

| "Yolu takip et" | |
|---|--|
| Tema | Kişisel bakım ve refah. |
| Hedef Grup (Grup Büyüklüğü, Katılımcı Profili) | Oyun zihinsel engelli 10 yetişkin için tasarlanmıştır. |
| Süre | 1 saat |
| Öğrenme hedefleri | <p>Oyunun amacı:</p> <p>Öz Bakım Farkındalığı: Katılımcılar, oyun sırasında kendini ifade etme ve olumlu onaylama faaliyetleri yoluyla öz bakımın önemine dair bir anlayış geliştireceklerdir.</p> <p>Aktif Öz Bakım Katılımı: Katılımcılar, öz değerlerini ve öz bakım farkındalıklarını artırmak için ilham verici alıntılar yapmak ve olumlu etkileşimler gibi kişisel bakım uygulamalarına aktif olarak katılacaklardır.</p> <p>Kişisel Bakım İsteği: Katılımcılar, hem bireysel hem de grup ortamında kişisel bakım uygulama konusunda artan bir istek göstereceklerdir.</p> <p>Kapsayıcı Deneyim: Katılımcılar, yeteneği ne olursa olsun herkesin katılabileceği ve katkıda bulunabileceği oyunun kapsayıcı doğasını deneyimleyeceklerdir.</p> <p>Destekleyici Etkileşim: Katılımcılar oyun sırasında aktif olarak etkileşime girecek ve birbirlerini destekleyecek, grup içinde aidiyet ve katılım duygusunu teşvik edeceklerdir.</p> <p>Çeşitliliği Kutlamak: Katılımcılar, bireyselliği ve ekip çalışmasını yücelten etkinliklere katılarak kapsayıcılık ve çeşitliliğin önemi üzerinde düşüneceklerdir.</p> <p>Geliştirilmiş Sosyal Beceriler: Katılımcılar, oyun sırasında akranları ve bakıcılarıyla etkileşime girerek, iletişimi, işbirliğini ve karşılıklı desteği teşvik ederek sosyal becerilerini geliştireceklerdir.</p> <p>Bağlantıları Başlatmak: Katılımcılar, olumlu ilişkileri ve sosyalleşme deneyimlerini teşvik ederek başkalarıyla sosyal bağlantılar başlatmak ve sürdürmek için aktif olarak fırsatlar arayacaklardır.</p> <p>Güven ve Coşku: Katılımcılar, grup etkinliklerine katılma konusunda artan bir güven ve coşku sergileyecek, bu da sosyalleşme becerilerinin ve etkileşimlerinin gelişmesine yol açacaktır.</p> |
| Hazırlık | <p>Alanın Ayarlanması:</p> <p>Belirlenen oyun alanının katılımcılar için temiz, düzenli ve rahat olduğundan emin olun. Oturma yerlerini düzenleyin ve hareket ve etkileşim için yeterli alan olduğundan emin olun.</p> <p>Katılımcıların duyuusal ihtiyaçlarını göz önünde bulundurun ve duyu dostu bir ortam oluşturmak için yumuşak aydınlatma veya sessiz alanlar sağlamak gibi gerekli ayarlamaları yapın.</p> <p>Malzemelerin Hazırlanması:</p> <p>Oyun tahtası, renkli kalemler, kağıt, renkli küp ve her zamanki küp dahil gerekli tüm malzemeleri</p> |

| | |
|------------------------|--|
| | <p>toplayın.</p> <p>Oyun tahtasının kurulduğundan ve kullanıma hazır olduğundan ve katılımcıların belirli oyun etkinlikleri sırasında kullanabileceği renkli kalem ve kağıtların kolayca erişilebilir olduğundan emin olun.</p> <p>Oyun Kartları ve Talimatlar:</p> <p>Oyun sırasında oyun kartlarının karıştırıldığından ve çekilmeye hazır olduğundan emin olun.</p> <p>Moderatör oyunun talimatlarına aşina olmalı ve kuralları katılımcılara açık bir şekilde açıklamaya hazır olmalıdır.