WordPress* sistemoje paieška ir pridėjimas

Pasirenkame „Interactive Content – H5P“ ir spaudžiame „Install Now“ (žr. 4.6 pav.). Kai diegimas užbaigiamas, atsiranda mygtukas „Activate“ – spaudžiame jį.



4.6 pav. *H5P* diegimo įskiepis

Aktyvavus papildinį, kairėje atsiranda mygtukas „H5P Content“. Spaudžiame ant jo, pasirenkame „Add New“ ir kuriame savo pasirinktą interaktyvų turinį (žr. 4.7 pav.).

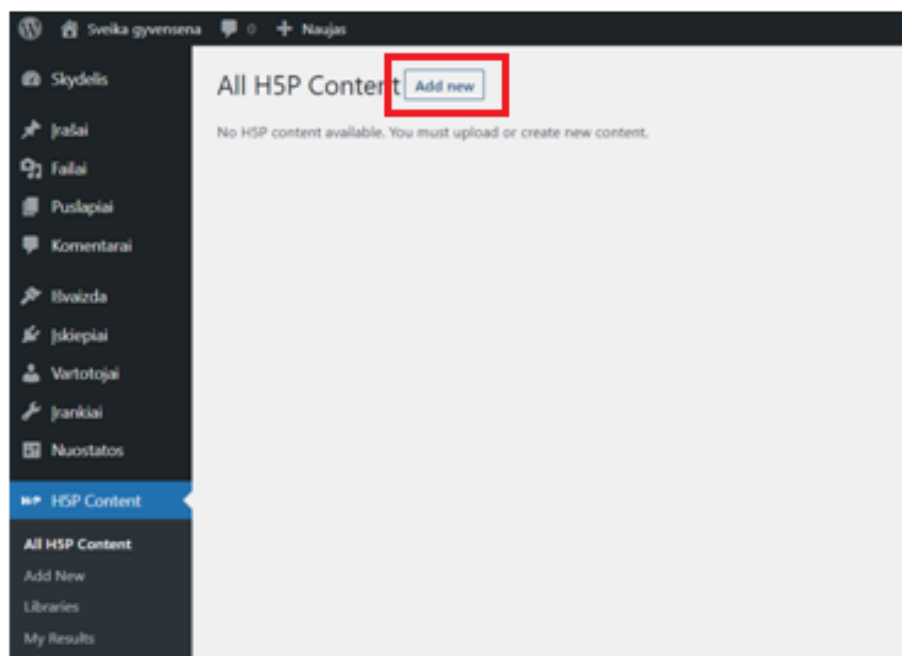


4.7 pav. Naujo interaktyvaus turinio kūrimo pradžia

4.6. Interaktyvaus vaizdo įrašo kūrimo eiga *WordPress* turinio valdymo sistemoje

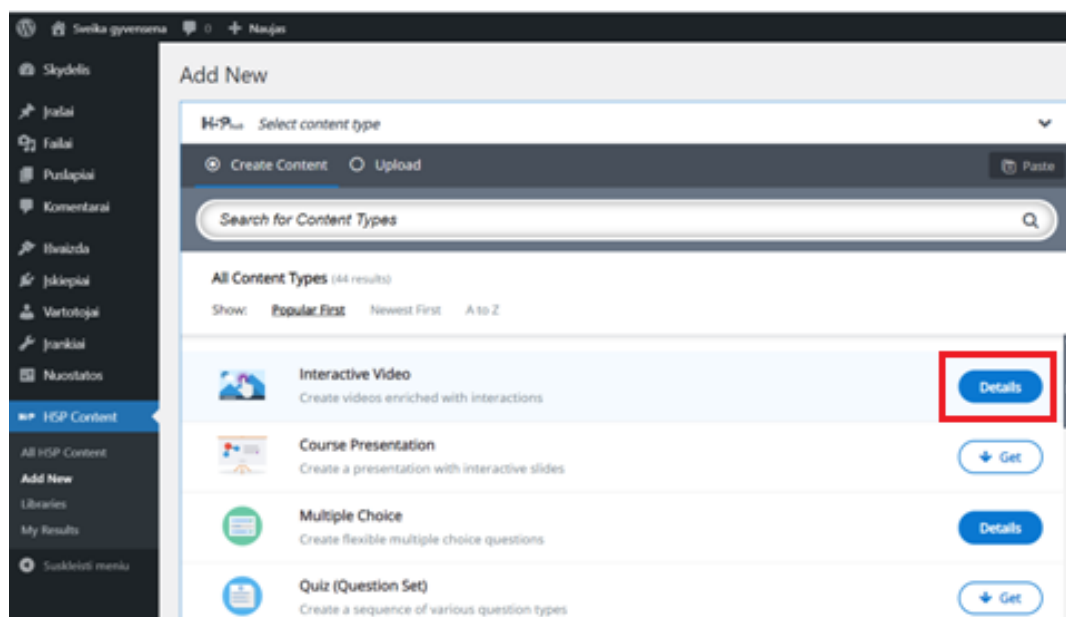
Detaliau panagrinėsime ir susipažinsime su interaktyvaus vaizdo įrašo kūrimu *H5P* priemone *WordPress* turinio valdymo sistemoje.

Interaktyvaus vaizdo įrašo kūrimas prasideda įėjus į meniu juostoje esantį „H5P Content“. Tuomet spaudžiame mygtuką „Add new“ (žr. 4.8 pav.).



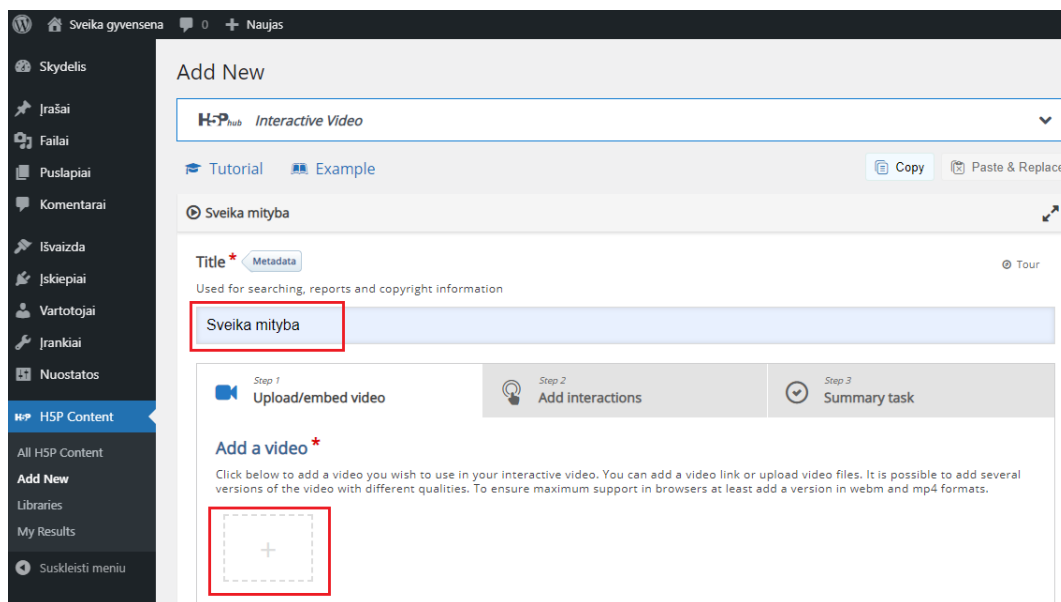
4.8 pav. Interaktyvaus turinio kūrimo pradžios mygtukas

Atsidariusiame lange matome didelį interaktyvaus turinio pasirinkimą, tačiau kadangi kursime interaktyvų vaizdo įrašą, spaudžiame „Details“ prie „Interactive Video“ (žr. 4.9 pav.) ir galime pradėti kurti.



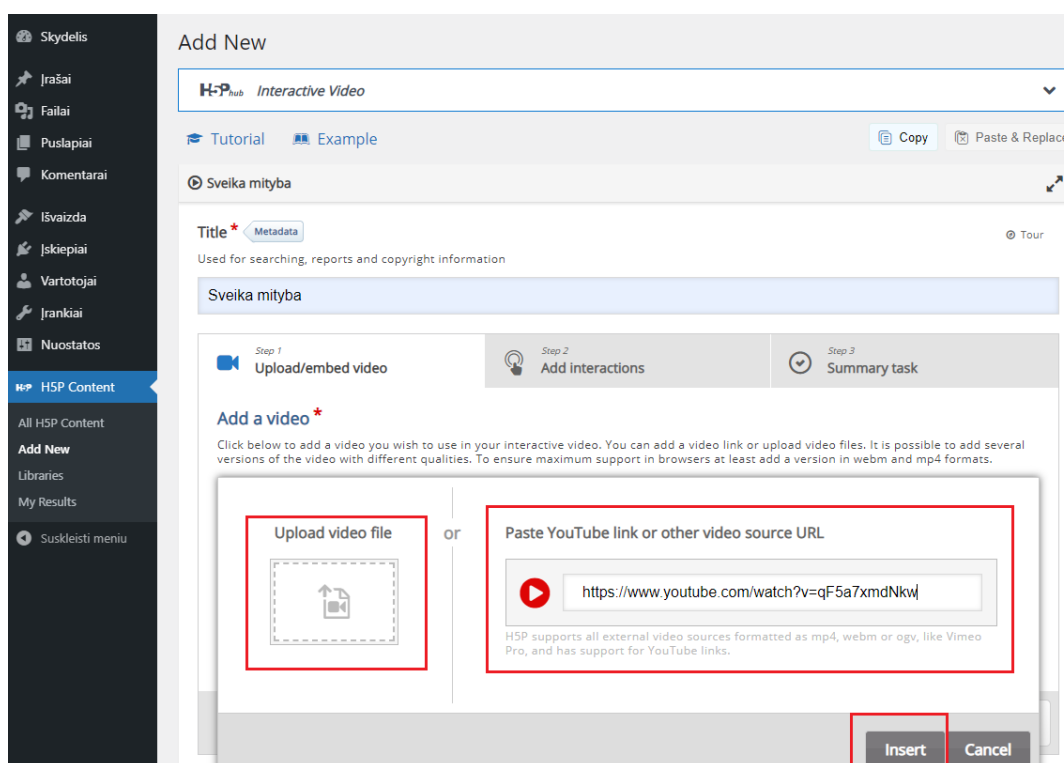
4.9 pav. Interaktyvaus vaizdo įrašo pasirinkimo mygtukas

Atsidariusiame lange visų pirma reikia įrašyti kuriamo interaktyvaus vaizdo įrašo pavadinimą į paieškos langelį (Metadata) (žr. 4.10 pav.).



4.10 pav. Vaizdo įrašo įkėlimas

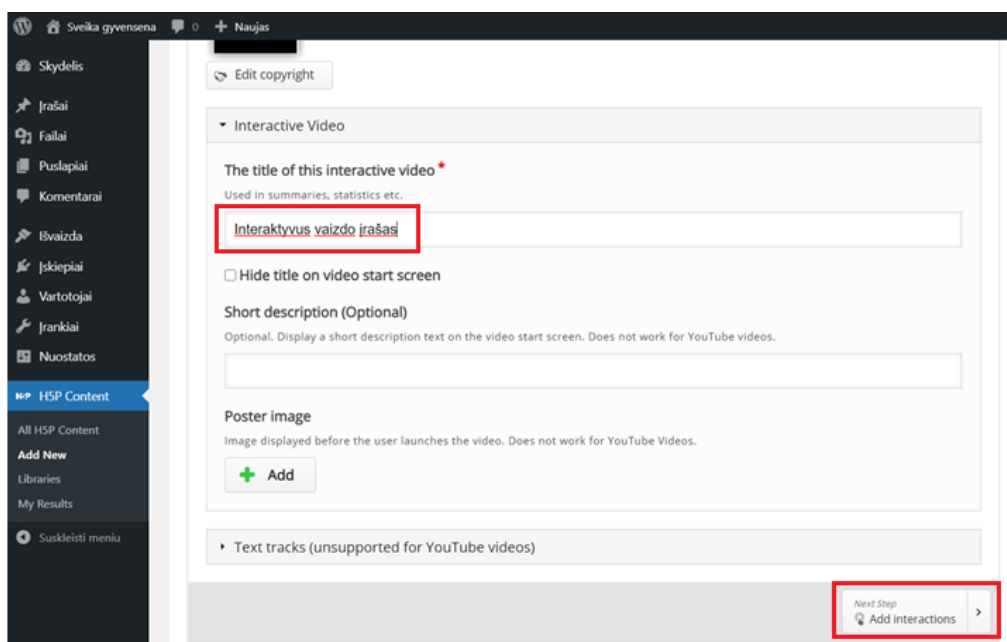
Įrašius pavadinimą galima eiti prie vaizdo įrašo, kurį norėsime papildyti interaktyviais elementais, įkėlimo. Vaizdo įrašą galima įkelti tiesiogiai iš kompiuterio paspaudus „Aploud video file“ arba galima įrašyti vaizdo įrašo nuorodą jutubo kanale ir spaudžiamie „Insert“ (žr. 4.11 pav.).



4.11 pav. Vaizdo įrašo įkėlimo variantai

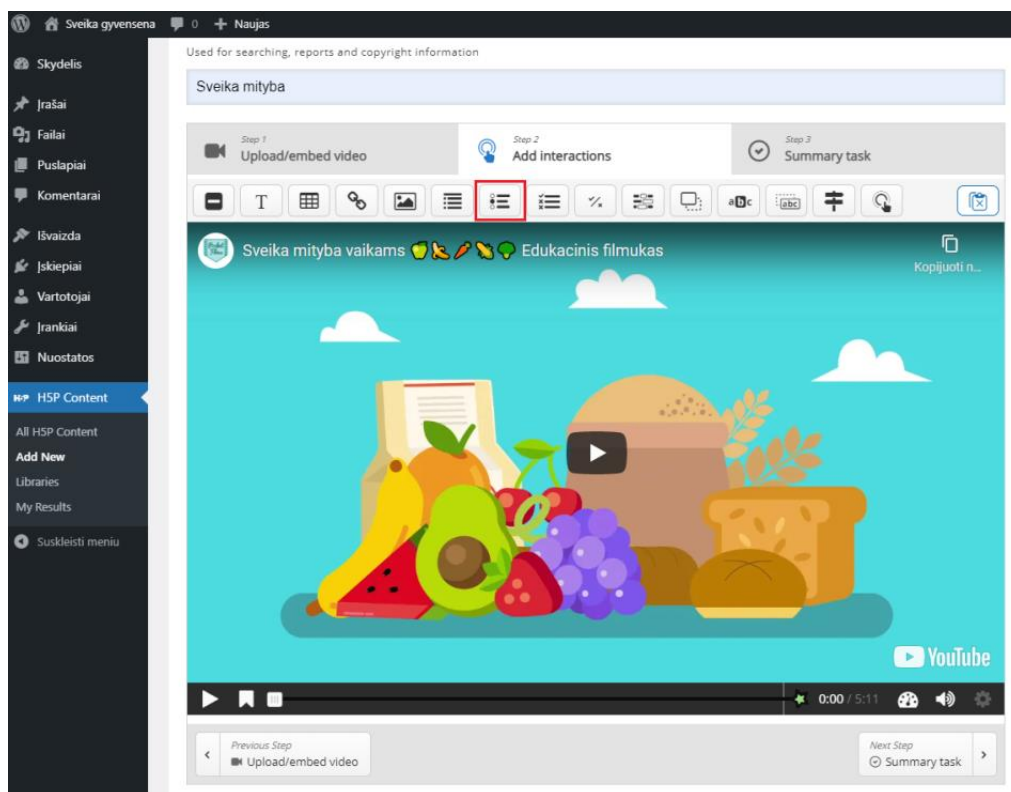
Įrašome sukurtą interaktyvaus vaizdo įrašo pavadinimą. Galima pažymėti „Hide title on video start screen“, tuomet vaizdo įrašo pavadinimas bus rodomas pradžioje paleidus sukurtą interaktyvų vaizdo įrašą. Taip pat galima parašyti trumpą vaizdo įrašo aprašymą. Sutvarkę kuriamo vaizdo įrašo

nustatymus, spaudžiame „Add interactions“ ir galime pildyti įrašą interaktyviais elementais (žr. 4.12 pav.).



4.12 pav. Keletas vaizdo įrašo nustatymų

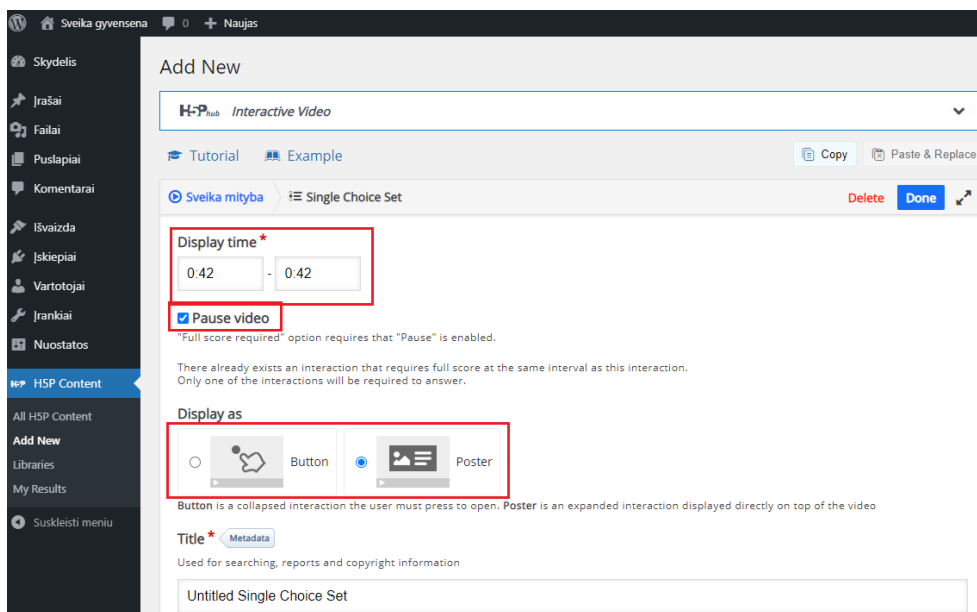
Atsidariusiame lange matome vaizdo įrašą ir įvairius galimus pridėti klausimus, paveikslėlius ir kt. Leidžiame vaizdo įrašą ir sustabdome toje vietoje, kur norime įdėti interaktyvų elementą. Šiuo atveju pridedame vieno galimo pasirinkimo klausimą (žr. 4.13 pav.).



