

Εξ αποστάσεως εκπαίδευση

Αγαπητοί μας συμμαθητές και συμμαθήτριες,

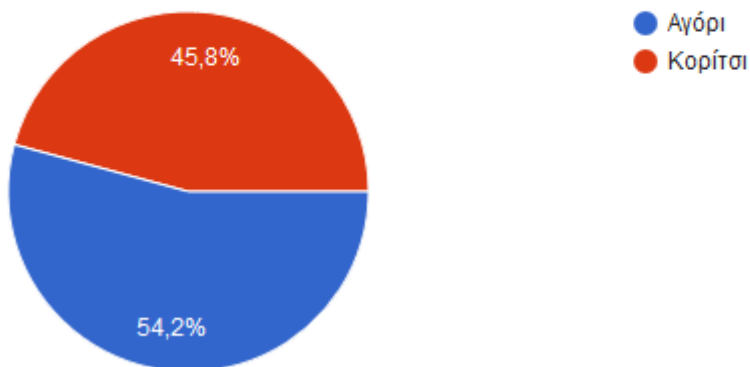
Το παρόν ερωτηματολόγιο αποσκοπεί στην προσπάθειά μας να αποτυπώσουμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας αλλά και το πως λειτουργήσε η εξ' αποστάσεως εκπαίδευση για τον καθένα/καθεμία. Τα αποτελέσματα της έρευνας θα δημοσιευτούν στην εφημερίδα του τμήματός μας. Απαντάτε ανώνυμα στο ερωτηματολόγιο. Θα ήταν μεγάλη μας χαρά και τιμή να μας βοηθήσετε απαντώντας σε κάποιες εύκολες ερωτήσεις που θέσαμε!

Ευχαριστούμε,

Τμήμα Α1

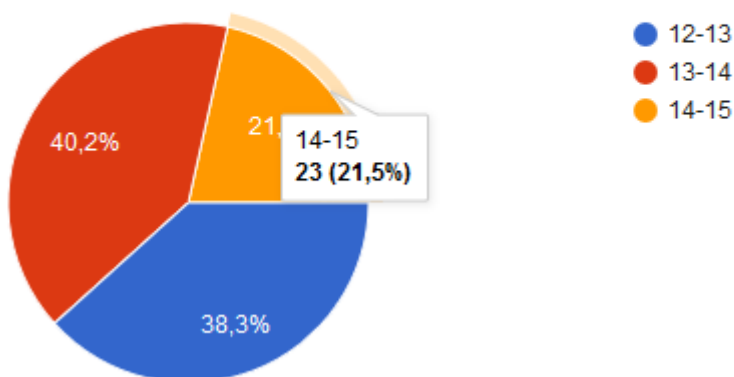
1. Φύλλο

107 απαντήσεις



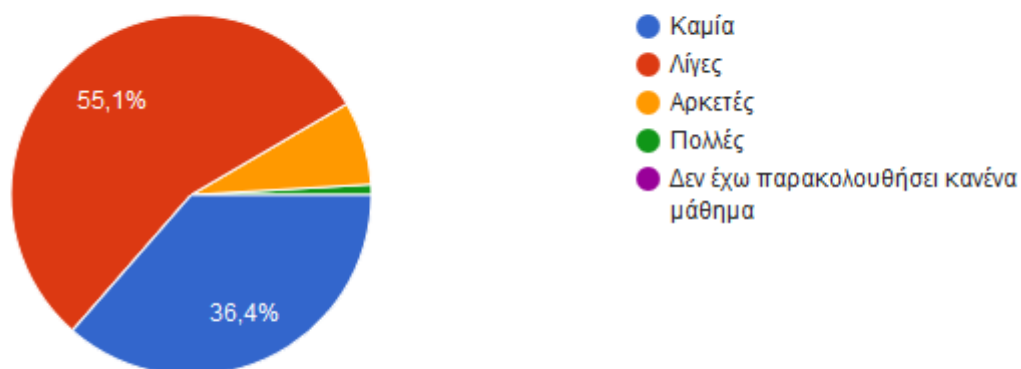
2. Ηλικία

107 απαντήσεις



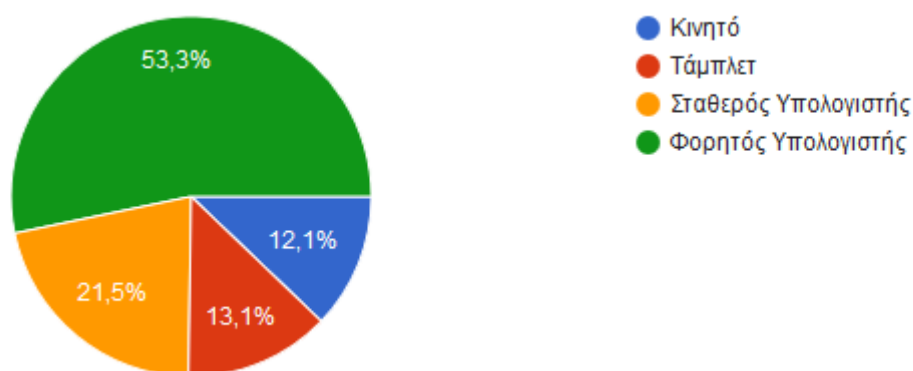
3. Κατά τη διάρκεια της τηλεκπαίδευσης έχεις κάνει απουσίες;

107 απαντήσεις



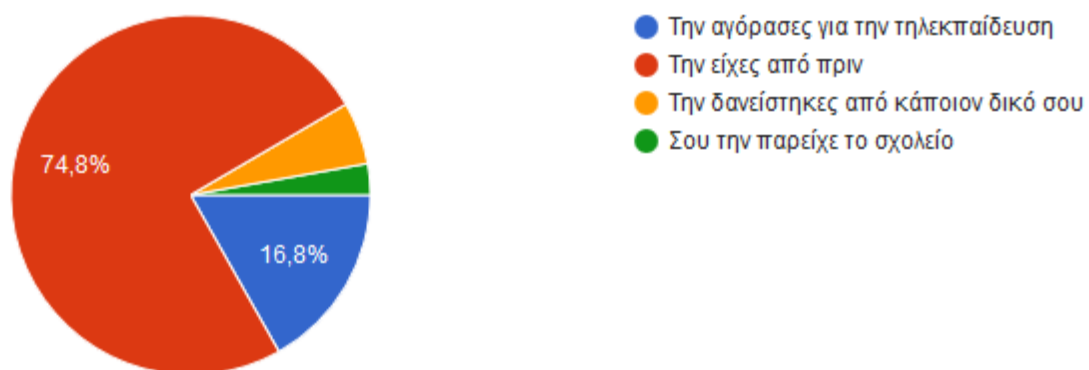
4. Με τι συσκευή συνδέεσαι στα μαθήματα;

107 απαντήσεις



5. Τη συσκευή που χρησιμοποιείς:

