



**ტრენერის
„მაშველი როლი“
ციფრულ ეპოქაში**

პრაქტიკული რესურსების
ელექტრონული წიგნი



სარჩევი

სავარჯიშო #1: ავტოპორტრეტი	8
სავარჯიშო #2: ასოციაციების კოლაჟი	10
სავარჯიშო #4: სად ვართ ახლა?	14
სავარჯიშო #5: ემოციური ჯუკბოქსი	16
სავარჯიშო #6: რეალობის ფილტრები	19
სავარჯიშო #7: ემოციური ამინდის პროგნოზი	21
სავარჯიშო #8: ყინულის ქანდაკების დნობა	23
სავარჯიშო #9: მართვადი მედიტაცია	25
სავარჯიშო #10: კარგი ამბების ფესტივალი	29
სავარჯიშო #11: სუნთქვა	31
სავარჯიშო #12: იდეების სიტყვის ღრუბელი	34
სავარჯიშო # 13: ივარჯიშეთ მადლიერებით	37
სავარჯიშო #14: შარადები	41
სავარჯიშო #15: სტატუსის შემოწმება	43
სავარჯიშო #16: სკალირების ძალა	45
სავარჯიშო #17: 60 წამი	47
სავარჯიშო # 18: გააძლიერე შენი გუნდი	49
სავარჯიშო #19: დილა მშვიდობისა, რადიო	51
სავარჯიშო # 20: მოსაზრების გაზიარება ჩატში	53



სავარჯიშო #21: ნივთები თქვენს ირგვლივ	55
სავარჯიშო #22: ჩვენი სხეულები	58
სავარჯიშო # 23: ეთანხმები თუ არა?	60
სავარჯიშო #24: პირველი ნაბიჯი	62
სავარჯიშო # 25: არგუმენტების ორთაბრძოლა	65
სავარჯიშო #26: ჯგუფის ვერბალური პორტრეტი	68
სავარჯიშო #27: რისი სწავლა გსურს?	70
სავარჯიშო #28: კალენდარი	72
სავარჯიშო #29: ლიფტის ფიჩი	75
სავარჯიშო #30: რას მომიტხრობს ჩემი სხეული?	77
სავარჯიშო #31: ამბის თხრობა	80
სავარჯიშო # 32: საზოგადოების მოთელვა	82
სავარჯიშო #33: კულტურული კოდები	84
სავარჯიშო #34: მხურვალე გული	86
სავარჯიშო #35: შენი სახელის ისტორია	89
სავარჯიშო #36: შენი სულიერი ცხოველი?	91
სავარჯიშო #37: დროის შეკითხვა	93
სავარჯიშო #38: 45 წამი	95
სავარჯიშო #39: კითხვების ძალა	97
სავარჯიშო #40: ტრენინგის ლექსიკონი	99
სავარჯიშო #41: ეკიპირება დღეისთვის	101
სავარჯიშო #42: დაიხურე ქუდი	104



სავარჯიშო #43: საერთო წერტილები	106
სავარჯიშო #44: კაპუტის გამოწვევა	108
სავარჯიშო #45: მოცეკვავე ხელები	110
სავარჯიშო #46: ფურცელი	112
სავარჯიშო #47: ენერჯის ქარხანა	114
სავარჯიშო #48 : გონებრივი რუკა	116
სავარჯიშო #49: ჩუმი დისკუსია	118
სავარჯიშო #50: ხელის მტევნები და თვალები	121



1. შესავალი ტრენერების გადარჩენის ნაკრების შესახებ ციფრულ ეპოქაში

ეს არის უფასო ონლაინ იდეები იმის შესახებ, თუ როგორ გახადოთ თქვენი ტრენინგი უფრო მიმზიდველი თქვენი აუდიტორიისთვის.

თუკი გრძნობთ, რომ თქვენს მიერ შემოთავაზებულ სავარჯიშოებს ეფექტი არ მოაქვთ, ან გასურთ გააუმჯობესოთ თქვენი ონლაინ უნარები და გახადოთ მეტად საინტერესო ონლაინ გაკვეთილები? ან უბრალოდ გასურთ იცოდეთ, როგორ გაახალისოთ თქვენი ონლაინ ტრენინგი?

აი რა გჭირდება! ეს ხელსაწყოები აერთიანებს 50 ტიპის საინტერესო და მარტივ სავარჯიშოს. მათი დახმარებით ონლაინ ტრენინგის დროს შეგიძლიათ შექმნათ სივრცე ფიზიკური, სოციალური, ემოციური და შემეცნებითი განვითარებისთვის.

თქვენთვის მზად არის: ენერჯაიზერები, თამაშები, სადისკუსიო კითხვები და ტექნიკი, უკუკავშირის მეთოდები, 5 წუთიანი თამაშები და ჩასადრმავებელი მედიტაციები. ყველაფერი ეს უფასოა და თქვენს განკარგულებაშია - იმისთვისა, რომ თქვენი ტრენინგი უფრო ეფექტური, უნიკალური, მრავალფეროვანი და სახალისო გახდეს.

TRENDSS სახელმძღვანელო არის პროფესიონალი ტრენერებისა და მასწავლებლების თანამშრომლობის შედეგი. ინსტრუმენტთა ნაკრების შექმნის პროცესში სამიზნე ჯგუფი, რომელზეც ჩვენ გავამახვილეთ ყურადღება, იყო: ონლაინ განმანათლებლები, რომლებსაც სურთ გამოირჩეოდნენ და საუკეთესო ხარისხის პროდუქტი მიაწოდონ აუდიტორიას. სახელმძღვანელო აერთიანებს ახალ და განახლებულ ქეისებს და მაგალითებსა და კარგი პრაქტიკებს, რომელიც შეიქმნა პანდემიის დროს ან გადატანილია ოფლაინიდან ონლაინ განათლებაზე.

მარტივი გამოყენებისთვის, ყველა სავარჯიშო მიჰყვება ერთსა და იმავე სტრუქტურას - ორგანიზაციულ ინფორმაციას, როგორცაა მონაწილეთა რაოდენობა, სავარჯიშოს მიზანი, ხანგრძლივობა, საჭირო მასალები და ხელსაწყოები. ჩვენ აღვწერთ სავარჯიშოს მსვლელობას ეტაპობრივად და ვუზიარებთ მინიშნებებსა და ვარიანტებს, თუ როგორ უნდა შეასრულონ სავარჯიშო სხვადასხვა გზით.



სახელმძღვანელოში გაერთიანებულია 4 ტიპის აქტივობები:

- **სოციალური**

მაგალითად, იპოვნეთ საინტერესო გზა **ერთმანეთის გასაცნობად** და მიეცით ჯგუფს შესაძლებლობა **დაუკავშირდნენ** ერთმანეთს ახალი, სასაცილო აქტივობების მეშვეობით, რომლებიც ჯგუფს საციცოცხლო ენერჯით აავსებს;

- **ემოციური**

მაგალითად, როგორ **ჩავადრმავოთ** მონაწილეები ემოციებში და დავაბრუნოთ ისინი „აწმყო“ მომენტში, ან **ჩართოთ** ისინი, ვინც თავს კომფორტულად არ გრძნობს ხმამაღლა საუბრისას პლენარულ სხდომაზე, განსაკუთრებით მაშინ, როდესაც სთხოვენ გამოხატონ აზრი;

- **სხეულის**

მაგალითად, როგორ შევამციროთ სხეულის **დამაბულობა**, როგორ **მოვდუნდეთ** სამუშაო პროცესის დროს;

- **შემეცნებითი**

მაგალითად, როგორ უნდა მოახდინოთ მონაწილეთა ცოდნის სტრუქტურირება მიწოდებული თემის შესაბამისად ან მიიღოთ უკუკავშირი მიღებული ინფორმაციის სარგებლიანობის ან თქვენი, როგორც ტრენერის მუშაობის შესახებ.

შეიტყვეთ მეტი აქ: <https://trendss.eu/trainers-survival-kit-in-the-digital-era/>

სახელმძღვანელო არის TRENDSS პროექტის ნაწილი, რომელიც შეიქმნა, როგორც სწრაფი პასუხი პანდემიის ციფრულ ცვლილებაზე საგანმანათლებლო პარადიგმებში.

TRENDSS პროექტის ტრანსნაციონალური კონსორციუმი (<https://trendss.eu/>) შედგება 6 პარტნიორი ორგანიზაციისგან: Yes You Can უნგრეთიდან, Culture Shock Foundation პოლონეთიდან, Helix hub საბერძნეთიდან, Udruga Delta ხორვატიიდან, NEA რუმინეთიდან და მზიანი სახლი საქართველოდან.

TRENDSS პროექტის სიახლე მდგომარეობს მის ინტეგრირებულ მიდგომაში, რომელიც აცნობიერებს სხვადასხვა პედაგოგიური პრაქტიკის საჭიროებას ციფრულ ეპოქაში და მცისიერად რეაგირებს საგანმანათლებლო პარადიგმის ცვლაში არსებულ საკითხებზე მისი წევრების ექსპერტიზის სფეროზე - რბილი უნარების განვითარებაზე -ფოკუსირებით.



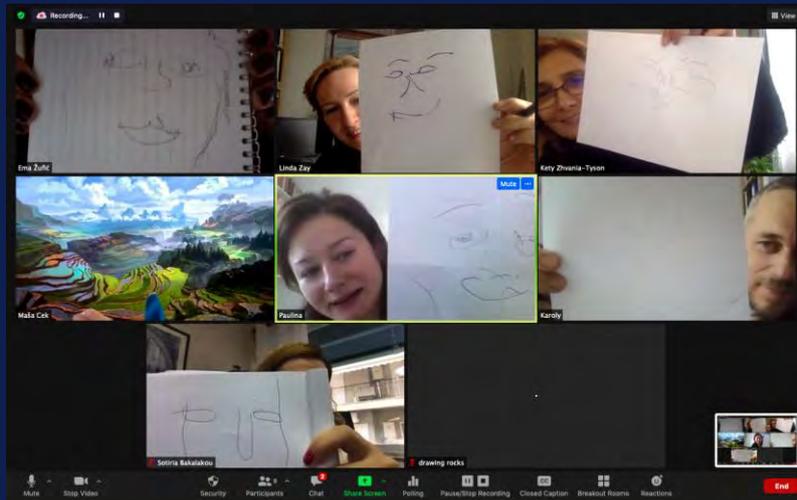
ტრენერის „მაშველი რგოლი“

ციფრულ ეპოქაში

II. სავარჯიშოები



სავარჯიშო #1: ავტოპორტრეტი



ჩვენი TRENDSS გუნდის ავტოპორტრეტები შესრულებულია Zoom-ზე ჩვენი ერთ-ერთი გაცნობითი შეხვედრის დროს

ჯგუფის ზომა	10-15 მონაწილე
როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?	<p>სოციალური / სხეულის / ემოციური / შემეცნებითი</p> <p>ამ სავარჯიშოს მიზანია ერთმანეთის გაცნობა და მონაწილეთა ვიზუალურად ჩართვა ნახატების გამოყენებით. თქვენ შეგიძლიათ გამოიყენოთ ის ატმოსფეროს დათბობად ტრენინგის ყველა ეტაპზე.</p>
ხანგრძლივობა	10-15 წუთი
აპლიკაციები	არ არის საჭირო
რესურსები	შეხვედრის დაწყებამდე დარწმუნდით, რომ თითოეულმა მონაწილემ მოამზადა A4 ზომის ფურცელი და კალამი, მარკერი ან ფანქარი.
სავარჯიშოს აღწერა	სთხოვეთ მონაწილეებს აიღონ ფურცელი და კალამი ან ფანქარი. შემდეგ სთხოვეთ სახეზე მიიღონ ეს ფურცელი და აიღონ კალამი. ქალაქის ფურცლის სახეზე შეხებისთანავე



სთხოვეთ შემოატარონ სახის კონტურებზე.

შეახსენეთ, რომ არ დაივიწყონ თვალები, წარბები, ცხვირი, პირი და თმა.

წახალისეთ მონაწილეებს, გაუზიარონ ერთმანეთს პორტრეტები. სავარჯიშოს მიზანი:

შეხვედრის დასაწყისში

როგორც ჩადრმავებული გაცნობა:

აღწერეთ ადამიანი, რომელიც დახატეთ. ვინ არის ის? როგორ გრძნობს თავს ეს ადამიანი? რას ფიქრობს?

როგორც კავშირების დამყარება და ჩართულობის გაზრდა: რას ელის ის ამ შეხვედრისგან/ტრენინგისგან?

