



ESCAPE TO HAPPINESS

2022-1-SI01-KA220-ADU-000088108

Δωμάτιο εκμάθησης
ESCAPE ROOM
Ο ΜΥΣΤΙΚΟΣ ΚΗΠΟΣ
ΤΗΣ ΓΑΛΗΝΗΣ



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Καλώς ήρθατε στο μαθησιακό δωμάτιο διαφυγής "Ο μυστικός κήπος της γαλήνης". Αυτό το δωμάτιο διαφυγής είναι αποτέλεσμα του προγράμματος "Escape to Happiness", το οποίο έχει ως στόχο την ανάπτυξη μιας μεθοδολογίας για την εκπαίδευση ενηλίκων με σκοπό την προώθηση της ευτυχίας μεταξύ των ενηλίκων.

Ένας από τους κύριους στόχους του πρότζεκτ ήταν η δημιουργία ενός διαδραστικού εργαλείου, ενός δωματίου απόδρασης με στόχο την εμπλοκή των ενηλίκων στον προβληματισμό για την ευτυχία και την ψυχική τους ευημερία. Σε αντίθεση με τα δωμάτια ψυχαγωγικών αποδράσεων, το δικό μας δωμάτιο μαθησιακών αποδράσεων επικεντρώνεται στη διευκόλυνση μιας μαθησιακής διαδικασίας και στην ενθάρρυνση του προβληματισμού σχετικά με τα καθήκοντα που αντιμετωπίζονται στο παιχνίδι.

Τα δωμάτια απόδρασης δεν είναι μόνο ευχάριστα και ενδιαφέροντα, αλλά παρέχουν επίσης μια εξαιρετική ευκαιρία να εξερευνήσετε και να προβληματιστείτε σχετικά με συγκεκριμένα θέματα με ενήλικες εκπαιδευόμενους. "Ο μυστικός κήπος της γαλήνης" επικεντρώνεται στην ανακάλυψη της ευτυχίας και στην κατανόηση του τι σημαίνει να είναι κανείς ευτυχισμένος για κάθε άτομο. Τα μαθησιακά στοιχεία του παιχνιδιού αναπτύχθηκαν με βάση έναν πίνακα ικανοτήτων και την ταξινομία του Bloom, εξασφαλίζοντας μια βέλτιστη μαθησιακή εμπειρία. Είναι προσαρμοσμένο για ενήλικες ηλικίας 25 ετών και άνω και δεν είναι κατάλληλο για άτομα κάτω των 18 ετών. Εδώ, θα βρείτε έναν λεπτομερή οδηγό για τη δημιουργία του δωματίου μαθησιακής απόδρασης, συμπεριλαμβανομένων σημειώσεων για τους συντονιστές σχετικά με τον τρόπο εμπλοκής των ενηλίκων εκπαιδευομένων και τη μεγιστοποίηση των μαθησιακών αποτελεσμάτων για την ομάδα σας. Ελπίζουμε να έχετε μια διαδραστική, ευχάριστη και στοχαστική μαθησιακή εμπειρία.





Ο ΜΥΣΤΙΚΟΣ ΚΗΠΟΣ ΤΗΣ ΓΑΛΗΝΗΣ μαθησιακό δωμάτιο διαφυγής

Συγγραφείς:

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



ΗΛΙΚΙΑ ΠΑΙΚΤΩΝ: 25+



ΜΕΓΕΘΟΣ ΟΜΑΔΑΣ: 5 - 7 παίκτες



**ΧΡΟΝΟΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ: 5 λεπτά εισαγωγής, 60 λεπτά
παιχνιδιού, 10-15 λεπτά απολογισμού.**

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟ - ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗΣ: Προτροπή των συμμετεχόντων να κάνουν ενδοσκόπηση και να εξερευνήσουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες τους.
- ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ: Καλλιέργεια ομαδικής εργασίας, αποτελεσματικής επικοινωνίας και αμοιβαίας κατανόησης μεταξύ των συμμετεχόντων.
- ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΚΡΙΤΙΚΗΣ ΣΚΕΨΗΣ: Ενεργοποίηση των συμμετεχόντων στην αναλυτική σκέψη, τη δημιουργικότητα και την προσαρμοστική επίλυση προβλημάτων.
- ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ: Ενίσχυση της συναισθηματικής αναγνώρισης, ρύθμισης και ενσυναίσθησης σε διάφορα πλαίσια.



ΚΑΝΟΝΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

- Ένα παιχνίδι διαφυγής για εκμάθηση το οποίο είναι γραμμικό σε ακολουθία.
- Τα πάντα χρησιμοποιούνται μία φορά, αλλά ορισμένα αντικείμενα οι συμμετέχοντες μπορούν να τα ξαναδούν ή να τα πάρουν μαζί τους.
- ΔΕΝ απαιτείται υπερβολική δύναμη.
- Οποιαδήποτε στιγμή οι συμμετέχοντες αισθανθούν ότι έχουν κολλήσει, μπορούν να ζητήσουν βοήθεια ή ο συντονιστής μπορεί να δώσει μια συμβουλή.
- Σε ορισμένα σημεία του παιχνιδιού, οι συμμετέχοντες μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα τηλέφωνα τους.
- Οι συμμετέχοντες δεν θα πρέπει να γράφουν πάνω στα υλικά. Αν χρειαστεί, θα παρασχεθούν υλικά για να γράψουν. Εκτός αν ένας συγκεκριμένος γρίφος έχει συγκεκριμένες οδηγίες για να γράψετε στο χαρτί (όπως ο γρίφος αρ. 2).

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ (πριν από την είσοδο στην αίθουσα)

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτό το κείμενο πρέπει να διαβαστεί στους συμμετέχοντες πριν εισέλθουν στην αίθουσα, ώστε να κατανοήσουν ποια είναι η αποστολή τους.

Καλώς ήρθατε στο δωμάτιο μαθησιακής απόδρασης!

Έχετε κληθεί ως απόγονοι της Έβελιν, μιας αφοσιωμένης κηπουρού που εξαφανίστηκε μυστηριωδώς αφού ανακάλυψε έναν κρυμμένο χάρτη που οδηγεί σε ένα αινιγματικό μυστικό μέρος. Ως απόγονοί της, είμαστε εδώ για να σας πούμε ότι η Έβελιν ήταν πολύ δυστυχισμένη και πιστεύουμε ότι η εξαφάνισή της είχε να κάνει με τη συναισθηματική της κατάσταση. Κανείς δεν ξέρει πού πήγε αφού βρήκε αυτόν τον χάρτη, αλλά φαίνεται ότι έπεσε πάνω σε κάτι σαγηνευτικό που την κράτησε εκεί.

Ως συγγενείς της, η αποστολή σας είναι να αποκαλύψετε την αλήθεια για τα ευρήματα της Έβελιν. Το ταξίδι σας ξεκινά με το να περιπλανηθείτε στο δάσος όπου εθεάθη για τελευταία φορά η Έβελιν, να συνθέσετε το μυστήριο της εξαφάνισής της και να ανακαλύψετε τα μυστικά στα οποία συνάντησε.

Οι παίκτες ρίχνουν: Ακολουθήστε τα ίχνη της Έβελιν για να μάθετε τι της συνέβη και πού πήγε.

Απόλυτη αποστολή: Μάθετε τι συνέβη στην Έβελιν.



ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΒΗΜΑ ΠΡΟΣ ΒΗΜΑ

Αφού εισαχθεί στην ιστορία της Έβελιν και ποια είναι η αποστολή των συμμετεχόντων, οι συμμετέχοντες εισέρχονται στην αίθουσα. Το δωμάτιο διαφυγής είναι διαδοχικό, πράγμα που σημαίνει ότι οι συμμετέχοντες λύνουν έναν γρίφο κάθε φορά και προχωρούν στον επόμενο γρίφο. Προκειμένου να γνωρίζουν πού πρέπει να πάνε, θα ξεκλειδώσουν ένα χάρτη στο πρώτο παζλ. Ο διαμεσολαβητής θα τους οδηγήσει στον πρώτο γρίφο όπου θα ξεκινήσουν το ταξίδι τους.

PUZZLE 1 - Η αρχή

ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ:

Τοποθετήστε στο τραπέζι ή στο πάτωμα το 1ο παζλ.

- Κουτί με 4ψήφια κλειδαριά, μέσα στο κουτί υπάρχει ένας "ΧΑΡΤΗΣ" που θα οδηγήσει αργότερα τον συμμετέχοντα στο παιχνίδι.
- Μια σελίδα από το ημερολόγιο της Έβελιν.
- Μια σελίδα ενός ημερολογίου για τον μήνα Ιούλιο.
- Βάζο με 3 τριαντάφυλλα μέσα. Στο κάτω μέρος του βάζου (μέσα) είναι γραμμένος ο αριθμός 6.

ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Οι συμμετέχοντες πρέπει να βρουν τον κωδικό για να ξεκλειδώσουν την 4ψήφια κλειδαριά. Αναλύοντας την εγγραφή στο ημερολόγιο και το, θα πρέπει να εντοπίσουν μια συγκεκριμένη ημερομηνία. Στο ημερολόγιο για τον ΙΟΥΛΙΟ (7ος μήνας), έχουν κυκλώσει το νούμερο 2, και το έτος είναι σβησμένο μπορούν να δουν μόνο το 19___. Το στοιχείο για το έτος βρίσκεται στο βάζο με τα 3 τριαντάφυλλα και τον αριθμό 6. Η σωστή απάντηση για να ξεκλειδώσετε την κλειδαριά είναι 2736.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ:

Αν κολλήσουν, μπορείτε να τους δώσετε μια συμβουλή: "Πώς γράφετε μια ημερομηνία, τι έρχεται πρώτα;".

- Ικανότητες που αποκτήθηκαν:
επικοινωνιακές δεξιότητες, κατανόηση.

ΠΑΖΛ 1 - ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΣΕ ΕΙΚΟΝΕΣ



ΧΑΡΤΗΣ - Ο χάρτης θα είναι ο οδηγός των συμμετεχόντων για το πού πρέπει να πάνε στη συνέχεια της εργασίας τους.





ΠΑΖΛ 2 - Ώρα για τσάι

ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ:

Τοποθετήστε στο τραπέζι ή στο πάτωμα το 2ο παζλ:

- Ένα μεγάλο γυάλινο βάζο γεμάτο με 1 φακό, μια σελίδα με μια ημερολογιακή καταχώρηση, μια σελίδα με μια λίστα λουλουδιών (δείτε το βίντεο για το πώς να δημιουργήσετε τον αόρατο κώδικα στη σελίδα με τη λίστα λουλουδιών στην ενότητα με το εκτυπώσιμο υλικό), κομμένες εικόνες από άδεια βάζα (δείτε το βίντεο στην ενότητα με το εκτυπώσιμο υλικό).
- Κουτί με 3ψήφια κλειδαριά και σακουλάκια με τσάι χαμομηλιού μέσα.
- Ένα μπολ με νερό.

ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Με βάση το χάρτη, οι συμμετέχοντες πηγαίνουν στο γυάλινο βάζο. Βγάζοντας από το βάζο το περιεχόμενο που υπάρχει μέσα, διαβάζουν την καταχώρηση στο ημερολόγιο και συνειδητοποιούν ότι πρέπει να βρουν 5 πράγματα (βότανα και λουλούδια) που βοήθησαν την Έβελιν να ηρεμήσει, αυτό θα γίνει φωτίζοντας με το φως τα άδεια βάζα, και αυτό θα αποκαλύψει τις μυστικές εικόνες και τα ονόματα των λουλουδιών που λείπουν από τη λίστα λουλουδιών. Στη συνέχεια πρέπει να βρουν ποιο λουλούδι τη βοήθησε περισσότερο και τι έφτιαξε με αυτό, η απάντηση βρίσκεται στο κλειδωμένο κουτί. Για να πάρουν τον κωδικό, θα πρέπει να βάλουν μέρος του χαρτιού με τα λουλούδια, που γράφει "Να θυμάστε να κρατάτε τις ρίζες στο νερό" στο μπολ με το νερό και θα εμφανιστεί ο κωδικός 731. Ξεκλειδώνοντας το κουτί, θα βρουν σακουλάκια με τσάι χαμομηλιού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΓΙΑ τον συντονιστή:

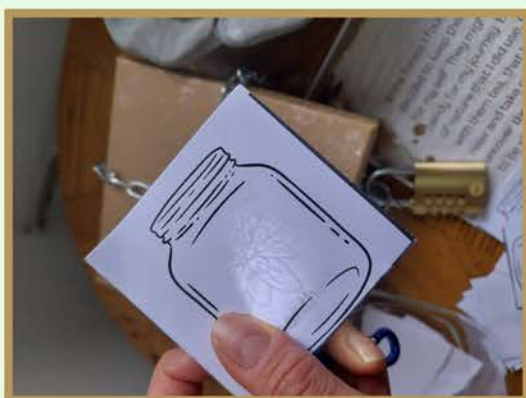
Οι συμμετέχοντες εδώ πρέπει να βρουν τα ονόματα των λουλουδιών/βότανα πριν ξεκλειδώσουν το κουτί. Μπορεί να φοβούνται να βάλουν το χαρτί στο νερό, αλλά μπορείτε να τους δώσετε ένα υπαινιγμό εδώ ότι μπορούν να "χρησιμοποιούν το νερό να πάρουν τη σωστή απάντηση" ή να τους ρωτήσετε "Πώς κρατάμε τα φυτά ζωντανά; Βάζουμε ΡΙΖΕΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ στο νερό;"

Μόλις ανοίξουν το κλειδωμένο κουτί, θα βρουν τα φακελάκια τσαγιού, μπορείτε να τους πείτε να τα πάρουν μαζί τους και ότι θα τα χρειαστούν στο τέλος του ταξιδιού.

Αποκτηθείσες ικανότητες:

- Ανάλυση, αυτο-φροντίδα, αξιολόγηση.

ΠΑΖΛ 2 - ΣΤΗΣΙΜΟ ΣΕ ΕΙΚΟΝΕΣ



ΠΑΖΛ 3- ΕΝΑΣ ΒΡΑΧΩΔΗΣ ΔΡΟΜΟΣ

ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ:

Τοποθετήστε στο τραπέζι ή στο πάτωμα το 3ο παζλ:

- Πραγματικές πέτρες διάσπαρτες (για διακόσμηση) .
- Εκτυπωμένες πέτρες με σύμβολα, εκτυπωμένη πέτρα με κωδικό QR.
- Κουτί με κλειδαριά 3 ψηφίων και μέσα ένα χαρτί που περιγράφει την τεχνική της αναπνοής 478.

ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Ακολουθώντας το χάρτη, οι συμμετέχοντες πηγαίνουν στο παζλ με τις πέτρες. Γύρω από το κλειδωμένο κουτί υπάρχουν διάσπαρτες πέτρες, εικόνες από πέτρες με σύμβολα και μια τυπωμένη πέτρα με κωδικό QR.

Αρχικά, σαρώνουν και ακούνε τη φωνή στον κωδικό QR. Πρόκειται για τη φωνή της Έβελιν που βρίσκεται σε κίνδυνο. Ο συμμετέχων πρέπει να βρει πώς να ξεκλειδώσει το κουτί και να βρει τι βοήθησε την Έβελιν να ηρεμήσει. Αναλύοντας τις τυπωμένες πέτρες με τα σύμβολα, οι συμμετέχοντες θα συνειδητοποιήσουν ότι κάποιες είναι κώδικες και δύο είναι φύλλα για την αποκωδικοποίηση του κώδικα. Μόλις τον αποκωδικοποιήσουν, θα πρέπει να γράφει "ΑΣΚΗΣΗ ΤΕΣΣΕΡΑ ΕΠΤΑ ΟΚΤΩ ΑΝΑΠΝΟΗΣ", αυτό είναι επίσης ο κώδικας να ξεκλειδώσετε το κουτί 478 (μπορεί να πάρει λίγο χρόνο να πάρει το δικαίωμα προκειμένου των αριθμών). Μόλις ανοίξουν το κουτί, τους παρουσιάζεται η τεχνική αναπνοής 4-7-8. Εδώ παίρνουν χρόνο για να προσπαθήσουν να εξασκηθούν οι ίδιοι στην τεχνική.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ:

Μόλις οι συμμετέχοντες ξεκλειδώσουν το κουτί, ενθαρρύνετε τους να πάρουν ένα λεπτό και να εξασκηθούν στην τεχνική της αναπνοής 4-7-8.

Αποκτηθείσες ικανότητες:

- Πρακτικές ενσυνειδητότητας, πρώτες βοήθειες για την ψυχική υγεία, ανταπόκριση.

ΠΑΖΛ 3 - ΣΤΗΣΙΜΟ ΣΕ ΕΙΚΟΝΕΣ



ΠΑΖΛ 4 - ΔΕΣΙΜΟ ΜΕ ΔΕΜΕΝΑ ΜΑΤΙΑ

ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ:

Πώς να στήσετε το παζλ νούμερο 4

- Κουτί με κλειδαριά με κλειδί μέσα στο κουτί το τυπωμένο παζλ.
- ΦΑΚΕΛΟΣ με την καταχώρηση στο ημερολόγιο με ένα μυστικό μήνυμα.
- Ένα μαντήλι στα μάτια.
- Μια γλάστρα με χώμα και λουλούδια (χρησιμοποιήστε οποιοδήποτε λουλούδι, είναι σημαντικό να υπάρχει χώμα στη γλάστρα).

*** Στην άλλη πλευρά του δωματίου, κάπου ορατά, βάλτε το κοχύλι.

ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Οι συμμετέχοντες φτάνουν σε ένα κουτί, στην κορυφή του οποίου υπάρχει ένα μαντήλι για τα μάτια και ένας φάκελος που γράφει: "ΠΡΙΝ ΜΕ ΑΝΟΙΞΕΤΕ ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ ΝΑ ΒΑΛΕΙ ΕΝΑ ΜΑΝΤΙΛΙ ΣΤΑ ΜΑΤΙΑ ΚΑΙ ΝΑ ΜΗΝ ΤΟ ΒΓΑΛΕΙ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ ΤΗ ΣΠΗΛΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΜΟΥ" (εκείνη τη στιγμή οι συμμετέχοντες πρέπει να επιλέξουν ένα άτομο που θα έχει το μαντήλι στα μάτια).

Ανοίγοντας τον φάκελο, βρίσκουν και πάλι μια καταχώρηση στο ημερολόγιο.

Αποκωδικοποιώντας το (χρησιμοποιώντας μόνο λέξεις με κεφαλαία γράμματα), θα διαβάσουν: **Αυτός που δεν βλέπει, πρέπει να βρει το κοχύλι για να βρει το**

κλειδί. Μη φοβάσαι το σκοτάδι- η φωνή του φίλου σου θα σε οδηγήσει στο κοχύλι. Ο συμμετέχων με δεμένα μάτια πρέπει στη συνέχεια να ακούσει τις

φωνές των άλλων συμμετεχόντων που θα τον οδηγήσουν στο κοχύλι που βρίσκεται μέσα στην αίθουσα. Μόλις ο συμμετέχων φτάσει στο θαλασσινό

κέλυφος, ο συντονιστής λέει: **ΒΡΗΚΑΤΕ ΤΟ ΣΠΗΛΑΙΟ ΤΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ,**

ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΒΓΑΛΕΤΕ ΤΟ ΜΑΝΤΙΛΙ ΓΙΑ ΤΑ ΜΑΤΙΑ". Στο εσωτερικό του

κοχυλιού, ο συμμετέχων βρίσκει ένα σημείωμα και διαβάζοντας το

συνειδητοποιεί ότι το κλειδί είναι θαμμένο στη γλάστρα με τα τριαντάφυλλα

δίπλα στο κλειδωμένο κουτί. Ξεκλειδώνοντας το κουτί, βρίσκουν το τελικό παζλ

που πρέπει να συναρμολογήσουν και το οποίο λέει: "Οι αυθεντικές συνδέσεις συμβαίνουν όταν ξεκλειδώνεις τους φόβους σου".

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ:

Αυτό το παζλ περιλαμβάνει κάποια μετακίνηση και ίσως οι συμμετέχοντες να χρειάζονται βοήθεια για να το καταλάβουν αυτό. Εδώ, ως συντονιστής, μπορείτε

απλώς να διευκρινίσετε τις οδηγίες, αν τις χρειάζεστε. Θα πρέπει να

συνειδητοποιήσουν ότι μόνο ένα άτομο είχε το μαντήλι για τα μάτια και οι

υπόλοιποι οδηγούσαν αυτό το άτομο με τη φωνή τους (πηγαίνετε αριστερά, 3 βήματα ευθεία, πηγαίνετε δεξιά, πάνω στην αριστερή πλευρά...) για να βρουν το

κοχύλι στο δωμάτιο. Μόλις το βρουν, μπορούν να βγάλουν το μαντήλι για τα

μάτια. Εσείς, ο συντονιστής, θα πείτε: **ΒΡΗΚΑΤΕ ΤΗ ΣΠΗΛΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑΣ,**

ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΒΓΑΛΕΤΕ ΤΟ ΜΑΝΤΙΛΙ ΜΕ ΤΑ ΜΑΤΙΑ". Όταν διαβάσουν το

σημείωμα στο κοχύλι θα συνειδητοποιήσουν ότι το κλειδί για να ξεκλειδώσουν

βρίσκεται στη γλάστρα. Αν δεν καταλάβουν ότι πρέπει να ξεθάψουν το κλειδί,

δώστε τους μια υπόδειξη όπως "για να βρείτε το κλειδί, πρέπει να το ξεθάψετε,

όπως ξεθάβουμε τις δικές μας ανασφάλειες"

Αποκτηθείσες ικανότητες:

- Ομαδική εργασία, δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, προσαρμοστικότητα, οργάνωση, επικοινωνία.

ΠΑΖΛ 4 - ΣΤΗΣΙΜΟ ΣΕ ΕΙΚΟΝΕΣ



ΠΑΖΛ 5 - Μεταφορά στον κήπο

ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ:

Πώς να στήσετε το παζλ νούμερο 5. Αυτό είναι το μεταβατικό παζλ, είναι το μέρος όπου οι συμμετέχοντες φτάνουν στην πύλη του μυστικού κήπου. Εδώ έχετε δύο επιλογές:

1. **Να δημιουργήσετε μια "πύλη" ως κάποια μετάβαση στον κήπο και να διακοσμήσετε την πύλη με λουλούδια .**
 2. **Να δημιουργήσετε τη μετάβαση στον κήπο, βάζοντας τους συμμετέχοντες να εισέλθουν σε ένα άλλο δωμάτιο. Έχοντας την πόρτα να λειτουργεί ως πύλη.**
- Εκτυπώσιμο παζλ με εικόνες.
 - Κουτί δώρου.

ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Οι συμμετέχοντες φτάνουν στην πύλη, όπου τους υποδέχεται ο φύλακας της πύλης (συντονιστής), ο οποίος τους λέει τα εξής: **"Μπορείτε να περάσετε την πύλη μόλις βρείτε τον σωστό κωδικό πρόσβασης, μόνο ΜΙΑ λέξη"**. Εκεί, βρίσκουν επίσης ένα κουτί δώρου και μέσα στο κουτί, υπάρχουν εικόνες που είναι και στις δύο πλευρές (στις μικρότερες εικόνες κάθε μία έχει ένα γράμμα). Οι συμμετέχοντες πρέπει να συναρμολογήσουν τις εικόνες με τη σειρά (π.χ. εικόνες μωρού, ενήλικα, ηλικιωμένου κ.λπ.). Μόλις βάλουν τις εικόνες στη σωστή σειρά, θα πρέπει να πάρουν την πρόταση **"αυτή η στιγμή είναι..."**, αν δεν πάρουν την υπόδειξη, πείτε στους συμμετέχοντες να γυρίσουν τις κάρτες, θα δουν μια μεγάλη εικόνα ενός δώρου και τις λέξεις **"μπορείς να είσαι μόνο...."**.

Μόλις βρουν τη σωστή λέξη, πρέπει να την πουν δυνατά. **(κωδικός πρόσβασης: ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ)**.

Όταν το έχουν πει, ο συντονιστής λέει: "Σωστά. Τώρα, για να κατακτήσετε τη δεξιότητα της παρουσίας, πρέπει να παραμείνετε σιωπηλοί για ένα λεπτό, μετρώντας την αναπνοή σας για 10 κύκλους (εισπνοή+εκπνοή)". Μετά την άσκηση, ο συντονιστής ανοίγει την πύλη και ο συντονιστής τους αφήνει να περάσουν.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ:

Ο συντονιστής έχει ένα μοναδικό ρόλο εδώ, αναλαμβάνει το ρόλο του "φύλακα της πύλης" που θα ανοίξει την πύλη του κήπου μόλις οι συμμετέχοντες πουν τη σωστή λέξη "ΠΑΡΩΝ".

Εδώ μπορεί να χρειαστεί να δώσετε στους συμμετέχοντες υποδείξεις σχετικά με τη λέξη. Επίσης, θα μπορέσετε να τους ενθαρρύνετε να εξασκηθούν στο να είναι παρόντες τη δεδομένη στιγμή, κάνοντας την άσκηση πριν μπουν στον κήπο.

Αποκτηθείσες ικανότητες:

Ενσυνείδητη πρακτική, επικοινωνία, διαπραγμάτευση.

ΠΑΖΛ 5 - ΣΤΗΣΙΜΟ ΣΕ ΕΙΚΟΝΕΣ





ΠΑΖΛ 6 - ΕΝΑΣ ΣΟΦΟΣ ΦΙΛΟΣ

ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ:

Πώς να στήσετε το παζλ νούμερο 6:

- Κιβώτιο κλειδαριάς με κλειδαριά 3 ψηφίων και ένα χαρτί στο εσωτερικό του "πες το στην κουκουβάγια...."
- Δίπλα στο κουτί, τοποθετήστε ένα άγαλμα κουκουβάγιας (μπορεί να είναι ξύλινο, κεραμικό, παιχνίδι).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: κάτω από την κουκουβάγια, θα κολλήσετε ένα ΚΛΕΙΔΙ από το παζλ αρ. 7, δείτε τις οδηγίες παρακάτω στο παζλ 7.

- Ένας καθρέφτης με τον κωδικό QR πάνω του και ο μυστικός κωδικός για να ξεκλειδώσετε το κουτί (δείτε το βίντεο με τις οδηγίες για το πώς να δημιουργήσετε τον κωδικό του αόρατου καθρέφτη στην ενότητα συναρμολόγηση του παζλ και εκτυπώσιμα υλικά).
- Κάρτες αντανάκλασης με σύμβολα (εκτυπώσιμες) .

ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Οι συμμετέχοντες φτάνουν στο παζλ όπου συναντούν μια κουκουβάγια, δίπλα του υπάρχει ένα κλειδωμένο κουτί, ένας καθρέφτης και μερικές κάρτες. Αρχικά, οι συμμετέχοντες πρέπει να σαρώσουν τον κωδικό QR και να ακούσουν τη φωνή της κουκουβάγιας. Στη συνέχεια θα παρατηρήσουν ότι οι κάρτες με τα αποφθέγματα έχουν κάποια περίεργα σημάδια, βάζοντάς τες μαζί, θα διαβάσουν τη λέξη SELF REFLECTION - ανάποδα! Στη συνέχεια θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν τον καθρέφτη για να δουν τι λέει. Αν δεν έχουν καταλάβει ακόμα ότι ο κώδικας είναι γραμμένος στον καθρέφτη, πείτε τους να ακούσουν προσεκτικά τη φωνή της κουκουβάγιας. Ο κώδικας αποκαλύπτεται μόλις οι συμμετέχοντες φυσήξουν την αναπνοή τους στον καθρέφτη και εμφανιστεί ο κωδικός 762. Αυτό θα ξεκλειδώσει το κουτί και μέσα σε αυτό υπάρχει μια κάρτα που δίνει οδηγίες στους συμμετέχοντες να πάρουν ένα από τα αποφθέγματα του στοχασμού που τους εκφράζει περισσότερο και να πουν στην Κουκουβάγια το γιατί.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ:

Ο συντονιστής μπορεί να χρειαστεί να δώσει περισσότερες υποδείξεις ότι πρέπει να χρησιμοποιήσουν την αναπνοή τους για να ανακαλύψουν τον κώδικα. Επίσης, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ενθαρρυνθούν να διαλέξουν μια κάρτα προβληματισμού που τους αρέσει και να μοιραστούν γιατί τους εκφράζει.

Αποκτηθείσες ικανότητες:

Χειραγώγηση, μίμηση, κριτική σκέψη, επικοινωνικότητα.

ΠΑΖΛ 6 - ΣΤΗΣΙΜΟ ΣΕ ΕΙΚΟΝΕΣ





ΠΑΖΛ 7 - ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ

ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ:

Πώς να ρυθμίσετε το παζλ νούμερο 7: Πώς να ρυθμίσετε το παζλ νούμερο 7: (κρύψτε το κλειδί κάτω από την κουκουβάγια στο παζλ 6). Μέσα στο κουτί, υπάρχουν τυπωμένες πεταλούδες με λέξεις και επίσης διακοσμητικές πεταλούδες (πρέπει να είναι τυπωμένες με χρώματα).

Εκτυπώσιμα υλικά.

Εκτυπώσιμη τεχνική χτυπήματος πεταλούδας.

ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Οι συμμετέχοντες έρχονται σε ένα κουτί που είναι κλειδωμένο με κλειδαριά-κλειδί, γύρω από το κουτί, υπάρχουν εικόνες της μεταμόρφωσης της πεταλούδας και στο πίσω μέρος, υπάρχουν γρίφοι που πρέπει να λυθούν. Μόλις λύσουν τον γρίφο, θα γράφει «Κοιτάξτε κάτω από την κουκουβάγια», οι συμμετέχοντες θα πρέπει να επιστρέψουν στον προηγούμενο γρίφο και να κοιτάξουν κάτω από την κουκουβάγια όπου θα βρουν το κλειδί (κολλήστε το κλειδί στο κάτω μέρος της κουκουβάγιας). Μέσα σε αυτό θα βρουν τις πεταλούδες με τις λέξεις και ένα σημείωμα για να πάρουν τις πεταλούδες μαζί τους στον επόμενο γρίφο. Μέσα βρίσκουν επίσης ένα σημείωμα για το πώς να χρησιμοποιήσουν την τεχνική του χτυπήματος της πεταλούδας για να ηρεμήσουν.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΓΙΑ τον συντονιστή:

Ίσως χρειαστεί να υπενθυμίσετε στους συμμετέχοντες ποιο είναι το πρώτο ζώο που συνάντησαν στο παζλ. Επίσης, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να είναι σε θέση να πάρουν τις πεταλούδες από το κουτί στο επόμενο παζλ τους.

Αποκτηθείσες ικανότητες:

Διαχείριση της δυναμικής της ομάδας, ακρίβεια, άρθρωση.

ΠΑΖΛ 7 - ΣΤΗΣΙΜΟ ΣΕ ΕΙΚΟΝΕΣ





PUZZLE 8 - Καταχώρηση σε ημερολόγιο

ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ:

Πώς να ρυθμίσετε το παζλ νούμερο 8: Πώς να ρυθμίσετε το παζλ νούμερο 8:
Εφημερίδα
Διακόσμηση - λουλούδια.

ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Αυτό το παζλ φέρνει τους συμμετέχοντες πίσω στην ιστορία της Έβελιν στον κήπο και σε αυτό που έψαχνε. Οι συμμετέχοντες βρίσκουν εδώ ένα ημερολόγιο. Ο ρόλος του συντονιστή είναι να ενεργήσει ως ΦΥΛΑΚΑΣ, όπως και στο παζλ 5. Οι συμμετέχοντες μελετούν το ημερολόγιο, η πρώτη εργασία είναι να αντιστοιχίσουν τις πεταλούδες από το παζλ 7 στην εικόνα πεταλούδας που λείπει. Στη συνέχεια συναντούν ένα γράμμα που η Έβελιν πρέπει ακόμη να στείλει. Οι οδηγίες των συμμετεχόντων είναι να στείλουν αυτό το γράμμα υποχωρώντας στον φύλακα της πύλης (διευκολυντή). Ο φύλακας της πύλης, σε αντάλλαγμα, δίνει στους συμμετέχοντες έναν φάκελο με το UV LIGHT και τους λέει: «Αυτό το φως θα σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε την αποστολή σας και να βρείτε τι συνέβη στην Έβελιν». Στο τέλος του ημερολογίου, υπάρχει ένας κωδικός QR, οι συμμετέχοντες τον σαρώνουν και θα οδηγηθούν στην ιστοσελίδα futureme.org, όπου έχουν την ευκαιρία να γράψουν ένα γράμμα στον εαυτό τους στο μέλλον.

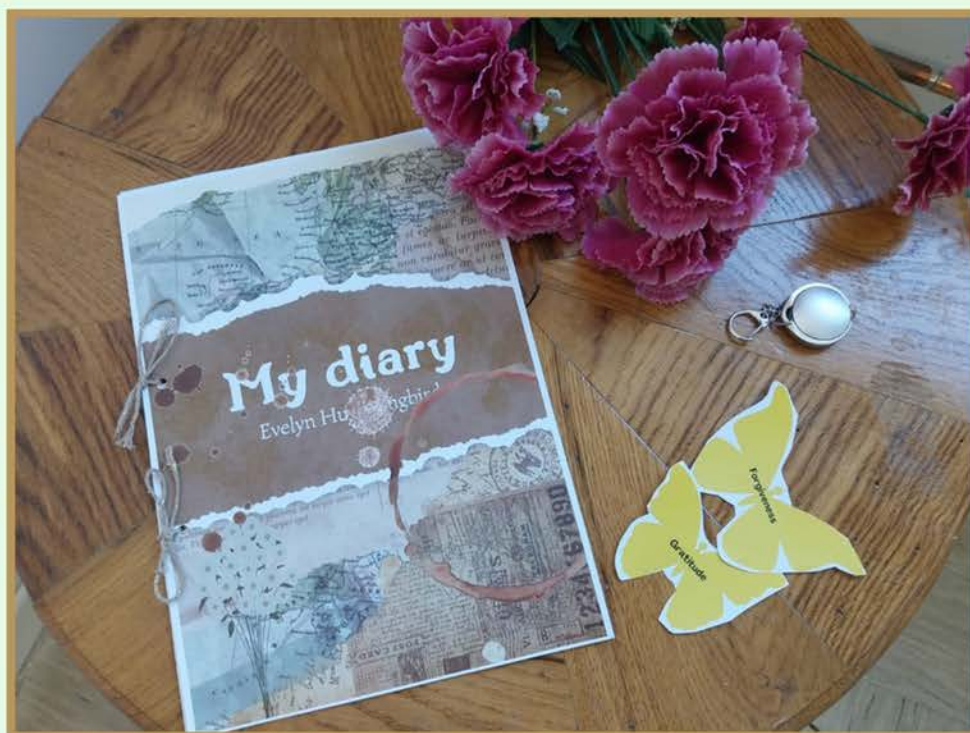
ΣΗΜΕΙΩΣΗ για τον συντονιστή: Ο συντονιστής θα πρέπει να ενημερώσει τους συμμετέχοντες για το μέλλον τους:

Αυτός ο γρίφος είναι λίγο διαφορετικός, δεν υπάρχει κωδικός όπως στον γρίφο 5, οι συμμετέχοντες πρέπει να παραδώσουν στον φύλακα της πύλης το μη αποσταλμένο γράμμα για να λάβουν έναν φάκελο με ένα UV LIGHT για τον επόμενο γρίφο. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να διαβάσουν ολόκληρο το ημερολόγιο και να ολοκληρώσουν την εργασία στο τέλος να στείλουν στον εαυτό τους ένα γράμμα στο μέλλον, μπορεί να είναι ένα σύντομο απόσπασμα ή μια φράση.