107 απαντήσεις

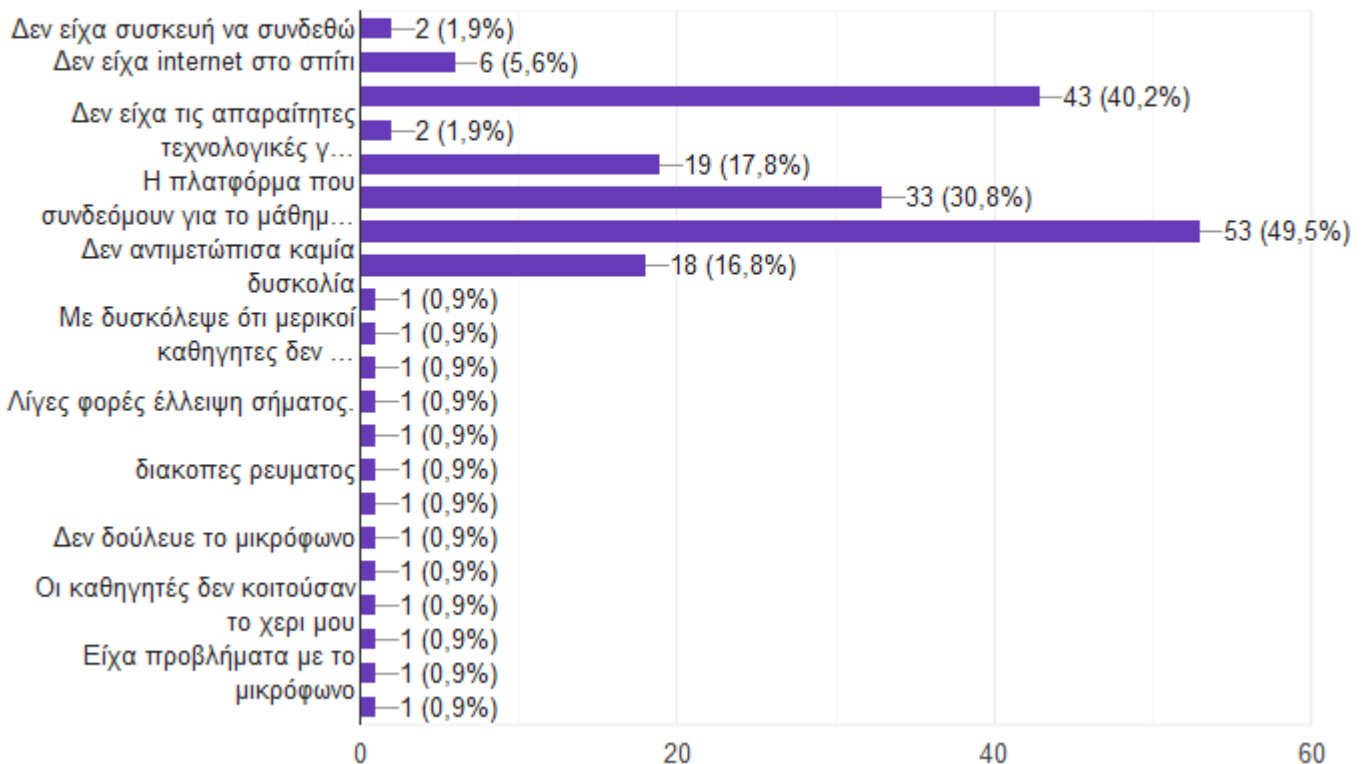


6. Ποιες δυσκολίες αντιμετώπισες; (μπορείς να επιλέξεις περισσότερες από μία απαντήσεις)

- Δεν είχα συσκευή να συνδεθώ
- Δεν είχα internet στο σπίτι
- Είχα internet αλλά δεν είχα καλό σήμα και δυσκολευόμουν στα μαθήματα
- Δεν είχα τις απαραίτητες τεχνολογικές γνώσεις
- Δεν είχαν οι καθηγητές μου τις απαραίτητες τεχνολογικές γνώσεις
- Η πλατφόρμα που συνδεόμουν για το μάθημα είχε προβλήματα
- Με δυσκόλεψε η έλλειψη ζωντανής επαφής
- Δεν αντιμετώπισα καμία δυσκολία
- Άλλο...

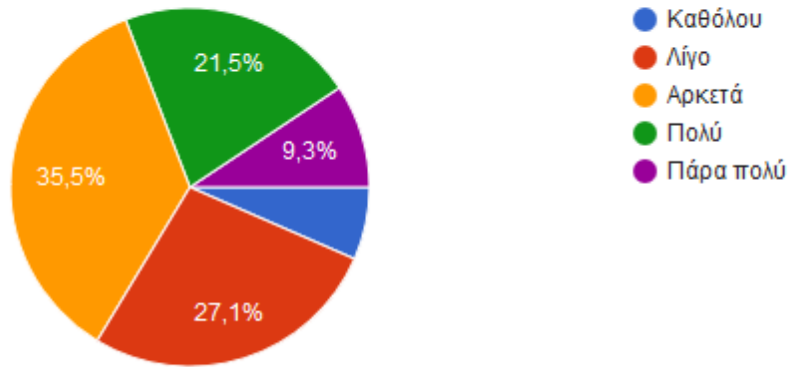
6. Ποιες δυσκολίες αντιμετώπισες; (μπορείς να επιλέξεις περισσότερες από μία απαντήσεις)

107 απαντήσεις



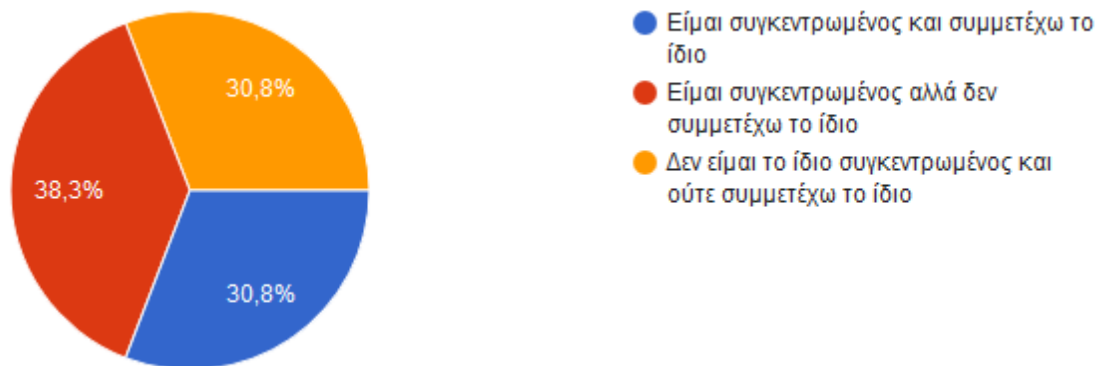
7. Θεωρείς ότι αυτές οι δυσκολίες επηρέασαν την εκπαιδευτική διαδικασία;