შეხვედრის შუაში (შეხვედრის შემდეგი ნაწილის შესავალი)

როგორც შემოწმება: გაძღვეთ დისტანცირების საშუალებას, მაგალითად: რას გრძნობდა ეს ადამიანი აქამდე? ან რას გრძნობს ახლა?

შეხვედრის დასასრულს, შეგიძლიათ მონაწილეებს სთხოვოთ ჯგუფური სურათი, სანამ ისინი წარმოადგენენ თავიანთ ავტოპორტრეტებს.

როგორც შეფასება/რეფლექსია: რა ისწავლა მონაწილემ დღეს? იყო თუ არა ის კმაყოფილი სემინარით/ტრენინგით? რას შემატებს თავის გამოცდილებას?

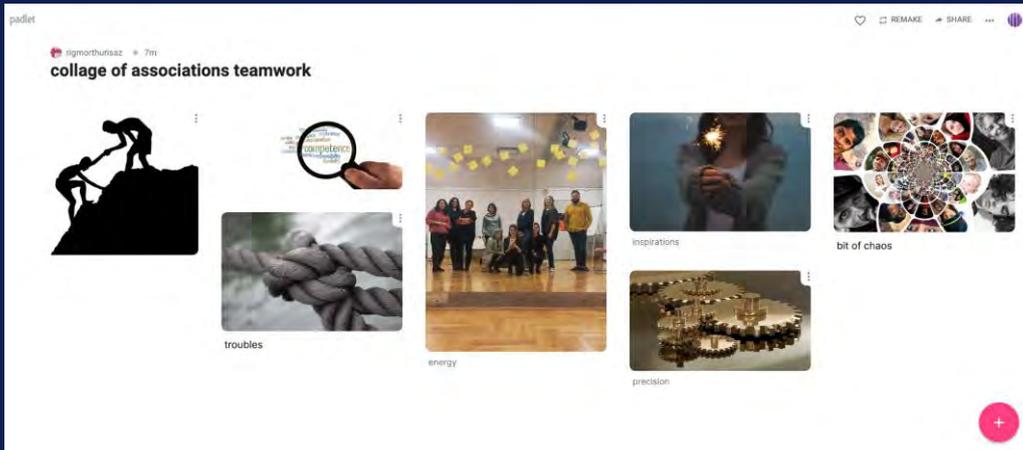
შესაძლო ცვლილებები	შეგიძლიათ ჩაატაროთ როგორც ჩადრმავებული გაცნობა ტრენინგის დასაწყისში, მაგრამ ასევე შეგიძლიათ გამოიყენოთ შეხვედრის დასასრულს, როგორც ტრენინგის შეჯამება ან შეფასება.
--------------------	--

კრედიტები	<p>შედეგნილია Fundacja Culture Shock-ის მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills - თვის(https://trendss.eu/)</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Co-founded by the Erasmus+Programme of the European Union</p>
-----------	---





სავარჯიშო #2: ასოციაციების კოლაჟი



ასოციაციების კოლაჟი, რომელიც შესრულებულია მონაწილეებთან თემაზე გუნდური მუშაობის შესახებ Padlet აპლიკაციით.

ჯგუფის ზომა	10-15 მონაწილე
როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?	<p>სოციალური / სხეულის / ემოციური / შემეცნებითი</p> <p>მონაწილეთა ცოდნის, რწმენისა და აღქმის შესამოწმებლად, მათი ძირითადი მოსაზრებების გასარკვევად, სანამ გადახვალთ თქვენი შეხვედრის საკითხის სიღრმისეულ გაცნობაზე.</p> <p>სავარჯიშოს შესასრულებლად საჭიროა ვებ აპლიკაციების და ვიზუალურ კოლაჟებგამოყენება მონაწილეთა ჩართულობის უზრუნველსაყოფად.</p>
ხანგრძლივობა	10-15 წუთი
აპლიკაციები	მომზადეთ Padlet (https://padlet.com/) ან სხვა აპლიკაცია, სადაც ფოტოებისა და სურათების ერთად ატვირთვა იქნება შესაძლებელი (მაგ. Miro, Mural, Gslides ან Jamboard)



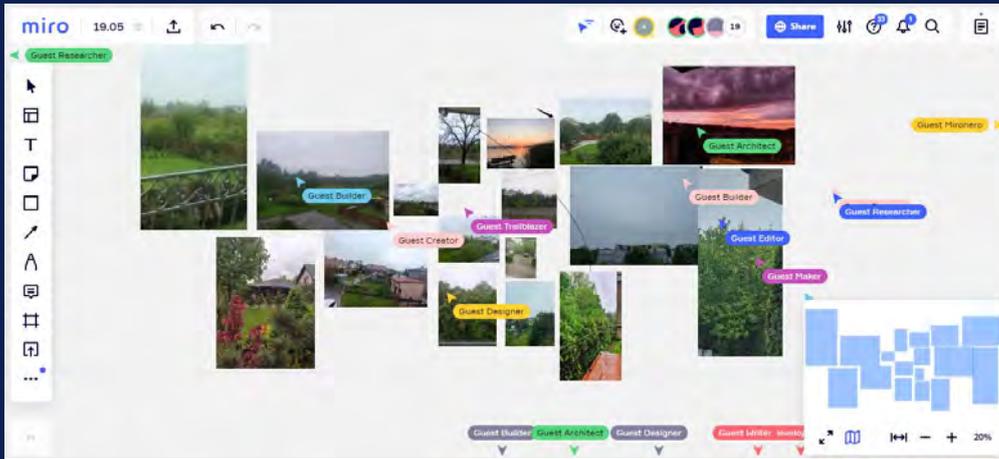
ტრენერის „მაშველი რგოლი“

ციფრულ ეპოქაში

რესურსები	არ არის საჭირო
სავარჯიშოს დღის წესრიგი	<p>სთხოვეთ თქვენს მონაწილეებს მოძებნონ ინტერნეტში გამოსახულება ან ფოტო, რომელსაც ისინი უკავშირებენ იმ თემას, რომელსაც განიხილავთ, მაგალითად: თუ თქვენი თემაა პროფესიული გადაწყვეტა - რა სახის სურათები მოსდით თავში, როდესაც ფიქრობენ ამაზე - იპოვონ ერთი სურათი, ჩამოტვირთონ თავის მოწყობილობაში და შემდეგ განათავსონ გაზიარებულ დოკუმენტში, (მაგალითად Padlet აპლიკაციაში). მიეცით მონაწილეებს ერთი წუთი დაათვალიერონ მათ მიერ შექმნილი კოლაჟი.</p> <p>დასასრულს, სთხოვეთ თითოეულ მონაწილეს მოკლე კომენტარი გააკეთოს ერთობლივ შემოქმედებაზე - კოლაჟზე: 1 სიტყვა/1 ფრაზა ან 1 წინადადება.</p>
შესაძლო ცვლილებები	<p>თქვენ შეგიძლიათ ახსნათ და დააკომენტაროთ მათი ნამუშევარი, როგორც უფრო დიდი მთლიანობის ნაწილი, მაგრამ ჩვენ გირჩევთ სთხოვოთ კოლაჟზე კომენტარის გაკეთება ერთობლივი ჯგუფური მუშაობის შედეგად.</p> <p>ასევე, შეგიძლიათ გამოიყენოთ სავარჯიშო განმარტების შესადგენად - ჯერ შეადგინონ კოლაჟი პადლეტის დახმარებით და მიღებული გამოსახულებების მეშვეობით ააწყონ სინადადება განმარტებით .</p>
კრედიტები	<p>შედგენილია Fundacja Culture Shock-ის მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills - თვის(https://trendss.eu/)</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Co-founded by the Erasmus+Programme of the European Union</p>



სავარჯიშო #3: ხედი ფანჯრიდან



ფანჯრის ხედვის სავარჯიშო, რომელიც შესრულებულია მონაწილეების მიერ Miro აპლიკაციის გამოყენებით.

ჯგუფის ზომა	10-15 მონაწილე
როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?	სოციალური / სხეულის / ემოციური / შემეცნებითი როგორც ჩადრმავებული გაცნობა, ენერჯაიზერი, ყინულის მტეხი
ხანგრძლივობა	15 - 20 წუთი
აპლიკაციები	Padlet
რესურსები	შეხვედრის დაწყებამდე სთხოვეთ მონაწილეებს, იქონიონ სმარტფონები.
სავარჯიშოს დღის წესრიგი	სთხოვეთ მონაწილეებს სმარტფონით გადაიღონ იმ ადგილის, სადაც იმყოფებიან ხედი ფანჯრიდან. მოამზადეთ Padlet აპი - და სთხოვეთ მონაწილეებს ატვირთონ ფოტოები Padlet-ში.



ფოტოს გვერდით თითოეულ ადამიანს შეუძლია დაწეროს თავისი სახელი.

შეიქმნება ფოტოების კოლაჟი. ცოტა ხანს ისაუბრეთ იმაზე, რასაც ხედავთ სურათებზე, რამემ გაგაკვირვათ, დაგაინტერესათ ან გაგამხიარულათ?

თქვენ შეგიძლიათ გამოიყენოთ ეს სავარჯიშო შეხვედრის დასაწყისში - მყუდრო კომფორტული გარემოს შესაქმნელად. ის კარგად მუშაობს ასევე შესვენების შემდეგ, სანამ ჯგუფი შეხვედრის მთავარ თემას დაუბრუნდება.

შესაძლო
ცვლილებები

თუ ვინმეს არ აქვს წვდომა ფანჯარაზე ან არ სურს ხედის გაზიარება, სთხოვეთ, გადაიღოს თავისი ოთახის/მაგიდის სურათი, ან შეგიძლიათ სთხოვოთ, მოიძიონ Google-ში ფანჯრის ის ხედი, რომელიც მონაწილეებს სურთ. მნიშვნელოვანია თითოეულის წვლილი ამ სავარჯიშოში.

კრედიტები

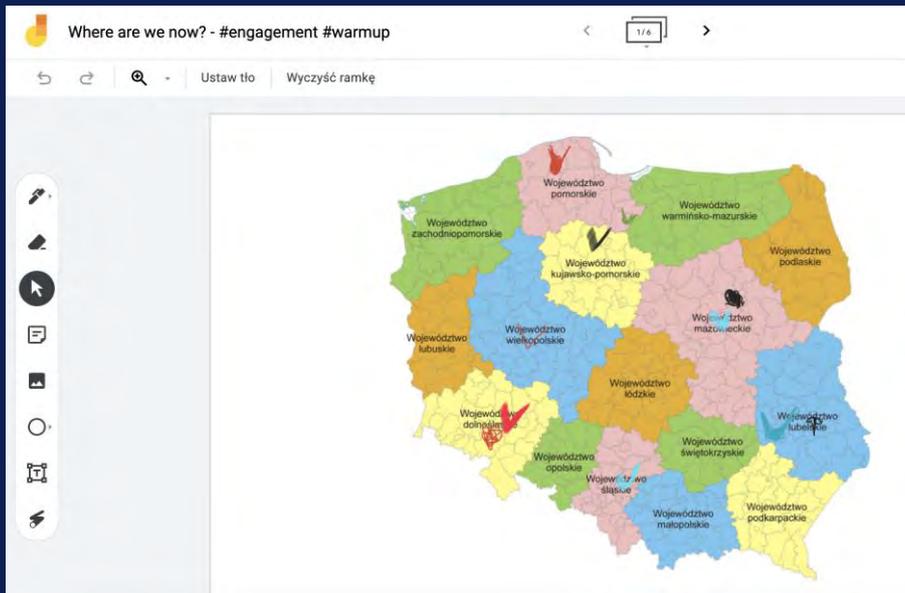
შედგენილია Fundacja Culture Shock-ის მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills - თვის(<https://trendss.eu/>)

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Co-founded by the Erasmus+Programme of the European Union



სავარჯიშო #4: სად ვართ ახლა?



პოლონეთის რუკა მონაწილის მდებარეობის ნიშნებით - გამოვიყენეთ Gslides აპლიკაცია

ჯგუფის ზომა	არ არის შეზღუდული
როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?	სოციალური / სხეულის / ემოციური / შემეცნებითი როგორც ჩალრმავებული გაცნობა და ენერჯაიზერი ან ყინულის მტეხი. აქ გამოიყენება ჯგუფური ჩართულობა, მეფინგი და ვიზუალიზაცია.
ხანგრძლივობა	10 წუთი
აპლიკაციები	მოამზადეთ Jamboard (https://jamboard.google.com/) ან სხვა აპი, სადაც შესაძლებელია ფოტოების ან სურათების ატვირთვა (მაგ. Miro, Mural, Gslides)
რესურსები	შეხვედრის დაწყებამდე მოამზადეთ ქვეყნის ან მსოფლიოს ინტერაქტიული რუკა იმის მიხედვით, თუ რომელი ქვეყნის წარმომადგენლები ესწრებიან სემინარს.