Αποκτηθείσες ικανότητες:

Ευελιξία, ενσυναίσθηση, ανθεκτικότητα.

ΠΑΖΛ 8 - ΣΤΗΣΙΜΟ ΣΕ ΕΙΚΟΝΕΣ





ΠΑΖΛ 9 - Meta PUZZLE

ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ:

Πώς να στήσετε το παζλ νούμερο 9, το μετα-παζλ.

Κλειδωμένο κουτί με 3ψήφια κλειδαριά, μέσα στο κουτί ένα χαρτί που οδηγεί στο μπολ με τις πέτρες.

Εκτυπώσιμα υλικά: (στο χαρτί γράφεται με αόρατο μαρκαδόρο η λέξη STRESS).

Εκτυπώσιμο φτερό με ένα στοιχείο.

Διακοσμητικά πορτοκαλί και κόκκινα φτερά.

Διακοσμητικό μπολ με πέτρες με το «αποκαλυπτικό χαρτί για το τι συνέβη στην Έβελιν» στον πάτο.

ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Αυτό είναι το τελικό παζλ! Οι συμμετέχοντες έρχονται σε ένα κλειδωμένο κουτί που περιβάλλεται από φτερά, ένα χαρτί με έναν γρίφο και ένα αλφάβητο.

Φωτίζοντας με το υπεριώδες φως από το παζλ 7, θα ανακαλύψουν τη λέξη STRESS κάτω από το αίνιγμα. Θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν το αλφάβητο.

Κάθε γράμμα της λέξης STRESS είχε μια αριθμητική θέση στο αλφάβητο.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Το S είναι ο αριθμός 19 στη σειρά και το T είναι το 20ό γράμμα. ΑΦΟΥ γράψουν όλες τις θέσεις, πρέπει να τις προσθέσουν μέχρι το $19+20+18+5+19+19=100$.

Ένας υπαινιγμός για τους συμμετέχοντες ότι πρέπει να αθροίσουν τους αριθμούς βρίσκεται σε έναν από τους γρίφους που είναι γραμμένοι σε ένα φτερό. Το 100 είναι ο συνδυασμός της κλειδαριάς. Στο κουτί, θα βρουν οδηγίες ότι πρέπει να βρουν ένα μπολ με πέτρες κάπου μέσα στο δωμάτιο (φροντίστε να τοποθετήσετε το μπολ κάπου που δεν θα είναι τόσο προφανές).

Πρώτα πρέπει να αφαιρέσουν μία πέτρα και να αντικαταστήσουν μία κακή συνήθεια με μία καλή. Αφαιρώντας όλες τις πέτρες, αποκαλύπτουν ένα τελευταίο μυστικό μήνυμα από την Έβελιν στο κάτω μέρος.

Τώρα πρέπει να συγκεντρώσουν όλα τα γράμματα που έχουν συλλέξει για να συλλαβίσουν τη λέξη PHOENIX! Εδώ τελειώνει το παιχνίδι, η Έβελιν βρήκε την ένωση και αναγεννήθηκε σαν τον Φοίνικα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ:

Οι συμμετέχοντες μπορεί να χρειαστούν μερικές ακόμη συμβουλές, όπως η χρήση του αλφαβήτου και η πρόσθεση των αριθμών. Εδώ είναι σημαντικό να γίνει επίσης μια ωραία μετάβαση στη διαδικασία του αναστοχασμού και της απολογιστικής διαδικασίας, μόλις βρουν τη λέξη ΦΟΙΝΙΞ, προσκαλέστε τους να έρθουν και να καθίσουν σε ένα τραπέζι ή κύκλο όπου έχετε προετοιμάσει για τον αναστοχασμό.

Αποκτηθείσες ικανότητες:

Αυτογνωσία, διαχείριση του άγχους, εκτίμηση.

ΠΑΖΛ 9 - ΣΤΗΣΙΜΟ ΣΕ ΕΙΚΟΝΕΣ





ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗΣ

ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ:

Ετοιμάστε έναν άνετο χώρο για προβληματισμό και καλέστε τους συμμετέχοντες να καθίσουν μαζί σας.

Μπορείτε να φέρετε στο τραπέζι φακελάκια με τσάι χαμομηλιού από το παζλ αρ. 2 και να έχετε μερικά φλιτζάνια και ζεστό νερό για να απολαύσετε το τσάι κατά τη διάρκεια του στοχασμού.

- Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα ατομικό εκτυπώσιμο φύλλο του «Κατανοώντας την Έβελιν η - κατανοώντας με»

ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ:

Ξεκινήστε με μια εισαγωγή ότι τα παιχνίδια έχουν τελειώσει, αλλά θα συνεχίσουμε εδώ για να κατανοήσουμε καλύτερα την Έβελιν και πώς η ιστορία της σχετίζεται με εμάς. Ανακαλύψαμε ότι η Έβελιν πέρασε από μια διαδικασία αναγέννησης και μεταφορικά έγινε ΦΟΙΝΙΞ (υπενθυμίστε σε όλους αυτόν τον μύθο αν χρειάζεται).

Ζητήστε τώρα από τους συμμετέχοντες να φανταστούν ότι μπορούν να συναντήσουν την Έβελιν μετά την αναγέννησή της και να της μιλήσουν. Για τι θα μιλούσαν, πώς θα έμοιαζε;

Τώρα, δώστε στους συμμετέχοντες το εκτυπωμένο φύλλο «Κατανοώντας την Έβελιν - κατανοώντας με» (το φύλλο αυτό δημιουργήθηκε με βάση τις ερωτήσεις του «Χάρτη ενσυναίσθησης» που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να ενσυναισθανθείτε και να κατανοήσετε καλύτερα κάποιον). Μπορείτε να εξηγήσετε στους συμμετέχοντες ότι μέσω αυτών των ερωτήσεων θα αναλύσουν και ίσως κατανοήσουν καλύτερα τις αποφάσεις της Evelyn και μπορούν επίσης να προβληματιστούν για τον εαυτό τους.

Δώστε στους συμμετέχοντες 5 λεπτά για να τον συμπληρώσουν.

Αφού οι συμμετέχοντες συμπληρώσουν τον χάρτη ενσυναίσθησης, μπορείτε να προχωρήσετε σε μια ανοιχτή ενημέρωση με τους συμμετέχοντες, θέτοντας τις ακόλουθες ερωτήσεις για να προβληματιστούν επίσης σχετικά με τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τη στάση που απέκτησαν μέσω του δωματίου απόδρασης. Μη διστάσετε να χρησιμοποιήσετε τις παρακάτω ερωτήσεις ως οδηγό, δεν είναι απαραίτητο να τις χρησιμοποιήσετε όλες. Οι συμμετέχοντες μπορούν πρώτα να μοιραστούν κάτι από τον χάρτη ενσυναίσθησης, αν το επιθυμούν.



ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗΣ

ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

ΓΝΩΣΕΙΣ

Πιστεύετε ότι η Έβελιν είχε επίγνωση της ψυχικής της υγείας;
Βρήκατε χρήσιμες πρακτικές πρώτων βοηθειών; Όπως η αυτοφροντίδα και η ενσυνειδητότητα.
Έχετε κατανοήσει καλύτερα τη συναισθηματική νοημοσύνη; (εξηγήστε αν χρειάζεται)

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Αισθάνεστε ότι έχετε αναπτύξει τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες; Πόσο συχνά είχατε την ευκαιρία να αλληλεπιδράσετε στην ομάδα;
Πώς ήταν η ομαδική εργασία στην ομάδα σας;
Πώς αντιμετωπίσατε την επίλυση προβλημάτων;

ΘΕΣΗ

Τι είδους στάση έχετε απέναντι στη διαχείριση του άγχους σας;
Πιστεύετε ότι η ενσυναίσθηση είναι ένα σημαντικό ανθρώπινο χαρακτηριστικό; Γιατί; Αισθανθήκατε καθόλου ενσυναίσθηση μέσα από το παιχνίδι;
Πιστεύετε ότι μέσα από το παιχνίδι αποκτήσατε κατανόηση για τις επιλογές της Έβελιν; Πόσο σημαντικό είναι να έχουμε μια διαφορετική κατανόηση απέναντι στα προβλήματα ψυχικής υγείας των άλλων;

Μπορείτε να παραλείψετε ορισμένες ερωτήσεις αν θεωρείτε ότι οι συμμετέχοντες τις έχουν ήδη καλύψει μιλώντας στην ανοιχτή συζήτηση.
Κλείνοντας, ζητήστε από όλους να πουν μία λέξη ή πρόταση που θα θυμούνται από αυτή την εμπειρία.