107 απαντήσεις



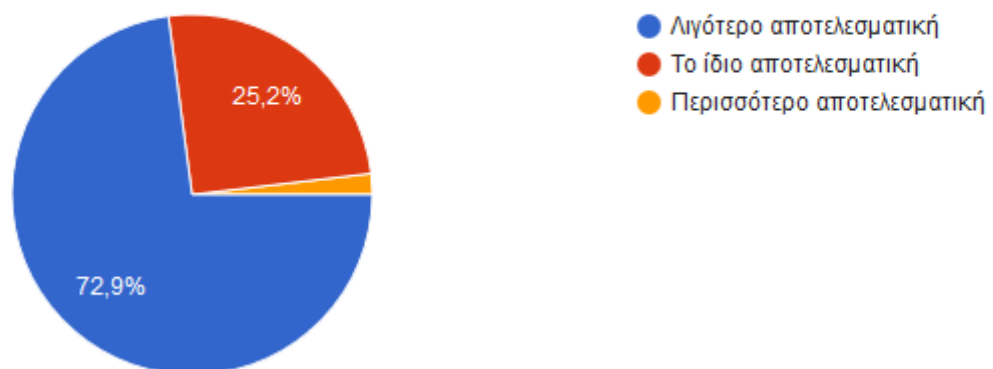
8. Θεωρείς το γεγονός ότι βρίσκεσαι στο σπίτι σου σε κάνει να μην είσαι τόσο προσεκτικός στο μάθημα όσο όταν είσαι στο σχολείο και να μην συμμετέχεις το ίδιο;

107 απαντήσεις



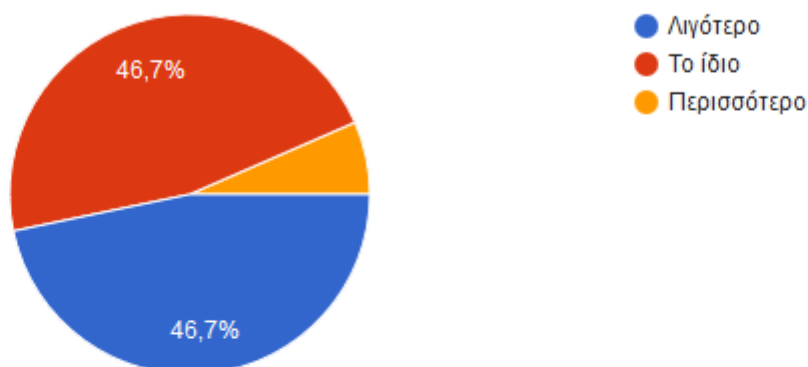
9. Πιστεύεις ότι η παράδοση του μαθήματος είναι:

107 απαντήσεις



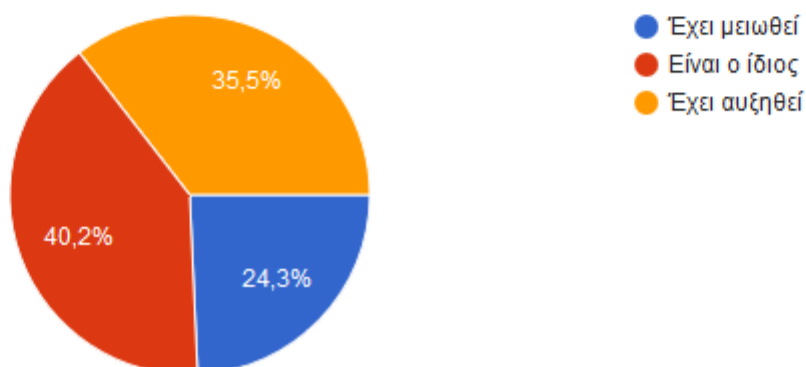
10. Στα online μαθήματα νιώθεις υποχρεωμένος να προετοιμάζεσαι για τα μαθήματα της επόμενης μέρας σε σχέση με το σχολείο:

107 απαντήσεις



11. Ο φόρτος εργασίας στα online μαθήματα:

107 απαντήσεις



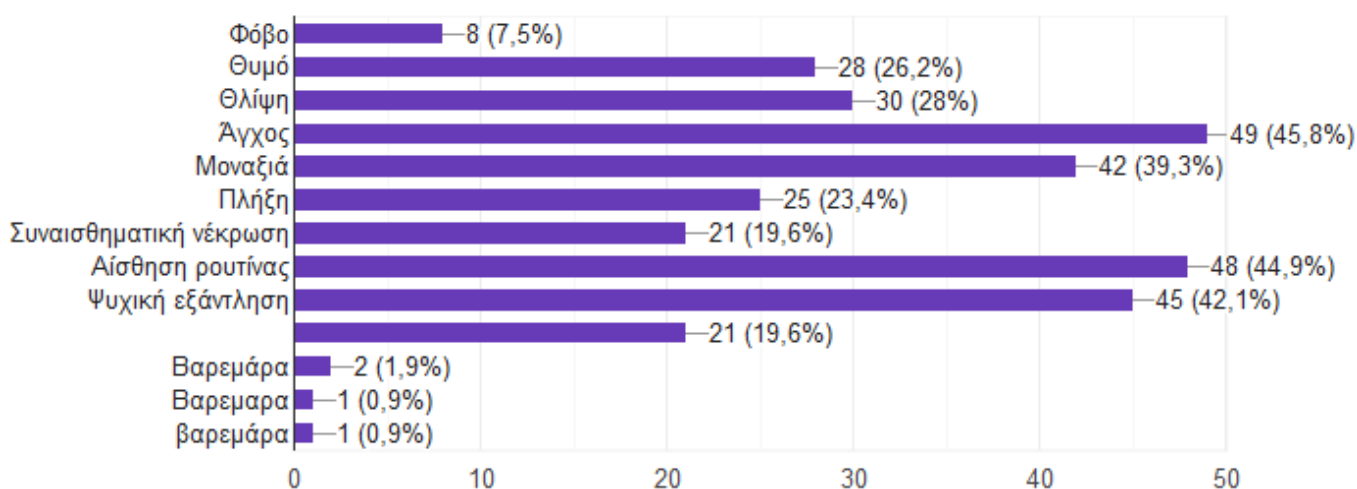
12. Ποια αρνητικά συναισθήματα αντιμετώπισες την περίοδο της καραντίνας; (μπορείς να επιλέξεις περισσότερες από μία απαντήσεις)

- Φόβο
- Θυμό
- Θλίψη
- Άγχος
- Μοναξιά
- Πλήξη
- Συναισθηματική νέκρωση
- Αίσθηση ρουτίνας
- Ψυχική εξάντληση
- Δεν αντιμετώπισα κανένα αρνητικό συναίσθημα
- Άλλο...

