


İçinizdeki Süper Kahraman için Google Keep	
<b>Tema</b>	Başlangıç Düzeyindeki Dijital Beceriler, Kişisel Algı ve Öz Saygı
<b>Hedef Grup</b> (Grup Büyüklüğü, Katılımcı Profili)	Araç bireysel olarak oynatılmak üzere tasarlanmıştır ancak sonuçlar sonunda karşılaştırılabilir. Yaş: Yaş sınırı yok (3 ve üzeri) İdeal olanı: hafif zihinsel engelli ve üzeri. Üyeler resim yapmak için ellerini kullanabilmeli veya bir arkadaştan yardım alabilmelidir
<b>Süre</b>	15 dakika ila 30 dakika arasında
<b>Öğrenme hedefleri</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kendine güveni ve öz saygıyı arttırmak</li> <li>- Kendi kimliğinizi yeniden çerçevelemek</li> </ul> Birlikte: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Akıllı telefonda yazma ve çizim yapma</li> <li>- İnternet bağlantısı kurma</li> <li>- Bir uygulamayı indirme</li> </ul>
<b>Hazırlık</b>	Çok fazla hazırlığa gerek yok. Oyun, kesintisiz, sessiz bir odaya, ideal olarak herkesin rahatça oturabileceği sandalyelere ihtiyaç duyar. Katılımcıların internet bağlantısı yoksa, kolaylaştırıcı tarafından sağlanması gerekecektir.
<b>Malzemeler</b>	Her katılımcının bir akıllı telefona ihtiyacı vardır, aksi takdirde araç uygulanamaz. internet bağlantısı
<b>Akış / Açıklama</b>	Talimatlar:  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Google Keep uygulamasını Google Play mağazasından indirin (ücretsizdir)</li> <li>- Uygulamayı açın ve ekranın altındaki Fırça sembolüne basın.</li> <li>- Birkaç dakika oturun ve kendinizi olmak istediğiniz Süper Kahraman olarak hayal edin. Sonra bu Süper Kahramanı çizin.</li> </ul> - Çizimi bitirdikten sonra başka bir Google Keep notu açın ve şu soruları yanıtlayın: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Süper güçlerim neler?</li> <li>• Süper güçlerimle neyi başardım?</li> <li>• Değerlerim neler?</li> <li>• Bana güç ve motivasyon veren şey nedir?</li> <li>• Zor anlar yaşadım. Onlardan ne öğrendim?</li> <li>• Daha iyi olmamı engelleyen zayıf noktam nedir?</li> <li>• İnsanlar beni nasıl tanımlıyor?</li> </ul>
<b>Bilgilendirme / Yansıma</b>	Bu aracın ana fikri gerçekliğinizi yeniden çerçevelemektir . Hayatta ilerlemek için güçlü ve zayıf yönlerinizi, kendinize dair algınızın sizi nasıl yanıtlayabileceğini ve yolunuzdan nasıl uzaklaştırabileceğini ve görmezden gelmeyi sevdiğiniz yerlerde nasıl gizli güçlü yönlerinizin olduğunu anlamalısınız. Bir daire oluşturun ve etkinliği tartışın: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Süper kahraman rolünde kendinizi farklı hissettiniz mi?</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kendinize ve başkalarına karşı herhangi bir sorumluluğunuz olduğunu hissettiniz mi?</li><li>- Normalde düşünmediğiniz sıra dışı yanıtlar mı buldunuz?</li><li>- Başarılarınızı genellikle görmezden geldiğinizi mi düşünüyorsunuz?</li><li>- Zayıflıklarınızı kabul etmeyi sever misiniz?</li><li>- Zor anları ne kadar kolay atlatırsınız?</li><li>- Kendinizi bir Süper Kahraman olarak seviyor musunuz? Yarın Süper Kahraman olacak mısınız?</li><li>- Vs.</li></ul>
<b>Tematik / Teorik Giriş</b>	Günlük yaşamımızda koşuşturmaca, stres ve panik içinde kendi içimize bakmayı unutuyoruz. saygımız , hırslarımızdan ve kendimize dair öznel görüşümüzden doğrudan etkilenir. Başarılı mıyım yoksa başarısız mıyım? Düşük benlik saygısı depresyon ve stresle ilişkilidir. Benliğimizin içine dalarak, benliğimizin olumlu ve olumsuz yanlarını fark ederek kişisel gelişim için hedefler ve değişiklikler belirleyebiliriz.
<b>Değerlendirme</b>	Değerlendirme Yansımaya dahil edilmiştir
<b>Eğitmenler için İpuçları/Ek Bilgiler</b>	Bu aktiviteyi daha önce yapmış bir kişi varsa, onun eski Süper Kahraman kişiliğini yeni Süper Kahraman kişiliğiyle karşılaştırın.