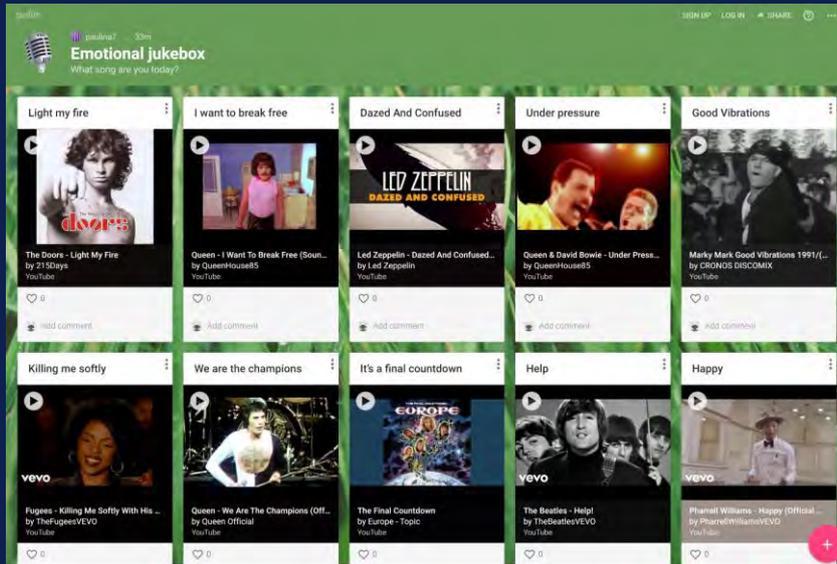
ტრენერის „მაშველი რგოლი“

ციფრულ ეპოქაში

<p>სავარჯიშოს დღის წესრიგი</p>	<p>მონაწილეთა ადგილმდებარეობის შემოწმება საინტერესო და ღირებული იქნება როგორც მონაწილეებისთვის, ისე წამყვანისთვის. გააზიარეთ რუკა (რეგიონის, ქვეყნის ან მთელი მსოფლიოს) ეკრანზე ნებისმიერი ხელმისაწვდომი ვებ აპლიკაციის გამოყენებით. სთხოვეთ მონაწილეებს მონიშნონ ის ადგილი, სადაც ახლა იმყოფებიან და მიაწერონ თავიანთი ქალაქის სახელი, თუკი ის რუკაზე არ ჩანს.</p> <p>ისაუბრეთ იმ ტერიტორიების მასშტაბზე, რომელსაც ჯგუფი მოიცავს.</p>
<p>შესაძლო ცვლილებები</p>	<p>თქვენ შეგიძლიათ სთხოვოთ მონაწილეებს მიაწერონ სახელები თავიანთი მონიშვნის გვერდით, ამ შემთხვევაში გექნებათ სახელობითი რუკა. კიდევ ერთი იდეაა, მონაწილეებს სთხოვოთ დაფიქრდნენ რუკის შექმნის პროცესზე და გააზიარონ შთაბეჭდილებები 1 სიტყვით, ფრაზით ან წინადადებით.</p> <p>ჩვენ გირჩევთ ამ სავარჯიშოს ჩატარებას სემინარის დასაწყისში, როგორც ჩადრმავებული გაცნობა / სტარტერი.</p>
<p>კრედიტები</p>	<p>მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (https://trendss.eu/)</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union</p>



სავარჯიშო #5: ემოციური ჯუკბოქსი



ემოციური ჯუკბოქსის სავარჯიშოს ნიმუში Padlet აპლიკაციაში

ჯგუფის ზომა	2 - 100+ მონაწილე
როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?	<p>სოციალური / სხეულის / ემოციური / შემეცნებითი</p> <p>ეს არის სწრაფი და მარტივი გზა იმის გასარკვევად, თუ როგორ გრძნობენ ჯგუფის წევრები თავს, პირად დეტალებში ჩაღრმავების გარეშე. სავარჯიშო ემსახურება მონაწილეების ჩართულობას, გამხნევებას, მოიცავს მუსიკას, მოძრაობასა და ცეკვას.</p>
ხანგრძლივობა	10-15 წუთი
აპლიკაციები	მომზადეთ Padlet (https://padlet.com/) ან სხვა აპლიკაცია, სადაც შესაძლებელი იქნება ფოტოებისა და სურათების ერთად ატვირთვა (მაგ. Miro, Mural, Gslides ან Jamboard)
რესურსები	აჩვენეთ (Padlet-ის ან სხვა აპლიკაციის გამოყენებით) მონაწილეებს პოპულარული



სიმღერების ქავერის სურათები და მათი სათაურები.

ჩვენ გირჩევთ გამოიყენოთ 10 სათაური, მაგ.

1. Happy

[Pharrell Williams - Happy \(Official Music Video\)](#)

2. Help

[The Beatles - Help!](#)

3. It's a final countdown

[The Final Countdown](#)

4. We are the champions

[Queen - We Are The Champions \(Official Live Video\)](#)

5. Killing me softly

[Fugees - Killing Me Softly With His Song \(Official Video\)](#)

6. Good Vibrations

[Marky Mark Good Vibrations 1991/\(HD/HQ\)](#)

7. Dazed And Confused

[Led Zeppelin - Dazed And Confused \(Official Audio\)](#)

8. I want to break free

[Queen - I Want To Break Free \(Soundtrack Mix\)](#)

9. Under pressure

[Queen & David Bowie - Under Pressure \(Classic Queen Mix\)](#)

10. Light my fire

[The Doors - Light My Fire](#)

სთხოვეთ მონაწილეები შემდეგ კითხვაზე გაგცენ პასუხი: რომელი სიმღერა ხარ დღეს?

სთხოვეთ დაალაიკონ (მონიშნონ საკუთარი ნიშნით) იმ ქავერის გასწვრივ, რომელიც საუკეთესოდ გამოხატავს მათ დღევანდელ განწყობას.

ეს საშუალებას აძლევს ყველას, მათ შორის წამყვანსაც, დაინახოს ვინ როგორ განწყობაზეა იმ დღეს და რა სჭიროებების წინაშე დგანან ახლა.



ტრენერის „მაშველი რგოლი“

ციფრულ ეპოქაში

სავარჯიშოს დღის
წესრიგი

სავარჯიშოს შეგვიძლია განვაგრძოთ - ჩავრთოთ ის მუსიკა, რომელიც ყველაზე მეტ ხმას მიიღებს, რომ დანარჩენებსაც გადაედოს ჯგუფის უმრავლესობის ენერჯია.

თქვენ შეგიძლიათ გააუმჯობესოთ ფლეილისტი, დამატოთ სხვა კომპოზიციებიც. მნიშვნელოვანია, რომ სიმღერებს ჰქონდეს მიმზიდველი სათაურები, რათა მათ ადვილად გადმოსცენ მონაწილეთა ემოციური მდგომარეობა. ამავე დროს, ისინი უნდა იყვნენ ენერჯიული, ამაღლებული განწყობის გადმომცემი.

შესაძლო
ცვლილებები

მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (<https://trendss.eu/>)

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union



სავარჯიშო #6: რეალობის ფილტრები



ფოტოების მაგალითები რეალობის ფილტრების სავარჯიშოსთვის. იხილეთ მეტი Pixabay-ზე, სადაც შეგიძლიათ იპოვოთ ვიზუალი Creative Commons ლიცენზიაზე.

ჯგუფის ზომა	5-15 მონაწილე
როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?	სოციალური / სხეულის / ემოციური / შემეცნებითი როგორც მარტივი გზა თქვენი მონაწილეების დამოკიდებულებების გასაგებად, მათ გარშემო არსებული სამყაროს შესახებ და იმ თემების შესამოწმებლად, რომლებიც გსურთ შეისწავლოთ ჯგუფთან ერთად სემინარის დროს კრიტიკული აზროვნების გამოყენებით.
ხანგრძლივობა	10-15 წუთი
აპლიკაციები	მომზადეთ 2-3 ფოტო, რომელიც ეხება თქვენი სემინარის თემას. დარწმუნდით, რომ სურათებზე ადამიანები არიან გამოსახული.



<p>სავარჯიშოს დღის წესრიგი</p>	<p>აპლიკაციის ეკრანზე, რომელზეც მუშაობთ, აჩვენეთ ერთი არჩეული ფოტო, რომელიც გარკვეულწილად ეხება თქვენი სემინარის თემას (კომუნიკაცია, სამუშაო, კულტურული მრავალფეროვნება, კეთილდღეობა და ა.შ.).</p> <p>1. სთხოვეთ მონაწილეებს აღწერონ ფოტო: რას ხედავთ ფოტოზე?</p> <p>აუხსენით, რომ მხოლოდ ფაქტებს დაეყრდნონ და შეჩერდნენ, თუ დაიწყებენ ემოციებზე ან სხვა ინტერპრეტაციებზე საუბარს. რაც მეტ დეტალს აღწერენ, მით უკეთესი.</p> <p>თითოეულ ადამიანს შეუძლია აღწეროს ერთი დეტალი. გადაწყვიტეთ სათითაოდ, ყველა სპონტანურად ილაპარაკებს თუ მონაწილეები სხვა ადამიანს მოიწვევენ სასაუბროდ. თქვენ ასევე შეგიძლიათ სთხოვოთ მონაწილეებს იმუშაონ მცირე ჯგუფებში და მიღებული იდეები ჩამოწერონ და შემდგომ გააზიარონ.</p> <p>2. შემდეგ ეტაპზე სთხოვეთ მონაწილეებს აღწერონ იგივე სურათი, თუმცა ამჯერად დაამატონ ინტერპრეტაციები და დაასახელონ ემოციები, რომლებსაც სურათზე ხედავენ.</p> <p>3. მესამე საფეხურზე სთხოვეთ მონაწილეებს აღწერონ რეალობა, რომელიც არ ჩანს სურათზე, არ ჯდება ჩარჩოში ან მოხდა სურათის გადაღებამდე ცოტა ხნით ადრე. მათ შეუძლიათ დაამატონ სოციალური, პოლიტიკური და ისტორიული კონტექსტი, რომელიც, მათი აზრით, პირველ ეტაპზე აღწერილ ფაქტებს ეყრდნობა.</p> <p>სთხოვეთ მონაწილეებს შეაჯამონ სავარჯიშო და გააზიარონ, ის დასკვნები, რომლებიც გამოიტანეს სავარჯიშოს მსვლელობის დროს.. ასევე, რა უფრო რთული იყო - ფაქტების აღწერა, თუ ინტერპრეტაციის გაკეთება?</p>
<p>შესაძლო ცვლილებები</p>	<p>სავარჯიშო შესანიშნავი შესავალია იმ თემისთვის, რომლის გაშუქებაც გსურთ თქვენს სემინარზე. ჩვენ გირჩევთ გამოიყენოთ იგი გაცნობითი ნაწილის შემდგომ, როგორც თემის გამხსნელი სტარტერი, ფაქტობრივი ინფორმაციის მიწოდებამდე.</p> <p>სავარჯიშო ასევე შეიძლება გამოყენებულ იქნას ჯგუფის წევრების შეხედულებების, განსხვავებული ისტორიული, კულტურული და რელიგიური სა კითხების დამუშავების დროს, განსაკუთრებით სავარჯიშოს მე-2 და მე-3 ეტაპზე.</p>
<p>კრედიტები</p>	<p>მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (https://trendss.eu/)</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union</p>



სავარჯიშო #7: ემოციური ამინდის პროგნოზი



ჯგუფის ზომა	1- 8 მონაწილე
როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?	სოციალური / სხეულის / ემოციური / შემეცნებითი ყინულის ლღვობის ამ სავარჯიშოს შეუძლია შექმნას უსაფრთხო სივრცე და დაეხმაროს ჯგუფში ნდობის დამყარებას (ან 1:1-ზე ყოფნისას). მონაწილეებ სშეუძლიათ ამჟამინდელი გრძნობების გაზიარება ამინდის მეტაფორების გამოყენებით. ამით ხდება ემოციური ცნობიერების ამაღლება.
ხანგრძლივობა	5-10 წუთი
რესურსები	შესაძლოა ამინდის ვიზუალის მომზადება და ეკრანზე გაზიარება, თუმცა არ არის აუცილებელი.



