



BIJEG U REĆU

2022-1-SI01-KA220-ADU-000088108

Edukativna soba za bijeg

TAJNI VRT SPOKOJA



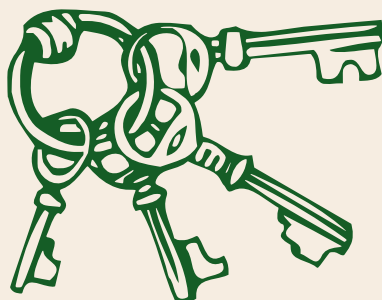
UVOD

Dobrodošli u edukativnu sobu za bijeg "Tajni vrt spokoja". Ova soba za bijeg rezultat je projekta "Bijeg u sreću" koji ima za cilj razvoj metodologije za obrazovanje odraslih za promicanje sreće među odraslima.

Jedan od glavnih ciljeva projekta bio je stvaranje interaktivnog alata, edukativne sobe za bijeg, kako bi se odrasli uključili u razmišljanje o svojoj sreći i mentalnom blagostanju. Za razliku od zabavnih soba za bijeg, naša edukativna soba za bijeg fokusira se na olakšavanje procesa učenja i poticanje razmišljanja o zadacima sa kojim se susrećemo u igri.

Sobe za bijeg nisu samo ugodne i privlačne, već pružaju i odličnu priliku za istraživanje i razmišljanje o određenim temama s odraslim učenicima. "Tajni vrt spokoja" je usredotočena na otkrivanje sreće i razumijevanje toga šta znači biti sretan za svakog pojedinca. Komponente učenja igre razvijene su na osnovu matrice kompetencija i Bloomove taksonomije, osiguravajući optimalno iskustvo učenja. Prilagođen je odraslima od 25 i više godina i nije prikladan za pojedince mlađe od 18 godina. Ovdje ćete pronaći detaljan vodič za postavljanje sobe za izbjegavanje učenja, uključujući bilješke za moderatore o tome kako angažirati odrasle učenike i maksimizirati ishode učenja za vašu grupu.

Nadamo se da ćete imati interaktivno, zabavno i refleksivno iskustvo učenja





TAJNI VRT SPOKOJA

Edukativna soba za bijeg

AUTORI:

ZASAVSKA LJUDSKA UNIVERZA, ASPIRA, PUČKO OTVORENO UČILIŠTE
KOPRIVNICA, JUMPIN HUB, PRO LAPINLAHTI MIELEINTERVEYSSEURA RY, EDUKOPRO,
L.C. EDUCATIONAL LTD AND HUMACAPIACT



DOB UČESNIKA: 25+



VELIČINA GRUPE: 5 - 7 učesnika



VRIJEME IGRE: 5 minuta uvod, 60 minuta igre, 10 do 15 minuta osvrt

ISHODI UČENJA

- **PODSTICANJE SAMOREFLEKSIJE:** Podsticanje učesnika da introspekciju i istraživanje svojih misli, emocija i iskustava.
- **NJEGOVANJE VJEŠTINA SARADNJE:** Njegovanje timskog rada, učinkovite komunikacije i međusobnog razumijevanja među učesnicima.
- **PODSTICATI KRITIČKO RAZMIŠLJANJE:** Uključivanje učesnika u analitičko razmišljanje, kreativnost i prilagodljivo rješavanje problema.
- **RAZVOJ EMOCIONALNE INTELIGENCIJE:** Poboljšanje emocionalnog prepoznavanja, regulacije i empatije u različitim kontekstima.



PRAVILA IGRE

- Ovo je edukativna soba za bijeg i igra se redoslijedom jedno za drugim
- Sve se koristi jednom, ali nekim predmetima učesnici se mogu vratiti ili ih ponijeti sa sobom.
- NIJE potrebna pretjerana snaga.
- Kada god učesnici osjete da su zapeli, mogu zatražiti pomoć ili moderator može dati savjet.
- U nekim dijelovima igre, učesnici mogu koristiti svoje telefone.
- Učesnici ne bi trebali pisati na materijalima. materijal za pisanje će biti obezbijeđen, ako je potrebno. Osim ako određena zagonetka nema posebne upute za pisanje na papiru (kao zagonetka br. 2).

UVODNA PRIČA (prije ulaska u prostoriju)

NAPOMENA: ovaj tekst treba pročitati učesnicima prije ulaska u prostoriju kako bi razumjeli šta je njihova misija.

Dobrodošli u edukativnu sobu za bijeg!

Pozvani ste kao potomci Evelyn, predane vrtlarice koja je misteriozno nestala nakon što je otkrila skrivenu mapu koja vodi do zagonetnog tajnog mjesta. Kao njeni potomci, tu smo da vam kažemo da je Evelyn bila veoma nesretna i mislimo da je njen nestanak imao veze sa njenim emotivnim stanjem. Niko ne zna kuda je otišla nakon što je pronašla ovu mapu, ali čini se da je naišla na nešto zadržavajuće što ju je tamo zadržalo.

Kao njeni rođaci, vaša misija je da otkrijete istinu o onome što je pronašla. Vaše putovanje počinje upuštanjem u šumu u kojoj je Evelyn posljednji put viđena, spajajući misteriju njenog nestanka i otkrivajući tajne na koje je naišla.

Uloga učesnika: Pratite Evelynine stope da saznate šta joj se dogodilo i kuda je otišla.

Konačna misija: Saznajte šta se dogodilo Evelyn.



IGRANJE IGRE KORAK PO KORAK

Nakon što se upoznaju sa pričom o Evelyn i šta im je misija, učesnici ulaze u prostoriju. Soba za bijeg je sekvencijalna, što znači da učesnici rješavaju jednu po jednu zagonetku i prelaze na sljedeću zagonetku. Kako bi znali kuda trebaju ići, otključat će mapu u prvoj slagalici. Modetator će ih odvesti do prve slagalice gdje će započeti svoje putovanje.

ZAGONETKA 1 - Početak

POSTAVKA:

Na stolu ili podu postavite prvu zagonetku

- Kutija sa četverocifrenom bravom, unutar kutije, nalazi se „MAPA“ koja će kasnije voditi učesnike kroz igru.
- Stranica iz Evelyninog dnevnika.
- Stranica kalendara za mjesec juli.
- Tegla sa 3 ruže u njoj. Na dnu tegle (unutra) ispisan je broj 6.

IGRA

Učesnici treba da otkriju četverocifreni kod za otključavanje brave. Analizirajući sadržaj dnevnika i kalendara, oni će morati da identifikuju određeni datum. Na kalendaru za JULI (7. mjesec) zaokružen je broj 2, a godina je obrisana, vidi se samo 19__ . Trag za godinu je u tegli sa 3 ruže i broj 6. Tačan odgovor za otključavanje brave je **2736**.

Napomena za moderatora:

Ukoliko zapnu, možete im dati nagovještaj - kako napisati datum, šta je prvo?!

Stечene kompetencije:

- komunikacijske vještine
- razumijevanje

ZAGONETKA 1 - POSTAVKA U SLIKAMA



MAPA – Mapa će biti vodič za učesnike koji je njihov naredni korak u zadatku





ZAGONETKA 2 - Vrijeme za čaj

POSTAVKA:

Na stolu ili podu postavite 2. zagonetku:

Velika staklena tegla napunjena 1 lampom, jedna stranica dnevnika, stranica sa listovima cvijeća (pogledajte video o tome kako kreirati nevidljivi kod na stranici lista cvijeća u odjeljku materijala za printanje), izrezane slike prazne tegle (pogledajte video u odjeljku materijala za printanje).

- Kutija sa trocifrenom bravom. i vrećice čaja od kamilice unutra.
- Zdjelu vode.

IGRA

Prema mapi, učesnici idu do staklene tegle. Vadeći iz tegle sadržaj, čitaju **stranicu dnevnika** i shvataju da moraju pronaći 5 stvari (začinsko bilje i cvijeće) koje su pomogle Evelyn da se umiri, a to će biti učinjeno obasjavanjem svjetla na prazne tegle što će otkriti tajnu slike i **nazivi cvijeća** koji nedostaju na listi cvijeća. Zatim moraju saznati koji joj je cvijet najviše pomogao i šta je od njega napravila, odgovor je u zaključanoj kutiji. Da bi dobili šifru, morat će da u posudu sa vodom stave **dio papira za cvijeće**, na kome piše „Ne zaboravite da korijenje držite u vodi“ i pojavit će se šifra **731**. Otključavajući kutiju, naći će vrećice čaja od kamilice.

Napomena za moderatora:

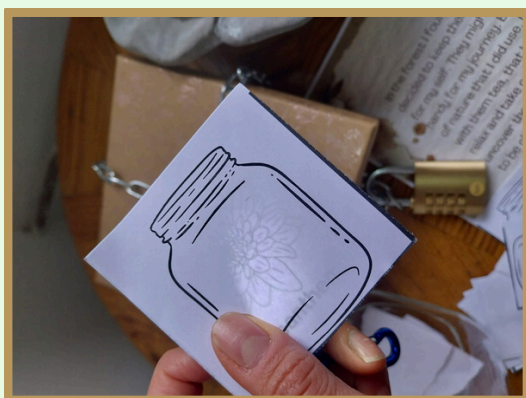
Učesnici ovdje moraju pronaći nazive cvijeća začinskog bilja prije nego što otključaju kutiju. Možda se boje staviti papir u vodu, ali im možete dati nagovještaj da mogu “koristiti vodu da dobiju pravi odgovor” ili ih pitati: Kako održavamo biljke živim? Da li korijenje zapravo stavljamo u vodu?