12. Ποια αρνητικά συναισθήματα αντιμετώπισες την περίοδο της καραντίνας; (μπορείς να επιλέξεις περισσότερες από μία απαντήσεις)

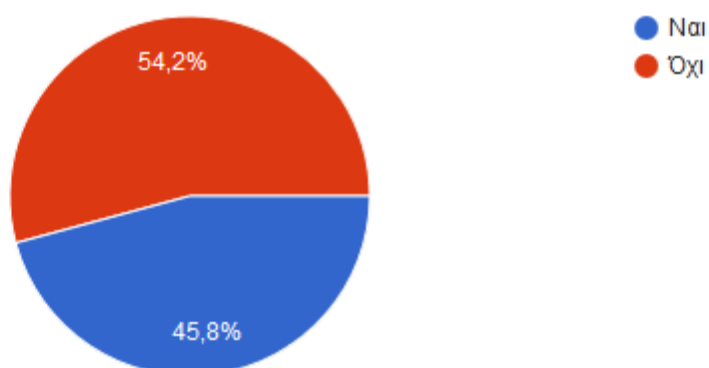


107 απαντήσεις



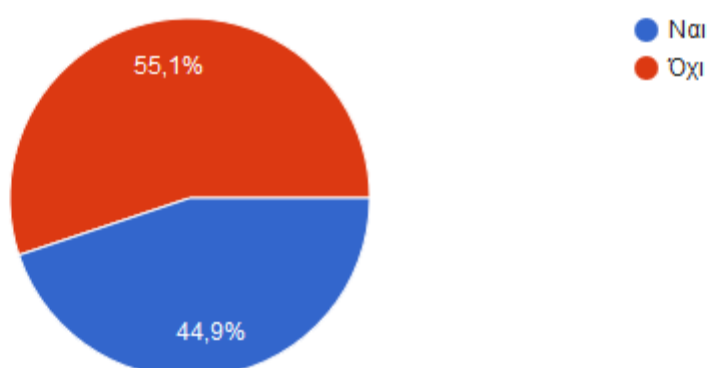
13. Αυτά τα συναισθήματα επηρεάζουν την απόδοσή σου στο μάθημα;

107 απαντήσεις



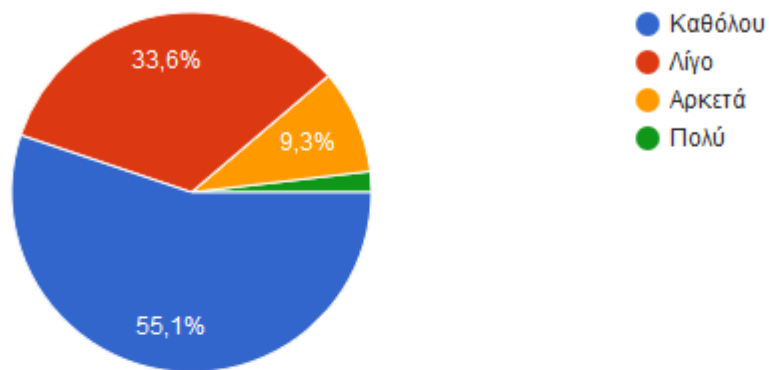
14. Κατά τη διάρκεια της τηλεκπαίδευσης έχουν μπει μέσα στο μάθημα παιδιά που δεν ανήκουν στο τμήμα σου έχοντας κακές προθέσεις;

107 απαντήσεις



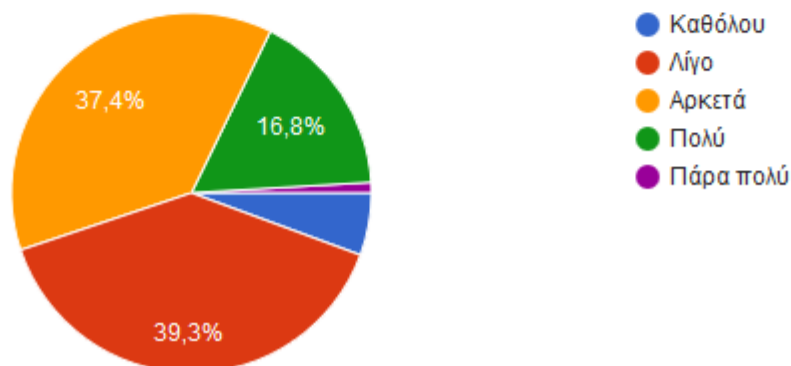
15. Στα online μαθήματα συζητάς με τους καθηγητές σου για τα προβλήματα που σε απασχολούν;

107 απαντήσεις



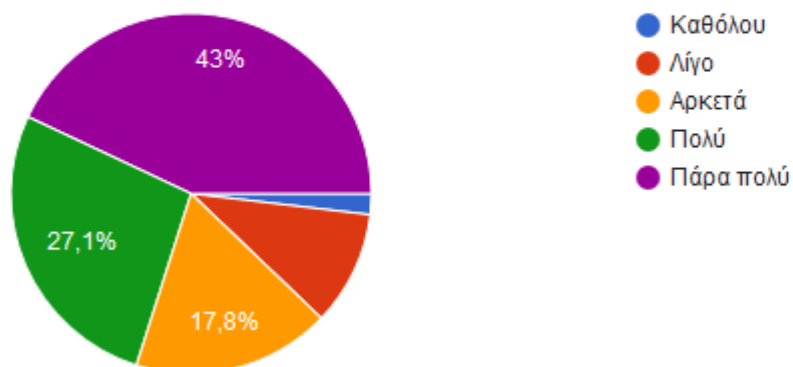
16. Πιστεύεις ότι οι καθηγητές σου είναι εξοικειωμένοι με την τεχνολογία της σύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης;

107 απαντήσεις



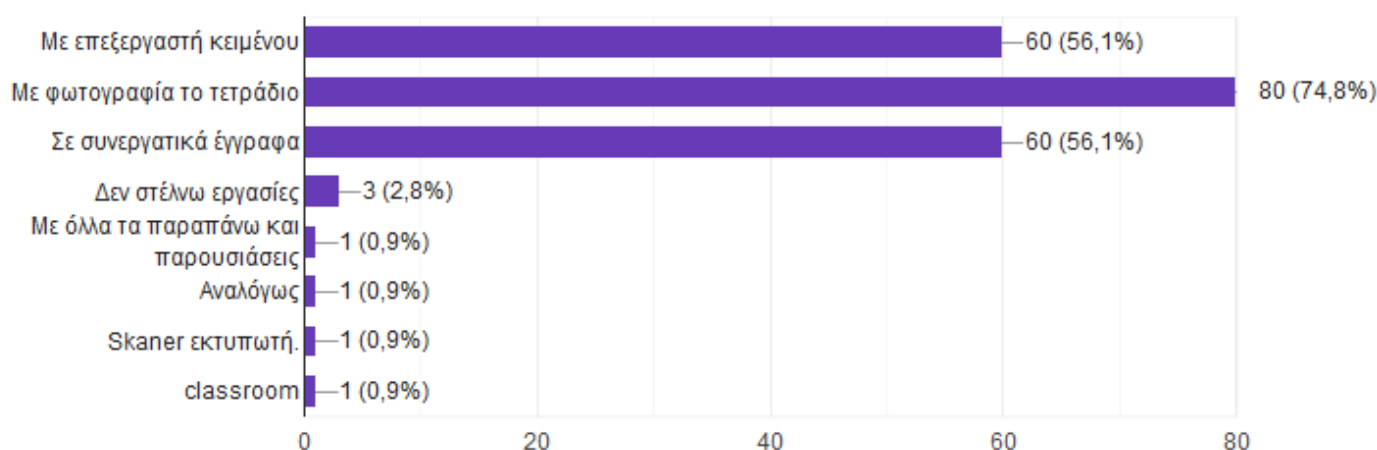
17. Ανταποκρίνεσαι στις εργασίες σου στην ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση (Classroom);

