

Á VEGFERÐ VELLIÐUNAR



3–5 leikmenn

13+

Höfundar leiksins eru:

Andri Þór Árnason, Anna María Cornette,
Hreggviður Hermannsson, Marta Alda Pitak
og Stefanía Gunnarsdóttir.

Borðspilið Á vegferð vellíðunar var þróað af Bókasafni Reykjanesbæjar sem hluti af Erasmus+ verkefninu Strategize YOU(r)th Journey To Wellbeing! (2023–2025), í samstarfi við Asociația CreativePlus ONG, Bókasafn Reykjanesbæjar, Slovak Eco Quality og UniGrowth Development Center æskulýðssamtök.

Borðspilið Á vegferð vellíðunar var hannað með leturgerðinni **OpenDyslexicAlta** til að auka aðgengi fyrir lesendur.



Inngangur

**VELKOMIN Á VEGFERÐ VELLÍÐUNAR
– BORÐSPIL UM VELLÍÐAN!**

Spilið var búið til með það markmið að opna fyrir samtali um vellíðan á bæði upplýsandi og skemmtilegan hátt.

Með því að blanda saman fróðleik og skemmtun viljum við normalísera umræðuna um sjálfsumhyggju og í leiðinni hvetja leikmenn til að setja eigin vellíðan í forgang.

En hvað er vellíðan?

Vellíðan snýst um að finna jafnvægi í daglegu lífi – tilfinningalega, líkamlega, félagslega, vitsmunalega og andlega/trúarlega. Til að viðhalda þessu jafnvægi er mikilvægt að stunda sjálfsumhyggju.

Vellíðan tengist síðan andlegri heilsu, sem snýst um það hvernig við hugsum, upplifum og tökumst á við áskoranir í lífinu. Andleg heilsa á við um okkur öll og er eitthvað sem við getum sífellt lært að hugsa betur um.

Spilið byggir á fimm grunnþáttum sjálfsumhyggju sem nefndir eru fyrir ofan; líkamlegri, tilfinningalegri, félagslegri, vitsmunalegri og andlegri/trúarlegri sjálfsumhyggju. Með því vonumst við til að fjalla um vellíðan frá ýmsum sjónarhornum - og um leið auka vitund og veita góða innsýn í efnið. Hægt er að lesa sér til um hvern þátt á næstu blaðsíðum.

Einnig höfum við bætt við texta um geðhrif og tilfinningar. Það að þekkja muninn á þessum hugtökum auðveldar spilið.

Velgengni leiksins og hvernig hann þróast er alfarið í ykkar höndum. Vilji ykkar til að hlusta, deila og skapa fordómalaust rými fyrir dýrmætt samtál mun móta leikupplifunina. Stuðningur, virðing og forvitni eru lykilatriði. Farið inn í leikinn með opnum huga og njótið!

Sjálfsumhyggja

Líkamleg sjálfsumhyggja

Líkamleg sjálfsumhyggja felst í því að hugsa vel um líkamann sinn, m.a. með næringarríkum mat, nóg af vatni, reglulegri hreyfingu, djúpri og meðvitaðri öndun, góðum svefni, hlustun á líkamann, slökun og meðvitund um mikilvægi kynheilbrigðis.



Tilfinningaleg sjálfsumhyggja

Tilfinningaleg sjálfsumhyggja snýst um að taka eftir og skilja eigin tilfinningar, auk þess að finna heilbrigðar leiðir til að tjá þær á uppbyggilegan hátt. Þessi þáttur snýst einnig um að hlúa að, vinna úr og samþykkja eigin geðhrif.



Félagsleg sjálfsumhyggja

Félagsleg sjálfsumhyggja felst í því að hlúa að félagslegum tengslum í lífi okkar, hvort sem um er að ræða fjölskyldu, maka, vini, vinnufélaga og/eða aðra. Í gegnum félagsleg tengsl öðlumst við stuðning, virka hlustun og deilum einnig upplifun sem skapar varanlegar minningar.