ტრენერის „მაშველი რგოლი“

ციფრულ ეპოქაში

<p>სავარჯიშოს დღის წესრიგი</p>	<p>ინსტრუქციები:</p> <p>ტრენერი აზიარებს პრეზენტაციის სლაიდს ან ამინდის სურათებს ან ფოტოებს და სთხოვს მონაწილეებს ემოციების აღწერას ამინდის აღწერის დახმარებით. რას გრძობენ ისინი დღეს? როგორია მათი შინაგანი ამინდი?</p> <p>ვიზუალს შეუძლია გარკვეული მინიშნებები მისცეს მონაწილეებს საუბრის დაწყებაში. ტრენერმა შეიძლება ასევე დაიწყოს საკუთარი ამინდის აღწერით, რომელიც იძლევა ზოგად წარმოდგენას, რის შემდეგ მონაწილეებს უფრო გაუადვილდეთ მუშაობა.</p> <p>სურვილისამებრ შეჯამება: ემოციური ცნობიერების ასამაღლებლად ტრენერს შეუძლია სთხოვოს მონაწილეებს გაუზიარონ თავიანთი გამოცდილება ემოციების შესახებ. განიცადეს მათ რაიმე დისტანცია, როდესაც ისინი ფოკუსირდნენ და ასახელებდნენ თავიანთ ემოციებს? როგორ შეიძლება ამ ცნობიერებამ გავლენა მოახდინოს მათ ქცევაზე?</p>
<p>შესაძლო ცვლილებები</p>	<ol style="list-style-type: none">1. სესიის დროს ან სესიის ბოლოს ტრენერს შეუძლია ჰკითხოვს მონაწილეებს, შეიცვალა თუ არა მათი შიდა ამინდი. როგორია ახლა? რა იყო ცვლილების მიზეზი?2. სესიის დაწყებამდე ან დასაწყისში, სანამ მონაწილეები უერთდებიან ვიდეო ზარს, ტომ უეიტსის ემოციური ამინდის შესახებ სიმღერის დაკვრა შესაძლებელია რეალური სავარჯიშოს დაწყებამდე, რათა განწყობა შეიქმნას: https://www.youtube.com/watch?v=6c5YNPDp8Ww3. თუ მეტი მონაწილეა, მათ შეუძლიათ იმუშაონ წყვილებში ან მცირე ჯგუფებში, ოთახებში, წინააღმდეგ შემთხვევაში სავარჯიშო ძალიან გაიწელება.
<p>კრედიტები</p>	<p>მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (https://trendss.eu/)</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union</p>



სავარჯიშო #8: ყინულის ქანდაკების დნობა



photo credit: GoNoodle Inc.

ჯგუფის ზომა

1-100+ მონაწილე

როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?

სოციალური / სხეულის / ემოციური / შემეცნებითი

ეს სავარჯიშო ეხმარება მონაწილეებს დაისვენონ და გათავისუფლდნენ სტრესისგან, რომელსაც ისინი შეიძლება განიცდიდნენ ყოველდღიური გამოწვევების დროს. სავარჯიშოს შემდეგ მონაწილეებს შეუძლიათ უკეთ კონცენტრირდნენ იმ კონკრეტულ ამოცანებზე, რომლებსაც განიხილავენ სესიის განმავლობაში.

ხანგრძლივობა

5 წუთი

აპლიკაციები

მიკროფონი და ვიდეოკამერა ავიქსირებს მთელ სხეულს თავიდან ფეხებამდე.

ტრენერს შეუძლია აირჩიოს ეკრანის გაზიარება და გამოაჩინოს აღნიშნული YouTube კლიპი.



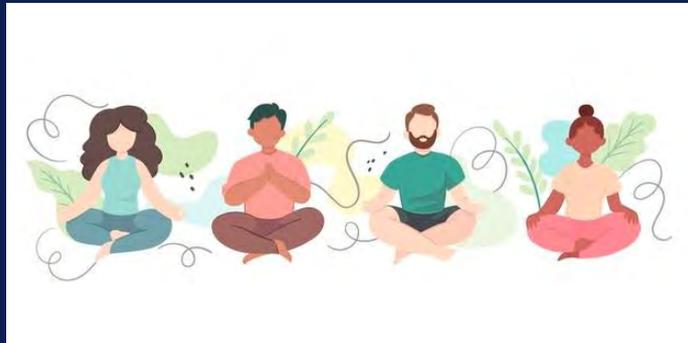
<p>რესურსები</p>	<p>ტრენერი შორდება კამერას, სადაც არის გარკვეული სივრცე და ამოწმებს, შეუძლია თუ არა კამერას გამოსახოს მისი მთელი სხეული თავიდან ფეხებამდე. ის ასევე მოუწოდებს მონაწილე(ებს) გააკეთონ იგივე საკუთარი ეკრანისა და კამერის წინ. (თუ სავარჯიშოს დროს ზოგიერთი მონაწილე არაკომფორტულად იგრძნობს თავს, ტრენერმა შეიძლება შესთავაზოს კამერის გამორთვა.)</p> <p>ინსტრუქციები:</p> <p>1. შესავალი: „ზოგჯერ ჩვენ ყველას გვაქვს ისეთი მომენტები, როდესაც თავს ზედმეტად გაყინულად ვგრძნობთ - გონებაშიც ან სხეულშიც. ჩვენ შეზოჭილები ვართ, თუმცა პრაქტიკაში შეგვიძლია ჩვენი ენერჯიების მობილიზება სხვადასხვა დონეზე და ვისწავლოთ დამაბულობის მოხსნა“.</p> <p>2. სავარჯიშოს დემონსტრირება:</p> <p>„დადექით ეკრანის წინ და დამაბუთ სხეულის ყველა ნაწილი თავიდან ფეხებამდე და წარმოიდგინეთ, რომ იყინებით: დახუჭეთ თვალები და პირი, დამაბუთ ნიკაპი, გადააჯვარდინეთ ხელები და აიწურეთ მხრები. დაჭიმეთ რაც შეიძლება მეტი კუნთი თქვენს სხეულში: მუცელი დაჭიმულია, ფეხები გაყინულია. შენი სხეული ყინულის ქანდაკებად იქცა. დარჩით მშვიდად.</p> <p>ახლა ნელ-ნელა დაიწყეთ დნობა: მოადუნეთ სახე, ოდნავ გაახილეთ თვალები, ოდნავ - პირი. დაე, მხრები და მკლავები ჩამოდნეს, მოიხარეთ და ხელები იატაკამდე დაუშვით. ნება მიეცით სხეულს, გუბეთ გადაიქცეთ და ბოლომდე დადნეთ. დნებით, დნებით, დნებით და დუნდებით.“</p> <p>3. მიუთითეთ: „შემდეგ ჯერზე, თუ დამაბულობას იგრძნობთ, სცადეთ დადნობა“. ტრენერს შეუძლია მონაწილეებთან ერთად განიხილოს ის, რაც მათ განიცადეს და რა აზრები შეიძლება გაჩნდეს ამ სავარჯიშოს დროს.</p>
<p>სავარჯიშოს დღის წესრიგი</p>	<p>1. ტრენერს ასევე შეუძლია ეკრანის გაზიარება და შესაბამისი Youtube ვიდეოს გამოყენება (ან სხვადასხვა მსგავსი ვიდეოს გამოყენება მოდუნებისთვის).</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=fTzXFPh6CPI</p> <p>2. ტრენერს ასევე შეუძლია შეადგინოს 2 მუსიკალური ნაკრები სავარჯიშოს დემონსტრირებისას: „გაყინული მუსიკა“ და უფრო მოდუნებულ „მდნარი მუსიკა“</p>
<p>შესაძლო ცვლილებები</p>	<p>მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (https://trendss.eu/)</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union</p>



სავარჯიშო #9: მართვადი მედიტაცია



ეკრანის გაზიარების სურათის მაგალითი <https://pixabay.com/>



სურათი: freepik.com

ჯგუფის ზომა	1-100+ მონაწილე
როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?	სოციალური / სხეულის / ემოციური / შემეცნებითი ეს არის გონების ვარჯიში დასამშვიდებლად და საკუთარ თავთან უფრო ღრმა კონტაქტისთვის.
ხანგრძლივობა	10 წუთი
რესურსები	დამატებითი რესურსი არ არის საჭირო.



სავარჯიშოს
დღის წესრიგი

სთხოვეთ მონაწილეებს კომფორტულად დადგნენ და მოემზადონ რომ მიყვნიენ მედიტაციის ინსტრუქციებს. სთხოვეთ, გამორთონ კამერები, რათა მაქსიმალურად კომფორტულად და მოდუნებულად იგრძნონ თავი.

„მიყვებით ჩემს ხმას. დასხედით კომფორტულად. ნება მიეცით საკუთარ თავს სრულად ჩაიძიროთ ამ შეგრძნებაში.

ორივე ფეხი მიწაზე იდგას მყარად...

გაასწორეთ ხერხემალი...

გაშალეთ, გახსენით თქვენი სხეულის წინა ნაწილი...

დახუჭეთ თვალები...

ღრმად ჩაისუნთქეთ და იგრძენით, როგორ შემოდის ჰაერის ჭავლი სხეულში...

ამოისუნთქეთ, ნება მიეცით ჩაიძიროთ საკუთარ თავში...

იგრძენით საკუთარი თავი კომფორტულად

ღრმად ჩაისუნთქეთ

კიდევ უფრო ღრმად ჩაიძირეთ

და გამოუშვით ჰაერი

გაიმეორეთ ჩაისუნთქვა და ამოსუნთქვა

ერთი ორი სამი

ნახეთ, ითხოვს თუ არა თქვენი სხეულის რომელიმე ნაწილი ყურადღებას

მიმართეთ თქვენი სუნთქვა იქ

ამოისუნთქეთ

შეამოწმეთ რა ემოციებია გაქვთ ახლა

მიაქციეთ მათ ყურადღება

ამოისუნთქეთ

შესაძლოა თქვენი ყურადღება გადავიდა

წუხილი



ოცნებები, ფიქრები

დააკვირდით მათ

ყურადღებით,

იგრძენი შენი ცხოვრების რითმი

თქვენი სხეულის შინაგანი სამყარო

შენი მშვიდობა

შენი სიცხადე,

შენი ცნობისმოყვარეობა,

შენი თანაგრძნობა,

შენი ნდობა,

შენი გამბედაობა,

თქვენი შემოქმედებითობა

თქვენი კავშირი სხვებთან

მიმართეთ თქვენს ყურადღებას ზურგზე

შეამჩნიეთ, თუ გრძნობთ რაიმეს

დაძაბულობა, დააკვირდით

დააფიქსირეთ

როგორი შეგრძნებაა

მუცელი, კისერი

სახე, თავი

იგრძენი მათი წონა,

იგრძენი როგორ ისვენებენ

ნელ-ნელა გააფართოვეთ თქვენი ყურადღება

მთელი შენი სხეული,

როგორ მოქმედებს მასზე გრავიტაცია



ტრენერის „მაშველი რგოლი“

ციფრულ ეპოქაში

რათა მშვიდად დარჩე ამ ადგილას

იგრძენი კონტაქტი მიწასთან

შენი ტერფები

იგრძენი შენი სხეული

ისვენებს

უბრალოდ

ერთი წუთით

შენი შემდეგი ამოსუნთქვით

გადაიტანე შენი ყურადღება გარეთ,

იგრძენი ჰაერი, რომელსაც სუნთქავ, გაიგე ხმები,

და როცა მზად იქნები

გაახილე თვალები

შესაძლო
ცვლილებები

სავარჯიშო კარგი შესავალია ჩვენს სხეულთან დასაკავშირებლად.