107 απαντήσεις



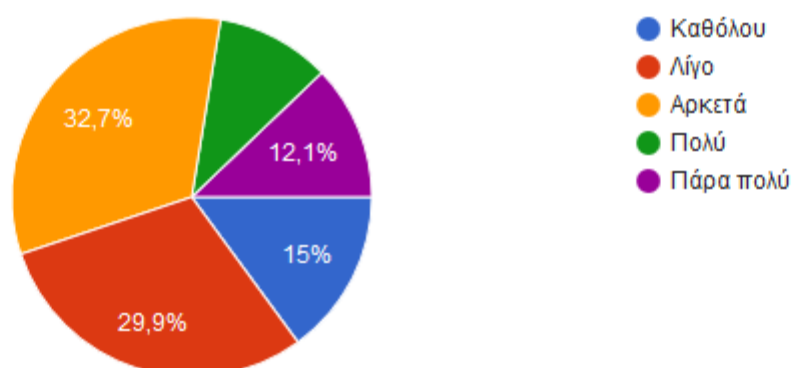
18. Με ποια μορφή στέλνεις εργασίες; (μπορείς να επιλέξεις περισσότερες από μία απαντήσεις)

107 απαντήσεις



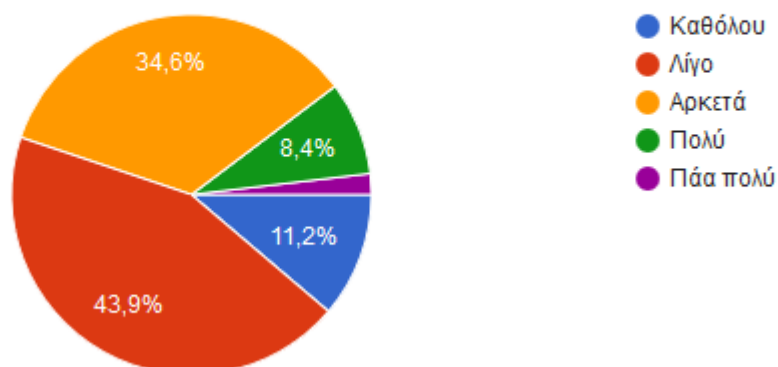
19. Βελτιώθηκαν οι τεχνολογικές σου δεξιότητες;

107 απαντήσεις



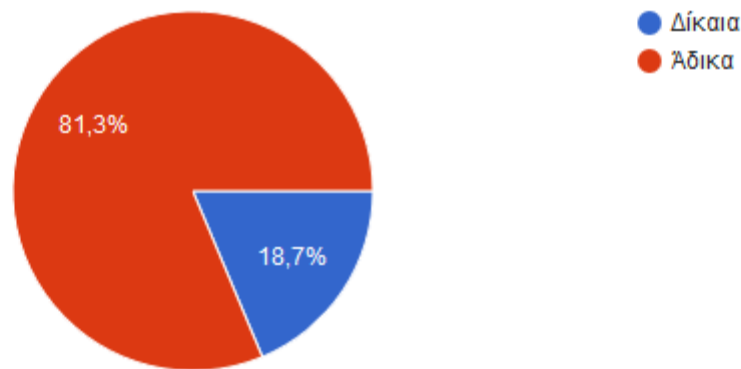
20. Πιστεύεις πώς η ύλη που διδάσκεται στην τηλεκπαίδευση εμπεδώνεται:

107 απαντήσεις



21. Θεωρείς ότι τα διαγωνίσματα/tests στα διαδικτυακά μαθήματα είναι:

107 απαντήσεις

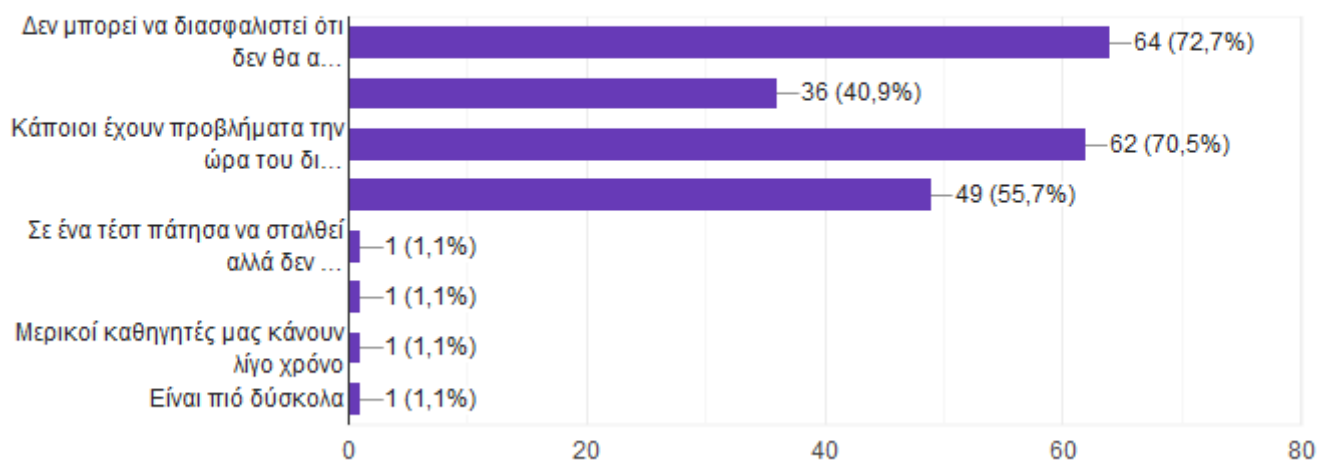


22. Εάν πιστεύεις ότι δεν είναι δίκαια, γιατί το πιστεύεις;

- Δεν μπορεί να διασφαλιστεί ότι δεν θα αντιγράψει κάποιος
- Δεν επαρκεί η διδακτική ώρα του διαδικτυακού μαθήματος
- Κάποιοι έχουν προβλήματα την ώρα του διαγωνίσματος
- Κάποιοι είχαν προβλήματα κατά την παράδοση ύλης και έτσι δεν τα έχουν ακούσει όλα
- Άλλο...