4.13 pav. Klausimo įdėjimo ikona

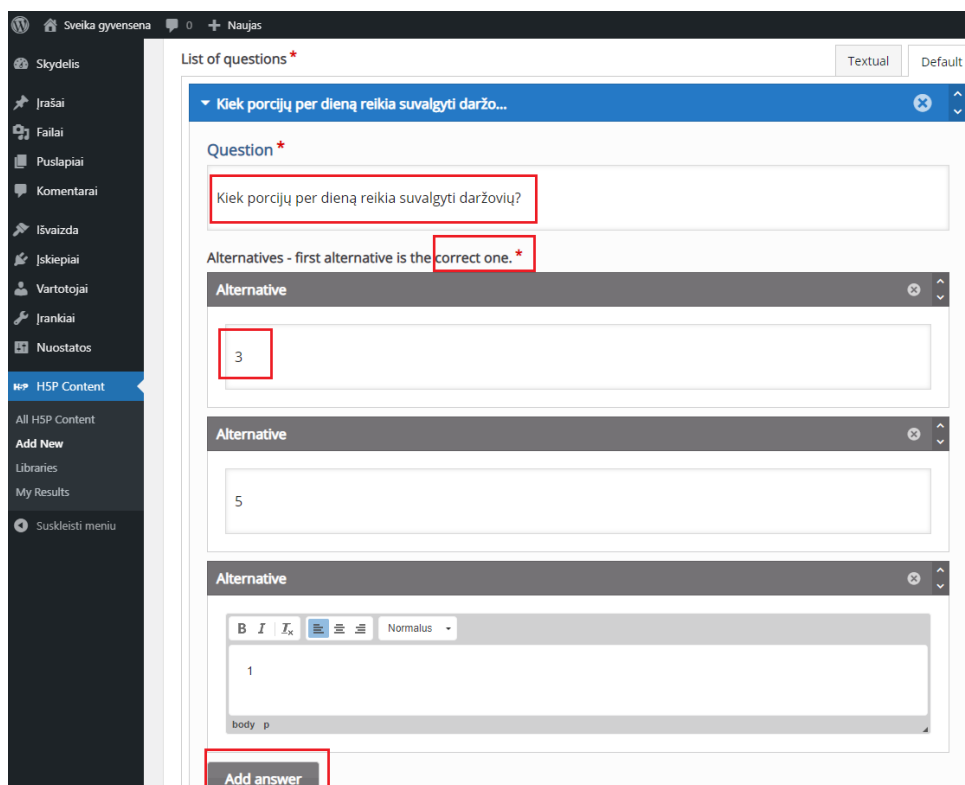
Įdedant klausimą, būtina sustabdyti vaizdo įrašą pažymėjus varnele „Pause video“, kad kol naudotojas atsakys į klausimą, vaizdo įrašas nejudėtų tolyn. „Display time“ įrašome, ties kuriomis

minutėmis ir sekundėmis bus sustabdytas vaizdo įrašas. Abi reikšmės turi sutapti, jei po klausimo atsakymo norime, kad įrašas tęstųsi nuo tos vietos, kurioje buvo sustabdytas. „Display as“ spaudžiame, kai norime pasirinkti, kaip būtų atvaizduotas klausimas: ar paspaudimo mygtuku, ar ekrane iššokančiu langu su klausimu. Su „Poster“ pasirenkame klausimo atvaizdavimo tipą (žr. 4.14 pav.).



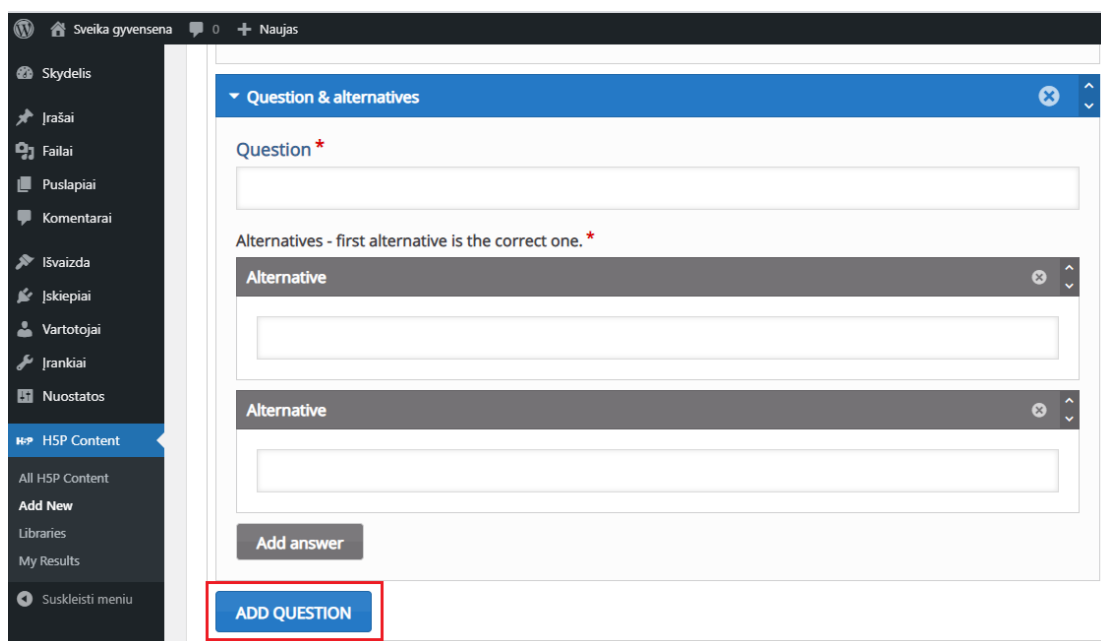
4.14 pav. Klausimo vietos vaizdo įraše nustatymai

Formuojame klausimą: rašome pavadinimą bei galimus atsakymų variantus. Pats pirmas atsakymo variantas turi būti įrašytas teisingas. Pridėti atsakymo variantą galima paspaudus „Add answer“ (žr. 4.15 pav.).



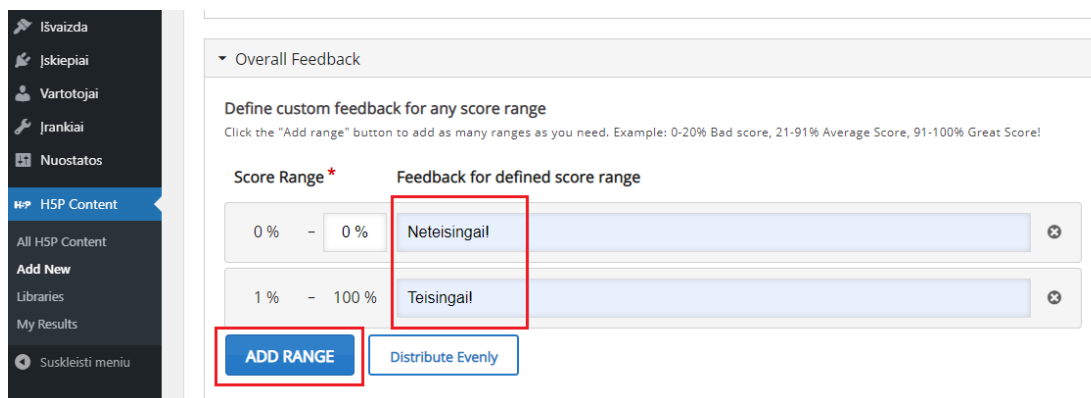
4.15 pav. Klausimo ir atsakymų variantų formavimas

Jei norime šioje įrašo vietoje įdėti daugiau klausimų, spaudžiame „ADD QUESTION“ (žr. 4.16 pav.). Klausimų galime pridėti tiek, kiek norime.



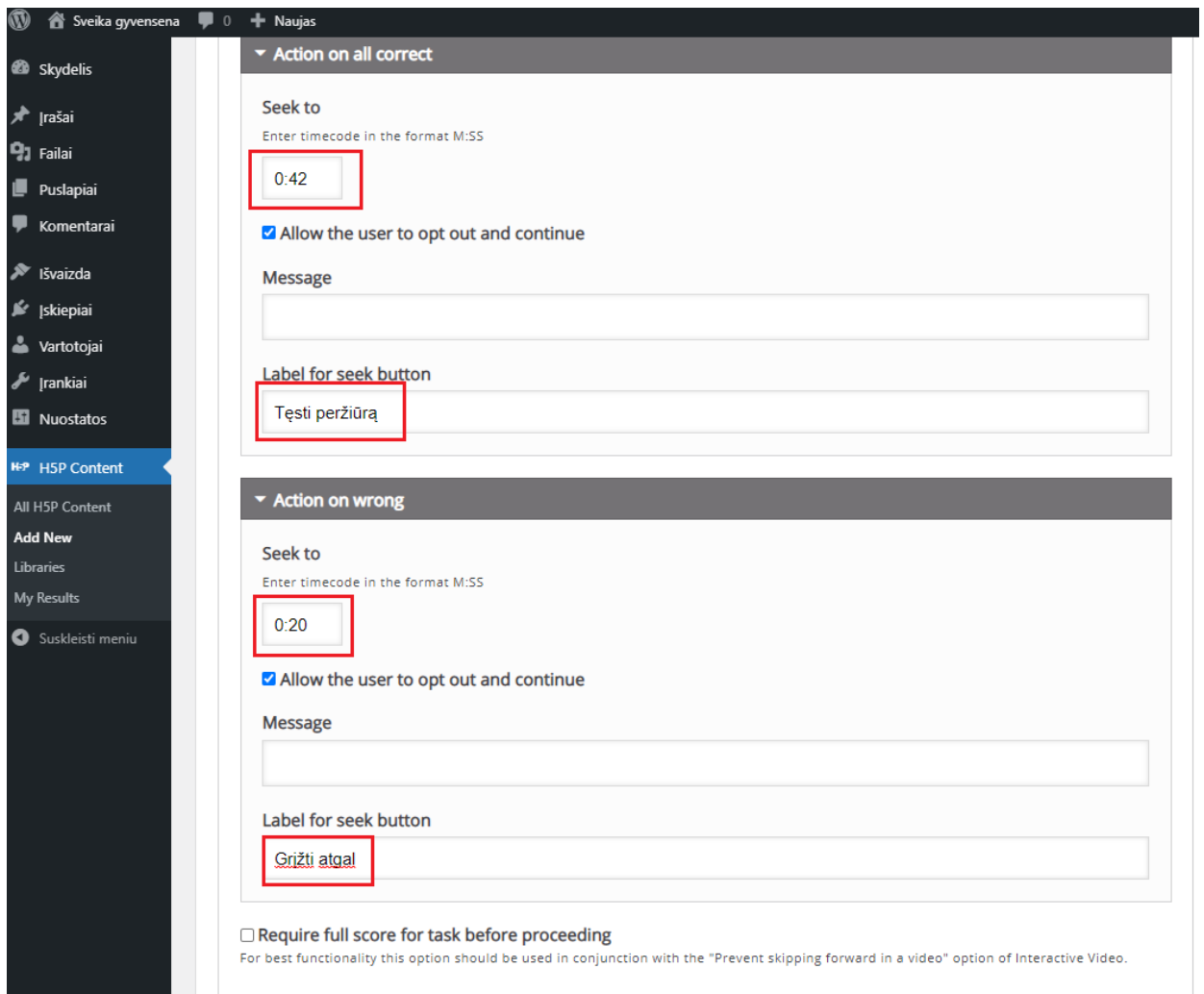
4.16 pav. Klausimų pridėjimas

4.17 paveiksle matome atgalinio ryšio užrašą, kai yra atsakoma į klausimą. Jei atsakymas neteisingas, atsiranda užrašas „Neteisingai“, jei naudotojas atsako teisingai, atsiranda užrašas „Teisingai“. Atgalinio ryšio užrašą galime įrašyti kokį tik norime.



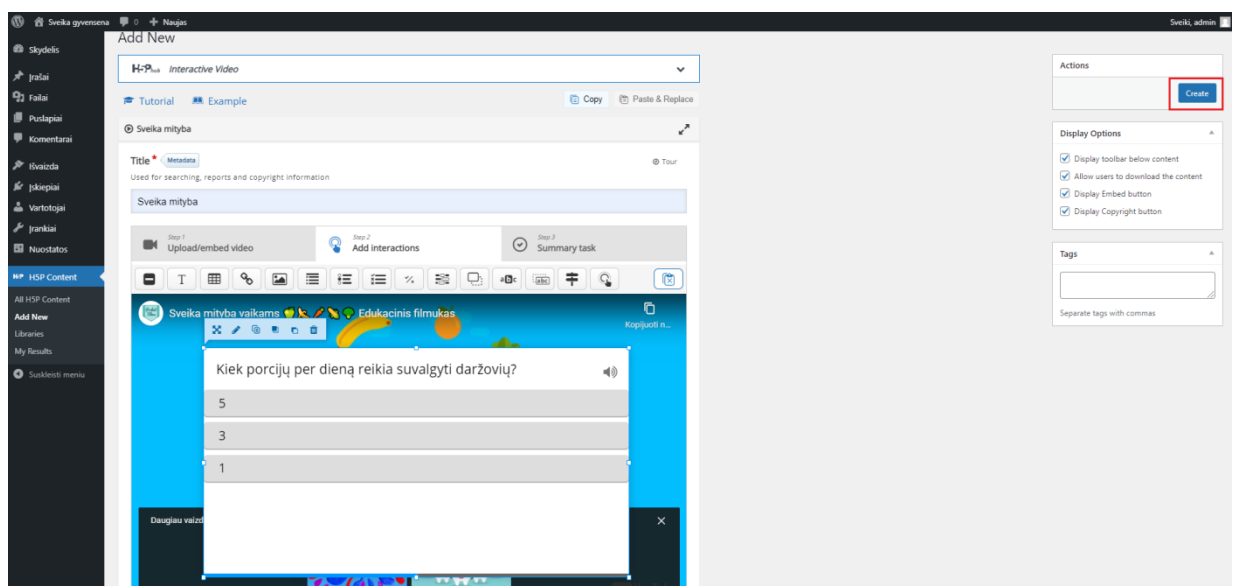
4.17 pav. Grįžtamasis ryšys po atsakymo į klausimus

Jei naudotojas į klausimą atsakė teisingai, įrašome įrašo paleidimo minutes ir sekundes, kad, nuspaudus mygtuką „Tęsti peržiūrą“, vaizdo įrašas tęstųsi toliau nuo tos vietos, kurioje buvo sustabdytas. Jei buvo atsakyta neteisingai, atsiranda mygtukas „Grįžti atgal“, nurodome, nuo kurios vietos reikia peržiūrėti vaizdo įrašą, kad būtų galima atsakyti teisingai į klausimą (žr. 4.18 pav.).



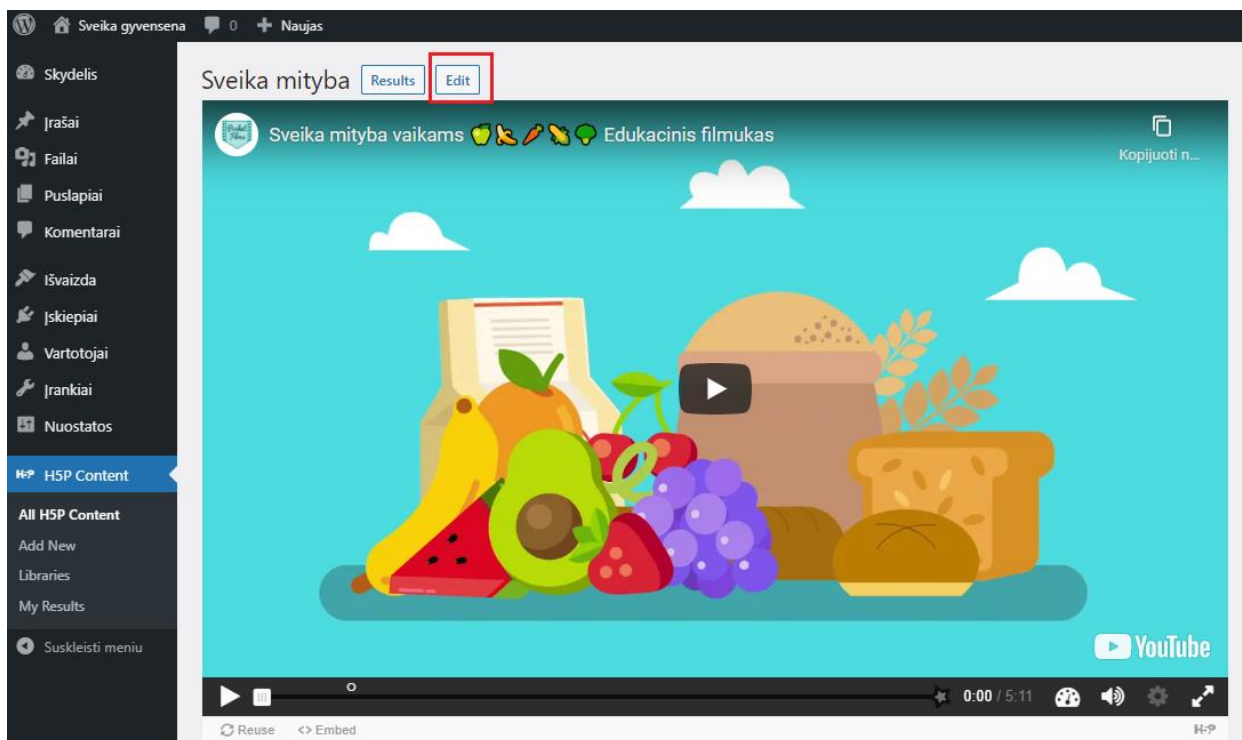
4.18 pav. Naudotojo nukreipimas pirmyn arba atgal

Pabaigoje spaudžiame mygtuką „Done“ ir atsiranda langas su klausimu ir atsakymų variantais. Sutvarkome (išstarpome už kampų) klausimo lango dydį ir vietą pagal save. Spaudžiame „Create“ (žr. 4.19 pav.).



