



Pobeg k sreči

Izobraževalna soba pobega
SKRIVNI VRT SPOKOJNOSTI

2022-1-SI01-KA220-ADU-000088108



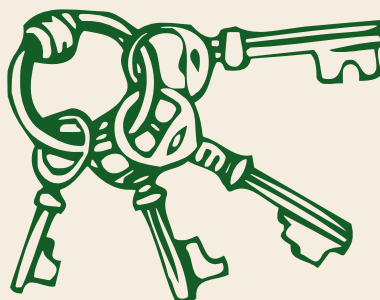
UVOD

Dobrodošli v izobraževalni sobi pobega "Skrivni vrt spokojnosti." Soba pobega je rezultat projekta "Pobeg k sreči", katerega cilj je razviti metodologijo izobraževanja odraslih za spodbujanje sreče med njimi.

Eden glavnih ciljev projekta je bil ustvariti interaktivno orodje, izobraževalno sobo pobega, ki bi odrasle pritegnila k razmišljanju o svoji sreči in duševnem blagostanju. Za razliko od zabavnih sob pobega se naša izobraževalna soba pobega osredotoča na olajšanje učnega procesa in spodbujanje razmišljanja o nalogah, ki se pojavljajo v igri.

Sobe pobega niso samo prijetne in privlačne, ampak nudijo tudi odlično priložnost za raziskovanje in razmišljanje o določenih temah z udeleženci v izobraževanju odraslih. "Skrivni vrt spokojnosti" se osredotoča na odkrivanje sreče in razumevanja, kaj pomenita sreča in biti srečen, za vsakega posameznika. Učne komponente igre so bile razvite na podlagi matrike kompetenc in Bloomove taksonomije, kar zagotavlja optimalno učno izkušnjo. Učna aktivnost je prilagojena odraslim starejšim od 25 let in ni primerna za posameznike, mlajše od 18 let. Tukaj boste našli podroben vodnik o postavitvi izobraževalne sobe pobega, vključno z opombami za moderatorje o tem, kako pritegniti odrasle učeče se in povečati učne rezultate za vašo skupino.

Upamo, da boste imeli interaktivno, prijetno in refleksivno učno izkušnjo.





SKRIVNI VRT SPOKOJNOSTI

izobraževalna soba pobega

Avtorji:

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



STAROST IGRALCEV: 25+



VELIKOST SKUPINE: 5 - 7 igralcev



**ČAS IGRE: 5 minut za uvod, 60 minut igranja, 10 do 15 minut
zaključne refleksije in poročanja**

UČNI IZIDI

- ZA SPODBUJANJE SAMOREFLEKSIJE: spodbujanje udeležencev k introspekciji in raziskovanju svojih misli, čustev in izkušenj.
- ZA SPODBUJANJE SODELOVALNIH VEŠČIN: negovanje timskega dela, učinkovite komunikacije in medsebojnega razumevanja med udeleženci.
- ZA SPODBUJANJE KRITIČNEGA RAZMIŠLJANJA: vključevanje udeležencev v analitično razmišljanje, ustvarjalnost in prilagodljivo reševanje problemov.
- ZA RAZVOJ ČUSTVENE INTELIGENCE: izboljšanje čustvenega prepoznavanja, regulacije in empatije v različnih kontekstih.



PRAVILA IGRE

- Izobraževalna soba pobega, kjer si naloge in izzivi sledijo v zaporedju.
- Vse predmete se uporabi enkrat, nekatere predmete pa lahko udeleženci ponovno obiščejo, uporabijo ali odnesejo s seboj.
- Ni potrebna pretirana sila.
- Ko se udeleženci ustavijo, lahko kadarkoli prosijo za pomoč ali namig moderatorja.
- V nekaterih točkah igre lahko udeleženci uporabijo svoje telefone.
- Udeleženci naj ne pišejo po materialih. Material za pisanje naj bo po potrebi zagotovljen, razen če ima določena uganka/naloga posebna navodila za pisanje na papir (na primer uganka št. 2).

UVODNA ZGODBA (pred vstopom v sobo pobega)

OPOMBA: spodnje besedilo je potrebno prebrati udeležencem preden vstopijo v sobo, da bodo razumeli, kaj je njihovo poslanstvo.

Dobrodošli v izobraževalni sobi pobega!

Poklicali so vas kot potomce Evelyn, predane vrtnarice, ki je skrivnostno izginila, ko je odkrila zemljevid, ki vodi do skrivnostnega kraja. Tukaj ste kot njeni potomci. Evelyn je zelo nesrečna in mislimo, da je imelo njeno izginotje nekaj opraviti z njenim čustvenim stanjem. Nihče ne ve, kam je odšla potem, ko je našla ta zemljevid, a zdi se, da je naletela na nekaj očarljivega, kar jo je tam zadržalo.

Kot njeni sorodniki imate nalogo odkriti resnico o Evelyninih ugotovitvah. Vaše potovanje se začne z odpravo v gozd, kjer je bila Evelyn nazadnje videna. Tam boste sestavili skrivnost njenega izginotja in odkrili skrivnosti, na katere je naletela na svoji poti.

Igralci: Sledite Evelyninim stopinjam, da ugotovite, kaj se ji je zgodilo in kam je odšla.

Končna misija: Ugotovite, kaj se je zgodilo Evelyn.



POSTOPEK IGRE

Po predstavitvi zgodbe o Evelyn in poslanstvu udeležencev, le-ti vstopijo v sobo. Soba pobega si sledi v zaporedju kar pomeni, da udeleženci rešujejo eno uganko naenkrat ter se po uspešni razrešitvi uganke premaknejo na naslednjo. Da bi vedeli kam morajo iti, v prvi uganki odkrijejo zemljevid. Moderator jih vodi do prve uganke, kjer začnejo svoje potovanje.

UGANKA 1 - Začetek

PRIPRAVITI:

Na mizo ali tla postavite prvo sestavljanke:

- Škatla s 4-mestno ključavnico, v škatli je »ZEMLJEVID«, ki bo udeleženca kasneje vodil skozi igro.
- Stran iz Evelyninega dnevnika.
- Stran koledarja za mesec julij.
- Kozarec v katerem so 3 vrtnice. Na dnu kozarca (v notranjosti) je napisana številka 6.

IGRA:

Udeleženci morajo ugotoviti kodo za odklepanje 4-mestne ključavnice. Z analizo dnevnika in koledarja bodo morali določiti določen datum. Na koledarju za JULIJ (7. mesec) je obkrožena št. 2, pri izbrisani letnici sta vidni prvi dve številki 19 _ _ . Namig za letnico je v kozarcu - 3 vrtnice in številka 6. Pravilen odgovor za odklepanje ključavnice je 2736.

OPOMBA ZA MODERATORJA:

Namig, ki ga lahko da moderator udeležencem, če se jim zatakne: »kako napišeš datum, kaj pride prej?«

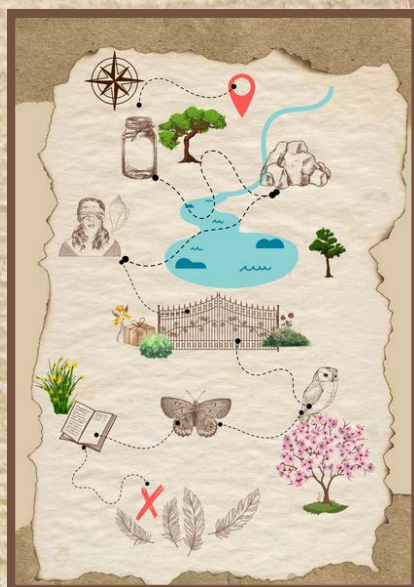
Pridobljene kompetence:

- komunikacijske spretnosti, razumevanje.

UGANKA 1 - POSTAVITEV V SLIKAH



ZEMLJEVID – vodilo za udeležence glede nadaljevanja njihovega potovanja





UGANKA 2 - Čajanka

PRIPRAVITI:

Na mizo ali tla postavite drugo uganko:

- Velik steklen kozarec v katerem je svetilka, iztrgana stran iz dnevnika, list s seznamom rož (oglejte si videoposnetek o ustvarjanju nevidne kode na strani s seznamom rož v razdelku z gradivom za tiskanje), izrezane slike praznih kozarcev (oglejte si video v rubriki material za tisk).
- Škatla s 3-mestno ključavnico v kateri so vrečke kamiličnega čaja.
- Posoda z vodo.

IGRA:

Na podlagi zemljevida gredo udeleženci do steklenega kozarca. Ko izpraznejo kozarec, preberejo **iztrgano stran iz dnevnika** in ugotovijo, da morajo najti 5 stvari (zelišča in rože), ki so pomagale Evelyn umiriti. To storijo tako, da prazne kozarce osvetlijo, kar bo razkrilo skrivnost slik in imena rož, ki manjkajo na **seznamu**. Nato morajo ugotoviti, katera roža ji je najbolj pomagala in kaj je iz rože naredila – odgovor je v zaklenjeni škatli. Za pridobitev kode, bodo morali v skledo z vodo dati del **papirja z rožami** na katerem je napis "Ne pozabite imeti korenin v vodi" in pojavila se bo koda **731**. Ko odklenejo škatlo, bodo našli vrečke kamiličnega čaja.