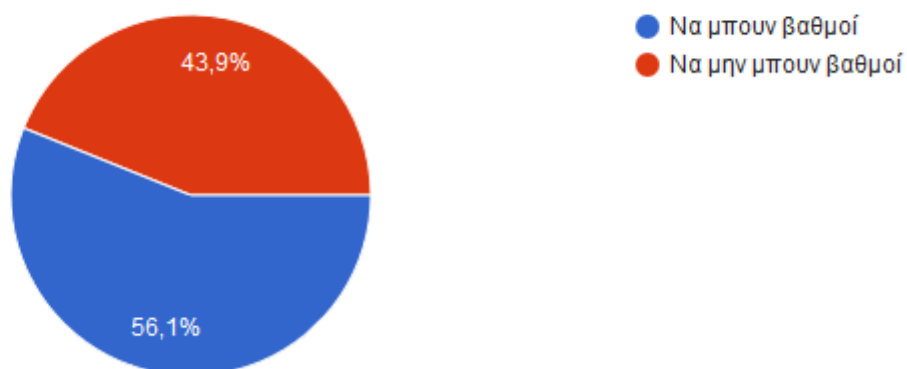
22. Εάν πιστεύεις ότι δεν είναι δίκαια, γιατί το πιστεύεις;

88 απαντήσεις



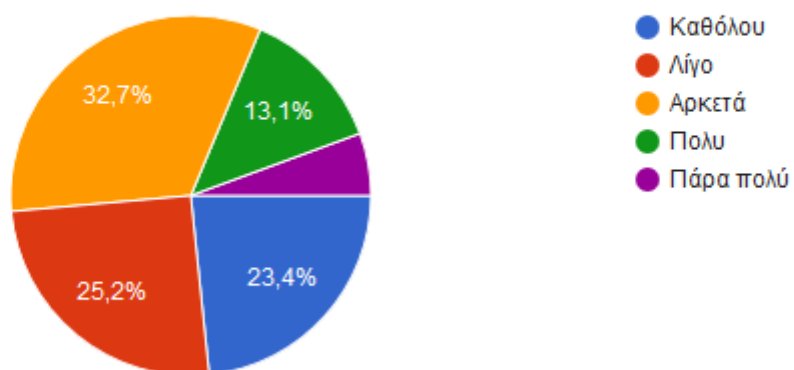
23. Στο πρώτο τετράμηνο θεωρείς ότι έπρεπε:

107 απαντήσεις



24. Με την εμπειρία της τηλεκπαίδευσης είσαι ευχαριστημένος:

107 απαντήσεις



25. Τι θα άλλαζες στην τηλεκπαίδευση και τι θα πρότεινες για να βελτιωθεί;

107 απαντήσεις

Τίποτα

Τίποτα

Να μπορούν οι καθηγητές να είναι πιο εξοικειωμένοι με το σύστημα και να βελτιωθεί το ίντερνετ

Στην τηλεκπαίδευση το μάθημα έχει χάσει την ζωντάνια του και έχει γίνει απρόσωπο , οι καθηγητές θα μπορούσαν να προσπαθήσουν να επικοινωνήσουν με τους μαθητές και οι μαθητές να γίνουν πιο δραστήριοι πάνω στο θέμα του μαθήματος. Επειδή η κατάσταση είναι τέτοιες δεν σημαίνει πως δεν μπορούμε να μάθουμε πράγματα αρκεί να υπάρχει θέληση από όλους

αρκετα πραγματα

Κατά τη γνώμη μου πιστεύω πως θα έπρεπε να έχουμε μεγαλύτερο χρονικό διάστημα ξεκούρασης ενδιάμεσα από κάθε διδακτική ώρα.Θα πρότεινα τα μαθήματα να ξεκινούν 5' αργότερα καθώς χρειάζεται και ένα χρονικό διάστημα για να συνδεθούμε στο κάθε μάθημα.

Καλό θα ήταν οι καθηγητές να βρίσκουν ποιο ενδιαφέρον τρόπους να κάνουν το μάθημα εξ αποστάσεως μιας που έχουμε και την δυνατότητα share screen κάτι που δεν είχαμε πριν...μπορούνε να το εκμεταλλευτούν αυτό και να κάνουν ποιο ενδιαφέρον το μάθημα με πηγές :)

Να βελτιωθεί περισσότερο η πλατφόρμα εστί ώστε κανένας να μην έχει πρόβλημα και να μπορεί να παρακολουθήσει κανονικά τα μαθήματα χωρίς προβλήματα.

Θα ήθελα να μας στέλνουν τα μαθήματα σε καλύτερη ώρα και να μην μας βάζουν τόσα πολλά.

Δεν θα άλλαζα κάτι, αλλά θα προτιμούσα να μην γράφαμε διαγωνίσματα τετραμήνου διότι δεν θα είναι το ίδιο δίκαια για όλα τα παιδιά. Επίσης, θα προτιμούσα τα σαββατοκύριακα να μην είχαμε να παραδώσουμε ασκήσεις έτσι ώστε να έχουμε χρόνο που να μην είμαστε στην οθόνη για αρκετή ώρα.

Δεν έχω ιδέα

Θα έλεγα στα παιδιά να άνοιγαν τις κάμερες

Δεν θα άλλαζα κάτι συγκεκριμένο

να μην

Να γίνουν μεγαλύτερα διαλείμματα διότι τα ήδη υπάρχοντα δεν είναι αρκετά. Να μειωθεί η διδακτική ώρα γιατί είναι πολύ δύσκολο και κουραστικό να είμαστε τόσες ώρες μπροστά στον υπολογιστή προσπαθώντας να προσέξουμε. Θα ήθελα σε μερικά μαθήματα να έχουν οι καθηγητές ανοιχτή τη κάμερα και να γράφουν στον πίνακα για να γίνει πιο κατανοητό το μάθημα.

Θα πρότεινα οι καθηγητές να δίνουν περισσότεροι έμφαση στα παιδιά που δεν σημετεχουν

Δεν μπορω να την κανω πιο καλη η πιο κακη

Να είναι πιο ενημερωμένοι οι καθηγητές με τα τεχνολογικά μέσα και να κατανοούν τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε.

Θα πρότεινα να βελτιωθεί η γνώση καποιον δασκάλων για το πόσο γρήγορα προχωράνε την ύλη.

Να είχαμε περισσότερο χρόνο για επιπλέον μάθημα!

Ίσως οι καθηγητές να μην μετράνε σχεδόν καθόλου τις βαθμολογίες των διαγωνισμάτων/test ή να μην βάζουν test γιατί είναι αρκετά άδικο.

Δεν θεωρώ ότι υπάρχει κάτι παραπάνω που θα μπορούσε να γίνει διότι δεν μπορούμε να διορθώσουμε όλα τα τεχνικά θέματα που υπάρχουν ούτε να εξασφαλίσουμε ότι όλοι οι μαθητές θα είναι πλήρως συγκεντρωμενοι στο μάθημα και ότι όλοι οι καθηγητές θα μπορούν να συνεργαστούν κατάλληλα με τους μαθητές.