</p> <p>Kişisel Bakıma Giriş:</p> <p>Hazırlık aşamasının bir parçası olarak moderatör, kişisel bakım kavramına ve bunun neden önemli olduğuna kısa bir giriş yapabilir. Bu, katılımcılar için erişilebilir ve ilgi çekici bir şekilde yapılabilir.</p> <p>Moderatör, kişisel bakım etkinliklerinin basit örneklerini paylaşabilir ve bunların fiziksel ve duygusal sağlık açısından önemini vurgulayabilir.</p> <p>Bu giriş, oyunun eğitici bir bileşeni olarak hizmet edebilir ve katılımcıların kişisel bakımın günlük yaşamlarıyla olan ilişkisini anlamalarına yardımcı olabilir.</p> <p>Destekleyici Bir Ortam Yaratmak:</p> <p>Katılımcıları, bakıcıları ve kolaylaştırıcıları karşılayarak destekleyici ve kapsayıcı bir atmosferin tonunu belirleyin.</p> <p>Açık iletişimi teşvik edin ve oyun boyunca birbirinizin yeteneklerine ve farklılıklarına saygı duymanın önemini ifade edin.</p> <p>Erişilebilirlikle İlgili Hususlar:</p> <p>Görme veya işitme bozuklukları gibi özel ihtiyaçları göz önünde bulundurarak oyun kurulumunun ve materyallerin tüm katılımcılar için erişilebilir olduğundan emin olun.</p> <p>Soruların Ele Alınması:</p> <p>Bu aşamada katılımcıların oyun, kurallar veya aktiviteler hakkında soru sormalarına veya açıklama aramalarına izin verin, böylece herkesin kendini rahat ve başlamaya hazır hissetmesini sağlayın.</p> |
| Malzemeler | <ol style="list-style-type: none">1. Renkli küp2. Her zamanki küp3. Oyun tahtası (dixit'in oyun tahtası olabilir)4. Renkli kalemler5. Kağıt |
| Akış / Açıklama | <p>Oyun Kurulumu:</p> <ul style="list-style-type: none">• Moderatör katılımcıları bir araya getirir ve oyun için net talimatlar verir.• İki zar atılır: standart altı kenarlı bir zar ve özel renkli bir zar. Renkli zarın, her biri farklı bir soru ve aktivite kategorisini temsil eden altı tarafı vardır (kırmızı, pembe, mor, sarı, açık mavi, yeşil).• Katılımcıların yolculuk yolu olarak hizmet veren, oyun alanının ortasına görsel olarak |

| | |
|--------------------------------|--|
| | <p>çekici bir oyun tahtası yerleştirildi.</p> <ul style="list-style-type: none">• Çizim ve yazma etkinlikleri için renkli kalemler ve kağıtlar hazır bulundurulur. <p>Oyun kuralları:</p> <ul style="list-style-type: none">• Oyundaki her soru veya aktivitenin 1 dakika 30 saniyelik bir süre sınırı vardır.• Katılımcılar sırayla her iki zarı da (standart zar ve renkli zar) atarlar.• Standart zarın üzerine atılan sayı, oyuncunun oyun tahtası üzerinde ilerleyeceği alan sayısını belirler.• Özel renkli zarın üzerine atılan renk, bir soru veya etkinlik kategorisine karşılık gelir. <p>Başlangıç Oyuncusunun Belirlenmesi: Başlangıç oyuncusunu belirlemek için katılımcılar sırayla standart zarı atarlar. En yüksek zarı atan oyuncu başlangıç oyuncusu olur. Beraberlik durumunda, berabere kalan oyuncular dostane bir beraberlik bozma etkinliğine katılabilir veya birlikte karar verebilir.</p> <p>Kategoriler şu şekilde olabilir:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kırmızı renk: 2 adım geri• Pembe renk: İlham istasyonu (örneğin kişisel bakımla ilgili ilham verici bir alıntı kartı çizin – bu, engelli bir kişi için evcil hayvan olarak önemli olan bir kedinin çizimi olabilir).