



VALUES EDUCATION

“Ruleta sebavedomia”

Ref. 20846



FOR EDUCATIONAL PURPOSES

Ruleta sebavedomia 😊

Ref. 20846



OBSAH:

- **Koleso s číslami:** od 1 do 24
- **Karty s číslom:** obsahuje 24 okrúhlych kariet očíslovaných od 1 do 24.
- **Prepisovateľné rečové bubliny:** zahŕňa 24 rečových bublín rôznych farieb.
- **Zmazateľné fixky:** zahŕňa 12 fixiek, aby ste mohli písať na rečové bubliny. Každá fixka má na vrchnáku gumu.
- **ČERVENÉ koleso sebavedomia:** obsahuje skutočné obrázky, ktoré zobrazujú verbálne a neverbálne činnosti, ktoré máte vykonať. Na tomto kolese si účastníci udržia fyzický odstup, aby mohli vykonávať rôzne činnosti.
- **MODRÉ koleso sebavedomia:** obsahuje skutočné obrázky, ktoré zobrazujú verbálne a neverbálne činnosti, ktoré máte vykonať. Na tomto kolese, niektoré činnosti zahŕňajú fyzický kontakt medzi účastníkmi.

Hra je vyrobená z hrubého, veľmi odolného a vysoko kvalitného kartónu.

Materiál kariet je ekologický, ktorý pochádza z udržateľných lesov.

ČERVENÉ koleso sebavedomia: Opis činností

- a) Ukazujem hlavnému hráčovi, ako na dialku objímam
- b) S hlavným hráčom sa pozdravím dotykom lakťov.
- c) Uvediem kvality hlavného hráča, niečo v čom je dobrý (každý hráč)
- d) S hlavným hráčom sa pozeráme na seba bez mihnutia oka (môžeme sa smiať)
- e) Povie niečo, čo sa mi na hlavnom hráčovi páči (každý hráč)
- f) Hlavný hrdina povie svoje celé meno („Ja som ...“) a ostatní mu (všetci) tleskajú. Je to voliteľné, či sa hlavný hrdina postaví, keď hovorí.

MODRÉ koleso sebavedomia: Opis činností

- a) Objímam hlavného hráča.
- b) S hlavným hráčom si dáme dlaň na dlaň.
- c) Uvediem kvality hráča, niečo, v čom je hráč dobrý (každý hráč)
- d) Poštekám hlavného hráča.
- e) Povie niečo, čo sa mi na hlavnom hráčovi páči (každý hráč)
- f) Hlavný hrdina povie svoje celé meno („Ja som ...“) a ostatní mu (všetci) tleskajú. Je to voliteľné, či sa hlavný hrdina postaví, keď hovorí.



Na oboch kolesách sú možnosti C a E, ktoré všetci účastníci okrem hlavného hráča vykonávajú. Používajú sa na to rečové bubliny a fixky. Môže sa to urobiť aj ústne, ak účastníci ešte nevedia, ako sa písomne vyjadriť.

ODPORÚČANÝ VEK:

Od 3 do 8 rokov.

Rozvoj sebavedomia sa začína formovať od veľmi mladého veku. Keď sú deti veľmi malé, ich sebavedomie sa vytvára s komunikáciou s okolitým svetom. Ak dieťaťu povieme, že je v niečom dobré, uverí nám a začne sa cítiť bezpečnejšie.

Koleso sebavedomia umožňuje dynamickým, zábavným, pozitívnym a obohacujúcim spôsobom zvyšovať vnímanie seba samých u detí. Hrou objavujú svoje schopnosti a silné stránky!

VZDELÁVACIE CIELE:

- Naučiť sa dávať a prijímať pozitívnu spätnú väzbu.
- Aby sme sa naučili, že všetci máme schopnosti a vlastnosti, vďaka ktorým sme jedineční.
- Verbálne a neverbálne vyjadrovať emócie.
- Rozvíjať emočnú inteligenciu.
- Zlepšiť empatiu a sociálne zručnosti.
- Pomôcť posilniť pocit príslušnosti k skupine.

SPÔSOB HRY

Cieľ: Zvyšovať sebavedomie a vytvárať atmosféru bezpečia v skupine, ktorá pomáha zvyšovať vnímanie seba samých u účastníkov.

Účastníci: skupina až 24 účastníkov.

1. Vyberte si koleso sebavedomia: ČERVENÉ ALEBO MODRÉ
 2. 24 kariet s číslom sa rozdelí medzi účastníkov.
 3. Každému účastníkovi sa dá rečová bublina a zmazateľná fixka (ak je skupina väčšia ako 12 osôb, fixky sa rozdelia do dvojíc).
 4. Najmenší účastník postupne začne točiť kolesom s číslami. Číslo, na ktoré dopadne, bude **hlavný hráč**, na ktorého sa zameria činnosť z kolesa sebavedomia.
 5. Ďalej účastník, ktorý točil kolesom s číslom, roztočí koleso sebavedomia a vykoná činnosť ukázanú hlavnému hráčovi.
- V prípade, že dopadne na možnosť C alebo E:
- Činnosť vykonávajú všetci účastníci.



- Použijú sa rečové bubliny na napísanie niečoho, v čom je hlavný hráč dobrý (C), alebo na niečo, čo sa mu na hlavnom hráčovi (E) páči.
- Striedavo hlavnému hráčovi ukážu svoje bubliny.

Ak sa účastníci ešte nevedia vyjadriť písomne, môžu sa vystriedať pri ústnom vyjadrovaní.

6. Postup sa zopakuje, tentoraz však hlavný hráč točí kolesom.
7. Ak rovnaký hlavný hráč dostane rovnakú činnosť na kolese sebavedomia, roztočte ho znova, kým nepadne na možnosť, ktorá sa pri tomto hlavnom hráčovi predtým neobjavila.
8. Hra sa končí, keď všetci účastníci zo skupiny boli aspoň raz hlavnými hráčmi. Ideálne je, keď si každý prejde rôznymi možnosťami kolesa sebavedomia, hra môže pokračovať, kým nebude splnený tento cieľ, alebo ho môžete dosiahnuť hraním niekoľkých hier.

* **Dôležité:** Po použití sa odporúča rečové bubliny vyčistiť, aby ste ich udržiavali v dobrom stave.