შესაძლო
ცვლილებები

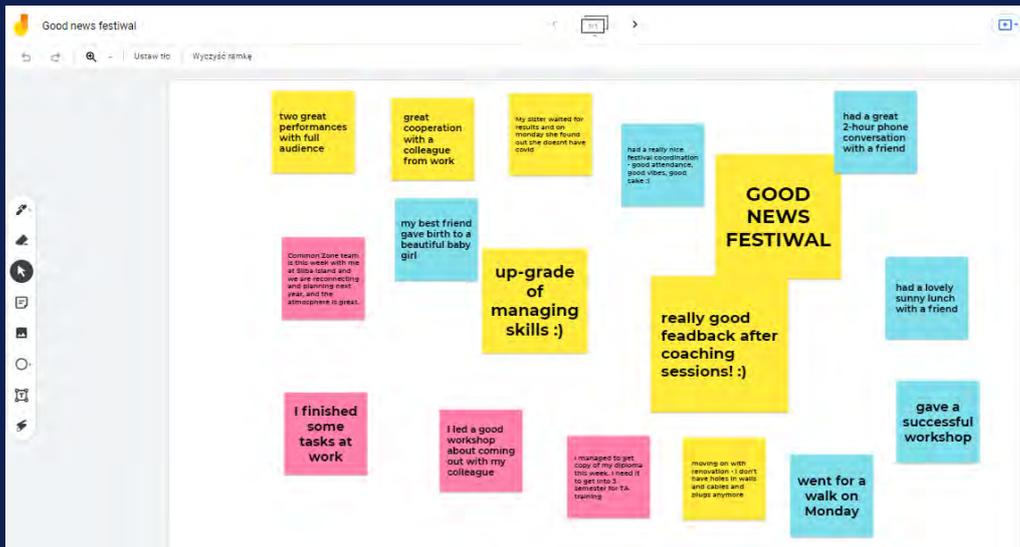
მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (<https://trendss.eu/>)

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union



სავარჯიშო #10: კარგი ამბების ფესტივალი



სასიხარულო ამბების ფესტივალის ჯამბორდი შესრულდა კულტურის შოკის ფონდის ერთ-ერთი ვორკშოპის მონაწილეებთან.

ჯგუფის ზომა	10-15 მონაწილე
როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?	<p>სოციალური / სხეულის / ემოციური / შემეცნებითი</p> <p>ეს სავარჯიშო ეხება დაფასებას, გაძლიერებას, გონებრივ გამძლეობას და მადლიერებას.</p> <p>მიზანია ჯგუფის გაძლიერება: პოზიტიური ფასეულობების და მოვლენების ჩვენება და შემდგომი მუშაობის საფუძვლის ჩაყრა.</p>
ხანგრძლივობა	30 წუთი
აპლიკაციები	Jambord, Zoom
რესურსები	Jambord აპზე წვდომა



სავარჯიშოს დღის წესრიგი

მოამზადეთ ჯგემბორდის აპლიკაცია. სთხოვეთ მონაწილეებს, ჩაწერონ ვირტუალურ პოსტიტებზე ის პოზიტიური რამ, რაც ბოლო დროს მოხდა მათ პროფესიულ ან პირად ცხოვრებაში, თუნდაც ყველაზე პატარა რამ (სულ მცირე 1 ადამიანზე, თუ შესაძლებელია, მოითხოვეთ 3 ადამიანზე). 1 შეტყობინება ერთ პოსტზე.

სთხოვეთ მონაწილეებს, სათითაოდ, ხმამაღლა წაკითხონ პოსტიტების ინფორმაცია. იმისათვის, რომ შეაფასოთ მოვლენები, რომლებსაც მონაწილეები აზიარებენ, შეგიძლიათ მოითხოვოთ წერილობითი შეტყობინებების დეტალები, წახალისეთ მონაწილეები ისაუბრონ უფრო ვრცლად.

ჰკითხეთ, რა გავლენა იქონია მომხდარმა მონაწილეთა განწყობასა და მოტივაციაზე.

როგორ მოქმედებს პოზიტიურ სიტუაციებზე ფიქრი თქვენს დამოკიდებულებაზე მოქმედების ან სამუშაოს მიმართ?

ადვილად ამჩნევთ პოზიტიურ მოვლენებს თქვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაში?

შეჯამეთ სავარჯიშო საერთო შეხვედრაზე და აღნიშნეთ, რომ ნეგატივზე ფოკუსირება უბრალოდ ადამიანის ქცევაა. მიუხედავად ამისა, თუ შეამჩნიეს, რომ ეს მათ აზროვნებას იკავებს, უნდა ეძიონ დახმარება, რადგან ეს შეიძლება იყოს უფრო მნიშვნელოვანი პრობლემის სიმპტომი, როგორცაა დეპრესია და შფოთვა.

შესაძლო ცვლილებები

შეჯამებამდე შეგიძლიათ სთხოვოთ მონაწილეებს მოკლედ ასახონ წყვილებში (ZOOM აპის გამოყენებისას მონაწილეები დაყავით ოთახებში). კითხვა წყვილებში განსახილველად: რამდენად ხშირად ფიქრობთ თქვენს ცხოვრებაში არსებულ პოზიტიურ მოვლენებსა ან სიტუაციებზე?

კრედიტები

მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (<https://trendss.eu/>)

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union



სავარჯიშო #11: სუნთქვა



ეკრანის გაზიარების სურათის მაგალითი <https://pixabay.com/>

ჯგუფის ზომა	1-100+ მონაწილე
როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?	სოციალური / სხეულის / ემოციური / შემეცნებითი მედიტაცია და გონების ვარჯიში დაგეხმარებათ ჯგუფის დამშვიდებაში. ის ამზადებს ადამიანს საკუთარ თავთან უფრო ღრმა კონტაქტში შესვლასა და დასაფიქრებლად.
ხანგრძლივობა	10-15 წუთი
აპლიკაციები	არ არის საჭირო დამატებითი რესურსი
სავარჯიშოს დღის წესრიგი	სთხოვეთ მონაწილეებს კომფორტულად დასხდნენ, როცა მათ ამ სუნთქვის პრაქტიკაში უხელმძღვანელებთ. წაახალისეთ ისინი, რომ გამორთონ კამერები, რათა მაქსიმალურად კომფორტული და მოდუნებული იყვნენ.



1 ნაწილი: სუნთქვის ინსტრუქცია მონაწილეებისთვის

1. ნელა ჩაისუნთქეთ და ამოისუნთქეთ რამდენიმე წამით.

2. ნელა და ღრმად ჩაისუნთქეთ ცხვირით ოთხამდე. ამ საფეხურზე დათვალეთ ოთხამდე ძალიან ნელა თქვენს თავში. იგრძენით, რომ ჰაერი ავსებს თქვენს ფილტვებს, თითო მონაკვეთზე, სანამ თქვენი ფილტვები არ დასრულდება და ჰაერი არ გადავა მუცელში.

3. ნელა ამოისუნთქეთ: ისხედით ვერტიკალურად, ნელა ამოისუნთქეთ პირით, ფილტვებიდან მთელი ჟანგბადის გამოყოფით. ფოკუსირება მოახდინეთ ამ განზრახვაზე და გაითვალისწინეთ რას აკეთებთ.

4. ახლა ჩვენ დავამატებთ სუნთქვის შეკავებას როგორც ჩასუნთქვის, ასევე ამოისუნთქვის შემდეგ: გააჩერეთ სუნთქვა კიდევ ერთი ნელი დათვლა ოთხი.

5. კვლავ ამოისუნთქეთ: ამოისუნთქეთ პირით ზუსტად ოთხის ნელი რაოდენობისთვის, გამოდევნით ჰაერს ფილტვებიდან და მუცლიდან. გაითვალისწინეთ, რომ ჰაერი ტოვებს თქვენს ფილტვებს.

ნაბიჯი 5: კვლავ შეიკავეთ სუნთქვა: გააჩერეთ სუნთქვა ზუსტად ოთხის ნელი რაოდენობისთვის, სანამ გაიმეორეთ ეს პროცესი.

მე-2 ნაწილი: სუნთქვის ფოკუსის ინსტრუქცია მონაწილეებისთვის

სანამ ღრმად სუნთქავთ, გამოიყენეთ სურათი თქვენს გონებაში და სიტყვა ან ფრაზა, რათა დაგეხმაროთ უფრო მოდუნებულად იგრძნოთ თავი.

1. ჩაისუნთქეთ. როგორც ამას აკეთებთ, წარმოიდგინეთ, რომ ჰაერი სავსეა სიმშვიდისა და სიმშვიდის გრძნობით. შეეცადეთ იგრძნოთ იგი მთელ სხეულში.

2. ამოისუნთქეთ. ამის გაკეთებისას წარმოიდგინეთ, რომ ჰაერი ტოვებს თქვენს სტრესს და დამაბულობას.

3. ახლა გამოიყენეთ სიტყვა ან ფრაზა თქვენი სუნთქვით. როცა სუნთქავთ, თქვით გონებაში: „მე ვსუნთქავ მშვიდად და მშვიდად“.

4. როცა ამოისუნთქავთ, თქვით გონებაში: „მე ვისუნთქავ სტრესს და დამაბულობას“.

გაგრძელეთ 2-დან 4 წუთის განმავლობაში.

შესაძლო ცვლილებები

სავარჯიშო შესანიშნავი შესავალია სხეულთან დაკავშირების, დამიწებისა და ფოკუსირების მიზნით. თქვენ შეგიძლიათ დაამატოთ მეტი ნაწილი და ვიზუალიზაცია სუნთქვას: სხეულის ფერებით შევსება, სხეულის სხვადასხვა ნაწილზე ხელის დადება, სუნთქვის ადგილზე გაგზავნის



ტრენერის „მაშველი რგოლი“

ციფრულ ეპოქაში

წარმოდგენა და ა.შ.

კრედიტები

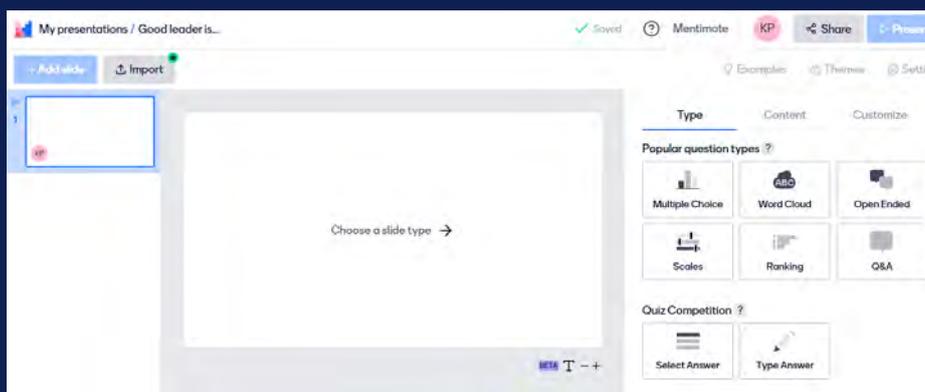
მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (<https://trendss.eu/>)

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union



სავარჯიშო #12: იდეების სიტყვის ღრუბელი



Mentimeter interface



მსოფლიო ღრუბლის მაგალითი შექმნილია Mentimeter აპლიკაციაში.



როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?	<p>სოციალური / სხეულის / ემოციური / შემეცნებითი</p> <p>ეს სავარჯიშო შესანიშნავია ცოდნის შეჯამებისთვის ან ასოციაციური რუკის შესაქმნელად.</p> <p>მიზანია შეაგროვოს პასუხები მონაწილეებისგან ვიზუალური ფორმით, რაც შეიძლება სასარგებლო იყოს დისკუსიის დაწყებისას ან ახალი თემის ან პრობლემის შესვლისას.</p>
ხანგრძლივობა	15 წუთი
აპლიკაციები	მენტიმეტრი: აპლიკაციის ძირითადი ვერსია უფასოა.
რესურსები	წვდომა Mentimeter აპლიკაციაზე, მონაწილეთა მობილურ ტელეფონებზე
სავარჯიშოს დღის წესრიგი	<p>სემინარის დაწყებამდე:</p> <p>შედიით Mentimeter-ში https://www.mentimeter.com-ის საშუალებით.</p> <p>წინასწარ მოამზადეთ დავალება მონაწილეებისთვის.</p> <p>ეს შეიძლება იყოს კითხვა, რომელსაც უნდა უპასუხო ან წინადადება, რომელიც უნდა დასრულდეს.</p> <p>აპლიკაციაში, ოფციები ამატებენ ახალ პრეზენტაციას. მარჯვენა მხარეს, ხელმისაწვდომი პრეზენტაციის ტიპებიდან, აირჩიეთ სიტყვა ღრუბელი.</p> <p>Mentimeter-ის აპლიკაციაში შეგიძლიათ შეიყვანოთ თქვენი შეკითხვა ან წინადადება, რომლის დაწყებაც გსურთ შეხვედრით, მაგალითად, კარგი ლიდერი არის... თემა [თქვენი თემა] არის ჩემთვის...</p> <p>ჩაწერეთ კოდი, რომელიც გამოჩნდება პრეზენტაციის სლაიდის ზედა ნაწილში. ეს არის დაშვების კოდი დავალებისთვის, რომელსაც თქვენ გადასცემთ თქვენს სემინარში მონაწილეებს.</p> <p>სემინარის დროს:</p> <p>სთხოვეთ მონაწილეებს შეიყვანონ: www.menti.com თავიანთ მონაწილობებზე ინტერნეტით.</p>



აპლიკაცია ითხოვს წვდომის კოდს. მიეცით ყველას კოდი ამ სლაიდიდან.