Kada otvore zaključanu kutiju, pronaći će vrećice čaja, možete im reći da ih ponesu sa sobom i da će im trebati na kraju putovanja.

Stechene kompetencije:

- briga o sebi
- analiziranje
- evaluacija

ZAGONETKA 2 - POSTAVKA U SLIKAMA



ZAGONETKA 3- Kamenit put

POSTAVKA:

Na stolu ili podu postavite 3. zagonetku:

- Pravo kamenje razbacano okolo (za dekoraciju).
- Isprintano kamenje sa simbolima, isprintano kamenje sa QR kodom.
- Kutija sa trocifrenom bravom i unutra komad papira koji opisuje tehniku disanja 478. .

IGRA

Prateći mapu, učesnici idu do slagalice sa kamenjem. Oko zaključane kutije je razbacano kamenje, slike kamenja sa simbolima i odštampani kamen sa QR kodom.

Prvo skeniraju i slušaju glas na QR kodu. To je Evelynin glas u nevolji. Učesnik treba da smisli kako da otključa kutiju i pronade šta je pomoglo Evelyn da se smiri. Analizirajući isprintano kamenje sa simbolima, učesnici će shvatiti da su neki kod, a dva su listovi za dekodiranje koda. Nakon što ga dešifriraju, trebalo bi da piše "VJEŽBAJTE ČETIRI SEDAM OSAM DISANJA", Ovo je ujedno i kod za otključavanje kutije 478 (možda će potrajati neko vrijeme da dobijete pravi redoslijed brojeva). Nakon što otvore kutiju, prezentira im se tehnika disanja 4-7-8. Ovdje im treba vremena da sami pokušaju da uvježbaju tehniku.

Napomena za moderatora:

Kada sudionici otključaju kutiju, ohrabrite ih da odvoje trenutak i vježbaju tehniku disanja 4-7-8.

Stечene kompetencije:

Praksa svijesti, prva pomoć za mentalno zdravlje, reagovanje

ZAGONETKA 3 - POSTAVKA U SLIKAMA





ZAGONETKA 4 - Povezivanje sa povezom na očima

POSTAVKA:

Kako postaviti zagonetku broj 4.

- Kutija sa ključem unutar koje je slagalica.
- Koverta sa stranicom dnevnika sa tajnom porukom.
- Povez za oči.
- Saksija sa zemljom i cvijećem (koristite bilo koji cvijet, važno je da u saksiji ima zemlje).

***S druge strane sobe, negdje vidljivo, stavite ŠKOLJKU.

IGRA

Učesnici dolaze do kutije, na vrhu kutije je povez za oči i koverta na kojoj piše: „**PRIJE OTVARANJA JEDNA OSOBA TREBA STAVITI POVEZ I ISTI NE SKIDATI SVE DOK NE PRONAĐETE MOJU PEĆINU NESIGURNOSTI**“ (pri tome u trenutku kada učesnici moraju izabrati jednu osobu koja će imati povez na očima). Otvarajući kovertu, pronalaze stranicu dnevnika.

Dekodirajući ga (koristeći samo riječi sa velikim slovima), pročitat će: „**Onaj koji ne vidi, mora pronaći morsku školjku da bi pronašao ključ. Ne bojte se mraka; glas tvog prijatelja će te odvesti do oklopa.**“ Učesnik sa povezom preko očiju tada mora slušati glasove drugih učesnika koji će ga/ju voditi do **MORSKE ŠKOLJKE** u prostoriji. Nakon što je učesnik stigao do morske školjke, voditelj kaže: „**PRONAŠLI STE PEĆINU NESIGURNOSTI, MOŽETE SKINUTI POVEZ ZA OČI**“. Unutar školjke, učesnik pronalazi poruku, čitajući je, shvata da je ključ zakopan u loncu sa ružama pored zaključane kutije. Otključavajući kutiju, pronalaze konačnu zagonetku koju treba sastaviti i koja kaže: „**Autentične veze se dešavaju kada otključate svoje strahove**“.

Napomena za moderatora

Ova zagonetka uključuje kretanje i možda će učesnicima trebati pomoć da to shvate. Ovdje kao moderator možete samo pojasniti upute ako je potrebno. Treba da shvate da samo jedna osoba ima povez, a ostali vode tu osobu svojim glasom (idi lijevo, 3 koraka pravo, idi desno, gore na lijevoj strani...) da pronađu **MORSKU ŠKOLJKU** u prostoriji. Kada ga pronađu, mogu skinuti povez sa očiju. Vi, voditelj, reći ćete: „**PRONAŠLI STE PEĆINU NESIGURNOSTI, MOŽETE SKINUTI POVEZ**“. Kada pročitaju bilješku u morskoj školjki, shvatit će da je ključ za otključavanje u saksiji. Ako ne shvate da moraju iskopati ključ, dajte im nagovještaj poput "da biste pronašli ključ, morate ga iskopati kao što mi kopamo iz vlastite nesigurnosti".

Stečene kompetencije:

Timski rad, vještine rješavanja problema, prilagodljivost, organiziranje, komunikacija.

ZAGONETKA 4 - POSTAVKA U SLIKAMA





ZAGONETKA 5 - Prelaz do vrta

POSTAVKA:

Kako postaviti zagonetku broj 5.

Ovo je prelazna slagalica, to je dio gdje učesnici dolaze do kapije tajne bašte. Ovdje imate dvije opcije:

1. da napravite „kapiju“ kao neki prelaz u vrt i ukrasite kapiju cvijećem.
 2. stvoriti prijelaz u vrt tako što će učesnici ući u drugu prostoriju. Vrata se ponašaju kao kapija.
- Slagalica sa slikama za pprintanje,
 - poklon kutija.

IGRA:

Učesnici dolaze do kapije, gdje ih dočekuje vratar (moderator), koji im govori sljedeće:

„Možete proći kroz kapiju kada smislite pravu šifru, samo JEDNU riječ“. Tamo nađu i poklon kutiju a unutar kutije su slike sa dvije strane (na svakoj manjoj slici ima slovo).

Učesnici moraju sastaviti slike redom (tj. slike bebe, odrasle osobe, starije osobe, itd.).

Kada tačno poredaju slike, treba da dobiju rečenicu **„ovaj trenutak je...“**, ako ne shvate nagovještaj, recite učesnicima da okrenu karte, vidjet će veliku sliku poklona i riječi **„možeš biti samo...“**.

Nakon što smisle pravu riječ, moraju je izgovoriti naglas. (šifra: prisutan).

Kada su to rekli, moderator kaže: **„Tačno. Sada, da biste savladali vještinu prisutnosti, morate šutjeti jedan minut, brojeći dah 10 ciklusa (udah+izdah).“** Nakon vježbe, moderator otvara kapiju i pušta ih da prođu.

Napomena za moderatora:

Moderator ovdje ima jedinstvenu ulogu, oni preuzimaju ulogu „čuvara vrata“ koji će otvoriti kapiju u baštu kada učesnici izgovore pravu riječ „prisutan“.

Ovdje ćete možda trebati učesnicima dati savjete o riječi. Također, moći ćete ih potaknuti da vježbaju prisustvo u ovom trenutku tako što ćete raditi vježbu prije ulaska u vrt.

Stečene kompetencije:

- Pažljiva vježba, komunikacija, pregovaranje.



ZAGONETKA 5 - POSTAVKA U SLIKAMA





ZAGONETKA 6 - Mudar prijatelj

POSTAVKA:

Kako postaviti zagonetku broj 6:

Kutija za zaključavanje sa trocifrenom bravom i papirom unutra "reci sovi...."

- Pored kutije postavite statuu sove (može biti drvena, keramička, igračka).

NAPOMENA: ispod sove ćete zalijepiti KLJUČ iz zagonetke br. 7, pogledajte dalje upute u szagonetki 7.

- Ogledalo sa QR kodom na sebi i tajnim kodom za otključavanje kutije (pogledajte video sa uputstvima kako da kreirate nevidljivi kod ogledala u dijelu sastavljanja slagalice i materijala za štampanje).
- Karte za refleksiju sa simbolima (za printanje) .

IGRA

Učesnici dolaze do zagonetke gdje nailaze na SOVU, pored nje je zaključana kutija, ogledalo i neke karte. Prvo, učesnici moraju skenirati QR kod i slušati glas sove. Tada će primijetiti da kartice za razmišljanje sa navodnicima imaju neke čudne oznake, slažući ih, pročitati će riječ SAMOREFLEKSIJA - unazad! Tada će morati da koriste ogledalo da vide šta piše. Ako još nisu shvatili da je šifra ispisana u ogledalu, recite im da pažljivo slušaju sovin glas. Šifra se otkriva kada učesnici puhnu dah u ogledalo i pojaviti će se šifra 762. Ovo će otključati kutiju, a unutra je kartica koja upućuje učesnike da uzmu jedan od citata razmišljanja koji im najviše govore i kažu SOVI zašto.

Napomena za moderatora:

Moderator će možda morati dati više nagovještaja da moraju koristiti svoj dah da otkriju kod. Također, učesnike treba podstaći da izaberu jednu karticu za razmišljanje koja im se sviđa i podijele zašto im se obraća.