αν ήταν να αλαξω κατι ειναι οτι τα σχολεια πρεπει να μενουν ανιχτα οτι και να γινει

Οι δάσκαλοι να είναι λίγο πιο αυστηροί με τις απουσίες και κάποιοι δάσκαλοι να έχουν καλύτερη σύνδεση και εξοικείωση με την τεχνολογία

Θα έκανα την διδακτική ώρα 45λεπτη. Θα έκανα τα διαλείμματα 15'

Θα ήθελα να βελτιωθεί η ποιότητα του ήχου από την πλευρά των καθηγητών.

Θα ήθελα το πρόγραμμα να είναι όπως ήταν πριν.

Τίποτα. Δεν έχω προσωπικά κάποιο πρόβλημα με τον τρόπο που είναι τώρα.

den tha allaza tipota tha proteina i daskali otan rotane kapion kai den apantaei epitides na troei apousia

Κατά την γνώμη μου και οι καθηγητές αλλά και τα παιδιά έχουν κάνει το καλύτερο που θα μπορούσαν να κάνουν, σίγουρα το μάθημα δεν είναι τέλειο αλλά τα έχουμε καταφέρει πολύ καλά . Δεν νομίζω πως θα άλλαζα κάτι παρόλο που όλο αυτό με έχει κουράσει και θέλω να ανοίξουν τα σχολεία.

Δεν πιστεύω ότι υπάρχει κάτι ουσιαστικό το οποίο μπορούμε να κάνουμε εμείς. Το μεγαλύτερο πρόβλημα που υπάρχει είναι τα προβλήματα σύνδεσης και η υπερφόρτωση του internet

Δεν νομίζω ότι αμα αλλάξω κάτι θα φτιαχτούν οκά τα προβλήματα απλά προτιμώ να ανοίξουν τα σχολεία ώστε να εμπεδώσουμε πιο καλά στα μαθήματα και να υπάρχει επαφή με τους δασκάλους.

Να ανοιξει το σχολειο.Η τελεκπαιδευση ειναι μονο για οταν ειναι κλειστα τα σχολεια για 2 με 3 μερες.....

Θα πρότεινα να γίνεται η τηλεκπαίδευση από άλλη πλατφόρμα ώστε να μην υπάρχουν προβλήματα

Στην τηλεκπαίδευση, πιστεύω πως οι καθηγητές θα έπρεπε να ρωτάνε όλα τα παιδιά σε ένα μάθημα, γιατί έτσι δεν παίρνουν όλα μέρος και κάποια παρεξηγούνται.

Θα προτεινα λογω και των επιλογων μου να μην υπαρχουν διαγωνισματα κατα την τηλεκπαιδευση και να μην περνουμε βαθμους.

Να είναι αναγκαστικό όποιος έχει κάμερα να την ανοίγη για να υπάρχει μια μεγαλύτερη οικιότητα

Θα πρότεινα να γίνονται πολλές αναβαθμίσεις, για να μην υπάρχουν τόσα προβλήματα με εμένα αλλά και με τους συμμαθητές μου. Επίσης θα πρότεινα οι καθηγητές να πάνε με πιο αργό ρυθμό το μάθημα, γιατί πολλά παιδιά έχουν καθημερινά προβλήματα και μένουν αρκετά πίσω στην ύλη.

Θα ήθελα όλοι οι καθηγητές να είχαν καλύτερη σύνδεση

Πιστεύω πως δεν χρειάζεται κάποια βελτίωση.

Οι ώρες να είναι μειωμένες

Πιστεύω πως κάποια μαθήματα που είναι λιγότερα σημαντικά από τα βασικά πχ μουσική εικαστικά κτλ να μην γίνονταν για να μην καθόμασταν όλη μέρα μπροστά από έναν υπολογιστή αλλά να έχουμε κάποιες μέρες έστω μια κενή ώρα όπου θα μπορούμε να αποφύγουμε για λίγο την οθόνη του υπολογιστή μας τιποτα γιατι τωρα που ο αδερφος μου θα παρει το ταμλετ του που του το εφτιαχναν θα μπορω να στελνω πιο γρηγορα τις εγγραφες

Πολλά πράγματα.

Θα πρότεινα στους καθηγητές να μας ρωτάνε πιο συχνά και να μην ρωτάνε ποιος θέλει να πει.

Να μπορούσαν ολοι οι καθηγητες να χειριστουν την τεχνολογια σωστα

μικροτερο ωραριο

Κατά την γνώμη μου θεωρώ ότι το μονο μειονέκτημα των διαδικτυακών μαθημάτων το οποίο θα μπορούσε να βελτιωθεί είναι τα διαλύματα ενδιάμεσα σε κάθε μάθημα. Θεωρώ πως είναι πολύ μικρά ώστε να εκπληρώσουμε τις ανάγκες μας . Για αυτό προτείνω να μεγαλώσει το διάλειμμα κατά πέντε λεπτά

Δεν θα αλλαζα απολυτως τιποτα.

ΒΑΣΙΚΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΟΤΙ ΘΑ ΠΡΟΤΕΙΝΑ ΚΑΤΙ ΑΠΛΑ ΠΙΣΤΕΥΩ ΟΤΙ ΜΑΘΑΙΝΕΙΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΑΡΑ ΣΤΗΝ ΤΗΛΕΠΕΚΔΕΥΣΗ

Τα πάντα.

Δεν έχω κάποια ιδέα

Περισσότερη κατανόηση και βοήθεια προς τους μαθητές και τις εργασίες.

Πιστεύω πως τα προβλήματα της τηλεκπαίδευσης προέκυψαν επειδή η πλατφόρμα χρησιμοποιούταν από χιλιάδες άτομα την ίδια στιγμή και λόγω του ίντερνετ που ήταν αργό. Οπότε το σχολείο δεν μπορεί να κάνει κάτι για να λυθούν αυτά.

Τίποτα

Θα άλλαζα τη στάση μερικών καθηγητών και θα προτιμούσα να στέλνουν όλοι οι καθηγητές όλοι τις εργασίες στο classroom

Θα προτιμούσα να κάνουμε τηλεκπαίδευση μέσω κάποιας άλλης πλατφόρμας Zoom για παράδειγμα. Καθώς το Webex κολλάει και έχει πολλά τεχνικά προβλήματα.

Εγώ είμαι ικανοποιημένος

Μαλλον οι καθηγητές να μην μπορούν να μας κλειδώσουν τα μικρόφωνα ή να μας τα ανοίξουν από μόνοι τους.

Την χρήση μιας πιο σύγχρονης πλατφόρμας εκτός του webex. Για παράδειγμα το Zoom.