თითოეულ ადამიანს შეეძლება 3 პასუხის შეყვანა.

ყველა პასუხს იხილავთ თქვენს აპლიკაციაში. ისინი შექმნიან სიტყვის ღრუბელს. პასუხები, რომლებიც მეორდება, მონიშნული იქნება გრაფიკულად.

მონაწილეებს აჩვენეთ სლაიდი პასუხებით.

რა პასუხები ჩნდება ყველაზე ხშირად?

რა გაგვიკვირდათ, როგორც ტრენერმა?

რამ გააკვირვა მონაწილეები?

სიტყვა ღრუბელი შეიძლება იყოს შესანიშნავი შესავალი დანარჩენი ტრენინგისთვის. თქვენ ასევე შეგიძლიათ გამოიყენოთ ის, როდესაც გსურთ განხილული თემის ან პრობლემის შეჯამება.

ამ ვარჯიშის გამოყენება შეგიძლიათ როგორც ონლაინ, ასევე ოფლაინ ტრენინგში.

ის კარგად მუშაობს მცირე და დიდ ჯგუფებში.

შესაძლო ცვლილებები

თქვენ ასევე შეგიძლიათ გამოიყენოთ ის ჯგუფის გასაძლიერებლად, პოზიტიურ ღირებულებებზე ყურადღების მიქცევით, შემდგომი მუშაობისთვის საფუძვლის შესაქმნელად. Mentimeter გთავაზობთ სხვადასხვა ტიპის პრეზენტაციებს ცოდნის შეგროვებისა და შეჯამებისთვის. სიტყვის ღრუბლის ვარიანტის ნაცვლად შეგიძლიათ გამოიყენოთ: ღია - შემდეგ მონაწილეთა პასუხები გამოჩნდება ცალკეულ ჩარჩოებში და თითოეულ ადამიანს შეეძლება გასცეს მხოლოდ ერთი პასუხი 3-ის ნაცვლად, როგორც ზემოთ აღწერილ ვარიანტში.

კრედიტები

მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (<https://trendss.eu/>)

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union



სავარჯიშო # 13: ივარჯიშეთ მაღლიერებით



Example of screen sharing picture <https://pixabay.com/>

ჯგუფის ზომა	1-100+ მონაწილე
როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?	სოციალური / სხეულის / ემოციური / შემეცნებითი ეს არის მედიტაცია დამშვიდებისა და საკუთარ თავთან და სხვებთან ღრმა კონტაქტის დასამყარებლად.
ხანგრძლივობა	10-15 წუთი
რესურსები	დამატებითი მასალები არ არის საჭირო.



სავარჯიშოს
დღის წესრიგი

სავარჯიშო შესანიშნავი შესავალია შეხვედრისთვის, რადგან მაღლიერების პრაქტიკა და საკუთარი თავის დაფასება ხელს უწყობს სიმშვიდისა და ბედნიერების გრძნობას. პრაქტიკა ხელს უწყობს გონების პოზიტიურად მოწესრიგებას და დამშვიდებას და შეიძლება იყოს შესანიშნავი გზა თქვენი სესიის დასასრულებლად ან პრობლემური თემის დახურვისთვის.

სთხოვეთ მონაწილეებს კომფორტულად დასხდნენ, რადგან თქვენ ხელმძღვანელობთ მათ ამ მაღლიერების პრაქტიკაში. წახალისეთ ისინი, რომ გამორთონ კამერები, რათა მაქსიმალურად კომფორტული და მოდუნებული იყვნენ.

დადუმეთ თქვენი ტელეფონი

დაჯექი კომფორტულად

ღრმად ჩაისუნთქეთ და ამოსუნთქვისას დახუჭეთ თვალები

ღრმად ჩაისუნთქეთ და დიდხანს მშვიდად ამოსუნთქეთ.

გაასწორეთ ხერხემალი

თუ თქვენი აზრები სხვა მიმართულებით მიედინება, შენიშნეთ ეს და დაუბრუნდით თქვენი სუნთქვის ყურებას

ნება მიეცით საკუთარ თავს იყოთ აქ და ახლა

ახლა არის ის მომენტი, რომელიც მნიშვნელოვანია

ხანგრძლივი ჩასუნთქვა

და ნელა ამოსუნთქე

მთელი თქვენი ყურადღება მიაქციეთ იმ ადგილს, სადაც თქვენი გული სცემს

და ჰკითხეთ საკუთარ თავს - რას ვგრძნობ ახლა? არავითარი განსჯა, თქვენ გაქვთ უფლება იგრძნოთ როგორ გრძნობთ თავს

ფოკუსირება მოახდინეთ თქვენს სუნთქვაზე, დააკვირდით, როგორ მოქმედებს ის თქვენზე სუნთქვისას და ამოსუნთქვისას

ჩასუნთქვისას შეგიძლიათ დაითვალოთ 4-მდე და ამოსუნთქვისას 4-მდე



მას შემდეგ, რაც თქვენი სუნთქვა თანაბარი, ნაზი, დაბალანსებულია

შემდეგ გაიხსენეთ თქვენს ცხოვრებაში 3 რამ, რისთვისაც მადლობელი ხართ

დააფასეთ ყველაფერი, რაც გამოვა

იფიქრეთ იმაზე, რაც გაქვთ, რაც თქვენს ცხოვრებას აადვილებს

რისთვის ხარ მადლობელი?

იპოვე სიხარული წვრილმანებშიც,

რომელთაგან შედგება ჩვენი ცხოვრება

ყურადღება მიაქციეთ გულის არეს

ჰკითხეთ საკუთარ თავს - რისთვის ვარ დღეს მადლობელი?

დააფასეთ ის ფაქტი, რომ ამ შეხვედრაზე ხართ

გაიხსენეთ ძალისხმევა, რომ თქვენ აქ იყოთ (მაგ. რეგისტრაციის ფორმის გაგზავნა, დროის დაჯავშნა)

იგრძენი შენი ენერჯია. ეს როგორ გრძნობს თავს?

გაიმეორე ჩუმად ჩემს შემდეგ

ვგრძნობ მადლიერებას ჩემი ცოცხალი სხეულის მიმართ

მადლიერებას ვგრძნობ ჩემი გონებისთვის, რომელიც ყურადღებიანი და ცნობისმოყვარეა

მადლიერებას ვგრძნობ აქ ყოფნისთვის, ამ წუთში

თქვენი შემდეგი ამოსუნთქვით ყურადღება მიაქციეთ გარეთ,

ისმინე ხმები, იგრძენი ჰაერი, რომელსაც სუნთქავ,

და როცა მზად იქნები, მზად ხარ

გაახილე თვალები



ტრენერის „მაშველი რგოლი“

ციფრულ ეპოქაში

შესაძლო ცვლილებები

სავარჯიშო ასევე შეიძლება გამოყენებულ იქნას, როგორც კარგი დახურვა შეხვედრისთვის. თქვენ შეგიძლიათ ჩართოთ მედიტაციაში

იფიქრეთ ამ შეხვედრის მონაწილეებზე და დააფასეთ ისინი. სთხოვეთ მონაწილეებს დაფიქრდნენ იმაზე, რისთვისაც სურთ მადლობა გადაუხადონ სხვებს და ჩაწერონ ეს ჩატის ოთახში.

კრედიტები

მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (<https://trendss.eu/>)

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union



სავარჯიშო #14: შარადები



<https://pixabay.com/>

ჯგუფის ზომა	10 - 15 მონაწილე
როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?	სოციალური / სხეულის / ემოციური / შემეცნებითი ეს სავარჯიშო ეხება ჯგუფურ ჩართულობას და გააქტიურებას, მოძრაობას და კრეატიულობას. მიზანია ჯგუფის ინტეგრირება და სხეულისა და წარმოსახვის გააქტიურება, რაც ხელს შეუწყობს ჯგუფში კეთილდღეობისა და იუმორის შემოტანას.
ხანგრძლივობა	15-20 წუთი
რესურსები	ელექტრონული მოწყობილობები კამერაზე წვდომით
სავარჯიშოს დღის წესრიგი	შემოგვთავაზეთ ცნობილი შარადების თამაში, როდესაც გსურთ შეიტანოთ კარგი ენერჯია და გართობა თქვენს სახელოსნოში. ეს თამაში საშუალებას აძლევს ჯგუფს ცოტათი იმოძრაოს და, როგორც წესი, გამოიმუშავეს უამრავ სიცილს და კარგ ენერჯიას.



	<p>1. თამაშის დასაწყისში დანიშნეთ ჯგუფთან ერთად დრო.</p> <p>2. მონაწილეებთან ერთად გადაწყვიტეთ, რა კატეგორიის შესახებ იქნება შარადები - ფილმები, წიგნების სათაურები ან დისნეის პერსონაჟები.</p> <p>3. ერთი ადამიანი ჩნდება კამერის წინ. მხოლოდ სხეულის ენის გამოყენებით, სიტყვების გარეშე უნდა წარმოაჩინოს ჩაფიქრებული.(მაგ. ფილმის სათაური).</p> <p>4. ჯგუფის დანარჩენი წევრები იცნობენ. ის, ვინც პასუხს გამოიცნობს, შემდეგია: ის მოიფიქრებს იდეას და აჩვენებენ სხვებს.</p> <p>დასასრულს, ჰკითხეთ მონაწილეებს მათი ენერგეტიკული დონის შესახებ (შეგიძლიათ გამოიყენოთ ხელის პოზიციები, რათა მიუთითოთ დიაპაზონი დაბალიდან მაღალ ენერგიამდე) და როგორ გრძნობს თითოეული ადამიანი (ასევე შეგიძლიათ გამოიყენოთ emojis ამ მიზნით).</p> <p>თუ თქვენ მუშაობთ აპში, რომელიც აღჭურვილია ჩატით, სთხოვეთ თითოეულ ადამიანს დაწეროს მოკლე კომენტარი ჩატის ფანჯარაში.</p>
შესაძლო ცვლილებები	<p>თუ გსურთ, რომ ჯგუფი ჩაერთოს შარადების შესრულებაში, შესთავაზეთ ყველას მოამზადოს იდეა შარადებისთვის. შემდეგ სთხოვეთ მონაწილეებს აჩვენონ თავიანთი შარადები სათითაოდ, იმისდა მიუხედავად, თუ ვინ გამოიცნობს სხვის იდეას ადრე. ადამიანი, ვინც გამოიცნობს იდეას, იღებს ერთ ქულას.</p> <p>თამაშის ბოლოს დათვალეთ ქულები და გამოაცხადეთ, ვინ არის თამაშის მეფე ან დედოფალი.</p> <p>ამ თამაშის კიდევ ერთი შესაძლო მოდიფიკაცია არის ერთმა ადამიანმა განავითაროს იდეა შარადის შესახებ, რომელსაც სხვები აჩვენებს. ამ შემთხვევაში კონცეფციის ავტორი გამოცნობის ნაწილში არ მონაწილეობს. ეს შეიძლება იყოს კარგი დანამატი მათთვის, ვისაც არ აქვს კამერა ან არ სურს მისი გამოყენება!</p> <p>მეტი ინსპირაცია: https://nerdschalk.com/how-to-play-charades-on-zoom/</p> <p>და როგორც სახალისო დამატებითი ინსტრუმენტი - სიტყვების გენერატორი შარადებისთვის - https://www.thegamegal.com/word-generator</p>
კრედიტები	<p>მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (https://trendss.eu/)</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union</p>



სავარჯიშო #15: სტატუსის შემოწმება



pixabay.com

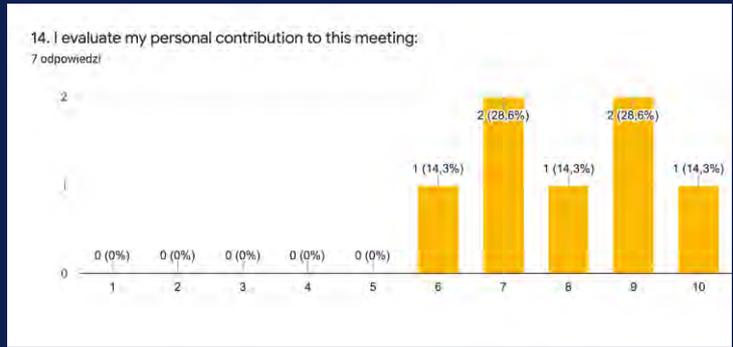
ჯგუფის ზომა	1-10 მონაწილე
როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?	სოციალური / სხეულის / ემოციური / შემეცნებითი მიზანია ჯგუფის ინტეგრირება მათი წარმატებებისა და უახლოესი ოცნებების გაზიარებით. ეს შეიძლება იყოს შესანიშნავი პრაქტიკა გუნდური შეხვედრებისთვის ან გუნდის შესაქმნელად.
ხანგრძლივობა	10-20 წუთი
რესურსები	დამატებითი მასალები არ არის საჭირო.