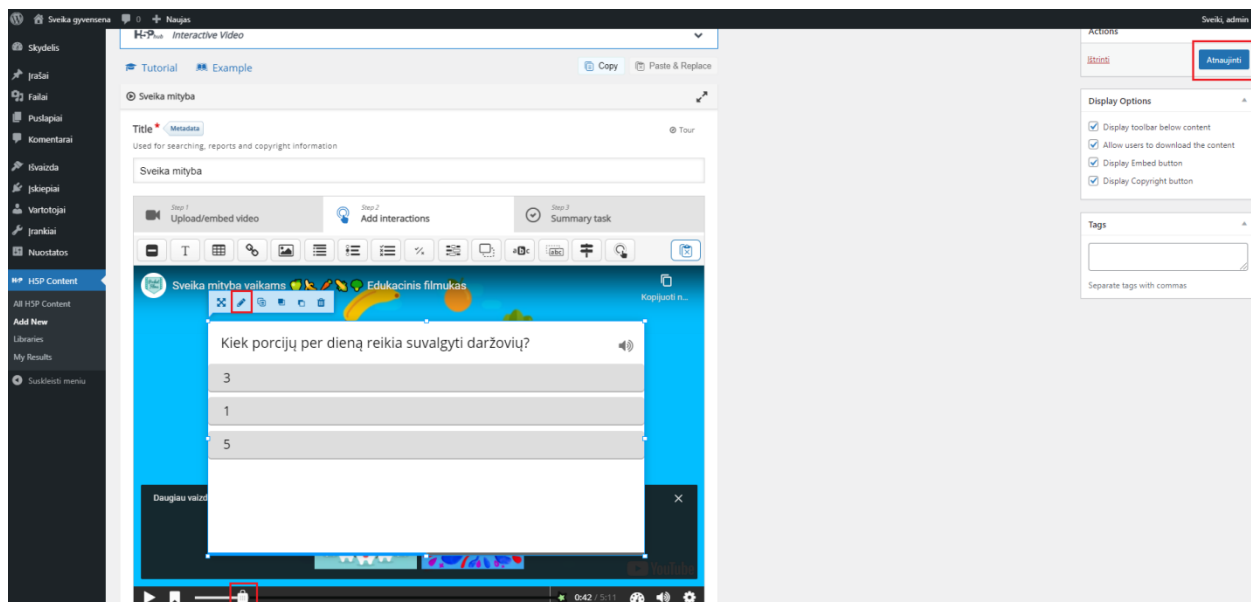
4.19 pav. Interaktyvaus vaizdo įrašo sukūrimas

Jei peržiūrėjus įrašą su pridėtu klausimu reikia kažką pakeisti, pakoreguoti, spaudžiame „Edit“ (žr. 4.20 pav.).



4.20 pav. Vaizdo įrašo redagavimas

Atsidariusiame lange užiname ant klausimo lango ir spaudžiame pieštuko ženkliuką, tuomet pasirenkame redagavimo funkciją ir atlikę norimus pakeitimus spaudžiame „Atnaujinti“ (žr. 4.21 pav.).



4.21 pav. Jau sukurtų klausimų redagavimas ir naujų pridėjimas

4.7. Skyriaus apibendrinimas

Pagrindiniai mokymų svetainės dalyviai yra administratorius, registruotas naudotojas ir neregistruotas naudotojas. Administratorius prižiūri sistemą, kelia ir redaguoja mokymosi medžiagą.

Registruotas naudotojas gali įsigyti mokomąją medžiagą, neregistruotas naudotojas naudojami mokomąja medžiaga, kuri skirta tik neregistruotiems naudotojams.

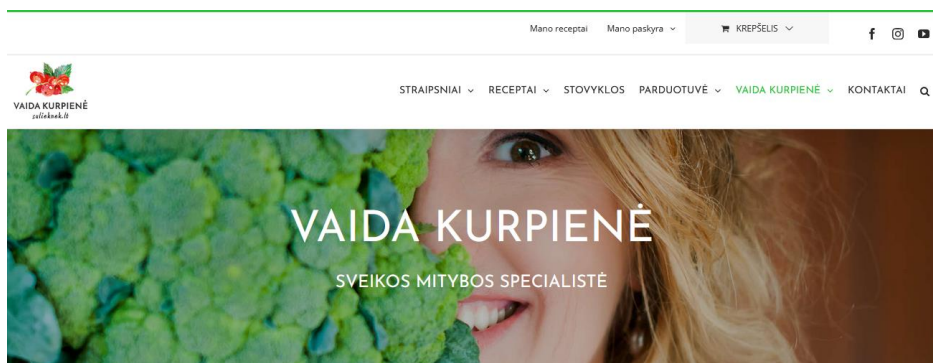
Projektuojant interaktyvių vaizdo įrašų naudojimą mokymų internetinėje svetainėje atsiranda dar vienas dalyvis – kursų kūrėjas. Administratorius, bendradarbiaudamas su kursų kūrėju, kuria ir redaguoja interaktyvius vaizdo įrašus ir juos kelia į internetinę mokymų svetainę. Tik registruotas naudotojas turi teisę įsigyti interaktyvų vaizdo įrašą ir juo naudotis mokymuisi.

Tam, kad būtų galima sukurti interaktyvų vaizdo įrašą, būtina į turinio valdymo sistemą įdiegti *H5P* papildinį. Papildinio diegimas nesudėtingas ir neužima daug administratoriaus laiko.

Į įkeltą vaizdo įrašą pridėjus interaktyvius elementus jis išsaugomas *H5P* turinio kataloge ir įkeliamas į internetinę mokymų svetainę.

5. Interaktyvių sveikos mitybos vaizdo įrašų realizavimas

Šiame skyriuje pateikiami internetinės svetainės www.sulieknek.lt (žr. 5.1 pav.) turinio valdymo sistemos paruošimo darbai interaktyviems vaizdo įrašams kurti, redaguoti ir įkelti.

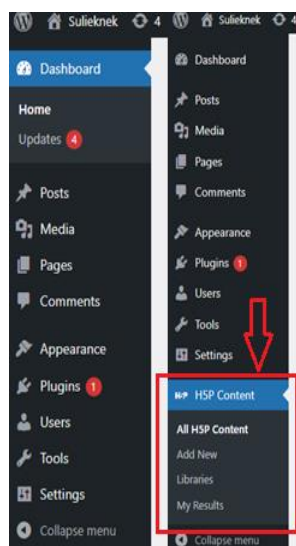


5.1 pav. *Sulieknek.lt* internetinė svetainė

Detaliai aprašomi, kokie ir kuriose vaizdo įrašo vietose integruoti interaktyvūs elementai bei internetinės svetainės vizualizacija, kur įkeliama interaktyvūs vaizdo įrašai.

5.1. Turinio valdymo sistemos paruošimas

Kad *WordPress* turinio valdymo sistemoje būtų galima kurti interaktyvius vaizdo įrašus, reikia įdiegti *H5P* papildinį, todėl internetinės svetainės www.sulieknek.lt prototipo turinio valdymo sistemoje *WordPress* įdiegtas *H5P* papildinys (žr. 5.2 pav.). Įdiegus atsiranda atskiras šio įrankio meniu punktas, kuriame dedamas ir kuriamas interaktyvus turinys.



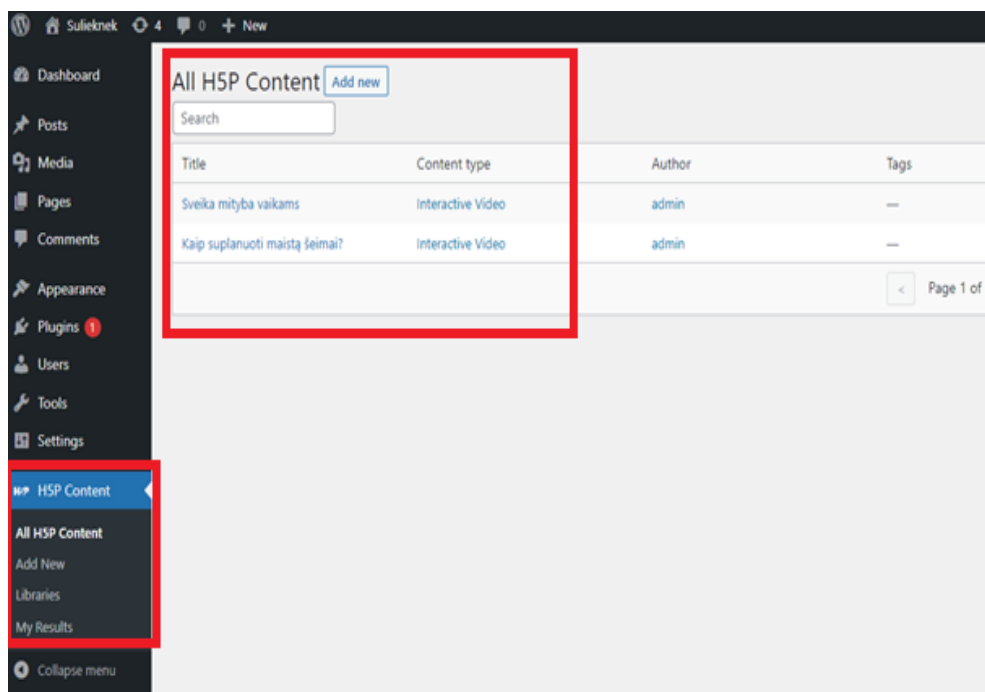
5.2 pav. Įdiegtas *H5P* papildinys turinio valdymo sistemoje

Įėję į meniu punktą „All H5P Content“ matome visus į sistemą įkeltus vaizdo įrašus, kuriuos pildysime interaktyviais elementais ir redaguosime bei kelsime į internetinę mokymų svetainę.

Į turinio valdymo sistemą įkėliau du vaizdo įrašus:

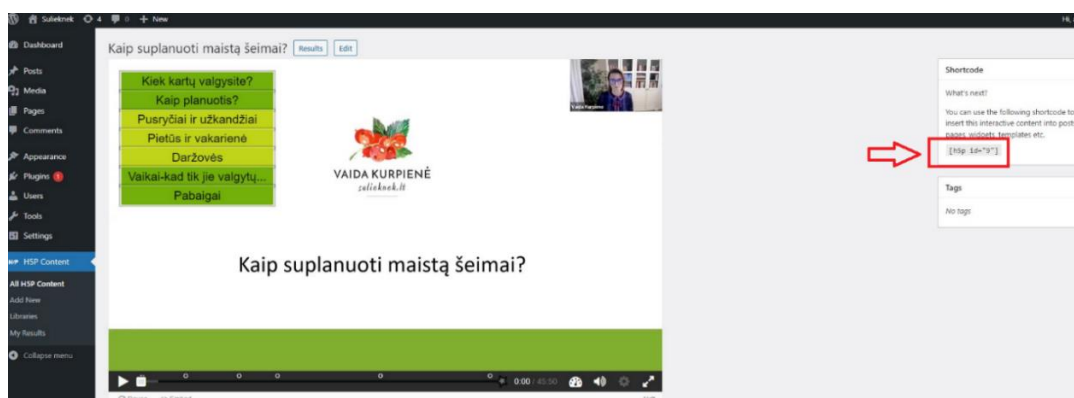
- Sveika mityba vaikams;
- Kaip suplanuoti maistą šeimai? (žr. 5.3 pav.).

Vaizdo įrašas „Kaip suplanuoti maistą šeimai?“ bus pildomas interaktyviais elementais ir teikiamas žiūrėti besimokantiesiems, siekiant iširti interaktyvaus vaizdo įrašo naudingumą, lyginant jį su paprastu vaizdo įrašu.



5.3 pav. Interaktyvaus turinio katalogas

Norint sukurtą interaktyvų vaizdo įrašą įkelti į internetinės mokymų svetainės puslapį, reikia naudoti kodą, kuris yra pateiktas ekrano viršuje dešinėje pusėje (žr. 5.4 pav.).



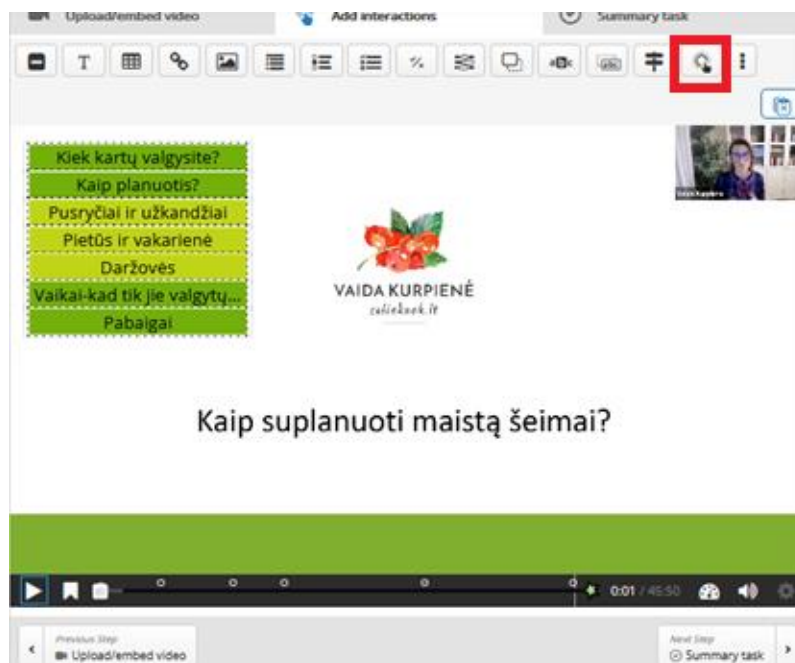
5.4 pav. Interaktyvaus vaizdo įrašo įkėlimo į puslapį kodas

Šį kodą naudos programuotojai, kai kels interaktyvius vaizdo įrašus į atitinkamą svetainės puslapį.

5.2. Vaizdo įrašo „Kaip suplanuoti maistą šeimai“ interaktyvumas

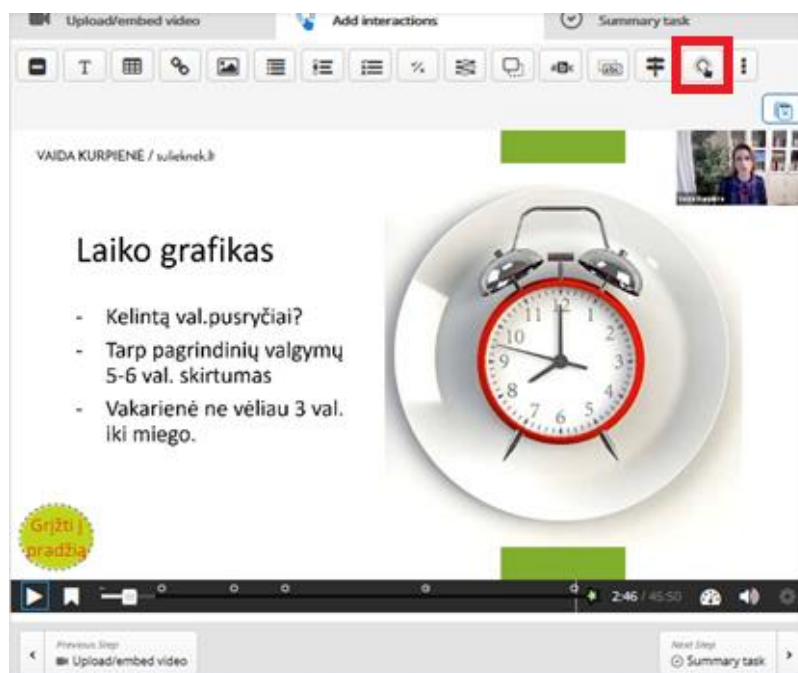
Paprastą vaizdo įrašą „Kaip suplanuoti maistą šeimai?“, kurio trukmė 45 min. ir 50 sekundžių, papildžiau įvairiais interaktyviais elementais ir juos išdėliojau per visą vaizdo įrašą. Panaudojau 6 skirtingus interaktyvius elementus. Įvairius klausimus ir užduotis integravau skyrių pabaigoje.