ΕΚΤΥΠΩΣΙΜΑ ΥΛΙΚΑ

ΚΑΙ
ΟΔΗΓΙΕΣ
ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ
ΠΑΖΛ



ΠΑΖΛ 1

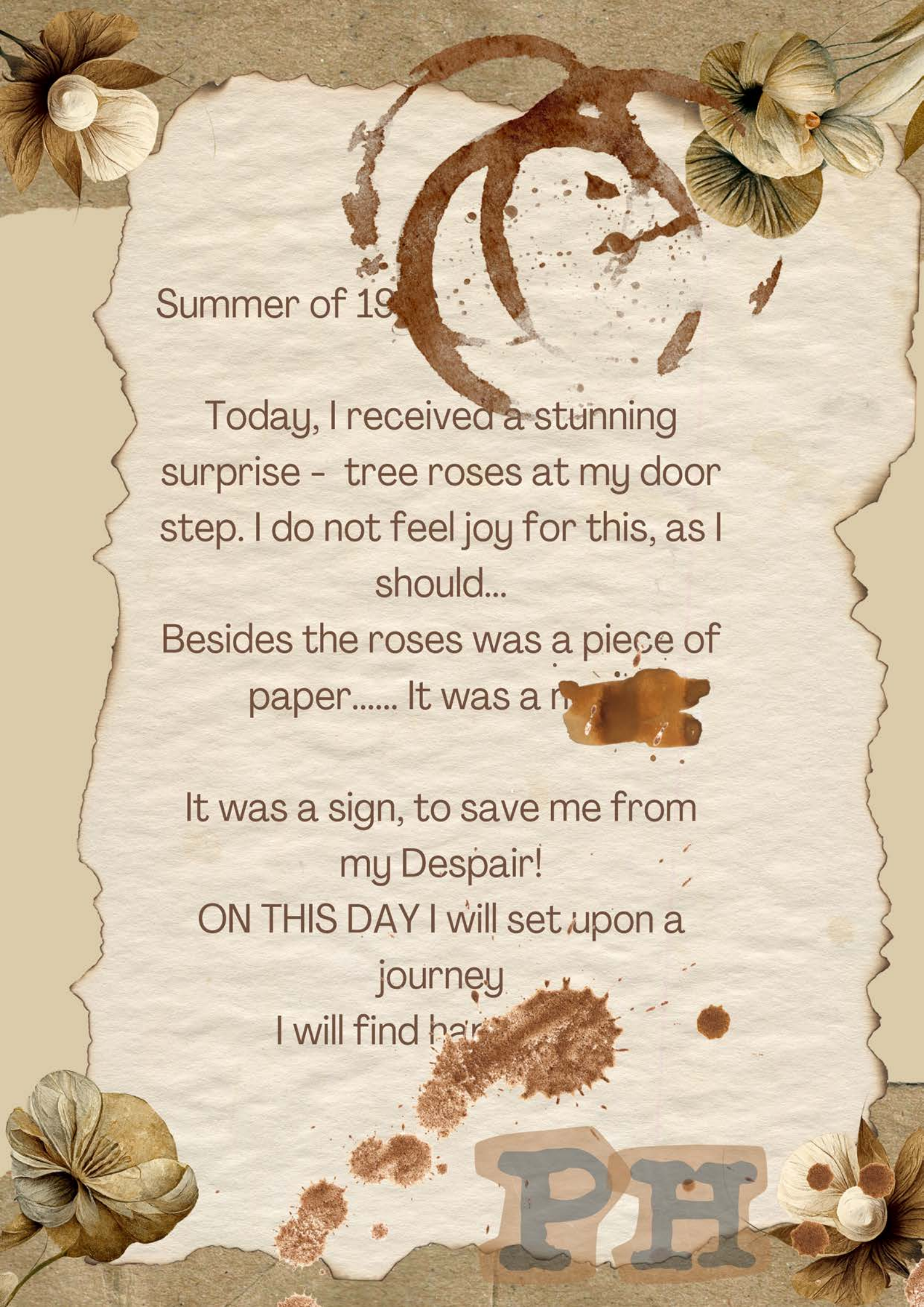
ΕΚΤΥΠΩΣΙΜΟ ΥΛΙΚΟ:

Χάρτης (μπαίνει μέσα στο κλειδωμένο κουτί).
Καταχώρηση στο ημερολόγιο.
Σελίδα ημερολογίου.

ΠΡΟΣΘΕΤΟ ΥΛΙΚΟ:

Κιβώτιο με κλειδαριά 4 ψηφίων.
Ένα βάζο με τον αριθμό 6 γραμμένο στο κάτω μέρος του μέσα.
3 τριαντάφυλλα





Summer of 19

Today, I received a stunning
surprise - tree roses at my door
step. I do not feel joy for this, as I
should...

Besides the roses was a piece of
paper..... It was a n

It was a sign, to save me from
my Despair!

ON THIS DAY I will set upon a
journey

I will find har

PH

July 19

A hand-drawn calendar for the month of July, starting on the 19th. The calendar is drawn on a piece of white paper with a torn, deckled edge, which is placed on a brown textured background. The paper is decorated with several brown ink splatters and stains. At the top, the date "July 19" is written in a cursive script. Below it, a spiral binding is drawn with a series of vertical loops. The calendar grid consists of a 5x7 table of boxes. The first row contains the numbers 1 through 7, with the number 2 circled in a thick orange-red line. The subsequent rows contain numbers 8 through 31, with the last row ending with three empty boxes. The days of the week are labeled above the grid: Sun, Mon, Tue, Wed, Thu, Fri, Sat. The entire drawing is done in brown ink, except for the orange-red circle around the number 2.

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2		4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



ΠΑΖΛ 2

ΕΚΤΥΠΩΣΙΜΟ ΥΛΙΚΟ:

- Ημερολόγιο
- Εκτυπώσιμα βάζα που πρέπει να συναρμολογηθούν.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: εκτύπωση σε λευκό χαρτί.

- Λίστα λουλουδιών.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: εκτύπωση σε λευκό χαρτί

ΠΡΟΣΘΕΤΟ ΥΛΙΚΟ:

- Μεγάλο γυάλινο βάζο.
- Κουτί με κλειδαριά 3 ψηφίων.
- Σακουλάκια με τσάι χαμομηλιού για το κλειδωμένο κουτί.
- Φακός
- Μπολ με νερό και μερικά διακοσμητικά λουλούδια για να τοποθετήσετε στο μπολ.

ΒΙΝΤΕΟ

- Assembling the printable “jars” :
<https://www.canva.com/design/DAGBW-ihmOk/mkTILZWgfcntsn6nJGQrBw/watch>
- Creating the invisible number:
<https://www.youtube.com/watch?v=38drZvRvHMA>

At the bottom of
this page you will
create the
invisible number





ΠΑΖΛ 2

- ΕΚΤΥΠΩΣΙΜΟ ΥΛΙΚΟ:
- Ημερολόγιο
- Εκτυπώσιμα βάζα που πρέπει να συναρμολογηθούν.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: εκτύπωση σε λευκό χαρτί.

- Λίστα λουλουδιών.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: εκτύπωση σε λευκό χαρτί

ΠΡΟΣΘΕΤΟ ΥΛΙΚΟ:

- Μεγάλο γυάλινο βάζο.
- Κουτί με κλειδαριά 3 ψηφίων.
- Σακουλάκια με τσάι χαμομηλιού για το κλειδωμένο κουτί.
- Φακός
- Μπολ με νερό και μερικά διακοσμητικά λουλούδια για να τοποθετήσετε στο μπολ.

ΒΙΝΤΕΟ

- Συναρμολογώ τα έντυπα “γυάλινα βάζα”:
<https://www.canva.com/design/DAGBWihmOk/mkTILZWgfcnts6nJGQrBw/watch>
- Δημιουργώ αόρτο αριθμό: <https://www.youtube.com/watch?v=38drZvRvHMA>

At the bottom of
this page you will
create the
invisible number





ΠΑΖΛ 2

- ΕΚΤΥΠΩΣΙΜΟ ΥΛΙΚΟ:
- Ημερολόγιο
- Εκτυπώσιμα βάζα που πρέπει να συναρμολογηθούν.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: εκτύπωση σε λευκό χαρτί.

- Λίστα λουλουδιών.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: εκτύπωση σε λευκό χαρτί

ΠΡΟΣΘΕΤΟ ΥΛΙΚΟ:

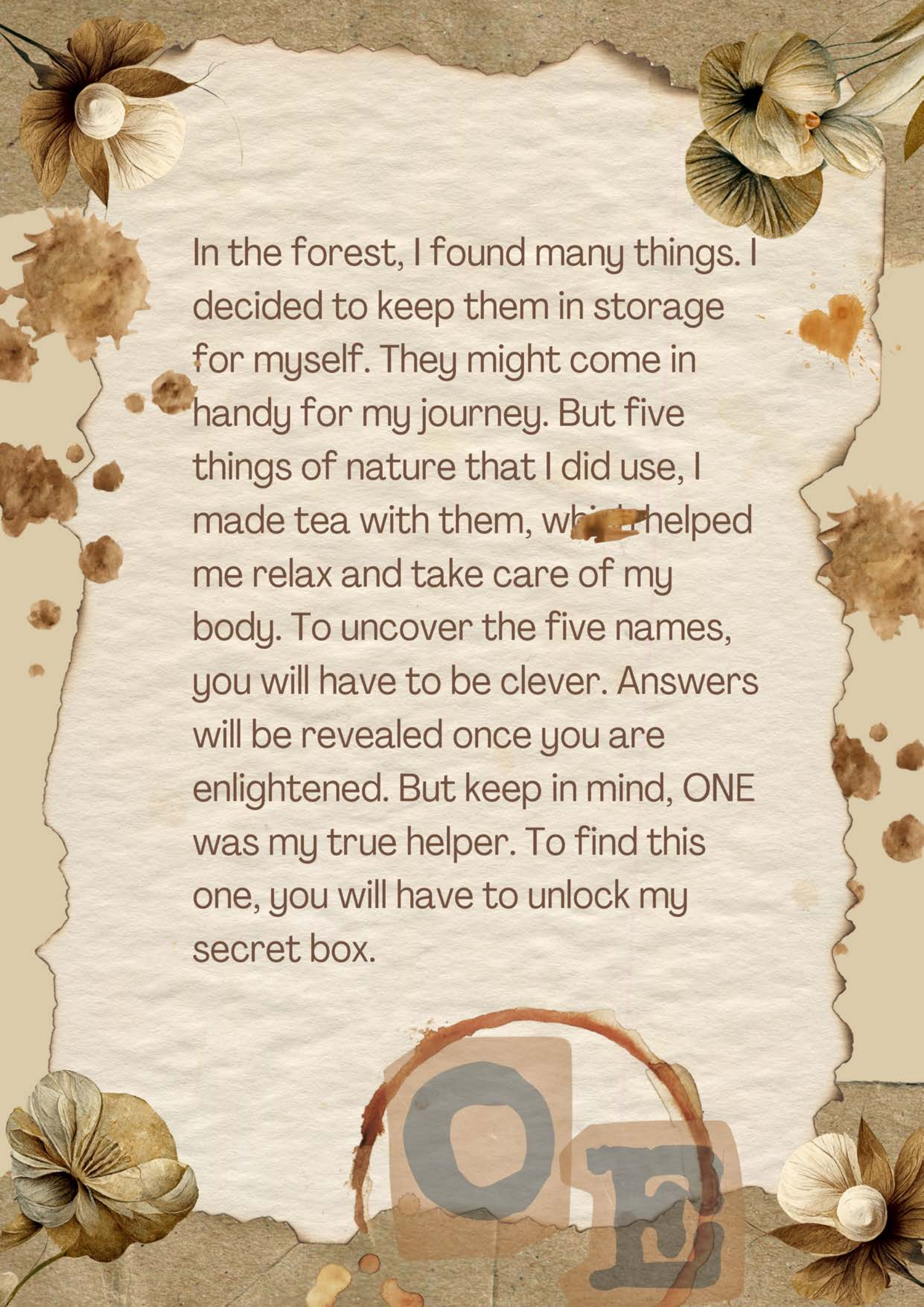
- Μεγάλο γυάλινο βάζο.
- Κουτί με κλειδαριά 3 ψηφίων.
- Σακουλάκια με τσάι χαμομηλιού για το κλειδωμένο κουτί.
- Φακός
- Μπολ με νερό και μερικά διακοσμητικά λουλούδια για να τοποθετήσετε στο μπολ.

ΒΙΝΤΕΟ

- Συναρμολογώ τα έντυπα “γυάλινα βάζα”:
https://www.canva.com/design/DAGBWihmOk/mkTILZWgfcnts_n6nJGQrBw/watch
- Δημιουργώ αόρτο αριθμό: <https://www.youtube.com/watch?v=38drZvRvHMA>

Στο κάτω μέρος
αυτής της σελίδας
θα δημιουργήσετε
τον αόρατο αριθμό



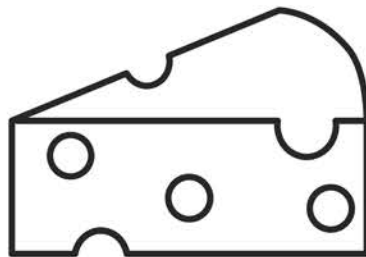


In the forest, I found many things. I decided to keep them in storage for myself. They might come in handy for my journey. But five things of nature that I did use, I made tea with them, which helped me relax and take care of my body. To uncover the five names, you will have to be clever. Answers will be revealed once you are enlightened. But keep in mind, ONE was my true helper. To find this one, you will have to unlock my secret box.