Stečene kompetencije:

Manipulacija, imitacija, kritičko razmišljanje, snalažljivost.

ZAGONETKA 6 - POSTAVKA U SLIKAMA





ZAGONETKA 7 - Metamorfoza

POSTAVKA:

Kako postaviti zagonetku broj 7:

- Kutija sa ključem (sakrij ključ ispod sove u slagalici 6). Unutar kutije su isprintani leptiri sa slovima kao i ukrasni leptiri (obavezno isprintati u boji).
- Materijali za printanje.
- Tehnika tapkanja leptira za printanje.

IGRA

Učesnici dolaze do kutije koja je zaključana, oko kutije su slike metamorfoze leptira, a na poleđini su zagonetke koje treba riješiti. Nakon što riješe zagonetku, ona će glasiti **“pogledaj ispod sove”**, učesnici će se morati vratiti na prethodnu zagonetku i pogledati ispod sove gdje će pronaći ključ (zalijepiti ključ na dno sove). Unutra pronalaze leptire s riječima i porukom da ponesu leptire sa sobom do sljedeće zagonetke. Nalaze i napomenu kako koristiti tehniku tapkanja leptira da se smire.

Napomena za moderatora:

Možda ćete morati podsjetiti učesnike koja je prva životinja koju su sreli u slagalici. Također, učesnici bi trebalo da budu u mogućnosti odnijeti leptire iz kutije u sljedeću slagalicu.

Stечene kompetencije:

Upravljanje grupnom dinamikom, preciznost, artikulacija.

ZAGONETKA 7 - POSTAVKA U SLIKAMA





ZAGONETKA 8 - Stranica dnevnika

POSTAVKA:

Kako postaviti zagonetku broj 8:

- Isprintan dnevnik
- Ukas - cvijeće.

IGRA:

Ova slagalica vraća učesnike na priču o Evelyn u vrtu onome što je tražila. Učesnici ovdje nalaze dnevnik. Uloga moderatora je da djeluje kao ČUVAR, kao u zagonetki 5. Učesnici prolaze kroz dnevnik, prvi zadatak je da upare leptire iz zagonetke 7 na slici leptira koja nedostaje. Tada naiđu na pismo koje Evelyn tek treba da pošalje. Uputstva učesnika su da ovo pismo pošalju tako što će predati vrataru (moderator). Čuvar kapije, zauzvrat, daje učesnicima kovertu sa UV SVJETLOM i kaže im: "Ovo svjetlo će vam pomoći da završite svoj zadatak i otkrijete se dogodilo Evelyn". Na kraju dnevnika nalazi se QR kod, učesnici ga skeniraju, a on će ih odvesti na web stranicu futureme.org, gdje će u budućnosti imati priliku da napišu pismo sebi.

Napomena za moderatora:

Ova slagalica je malo drugačija, nema koda kao u zagonetki 5, učesnici moraju predati vrataru neposlano pismo da bi dobili kovertu sa UV SVJETLOM za sljedeću slagalicu. Podstaknite učesnike da pročitaju ceo časopis i završe zadatak na kraju slanja pisma budućnosti, to može biti kratak citat ili fraza.

Stečene kompetencije:

Fleksibilnost, empatija, otpornost.

ZAGONETKA 8 - POSTAVKA U SLIKAMA





ZAGONETKA 9 - Meta slagalica

POSTAVKA:

Kako postaviti zagonetku broj 9, meta slagalicu.

Zaključana kutija sa trocifrenom bravom, unutar kutije papir koji vodi do posude sa kamenjem.

- Materijali za printanje: Abeceda i papir sa zagonetkom (na papiru je nevidljivim markerom ispisana reč STRES).
- Isprintano pero sa tragom.
- Ukrasno narandžasto i crveno perje.
- Ukrasna posuda sa kamenjem sa "papirom koji otkriva šta se dogodilo Evelyn" na dnu.

IGRA

Ovo je konačna zagonetka! Učesnici dolaze do zaključane kutije okružene perjem, papirom sa zagonetkom i abecedom. Obasjavajući UV SVJETLOM iz zagonetke 7, ispod zagonetke će otkriti riječ STRES. Morat će da koriste abecedu. Svako slovo riječi STRES ima bročanu poziciju u abecedi. PRIMJER: S je broj 19 u nizu, a T je 20. slovo. Kad zapišu sve pozicije, moraju ih sabrati na $19+20+18+5+19+19=100$.

Nagovještaj za učesnike da moraju da sabiraju brojeve nalazi se u jednoj od zagonetki napisanih na peru. **100** je kombinacija otključavanja.

U kutiji će pronaći upute da moraju pronaći zdjelu sa kamenjem negdje u prostoriji (pobrinite se da stavite posudu na mjesto koje nije tako očigledno).

Prvo, moraju ukloniti jedan kamen i zamijeniti lošu naviku dobrom. Vadeći sve kamenje, otkrivaju posljednju tajnu poruku od Evelyn na dnu.

Sada moraju sastaviti sva slova koja su prikupili da bi napisali riječ **PHOENIX**! Ovdje igra završava, Evelyn se pridružila i ponovo rođena poput Feniksa.

Napomena za moderatora:

Učesnicima će možda trebati još nekoliko savjeta, kao što je korištenje abecede i sabiranje brojeva. Ovdje je od suštinskog značaja i da napravite lijep prijelaz na proces razmišljanja i izlaganja, nakon što shvate riječ FENIKS, pozovite ih da dođu i sjednu za stol ili krug gdje ste se pripremili za razmišljanje.

Stechene kompetencije:

Samosvijest, upravljanje stresom, vrednovanje.

ZAGONETKA 9 - POSTAVKA U SLIKAMA





PROCES OSVRTA I SUMIRANJA UTISAKA

POSTAVKA:

Pripremite udoban prostor za razmišljanje i pozovite učesnike da vam se pridruže.

- Možete donijeti vrećice čaja od kamilice iz zagonetke br. 2 do stola i uzmite nekoliko šoljica i tople vode da uživete u čaju tokom razmišljanja.
- Dajte svakom učesniku pojedinačni isprintan primjerak „Razumijevanje Evelyn – razumijevanje mene“

Kako provesti proces refleksije:

- Počnite s uvodom da su igre završene, ali nastaviti ćemo ovdje kako bismo bolje razumjeli Evelyn i kako se njena priča odnosi na nas. Otkrili smo da je Evelyn prošla kroz proces ponovnog rođenja i metaforički je postala FENIKS (podsjetite sve na ovaj mit ako je potrebno).
- Sada zamolite učesnike da zamisle da mogu upoznati Evelyn nakon njenog ponovnog rođenja i razgovarati s njom. O čemu bi razgovarali, kako bi ona izgledala?
- Sada dajte učesnicima isprintan primjerak “Razumijevanje Evelyn – razumijevanje mene” (ovaj list je kreiran na osnovu pitanja “Mape empatije” koje možete koristiti za empatiju i bolje razumijevanje nekoga). Učesnicima možete objasniti da će kroz ova pitanja analizirati i možda bolje razumjeti Evelynine odluke te da mogu razmišljati o sebi.
- Dajte učesnicima 5 minuta da ga popune.
- Nakon što su učesnici popunili mapu empatije, možete krenuti u otvoreni razgovor sa učesnicima postavljajući sljedeća pitanja kako biste također razmislili o znanju, vještinama i stavu stečenim kroz ovu sobu za bijeg. Slobodno koristite pitanja u nastavku kao vodič, nije neophodno koristiti sva. Učesnici mogu prvo podijeliti nešto sa mape empatije ukoliko žele.



PROCES OSVRTA I SUMIRANJA UTISAKA

GRUPA PITANJA ZA SUMIRANJE UTISAKA

ZNANJE

- Mislite li da je Evelyn bila svjesna svog mentalnog zdravlja?
- Jeste li pronašli neke korisne prakse prve pomoći? Poput brige o sebi i pažnje.
- Da li bolje razumijete emocionalnu inteligenciju? (objasniti ako je potrebno)

VJEŠTINE

- Osjećate li da ste razvili svoje komunikacijske vještine?
- Koliko često ste imali priliku da komunicirate u grupi?
- Kakav je bio timski rad u vašoj grupi?
- Kako ste se pozabavili rješavanjem problema?

STAV

- Kakav stav imate o svom upravljanju stresom?
 - Mislite li da je empatija važna ljudska karakteristika? Zašto? Jeste li uopće osjećali empatiju tokom igre?
 - Mislite li da ste kroz igru uspjeli razumjeti Evelynine izbore?
 - Koliko je važno imati razumijevanja za druge i njihovo mentalno zdravlje?
-
- Neka pitanja možete izostaviti ako smatrate da su ih učesnici već pokrili govoreći u otvorenoj diskusiji.
 - Za kraj, zamolite svakoga da kaže jednu riječ ili rečenicu koju će pamtit iz ovog iskustva.