• Mor renk: Kişisel bakım eylemleri (örneğin, en sevdiğiniz şarkılardan birini söyleyin veya dans edin veya yanınızdaki kişiye onun için olumlu bir şey söyleyerek sarılın.)• Sarı renk: 2 adım geri gitmek istediğiniz kişiyi seçebilirsiniz.• Açık mavi renk: Cümleyi doldurun (örneğin ben(kişinin doğru kelimeyi hissetmesi gerekiyor: GÜÇLÜ)• Yeşil renk: Söyle-Bul (örneğin, onlara bir kategori verirsiniz – <i>aşk</i> – ve ekibin bu kategoriye ait olan 10 şeyi bulması gerekir – <i>anne/aile/arkadaşlar/sarıma/öpücük/çiçekler/dans/duygu/kırmızı/uluslararası kelime</i>). <p>İlerlemenin Kutlanması:</p> <ul style="list-style-type: none">• Bir oyuncu bitiş çizgisine ulaştığında veya belirli sayıda turu tamamladığında oyun sona erer.• Grup, oyuncuların yolculuğunu, gelişimini ve oyun boyunca elde ettiği başarıları alkışlarla ve olumlu teşviklerle kutluyor. <p>Oyun Sonrası Düşünme: Oyundan sonra moderatör, oyunculara genel deneyim hakkında düşünme fırsatı verir. Katılımcılar neler öğrendiklerini, oyun sırasında nasıl hissettiklerini ve kendileri veya başkaları hakkında edindikleri içgörülerini tartışır. Bu yansıma anlamlı bir kapanışa olanak tanır ve oyunun eğitimsel hedeflerini güçlendirir.</p> |
| Bilgilendirme / Yansıma | <p>Çember Oluşumu: Düşünme için davetkar ve kapsayıcı bir atmosfer yaratmak amacıyla tüm katılımcıları bir daire içinde toplayın.</p> <p>Açılış Konuşması: Tüm katılımcılara oyun sırasındaki aktif katılımları ve coşkuları için teşekkür ederek başlayın.</p> <p>Kişisel Deneyimlerin Paylaşılması: Her katılımcıyı oyunla ilgili düşüncelerini ve deneyimlerini paylaşmaya teşvik edin. Aşağıdaki gibi soruları kullanın:</p> |

| | |
|-------------------------------|---|
| | <p>"Bugün oyunu oynayarak ne kazandın?"</p> <p>"Oyun sana nasıl hissettirdi?"</p> <p>"Gözünüze çarpan herhangi bir an veya aktivite var mıydı?"</p> <p>"Oyun sırasında kendiniz veya başkaları hakkında yeni bir şey keşfettiniz mi?"</p> <p>"Herhangi bir zorlukla karşılaştınız mı ve bunları nasıl aştınız?"</p> <p>Kişisel Bakım Üzerindeki Etki: Odağı oyunun kişisel bakım yönüne kaydırın. Katılımcılardan öz bakımla ilgili oyun aktivitelerinin düşüncelerini veya davranışlarını nasıl etkilemiş olabileceğini düşünmelerini isteyin.</p> <p>Duygular ve Duygular: Oyunun duygusal yönlerini tartışın. Farklı etkinliklerin ve etkileşimlerin katılımcılara nasıl hissettirdiğini öğrenin.</p> <p>Katılımı ve Sosyalleşmeyi Desteklemek: Oyun sırasında katılım ve sosyalleşme anlarını vurgulayın.</p> <p>İyileştirme Önerileri: Katılımcıları, Katkıların Teşekkür Edilmesi konusunda yapıcı geri bildirimde bulunmaya teşvik edin: Oyun sırasında her katılımcının katkılarını kabul etmek ve takdir etmek için bir dakikanızı ayırın.</p> |