ONE



ΧΡΥΣΑΝΘΕΜΑ



ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ



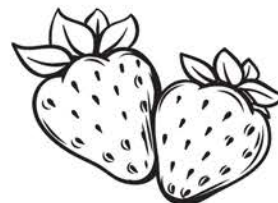
ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟ



ΓΙΑΣΕΜΙ



ΧΑΜΟΜΗΛΙ







:γνωστό για τις ηρεμιστικές του επιδράσεις, τη μείωση των φλεγμονών και την υποστήριξη της υγείας των ματιών λόγω των αντιοξειδωτικών του.



:ηρεμιστικές ιδιότητες, μειώνοντας το στρες, το άγχος, και χρησιμοποιείται στην περιποίηση του δέρματος για ενυδάτωση και καταπραϋντικά αποτελέσματα.



: χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία για τη μείωση του στρες, την προώθηση της χαλάρωσης, την υποβοήθηση της πέψης και την ανακούφιση της καταθλιπτικής διάθεσης.



: αντιφλεγμονώδεις και δερμοκαταπραϋντικές ιδιότητες, που χρησιμοποιούνται συνήθως στη φροντίδα του δέρματος για την επούλωση πληγών και την ανακούφιση από δερματικούς ερεθισμούς.



: προάγει τη χαλάρωση, βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου, βοηθά στην πέψη και έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες που χρησιμοποιούνται συχνά στη φροντίδα του δέρματος για καταπραϋντικές επιδράσεις

Θυμηθείτε να διατηρείτε τις ρίζες σε νερό





ΠΑΖΛ 3

ΕΚΤΥΠΩΣΙΜΟ ΥΛΙΚΟ:

(για να κοπεί).

Οδηγίες για την εξάσκηση της αναπνοής 4-7-8 (χαρτί που μπαίνει στο κουτί).

ΠΡΟΣΘΕΤΟ ΥΛΙΚΟ:

Κουτί με κλειδαριά με 3 ψηφία.

Πραγματικές πέτρες για διακόσμηση.

ᠠᠦᠯᠤᠯᠤᠰᠤ

ᠴᠢᠨᠠᠭᠤᠰᠤ

ᠠᠨᠠᠭᠤᠰᠤ

ᠠᠨᠠᠭᠤᠰᠤ

ᠠᠨᠠᠭᠤᠰᠤ

Cut all the rocks out



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	

Cut all the rocks out



Μέσα από το ταξίδι μου, είχα την ευκαιρία να γνωρίσω έναν υπέροχο άνθρωπο που με βοήθησε όταν το χρειαζόμουν περισσότερο. Ο Δρ. Άντριου Ουέλ μ' έδειξε την τεχνική της αναπνοής για να με βοηθήσει να χαλαρώσω και να μειώσω το άγχος. Είναι τόσο απλό να το θυμάσαι. Μόνο τρεις αριθμοί: 4-7-8. Είπε ότι η τεχνική έχει τις ρίζες της στις αρχαίες πρακτικές της γιόγκα. Τώρα είναι η σειρά σας να εξασκηθείτε.

Πώς να εξασκηθείτε στο 4-7-8:

Βρείτε ένα άνετο μέρος για να καθίσετε. Αν μπορείτε, κλείστε τα μάτια σας. Εισπνεύστε από τη μύτη σας μέχρι να μετρήσετε μέχρι το τέσσερα. Κρατήστε την αναπνοή μέχρι το επτά. Εκπνεύστε από το στόμα σας μέχρι το οκτώ. Εξασκηθείτε κάθε μέρα και θα δείτε βελτίωση στον ύπνο, καλύτερη διαχείριση των λιγούρες και έλεγχο των συναισθηματικών αντιδράσεων.





ΠΑΖΛ 4

ΕΚΤΥΠΩΣΙΜΟ ΥΛΙΚΟ:

Ημερολόγιο με μυστικό μήνυμα.

Σημείωμα μέσα στο κοχύλι.

Παζλ που μπαίνει στο κλειδωμένο κουτί.

ΠΡΟΣΘΕΤΟ ΥΛΙΚΟ:

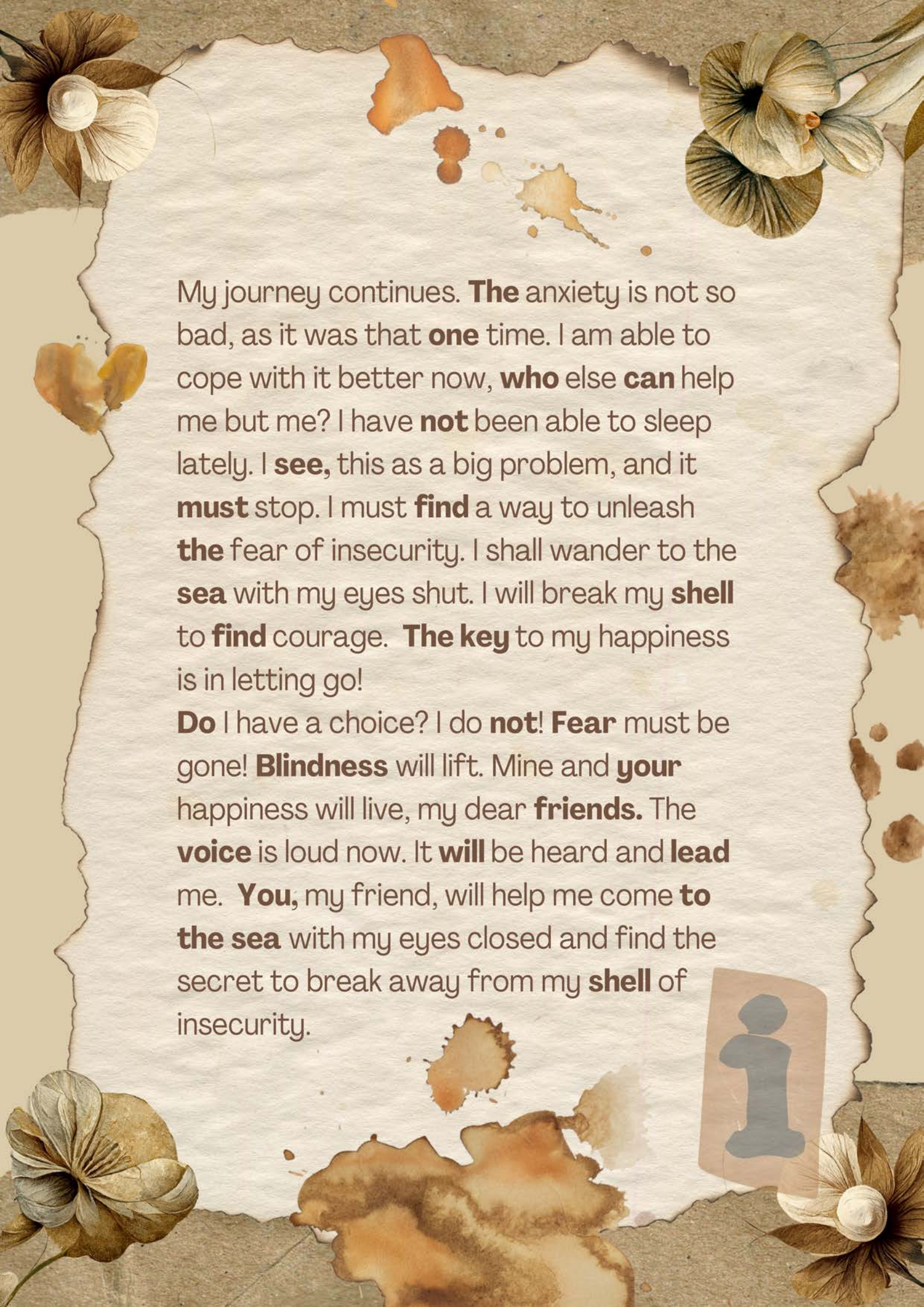
Κλειδωμένο κουτί με κλειδαριά με κλειδί.

Φάκελος (πάνω του γράφει: ΠΡΙΝ ΜΕ ΑΝΟΙΞΕΤΕ, ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΦΟΡΕΣΕΙ ΜΑΝΤΗΛΙ ΣΤΑ ΜΑΤΙΑ ΚΑΙ ΝΑ ΜΗΝ ΤΟ ΒΓΑΛΕΙ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΒΡΕΙ ΤΗ ΣΠΗΛΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΜΟΥ).

Ένα μαντήλι με τα μάτια.

Μια γλάστρα με χώμα και λουλούδια.

Ένα κοχύλι (μεγάλο).



My journey continues. **The** anxiety is not so bad, as it was that **one** time. I am able to cope with it better now, **who** else **can** help me but me? I have **not** been able to sleep lately. I **see**, this as a big problem, and it **must** stop. I must **find** a way to unleash **the** fear of insecurity. I shall wander to the **sea** with my eyes shut. I will break my **shell** to **find** courage. **The key** to my happiness is in letting go!

Do I have a choice? I do **not**! **Fear** must be gone! **Blindness** will lift. Mine and **your** happiness will live, my dear **friends**. The **voice** is loud now. It **will** be heard and **lead** me. **You**, my friend, will help me come **to the sea** with my eyes closed and find the secret to break away from my **shell** of insecurity.



Αγαπητέ μου ταξιδιώτη, βρήκες το κέλυφος
της σοφίας στην αναζήτηση της ίδιας σου
για να ξεφύγεις από τη σπηλιά της
ανασφάλειας σου.

Έχετε διανύσει μεγάλη απόσταση, αλλά η
απάντηση που αναζητάτε είναι πάντα πιο
κοντά από όσο νομίζετε...

Γύρνα σπίτι και κοίτα μέσα στη γλάστρα με
τη βρωμιά...

Είμαι σίγουρος ότι θα βρεις το κλειδί εκεί...

Κόψτε το χαρτί σημειώσεων, τυλίξτε το σε
ρολό και τοποθετήστε το στο κέλυφος.



ΑΥΘΕΝΤΙΚΕΣ



ΔΙΑΣΥΝΕΔΕΣΕΙΣ



...ΓΙΝΕΤΕ



ΟΤΑΝ ΕΣΥ...



...ΞΕΚΛΕΙΔΩΣΕ



ΤΟΥΣ ΦΟΒΟΥΣ ΣΟΥ...

**Κόψτε κάθε παζλ ώστε να μην συνδέεται και τοποθετήστε τα
στο κλειδωμένο κουτί**



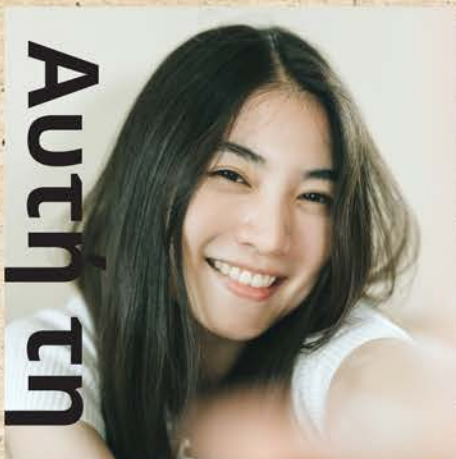
ΠΑΖΛ 5

ΕΚΤΥΠΩΣΙΜΟ ΥΛΙΚΟ:
(ΕΚΤΥΠΩΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΥΟ ΠΛΕΥΡΕΣ).