Vaizdo įrašo pradžioje, panaudojusi „Navigation Hotspot“ interaktyvų elementą, iki 15-os sekundės įdėjau turinį lengvam navigavimui po vaizdo įrašą pagal temas. Kadangi įrašas suskirstytas į 7 temas, „Navigation Hotspot“ interaktyvų elementą panaudojau 7 kartus ir sudėliočiau iš jų lentelę (žr. 5.5 pav.). Paspaudus ant norimos temos, iš karto parasiada jos įrašas. Padariau visos lentelės mirksėjimą, atskirdama temas.



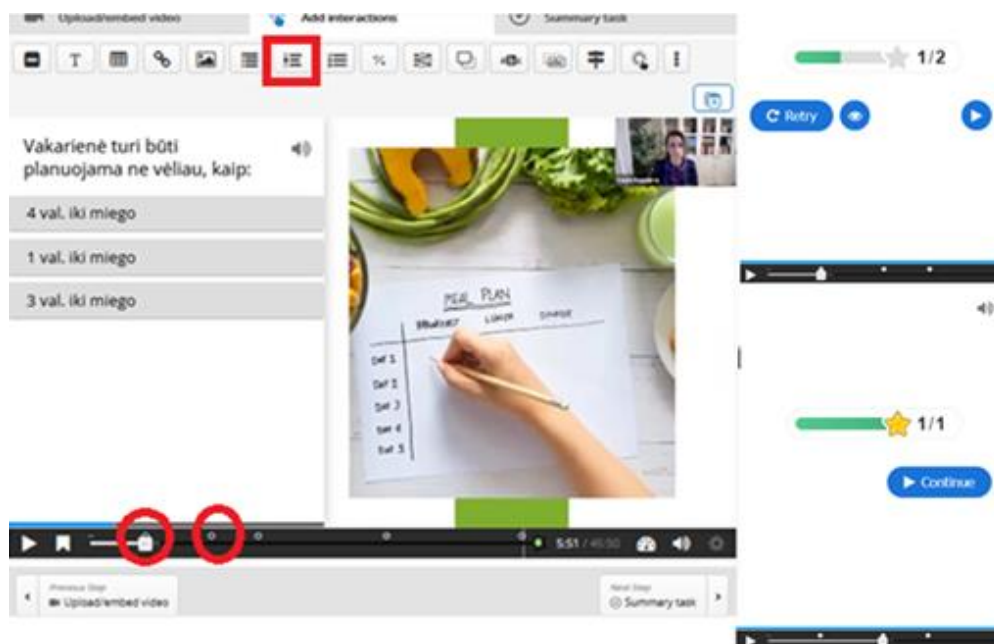
5.5 pav. Interaktyvaus vaizdo įrašo turinys

Panaudojus „Navigation Hotspot“ interaktyvų elementą, sukūriau mygtuką „Grįžti į pradžią“, parinkau jam vietą kairėje vaizdo įrašo pusėje apačioje, kad bet kurioje vaizdo įrašo vietoje jį paspaudus būtų galima iš karto grįžti į pradžią, kur yra turinys. Šis mygtukas atsiranda ties 20-ta vaizdo įrašo sekunde ir toje pačioje vietoje laikosi per visą vaizdo įrašą (žr. 5.6 pav.).



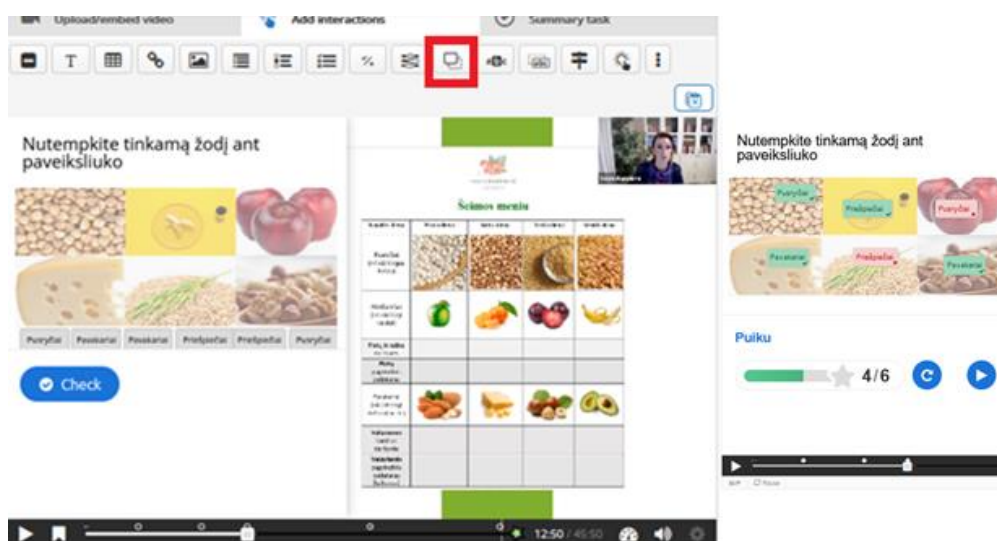
5.6 pav. Mygtukas „Grįžti į pradžią“

Ties vaizdo įrašo 5:51 min. ir 12:50 min. ekrane iššoka interaktyvūs klausimai „Single Choice Set“. Kad naudotojas galėtų atsakyti į klausimus, vaizdo įrašas sustabdomas. Kai į klausimus yra atsakyta, spaudžiamas mygtukas „Retry“. Jei yra neteisingai atsakytų klausimų, galima peržiūrėti atsakymus paspaudus aktytės ženklą arba tiesiog tęsiama vaizdo įrašo peržiūra paspaudus rodyklės mygtuką (žr. 5.7 pav.).



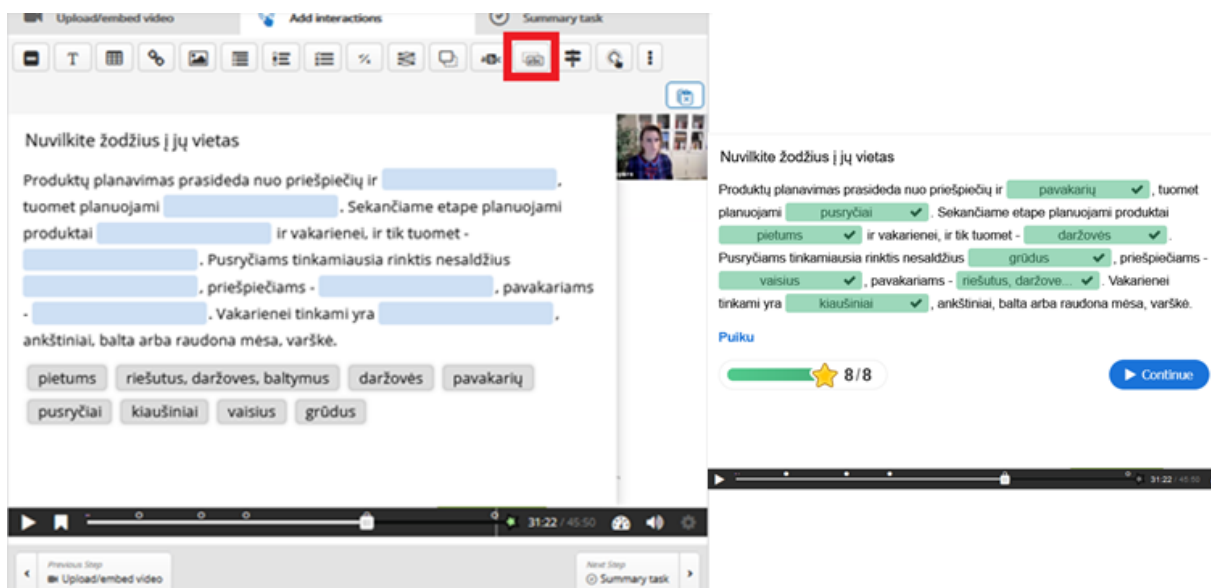
5.7 pav. Interaktyvūs klausimai „Single Choice Set“

17:52 min. vaizdo įrašė iššoka langas su klausimu, kuriame reikia paimti tinkamą žodį ir nutempti ant atitinkamų paveikslukų (žr. 5.8 pav.). Šioje vietoje panaudojau interaktyvų elementą „Drag and Drop“. Nustačiau, kiek kartų suklydus, atsiranda užrašas „Bandykite dar kartą“, o kiek atsakius teisingai, atsiranda žinutė „Puiku“. Bet kuriuo atveju naudotojui leidžiama bandyti dar kartą atsakyti į klausimą, paspaudus mygtuką „Retry“. Jei besimokantysis nenori kartoti, gali tiesiog tęsti vaizdo įrašo peržiūrą, paspaudęs tęsinio mygtuką.



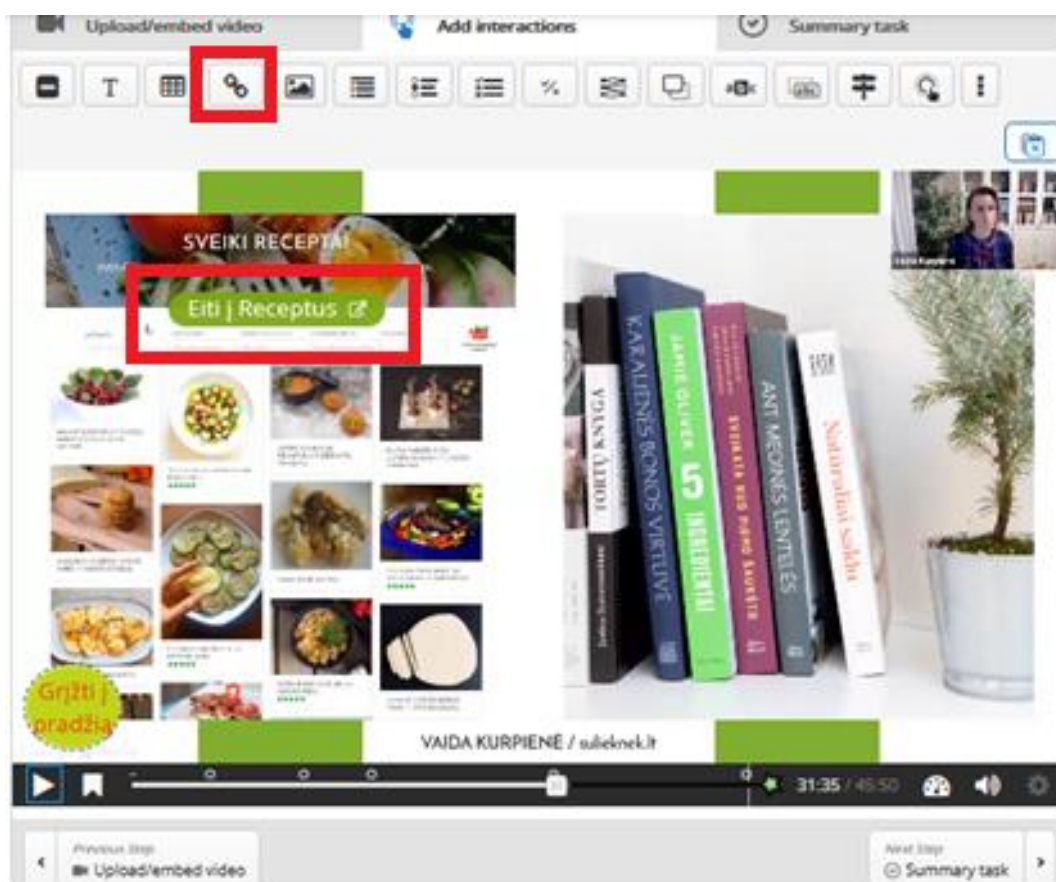
5.8 pav. Interaktyvus klausimas „Drag and Drop“

Vaizdo įrašo 31:22 min. integruotas interaktyvus klausimas su tekstu ir trūkstamais žodžiais jame. Duotas tekstas, o jo apačioje pateikti trūkstami žodžiai. Besimokantysis skaitydamas tekstą, turi suprasti, ko jame trūksta, ir į atitinkamą vietą paimti ir įdėti žodį (žr. 5.9 pav.).



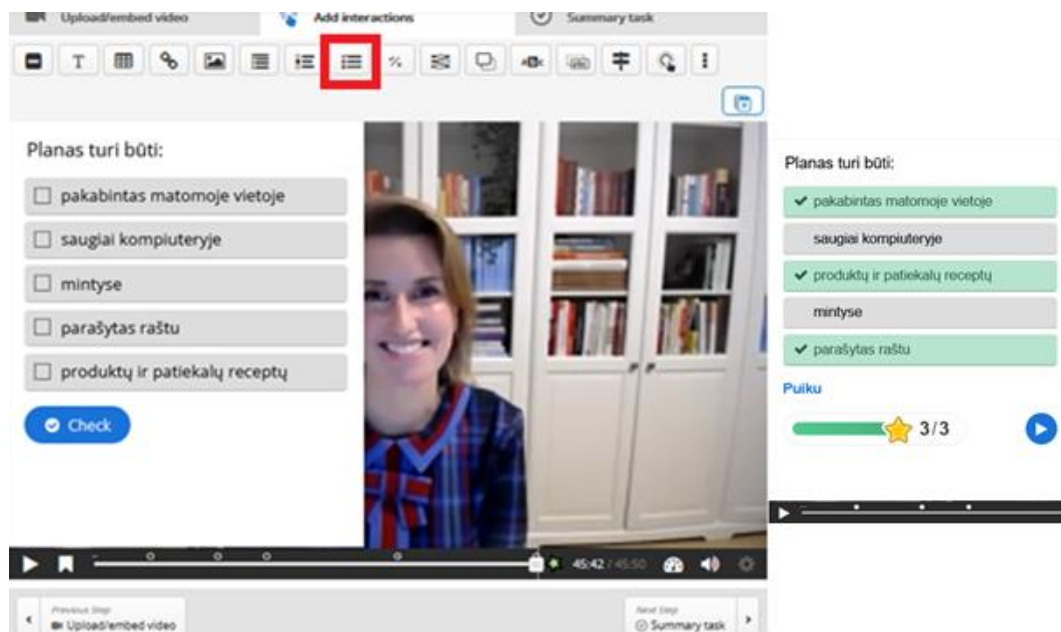
5.9 pav. Interaktyvus klausimas „Drag the Words“

Vaizdo įrašo vietoje, kurioje pristatoma interneto svetainė, įdėjau aktyvią nuorodą į ją. Nuoroda yra vaizdo įrašė, kol pasakojama apie tą svetainę (žr. 5.10 pav.).



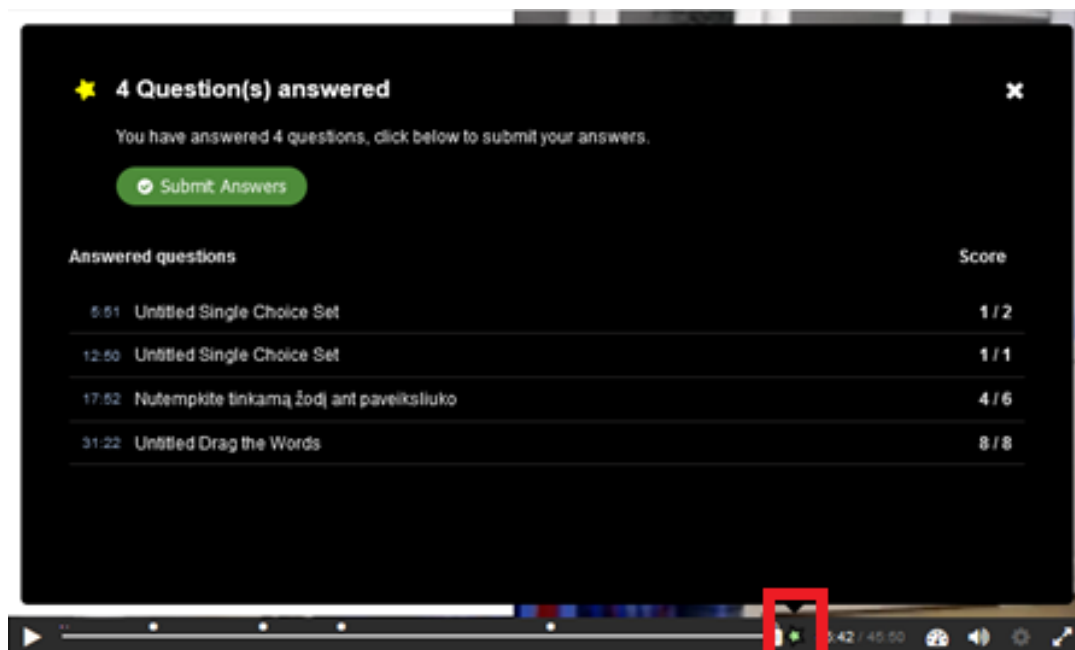
5.10 pav. Aktyvi nuoroda į receptų puslapį

Vaizdo įrašo pabaigoje iššoka klausimas su daug pasirinkimo variantų. Panaudotas „Multiple Choice“ interaktyvus elementas (žr. 5.11 pav.).



5.11 pav. Interaktyvus klausimas „Multiple Choice“

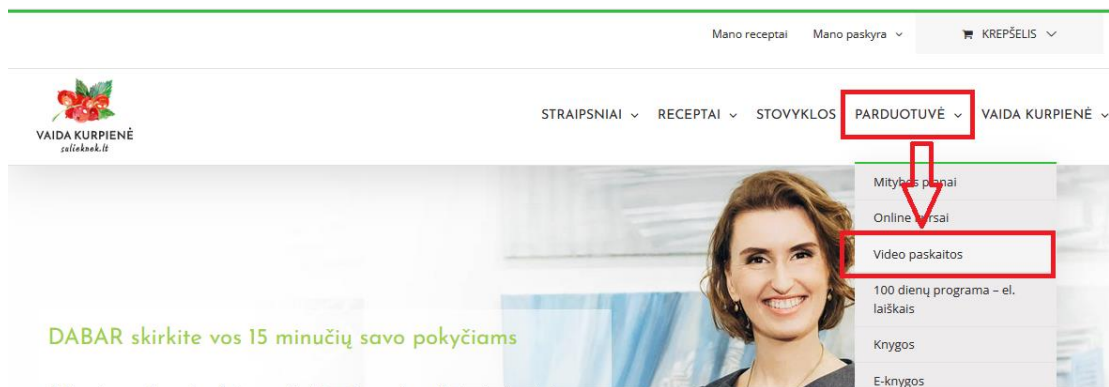
Pasibaigus vaizdo įrašui, paspaudus ant žvaigždutės, galima peržiūrėti visus klausimus ir rezultatus kiekvieno klausimo atskirai. Paspaudęs ant klausimo, naudotojas perkeliamas į tą vietą, kur yra tas klausimas vaizdo įrašė (žr. 5.12 pav.).



5.12 pav. Atsakymų į klausimus ir užduočių rezultatai

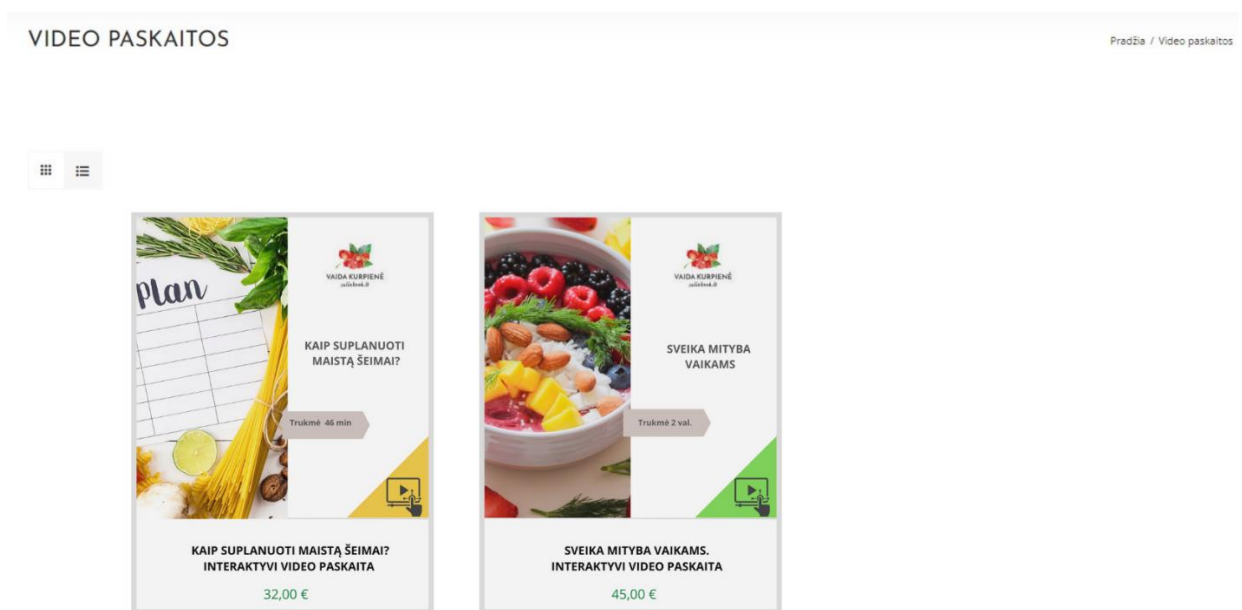
5.3. Sukurtų interaktyvių vaizdo įrašų kėlimas į interneto svetainę

Sukurti ir redaguoti pagal mokymų kūrėjos pateiktas pastabas interaktyvūs vaizdo įrašai bus įkelti į interneto svetainės www.sulieknek.lt. parduotuvę (pasirinkti papunktį „Video paskaitos“) (žr. 5.13 pav.).



5.13 pav. Internetinė svetainė interaktyviems vaizdo įrašams įkelti

Pasinaudojusi *Canva* įrankiu, sukūriau interneto svetainės www.sulieknė.lt puslapio „Video paskaitos“ vizualizaciją, kaip atrodys interaktyvių vaizdo paskaitų katalogas (žr. 5.14 pav.).



5.14 pav. Interaktyvių vaizdo įrašų katalogas el. parduotuvėje

Norintiems įsigyti vaizdo paskaitą, pateiktas paskaitos pavadinimas, jos trukmė, kaina. Yra uždėtas ženkliukas, nurodantis, kad tai yra interaktyvi vaizdo paskaita. Taip pat prie pavadinimo nurodyta, kad įrašas interaktyvus.

5.4. Skyriaus apibendrinimas

Internetinės mokymų svetainės www.sulieknė.lt prototipo turinio valdymo sistemoje *WordPress* įdiegtas *H5P* papildinys ir aktyvuotas interaktyvių vaizdo įrašams kelti, kurti ir redaguoti.

Interaktyvus vaizdo įrašas „Kaip suplanuoti maistą šeimai?“ buvo sukurtas bandomojoje turinio valdymo sistemoje *WordPress*. Paprastas vaizdo įrašas papildytas interaktyviu turiniu pagal temas, mygtuku „Grįžti į pradžią“, aktyviomis nuorodomis į išorinius šaltinius. Taip pat papildytas keturių skirtingų tipų klausimais, kurie pateikiami kiekvienos temos pabaigoje.

Po interaktyvaus vaizdo įrašo išbandymo ir atlikus sociologinį tyrimą, jis bus pakoreguotas pagal tyrimo rezultatus ir įdėtas į sveikos mitybos mokymų svetainę www.sulieknė.lt.

6. Interaktyvaus vaizdo įrašo išbandymas ir įvertinimo tyrimas

Šiame skyriuje pateikiama informacija, kur ir kaip buvo išbandytas interaktyvus vaizdo įrašas „Kaip suplanuoti maistą šeimai?“. Aprašomas atliktas šio įrašo įvertinimo tyrimas ir rekomedacijos interaktyvių vaizdo įrašų kūrėjams.

6.1. Tyrimo aprašymas

Tyrimas buvo atliekamas specialioje sveikos mitybos grupėje feisbuko socialiniame tinkle. Įdėjus į grupę skelbimą, kad atliekamas interaktyvaus vaizdo įrašo „Kaip suplanuoti maistą šeimai?“ įvertinimo tyrimas, 18 asmenų užpildė specialiai parengtą anketą, kad peržiūrėję interaktyvų vaizdo įrašą įsipareigoja užpildyti anketą. Užsiregistravusiems asmenims el. paštu buvo nusiųsta nuoroda į vaizdo įrašą, įdėtą į interneto svetainę www.h5p.com, su prisijungimo duomenimis bei nuoroda į tyrimo anketą *Google forms* platformoje.

6.2. Interaktyvaus vaizdo įrašo „Kaip suplanuoti maistą šeimai?“ įvertinimo tyrimas

Tyrimo anketą *Google forms* platformoje užpildė 18 respondentų, kurie buvo peržiūrėję interaktyvų vaizdo įrašą „Kaip suplanuoti maistą šeimai?“. Apklausą sudarė 10 klausimų, vienas iš jų buvo atviras.

Pirmas klausimas – „Ar iki šiol Jums yra tekę žiūrėti Vaidos Kurpienės sveikos mitybos vaizdo paskaitas?“.

Norint išsiaiškinti interaktyvaus vaizdo įrašo efektyvumą, reikia sužinoti, ar apklaustieji yra žiūrėję tos pačios lektorės paprastus vaizdo įrašus. 94,4 proc. apklaustųjų atsakė, kad yra žiūrėję Vaidos Kurpienės sveikos mitybos vaizdo paskaitas.

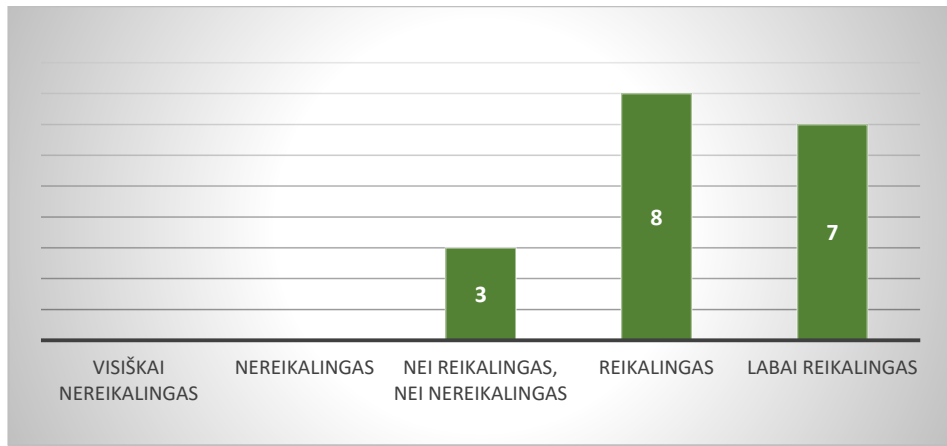
Antras klausimas – „Ar anksčiau Jums yra tekę žiūrėti interaktyvią vaizdo paskaitą?“.

Kadangi interaktyvūs vaizdo įrašai Lietuvoje dar nėra plačiai naudojami įvairiuose nuotoliniuose mokymuose, šis klausimas įtrauktas į apklausą, kad būtų galima sužinoti, kiek respondentų iki šiol jau buvo susipažinę su interaktyviais vaizdo įrašais. Pusė apklaustųjų atsakė, kad iki šiol yra žiūrėję interaktyvių vaizdo įrašų.

Trečias klausimas – „Interaktyvaus vaizdo įrašo „Kaip suplanuoti maistą šeimai?“ pradžioje pateikiamas turinys pagal temas ir visame vaizdo įrašė mygtukas „Grįžti į pradžią“. Įvertinkite šių navigavimo įrankių naudingumą vaizdo įrašė“.

Šis klausimas įtrauktas į apklausą, siekiant sužinoti, kaip besimokantieji vertina interaktyvų turinį ir mygtuką „Grįžti į pradžią“ lengvam navigavimui vaizdo įrašė pagal temas bei jo reikalingumą.

Tyrimas parodė, kad daugeliui apklaustųjų šie interaktyvūs elementai pasirodė reikalingi arba labai reikalingi (žr. 6.1 pav.).

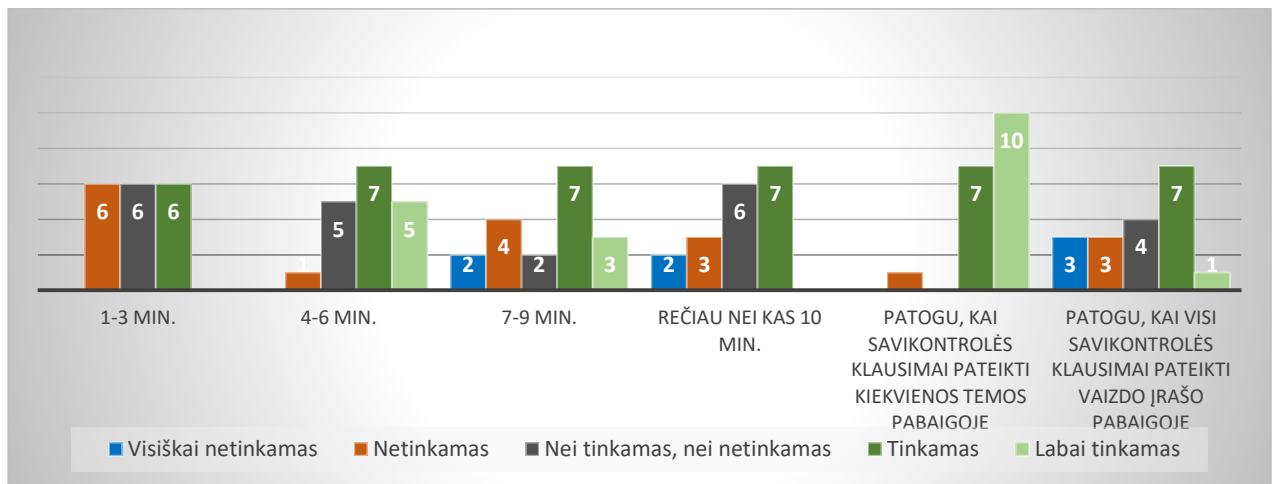


6.1 pav. Turinio ir mygtuko „Grįžti į pradžia“ reikalingumas

Ketvirtas klausimas – „Interaktyviame vaizdo įrašė periodiškai pateikiami įsivertinimo klausimai. Koks laiko intervalas tarp klausimų, Jūsų nuomone, būtų tinkamiausias?“.

Klausimas įtrauktas į apklausą, norint sužinoti, kaip dažnai besimokantieji nori atsakinėti į klausimus žiūrėdami interaktyvų vaizdo įrašą, kaip jiems būtų patogiausia ir suteikiama geriausia patirtis.

Kaip matome, 6.2 pav. atsakymai pasiskirstė įvairiai tarp skirtingų laiko tarpų ir interaktyvių klausimų vietos vaizdo įrašė. Pasirodo, patogiausia, kad savikontrolės klausimai būtų kiekvienos temos pabaigoje.

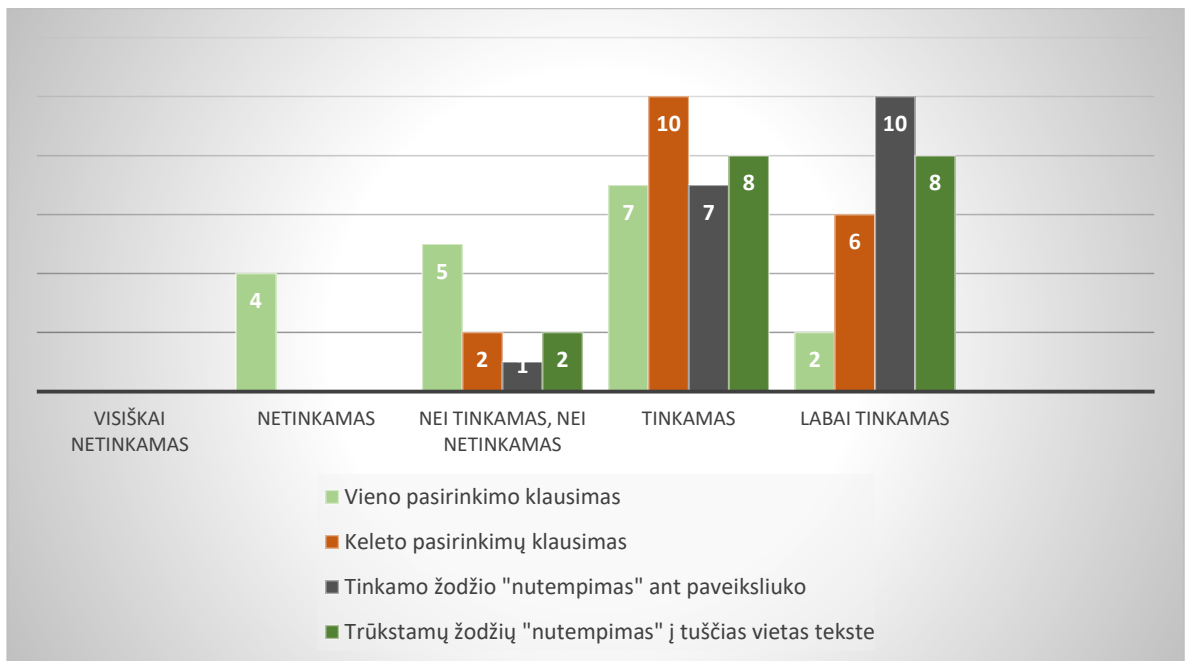


6.2 pav. Tinkamiausias laiko intervalas tarp klausimų

Penktas klausimas – „Įvertinkite interaktyviame vaizdo įrašė pateiktus klausimų tipus“.

Klausimas įtrauktas, siekiant išsiaiškinti, kokio tipo klausimai besimokantiems labiausiai patiko parengtame interaktyviame vaizdo įrašė.

Analizuojant atlikto tyrimo duomenis paaiškėjo, kad besimokantiems labiau tinka įdomesni klausimų pateikimo variantai, tokie kaip „Tinkamo žodžio „nutempimas“ ant paveiksluko“ ir „Trūkstumų žodžių „nutempimas“ į tuščias vietas tekste“. Blogiausiai vertinamas „Vieno pasirinkimo klausimo“ tipas (žr. 6.3 pav.).

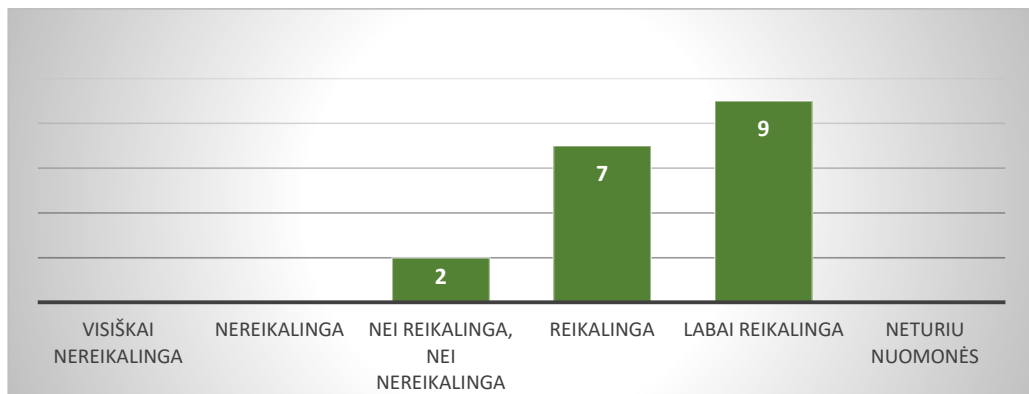


6.3 pav. Klausimų tipų įvertinimas

Šeštas klausimas – „Kaip manote, ar reikalinga interaktyvi funkcija – mygtukas, atsakius į klausimą neteisingai, grąžinantis į tą vaizdo įrašo vietą, kurioje rasite atsakymą į klausimą?“.

Kadangi interaktyviame vaizdo įrašė „Kaip suplanuoti maistą šeimai?“ tokia funkcija nebuvo panaudota, šis klausimas įtrauktas, norint sužinoti, ar besimokantieji ji yra reikalinga. Tai bus naudinga koreguojant interaktyvaus vaizdo įrašą ir rašant interaktyvių vaizdo įrašų kūrimo rekomendacijas.

Iš apklaustųjų atsakymų matyti, kad tokia funkcija jiems yra labai reikalinga (žr. 6.4 pav.).



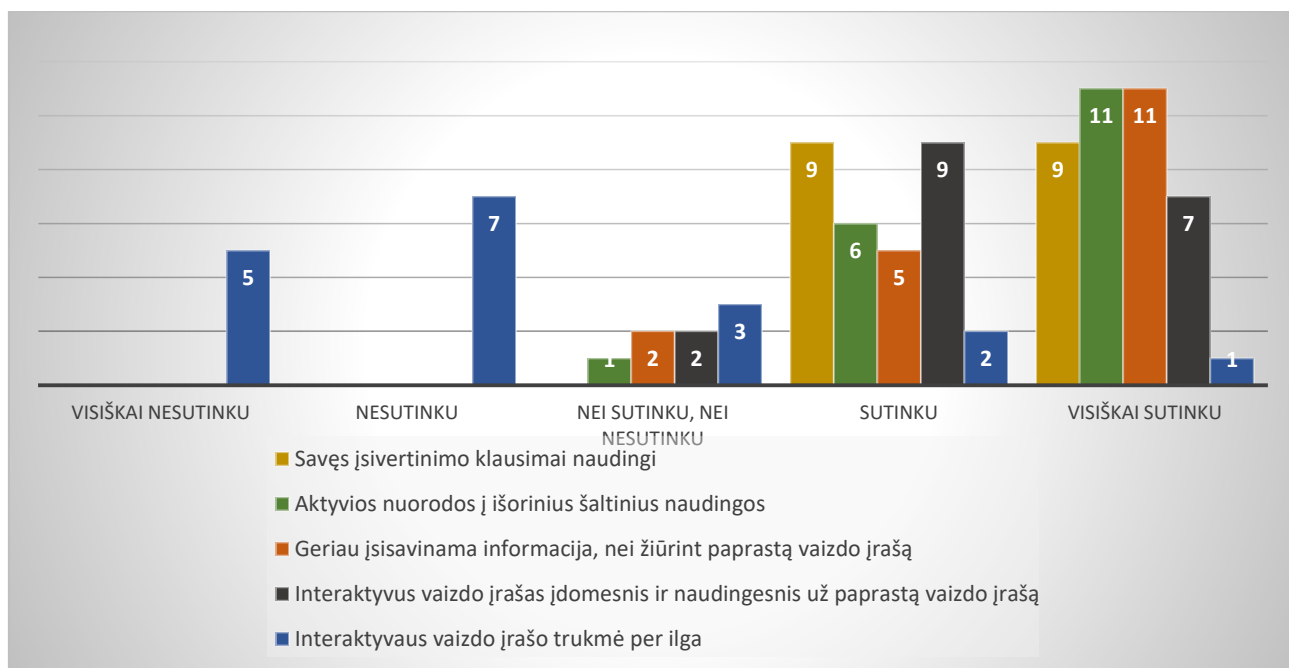
6.4 pav. Interaktyvi funkcija, grąžinanti į peržiūrą, kai atsakoma neteisingai

Septintas klausimas – „Įvertinkite interaktyvų vaizdo įrašą „Kaip suplanuoti maistą šeimai“.“.

Klausimas įtrauktas, norint sužinoti interaktyvaus vaizdo įrašo naudingumą ir efektyvumą mokantis.

6.5 pav. matome, kad visi apklaustieji sutinka, jog įsivertinimo klausimai vaizdo įrašė yra naudingi. Taip pat besimokantieji yra naudingos aktyvios nuorodos į išorinius šaltinius. Net 16 apklaustųjų atsakė, kad žiūrėdami interaktyvų vaizdo įrašą geriau įsisavino pateiktą informaciją ir sutinka, kad interaktyvus vaizdo įrašas yra naudingesnis ir įdomesnis už paprastą vaizdo įrašą. Nors daugelyje

šaltinių teigiama, kad interaktyvaus vaizdo įrašo trukmė turėtų būti neilga, tačiau šis tyrimas parodė, kad besimokantieji 45 min. trukmės interaktyvų vaizdo įrašą vertina teigiamai ir jis nėra per ilgas.



6.5 pav. Interaktyvaus vaizdo įrašo bendras įvertinimas

Aštuntas klausimas – „Prašome pateikti savo nuomonę, kaip dar būtų galima tobulinti interaktyvų vaizdo įrašą?“.

Šis klausimas yra labai naudingas koreguojant interaktyvų vaizdo įrašą ir rengiant rekomendacijas, taip pat siekiant sužinoti, ko dar trūksta besimokantiems interaktyviame vaizdo įrašė.

Apklaustieji, kurie iki šiol nėra žiūrėję interaktyvių vaizdo įrašų, atsakė, kad neturi nuomonės, kaip dar būtų galima tobulinti interaktyvų vaizdo įrašą. Keletas respondentų pasiūlė įtraukti 3D vizualizacijų ir judančių vaizdų klausimuose. Kiti teigia, kad labai patiko interaktyvus vaizdo įrašas ir geriau įsisavino pateiktą informaciją bei pageidauja dar daugiau klausimų vaizdo įrašė.

Devintas ir dešimtas klausimai atskleidė, kad apklaustieji norėtų ir daugiau interaktyvių vaizdo įrašų sveikos mitybos mokymuose ir rekomenduotų pažįstamiems peržiūrėti interaktyvų vaizdo įrašą „Kaip suplanuoti maistą šeimai?“.

6.3. Tyrimo išvados ir rekomendacijos

Sociologiniame tyrime interaktyviam vaizdo įrašui „Kaip suplanuoti maistą šeimai?“ įvertinti dalyvavo 18 respondentų. Visi jie užpildė *Google forms* platformoje pateiktą anketą, prieš tai peržiūrėję interaktyvų vaizdo įrašą „Kaip suplanuoti maistą šeimai?“. Dauguma tiriamųjų nurodė, kad yra žiūrėję Vaidos Kurpienės sveikos mitybos vaizdo mokymų ir 1/5 apklaustųjų iki šiol yra žiūrėję interaktyvių vaizdo mokymų.

Interaktyviame vaizdo įrašė pateikiami įvairūs interaktyvūs elementai: turinys, aktyvios nuorodos į išorinius šaltinius, skirtingų tipų klausimai. Visus šiuos interaktyvius elementus apklaustieji įvertino labai gerai. Tyrimas parodė, kad respondentams labiausiai patinka vizualizuoti klausimai.

Dauguma nurodė, kad interaktyvus vaizdo įrašas yra įdomesnis ir naudingesnis mokymuisi negu paprastas vaizdo įrašas, nes geriau įsisavino pateiktą informaciją, ir tik 1/6 teigė, kad 45 min. trukmės interaktyvus vaizdo įrašas yra per ilgas.

Atlikus tyrimą, galima pateikti tokias interaktyvių mokomųjų vaizdo įrašų kūrimo rekomendacijas:

- renkantis interaktyvių vaizdo įrašų kūrimo priemonę geriausia būtų rinktis tą, kuri turi daug įvairių funkcijų, ir kad interaktyvus vaizdo įrašas būtų palaikomas daugelyje turinio valdymo sistemų;
- interaktyvų vaizdo įrašą kurti gerai apgalvojus, kuri informacija, pateikiama vaizdo įrašė, yra svarbiausia – ji turėtų atsispindėti klausimuose;
- interaktyviame vaizdo įrašė naudoti kuo įvairesnių interaktyvių elementų: turinį, įvairius vizualizuotus klausimus, aktyvias nuorodas į naudingus išorinius šaltinius;
- neteisingai atsakius į klausimą, naudoti interaktyvią funkciją, grąžinančią besimokantįjį į tą vaizdo įrašo vietą, kur galima išgirsti atsakymą, ir leidžiančią peržiūrėti atsakymą į jį;
- įvairūs klausimai interaktyviame vaizdo įrašė turėtų būti pateikiami kas 4–6 min., o jei interaktyvus vaizdo įrašas yra išskirstytas į temas, tai klausimus geriausia pateikti kiekvienos temos pabaigoje, jei jos nėra ilgesnės nei 10 min.;
- jei mokomasis vaizdo įrašas labai ilgos trukmės (pvz., 50 min. ir daugiau) geriausia būtų jį padalinti į du vaizdo įrašus ir tada kurti interaktyvumą.

Išvados

1. Įvairių tyrimų duomenys nurodo, kad jei žmogus gyventų sveikai, laikytųsi sveikos gyvensenos principų ir taisyklių, būtų galima išvengti įvairių neinfekcinių ligų, ilgėtų gyvenimo trukmė, todėl ir valstybės strategijoje yra numatytas gyventojų sveikos gyvensenos ugdymas kaip viena iš prioritetinių sričių.
2. Interaktyvūs vaizdo įrašai vis dažniau naudojami įvairiuose nuotoliniuose mokymuose, nes yra įtraukiantys, suaktyvinantys žiūrovą ir jų žiūrėjimas suteikia gilesnį žinių įsisavinimą. Taip pat jie yra pritaikyti žiūrėti įvairiuose įrenginiuose, greitai ir lengvai sukuriami pasitelkus įvairius jų kūrimo įrankius.
3. Atliktas tyrimas parodė, kad net 50,7 proc. respondentų interaktyvius vaizdo įrašus laiko vertingesniais už įprastus ir kad geriau įsisavintų mokomąją medžiagą, tvirtina net 57,7 proc. apklaustųjų. Tyrimas atskleidė, kad žiūrint interaktyvų vaizdo įrašą susidomėjimas išlaikomas ilgesnį laiko tarpą, nei žiūrint įprastą vaizdo įrašą.
4. Išanalizavus tris interaktyvių vaizdo įrašų kūrimo priemones (*H5P*, *Adventr* ir *Mindstamp*), galima daryti išvadą, kad *H5P* interaktyvių vaizdo įrašų kūrimo priemonė yra pranašesnė už kitas dvi. *H5P* turi didelį pasirinkimą interaktyvių elementų ir yra visiškai nemokama įdiegus papildinį į turinio valdymo sistemą arba mokymosi valdymo sistemą.
5. Interaktyviems vaizdo įrašams kurti pasirinkta *H5P* priemonė. Pagrindiniai interaktyvių vaizdo įrašų panaudojimo dalyviai yra kursų kūrėjas, administratorius ir registruotas naudotojas. Administratorius, bendradarbiaudamas su kursų kūrėju, kuria interaktyvius vaizdo įrašus, juos kelia į internetinę mokymų svetainę, o registruotas naudotojas gali juos įsigyti ir naudoti mokymuisi.
6. Internetinės svetainės www.sulieknek.lt prototipo turinio valdymo sistemoje įdiegtas *H5P* papildinys. Įkeltas vaizdo įrašas „Kaip suplanuoti maistą šeimai?“ ir papildytas interaktyviais elementais: turiniu pagal temas, aktyviomis nuorodomis į išorinius šaltinius, įvairių tipų klausimais kiekvienos temos pabaigoje.
7. Atliekant bandomąjį testavimą sukurtam interaktyvaus vaizdo įrašui „Kaip suplanuoti maistą šeimai?“ įvertinti, tyrime dalyvavo 18 asmenų. Dauguma apklaustųjų teigiamai vertina visus interaktyvius elementus, kurie pateikti interaktyviame vaizdo įraše ir pripažįsta, kad žiūrint interaktyvų vaizdo įrašą geriau įsisavino pateiktą informaciją, nei žiūrint paprastą vaizdo įrašą.
8. Kuriant interaktyvų vaizdo įrašą, patartina naudoti kuo daugiau įvairių interaktyvių elementų (turinį, vizualizuotus savikontrolės klausimus, aktyvias nuorodas į išorinius šaltinius). Savikontrolės klausimus pageidautina pateikti kas 4–6 min. arba kiekvienos temos pabaigoje.

Literatūros sąrašas

1. GRABAUSKAS, V.; KLUMBIENĖ, J.; PETKEVIČIENĖ, J.; ŠAKYTĖ, E.; KRIAUCIONIENĖ, V.; VERYGA A. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimas 2012. Lietuvos sveikatos mokslų universitetas Medicinos akademija, Lietuva, 2013.
2. NVO „Kūrybiškumo ateities idėjos“ ir kt. Sveikos gyvenimo sampratos analizė ir gerosios patirties rinkimas [interaktyvus]. Lietuva [žiūrėta 2020-10-12]. Prieiga per: <https://correct-it.eu/wp-content/uploads/2018/05/LT-IO1-CORRECT-IT.pdf>
3. JAVTOKAS, Z.; KARLIENĖ, V.; KRIAUCIŪNAITĖ, A.; ANDRIŪNAITĖ, M.; ZABELIENĖ, I.; POLIAKOVIENĖ, R. Visuomenės sveikatos stiprinimo vadovas savivaldybėms. Vilnius, 2014.
4. RAPOLIENĖ, L., et al. Gyventojų informuotumas apie sveiką gyvenimą [interaktyvus]. Visuomenės Sveikata, 2017, T27 [žiūrėta 2020-10-12]. Prieiga per: <https://smhs.eu/wp-content/uploads/2019/03/1114-3089-1-PB.pdf>
5. VALSTYBĖS PAŽANGOS TARYBOS SEKRETORIATAS. Lietuvos pažangos strategija „Lietuva 2030“ [interaktyvus]. 2012 [žiūrėta 2022-02-05]. Prieiga per: <https://www.docdroid.net/OHqeBsc/lietuva2030-pdf>
6. JUŠKELIENĖ, V. Visuomenės sveikatos įvadas. Vilnius, 2007.
7. BORUTA, J.; GUDYNAS, P.; JACKŪNAS, Ž. ir kt. Lietuvos švietimo plėtotės strateginės nuostatos. Švietimo gairės. 2003-2012 metai projektas [interaktyvus]. Vilnius, 2002 [žiūrėta 2020-11-15]. Prieiga per: <http://adamkus.president.lt/pdf/svietimo.gaires.pdf>
8. JANKAUSKIENĖ, D.; Pečiūra, R. Sveikatos politika ir valdymas. Vilnius, 2007.
9. PROŠKUVIENĖ, R. Psichikos sveikatos problemos. Vilnius, 2008.
10. PROŠKUVIENĖ, R. Sveikatos ugdymo įvadas. Vilnius, 2004.
11. GUDŽINSKIENĖ, V. Mokymas sveikai gyventi: teoriniai ir praktiniai aspektai. Vilnius, 2007.
12. PAUKŠTIENĖ, R. Sveikos gyvenimo ugdymo (si) poreikis suaugusiųjų neformaliame švietime [interaktyvus]. 2009. PhD Thesis. Vilnius Pedagogical University [žiūrėta 2020-10-28]. Prieiga per: <https://talpykla.elaba.lt/elaba-fedora/objects/elaba:2084147/datastreams/MAIN/content>
13. RALIENĖ, D.; KURPIENĖ, V.; RUTKAUSKIENĖ, D. Interaktyvių vaizdo įrašų panaudojimo galimybės sveikos gyvenimo mokymuose [interaktyvus]. ALTA'20. Kaunas, 2020 [žiūrėta 2022-02-10]. Prieiga per: https://ndma.lt/alta2020/wp-content/uploads/2021/04/ALTA_2020.pdf
14. RUTKIENĖ, A.; TREPULĖ, E. Nuotolinis suaugusiųjų mokymas (is) mokymosi visą gyvenimą kontekste [interaktyvus]. Acta Paedagogica Vilnensia, 2009, 23: 29-42 [žiūrėta 2020-10-28]. Prieiga per: <https://etalpykla.lituanistikadb.lt/object/LT-LDB-0001:J.04~2009~1367168966580/J.04~2009~1367168966580.pdf>
15. ZGIRSKAS, R. Interaktyvių vaizdo pamokų kūrimo technologijos [interaktyvus]. Vilnius, 2017 [žiūrėta 2020-11-14]. Prieiga per: <http://gs.elaba.lt/object/elaba:22646594/22646594.pdf>
16. SIMS, R. Interactivity: A Forgotten Art [žiūrėta 2020-11-14]. Prieiga per: <http://www2.gsu.edu/~wwwitr/docs/interact/>
17. FAHMY YOUSEF, A. M.; AMINE CHATTI, M; SCHROEDER, U. Video-Based Learning: A Critical Analysis of The Research Published in 2003 - 2013 and Future Visions [interaktyvus]. Germany, 2014 [žiūrėta 2021-09-15]. Prieiga per: https://www.researchgate.net/publication/278707623_Video-Based_Learning_A_Critical_Analysis_of_The_Research_Published_in_2003_2013_and_Future_Visions
18. MURRAY, M. Four Benefits of Interactive Video for Learning [interaktyvus]. 2017 [žiūrėta 2020-11-14]. Prieiga per: <https://trainingindustry.com/magazine/july-aug-2017/four-benefits-of-interactive-video-for-learning/>

19. *H5P* internetinė svetainė [žiūrėta 2021-06-16]. Prieiga per: <https://h5p.org/>
20. *Adventr* internetinė svetainė [žiūrėta 2021-06-16]. Prieiga per: <https://adventr.io/login>
21. *Mindstamp* internetinė svetainė [žiūrėta 2021-06-16]. Prieiga per: <https://mindstamp.io/>

Priedai

1 priedas. Anketa „Sveikos mitybos mokymai“

Užpildykite anketa!