OPOMBA ZA MODERATORJA:

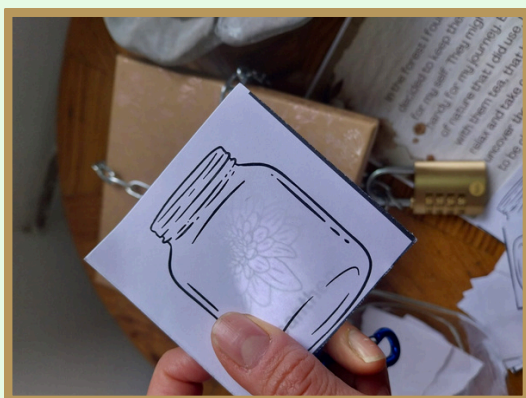
Udeleženci morajo poiskati imena rož/zelišč, preden odklenejo škatlo. Če se bojijo dati papir v vodo, jim lahko tukaj namignete, da lahko »uporabijo vodo, da dobijo pravi odgovor« ali jih vprašate »kako ohranimo rastline pri življenju?« ali damo KORENINE RES v vodo”.

Ko odprejo zaklenjeno škatlo, bodo v njej našli čajne vrečke, katere naj vzamejo s seboj, saj jih bodo potrebovali na koncu potovanja.

Pridobljene kompetence:

- samooskrba, analiziranje, ocenjevanje.

UGANKA 2 - POSTAVITEV V SLIKAH



UGANKA 3 - Kamnita cesta

PRIPRAVITI:

Na mizo ali tla postavite tretjo uganko:

- Naokrog raztresite prave kamne različnih velikosti (za okras).
- Natisnjene slike skal s simboli, natisnjene slike skal s QR kodami.
- Škatla s 3-mestno ključavnico in v njej kos papirja, ki opisuje tehniko dihanja "4-7-8".

IGRA:

Po zemljevidu se udeleženci odpravijo do uganke s kamni. Okrog zaklenjene škatle so raztreseni kamni, slike kamnov s simboli in slika skale s kodo QR.

Najprej skenirajo kodo QR in poslušajo zvočni posnetek - Evelynin glas v stiski. Udeleženec mora ugotoviti, kako odkleniti škatlo in ugotoviti, kaj je Evelyn pomagalo umiriti. Z analizo slik kamnov s simboli bodo udeleženci ugotovili, da so na nekaterih kode, dve sliki kamnov s simboli pa lista za dekodiranje kode. Ko kodo dekodirajo, piše "**VADITE DIHANJE ŠTIRI, SEDEM, OSEM**". Koda **478** predstavlja kodo za odklepanje zaklenjene škatle (morda bo trajalo nekaj časa, da dobijo pravi vrstni red števil). Po odprtju škatle, se jim prikaže list z opisano tehniko dihanja 4-7-8.

OPOMBA ZA MODERATORJA:

Ko udeleženci odklenejo škatlo jih spodbudite, naj si vzamejo trenutek in vadijo dihalno tehniko 4-7-8.

Pridobljene kompetence:

- prakse čuječnosti, prva pomoč pri duševnem zdravju, odzivanje.

UGANKA 3 - POSTAVITEV V SLIKAH





UGANKA 4 - Povezovanje z zavezanimi očmi

PRIPRAVITI:

- škatlo s ključavnico na ključ, v kateri je sestavljanica.
- KVERTA v kateri je iztrgan list iz dnevnika s tajnim sporočilom.
- Preveza za oči.
- Lonček z zemljo in rožami – uporabite lahko katerokoli rožo, pomembno je, da je v loncu zemlja.

***Na drugo stran sobe na vidno mesto postavite MORSKO ŠKOLJKO.

IGRA:

Udeleženci pridejo do škatle na vrhu katere je preveza za oči in ovojnica z napisom:

"PREDEN ME ODPREŠ, NAJ SI ENA OSEBA NAMESTI PREVEZO ČEZ OČI. PREVEZO LAHKO ODSTRANI, KO NAJDE MOJO JAMO NEGOTOVOSTI". Udeleženci morajo

izbrati eno osebo, ki bo imela prevezo čez oči. Po odprtju kuverte zopet najdejo iztrgan list iz dnevnika.

Ko ga bodo dekodirali (uporaba besed z velikimi začetnicami), bodo prebrali: »Tisti, ki ne vidi, mora najti morsko školjko, da najde ključ. Ne bojte se teme; glas tvojega prijatelja te bo pripeljal do školjke. Udeleženec z zavezanimi očmi mora nato poslušati glasove drugih udeležencev, ki ga bodo vodili do MORSKE ŠKOLJKE v sobi. Ko udeleženec doseže MORSKO ŠKOLJKO, moderator reče: »**NAŠEL SI JAMO NEGOTOVOSTI, LAHKO SI SNAMEŠ PREVEZO**«. Znotraj MORSKE ŠKOLJKE udeleženec najde listek. Na listku je zapisano, da je ključ zakopan v loncu z vrtnicami poleg zaklenjene škatle. Ko odklenejo škatlo, najdejo uganko, ki jo sestavijo in, ki pravi: "Pristne povezave se zgodijo, ko odklenete svoje strahove."

OPOMBA ZA MODERATORJA:

Ta uganka vključuje gibanje in morda bodo udeleženci potrebovali pomoč pri razumevanju tega. Po potrebi lahko kot moderator dodatno pojasnite navodila. Zavedati se morajo, da ima samo ena oseba prevezo čez oči, ostali pa osebo z glasom vodijo (pojdi levo, 3 korake naravnost, pojdi desno, gor po levi strani...), da najde ŠKOLJKO v sobi. Ko najde školjko, lahko sname prevezo z oči. Moderator reče: "**NAŠEL SI JAMO NEGOTOVOSTI, LAHKO SNAMEŠ PREVEZO**". Ko bodo prebrali listek v školjki, bodo ugotovili, da je ključ za odklepanje v cvetličnem lončku. Če ne razumejo, da morajo ključ izkopati, jim dajte namig, kot je "če želite najti ključ, ga morate izkopati, kot kopljemo iz lastne negotovosti."

Pridobljene kompetence:

- timsko delo, sposobnosti reševanja problemov, prilagodljivost, organiziranost, komunikativnost.

UGANKA 4 - POSTAVITEV V SLIKAH





UGANKA 5 - Prevoz na vrt

PRIPRAVITI:

Kako pripraviti uganko številka 5 - prehodna uganka, kjer udeleženci pridejo do vrat skrivnega vrta. Dve možnosti:

1. ustvariti "vrata" kot prehod na vrt in jih okrasiti s cvetjem.
2. ustvariti prehod na vrt tako, da udeleženci vstopijo v drug prostor.

Potrebujete:

- slikovno uganko, ki se natisne,
- darilno škatlo.

IGRA:

Udeleženci pridejo do vrat, kjer jih pozdravi vratar (moderator) in jim pove naslednje: »**lahko greš skozi vrata, ko poveš pravo geslo z ENO besedo**«. Pri vratih najdejo darilno škatlo znotraj katere so slike, ki so na obeh straneh (na manjših slikah so črke). Udeleženci slike sestavijo po vrstnem redu (tj. slika dojenčka, odraslega, starega človeka itd.). Ko postavijo slike v pravilen vrstni red, bi dobijo stavek "**ŽIVIM V ...**" in če ne razumejo namiga, lahko moderator reče udeležencem da obrnejo karte - videli bodo veliko sliko darila in zapisano besede "**lahko si le....**".

Ko najdejo pravo besedo, jo morajo povedati na glas. (geslo: **SEDANJOSTI**).

Ko to izgovorijo, moderator reče: »Pravilno. Če želite obvladati večino prisotnosti, morate biti eno minuto tiho in šteti svoj dih za 10 ciklov (vdih+izdih).« Po vaji jih moderator spusti do naslednje uganke.

OPOMBA ZA MODERATORJA:

Moderator ima edinstveno vlogo, prevzame vlogo »vratarja«, ki bo odprl vrata na vrt, ko bodo udeleženci izgovorili pravo besedo »**SEDANJOSTI**«.

Tukaj boste morda morali udeležencem dati namige o besedi. Spodbudite jih, da vadijo trenutno prisotnost, tako da naredite vajo pred vstopom na vrt.

Pridobljene kompetence:

- Zavestna praksa, komunikacija, pogajanje.



UGANKA 5 - POSTAVITEV V SLIKAH





UGANKA 6 - Modri prijatelj

PRIPRAVITI:

Kako postaviti šesto uganko:

- Ključavnica s 3-mestno ključavnico in papirjem v notranjosti z napisom "povej sovi"
- Poleg škatle postavite kipec sove (lahko je lesena, keramična, igrača). Opomba ** pod sovo boste nalepili KLJUČ iz uganke št. 7 - glejte navodila v nadaljevanju uganke 7.
- Ogledalo s kodo QR na njem in skrivno kodo za odklepanje škatle (oglejte si video z navodili, kako ustvariti kodo nevidnega zrcala v razdelku sestavljanja uganke in gradiva za tiskanje).
- Karte za razmišljanje s simboli (za tiskanje) .

IGRA:

Udeleženci pridejo do uganke, kjer naletijo na SOVO, poleg nje je zaklenjena škatla, ogledalo in nekaj kart. Udeleženci skenirajo kodo QR in poslušajo glas sove. Nato bodo opazili, da imajo karte za razmislek z narekovaji nekaj nenavadnih oznak in če jih sestavijo, bodo prebrali besedo SAMOREFLEKSIJA - zrcaljena smer! Uporabiti morajo ogledalo, da vidijo napis. Če še niso ugotovili, da je koda zapisana v ogledalu, jim recite, naj pozorno prisluhnejo glasu sove.

Koda se razkrije, ko udeleženci pihnejo v ogledalo in prikaže se koda **762**, s katero odklenejo škatlo, v kateri je kartica, ki udeležencem naroča, naj vzamejo enega od citatov razmišljanja, ki jih najbolj nagovarja, in SOVI povedo zakaj.

OPOMBA ZA MODERATORJA:

Moderator bo morda moral dati več namigov, da morajo uporabiti svoj dih, da odkrijejo kodo. Udeležence je potrebno spodbuditi, da izberejo eno karto za razmislek, ki jim je všeč in povedo, zakaj jih nagovori.

Pridobljene kompetence:

- Manipulacija, posnemanje, kritično mišljenje, iznajdljivost.

UGANKA 6 - POSTAVITEV V SLIKAH





UGANKA 7 - Metamorfoza

PRIPRAVITI:

Kako postaviti sedmo uganko:

- Škatla s ključavnico (skrit ključ pod sovo v uganki 6). V škatli so natisnjeni metuljčki z besedami in okrasni metuljčki (obvezno natisnjeni v barvah).
- Tiskani materiali.
- Metulji, ki se jih lahko prilepi na mesto, kjer je narejen obris določenega metulja.

IGRA:

Udeleženci pridejo do škatle, ki je zaklenjena s ključavnico, okoli škatle so slike metamorfoze metulja, na zadnji strani pa uganke, ki jih je treba rešiti. Ko rešijo uganko, bo pisalo »**POGLEJ POD SOVO**«. Udeleženci se vrnejo na prejšnjo uganko in pogledajo pod sovo, kjer najdejo ključ (ključ prilepite na spodnji del sove). V notranjosti najdejo metulje z besedami in beležko, da metulje vzamejo s seboj na naslednjo uganko. V notranjosti najdejo tudi beležko, kako uporabiti tehniko tapkanja z metulji za umirjanje.

OPOMBA ZA MODERATORJA:

Morda boste morali udeležence spomniti, katera je prva žival, ki so jo srečali v sobi pobega. Udeleženci morajo imeti možnost vzeti metulje iz škatle na svojo naslednjo uganko.

Pridobljene kompetence:

- Obvladovanje skupinske dinamike, natančnosti in artikulacije.



UGANKA 7 - POSTAVITEV V SLIKAH





UGANKA 8 - Dnevnik

PRIPRAVITI:

Kako postaviti uganko številka 8:

- Tiskani Dnevnik.
- Rože za okras.

IGRA:

Ta uganka pripelje udeležence nazaj k zgodbi o Evelyn na vrtu in o tem, kaj je iskala. Udeleženci najdejo dnevnik. Vloga moderatorja je, da deluje kot VRATAR, kot v uganki 5. Udeleženci gredo skozi dnevnik. Prva naloga je, da povežejo metulje iz uganke 7 na manjkajoči sliki metulja. Nato naletijo na pismo, ki ga mora Evelyn še poslati. Navodilo udeležencem je, da pismo pošljejo tako, da ga predajo vratarju (moderatorju). Vrtar v zameno udeležencem izroči ovojnico z UV LUČKO in jim reče: »Lučka vam bo pomagala dokončati nalogo in ugotoviti, kaj se je zgodilo Evelyn«. Na koncu Dnevnika je QR koda, ki jo udeleženci skenirajo in jih pripelje do spletne strani **futureme.org**, kjer imajo možnost, da si napišejo pismo.

OPOMBA ZA MODERATORJA:

Uganka je nekoliko drugačna - ni kode kot pri uganki 5, udeleženci morajo predati vratarju neposlano pismo, da prejmejo ovojnico z UV LUČKO za naslednjo uganko. Spodbudite udeležence, da preberejo celoten Dnevnik in dokončajo nalogo na koncu, ko si pošljejo pismo v prihodnost; lahko je kratek citat ali kakšen stavek.

Pridobljene kompetence:

- Prilagodljivost, empatija, odpornost.

UGANKA 8 - POSTAVITEV V SLIKAH





UGANKA 9 - Meta uganka

PRIPRAVITI:

Kako postaviti uganko številka 9 - meta uganko.

- Zaklenjena škatla s 3-mestno ključavnico v kateri je papir in na njem pot do skleda s kamni.

Materiali za tisk:

- Abeceda in papir z uganko (na papirju je z nevidnim flomastrom napisana beseda STRES).
- Pero z namigom.
- Okrasno oranžno in rdeče perje.
- Okrasna skleda, ki ima na dnu kamne in kos papirja, ki razkriva kaj se je zgodilo Evelyn.

IGRA:

To je zadnja uganka! Udeleženci pridejo do zaklenjene škatle, obdane s perjem in kosom papirja na katerem je uganka in abeceda. Uporabijo UV lučko iz uganke 7 in odkrijejo besedo STRES. V nadaljevanju uporabijo abecedo. Vsaka črka besede STRES je imela številčno mesto v abecedi. PRIMER: S je številka 25 v vrsti, T pa je 15. črka. Ko zapišejo vse položaje, jih morajo sešteti do $25+15+17+18+25=100$.

Namig za udeležence je, da morajo sešteti števila v eni od ugank napisanih na peresu - **100** je kombinacija ključavnice.

V škatli bodo našli navodila, da morajo v sobi poiskati skledo s kamenjem (poskrbite, da skledo postavite na mesto, ki ni zelo vidno).

Najprej morajo odstraniti en kamen in "zamenjati slabo navado z dobro". Ko odstranijo vse kamne, na dnu razkrijejo zadnje skrivno sporočilo od Evelyn.

Zdaj morajo sestaviti vse črke, ki so jih zbrali, da črkujejo besedo **FENIKS!** Tukaj se igra konča - Evelyn je bila ponovno rojena kot feniks.

OPOMBA ZA MODERATORJA:

Udeleženci bodo morda potrebovali kakšen namig, na primer pri uporabi abecede in seštevanju števil. Tukaj je bistvenega pomena, da naredite prijeten prehod v proces refleksije: Ko ugotovijo besedo FENIKS, skupaj sedite za mizo ali v krog, kjer boste opravili refleksijo.

Pridobljene kompetence:

- Samozavedanje, obvladovanje stresa, vrednotenje.



UGANKA 9 -POSTAVITEV V SLIKAH





ZAKLJUČNI RAZMISLEK

PRIPRAVITI:

- Udoben prostor za razmislek, kamor povabite udeležence.
- Vrečke kamiličnega čaja lahko prinesete iz sestavljanke št. 2 k mizi in med razmišljanjem uživajte v čaju.
- Vsakemu udeležencu dajte natisnjen list papirja, ki nosi naslov »Razumevanje Evelyn – razumevanje sebe«

IZVEDBA PROCESA REFLEKSIJE:

Začnite z uvodom, da so se uganke zaključile, vendar je sedaj potreben razmislek, za boljše razumevanje Evelyn in kako je njena zgodba povezana z udeleženci. Evelyn je šla skozi proces ponovnega rojstva in metaforično postala FENIKS (če je potrebno, udeležencem predstavite mit).

Zdaj prosite udeležence naj si predstavljajo, da srečajo Evelyn po njenem ponovnem rojstvu in se z njo pogovarjajo. O čem bi se pogovarjali, kako bi izgledala?

Sedaj udeleženci dobijo natisnjen list »Razumeti Evelyn – razumeti sebe« (list je bil ustvarjen na podlagi vprašanj »Zemljevid empatije«, ki jih lahko uporabite za sočutje in boljše razumevanje nekoga). Udeležencem razložite, da bodo s temi vprašanji lahko analizirali in bolje razumeli Evelynine odločitve ter lažje razmislili o sebi.

Dajte udeležencem 5 minut časa za izpolnitev.

Ko udeleženci odgovorijo na vprašanja lahko začnete z razpravo tako, da postavite vprašanja za razmislek o znanju, veščinah in odnosu, oblikovanem skozi sobo pobega. Prosimo, uporabite spodnja vprašanja kot vodilo – ni nujno, da uporabite vsa. Udeleženci lahko najprej drug z drugim delijo nekaj iz izpolnjenega lista z vprašanji (Razumeti Evelyn – razumeti sebe).



ZAKLJUČNI RAZMISLEK

VPRAŠANJA ZA RAZMISLEK V SKUPINI

ZNANJE

- Ali je Evelyn dobro poznala svoje duševno zdravje?
- Ste spoznali kakšne uporabne prakse prve pomoči? V smislu skrbi in pozornosti zase.
- Ali bolje razumete čustveno inteligenco? (po potrebi dodatna razlaga)

VEŠČINE

- Menite, da ste razvili svoje komunikacijske sposobnosti? Kako pogosto ste imeli priložnost komunicirati v skupini?
- Kakšno je bilo timsko delo v vaši skupini?
- Kako ste se lotili reševanja problemov?

ODNOS

- Kakšen odnos imate do obvladovanja stresa?
- Ali menite, da je empatija pomembna človeška lastnost? Zakaj? Ste med igro čutili kakršno koli empatijo?
- Ali menite, da ste skozi igro razumeli Evelynine odločitve? Kako pomembno je različno razumevanje duševnih težav drugih?

Nekatera vprašanja lahko izpustite, če menite, da so jih udeleženci že prej obravnavali v razpravi.

Za konec prosite vse, naj povedo eno besedo ali stavek, ki si ga bodo zapomnili iz te izkušnje.



MATERIALI ZA TISKANJE

in
NAVODILA ZA
POSTAVITEV UGANK



UGANKA 1

GRADIVO ZA TISK:

- Zemljevid (gre v zaklenjeno škatlo).
- Stran iz dnevnika.
- Stran iz koledarja.

DODATEN MATERIAL:

- Škatla s 4-mestno ključavnico.
- Kozarec z napisano številko 6 na dnu v notranjosti kozarca.
- 3 vrtnice.





Poletje 1935

Danes me je čakalo osupljivo
presenečenje - tri vrtnice na
pragu hiše. Ne čutim takšnega
veselja, kot bi ga verjetno morala

...

Poleg vrtnic je bil zraven kos
papirja..... bil je

To je bil znak, da se bom rešila
svojega obupa!

TA DAN se bom podala na pot,
našla bom



july 19





UGANKA 2

GRADIVO ZA TISK:

- Stran iz dnevnika.
- Majhni kozarčki, ki jih je treba sestaviti z natisnjenimi rastlinami.

OPOMBA: natisnite na bel papir.

- List z rastlinami.

OPOMBA: natisnite na bel papir – OGLEJTE SI VIDEO ZA SESTAVLJANJE v zadnjem delu priročnika.

DODATEN MATERIAL:

- Velik steklen kozarec.
- Škatla s 3-mestno ključavnico.
- Vrečke kamiličnega čaja za v zaklenjeno škatlo.
- Svetilka.
- Posoda z vodo in nekaj okrasnih rož, ki jih damo v skledo.

VIDEO

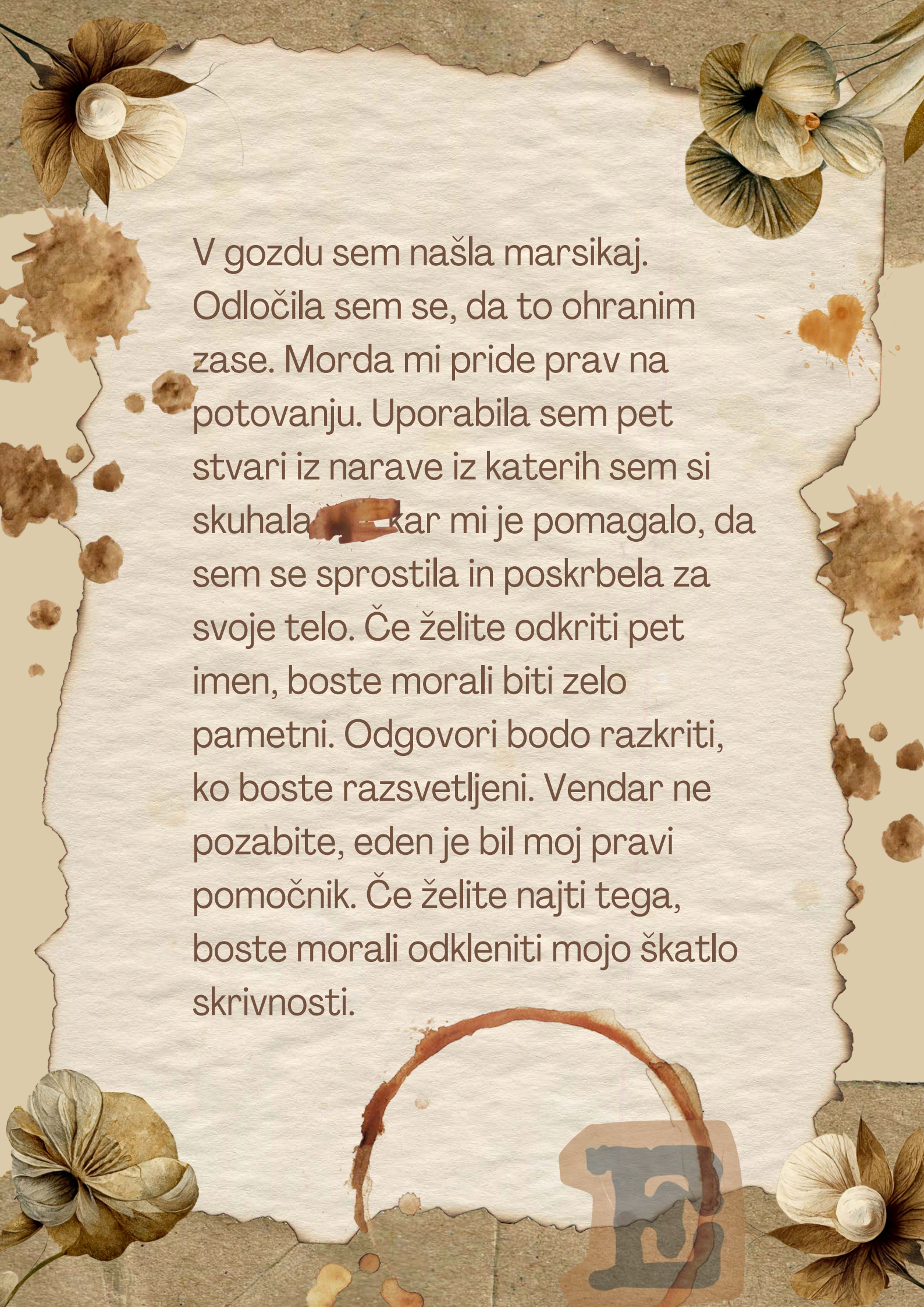
Assembling the printable "jars" :

<https://www.canva.com/design/DAGBWihmOk/mkTILZWgfcntsn6nJGQrBw/watch>

Creating the invisible number: <https://www.youtube.com/watch?v=38drZvRvHMA>

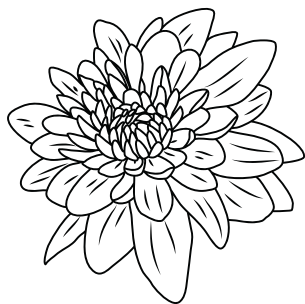
Na dnu te strani boste
ustvarili "nevidno" številko



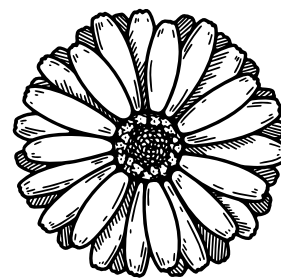
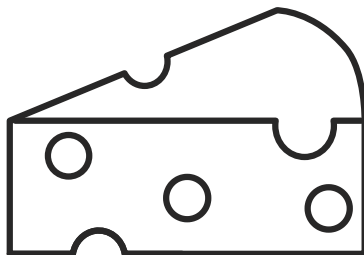


V gozdu sem našla marsikaj.
Odločila sem se, da to ohranim
zase. Morda mi pride prav na
potovanju. Uporabila sem pet
stvari iz narave iz katerih sem si
skuhala ~~čaj~~ kar mi je pomagalo, da
sem se sprostila in poskrbela za
svoje telo. Če želite odkriti pet
imen, boste morali biti zelo
pametni. Odgovori bodo razkriti,
ko boste razsvetljeni. Vendar ne
pozabite, eden je bil moj pravi
pomočnik. Če želite najti tega,
boste morali odkleniti mojo škatlo
skrivnosti.





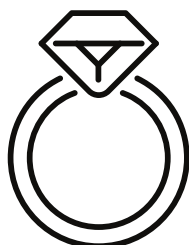
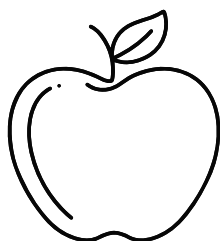
krizantema



ognjič



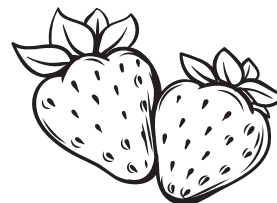
vrtnica



jasmin



kamilica







: znan po pomirjevalnih učinkih, zmanjševanju vnetij in podpori pri zdravih očeh zaradi antioksidantov.



: pomirjujoče lastnosti, zmanjševanje stresa, tesnobe in uporaba za vlaženje in pomirjujoče učinke v negi kože.



: uporablja se v aromaterapiji za zmanjšanje stresa, sproščanje, pomoč pri prebavi in lajšanje depresivnih razpoloženj.



: protivnetne in pomirjujoče lastnosti, ki se običajno uporabljajo pri negi kože za celjenje ran in blaženje razdraženosti kože.



: spodbuja sprostitiv, izboljšuje kakovost spanja, pomaga pri prebavi in ima protivnetne učinke, ki se pogosto uporabljajo v negi kože za pomirjanje

Ne pozabite imeti korenin v vodi





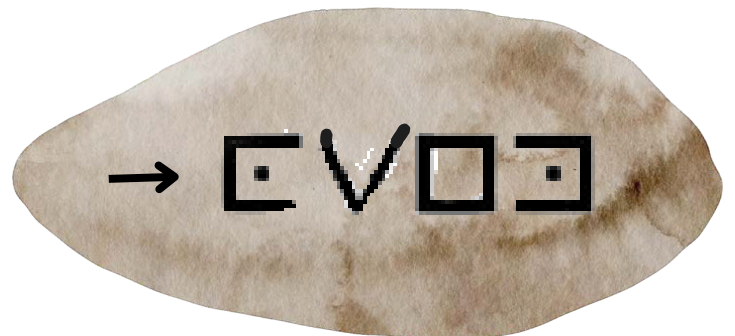
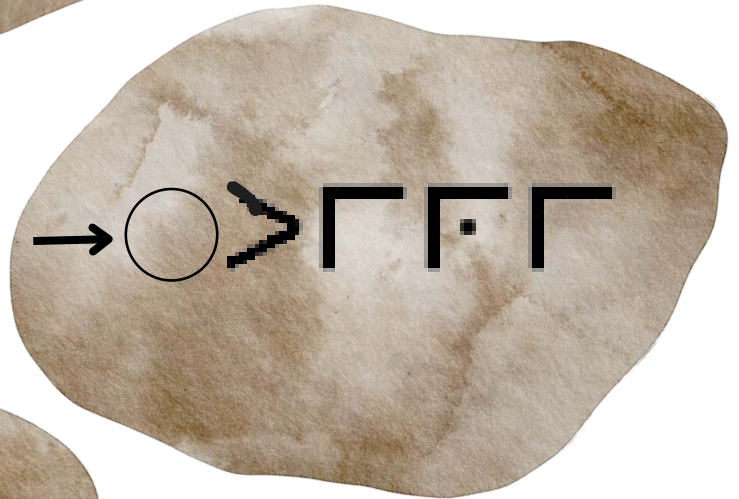
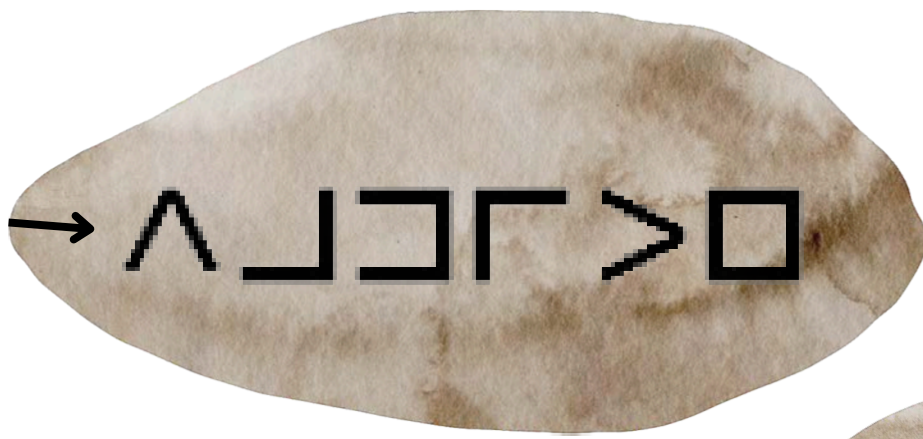
UGANKA 3

GRADIVO ZA TISK:

- Kamni s simboli in kodami (za izrez).
- Navodila za vadbo dihanja 4-7-8 (papir gre v škatlo).

DODATNI MATERIAL:

- Škatla s 3-mestno ključavnico.
- Pravi kamni za okras.



Izrežite kamne



A	B	C
D	E	F
G	H	I

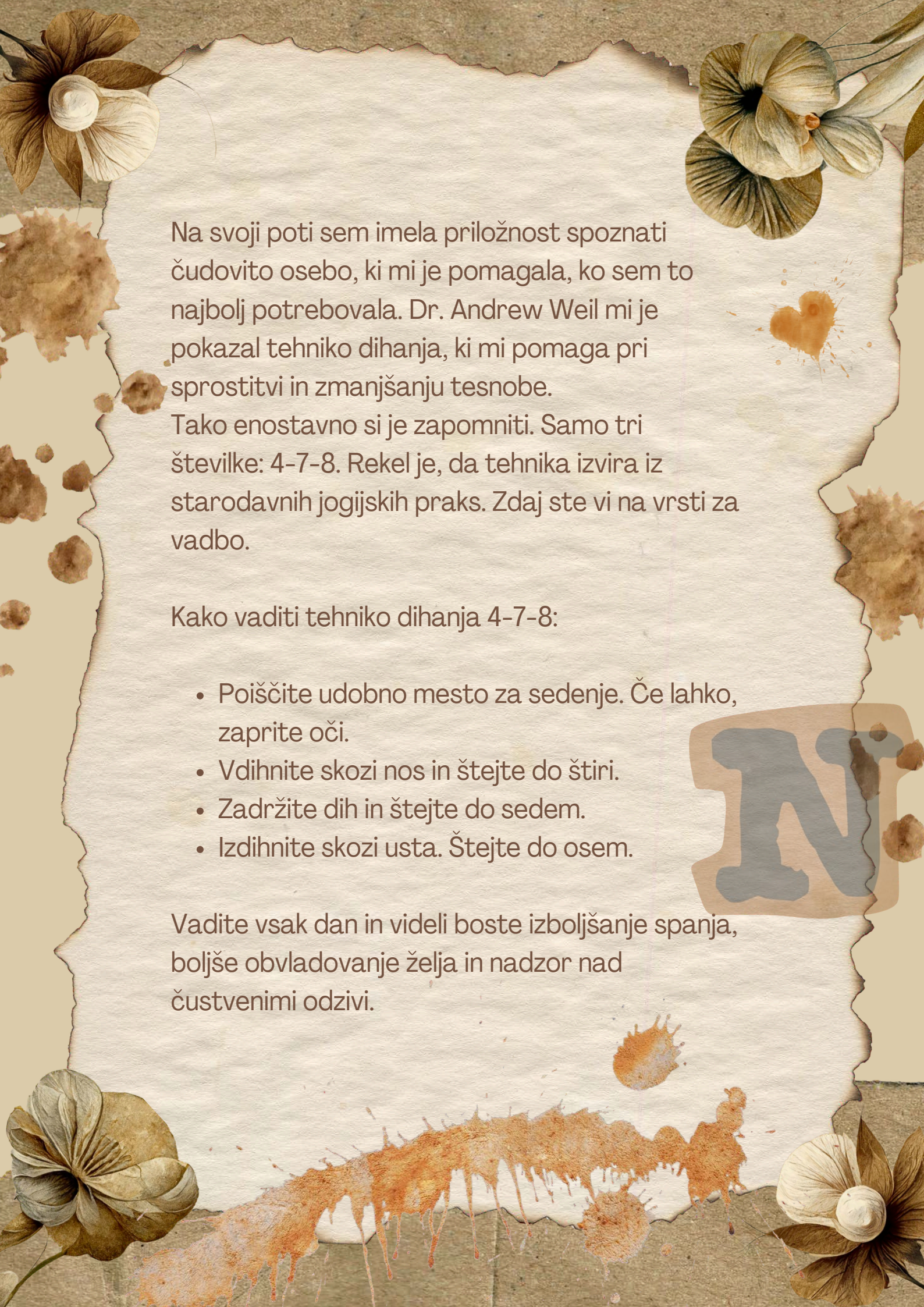
J	K	L
M	N	O
P	Q	R

	S	
T		U
	V	

	W	
X	•	Y
	Z	

V
S

Izrežite vse kamne



Na svoji poti sem imela priložnost spoznati čudovito osebo, ki mi je pomagala, ko sem to najbolj potrebovala. Dr. Andrew Weil mi je pokazal tehniko dihanja, ki mi pomaga pri sprostitvi in zmanjšanju tesnobe.

Tako enostavno si je zapomniti. Samo tri številke: 4-7-8. Rekel je, da tehnika izvira iz starodavnih jogijskih praks. Zdaj ste vi na vrsti za vadbo.

Kako vaditi tehniko dihanja 4-7-8:

- Poiščite udobno mesto za sedenje. Če lahko, zaprite oči.
- Vdihnite skozi nos in štejte do štiri.
- Zadržite dih in štejte do sedem.
- Izdihnite skozi usta. Štejte do osem.

Vadite vsak dan in videli boste izboljšanje spanja, boljše obvladovanje želja in nadzor nad čustvenimi odzivi.



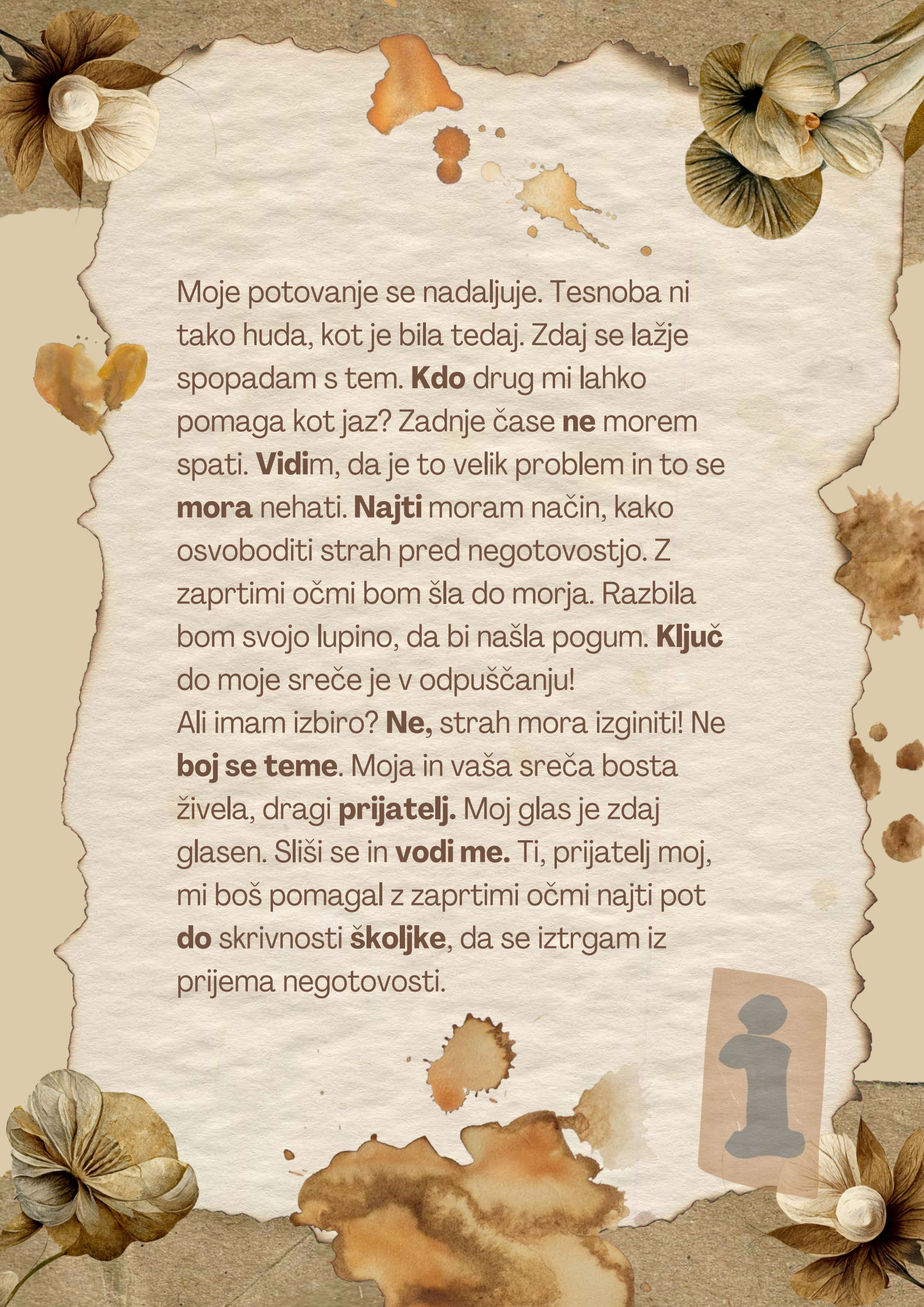
UGANKA 4

GRADIVO ZA TISK:

- Dnevnik s tajnim sporočilom.
- Opomba znotraj morske školjke.
- Uganka, ki gre v zaklenjeno škatlo.

DODATEN MATERIAL:

- Zaklenjena škatla s ključavnico na ključ.
- Ovojnica (nanjo napiši: PREDEN ME ODPREŠ, NAJ SI ENA OSEBA NAMESTI PREVEZO ČEZ OČI. PREVEZO LAHKO ODSTRANI, KO NAJDE MOJO JAMO NEGOTOVOSTI").
- Preveza za oči.
- Lonček z zemljo in rožami.
- Morska školjka (velika).



Moje potovanje se nadaljuje. Tesnoba ni tako huda, kot je bila tedaj. Zdaj se lažje spopadam s tem. **Kdo** drug mi lahko pomaga kot jaz? Zadnje čase **ne** morem spati. **Vidim**, da je to velik problem in to se **mora** nehati. **Najti** moram način, kako osvoboditi strah pred negotovostjo. Z zaprtimi očmi bom šla do morja. Razbila bom svojo lupino, da bi našla pogum. **Ključ** do moje sreče je v odpuščanju!

Ali imam izbiro? **Ne**, strah mora izginiti! **Ne boj se teme**. Moja in vaša sreča bosta živela, dragi **prijatelj**. Moj glas je zdaj glasen. Sliši se in **vodi me**. Ti, prijatelj moj, mi boš pomagal z zaprtimi očmi najti pot **do** skrivnosti **školjke**, da se iztrgam iz prijema negotovosti.



Moji dragi popotniki, našli ste školjko modrosti v
lastnem iskanju izhoda iz jame negotovosti.

Prepotovali ste veliko razdaljo vendar odgovor, ki
ga iščete je bližje, kot si mislite ...

Pojdite nazaj in pogledajte v cvetlični lonec z zemljo ...
Prepričana sem, da boste tam našli ključ ...

Izrežite papir, ga zvijte in položite v lupino.



Pristne



povezave ...



... se zgodijo



... ko ...



... odkleneš



svoje strahove!

Izrežite vsako sestavljanko posebej (ne smejo biti povezane) in jo postavite v zaklenjeno škatlo.



UGANKA 5

GRADIVO ZA TISK:

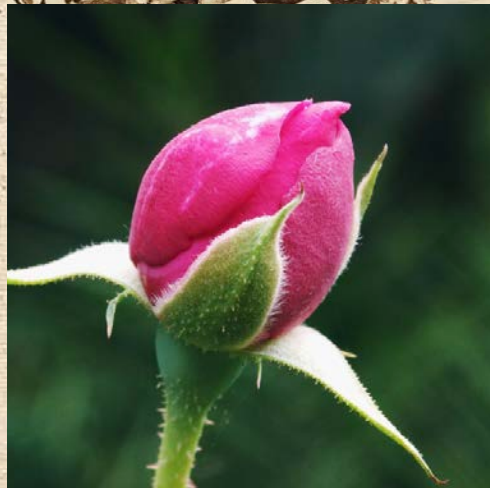
- Izrežite slike (NATISITE OBOJESTRANSKO).

DODATEN MATERIAL:

OPOMBA: tukaj udeleženci prehajajo na vrt. Za prehod lahko uporabite novo sobo, torej vrata, ali ustvarite vrata z uporabo predmetov v sobi (stoli, miza).

Za simbol zaklenjenih vrat lahko uporabite verigo. Okrasite vrata s cvetjem. BODITE USTVARJALNI!

- Darilna škatla.



**OPOMBA: Natisnite na obeh straneh to in spodnjo sliko !!!
Izrežite vsako sliko posebej, ni potrebe po popolnosti med rezanjem.
Postavite jih v darilno škatlo.**



**OPOMBA: Natisnite na obeh straneh te in zgornje slike!!!
Izrežite vsako sliko, da se ne poveže, in ju položite v darilno škatlo**



UGANKA 6

GRADIVO ZA TISK:

- QR koda se prilepi na sovo.
- Karte za refleksijo.

DODATEN MATERIAL:

- Škatla s 3-mestno ključavnico.
- Kip sove.
- Ogledalo – za pisanje skrivne kode na ogledalo SI OGLEJTE VIDEO v zadnjem delu priročnika.

VIDEO:

<https://www.youtube.com/shorts/VSlvXKsBisk>



Izrežite kodo QR in jo prilepite na SOVO

Spodaj so karte za razmišljanje. Izrežejo se po črtkanih črtah.

NERAZISKANEGA ŽIVLJENJA NI
VREDNO ŽIVETI
-SOKRAT

"V ZRCALU SAMOREFLEKSije SE
POJAVI JASNOST."

"VAŠE VIZIJE BODO POSTALE JASNE
ŠELE, KO BOSTE LAHKO POGLEDALI V
SVOJE SRCE. KDOR GLEDA ZUNAJ,
SANJA; KDOR GLEDA NOTER, SE ZBUDI." -

CARL JUNG

POZNAVANJE SAMEGA SEBE JE
ZAČETEK VSE MODROSTI.

- ARISTOTEL

"TRENUTEK SAMOREFLEKSije JE TRENUTEK
RASTI."

"NE UČIMO SE IZ IZKUŠENJ ... UČIMO
SE IZ RAZMIŠLJANJA O IZKUŠNJA.H."

- JOHN DEWEY

»KAR MISLIŠ, TO POSTANEŠ. KAR
ČUTIŠ, TO PRIVLAČIŠ. KAR SI ZAMISLIŠ,
TO USTVARIŠ." – BUDA

"REFLEKSija JE TIHI GLAS
MODROSTI."

VZEMITE ENO KARTICO, KI VAS JE
NAJBOLJ NAGOVORILA.

POVEJ SOVI - ZAKAJ ...



UGANKA 7

GRADIVO ZA TISK:

- 3 faze metulja (natisnite obe strani in izrežite slike).
- Mali metuljčki z besedami za v škatlo.
- Navodila za metuljev objem v škatli.

DODATEN MATERIAL:

- Škatla s ključavnico (ključ postavite pod sovo v uganki 6).
- Nalepke z metulji ali predmeti z metulji za okras (po želji).



Natisnite to in naslednjo stran obojestransko, tako da bodo napisane besede z druge strani na zadnji strani zgornjih slik.

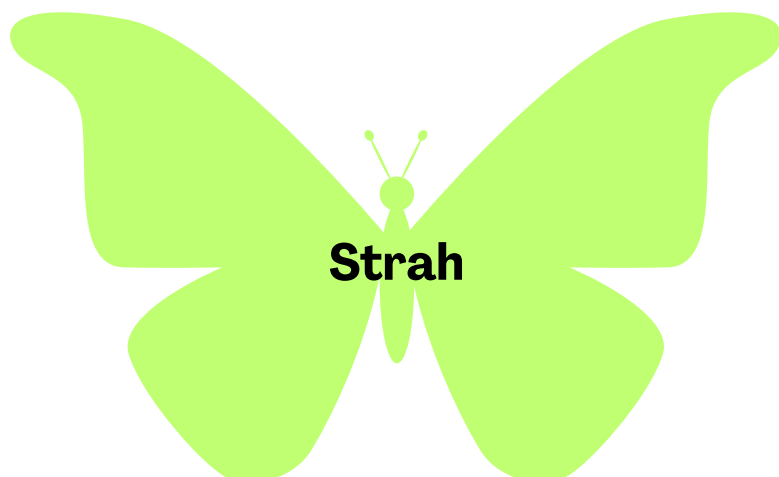
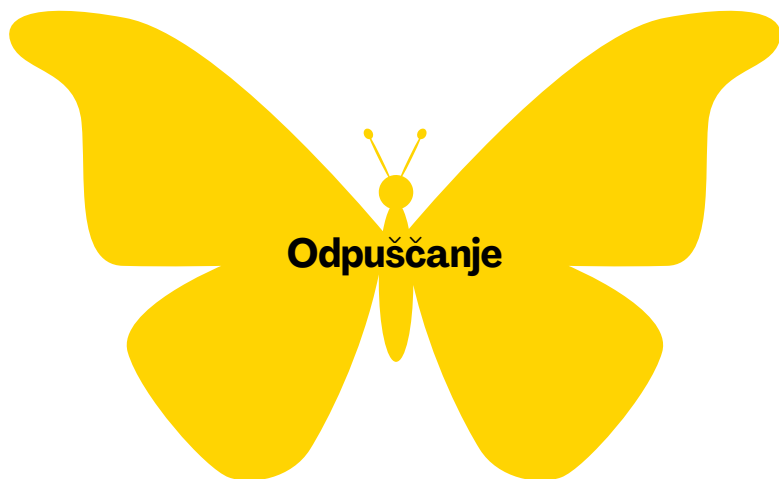
Beseda iz šestih črk, ki se rima na besedo 'zgodaj'.

PREMESTIME: S J O P D A



Na OBEH STRANEH natisnite to in naslednjo stran, tako da bodo napisane besede z druge strani na zadnji strani zgornjih slik (treba jih je izrezati).

**Jaz sem prva žival, ki
ste jo srečali**



Izrežite metulje in jih položite v zaklenjeno škatlo.



Metuljasti objem je, ko posameznik oklene roke okrog sebe, tako da se roki dotakneta nasprotne zgornje roke ali ramena.

- 1. Poiščite udobno, tiho mesto in sedite vzravnano.**
- 2. Zaprite oči in globoko vdihnite, osredotočite se na trebuh.**
- 3. Poskusite opaziti kakršna koli čustva, ne da bi jih obsojali.**
- 4. Roke prekrižajte in jih položite na prsi, prsti so razprti, palci obrnjeni proti bradi.**
- 5. Počasi, ritmično tapkajte z rokami po prsih (levo, desno, levo, desno).**
- 6. Med tapkanjem globoko dihaite vsaj 8 krogov.**
- 7. Pozneje preverite, kako se počutite. Če ste še vedno pod stresom, naredite še nekaj krogov.**
- 8. Ustavite se in preverite svojo stopnjo stiske po vsaki seriji, nadaljujte, če se počutite bolj umirjeni.**



UGANKA 8

GRADIVO ZA TISK:

- Evelynin dnevnik (natisnite ga na obeh straneh).
- PISMO EMI (natisnite to stran LOČENO in jo skupaj s kuverto vstavite v dnevnik).

DODATNI MATERIAL:

- Nekaj okrasnih rož in pisalo (neobvezno).
- Ovojnica.
- UV svetilka, ki jo damo udeležencem, ko moderatorju dajo ovojnico s pismom Emmi.



Moj
Evelyn Hughes
dnevnik

Evelyn Hu ngbird



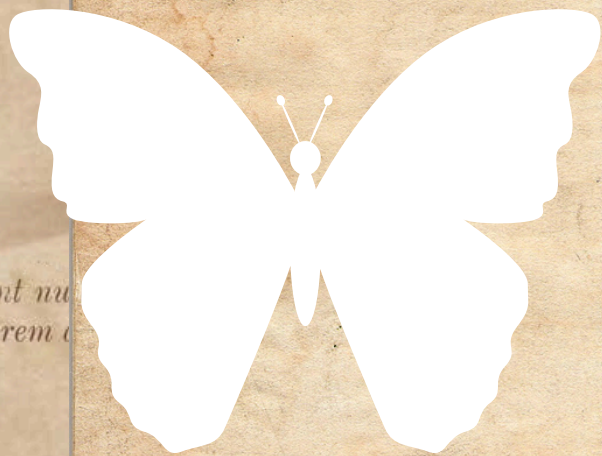


Comfort
Style

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

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

**Že dolgo potujem... Odkar
sem stopila na vrt, sem
našla...**



Povej mi tujec



DO

Prave sreče

JE



zase sem našla.....



ut quisque egestas diam. Ut tortor pretium
e potenti nullam ac tortor vitae. Quis viverra
Eget
ulvina
dui n
mi bibendin
Mi ipsum fau
eque sodales
per quis. In di
risus ultricies
pulvinar sapi
or. Vel fringill

vitae sem
lorem sed
unt nunc
lorem dol



as congue qui
pendisse potenti nullam
ulvinar. Eget arcu dictum varius duis at con
cras pulvinar mattis nunc. Vel pretium lect
ae. Nec dui nunc mattis enim ut tellus eleme

**Nečesa se zavedam šele zdaj.... je, da je sreča
resnična le, če jo delimo.....
in prijateljica, zelo te pogrešam...**

**Prosim, kdorkoli najde ta dnevnik naj pošlje to
pismo moji prijateljici Emmi.... v kuverto in ga daj
VRATARJU.... v zameno ti bo dal nekaj, kar boš
potreboval na svoji poti.**

**Vzemite si trenutek in se spomnite
svojih bližnjih ... komu bi poslali
pismo?**

**Poskusite že zdaj:
Skenirajte QR kodo in v prihodnost,
sebi pošljite 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*

the snugglers 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
it must be St. Nick. More rapid And filled all the stockings; really I
than ea ousers they then turned with a jerk, And want to up.
came, whistled, and laying his finger aside of his And, The cluster ed,
shouted called them by nose, And giving a nod, up the With visions of Santa danc



Draga Emma,

oprosti, ker ti nisem pisala prej.

Opazila sem, da si zadnje čase tako utrujena kot jaz...

Žal mi je, da nisem prej mogla govoriti s tabo...

Zdaj te vabim, da se mi pridružiš na skupno potovanje v samoodkrivanje ...

Lahko se pogovarjava o vsem....

Druga drugi sva lahko v oporo.....

Pridi in se mi pridruži na vrču....

Iskreno tvoja E. Hummingbird



UGANKA 9

GRADIVO ZA TISK:

- Abeceda.
- Uganka najti besedo, napisano z nevidnim črnilom (STRES).
- Pero z namigom.
- Papir za škatlo.
- Papir na dnu skleda pokrit s kamni.
- List z namigom

DODATNI MATERIAL:

- Škatla s 3-mestno ključavnico.
- Rdeče in oranžno perje za okras.
- Skleda s kamenjem.
- UV svetilka, ki je bila dana udeležencem v uganki št. 8.

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

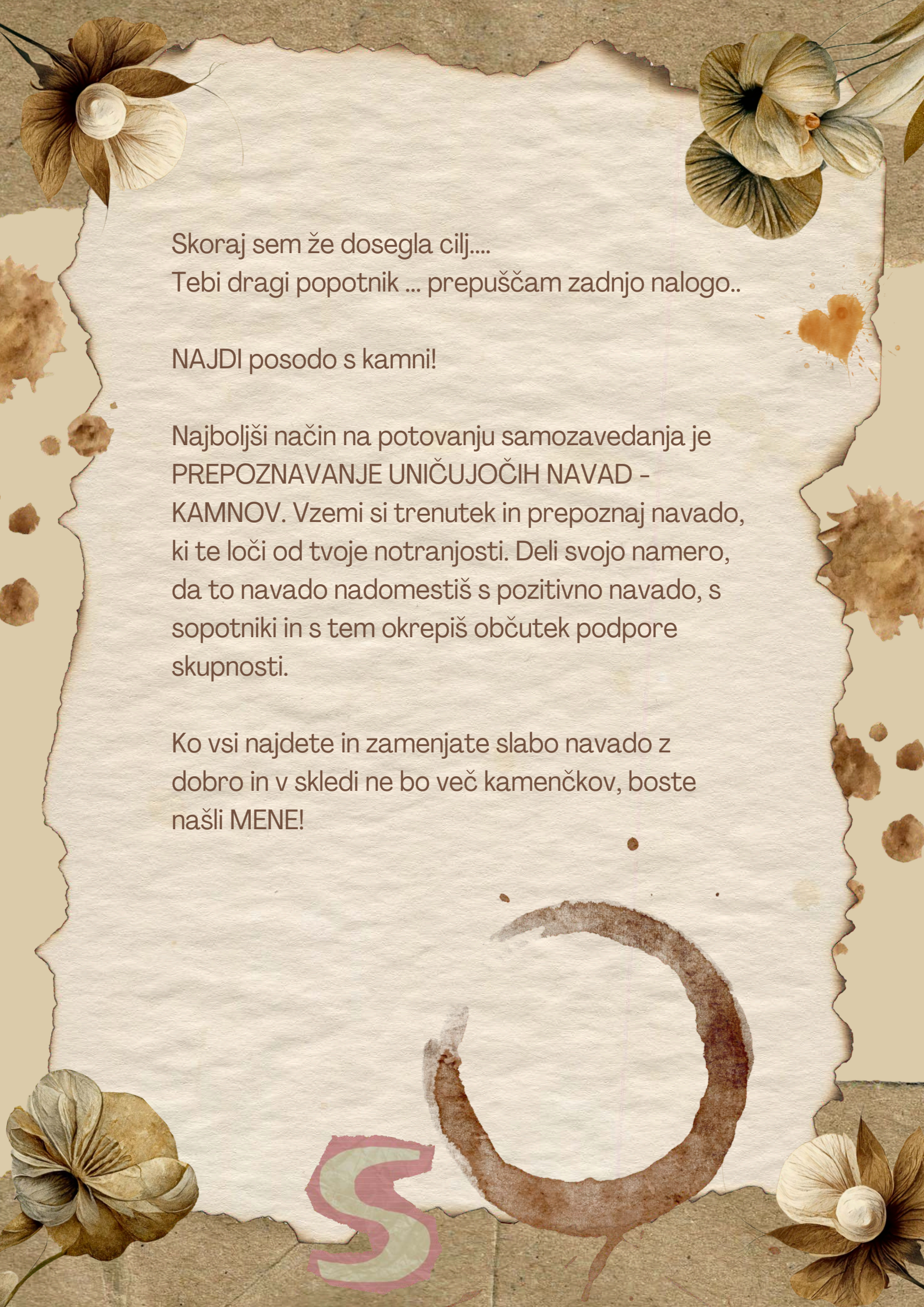
ODGOVORI MI..

**Nevidna, a težka na tvojih prsih.
Tiha sila, ki ne daje miru.
Vsakodnevno in nevidno povzroča
nered..**

**Česa se moram otresti?
Poskusite uganiti (ali me najti)!**



Izrežite in postavite bližje škatli



Skoraj sem že dosegla cilj....

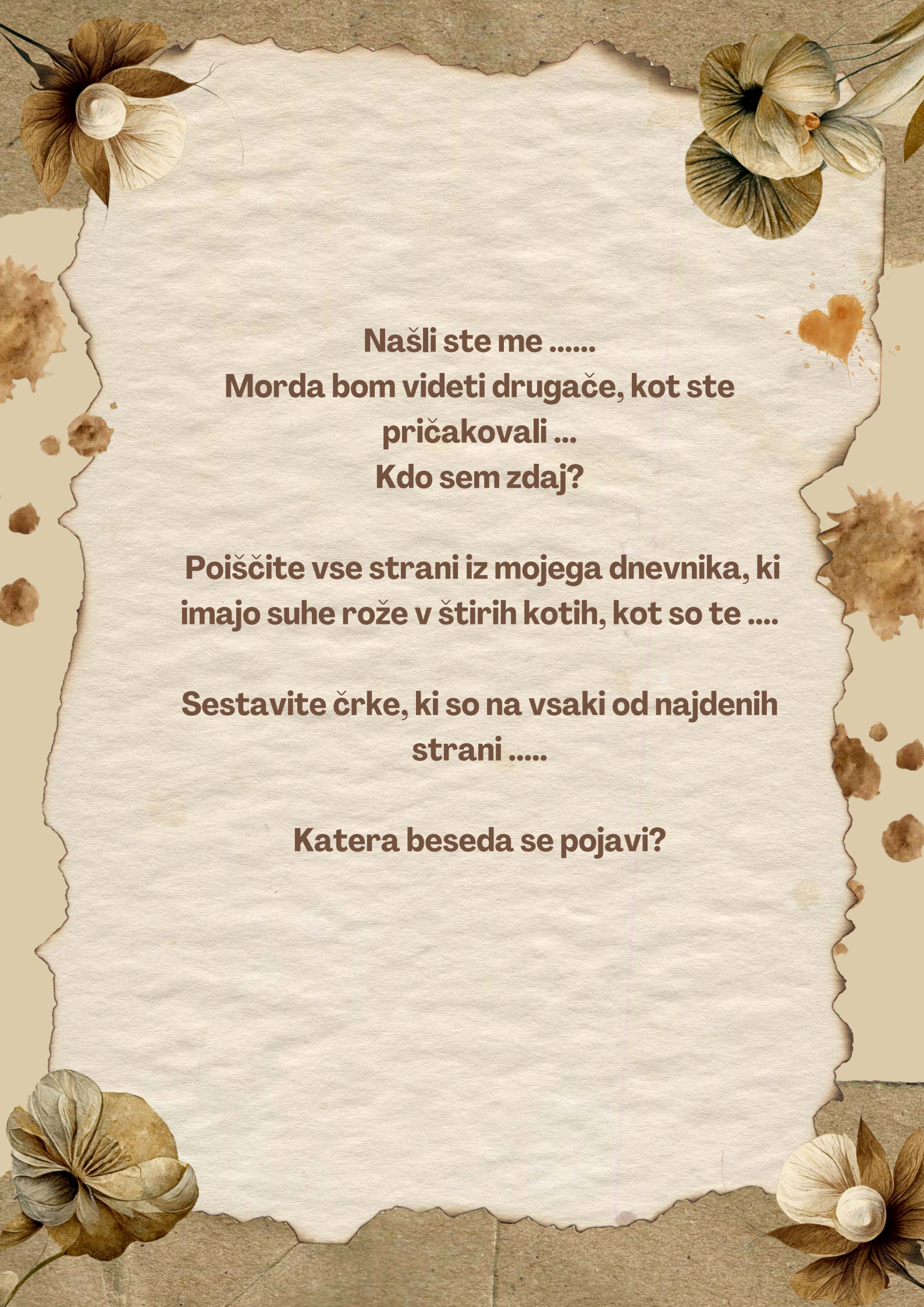
Tebi dragi popotnik ... prepuščam zadnjo nalogo..

NAJDI posodo s kamni!

Najboljši način na potovanju samozavedanja je PREPOZNAVANJE UNIČUJOČIH NAVAD - KAMNOV. Vzemi si trenutek in prepoznavaj navado, ki te loči od tvoje notranjosti. Deli svojo namero, da to navado nadomestiš s pozitivno navado, s sopotniki in s tem okrepiš občutek podpore skupnosti.

Ko vsi najdete in zamenjate slabo navado z dobro in v skledi ne bo več kamenčkov, boste našli MENE!

S



Našli ste me
Morda bom videti drugače, kot ste
pričakovali ...
Kdo sem zdaj?

Poiščite vse strani iz mojega dnevnika, ki
imajo suhe rože v štirih kotih, kot so te

Sestavite črke, ki so na vsaki od najdenih
strani

Katera beseda se pojavi?



POROČANJE

- Razumevanje Evelyn – razumevanje sebe (zemljevid empatije).

KAKO

Kako sočustvuješ z Evelyn?
Si razumel njo in situacijo, v kateri je bila?

KAJ

Kaj bi naredil, če bi bil v Evelynini situaciji?
Kakšne odločitve bi sprejel?

Kaj Evelyn MISLI in ČUTI zdaj?

Občutki

Misli

NAREDI

Kje je Evelyn danes?
Kaj počne zdaj?

POSLUŠAJ

Kaj bi vprašal Evelyn?
O čem bi govorila?

POVEJ

Kaj ti pravi Evelyn?
O čem govori?



KAKO POSTAVITI UGANKE

Za sestavljanje ugank št. 2 in št. 9 si oglejte video na QR kodi.



PROJEKTNI PARTNERJI

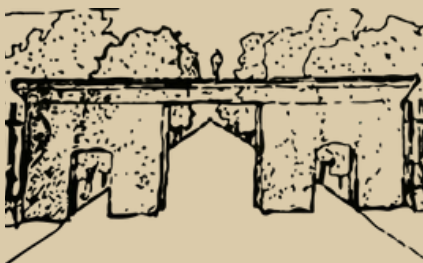


ZASAVSKA
LJUDSKA
UNIVERZA



**EDUKO
PRO**

EDUCATION, PROJECT DEVELOPMENT,
CONSULTING, RESEARCH, INCLUSION



PRO LAPINLAHTI



Training-Education-Research-Counselling

JUMP IN
— HUB



Pučko otvoreno
učilište Koprivnica



HumaCapiAct



ASPIRA



Co-funded by
the European Union

Financira Evropska unija. Izražena stališča in mnenja avtorjev ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Niti Evropska unija niti EACEA ne moreta biti odgovorna zanje.