| Tematik / Teorik Giriş | <p>Fiziksel, duygusal ve zihinsel sağlık: Kişisel bakım, fiziksel, duygusal ve zihinsel sağlığını güvence altına almak için bilinçli eylemlerde bulunmayı içerir. Fiziksel sağlık, yeterli uyku almak, besleyici gıdalar tüketmek, susuz kalmamak ve düzenli fiziksel aktivitede bulunmak gibi aktiviteleri içerebilir. Duygusal sağlık, hobiler, sevdiklerinle vakit geçirmek, farkındalık egzersizleri yapmak veya gerektiğinde profesyonel destek aramak gibi neşe ve rahatlama getiren aktiviteleri içerir. Ruh sağlığı, stresi yönetmeyi, sağlıklı sınırlar koymayı ve zihninizi olumlu yönde harekete geçiren faaliyetlerde bulunmayı içerir.</p> <p>Benlik Saygısını Artırmak: Kendine şefkat göstermek ve kendini onaylamak gibi öz bakım faaliyetleri, öz saygınızı ve öz değerlerinizi önemli ölçüde artırabilir.</p> <p>İlişkileri Geliştirmek: Kişisel bakımla ilgilenmek yalnızca size değil, etrafınızdakilere de fayda sağlar. Sağlığınıza öncelik verdiğinizde, sağlıklı ilişkileri sürdürmek için daha donanımlı olursunuz. Sevdiklerinize daha fazla destek, empati ve olumlu etkileşimler sunabilirsiniz.</p> |
| Değerlendirme | <p>Katılım ve Katılım: Katılım seviyelerini, aktif katılımlarını ve başkalarıyla olan etkileşimlerini değerlendirmek için oyun sırasında katılımcıları gözlemleyin.</p> <p>Katılımcı Geri Bildirimi: Yapılandırılmış anketler, röportajlar veya odak grupları aracılığıyla katılımcılardan geri bildirim toplayın. Genel deneyimlerini, oyunun yönlendirmelerinin ve etkinliklerinin etkinliğini sorun. Katılımcılara oyunu iyileştirme konusundaki düşüncelerini sorun.</p> <p>Bakıcı/Kolaylaştırıcı Geri Bildirimi: Oyunu gözlemleyen bakıcılardan veya kolaylaştırıcılardan geri bildirim toplayın. Gözlemlerini, katılımcıların davranışlarında veya özgüvenlerinde gözle görülür</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>değişiklikleri ve oyunun bakıcılar için bir araç olarak genel yararlılığını öğrenin.</p> <p>Takip Değerlendirmesi: Oyun oynandıktan haftalar veya aylar sonra takip değerlendirmeleri veya anketler gerçekleştirerek oyunun uzun vadeli etkisini değerlendirin. Olumlu etkilerin zaman içinde devam edip etmediğini ve katılımcıların kişisel bakım uygulamalarına devam edip etmediğini belirleyin.</p> <p>Karşılaştırmalı Analiz: Öz Bakım Yolculuğu Mücadelesinin sonuçlarını, öz bakım farkındalığını, katılımı ve sosyalleşmeyi artırmayı amaçlayan diğer mevcut müdahaleler veya programlarla karşılaştırın. Oyunun amaçlanan hedeflere ulaşmada ne kadar başarılı olduğunu değerlendirin.</p> |
| Eğitmenler için İpuçları/ Ek Bilgiler | <p>Açık Talimatlar: Herkesin oyunun kurallarını, prosedürlerini ve amaçlarını anladığından emin olarak açık ve basit talimatlar verin.</p> <p>Zaman yönetimi: Oyunun sorunsuz çalışması için soruların zamanlamasını ve her etkinliği izleyin.</p> <p>Uyarlanabilirlik: Oyunu katılımcıların özel ihtiyaçlarına ve engellerine göre uyarlamaya hazır olun. Ayrıca zorlukların ortaya çıkabileceğini ve bunlarla başa çıkmak ve olumlu bir atmosfer yaratmak için bazı stratejilere sahip olmanın akıllıca olacağını unutmayın.</p> <p>Destek ve Kutlama: Oyun sırasında katılımcıları destekleyip cesaretlendirdiğinizden emin olun ve öz bakım, kendini ifade etme ve sosyalleşmeyi vurgulayarak başarılarını, çabalarını ve yaratıcılıklarını kutlayın.</p> |