1. Ar domitės sveika mityba?

- Taip
- Ne

2. Jūs esate?

- Vyras
- Moteris

3. Koks Jūsų amžius?

- Iki 20 m.
- 21-30 m.
- 31-40 m.
- 41-50 m.
- 51-60 m.
- Virš 61 m.

4. Koks Jūsų išsilavinimas?

- Nebaigtas pagrindinis
- Pagrindinis
- Nebaigtas vidurinis
- Vidurinis
- Aukštasis
- Kita (*įrašykite*)

5. Kokia Jūsų šeiminė padėtis?

- Ištekėjusi / vedęs
- Netekėjusi / nevedęs
- Išsiskyrusi / išsiskyręs
- Kita (*įrašykite*)

6. Šeimoje augančių vaikų skaičius iki 18 m.:

- 1
- 2
- 3
- 4 ir daugiau
- Neturiu vaikų

7. Kokia Jūsų gyvenamoji vietovė?

- Vilnius
- Kaunas
- Klaipėda
- Šiauliai
- Panevėžys
- Kitas Lietuvos miestas
- Miestelis
- Kaimo tipo gyvenvietė

- Gyvenu užsienyje
- Kita (*įrašykite*)

8. Ar manote, kad sveikai maitinatės?

- Taip
- Ne
- Kaip kada

9. Ar turite sveikatos problemų, tokių kaip?

- Turiu padidėjusį cholesterolio kiekį kraujyje
- Turiu padidėjusį kraujospūdį
- Turiu antsvorio arba nutukimą
- Esu priešdiabetinėje situacijoje arba sergu diabetu
- Kita (*įrašykite*)

10. Ar sportuojate?

- Taip
- Ne

11. Kur dažniausiai ieškote informacijos apie sveiką gyvenimą ir sveiką mitybą?

- Facebooke*
- Instagrame*
- Youtube*
- Interneto svetainėse
- Laikraščiuose ir žurnaluose
- Knygose
- Seminaruose, mokymuose
- Kita (*įrašykite*)

12. Apie kokias sveikos mitybos sritis norėtumėte sužinoti daugiau?

- Mityba sergant cukriniu diabetu
- Mityba turint padidėjusį kraujospūdį
- Mityba turint padidėjusį cholesterolio kiekį kraujyje
- Mityba turint antsvorio
- Mityba turint padidėjusį skrandžio rūgštingumą
- Mityba turint dermatitą
- Mityba netoleruojantiems glitimo ar laktozės
- Kita (*įrašykite*)

13. Ar esate įsigiję sveikos mitybos seminarų (kursų), mitybos planų?

- Taip
- Ne

14. Ar planuojate įsigyti artimiausiu metu?

- Taip
- Ne

15. Kas Jums daro įtaką renkantis sveikos gyvenimo ir sveikos mitybos mokymus?

- Pažįstamų rekomendacijos
- Rekomendacijos socialinėje medijoje
- Lektoriaus pasisakymai žiniasklaidoje ar socialinėje medijoje
- Kaina
- Galimybė žiūrėti vaizdo įrašus patogiu metu
- Galimybė žiūrėti realiu laiku

- Vaizdo pamokų pateikimas
- Mokymų organizatoriaus patikimumas (lektoriaus žinomumas)
- Kita (*įrašykite*)

16. Kokiū būdu pateikta informacija Jums priimtinausia?

- Vaizdo įrašė internete
- Telefono programėlėje
- Elektroniniu paštu, tekstinė skaitymo medžiaga
- Audioįrašė
- Kita (*įrašykite*)

17. Kaip dažnai norėtumėte gauti seminarų įrašus?

- Kartą per savaitę darbo dienomis
- Kartą per savaitę savaitgalio dienomis
- Du kartus per savaitę darbo dienomis
- Penkis kartus per savaitę
- Du kartus per savaitę savaitgalio dienomis
- Kita (*įrašykite*)

18. Kokios trukmės vaizdo įrašą tikrai peržiūrėsite iki pabaigos su susidomėjimu?

- Iki 5 min.
- 6–15 min.
- 16–25 min.
- 26–35 min.
- Virš 35 min. ir ilgesnį

19. Jei mokojo vaizdo įrašo trukmė 40 min., tai į kokio ilgio vaizdo įrašus išskaidyti įrašai Jums būtų patogiau?

- Po 10 minučių
- Po 15 minučių
- Po 20 minučių
- Man nesvarbu, galiu bet kada sustabdyti

20. Ar Jūsų nuomone mokymas būtų vertingesnis, jei vaizdo įrašo metu reikėtų atsakinėti į klausimus, daryti įvairias užduotis ar atlikti testą ir iš karto gauti vertinimą ir teisingus atsakymus (interaktyvūs vaizdo įrašai, tiesiogiai lektoriui nedalyvaujant)?

- Ne
- Taip
- Neturiu nuomonės

21. Ar manote, kad jei reikėtų vaizdo pamokos metu atsakinėti į klausimus ir atlikti įvairias užduotis, ar atidžiau išklausytumėte ir geriau įsisavintumėte pateiktą informaciją?

- Ne
- Taip
- Neturiu nuomonės

22. Kaip manote, kas kiek minučių vaizdo įrašė būtų įdomu atsakinėti į klausimus, atlikti užduotis?

- 1 min.
- 2 min.
- 4 min.
- 6 ir rečiau

23. Kaip manote, kokia turėtų būti vieno interaktyvaus vaizdo mokymo optimali trukmė?

- Iki 10 min.
- Iki 15 min.
- Iki 20 min.
- Iki 30 min.
- Iki 60 min.
- Iki 120 min.

24. Kiek daugiausiai esate pasirengę mokėti už vieną sveikos mitybos vaizdo mokymą, kurio trukmę nurodėte klausime prieš tai?

- Iki 5 Eur.
- Iki 19 Eur.
- 20–39 Eur.
- 40–79 Eur.
- 80 Eur. ir daugiau

25. Ar būtumėte pasiruošę už interaktyvius vaizdo įrašus mokėti 5-10% didesnę kainą?

- Taip
- Ne
- Negaliu atsakyti

26. Įrašykite, kokia tema vaizdo mokymą nuspręstumėte įsigyti artimoje ateityje už Jūsų anketoje nurodytą kainą ir Jūsų nurodytos trukmės.

**APKLAUSA BAIGTA! AČIŪ, KAD SKYRĖTE SAVO LAIKO IR DALYVAVOTE
APKLAUSOJE. LINKIME SĖKMĖS!**

INTERAKTYVIŲ VAIZDO ĮRAŠŲ PANAUDOJIMO GALIMYBĖS SVEIKOS GYVENSENOS MOKYMUOSE

Daiva Ralienė¹, Vaida Kurpienė², Danguolė Rutkauskienė¹

¹ Kauno technologijos universitetas¹

² LMB „Valgomieji sveikatai“²

Saustrauka. Šiame informaciniame amžiuje galima rasti daugybę informacijos apie sveiką gyvenseną, tačiau gyventojams trūksta žinių šia tema ir jų sveikata neatsižvelgiant į šią informaciją, nes kiekvienas žmogaus sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo jo gyvenimo būdo (mitybos, fizinio aktyvumo, žalingų įpročių), todėl būtina skirti išskirtinį dėmesį sveikos gyvensenos mokymams. Kas toliau, tuo labiau pasaulis skuba, o kartu ir su juo žmonės darosi vis labiau užimti, dažnam atsiranda laiko trūkumas dalyvauti įvairiuose mokymuose. Tarpą populiaru mokytis nuotoliniu būdu, patiekiant vaizdo pamokas. Siekiant stiprinti žmonių motyvaciją mokytis sveikos gyvensenos nuotoliniu būdu, naudinga pateikti interaktyvius vaizdo įrašus, kad besimokantieji nebūtų tik pasyvūs klausytojai, bet ir įtraukti į pamokas, patikslintų prie patiekiamos informacijos ir tapę mokymų dalyviais.

Raktiniai žodžiai : interaktyvūs vaizdo mokymai, interaktyvūs vaizdo įrašai, sveika gyvensena, sveikos gyvensenos mokymai.

1. ĮVADAS

Šiuolaikinėje visuomenėje vis garsiau kalbama apie sveikos gyvensenos veiksnius ir jos sąsajas su lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis [1]. Analizuojant įvairią literatūrą, galima teigti, kad sveika gyvensena yra daugialypė sąvoka, apimanti įvairius komponentus: mitybą, darbo ir poilsio balansą, fizinį aktyvumą, vaistų vartojimą, stresą ir sugebėjimą jį įveikti, tabako ir alkoholio vartojimą, profilaktinius sveikatos patikrinimus bei kitą elgesį, darantį įtaką sveikatai [2]. Siekiant stiprinti sveikatą pačios svarbiausios sveikos gyvensenos sudėtinės dalys yra pakankamas fizinis aktyvumas, *sveika mityba*, kova su žalingais įpročiais [1]. PSO duomenys nurodo, kad sveika gyvensena didžiąja dalimi nulemia mūsų sveikatos būklę, jei visuomenės nariai būtų fiziškai aktyvūs, laikytųsi sveikos mitybos principų, nepiktnaudžiautų alkoholiu ir tabako gaminiais, tai būtų galima išvengti 90 proc. II tipo cukrinio diabeto, 80 proc. širdies kraujagyslių sistemos ligų ir net 30 proc. onkologinių ligų [3]. *Sveika mityba* yra viena iš svarbiausių veiksnių, stiprinančių ir saugančių sveikatą [4].

ES šalių kontekste Lietuvos gyventojų sveikatos būklė nėra gera. Keičiant gyvensenos įpročius galima pagerinti gyventojų sveikatą ir pailginti jų gyvenimo trukmę, todėl sveikos gyvensenos ugdymui ir sąlygų sveikai gyventi sukūrimui turėtų būti skiriamas išskirtinis dėmesys [5].

Remiantis įvairiais tyrimų rezultatais, dauguma gyventojų žino apie sveikos gyvensenos įtaką sveikatai, tačiau informuotumas yra nepakankamas, per mažai dėmesio skiriama sveikos mitybos, fizinio aktyvumo, žalingų įpročių kontrolei. Būtina tinkamai organizuoti ir skatinti gyventojus aktyviai dalyvauti sveikos gyvensenos mokymuose [5].

Internetinėje erdvėje yra daug sveikos gyvensenos mokomųjų vaizdo įrašų, tačiau dauguma yra ilgi vaizdo įrašai, kuriuos ne kiekvienas norės ir turės tiek daug laiko peržiūrėti. Juo labiau įsiminti pateiktą informaciją, nes nėra įtraukimo, todėl yra reikalingos alternatyvos – tai interaktyvūs vaizdo įrašai, kuriuose būtų pateikiama esminė informacija įtraukiant ir žiūrintįjį į mokymosi procesą.

2. SVEIKOS GYVENSENOS MOKYMŲ POREIKIS

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis 49-53 proc. žmogaus sveikatos priklauso nuo jo gyvenimo būdo, 17-20 proc. priklauso nuo aplinkos veiksnių, apie 18 proc. – nuo žmogaus paveldimumo (genetikos) ir tik 8-10 proc. – nuo medicinos pagalbos [6].

Po Nepriklausomybės atkūrimo Lietuvoje, viena iš strateginių krašto reformų buvo įvardinta visuomenės sveikatos politika – sveikatingumo stiprinimo poreikis, kuris įmanomas tik bendradarbiaujant švietimo ir sveikatos apsaugos sistemoms [7]. Šalyje pradėtos įgyvendinti švietimo ir sveikatos reformos, tačiau, net ir „vykstant sveikatos reformai, didėja suaugusiųjų ir vaikų sergamumas bei ligotumas“ [8].

Švietimo gairėse numatyta visuomenės sveikatos politika, išplėtojant suaugusiųjų sveikatingumo ugdymo sistemą, akcentuojamas mokymasis visą gyvenimą, kuris tampa pagrindine atsinaujinančio švietimo paradigma [7].

Sveiką gyvenseną galima apibūdinti kaip kasdieninį gyvenimo būdą, kuris padeda žmogui išlikti sveikam, saugoti ir stiprinti sveikatą. Sveika gyvensena suvokiama kaip individo ar grupės gyvenimo būdas, tausojantis sveikatą. Svarbiausi sveikos gyvensenos komponentai: *sveika mityba*, optimalus fizinis aktyvumas ir grūdinimasis, asmens higiena ir kūno priežiūra, tinkamas poilsis ir psichoemocinis stabilumas, saugi ir sveika aplinka, sveikatai žalingų įpročių nebuvimas [9].

Sveikos gyvensenos ugdymo poreikis yra ypatingai aktualus, nes sveika gyvensena daro įtaką visoms sveikatos sritims: asmens ir visuomenės, emocinei, fizinei, protinei, socialinei, asmeninei, profesinei, dvasinei, psichikos sveikatai [10].

R. Paukštienės atliktame tyrime 2009 m. buvo nustatyta, kad 1/3 respondentų nežino, jog sveikatos būklę labiausiai lemia žmogaus gyvensena. Nors suaugusieji naudojasi įvairiais informacijos šaltiniais apie sveiką gyvenseną gauti, tačiau 76,8 proc. tiriamųjų nepasitiki gaunama informacija apie sveiką gyvenseną. 82,6 proc. respondentų teigia, kad yra būtinas suaugusiųjų sveikos gyvensenos ugdymas [10].

3. INTERAKTYVIŲ VAIZDO ĮRAŠŲ APŽVALGA IR PANAUDOJIMO GALIMYBĖS

Nekyla jokių abejonių, kad suaugusiųjų sveikos gyvensenos mokymas yra ne tik reikalingas, bet ir būtinas, atsižvelgiant ir į žmonių nuomonę, ir į valstybės sveikos gyvensenos politiką. Šiuo metu internete galima rasti galybę vaizdo pamokų apie sveiką gyvenimo būdą, tačiau svarbu yra tai, kad vaizdo įrašų vartotojai yra pasyvūs, trumpai tarant, nėra sąveikos su mokymo turiniu. Kad vartotojai geriau įsisavintų mokymo turinį yra reikalinga sąveika su juo. Tam yra pasitelkiami interaktyvūs vaizdo įrašai.

Interaktyvumas kilęs iš anglų kalbos „interaction“ (liet. sąveika), kuris apibūdinamas kaip sąveika tarp objektų. Informacinėse sistemose interaktyvumas yra sistemos organizavimo principas, kai sistemos elementai keičiasi informacija siekiant tam tikro tikslo [11].

Siekiant sustiprinti motyvaciją mokytis ir labiau įtraukti žiūrintįjį į vaizdo įrašus pridedama interaktyvumo. Interaktyvų vaizdo įrašą galima apibrėžti kaip internetinę vaizdinę patirtį, leidžiančią vartotojui įsitraukti, spustelėti ar prisiliesti prie įrašė pateikiamos informacijos. Taip yra suaktyvinamas veiksmas. Žiūrovas tampa ne tik klausytoju, bet ir dalyviu [12].

Interaktyvūs vaizdo įrašai gali būti panaudoti įvairiai. Plačiai naudojami reklamoje / rinkodaroje internete, kaip TV filmų ir serialų anonsai. Interaktyvumas plačiai pradėtas naudoti kuriant patrauklų mokymosi turinį mokiniams [12].

Išskiriami keturi pagrindiniai interaktyvių vaizdo įrašų pranašumai, dėl kurių jie tapo tokie populiarūs:

1. Pritaikomumas įrenginiams.

Interaktyvūs vaizdo įrašai puikiai veikia daugumoje šiuolaikinių naršyklų ir bet kuriame įrenginyje: asmeniniame kompiuteryje, telefone ar planšetiniame kompiuteryje.

2. Asmeninė patirtis.

Interaktyvūs vaizdo įrašai suteikia galimybę priimti sprendimus ir pajusti vartotojo kontrolę. Tai duoda asmenišką mokymosi patirtį ir didesnę pasirinkimą besimokančiajam pagal jo poreikius.

3. Įtraukimas.

Interaktyvūs vaizdo įrašai yra įtraukiantys besimokantįjį į turinį. Taip suteikiama galimybė nenuobodžiauti, o mėgautis mokymosi procesu jame dalyvaujant.

4. Greitas ir lankstus.

Mokymas pasitelkiant vaizdo įrašus yra labai universalus. Interaktyvūs vaizdo įrašai yra sukuriami pakankamai greitai pasitelkiant tam skirtus įrankius ir laikomi platformose, kuriose jie gali būti labai ilgą laiką sugaištant tik truputį laiko jų atsaujinimui.

Interaktyvūs vaizdo įrašai tampa vis patrauklesni mokymo procese, kadangi nebelieka pasyvumo ir besimokantysis gali pats įsitraukti į turinį [12].