<p>სავარჯიშოს დღის წესრიგი</p>	<p>სთხოვეთ თითოეულ მონაწილეს გაუზიაროთ ერთი წარმატება გასული კვირიდან და ერთი ოცნება მომავალი კვირისთვის.</p> <p>წარმატება: ეს შეიძლება იყოს ძალიან დიდი ან პატარა რამ, რომლითაც ისინი ბედნიერები არიან, ან რასაც მიაღწიეს. სთხოვეთ მათ იფიქრონ სიტუაციაზე, რომლითაც ამყოფენ, მათ ქცევაზე და მის მიმართ გრძნობებზე.</p> <p>ოცნება: ეს შეიძლება იყოს ნებისმიერი მცირე ან დიდი გეგმა, რომლის განხორციელებასაც აპირებენ უახლოეს მომავალში. ეს შეიძლება იყოს ის, რისი მიღწევაც სურთ, ისწავლონ ან განიცდიან.</p> <p>შეახსენეთ ჯგუფს, რომ მათი განცხადებები მოკლე, 2 წუთამდე.</p> <p>თითოეული სიტყვის ბოლოს, პრეზენტაციის მონაწილე გვთავაზობს რელაქსაციის ვარჯიშს ჯგუფის დანარჩენი წევრებისთვის. ეს შეიძლება იყოს მხიარული სახე, გამეორება ან იოგა სახის კუნთების დასამშვიდებლად, ღრმა სუნთქვა ცხვირის ერთი ნახვრეტით და ამოსუნთქვა მეორეთი, ან ზოგიერთი ქესტიკულაცია მხრებით კამერის წინ ჯდომის წნევის გასათავისუფლებლად.</p> <p>გააგრძელეთ ვარჯიში კარგ ტემპში და რიტმში და არ დაგავიწყდეთ შეამოწმოთ, ყველას ჰქონდა თუ არა შესრულების შესაძლებლობა. გადადით პირველ რიგში: აჩვენეთ სტრუქტურა, როგორც პირველი ადამიანი, ვინც მაგალითი მისცა სხვებს და დააყენეთ ღიაობისა და ნდობის ტონი.</p>
<p>შესაძლო ცვლილებები</p>	<p>სავარჯიშო ასევე შეიძლება იყოს კარგი დახურვა შეხვედრისთვის. თქვენ შეგიძლიათ შეასრულოთ ის, როგორც მოკლე მედიტაციის ნაწილი და სთხოვოთ მონაწილეებს იფიქრონ თავიანთ წარმატებებზე და დააფასონ ისინი, ან იფიქრონ მომავალ კვირაში ოცნებებზე და მოუსმინონ მათ სხეულებს, სანამ ისინი პასუხობენ ამ აზრებს. სთხოვეთ მონაწილეებს დაფიქრდნენ იმაზე, რისი გავლენა სურთ ჯგუფთან და ჩაწერონ ის ჩატ ოთახში.</p>
<p>კრედიტები</p>	<p>მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (https://trendss.eu/)</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union</p>



სავარჯიშო #16: სკალირების ძალა



კულტურის შოკის ფონდის მასალები

ჯგუფის ზომა	1-100 მონაწილე
როგორ გამოიყენოთ სავარჯიშო?	სოციალური / სხეულის / ემოციური / შემეცნებითი ეს თვითშეფასების სავარჯიშო ეხება სკალირებას, შეფასებას და მიზანს. ის საშუალებას აძლევს ჯგუფს შეაფასოს მათი წვლილი შეხვედრაში. ის ასევე შეიძლება გამოყენებულ იქნას საერთო გეგმის შესაქმნელად და უფრო დეტალური ნაბიჯ-ნაბიჯ მოქმედებების დასადგენად, რაც მონაწილეებს აახლოებს მათ სასწავლო მიზნებთან.
ხანგრძლივობა	10-15 წუთი
რესურსები	დამატებითი მასალები არ არის საჭირო, თუმცა შეგიძლიათ გამოიყენოთ შეფასების ინსტრუმენტები, როგორცაა Mentimeter, Google Forms ან Slido.



<p>სავარჯიშოს დღის წესრიგი</p>	<p>მონაწილეებში სასწავლო სიტუაციის მიმართ საკუთრების და პასუხისმგებლობის გრძნობის გაღვივება ტრენერისთვის ხშირად გამოწვევაა. სკალირების ტექნიკა, რომელიც გამოიყენება ქოუჩინგის ნაწილად, შეიძლება სასარგებლო იყოს.</p> <p>თვითშეფასების მაგალითები, რომლებიც გამოიყენება ავტომატური შეფასების კითხვებზე:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● გთხოვთ, შეაფასოთ თქვენი წვლილი ამ აქტივობაში 1-დან 10-მდე სკალით, სადაც 1 არის „არცერთი“, ხოლო ათი არის „მშვენივრად გავაკეთე“. ● ან 1-დან 10-მდე შკალაზე, მიუთითეთ თქვენი საერთო კმაყოფილების ხარისხი თქვენი დღევანდელი შესრულებით, სადაც 1 ძალიან უკმაყოფილოა, ხოლო 10 - ძალიან კმაყოფილი. <p>კითხვების სკალირების სხვა მაგალითები სასწავლო მიზნებთან დაკავშირებით:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1-დან 10-მდე, რამდენად მნიშვნელოვანია თქვენთვის ეს მიზანი, სადაც 1 ზედმეტია, 10 - უაღრესად მნიშვნელოვანი. ● 1-დან 10-მდე შკალაზე როგორ შეაფასებდით კმაყოფილებას ამჟამინდელი მდგომარეობით? <p>სკალირების დასახმარებლად კითხვები შეიძლება იყოს შემდეგი:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● სად ისურვებდით იყოთ ამ მასშტაბით ერთი თვის შემდეგ? ● რას ნიშნავს ეს თქვენთვის? <p>შესაძლებელია ფურცელზე სკალის დახატვა 1-დან 10 ზონამდე და მონიშვნა რიცხვის მითითებით, თუ რა დონეზე მიაღწიეს მათ მიზნებს აქამდე. მონაწილეები აფასებენ თავიანთ ქმედებებს და წარმოდგენენ, რა უნდა გააკეთონ, რათა გააუმჯობესონ საკუთარი უნარები. მაგალითად, 3 ქულაზე მეტი. როდესაც ისინი დაასრულებენ, ისინი ამატებენ, მაგალითად, კიდევ ორ ქულას და კიდევ ერთხელ ფიქრობენ, თუ რა არის საჭირო მიზნის მისაღწევად. ამგვარად, ისინი გონებაში წარმოადგენენ სასწორს, რომელზედაც აღმოაჩენენ საკუთარ თავს და სწავლის გეგმას და ღერძზე ასახავს ნაბიჯებს - მიზნის მისაღწევად საჭირო ეტაპებს.</p>
<p>შესაძლო ცვლილებები</p>	<p>შეხვედრის კარგი დახურვაა. მედიტაციაში შეგიძლიათ სთხოვოთ მონაწილეებს დაფიქრდნენ თავიანთ წვლილზე სემინარში და შეაფასონ საკუთარი თავი, დრო და ძალისხმევა, მადლობა გადაუხადონ საკუთარ თავს გაწეული სამუშაოსთვის?</p>
<p>კრედიტები</p>	<p>მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (https://trendss.eu/)</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union</p>



სავარჯიშო #17: 60 წამი



pixabay.com

ჯგუფის ზომა

1-100+ მონაწილე

როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?

სოციალური / სხეულის / ემოციური / შემეცნებითი

ეს არის უმტკივნეულო, მაგრამ ძლიერი გამოცდილება ჩვენი მრავალფეროვნებისა და დასაბუთების შესახებ, ცნობიერების ამაღლება და საკუთარ თავთან ღრმა კონტაქტის დამყარება. მიზანია დაინახოთ რამდენად ფარდობითია დროის შეგრძნება და ნახოთ საკუთარი თავი და თქვენი დროის აღქმა ჯგუფში. ჯგუფური თანაგრძნობისა და ჩვენი მრავალფეროვნების უფრო ღრმა გაგება.

ხანგრძლივობა

5-15 წუთი

რესურსები

დამატებითი მასალა არ არის საჭირო.



<p>სავარჯიშოს დღის წესრიგი</p>	<p>სავარჯიშო ამოცანაა გონებაში 1 წუთის (60 წამის) დათვლა.</p> <p>სთხოვეთ მონაწილეებს კომფორტულად დასხდნენ თავიანთი კამერების წინ. ინსტრუქტორის სიგნალზე თითოეული ადამიანი თვალს ხუჭავს და გონებაში იწყებს 60 წამის დათვლას. მიზანია ვიგრძნოთ დროის გასვლა და გადაწყვიტოთ, რომ 1 წუთი ახლახან გავიდა.</p> <p>როდესაც ადამიანი გადაწყვეტს, რომ ერთი წუთი გავიდა, მან თვალები უნდა გაახილოს. ტრენერი არღვევს სიჩუმეს, როდესაც ჯგუფის ბოლო ადამიანი ახელს თვალს.</p> <p>ინსტრუქტორი აკვირდება ჯგუფს და წერს, თუ ვინ გაახილა თვალები რამდენ წამზე.</p> <p>როდესაც ყველა მონაწილემ გაახილა თვალები, ტრენერი აჯამებს გამოცდილებას: ისინი ამბობენ, ვინ გაახილა თვალები პირველი - ვისთვის იყო ერთი წუთი ყველაზე მოკლე და ვინ იყო ბოლო - ვისთვის იყო ერთი წუთი ყველაზე გრძელი. ალბათ, ღირს ყველას შორის მოკლე საუბრის წახალისება და კითხვების დასმა:</p> <ul style="list-style-type: none">- როცა წუთი გრძელი გეჩვენება და როდის მოკლე?- რამდენად ხშირად და როდის უყურებენ მონაწილეები საათებს? <p>სავარჯიშო ეხება გამოცდილი დროის სუბიექტურობას. ის უბრალოდ და ძლიერად აჩვენებს დროის გრძნობის მასშტაბებს. ზოგიერთი ადამიანი სავარაუდოდ ახელს თვალს მხოლოდ 30 წამის შემდეგ. სხვებმა შეიძლება თვალები გაახილონ 2,5 წუთის შემდეგაც კი, ფიქრობენ, რომ მხოლოდ 1 წუთი გავიდა.</p>
<p>შესაძლო ცვლილებები</p>	<p>სავარჯიშო ასევე შეიძლება გამოყენებულ იქნას, როგორც კარგი დახურვა შეხვედრისთვის. თქვენ შეგიძლიათ ჩართოთ მედიტაციაში, რომ იფიქროთ ამ შეხვედრის მონაწილეებზე და დააფასოთ ისინი.</p>
<p>კრედიტები</p>	<p>მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (https://trendss.eu/)</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union</p>



სავარჯიშო # 18: გააძლიერე შენი გუნდი



pixabay.com

ჯგუფის ზომა

ეს სავარჯიშო შესანიშნავია მცირე გუნდებისთვის - 6-7 კაცამდე

როგორ
გამოვიყენოთ
სავარჯიშო?

სოციალური / სხეულის / ემოციური / შემეცნებითი

გუნდური კავშირების ინტეგრირება და გაძლიერება გუნდის წევრების ძლიერი მხარეების შემოწმებით.