Vitsmunaleg sjálfsumhyggja

Vitsmunaleg sjálfsumhyggja snýst um að víkka þekkingu okkar og hugarfar. Heilinn þarf að vaxa og tileinka sér nýjar upplýsingar til að viðhalda heilsu. Heilbrigður hugur er grunnurinn að öðrum þáttum heilsunnar.



Andleg sjálfsumhyggja

Andleg sjálfsumhyggja er það sem hjálpar okkur að finna dýpri merkingu og skilning í lífinu. Hún getur einnig hjálpað okkur að tengjast þeim gildum og trú í lífinu sem leiðbeina okkur áfram. **Andleg sjálfsumhyggja** er einstaklingsbundinn þáttur sjálfsumhyggju sem getur litið mismunandi út hjá fólki.



Geðhrif og tilfinningar

Hefur þú einhvern tímann fundið fyrir hröðum hjartslætti þegar þú áttir að tala fyrir framan hóp af fólki? Það eru geðhrifin að verki. En þegar þú hugsar með þér: „Vá, ég er rosalega stressuð/aður/að!“ þá ertu hins vegar að upplifa tilfinningu.

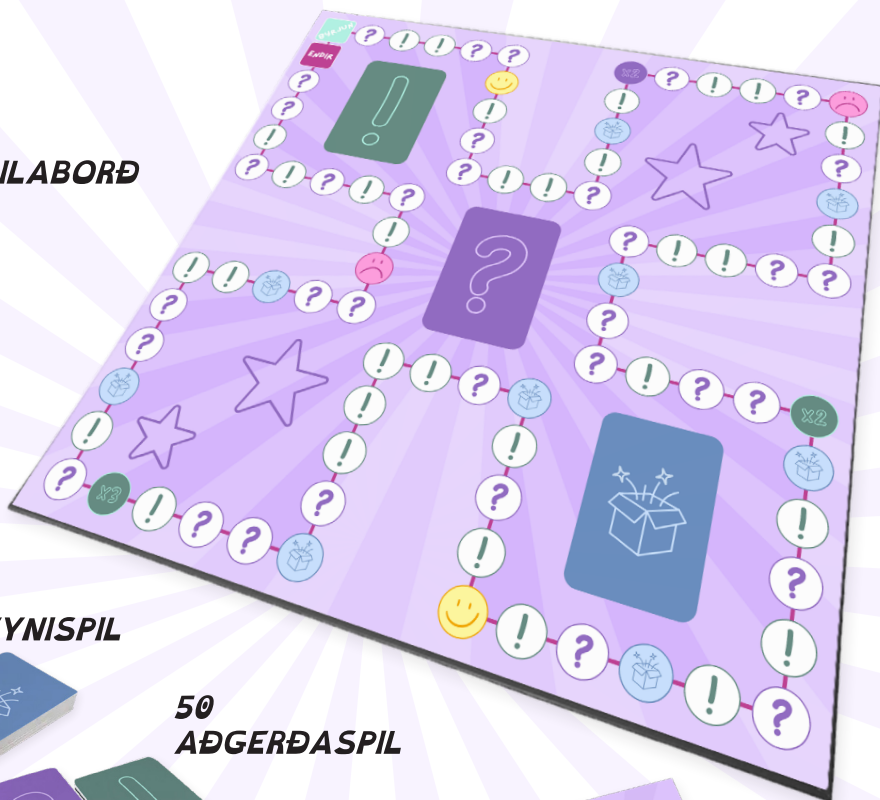
Geðhrif eru ósjálfráð líkamleg viðbrögð við umhverfi okkar. Þau eru hröð, sameiginleg öllu fólki og forrituð í heilann okkar - líkt og viðvörðunarkerfi. Ötti, gleði, reiði og undrun birtast hvort sem þér líkar það eða ekki!

Tilfinningar koma fram þegar heilinn þinn túlkar geðhrif. Þær eru persónulegar og mótað af eigin reynslu auk hugsana. Tveir einstaklingar geta upplifað sömu geðhrif (t.d. ótta), en annar þeirra gæti túlkað þau sem spennu á meðan hinn gæti túlkað þau sem hræðslu.