MATERIJALI ZA PRINTANJE i

UPUTSTVA ZA
SASTAVLJANJE
ZAGONETKE



ZAGONETKA 1

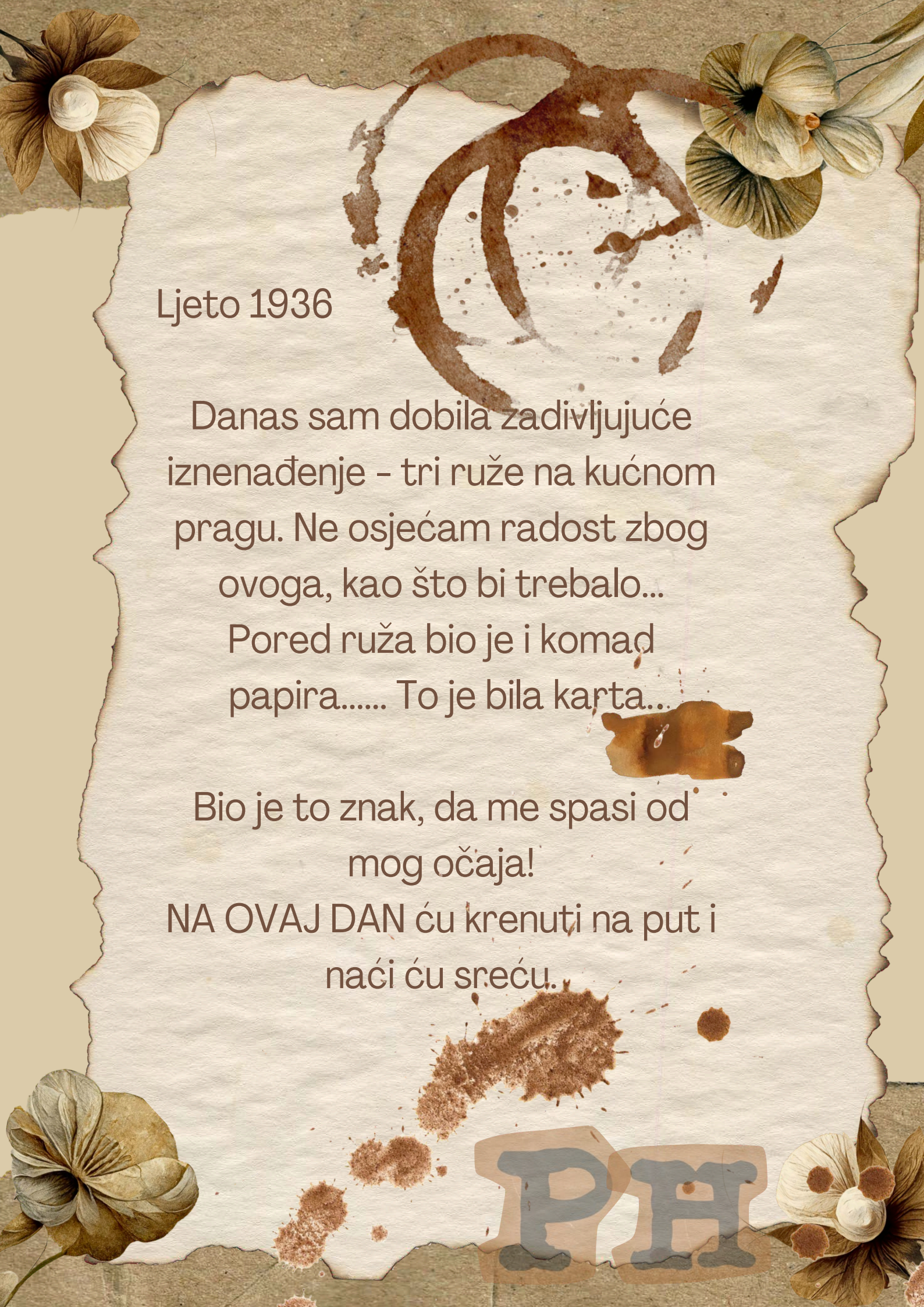
MATERIJAL ZA PRINTANJE:

- Mapa (nalazi se u zaključanoj kutiji)
- Stranica dnevnika
- Stranica kalendara

DODATNI MATERIJAL:

- Kutija sa četverocifrenom bravom.
- Tegla sa ispisanim brojem 6 na unutrašnjem dnu.
- 3 ruže.





Ljeto 1936

Danas sam dobila zadivljujuće
iznenađenje - tri ruže na kućnom
pragu. Ne osjećam radost zbog
ovoga, kao što bi trebalo...

Pored ruža bio je i komad
papira..... To je bila karta...

Bio je to znak, da me spasi od
mog očaja!

NA OVAJ DAN ću krenuti na put i
naći ću sreću.

PH

juli 193





ZAGONETKA 2

MATERIJAL ZA PRINTANJE:

- Stranica dnevnika.
- Isprintane tegle koje treba sastaviti.

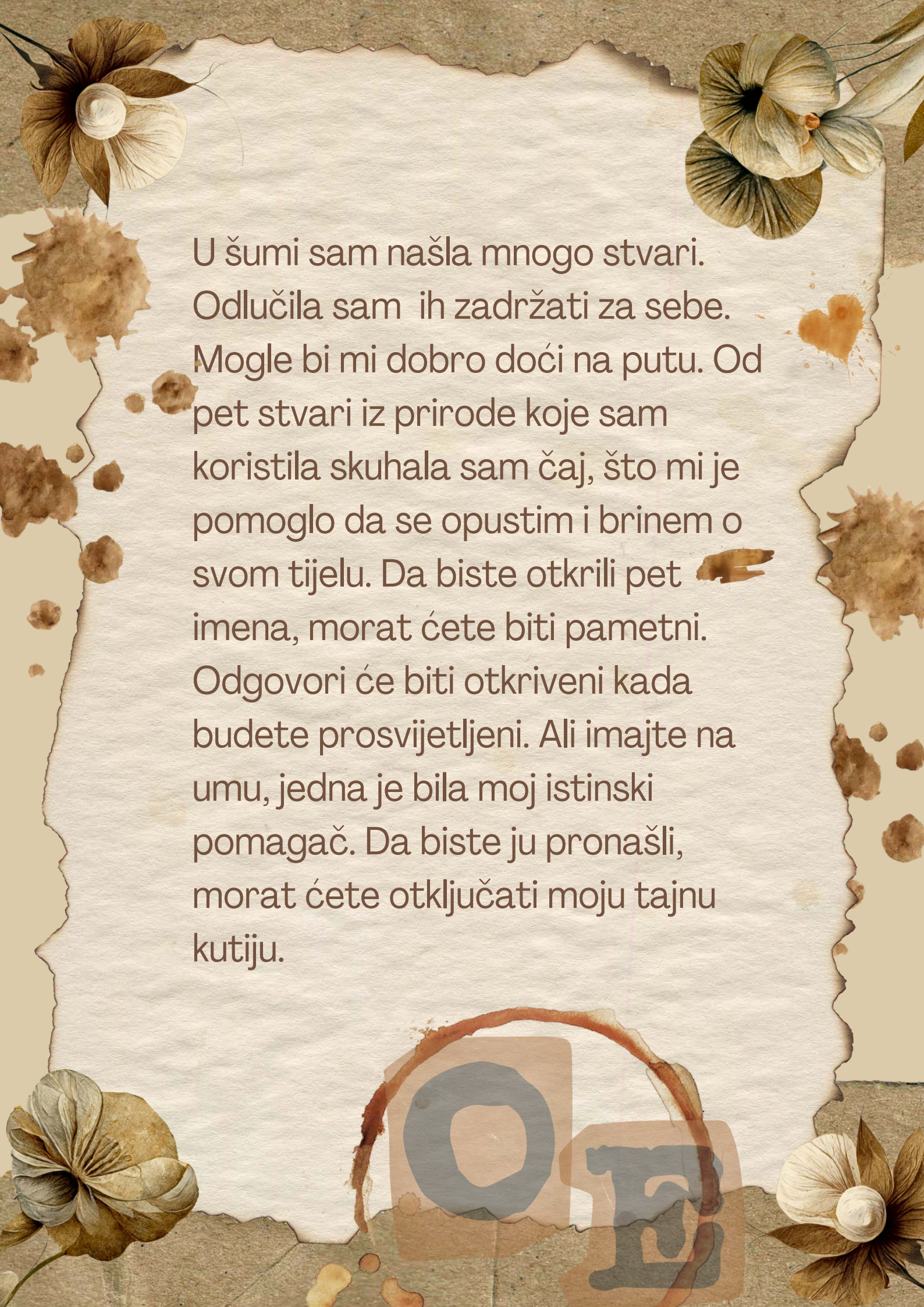
NAPOMENA: printajte na bijelom papiru.

- Listovi cvijeća.

NAPOMENA: printajte na bijelom papiru **POGLEDAJTE VIDEO ZA SASTAVLJANJE** u posljednjem dijelu ovog priručnika.

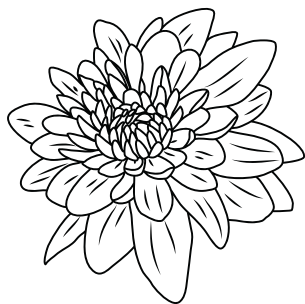
DODATNI MATERIJAL:

- Velika staklena tegla.
- Kutija sa trocifrenom bravom.
- Vrećice čaja od kamilice za zaključanu kutiju.
- Svjetiljka
- Posuda sa vodom i nekim ukrasnim cvijećem koje ćete staviti u posudu.