Θα πρότεινα να είχαμε λιγότερες εργασίες από όλους τους καθηγητές γιατί είναι χρονοβόρες, με αποτέλεσμα να καθόμαστε μέχρι αργά το βράδυ. Θα πρότεινα επίσης 1-2 διαλείμματα να έχουν περισσότερη διάρκεια.

Θα άλλαζα την πλατφόρμα της σύγχρονης τηλεκπαίδευσης καθώς δεν πιστεύω πως το webex είναι πολύ καλό αλλά αυτό είναι κάτι που δεν μπορεί να αλλάξει αφού αυτό χρησιμοποιούν όλα τα σχολεία της Ελλάδας, κατά τα άλλα όλα μια χαρά.

Αρχικά θα ήθελα οι κάμερες να είναι πιο συχνά ανοιχτές, γιατί έτσι νιώθω μεγαλύτερη οικειότητα. Σίγουρα θα ήθελα λιγότερα αλλά μεγαλύτερα διαλείμματα, καθώς μέχρι να φάω κατι και να συνδεθώ στην άλλη ηλεκτρονική τάξη έχω χάσει τουλάχιστον 5 με 7 λεπτά. Δεν νομίζω πως έχω κάποιο άλλο πρόβλημα.

Πιστεύω πως το σύστημα cisco webex είναι πολύ καλοφτιαγμένο για ένα πρόγραμμα που δημιουργήθηκε τελευταία στιγμή με σκοπο να μην χαθεί ούτε μια σχολική ώρα.

Πρώτα από όλα να κάνουμε μέσω κάποιας άλλης πλατφόρμας διότι το webex δεν είναι καλό και πολλά προβλήματα. Επίσης να μην κάνουμε όλες τις διδακτικές ώρες και να κάνουμε μόνο τα βασικά και απαραίτητα μαθήματα γιατί αυτό κουραστικό τόσο για τους μαθητές όσο και για τους καθηγητές σε πολλούς τομείς.

ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΚΟΥΡΑΣΤΙΚΗ. ΘΑ ΕΒΑΖΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ.ΘΑ ΚΑΤΑΡΓΟΥΣΑ ΤΑ 7ΩΡΑ

Την πλατφόρμα (webex)

θα πρότεινα οι κάμερες να είναι ανοιχτές, όπως στα δημοτικά, για να υπάρχει μεγαλύτερη επαφή, και όλα τα παιδιά να προσέχουν στο μάθημα, σαν να είμαστε στην τάξη.

ta panta

Η σύνδεση

Να μην ανοίγουν οι καθηγητές τα μικρόφωνα χωρίς την άδεια του μαθητή

εγω θα λεγα να ανοίξουν τα σχολεια και να μη ξανακάνω τηλεκπαιδευση

η στάση των καθηγητών σε σχέση με μερικά πρόβληματα που αντιμετωπίζαμε στο webex (θέματα σύνδεσης)

Να σταματήσει να υπάρχει είναι χάλια όπως και εαν είναι.

Δεν θα άλλαζα κάτι

το ιντερνετ και το webex γιατι δεν μπορούμε να συνδεθουμε και δεν ακουμε πολλες φορες

τις ασκήσεις στο google classroom γιατι κανένα άλλο σχολείο δεν το κάνει και είναι άδικο.

-

οι δασκαλοι να σηνηδιτοποιησουν οτι το δεν εχουμε παραπανω χρονο. Ειμαστε σε ασχημη ψηχολογιχη κατασταση, και συμβουλουν στην χηροτερυση της

Συμμετοχή όλων των παιδιών σε συγκεκριμένα μαθήματα.

Προτιμώ και ευχομαι απλά να ανοίξουν τα σχολεία, αλλά αν έπρεπε να αλλάξω κάτι αυτό θα ήταν να είναι ανοιχτές οι κάμερες.

Να γυρίσουμε στο σχολείο

Καποιοι καθηγητες να εξηκιωθουν παραπάνω με την τηλεκπαίδευση και α υπάρχει καλυτερο σήμα.

τιποτα

Θα άλλαζα κάτι στο webex δηλαδή όταν μπαίνεις στο μάθημα σου βγάζει πάνω αριστερά το όνομα και το e-mail σου. Εμένα προσωπικά όταν πατάω εκεί πάνω μου βγάζει διαφορετικό όνομα και πρέπει συνέχεια να το αλλάζω και αυτό με έχει κουράσει λίγο.

Θα ήθελα να βελτιωθούν μερικοί μαθητές που δεν προσέχουν στο μάθημα και κάνουν και άλλα παιδιά να μην προσέχουν στο μάθημα.

δεν θα αλαζα κατι και προτινω να κανουμε λιγοτερες ωρες

Πιστεύω ότι τα περισσότερα προβλήματα που υπήρχαν κατά την διάρκεια της τηλεκπαίδευσης ήταν λόγω κακοκαιρίας κάποιες φορές και ότι κάποια παιδιά μπορεί να δυσκολευόντουσαν με το ίντερνετ στο σπίτι τους.

Να επαναλαμβάνουμε κάποια δυσνόητα μαθήματα παραπάνω από μία φορά ώστε να τα κατανοούμε καλύτερα.

trp pistefo oti tha eprepe meta ta diadiktiaka na mroume ligo pio irema sthn roytina mas pouy oli kseroume

να μην γράφαμε τεστ και να μην γράψουμε εκσετάσεις !

Στην τηλεκπαίδευση θα άλλαζα τον τρόπο που μεταδίδεται το μάθημα. Δηλαδή κάποιες φορές οι καθηγητές να δίνουν περισσότερο χρόνο στο παιδιά γιατί εξαιτίας των συνθηκών δεν μπορούμε να κατανοούμε τα πάντα εξαιτίας της κατάστασης που βιώνουμε.

Στην τηλεκπαίδευση δεν θα άλλαζα κατι. Όμως, θα πρότεινα να βελτιωθεί ο τρόπος αξιολόγησης, διότι πολλά παιδιά αντιμετωπίζουν όντως θέματα και δεν παριστάνουν ότι έχουν θέματα. Επίσης, κάποιοι καθηγητές δεν αναγνωρίζουν την προσπάθειά μας μέσα σε αυτές τις δύσκολες για κάποιους συνθήκες και στον βαθμό του τετραμήνου αδικούνται.

Δεν θα άλλαζα απολύτως τίποτα και ούτε έχω κάτι να προτείνω!!!

Δεν θα άλλαζα τίποτα

να ξέρουν οι καθηγητές από τεχνολογία

Οι καθηγητές να βρουν διαφορετικές μεθόδους για την παράδοση του μαθηματος, έτσι ώστε να κρατήσουν την συγκέντρωση των μαθητών

Είμαι αρκετά ικανοποιημένη απο την τηλεκπαίδευση

Θα άλλαζα τις ώρες θα τις έκανα πιο λίγες γιατί κουραζόμαστε στους υπολογιστές και θα πρότεινα να βελτιωθεί η πλατφόρμα του webex γιατί έχει αρκετά προβλήματα.

δεν ξερω