ΠΡΟΣΘΕΤΟ ΥΛΙΚΟ:

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: εδώ, οι συμμετέχοντες μεταβαίνουν στον κήπο. Μπορείτε είτε να χρησιμοποιήσετε ένα νέο δωμάτιο για τη μετάβαση έτσι μια πόρτα ή να δημιουργήσετε μια πύλη χρησιμοποιώντας αντικείμενα του δωματίου (καρέκλες, τραπέζι). Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια αλυσίδα για να συμβολίσετε μια κλειδωμένη πύλη. Διακοσμήστε την πύλη με λουλούδια. **ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΙ!**

- Κουτί δώρου



ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εκτυπώστε και στις δύο πλευρές αυτό και την παρακάτω εικόνα !!!

· Κόψτε την κάθε εικόνα, δεν χρειάζεται τελειότητα κατά την κοπή, τοποθετήστε τα στο κουτί δώρου.

**Στη ζωή μπορείς να είσαι
μόνο.....**



**ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εκτυπώστε και τις δύο πλευρές αυτής και της
παραπάνω εικόνας!!!**

**Κόψτε κάθε εικόνα ώστε να μην συνδέονται και τοποθετήστε τις
στο κουτί δώρου.**



ΠΑΖΛ 6

ΕΚΤΥΠΩΣΙΜΟ ΥΛΙΚΟ:

Κωδικός QR για τοποθέτηση στην κουκουβάγια.
Κάρτες προβληματισμού.

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΥΛΙΚΟ:

Κουτί με κλειδαριά 3 ψηφίων.
Άγαλμα μιας κουκουβάγιας.
Καθρέφτης – για να γράψετε τον μυστικό κωδικό στον
καθρέφτη, δείτε το βίντεο.

- ΔΕΙΤΕ το βίντεο στο τελευταίο μέρος του εγχειριδίου.
<https://www.youtube.com/shorts/VSlvXKsBisk>



Κόψτε τον κωδικό QR και κολλήστε τον στην κουκουβάγια

Παρακάτω υπάρχουν κάρτες αντανάκλασεων κομμένες
στις διακεκομμένες γραμμές

Η ΑΝΕΞΕΤΑΤΗ ΖΩΗ ΔΕΝ ΑΕΙΖΕΙ
ΝΑ ΖΗΣΕΙ
-ΣΩΚΡΑΤΗΣ

"ΤΑ ΟΡΑΜΑΤΑ ΣΑΣ ΘΑ ΓΙΝΟΥΝ
ΞΕΚΑΘΑΡΑ ΜΟΝΟ ΟΤΑΝ ΜΠΟΡΕΙΤΕ
ΝΑ ΚΟΙΤΑΞΕΤΕ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ
ΣΑΣ. ΟΤΟΙΟΣ ΚΟΙΤΑΖΕΙ ΕΞΩ,
ΟΝΕΙΡΕΥΕΤΑΙ, ΟΤΟΙΟΣ ΚΟΙΤΑΖΕΙ
ΜΕΣΑ, ΞΥΠΝΑΕΙ." - ΚΑΡΑ ΓΙΟΥΝΓΚ

ΣΤΟΝ ΚΑΘΡΕΠΤΗ
ΑΥΤΟΑΝΤΑΚΛΑΣΗΣ,
ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ. "

Η ΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ Η ΑΡΧΗ ΚΑΘΕ
ΣΟΦΙΑΣ.
- ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ

«ΜΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΑΥΤΟΣΤΟΧΑΣΜΟΥ ΕΙΝΑΙ
ΜΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ».

«Ο, ΤΙ ΣΚΕΦΤΕΣΑΙ, ΓΙΝΕΣΑΙ. Ο, ΤΙ
ΝΙΩΘΕΙΣ, ΤΟ ΈΑΚΕΙΣ. Ο, ΤΙ
ΦΑΝΤΑΖΕΣΑΙ, ΤΟ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙΣ». –

ΒΟΥΔΑΣ

«ΔΕΝ ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΕΜΠΕΙΡΙΑ... ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΑΠΟ
ΤΟ ΝΑ ΣΤΟΧΑΖΟΜΑΣΤΕ ΤΗΝ
ΕΜΠΕΙΡΙΑ». – ΤΖΟΝ ΝΤΟΥΙ

«Η ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ ΕΙΝΑΙ Η
ΣΙΩΠΗΛΗ ΦΩΝΗ ΤΗΣ ΣΟΦΙΑΣ».



ΠΑΖΛ 7

ΕΚΤΥΠΩΣΙΜΟ ΥΛΙΚΟ:

3 φάσεις της πεταλούδας (εκτυπώστε και τις δύο πλευρές και κόψτε τις εικόνες).

Μικρές πεταλούδες με λέξεις για το κουτί.

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΥΛΙΚΟ:

Κουτί με κλειδαριά (τοποθετήστε το κλειδί κάτω από την κουκουβάγια στο παζλ 6).

Αυτοκόλλητα πεταλούδας ή αντικείμενα πεταλούδας για διακόσμηση στο κουτί (προαιρετικά).



Εκτυπώστε αυτή τη σελίδα και τις παρακάτω και στις ΔΥΟ ΟΨΕΙΣ, έτσι ώστε οι γραπτές λέξεις από τη δεύτερη σελίδα να βρίσκεται στο πίσω μέρος των παραπάνω εικόνων.

**Λέξη τεσσάρων γραμμάτων με δύο Ο,
που συνδυάζει τη λέξη BOOK (ΒΙΒΛΙΟ)**

ΠΑΙΞΕ ΣΚΑΡΑΝΜΠΟΛ: Ν Υ Δ Ρ Ε



Εκτυπώστε αυτή τη σελίδα και τις παρακάτω και στις ΔΥΟ ΟΨΕΙΣ, έτσι ώστε οι γραπτές λέξεις από τη δεύτερη σελίδα να βρίσκονται στο πίσω μέρος των παραπάνω εικόνων (πρέπει να κοπούν).

**I am the first animal
that you have met**

**Είμαι το πρώτο ζώο
που έχεις γνωρίσει**



Gratitude
Ευγνωμοσύνη



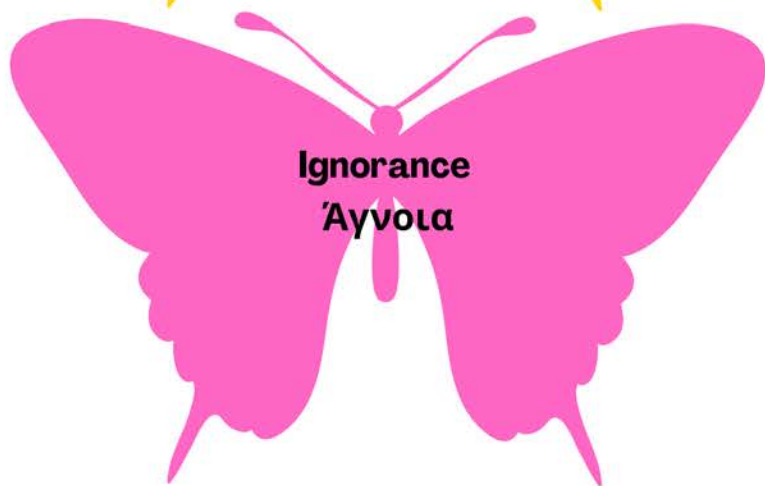
Forgiveness
Συγχώρεση



Resilience
Ελαστικότητα



Embracing my own passion
Αγκαλιάζοντας το δικό μου πάθος



Ignorance
Άγνοια



Self loathing
**Απέχθεια για τον
εαυτό**



Fear
Φόβος



Selfishness
Ιδιοτέλεια

Κόψτε τις πεταλούδες και τοποθετήστε τις στο κλειδωμένο κουτί.



Η αγκαλιά της πεταλούδας επιτυγχάνεται όταν ένα άτομο τυλίγει τα χέρια του γύρω από τον εαυτό του, έτσι ώστε κάθε χέρι να αγγίζει το αντίθετο πάνω μέρος του βραχίονα ή τον ώμο.

1. Βρείτε ένα άνετο, ήσυχο μέρος και καθίστε όρθια.
2. Κλείστε τα μάτια σας και πάρτε βαθιές αναπνοές, εστιάζοντας στο στομάχι σας.
3. Προσπαθήστε να παρατηρήσετε τυχόν συναισθήματα χωρίς να τα κρίνετε.
4. Σταυρώστε τα χέρια σας και τοποθετήστε τα στο στήθος σας, με τα δάχτυλα ανοιχτά, με τους αντίχειρες να δείχνουν προς το πηγούνι σας.
5. Χτυπήστε τα χέρια σας στο στήθος σας με αργό, ρυθμικό μοτίβο (αριστερά, δεξιά, αριστερά, δεξιά).
6. Συνεχίστε να αναπνέετε βαθιά ενώ χτυπάτε για τουλάχιστον 8 γύρους.
7. Ελέγξτε πώς αισθάνεστε μετά. Εάν εξακολουθείτε να αγχώνεστε, κάντε μερικούς γύρους ακόμα.
8. Σταματήστε και ελέγξτε το επίπεδο αγωνίας σας μετά από κάθε σετ, συνεχίστε αν αισθάνεστε πιο ήρεμοι.



ΠΑΖΛ 8

ΕΚΤΥΠΩΣΙΜΟ ΥΛΙΚΟ:

Το περιοδικό της Έβελιν (εκτυπώστε το και στις δύο πλευρές).
ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΣΤΗΝ ΕΜΜΑ (εκτυπώστε αυτή τη σελίδα ΞΕΧΩΡΙΣΤΑ!
και βάλτε την στο ημερολόγιο μαζί με τον φάκελο).

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΥΛΙΚΟ:

Μερικά διακοσμητικά λουλούδια και στυλό (προαιρετικά).
Φάκελος.

- Φως υπεριώδους ακτινοβολίας για να δοθεί στους συμμετέχοντες μόλις δώσουν στον συντονιστή τον φάκελο με την επιστολή στην Έμμα.



ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΜΟΥ

My diary

Evelyn Hughes



ΤΑ ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ ΜΟΥ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ:





Comfort
Style

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

NERACAR—pay
for it with saved car-fare.
Low your
as your way to work

**Τώρα ταξιδεύω πολύ
καιρό.... Από τότε που
μπήκα στον κήπο
βρήκα...**



Tell me stranger

The



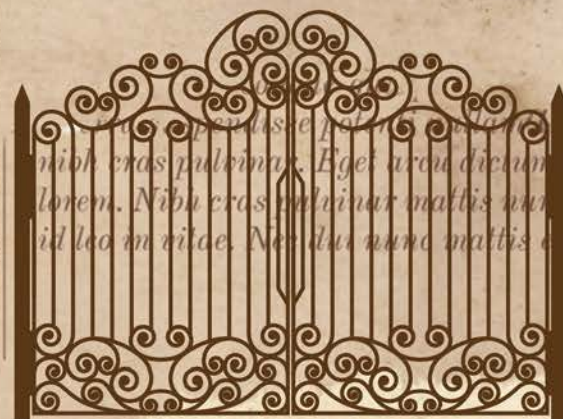
TO

True happiness

IS



for me i found.....



Αλλά ένα πράγμα που συνειδητοποιώ μόλις τώρα... είναι ότι
η ευτυχία είναι πραγματική μόνο όταν τη μοιράζεσαι...
και μου λείπεις πολύ φίλη μου...

Παρακαλώ σε όποιον βρει αυτό το ημερολόγιο, στείλτε αυτό
το γράμμα στη φίλη μου την Έμμα... Βάλτε το στον φάκελο
και δώστε το στον ΦΥΛΑΚΑ ΠΥΛΗΣ... στη συνέχεια θα σας
δώσουν κάτι σε αντάλλαγμα που θα χρειαστείτε για το
ταξίδι σας.