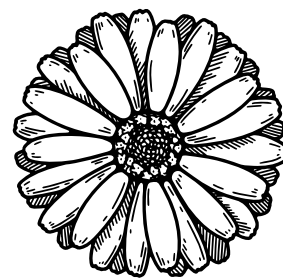
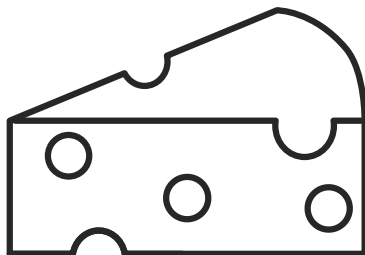


U šumi sam našla mnogo stvari.
Odlučila sam ih zadržati za sebe.
Mogle bi mi dobro doći na putu. Od
pet stvari iz prirode koje sam
koristila skuhalo sam čaj, što mi je
pomoglo da se opustim i brinem o
svom tijelu. Da biste otkrili pet
imena, morat ćete biti pametni.
Odgovori će biti otkriveni kada
budete prosvijetljeni. Ali imajte na
umu, jedna je bila moj istinski
pomagač. Da biste ju pronašli,
morat ćete otključati moju tajnu
kutiju.





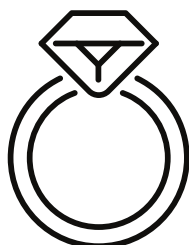
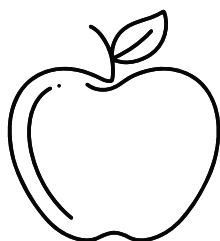
krizanteme



neven



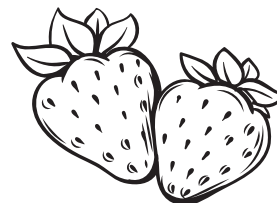
ruža



jasmin



kamilica







:poznat po umirujućim efektima, smanjenju upale i pozitivnom efektu na zdravlje očiju zahvaljujući antioksidansima.



:smirujuća svojstva, smanjuje stres, anksioznost i koriste se u njezi kože za hidrataciju i ima umirujuće djelovanje.



:koristi se u aromaterapiji za smanjenje stresa, promicanje opuštanja, pomože pri probavi i ublažavanju depresivnog raspoloženja.

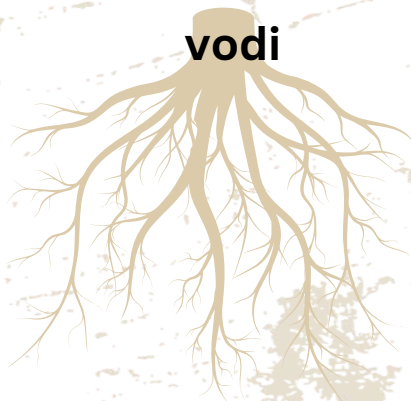


: protuupalna i umirujuća svojstva, obično se koriste u njezi kože za zacjeljivanje rana i ublažavanje iritacije kože.



: potiče opuštanje, poboljšava kvalitetu sna, pomaže probavi i ima protuupalna svojstva koja se često koriste u njezi kože za umirujuće djelovanje

Ne zaboravite da držite korijenje u vodi





ZAGONETKA 3

MATERIJAL ZA PRINTANJE:

- Kamenje sa simbolima i kodovima (treba izrezati).
- Upute kako vježbati disanje 4-7-8 (papir koji ide u kutiji).

DODATNI MATERIJAL:

- Kutija sa trocifrenom bravom.
- Pravo kamenje za dekoraciju.

𐤀𐤁𐤏𐤃𐤕

CC<F

סתר

V □ ^ □ □

UFOJ > NFOJ

Izrežite sve kamenje



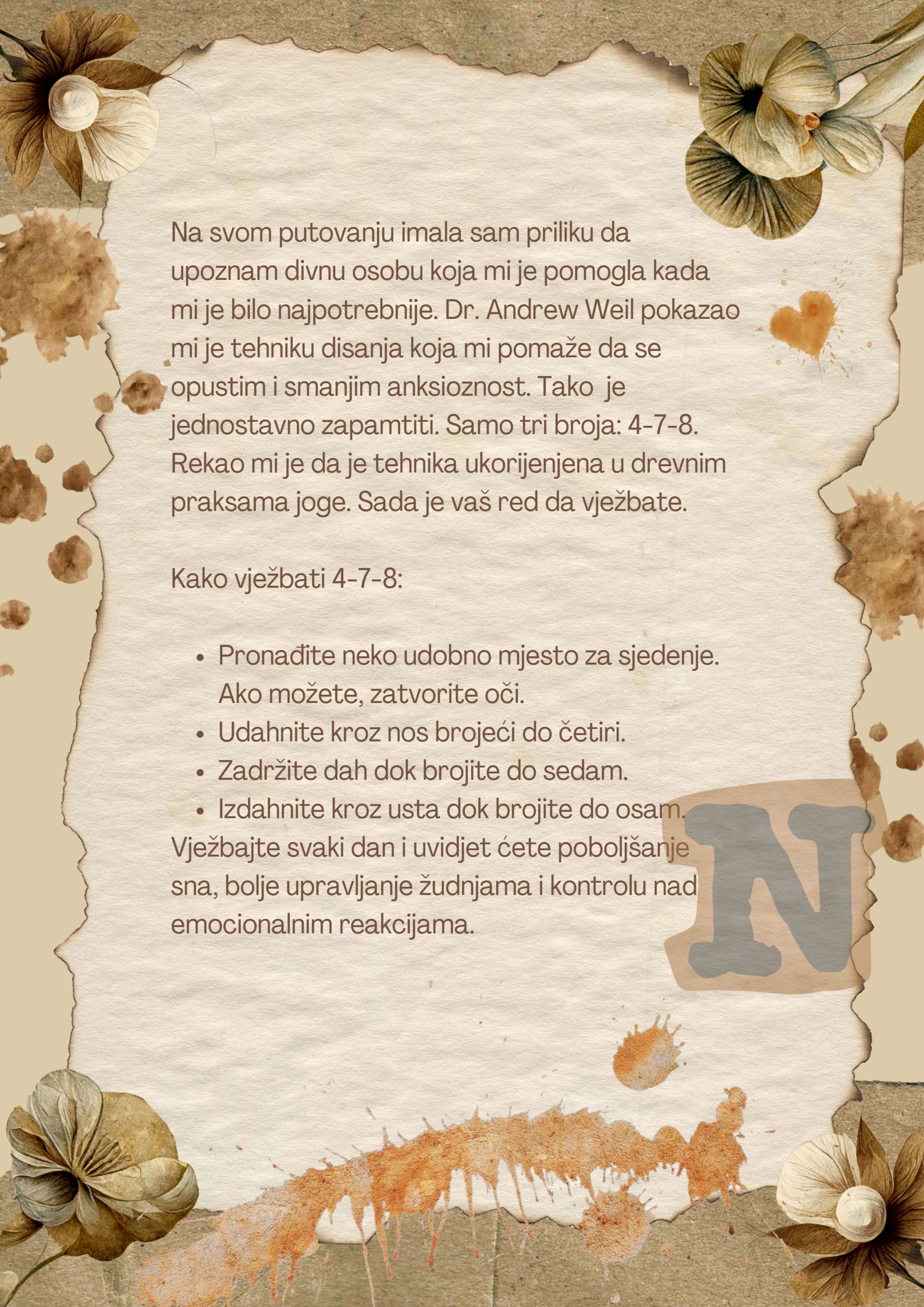
A	B	C
D	E	F
G	H	I

J	K	L
M	N	O
P	Q	R

S
T U
V

W
X Y
Z

Izrežite sve kamenje

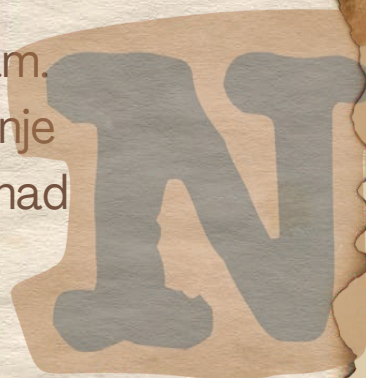


Na svom putovanju imala sam priliku da upoznam divnu osobu koja mi je pomogla kada mi je bilo najpotrebnije. Dr. Andrew Weil pokazao mi je tehniku disanja koja mi pomaže da se opustim i smanjim anksioznost. Tako je jednostavno zapamtiti. Samo tri broja: 4-7-8. Rekao mi je da je tehnika ukorijenjena u drevnim praksama joge. Sada je vaš red da vježbate.

Kako vježbati 4-7-8:

- Pronađite neko udobno mjesto za sjedenje. Ako možete, zatvorite oči.
- Udahnite kroz nos brojeći do četiri.
- Zadržite dah dok brojite do sedam.
- Izdahnite kroz usta dok brojite do osam.

Vježbajte svaki dan i uvidjet ćete poboljšanje sna, bolje upravljanje žudnjama i kontrolu nad emocionalnim reakcijama.





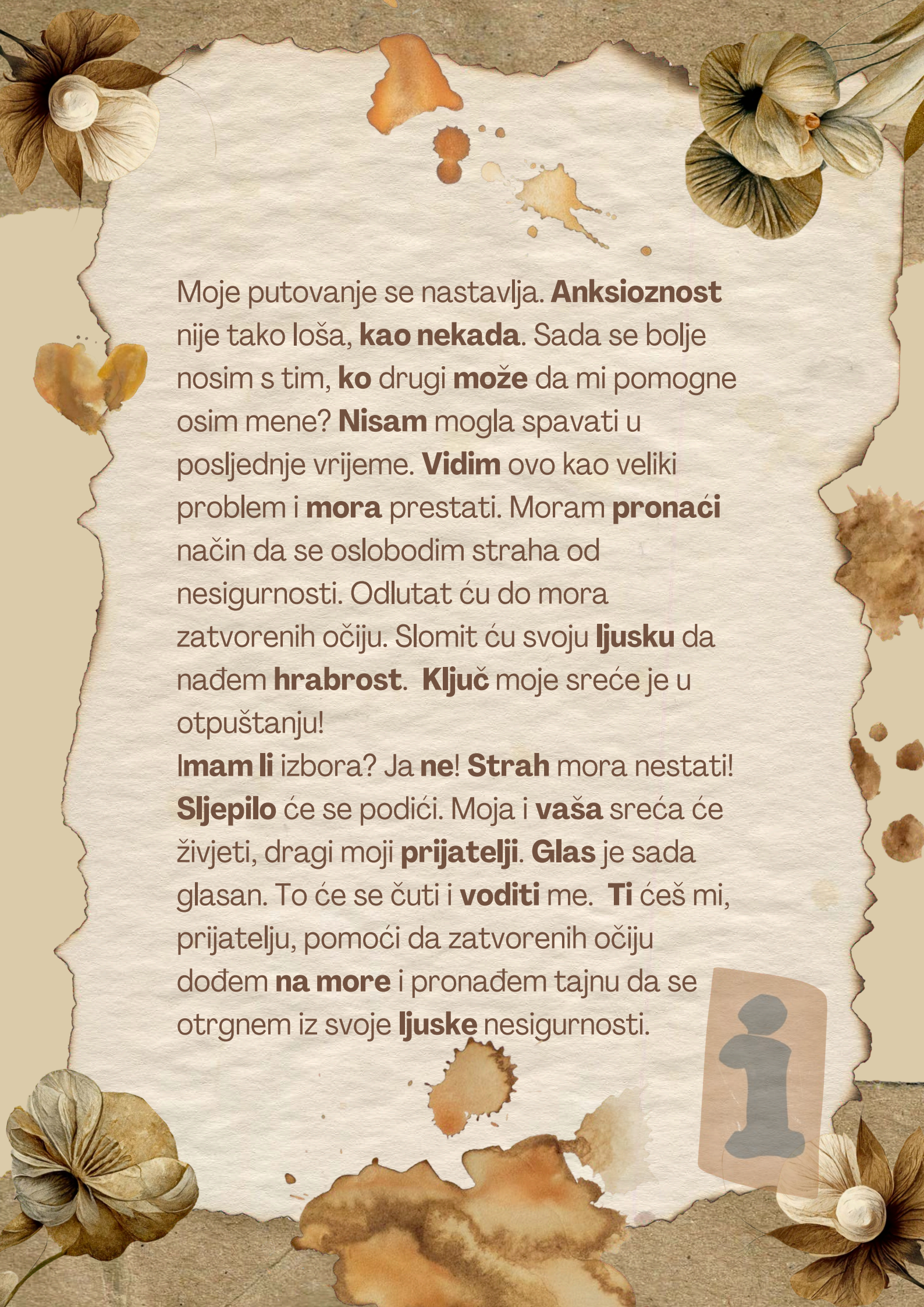
ZAGONETKA 4

MATERIJAL ZA PRINTANJE:

- Stranica dnevnika sa tajnom porukom.
- Napomena unutar morske školjke.
- Zagonetka koja ide u zaključanu kutiju.

DODATNI MATERIJAL:

- Zaključana kutija sa ključem.
- Koverta (na njoj napišite: Prije nego što me otvorite, jedna osoba mora staviti povez i skinuti ga tek kad pronađete moju pećinu nesigurnosti).
- Povez za oči.
- Saksija sa zemljom i cvijećem.
- Morska školjka (velika).



Moje putovanje se nastavlja. **Anksioznost** nije tako loša, **kao nekada**. Sada se bolje nosim s tim, **ko** drugi **može** da mi pomogne osim mene? **Nisam** mogla spavati u posljednje vrijeme. **Vidim** ovo kao veliki problem i **mora** prestati. Moram **pronaći** način da se oslobodim straha od nesigurnosti. Odlutat ću do mora zatvorenih očiju. Slomit ću svoju **ljusku** da nađem **hrabrost**. **Ključ** moje sreće je u otpuštanju!

Imam li izbora? Ja **ne**! **Strah** mora nestati! **Sljepilo** će se podići. Moja i **vaša** sreća će živjeti, dragi moji **prijatelji**. **Glas** je sada glasan. To će se čuti i **voditi** me. **Ti** ćeš mi, prijatelju, pomoći da zatvorenih očiju dođem **na more** i pronađem tajnu da se otrgnem iz svoje **ljuske** nesigurnosti.



Dragi moj putniče, pronašao si školjku mudrosti
u vlastitoj potrazi za izlaskom iz svoje pećine
nesigurnosti.

Prešli ste veliku udaljenost, ali odgovor koji
tražite uvijek je bliži nego što mislite...
Vrati se kući i pogledaj u saksiju sa zemljom...
Sigurno ćete tamo naći ključ...

Izrežite papir kao poruku i stavite ga u školjku



Autentično



Veze...



... desiti se



kada ti...



...otključati



tvoji strahovi!

Izrežite svaki dio slagalice posebno i stavite je u zaključanu kutiju



ZAGONETKA 5

MATERIJAL ZA PRINTANJE:

- Izrežite slike (printajte obostrano).

DODATNI MATERIJAL:

NAPOMENA: ovdje učesnici prelaze u vrt. Možete koristiti ili novu sobu za prijelaz, dakle vrata, ili napraviti kapiju koristeći predmete u prostoriji (stolice, stol). Možete koristiti lanac da simbolizuje zaključanu kapiju. Ukrasite kapiju cvijećem. **BUDITE KREATIVNI!**

- Poklon kutija.



NAPOMENA: Printajte obostrano ovu i sliku ispod !!!

Izrežite svaku sliku, nema potrebe za savršenstvom prilikom rezanja, stavite ih u poklon kutiju

**U životu možeš biti
samo.....**



**NAPOMENA: Printajte obostrano ove i gornje slike!!!
Izrežite svaku sliku posebno i stavite u poklon kutiju**



ZAGONETKA 6

MATERIJAL ZA PRINTANJE:

- QR kod za stavljanje na SOVU.
- Kartice za osvrt.

DODATNI MATERIJAL:

- Kutija sa trocifrenom bravom.
- Statua sove.
- Ogledalo – da biste napisali tajni kod na ogledalu, pogledajte video.

POGLEDAJTE video u zadnjem dijelu priručnika.



Izrežite QR kod i zalijepite ga na sovu

Ispod su kartice sa osvrtom isječene na
isprekidanim linijama

NEISTRAŽENI ŽIVOT NIJE VRIJEDAN
ŽIVJETI
-SOCRATES

"VAŠE VIZIJE ĆE POSTATI JASNE TEK
KADA BUDETE MOGLI DA POGLEDATE U
SVOJE SRCE. KO GLEDA SPOLJA, SANJA;
KO GLEDA UNUTRA, BUDI SE." - CARL

JUNG

"U OGLEDALU SAMOREFLEKSije,
POJAVA JASNOĆE."

POZNAVANJE SEBE JE POČETAK SVAKE
MUDROSTI.
- ARISTOTEL

"TRENUTAK SAMOREFLEKSIJE JE TRENUTAK
RASTA."

"MI NE UČIMO IZ ISKUSTVA... MI
UČIMO IZ RAZMIŠLJANJA O
ISKUSTVU." - JOHN DEWEY

„ŠTA MISLIŠ, TO POSTAJEŠ. ONO ŠTO
OSJEĆAŠ, PRIVLAČIŠ ONO ŠTO
ZAMISLIŠ, TI KREIRAŠ.” – BUDA

"REFLEKSIJA JE TIHI GLAS
MUDROSTI."



ZAGONETKA 7

MATERIJAL ZA PRINTANJE:

- 3 faze leptira (printajte obostrano i izrežite slike).
- Mali leptiri sa riječima za kutiju.

DODATNI MATERIJAL:

- Kutija sa ključem (ključ stavite ispod sove u slagalici 6).
- Najlepnice s leptirima ili leptiri za dekoraciju u kutiji (proizvoljno).



Isprintajte ovu i sljedeću stranicu obostrano tako da napisane riječi sa druge stranice budu na poledini gornjih slika.