4. SVEIKOS GYVENSENOS MOKYMŲ PROBLEMATIKA

Norint nustatyti sveikos gyvensenos mokymų problematiką, buvo sudarytas problemų medis (žr. 1 pav.), iš kurio galima nustatyti pagrindinę problemą ir išvelgti problemos atsiradimo priežastis ir pasekmes.



1 pav. Problemų medis

Išanalizavus priežastis ir pasekmes išaiškėjo, kad pagrindinė problema yra neefektyvios suaugusiųjų sveikos gyvensenos vaizdo pamokos ir siekiant išsiaiškinti kaip būtų galima spręsti šią problemą, būtina atlikti sociologinį tyrimą.

5. TYRIMO REZULTATŲ ANALIZĖ

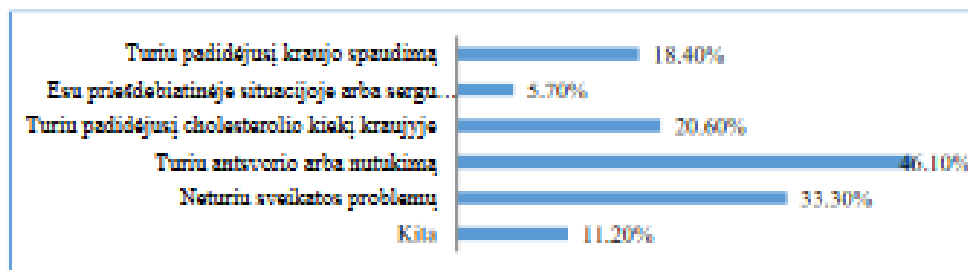
Tyrimas buvo atliktas specialioje sveikos gyvensenos Facebook grupėje, paskelbus apklausą su nuoroda į anketą Google forms platformoje. Anketą užpildė 146 suaugusieji.

Apklausoje dalyvavo 99,3 proc. moterų ir tik 1 proc. vyrų. Net 66 proc. apklaustųjų turi aukštąjį išsilavinimą. Respondentų amžius pagrįde vyrauja nuo 31 m. iki 60 m. Respondentų gyvenamoji vieta pasiskirsčiusi įvairiai, po įvairius Lietuvos miestus ir kaimiškasias gyvenvietes, taip pat ir užsienis.

Tyrimo metu išsiaiškinta, kad net 98,6 proc. apklaustųjų domisi sveika mityba.

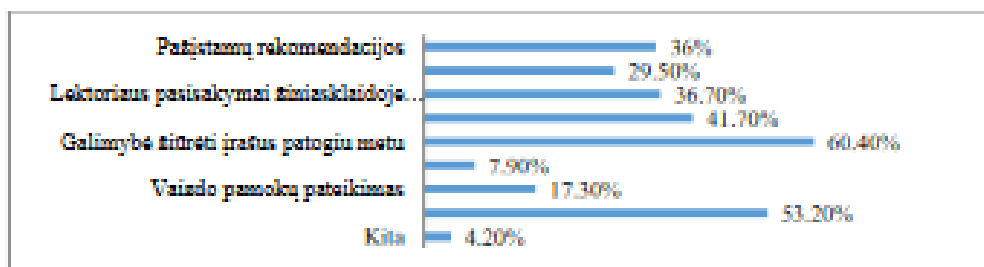
Iš visų 146 atsakiusiųjų, kad sveikai maitinasi, tvirtina tik 23,8 proc., tačiau kad tai daro ne visada, atsakė 60,5 proc. apklaustųjų.

Tarp apklaustųjų vyrauja įvairios sveikatos problemos: padidėjęs kraujospūdis, diabetas, padidėjęs cholesterolio kiekis kraujyje bei kt. Didelė dalis, net 46,1 proc. apklaustųjų turi antsvorio ar nutukimą. Tačiau 33,3 proc. apklaustųjų sveikatos problemų neturi (2 pav.).

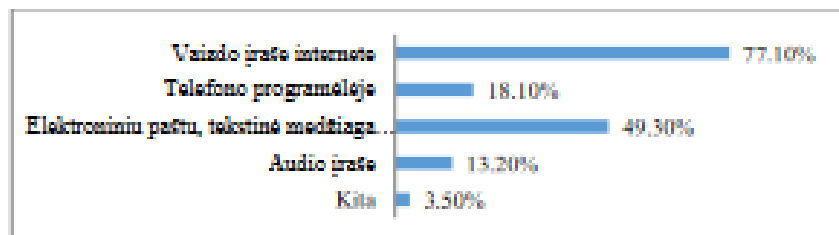


2 pav. Sveikatos problemos

Matome, kad galimybė žiūrėti vaizdo mokymus patogiu metu daro didžiausią įtaką mokymų pasirinkimui tarp apklaustųjų – net 60,4 proc. (3 pav.) Apklaustieji visų pirma atsižvelgia į tai, ar yra pateikiami mokymų vaizdo įrašai internete, kaip matome 4 paveiksle, net 77,1 proc. apklaustiesiems priimtinausi mokymai yra vaizdo įrašuose, tačiau tik 17,3 proc. aktualu, kaip tie vaizdo įrašai pateikiami. Net 53,2 proc. teigia, kad mokymų pasirinkimui didelę įtaką daro lektoriaus patikimumas. (3 pav.)

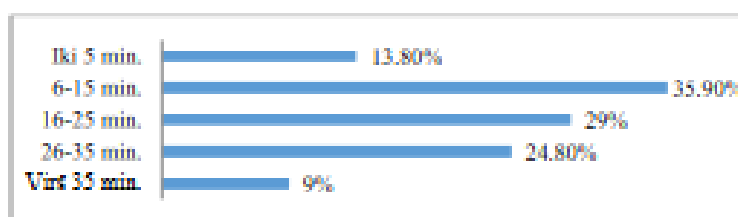


3 pav. Įtaka renkantis sveikos mitybos mokymus



4 pav. Informacijos pateikimas

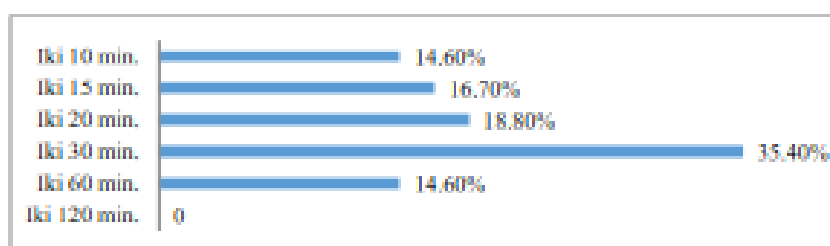
5 paveiksle matome, kad nuo 6 min. iki 15 min. trukmės pateiktas vaizdo mokymas yra naudingiausias, nes tokios trukmės vaizdo įrašą peržiūrės iki pabaigos su susidomėjimu net 35,9 proc. apklaustųjų. Deja, bet ilgesnį negu 35 min. vaizdo įrašą iki pabaigos su susidomėjimu peržiūrės tik 9 proc.



5 pav. Vaizdo įrašų trukmė

Jei mokomojo vaizdo įrašo metu reikėtų atsakinėti į klausimus, atlikti užduotis ar testą (interaktyvūs vaizdo mokymai), net 57,5 proc. apklaustųjų teigia, kad mokymą išklausytų atidžiau ir geriau įsisavintų informaciją.

Iš 5 paveikslu išaiškėjo, kad paprastą vaizdo įrašą 26-35 min. trukmės iki pabaigos su susidomėjimu peržiūrėtų 24,8 proc. apklaustųjų, tačiau 6 paveiksle matome, kad į vaizdo įrašą įdėjus interaktyvumo, 35,4 proc. 30 min. trukmės interaktyvų vaizdo įrašą rinktųsi kaip jiems optimalios trukmės.



6 pav. Interaktyvaus vaizdo įrašo optimali trukmė

Tyrimo metu paaiškėjo, kad sveikos mitybos seminarų ir mokymų ieško 34,2 proc. apklaustųjų. Net 77,1 proc. teigia, kad patogiausias mokymų pateikimo formatas yra vaizdo įrašai internete.

Didesnė dalis, t.y. 35,9 proc. apklaustųjų rinktųsi vaizdo mokymą nuo 6 iki 15 min. 50,7 proc. mano, kad interaktyvūs vaizdo mokymai būtų vertingesni ir kad tokiu būdu pateiktą informaciją geriau įsisavintų 57,7 proc.

Paprastą mokomąjį vaizdo įrašą 26-35 min. trukmės su susidomėjimu peržiūrėtų 24,8 proc., o interaktyvaus vaizdo įrašo optimalią trukmę iki 30 min. pasirinko 35,4 proc. respondentų.

6. IŠVADOS

1. Kiekvieno žmogaus sveikata daugiausia priklauso nuo jo gyvenimo būdo. Viena iš strateginių krašto reformų yra įvardijama visuomenės sveikatos politika, kuri yra įmanoma tik bendradarbiaujant švietimo ir sveikatos apsaugos sistemoms, todėl suaugusiųjų žmonių sveikos gyvensenos mokymai yra būtini.

2. Interaktyvūs vaizdo įrašai yra pritaikomi bet kokiems įrenginiams, jų žiūrėjimas pasiremia asmenine patirtimi įsiliejant, yra įtraukiantys, pakankamai greitai sukuriami

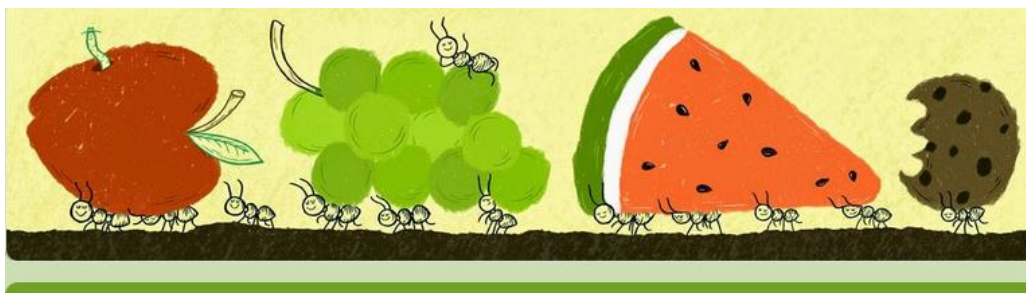
pasitelkiant specialius įrankius, todėl jie tampa vis populiarešni įvairiuose mokymuose ir ne tik.

3. Kad interaktyvūs vaizdo mokymai būtų vertingesni teigia 50,7 proc. apklaustųjų. Ir kad atidžiau išklausytą informaciją teigia 57,7 proc. respondentų. Paprastą mokomąjį vaizdo įrašą 26-35 min. trukmės su susidomėjimu peržiūrės 24,8 proc., bet interaktyvaus vaizdo įrašo optimalią 30 min. trukmę laiko 35,4 proc. respondentų.

LITERATŪRA

1. Grabauskas, V., Klumbienė, J., Petkevičienė, J., Šakytė, E., Kriaučionienė, V., Veryga, A. Susugusių Lietuvos žmonių gyvenimo tyrimas 2012. Lietuvos sveikatos mokslų universitetas Medicinos akademija. Lietuva, 2013.
2. Prieiga per internetą: <https://correct-it.eu/wp-content/uploads/2018/05/LT-IO1-CORRECT-IT.pdf> (žiūrėta 2020-10-12).
3. Javtokas, Z., Karlienė, V., Kriaučiūnaitė, A., Andriūnaitė, M., Zabelienė, I., Poliakovienė, R. Visuomenės sveikatos stiprinimo vadovas savivaldybėms. Vilnius, 2014.
4. Dobrovolskij, V., Stukas, R. Lietuvos gyventojų mitybos įpročiai 2013 metais. Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos institutas. Visuomenės sveikata, 2013; 23(4):34-41.
5. Rapolienė, L., et al. Gyventojų informuotumas apie sveiką gyvenimą, 2017, 27 tomas. Prieiga per internetą: <https://sm-hs.eu/wp-content/uploads/2019/03/1114-3089-1-PB.pdf> (žiūrėta 2020-10-12).
6. Juškelienė, V. Visuomenės sveikatos įvadas. Vilnius, 2007.
7. Švietimo gairės. 2003-2012 metai projektas. Vilnius, 2002.
8. Jankauskienė, D., Pečiūra, R. Sveikatos politika ir valdymas. Vilnius, 2007.
9. Proškurvienė, R. Psichikos sveikatos problemos. Vilnius, 2008.
10. Paukštienė, R. Sveikos gyvenimo ugdymo (si) poreikis suaugusiųjų neformaliame švietime. 2009. PhD Thesis. Vilnius Pedagogical University. Prieiga per internetą: <https://talpykla.elaba.lt/elaba-fedora/objects/elaba:2084147/datastreams/MAIN/content> (žiūrėta 2020-10-28).
11. Zgirska, R. Interaktyvių vaizdo pamokų kūrimo technologijos. Vilnius, 2017. Prieiga per internetą: <http://gs.elaba.lt/object/elaba:22646594/22646594.pdf> (žiūrėta 2020-11-14).
12. Murray, M. Four Benefits of Interactive Video for Learning. 2017. Prieiga per internetą: <https://trainingindustry.com/magazine/july-aug-2017/four-benefits-of-interactive-video-for-learning/> (žiūrėta 2020-11-14).

3 priedas. „Interaktyvaus vaizdo įrašo „Kaip suplanuoti maistą šeimai?“ įvertinimo apklausos“ anketa



Interaktyvaus vaizdo įrašo "Kaip suplanuoti maistą šeimai?" įvertinimo apklausa

Apklausą parengė KTU IF magistrantė Daiva Ralienė.

Darbo vadovė doc. dr. Danguolė Rutkauskienė.

Ačiū, kad skyrėte laiko ir peržiūrėjote interaktyvų vaizdo įrašą "Kaip suplanuoti maistą šeimai?" ir prašome jį įvertinti.

 daivaskiriute@gmail.com (nebendrinama) [Perjungti paskyrą](#)



*Privaloma

1. Ar iki šiol Jums yra tekę žiūrėti Vaidos Kurpienės sveikos mitybos vaizdo paskaitas?

Taip

Ne

2. Ar anksčiau Jums yra tekę žiūrėti interaktyvią vaizdo paskaitą?

Taip

Ne

3. Interaktyvaus vaizdo įrašo "Kaip suplanuoti maistą šeimai?" pradžioje pateikiamas Turinys pagal temas ir visame vaizdo įrašė mygtukas „Grįžti į pradžią“. Įvertinkite šių navigavimo įrankių naudingumą vaizdo įrašė *

	Visiškai nereikalingas	Nereikalingas	Nei reikalingas, nei nereikalingas	Reikalingas	Labai reikalingas
Turinys ir mygtukas „Grįžti į pradžią“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Interaktyviame vaizdo įrašė periodiškai pateikiami savęs įsivertinimo klausimai. Koks laiko intervalas tarp klausimų. Jūsų nuomone, būtų tinkamiausias? *

	Visiškai netinkamas	Netinkamas	Nei tinkamas, nei netinkamas	Tinkamas	Labai tinkamas
1-3 min.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4-6 min.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7-9 min.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rečiau nei kas 10 min.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Patogu, kai savikontrolės klausimai pateikti kiekvienos temos pabaigoje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Patogu, kai visi savikontrolės klausimai pateikti vaizdo įrašė pabaigoje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Įvertinkite interaktyviame vaizdo įrašė pateiktus klausimų tipus *

	Visiškai netinkamas	Netinkamas	Nei tinkamas, nei netinkamas	Tinkamas	Labai tinkamas
Vieno pasirinkimo klausimas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keleto pasirinkimų klausimas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tinkamo žodžio "nutempimas" ant paveiksluko	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trūkstamų žodžių "nutempimas" į tuščias vietas tekste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Kaip manote, ar reikalinga interaktyvi funkcija-mygtukas, atsakius į klausimą neteisingai, grąžinantis į tą vaizdo įrašo vietą, kurioje rasite atsakymą į klausimą?

- Visiškai nereikalinga
- Nereikalinga
- Nei reikalinga, nei nereikalinga
- Reikalinga
- Labai reikalinga
- Neturiu nuomonės

7. Įvertinkite interaktyvų vaizdo įrašą "Kaip suplanuoti maistą šeimai?" *

	Visiškai nesutinku	Nesutinku	Nei sutinku, nei nesutinku	Sutinku	Visiškai sutinku
Savęs įsivertinimo klausimai naudingi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aktyvios nuorodos į išorinius šaltinius naudingos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Geriau įsisavinama pateikta informacija, nei žiūrint paprastą vaizdo įrašą	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Interaktyvus vaizdo įrašas įdomesnis ir naudingesnis už paprastą vaizdo įrašą	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Interaktyvaus vaizdo įrašo trukmė per ilga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Prašome pateikti savo nuomonę, kaip dar būtų galima tobulinti interaktyvų vaizdo įrašą?

Jūsų atsakymas _____

9. Ar norėtumėte, kad būtų ir daugiau interaktyvių vaizdo įrašų sveikos mitybos mokymuose?

- Visiškai nenorėčiau
- Nenorėčiau
- Nei norėčiau, nei nenorėčiau
- Norėčiau
- Labai norėčiau

10. Ar rekomendotumėte savo pažįstamiems pažiūrėti interaktyvų vaizdo įrašą "Kaip suplanuoti maistą šeimai" ?

- Visiškai nerekomenduočiau
- Nerekomenduočiau
- Nei rekomenduočiau, nei nerekomenduočiau
- Rekomenduočiau
- Labai rekomenduočiau