Að skilja muninn á þessu tvennu hjálpar okkur að takast betur á við geðhrif okkar og að tjá tilfinningar okkar á skýrari hátt sem er gróðarlega mikilvægt, bæði í þessu spili sem og í lífinu!

Innifalið í spilakassa Á VEGFERÐ VELLÍÐUNAR:

SPILABORÐ



25 LEYNISPIL



**50
AÐGERÐASPIL**



50 SPURNINGASPIL



5 PÆÐ

TENINGUR



LEIÐBEININGABÆKLINGUR

Leikreglur

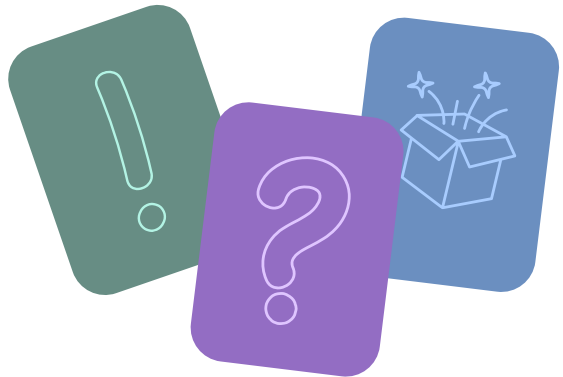


Hver spilari velur sér það og setur það á **BYRJUNARREITINN**



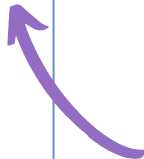
Sem hópur þurfið þið að ákveða hver byrjar. Sá aðili kastar teningnum og færir það í samræmi við töluna sem upp kemur.

Næst dregur hann kort sem samsvarar þeim reit sem hann lendir á og fylgir leiðbeiningum þess.



+5

teningnum.
ærfjóra,
ferð þú



Þegar spilarinn hefur lokið aðgerðinni, færir hann það sitt samkvæmt tölunni í hægra horni kortsins. Þá tekur næsti spilari við.

Spilarar skiptast á réttisælis.

Fyrsti spilari sem kemst á **ENDAREIT** vinnur! Hins vegar er það undir ykkur komið hvort þið viljið halda spilinum áfram.



Ef spilari vill ekki svara spurningu/framkvæma einhverja aðgerð þá má sá hinn sami sleppa því og bíða eftir næstu umferð.

Spurningaspil



Spurningaspil samanstanda af spurningum sem hvetja spilara til að opna sig og ræða vellíðan og sjálfsmynd.

Lestu spurninguna upphátt og svaraðu henni eins nákvæmt og þú treystir þér til. Það er alveg undir þér komið.

+3

hugmynd að
mataræði,
þú borðar í
hádegismat

Ef þú kýst að svara spurningunni, færðu þessi þitt áfram eftir þeirri tölu sem kemur fram í efra hægra horni spilsins. Ef þú kýst að svara spurningunni ekki, haltu þér á sama stað og bíddu eftir næstu umferð.

Öðrum spilurum er frjálst að bæta við umræðuna og svara spurningum jafnvel þó þau eigi ekki leik. Hins vegar er það einungis sá spilari sem dró spilið sem fer áfram með því að svara spurningunni.

Aðgerðaspil

Aðgerðaspil sviðsetja aðstæður, leiki og aðrar aðgerðir sem hvetja spilara til að deila sínum skoðunum og tilfinningum hvað varðar mismunandi málefni. Spurningaspilin eru dýpri, á meðan aðgerðaspilin eru hugsuð með því markmiði að stuðla að skemmtilegri fræðslu.



+3

an vill hætta
og opna sitt
fihús. Nefndu
em þú myndir

Lestu aðgerðina og framkvæmdu hana ef þú treystir þér til þess. Það er alveg undir þér komið. Ef þú kýst að framkvæma hana, skaltu færa þig áfram samkvæmt þeirri tölu sem kemur fram í efra hægra horni spilsins. Ef þú kýst að framkvæma aðgerðina ekki, haltu þig á sama stað og bíddu eftir næstu umferð.

Sum spil gera öllum spilurum kleift að færast áfram!
Á þeim spilum kemur það skýrt fram.

Öðrum spilurum er velkomið að taka þátt í
umræðunni eða framkvæma aðgerðina jafnvel þó þau
eigi ekki leik.

Hins vegar er það einungis sá spilari sem dró spilið
sem fer áfram við lok aðgerðarinnar nema annað
komi fram í spilu.

Aðgerðaspil - leikir

Tilfinningaleikur

Leiktu tilfinningu (þitt val) með hreyfingum
og hljóðum en án þess að segja orð. Aðrir
spilarar fá 10 sekúndur til að giska á
tilfinninguna sem þú ert að leika. **Ef einhver
nær að giska rétt, færist þið bæði áfram. Ef
enginn nær að giska á rétta tilfinningu, þá
færisk ekkert ykkar áfram.**



Tilfinningalabb

Leiktu tilfinningu (þitt val) með göngulagi!
Ekki gefa frá þér nein hljóð. Aðrir spilarar
fá 10 sekúndur til að giska á tilfinninguna.
**Ef einhver nær að giska rétt, færisk þið
bæði áfram. Ef enginn nær að giska á rétta
tilfinningu, þá færisk ekkert ykkar áfram.**



Tengdu það

Veldu eitthvað orð sem tengist vellíðan til að hefja leikinn. Réttisælis skiptast spilarar á að nefna orð sem tengist síðasta orðinu sem var nefnt.

Ef spilari hikar við í meira en 3 sekúndur eða nefnir orð sem tengist ekki því síðasta, er hann úr leik. Leikurinn heldur áfram þangað til einn spilari er eftir. Sigurvegarinn færist áfram.



Matarkennd

Veldu tilfinningu og lýstu henni með þremur matarvörum. Aðrir spilarar fá eina mínútu til að giska á tilfinninguna. Ef einhver nær að giska rétt, færist þið bæði áfram. Ef enginn nær að giska á rétta tilfinningu, þá færist ekkert ykkar áfram.



Ráðaskipti

Réttisælis eiga allir spilarar (fyrir utan þann sem dró spilið) að nefna ráð út frá þema spilsins sem var dregið. Sá sem dró spilið, velur það ráð sem sá hinn sami tengir mest við. Þú ásamt spilaranum sem nefndi það ráð sem þú valdir, farið áfram.



Leynispil

Leynispil eru óvænt og leyndardómsfull! Tilgangur þeirra er að rugla í spilu á ófyrirséðan hátt.

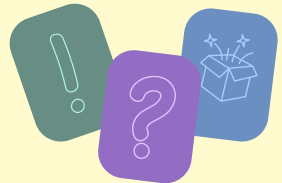


Fylgdu einfaldlega leiðbeiningum leynispilsins.



Broskarl

Dragðu spil úr bunka að eigin vali.



Fýlukarl

Haltu þig á sama stað og bíddu eftir næstu umferð.



x2



Dragðu spil í sama lit og reiturinn sem þú lentir á.



Ef þú nærð að framkvæma aðgerð spilsins þá færir þú það þitt tvöfalt áfram!

x3



Dragðu spil í sama lit og reiturinn sem þú lentir á.

Ef þú nærð að framkvæma aðgerð spilsins þá færir þú það þitt þrefalt áfram!



Funded by
the European Union



STRATEGIZE YOU(r)TH
Journey To Wellbeing

Verkefnið var styrkt af Evrópusambandinu.
Sjónarmið og skoðanir sem fram koma eru þó eingöngu á ábyrgð
höfunda og endurspegla ekki endilega afstöðu Evrópusambandsins
né Slóvakísku landsstofnunarinnar NIVAM.
Hvorki Evrópusambandið né fjárveitandi stofnun
bera ábyrgð á þeim.