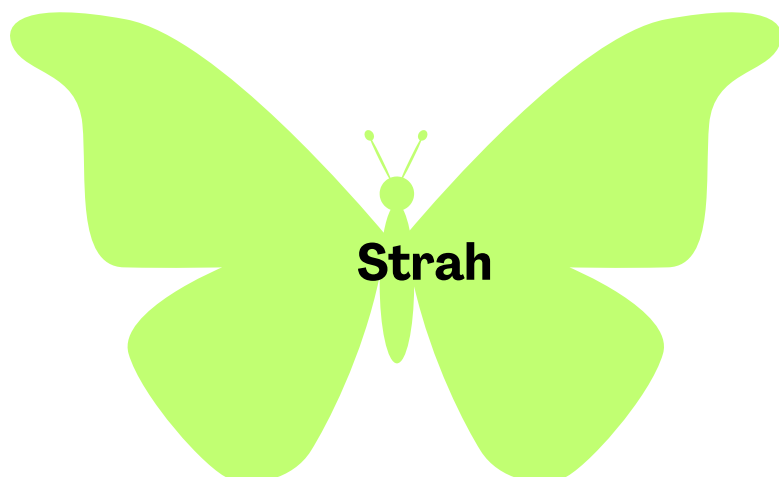
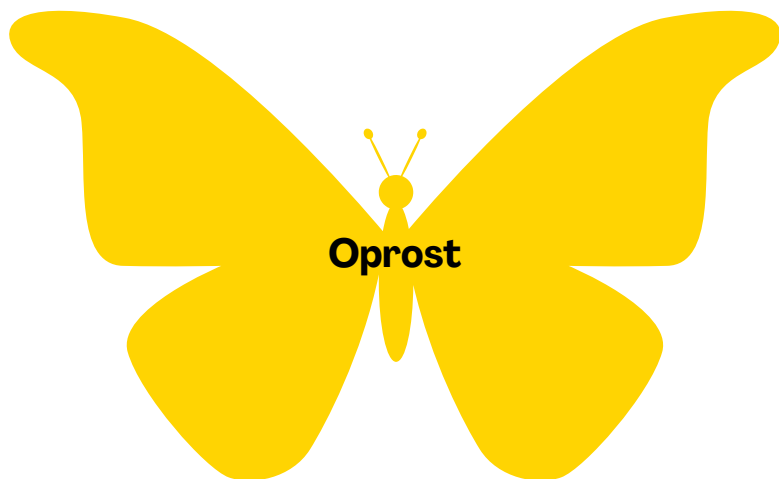
Riječ od četiri slova sa dva O, koja se nadovezuje na KNJIGA

IZMIJEŠAJ ME : N U D R E



Isprintajte ovu i sljedeću stranicu obostrano tako da napisane riječi sa druge stranice budu na poledini gornjih slika (treba ih isjeći).

**Ja sam prva životinja
koju ste upoznali**



Izrežite leptire i stavite ih u zaključanu kutiju.



Leptirov zagrljaj se postiže kada pojedinac obavije ruke oko sebe, tako da svaka ruka dodiruje suprotnu nadlakticu ili rame.

1. Pronađite udobno, tiho mjesto i sjedite uspravno.
2. Zatvorite oči i duboko udahnite, fokusirajući se na stomak.
3. Pokušajte da uočite bilo kakva osjećanja bez da ih osuđujete.
4. Prekrižite ruke i stavite ih na grudi, raširite prste, palčeve usmjerene prema bradi.
5. Kucnite rukama po grudima polako, ritmično (lijevo, desno, lijevo, desno).
6. Nastavite da dišete duboko dok tapkate najmanje 8 rundi.
7. Provjerite kako se osjećate nakon toga. Ako ste i dalje pod stresom, napravite još nekoliko rundi.
8. Zaustavite se i provjerite nivo stresa nakon svake serije, nastavite ako se osjećate mirnije.



ZAGONETKA 8

MATERIJAL ZA PRINTANJE:

- Evelynin dnevnik (printajte ga dvostrano).
- PISMO EMMI (ovu stranicu isprintajte POSEBNO! i ubacite je u dnevnik zajedno sa kovertom).

DODATNI MATERIJAL:

- Malo ukrasnog cvijeća i olovka (proizvoljno).
- Koverta.
- UV svjetlo koje će dobiti učesnici kada predaju moderatoru kovertu s pismom Emmi.



Moj dnevnik

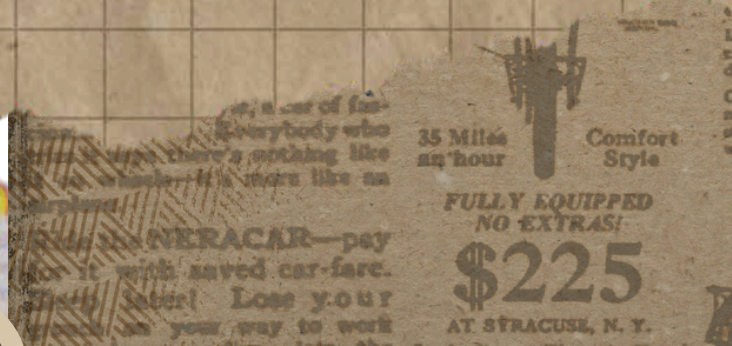
Evelyn Hughes

... pulvinar sap... pharetra vel turpis nunc eget
dolor. Vel... corporer eget.

... vitae. Nec dui



Moje omiljene stvari





Comfort
Style

NERACAR—pay
for it with saved car-fare.
Lose your
as you pay to work

FULLY EQUIPPED
NO EXTRAS!
\$225
AT STRACUSE, N. Y.

**Već dugo putujem.... Od
ulaska u vrt, pronašla sam...**



Reci mi stranče



DA

pravu sreću



za sebe pronađem.....



**Ali jednu stvar koju tek sada shvaćam.... je da je
sreća stvarna samo kada se dijeli...
i mnogo mi nedostajes prijatelju...**

**Molim vas da onaj ko pronađe ovaj dnevnik pošalje
ovo pismo mojoj prijateljici Emmi... Stavite ga u
kovertu i dajte ČUVARU KAPIJA....onda će vam
dati nešto zauzvat što će vam trebati za vaše
putovanje.**

**odvojite trenutak da se prisjetite svojih
najmilijih... kome biste poslali pismo?**



*...turpis eg
curabitur*

*...vitae. C
...arcu dictum varius duis a
...as pulvinar mattis nunc. Vel pretium
...eo in vitae. Nec dui nunc mattis enim*

don
...the snappers and threw up the that shook, when he laughed claus come then when the
dash. The moon on the breast like a bowlful of jelly. He was first es begin to come
of the new-fallen snow Gave chubby and plump, a right down, wind whistles
the luster of mid-day to jolly old elf, And I laughed sharp branches are
objects below. When, what to my when I saw him, in spite of the cold,
wondering eyes should appear, myself; A wink of his eye numbs,
But a miniature sleigh, and a twist of his head, Soon gave ear hearer
eight tiny reindeer, With a me to know I had nothing to My
little old driver, so lively dread; He spoke not a word, long
and quick, I knew in a moment but went straight to his work, with I
it must be St. Nick. More rapid And filled all the stockings; really I
than eagles his coursers they then turned with a jerk, And want to up.
came, And he whistled, and laying his finger aside of his And, The cluster ed,
shouted, and called them by nose, And giving a nod, up the With visions of Santa dancing



Draga Emma,

žao mi je što nisam pisala ranije.

Primijetila sam da si u posljednje vrijeme dosta umorna kao i ja...

Žao mi je što nisam mogla pričati s tobom ranije,...

Pozivam te sada da mi se pridružiš kako bismo zajedno krenule na putovanje u samootkrivanje...

Tako da možemo pričati o svemu....

Možemo biti podrška jedna drugoj.....

Dodi i pridruži mi se u vrtu....

Iskreno tvoja E. Hummingbird



ZAGONETKA 9

MATERIJAL ZA PRINTANJE:

- Engleski alfabet
- Zagonetka da pronađete riječ napisanu nevidljivim mastilom (STRES).
- Pero sa tragom.
- Papir za kutiju.
- Papir na dnu posude sa kamenjem.

DODATNI MATERIJAL:

- Kutija sa trocifrenom bravom.
- Crveno i narandžasto perje za dekoraciju.
- Zdjela sa kamenjem.
- UV svjetlo koje je dato učesnicima u zagonetki 8.

POGLEDAJTE VIDEO u zadnjem dijelu priručnika.

A B C D E F
G H I J K L
M N O P Q R
S T U V W X
Y Z

ODGOVORI MI..