**αφιερώστε λίγο χρόνο για να
θυμηθείτε τους κολλητούς
σας... σε ποιον θα στέλνατε
γράμμα;**



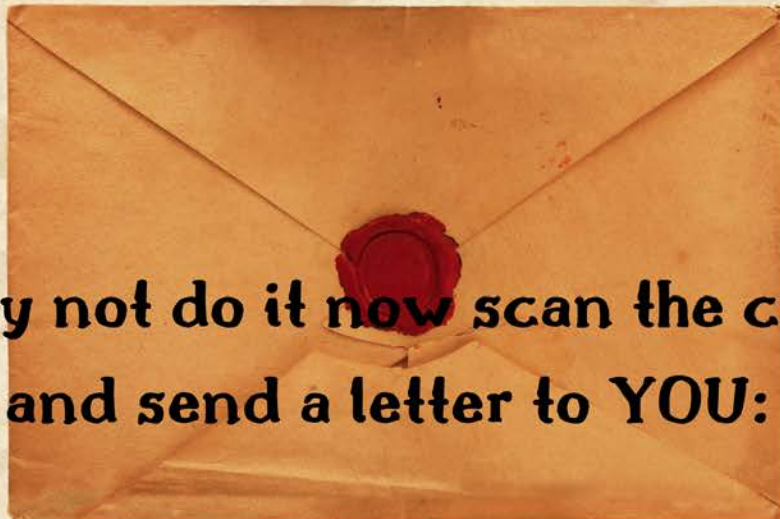
**Why not do it now
scan the code and send a letter to
YOU:**



αφιερώστε λίγο χρόνο για να θυμηθείτε τους κολλητούς σας...
σε ποιον θα στέλνατε γράμμα;

*...turpis eg
curabitur*

**Why not do it now scan the code
and send a letter to YOU:**



**αφιερώστε λίγο χρόνο για να
θυμηθείτε τους κολλητούς σας... σε
ποιον θα στέλνατε γράμμα;**



**Γιατί να μην το κάνεις τώρα
σκάναρε τον κωδικό και στείλε ένα
γράμμα σε ΕΣΕΝΑ:**



*...turpis eg
curabitur*

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

don
The shrouds and threw up the that shook, when he laughed circumspectly then which the
dash. The moon on the breast like a bowlful of jelly. He was first to 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 herearer
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 couriers they then turned with a jerk, And want to ep.
came, And he whistled, and laying his finger aside of his And, The ed,
shouted, and called them by nose, And giving a nod, up the With visions of panca dancing



**Αγαπητή Έμμα,
Λυπάμαι που δεν γράφω νωρίτερα.
Παρατήρησα ότι κουράστηκες πολύ
τον τελευταίο καιρό όπως εγώ...
Λυπάμαι που δεν μπόρεσα να σου
μιλήσω πριν...
Σας προσκαλώ τώρα να
συμμετάσχετε μαζί μου για να πάμε
μαζί ένα ταξίδι στην ανακάλυψη
του εαυτού μας...
Οπότε μπορούμε να μιλάμε για
όλα...
Μπορούμε να στηρίζουμε ο ένας
τον άλλον.....
Έλα μαζί μου στον κήπο....**

Με εκτίμηση, E. Hummingbird



ΠΑΖΛ 9

ΕΚΤΥΠΩΣΙΜΟ ΥΛΙΚΟ:

Αγγλικό αλφάβητο.

Γρίφος για να βρείτε τη λέξη γραμμένη με αόρατο μελάνι (STRESS).

Φτερό με μια ένδειξη.

Χαρτί για το κουτί.

Χαρτί στο κάτω μέρος του μπολ με βράχους.

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΥΛΙΚΟ:

Κουτί με κλειδαριά 3 ψηφίων.

Κόκκινα και πορτοκαλί φτερά για διακόσμηση.

Μπολ με πέτρες.

UV φως που δόθηκε στους συμμετέχοντες στο ΠΑΖΛ 8.

ΔΕΙΤΕ ΒΙΝΤΕΟ στο τελευταίο μέρος του εγχειριδίου.

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

ΑΠΑΝΤΗΣΕ ΜΟΥ..

Αόρατο αλλά βαρύ στο στήθος σου,
Μια σιωπηλή δύναμη που δεν δίνει ανάπαυση.
Καθημερινά, αόρατα, που προκαλούν χάος,

Τι είμαι εγώ?
Προσπαθήστε να μαντέψετε (ή να με βρείτε!)



Προσθέστε τα και η απάντηση θα λάμψει

Cut out and place near the box

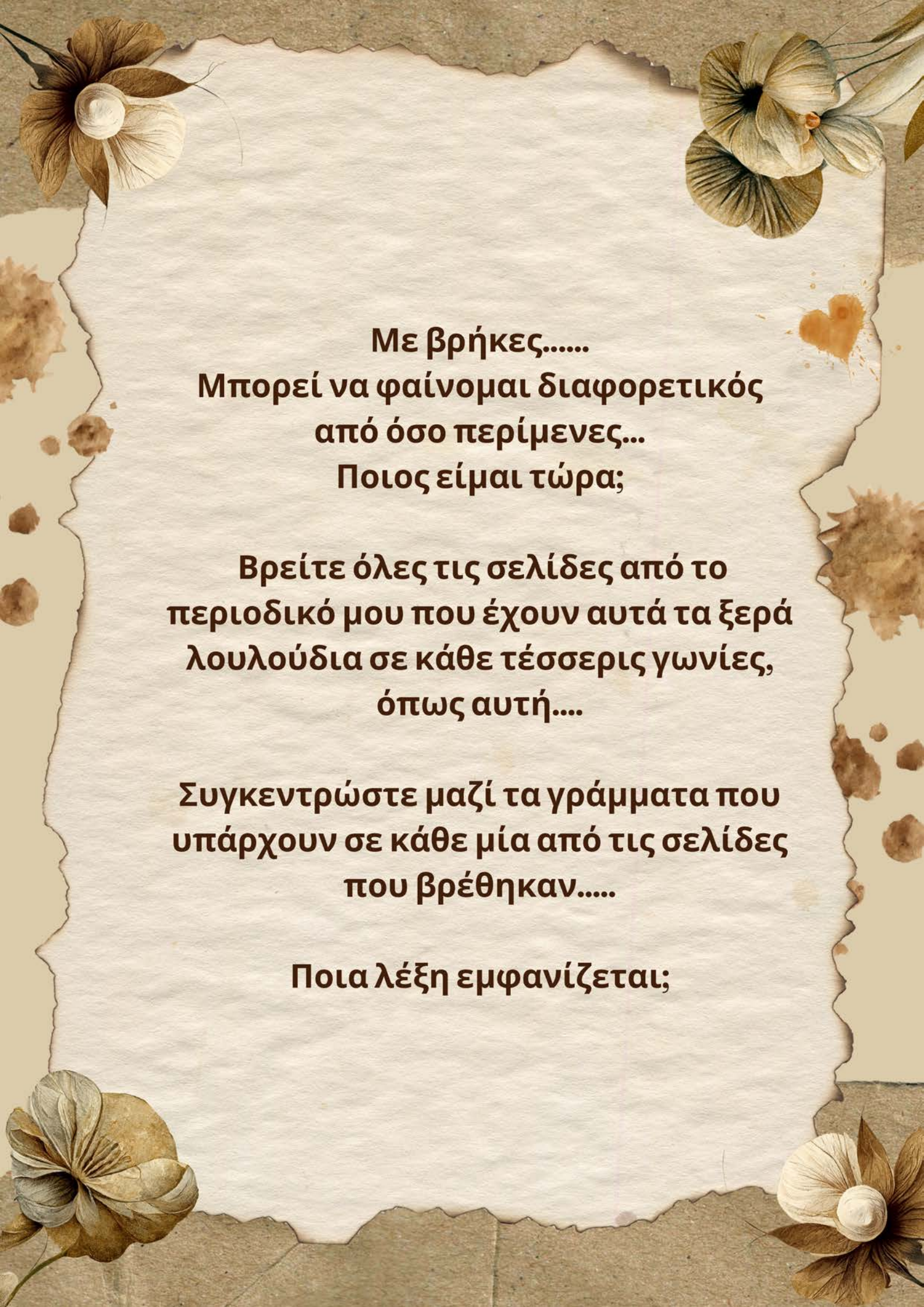
Έχω σχεδόν φτάσει στον προορισμό μου....

Σε σένα αγαπητέ μου ταξιδιώτη... Σου αφήνω το τελευταίο καθήκον

ΒΡΕΙΤΕ το μπολ με πέτρες!

Η καλύτερη πρακτική για το ταξίδι της αυτογνωσίας είναι να **ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ - ΤΙΣ ΠΕΤΡΕΣ..** Αφιερώστε λίγο χρόνο για να εντοπίσετε μια συνήθεια που σας αποσυνδέει από τον εσωτερικό σας εαυτό. Μοιραστείτε την πρόθεσή σας να Αντικαταστήσετε αυτή τη συνήθεια με μια θετική συνήθεια με συνταξιδιώτες, ενισχύοντας την αίσθηση της υποστήριξης της κοινότητας. Όταν όλοι εσείς ορίσετε και αντικαταστήσετε την κακή συνήθεια με μια καλή και δεν μείνουν πέτρες στο μπολ, θα ΜΕ βρείτε!





Με βρήκες.....
Μπορεί να φαίνομαι διαφορετικός
από όσο περίμενες...
Ποιος είμαι τώρα;

Βρείτε όλες τις σελίδες από το
περιοδικό μου που έχουν αυτά τα ξερά
λουλούδια σε κάθε τέσσερις γωνίες,
όπως αυτή....

Συγκεντρώστε μαζί τα γράμματα που
υπάρχουν σε κάθε μία από τις σελίδες
που βρέθηκαν.....

Ποια λέξη εμφανίζεται;



ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗΣ

- Κατανόηση της Έβελιν – κατανόηση με (χάρτης ενσυναίσθησης).

ΠΩΣ

Πώς συμπάσχεις με την
Έβελιν;
Την καταλάβετε και την
κατάσταση στην οποία
βρισκόταν;

ΤΙ

Τι θα κάνατε αν
ήσασταν στην
κατάσταση της Έβελιν;
Τι αποφάσεις θα
έπαιρνες;

Τι σκέφτεται και τι νιώθει τώρα η Έβελιν;



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

ΣΚΕΨΕΙΣ

ΚΑΝΕ

Πού είναι η Έβελιν σήμερα;
Τι κάνει τώρα;

ΑΚΟΥΣΕ

Τι θα ρωτούσες την Έβελιν;
Τι θα συζητούσατε;

ΠΕΣ

Τι σου λέει η Έβελιν;
Για ποιό θέμα μιλάει;



ΠΩΣ ΝΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΕΤΕ ΤΟ ΠΑΖΛ

Για να συναρμολογήσετε παζλ όχι. 2 και 9 δείτε το βίντεο
στο QR code.



ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΕΡΓΟΥ

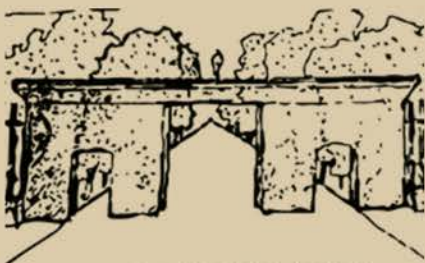


ZASAVSKA
LJUDSKA
UNIVERZA



**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**

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές