



ZESTAW ZABAW INTEGRACYJNYCH

do wyboru i wykorzystania

ZESTAW ZABAW INTEGRACYJNYCH

do wyboru i wykorzystania



1

Kto tu jest kim? Proste, klasyczne ćwiczenie integracyjne

Ćwiczenie ma na celu zdobycie wiedzy o innych uczestnikach warsztatu. Czas na całość: 30 minut. Optymalna liczba uczestników 12-20 osób.

Grupa staje w okręgu; każdy mówi o sobie trzy zdania (1 min/osobę):

- Kim jestem (imię)?
- Skąd jestem?
- Mój największy sukces zawodowy/wolontaryjny (tu można pytać o bardzo różne sprawy, zależnie od specyfiki grupy - ważne, by było to coś charakteryzującego daną osobę).

Prowadzący modeluje proces zaczynając od siebie.

2

Gesty/ hasła. Proste, klasyczne ćwiczenie wzmacniające integrację

Ćwiczenie ma na celu integrację uczestników oraz pogłębienie relacji między nimi. Czas na całość: 30 minut. Optymalna liczba uczestników 12-20 osób.

Grupa stoi w okręgu; Pierwsza osoba mówi o sobie dwa zdania:

- Imię
- Przymiotnik o sobie (np. pełna temperamentu); ew. gest będący symbolem danej osoby

Druga osoba powtarza imię i przymiotnik poprzednika, po czym dodaje swoje; trzecia osoba powtarza po kolei imię i przymiotnik 1. i 2. poprzednika, itd., aż do wyczerpania zasobu.

3

Trzy prawdy i fałsz

Każdy na kartce pisze swoje imię oraz 4 informacje o sobie - 3 prawdziwe i 1 fałszywą. Uczestnicy chodzą po sali i spotykają się w parach, wzajemnie prezentując i próbując zgadnąć, które z wyrażeń jest fałszywe.

Przygotować: kartki i długopisy

4

Lubię Cię, ponieważ...

Uczestnicy siadają w kole. Każdy z nich ma za zadanie powiedzieć 1 rzecz/cechę, którą najbardziej lubi w osobie siedzącej po swojej prawej stronie. Daj uczestnikom najpierw czas pomyśleć! Jeśli nie znają się dobrze, mogą odwoływać się do wyglądu zewnętrznego, uśmiechu etc.

Cel gry: pokazanie, że w każdym człowieku jest coś dobrego.

 5

Wstań i usiądź

Organizator przydziela uczestnikom jakieś numery. Mogą się powtarzać, niech połowa z osób ma cyfry, druga połowa liczby dwucyfrowe. Organizator następnie opowiada historię gęsto uślaną liczbami (1, 2, 3, 4, 5 - cyfrowymi). Gdy dana osoba słyszy swój numer wstaje (i następnie siada). Należy pamiętać, że jeśli w historii jest np. Liczba 21300, wstają zarówno osoby z cyframi 0, 1, 2, 3, jak i np. Z licznq 21, 13, 30, 130 etc.

Przygotować: Liczby i dostosowaną do nich konkretnie historię.

Uczestnicy stają w kole jeden za drugim, chwytają się za ramiona (jakby mieli zrobić masaż osobie z przodu). Wszyscy schodzą powoli niżej, siadając na kolanach osoby z tyłu.

Cel gry: pokazanie wzajemnej współzależności - możliwość wyjaśnienia terminu "ekologia integralna".

Kolana w górę!

 6 7

Kto jest liderem?

Uczestnicy siadają w kole. 1 osoba opuszcza pokój. Osoby w sali wybierają lidera. Lider musi inicjować różne akcje, jak np. klaskanie, tupanie, podnoszenie rąk, etc., które grupa musi natychmiast kopiować, tak by osoba, która wróciła do sali, nie odgadła kto jest liderem grupy. Uczestnicy muszą bronić lidera - szybko się dostosowywać oraz nie patrzeć na niego. Lider musi zmieniać gesty możliwie regularnie. W momencie, gdy osoba stojąca na środku odgadnie kto był liderem, zajmuje jego miejsce, ten natomiast opuszcza salę i akcja się powtarza.

Co się zmieniło?

Uczestnicy dzieleni są w pary. Partnerzy patrzą na siebie i starają się zapamiętać jak najwięcej szczegółów drugiej osoby. Na sygnał jedna się odwraca i zmienia w swoim wyglądzie jakieś 3 rzeczy (np. przekłada zegarek na 2. rękę, zdejmuje okulary, podwija rękawy). Drugi zawodnik musi odgadnąć te 3 zmiany. Gdy zgadnie wszystkie zmiany, następuje zmiana ról i akcja się powtarza.

Cel gry: pokazanie, że nasz mózg działa w sposób uproszczony i nie zapamiętuje wszystkich szczegółów. Odbija się to na środowisku, gdyż żyjemy w konsumpcyjnych schematach, nie myśląc o ich konsekwencjach (nadmierne zakupy, zła dieta etc.). Możliwy dodatek do wyjaśnienia: zniekształcenie poznawcze w formie heurystyki 1) dostępności, 2) reprezentatywności oraz 3) zakotwiczenia i dostosowania [wyjaśnienie powyżej w pkt. 13].

 8



9

Poczuj to! Ćwiczenia sensoryczne

Ćwiczenie ma na celu rozbudzenie wyobraźni i wrażliwości na świat stworzony. Czas na całość: 30 do 45 minut. Optymalna liczba uczestników 12-20 osób. Uczestnicy stają w kręgu, twarzą do środka. Jedną ręką za plecami. Prowadzący zapowiada, że za chwilę włoży każdemu do dłoni za plecami przedmiot. Zadaniem będzie opisanie, JAKI jest trzymany przedmiot. Nie nazwa, tylko opis: miękki, twardy, gładki, chropowaty, obły, kanciasty. Ponadto można skorzystać z innych zabaw: Opis zabaw sensorycznych.docx

Warsztat integracyjny "Spotkanie przy kawie"

10

Ćwiczenie ma na celu otwarcie na dyskusję. Czas na całość: 30 do 45 minut. Optymalna liczba uczestników 12-20 osób.

a. Uczestnicy rysują na kartce zegar i oznaczają na nim 12 godzin.

b. Prowadzący prosi, aby przez kilka-kilkanaście pierwszych minut warsztatu uczestnicy odbyli 2-3 min. spotkania w parach, najlepiej z nieznaną osobą. Każda godzina to jedno spotkanie. Chodzi o to, by zapoznać się z jak największą liczbą uczestników spotkania. Tematy rozmów prezentujemy na rzutniku lub flipcharcie:

- (I) Jak się dzisiaj czujesz?
- (II) Co Cię ostatnio zachwyciło na tym świecie?
- (III) Co robisz na co dzień?
- (IV) Najciekawsze wspomnienie z dzieciństwa związane z dzięką przyrodą?
- (V) Góry czy morze?
- (VI) Kiedy wypoczywasz najbardziej?
- (VII) Czy czytałaś encyklikę Laudato si?
- (VIII) Dlaczego Twoim zdaniem Kościół mówi o ekologii?
- (IX) Jakie praktyki ekologiczne można zauważyć w Twoim domu?
- (X) Jakie działania ekologiczne naturalnie wykonywali Twoi dziadkowie?
- (XI) Jakie jest najważniejsze wyzwanie dla ekologów w XXI wieku?

2-3 minuty na każde spotkanie - zmiany obwieszczamy za pomocą gongu lub dzwonka.

c. Po wyczerpaniu czasu lub osób do rozmowy w parach, prowadzący ogłasza: Mamy godzinę 12! Właśnie zadzwonił Papież Franciszek i prosił, żeby w tym roku zrobić coś w trosce o Stworzenie. Prosił o 3 pomysły. Co mu powiesz?

Następuje ostatnia tura rozmów w parach.



4



11

Wysłannik

Zanim gra się zacznie organizator buduje konstrukcję (z klocków lub innych elementów) i przykrywa to lekkim kocem / narzutą. Uczestnicy podzieleni zostają na kilkuosobowe grupy, każda grupa wybiera postać. Postać spogląda na oryginalną konstrukcję pod kocem, wraca do grupy i instruuje ją jak zbudować coś takiego. Nie może uczestniczyć fizycznie w budowie - może tylko opisywać ogólnie jak powinna konstrukcja wyglądać (bez uwag typu "ten klocek połóż na tym"). Na pewnym etapie gry grupy mogą wystać wysłannika raz jeszcze do spojrzenia na oryginalną konstrukcję, celem przypomnienia.

Cel gry: pokazanie unikalności Stworzenia oraz uświadomienie trudności wynikających z konstrukcji (szeroko rozumianych, również społecznie) budowanych pod dyktando kierownika (zamiast lidera, który współuczestniczy).

Przygotować: X kompletów takich samych klocków / materiałów budulcowych, budowla, koc/narzuta.

Przekaż akcję

12

Uczestnicy siadają w kole. Jedna osoba (A) staje w środku. (A) rusza w kierunku B wykonując pewien ruch (np. skacząc). Następnie zajmuje jej miejsce, B natomiast idzie do koła wykonując ten sam ruch. Doszedłszy do środka wymyśla inny ruch, kierując się do osoby C. Gra toczy się do momentu, w którym z krzesel wstali wszyscy uczestnicy.



13

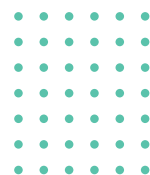
Szymon mówi

Organizator mówi grupie, że powinni wykonywać jego instrukcje, które zaczynają się od frazy "Szymon mówi". Jeśli zaczyna inaczej, grupa nie powinna wykonywać instrukcji. Organizator zaczyna np. "Szymon mówi: klaszcz w ręce" samemu klaszcząc w ręce. Wszyscy powtarzają. Kilka kolejnych "Szymon mówi" i organizator w pewnym momencie pomija tę frazę, mimo to wykonując jakąś czynność. Ci, którzy za nią podążyli, odpadają. Gra może toczyć się, dopóki jest śmiesznie.

Cel gry: pokazanie siły nawyku, przyzwyczajenia, automatyzmu, kierującego ludzkim mózgiem.

Możliwy dodatek do wyjaśnienia: **zniekształcenie poznawcze w formie heurystyki 1) dostępności, 2) reprezentatywności oraz 3) zakotwiczenia i dostosowania.** 1) Przypisujemy czemuś wyższe prawdopodobieństwo, bo łatwiej nam przywołać podobne wspomnienie; 2) Przypisujemy czemuś wyższe prawdopodobieństwo na podstawie tego czegoś cech wspólnych z przypadkiem średnim, typowym, powszechnym (np. Wszyscy kominiarze chodzą ubrani na czarno, więc jeśli ktoś jest ubrany na czarno to jest wyższe prawdopodobieństwo, że jest kominiarzem); 3) dopasowanie swojej opinii na jakiś temat do innej informacji, nawet losowej (np. Ile krajów afrykańskich należy do ONZ? Jeśli ruletka wskaże liczbę 10% to odpowiedzi będą niższe niż jeśli wskaże 80%).




14

Rysuj ze słuchu

Uczestnicy dobierają się w pary. Biorą ołówek i kartkę, siadają plecami do siebie. Każdy z nich ma również prosty rysunek przygotowany uprzednio przez organizatora. Osoba A opisuje swój rysunek, podczas gdy osoba B musi go rysować. Następnie role się odwracają. Następnie rysunki układają się w spójną całość (jeśli dużo osób to można w kilka całości) oraz całość alternatywną, złożoną z rysunków wykonywanych na żywo.

Cel gry: pokazanie trudności z przekazaniem swoich instrukcji jedynie w słowach bez możliwości kontrolowania ich wykonania.

Przygotować: kartki i długopisy, kartki z wydrukowanymi odpowiednio rysunkami, składającymi się na większy rysunek (najlepiej również z przekazem).

Gra w TAK & NIE

15

Uczestnicy ustawiają się w dwóch liniach naprzeciwko siebie, mając przed sobą 1 osobę. Jedna linia musi mówić TAK druga NIE na tyle różnych sposobów, by przekonać do swojego zdania oponenta (mówią na zmianę, nie na raz). Następnie linie (na znak organizatora) zamieniają się komunikatami. Na końcu organizator pyta jak uczestnicy się czuli i które zadanie było łatwiejsze - przekonanie do przekazu pozytywnego czy negatywnego.

Cel gry: Na ogół odp. to negatywne, tłumaczymy więc uczestnikom, że łatwiej ulega się złym nawykom, łatwiej przekonuje się człowieka do złych rzeczy (negatywny wpływ reklamy, w tym również na nawyki żywieniowe - łatwiej przekonać do szybkiego fast foodu o stymulującym zapachu i smaku, jednak bez wartości odżywczych), trudniej natomiast przekonać i podjąć działania pozytywne.