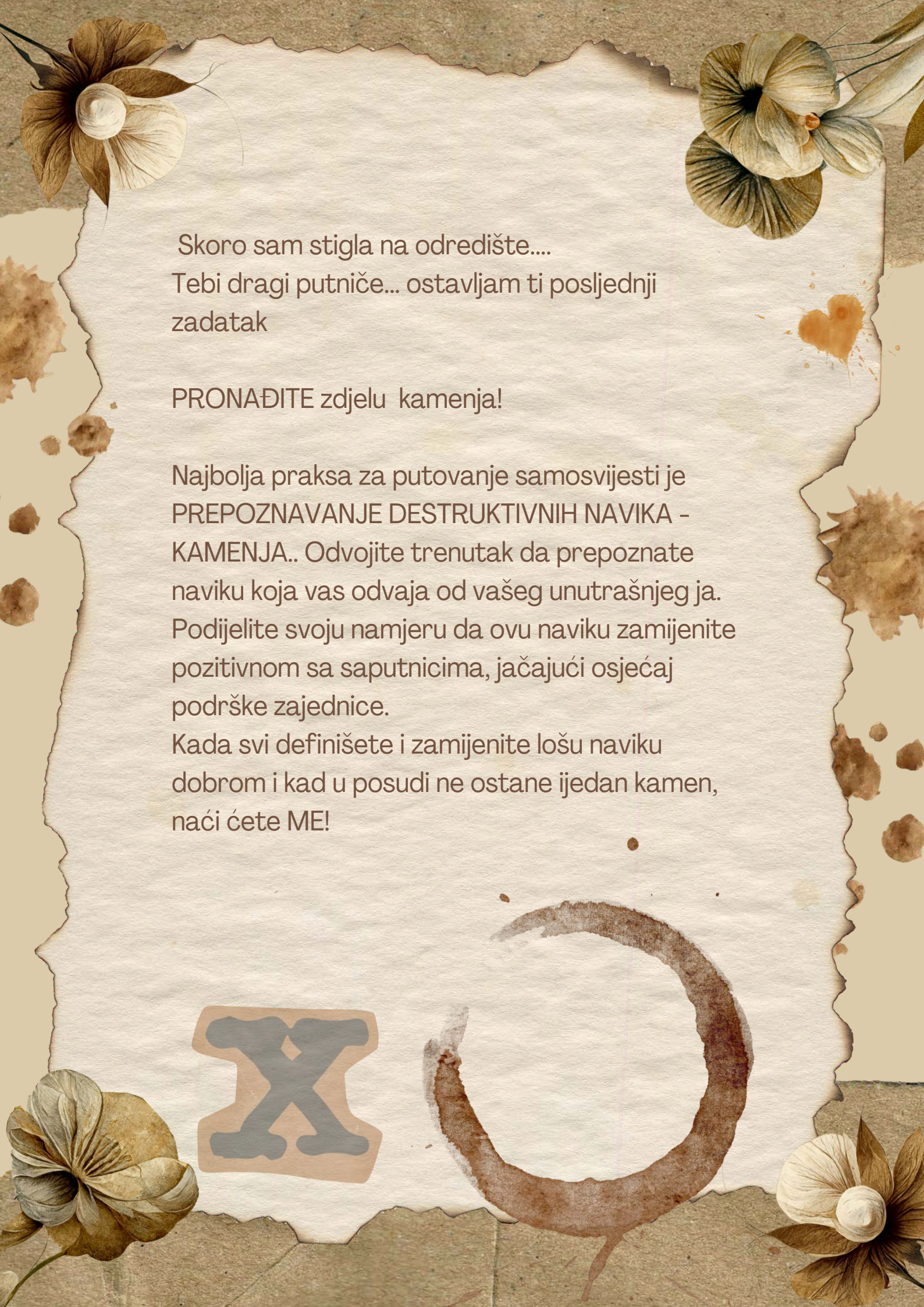
**Nevidljiva ali teška na tvojim
grudima, Tiha sila koja ne daje
odmora.**

**Svakodneвно, nevidljivo, izaziva
nered,**

**Šta sam ja?
Pokušajte da pogodite (ili da me
pronađete!)**



Izrežite i stavite iza kutije



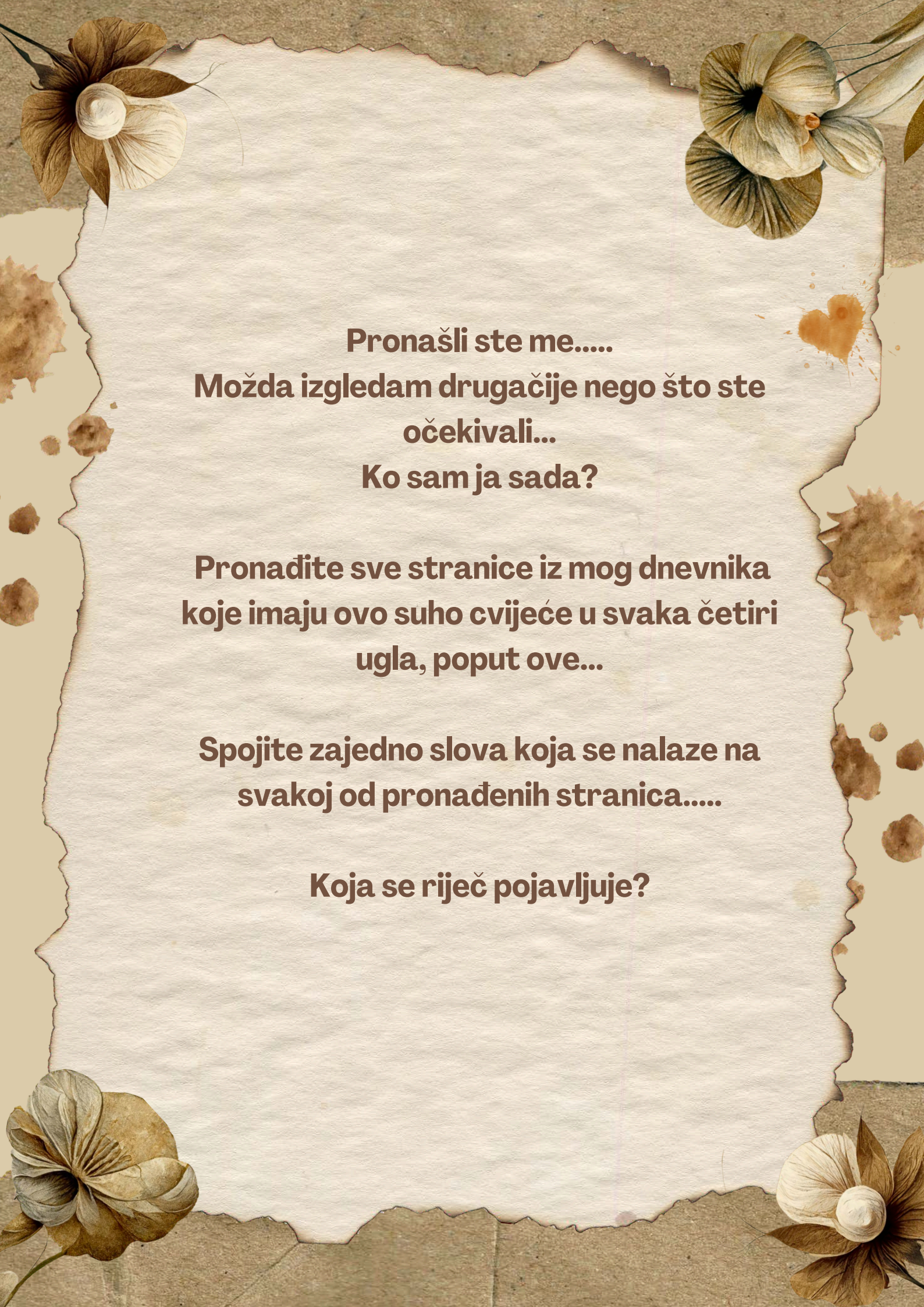
Skoro sam stigla na odredište....
Tebi dragi putniče... ostavljam ti posljednji
zadatak

PRONAĐITE zdjelu kamenja!

Najbolja praksa za putovanje samosvijesti je
PREPOZNAVANJE DESTRUKTIVNIH NAVIKA -
KAMENJA.. Odvojite trenutak da prepoznate
naviku koja vas odvaja od vašeg unutrašnjeg ja.
Podijelite svoju namjeru da ovu naviku zamijenite
pozitivnom sa saputnicima, jačajući osjećaj
podrške zajednice.

Kada svi definišete i zamijenite lošu naviku
dobrom i kad u posudi ne ostane ijedan kamen,
naći ćete ME!





**Pronašli ste me.....
Možda izgledam drugačije nego što ste
očekivali...
Ko sam ja sada?**

**Pronađite sve stranice iz mog dnevnika
koje imaju ovo suho cvijeće u svaka četiri
ugla, poput ove...**

**Spojite zajedno slova koja se nalaze na
svakoj od pronađenih stranica.....**

Koja se riječ pojavljuje?



PROCES OSVRTA I SUMIRANJA UTISAKA

- Razumijevanje Evelyn – razumijevanje mene (mapa empatije).

KAKO

Kako saosjećate sa Evelyn?
Da li ste razumjeli nju i situaciju
u kojoj se nalazila?

ŠTA

Šta biste uradili da ste u
Evelyninoj situaciji?
Koje biste odluke donijeli?



Šta Evelyn sada misli i OSJEĆA?



Osjećanja

Misli

POSTUPCI

Gdje je Evelyn danas?
Šta ona sada radi?

ČUTI

Šta biste pitali Evelyn?
o čemu biste pričali?

REĆI

Šta ti Evelyn kaže?
O čemu ona priča?



KAKO SASTAVITI ZAGONETKE

Za sklapanje zagonetki br. 2 i br. 9 pogledajte video na QR kodu.



PARTNERI PROJEKTA

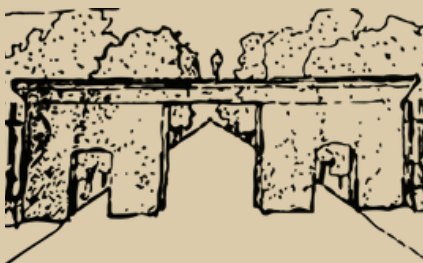


ZASAVSKA
LJUDSKA
UNIVERZA



**EDUKO
PRO**

EDUCATION, PROJECT DEVELOPMENT,
CONSULTING, RESEARCH, INCLUSION



PRO LAPINLAHTI

JUMP IN
HUB



HumaCapiAct



Pučko otvoreno
učilište Koprivnica



EDU
CATIO
NAL

Training-Education-Research-Counselling



ASPIRA



**Co-funded by
the European Union**

Finansirano od strane Evropske unije. Izraženi pogledi i mišljenja su, međutim, samo autora i ne odražavaju nužno stavove Evropske unije ili Evropske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Evropska unija ni EACEA ne mogu biti odgovorne za njih.