ხანგრძლივობა

25-30 წუთი

რესურსები

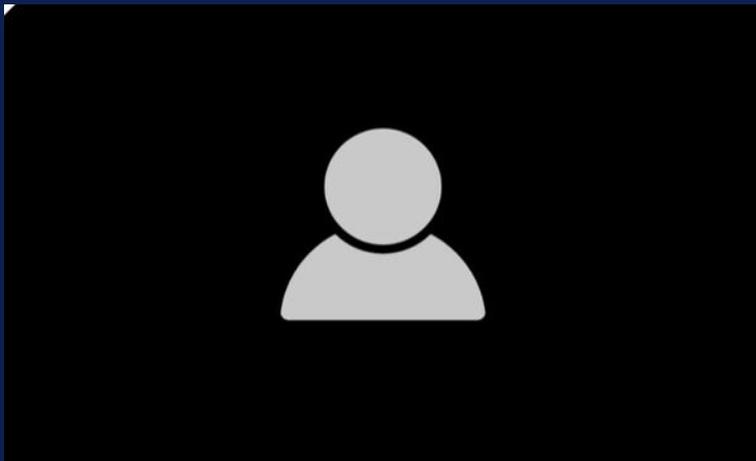
Jambord, Zoom ან Miro bord



<p>სავარჯიშოს დღის წესრიგი</p>	<p>მომზადეთ Jambord, Zoom ან Miro ბორდი თქვენს გუნდის წევრების სახელებით.</p> <p>სთხოვეთ თქვენს გუნდს აირჩიოს ერთი მოხალისე. შემდეგ სთხოვეთ თითოეულ ადამიანს დაწეროს 3-მდე ძლიერი მხარე, რომელსაც ხედავს მოხალისე პირში და დაწეროს ისინი პოსტ-ის გვერდზე.</p> <p>მაგალითად, ძლიერი მხარე შეიძლება იყოს სამუშაოს კარგი ორგანიზებულობა, პუნქტუალურობა, კრეატიულობა, პრობლემების გადაჭრის უნარი, ერთგულება, ურთიერთობებისადმი ყურადღება, კომუნიკაბელურობა და კრიტიკისადმი ღიაობა.</p> <p>STAR მოდელი შეიძლება დაეხმაროს გუნდის წევრებს დაასახელონ სხვა ადამიანების პიროვნული ძლიერი მხარეები. სთხოვეთ გუნდს დაფიქრდეს:</p> <p>S (სპეციფიკური სიტუაცია) - აღწერეთ კონკრეტული სიტუაცია, რომელშიც ისინი აღმოჩნდნენ ამ ადამიანთან.</p> <p>T (დავალეზა) - ახსენით, რა უნდა გაეკეთებინა ამ ადამიანს ამ სიტუაციაში.</p> <p>A (მოქმედება) - უთხარით რა გააკეთეს ამისთვის</p> <p>R (შედეგი) - აღწერეთ მათი ქმედებების გავლენა, ანუ კონკრეტული სარგებელი ორგანიზაციისთვის.</p> <p>შემდეგი ნაბიჯი არის მოხალისეთვის მოკლე უკუკავშირის მიცემა დაფაზე დაწერილი კომპეტენციების გამოყენებით არჩევანის განმარტებით. მას შემდეგ რაც ყველა დაასრულებს გამოხმაურებას, სხვა ადამიანი იღებს მოხალისეობის როლს.</p> <p>დასასრულს, მონაწილეები შექმნიან პოსტების კოლაჟს. ცოტა ხანს ისაუბრეთ იმაზე, რასაც ხედავთ სურათებზე, რამე გაგიკვირდათ, დაგაინტერესათ ან გაგამხიარულეთ?</p>
<p>შესაძლო ცვლილებები</p>	<p>სავარჯიშო ასევე შეიძლება იყოს კარგი დახურვა შეხვედრისთვის. თქვენ შეგიძლიათ ჩართოთ იგი მედიტაციაში, რომ იფიქროთ ამ შეხვედრის მონაწილეებზე და დააფასოთ ისინი. სთხოვეთ მონაწილეებს დაფიქრდნენ იმაზე, რისთვისაც სურთ მადლობა გადაუხადონ სხვებს და ჩაწერონ ეს ჩატში.</p>
<p>კრედიტები</p>	<p>მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (https://trendss.eu/)</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union</p>



სავარჯიშო #19: დილა მშვიდობისა, რადიო



Zoom meeting video off

ჯგუფის ზომა	5-15 მონაწილე
როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?	სოციალური / სხეულის / ემოციური / შემეცნებითი ეს ყინულის მტეხი ეხება ენას, ხმას და მრავალფეროვნებას. მიზანია წახალისოს მონაწილეები ისაუბრონ, გამოხატონ საკუთარი თავი და გაიციონ ერთმანეთი. ასევე სასარგებლოა, თუ გსურთ შემოწმონ ხმა იმ მოწყობილობებზე, რომლებზეც მონაწილეები მუშაობენ.
ხანგრძლივობა	10-15 წუთი
რესურსები	დამატებითი მასალა არ არის საჭირო



<p>სავარჯიშოს დღის წესრიგი</p>	<p>ეს სავარჯიშო საუკეთესოდ იმუშავებს მონაწილეთა საერთაშორისო ჯგუფთან. ამის გაკეთება შეგიძლიათ ვარჯიშის დასაწყისში, რათა ჯგუფში თბილი, მეგობრული ატმოსფერო შემოიტანოთ.</p> <p>ეს სავარჯიშო ფოკუსირებულია ლაპარაკსა და მოსმენაზე. სთხოვეთ ყველას გამორთოთ კამერები.</p> <p>სთხოვეთ თითოეულ ადამიანს მოამზადოს მოკლე მისასალმებელი სიტყვა მშობლიურ ენაზე, მაგ. „დილა მშვიდობისა, გილოცავთ ვარშავიდან, გარეთ მზე ანათებს. მე მქვია და დღეს ვარ/ საქმე მაქვს.../ ამ ტრენინგის დროს მინდა...“</p> <p>შემდეგ თითოეული ადამიანი სათითაოდ მიესალმება ჯგუფს მშობლიურ ენაზე. მნიშვნელოვანია, რომ ყველამ თქვას 2-3 მოკლე წინადადება.</p> <p>ჯგუფის ამოცანაა მოუსმინოს სხვადასხვა ხმებს, სხვადასხვა ენას და სხვადასხვა განცხადებებს.</p> <p>ვარჯიშის ბოლოს ისაუბრეთ თქვენს შთაბეჭდილებებზე.</p> <p>დისკუსიისთვის შეგიძლიათ გამოიყენოთ შემდეგი კითხვები:</p> <ul style="list-style-type: none"> - როგორია საერთაშორისო ჯგუფის წინაშე მშობლიურ ენაზე საუბარი? - რას შენიშნე მოსმენისას? - რას "ამბობს" ხმა? <p>სავარჯიშოს დასასრულს სთხოვეთ ყველას გაიმეორონ ინგლისურად ის, რაც უკვე თქვეს მშობლიურ ენაზე.</p>
<p>შესაძლო ცვლილებები</p>	<p>შეგიძლიათ გამოიყენოთ ეს სავარჯიშო ჯგუფთან მუშაობისას, რომლებიც ერთსა და იმავე ენაზე საუბრობენ. თუ ასეა, დაფიქრდით ხმოვან მინიშნებებზე: რა გრძნობა გაგიჩნდათ შეტყობინებებმა? როგორ გრძნობდით სხვებთან საუბრისას მათი სახეების დანახვის გარეშე? და ა.შ.</p> <p>გამოსვლის თემა შეიძლება იყოს განსხვავებული - შეგიძლიათ სთხოვოთ მონაწილეებს, მოკლედ გააცნონ საკუთარი თავი, გითხრათ მათი განწყობის შესახებ, იმის შესახებ, თუ რას ხედავს ყველა ფანჯრის მიღმა.</p>
<p>კრედიტები</p>	<p>მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (https://trendss.eu)</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union</p>



სავარჯიშო # 20: მოსაზრების გაზიარება ჩატში



<https://pixabay.com/>

ჯგუფის ზომა 5 - 100+ მონაწილე

როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?

სოციალური / სხეულის / ემოციური / შემეცნებითი

მონაწილეთათვის აზრების გაზიარების სივრცის შექმნა, მათი ჩაერთულობის უზრუნველყოფა. მიზანია სწავლის გამოცდილების შეჯამება და ჯგუფისგან უკუკავშირის მიღება.

ხანგრძლივობა 7-10 წუთი

რესურსები არ არის განსაზღვრული



<p>სავარჯიშოს დღის წესრიგი</p>	<p>ეს სავარჯიშო შესანიშნავია დიდი ჯგუფებისთვის. როდესაც შეხვედრაზე ბევრი ადამიანია, ყოველთვის არ არის შესაძლებელი, რომ ყველამ ისაუბროს და რაღაც თქვას.</p> <p>ძალიან მოსახერხებელია ასეთ სიტუაციაში ჩატის გამოყენება.</p> <p>წახალისეთ მონაწილეები გამოიყენონ კომუნიკაციის ეს ფორმა სემინარის დასაწყისში, სთხოვეთ თითოეულმა დაწეროს მისასალმებელი წინადადება - მაგ., გამარჯობა, მე ვარ ვარშავიდან და ა.შ..</p> <p>მოგვიანებით შეგიძლიათ გამოიყენოთ ჩატის ეს ვარიანტი განხილულ თემაზე მოსაზრებების შესაგროვებლად ან ტრენინგის შესაფასებლად.</p> <p>სემინარის ბოლოს, სთხოვეთ თითოეულ მონაწილეს ჩატში დაწეროს, რა იყო მათთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი შეხვედრის დროს და რატომ. ჰკითხეთ, რას წაიღებენ ისინი ამ შეხვედრიდან.</p> <p>პასუხები მოგცემთ წარმოდგენას იმის შესახებ, თუ რა აღმოჩენები გააკეთეს მონაწილეებმა. რაც მთავარია, მონაწილეებს მიეცემა შეხვედრის შეჯამებისა და თვითრეფლექსიის შესაძლებლობა.</p> <p>მას შემდეგ რაც ყველა დაასრულებს, თქვენ შეგიძლიათ თავად წაიკითხოთ ან სთხოვოთ ერთ ან რამდენიმე ადამიანს ჯგუფიდან ხმამაღლა გააჟღერონ ყველაფერი, რაც დაიწერა.</p>
<p>შესაძლო ცვლილებები</p>	<p>ჩატი შესანიშნავი ვარიანტია იმ ადამიანების დასაკავშირებლად, რომლებსაც წერა ურჩევნიათ საუბარს. თქვენ შეგიძლიათ გამოიყენოთ ეს ვარიანტი თქვენს სემინარებში მსვლელობის სხვადასხვა ეტაპზე.</p> <p>გაითვალისწინეთ, რომ დაიწყოთ მარტივით, რაც ყველას შეუძლია დაწეროს დიდი ფიქრის გარეშე.</p> <p>შესაძლო კითხვები, რომელთა დასმა შეგიძლიათ ჩატში:</p> <ol style="list-style-type: none">1. რისი სწავლა გასურთ ამ სემინარზე?2. რაზე დაფიქრდით შეხვედრის დასასრულს?3. როგორ გამოიყენებთ ამ ტრენინგის დროს შეძენილ უნარებს?4. რა მოსაზრებას წაიღებთ თან? რა კითხვას დარჩა პასუხგაუცემელი?...
<p>კრედიტები</p>	<p>მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (https://trendss.eu/)</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union</p>



სავარჯიშო #21: ნივთები თქვენს ირგვლივ



www.unsplash.com

ჯგუფის ზომა	5-15 მონაწილე
როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?	<p>სოციალური / სხეულის / ემოციები / შემეცნებითი</p> <p>ეს არის ენერჯაიზერი, რომლის დროსაც მოძრაობა და გახალისება ენერჯის დონის ამაღლებას უწყობს ხელს. მიზანია წახალისოს მონაწილეების გამომრავდნენ, გამოხატონ საკუთარი თავი და აიმაღლონ ენერჯის დონე ჯგუფში.</p>
ხანგრძლივობა	10-15 წუთი
რესურსები	არ არის საჭირო



სავარჯიშოს დღის წესრიგი

ეს სავარჯიშო მაშინ უნდა ჩაატაროთ, როდესაც შეხვედრის დროს ჯგუფის ენერჯის დონის ამაღლება გჭირდებათ.

განსაკუთრებით კი მაშინ, როდესაც მონაწილეები გადაღლილები არიან სემინარის მთავარი თემით.

სავარჯიშოს მიზანია, ასევე, მონაწილეთა სკამებიდან და მონიტორებიდან დროებით გარიდება.

სავარჯიშოს ამოცანაა, რაც შეიძლება სწრაფად იპოვოთ კონკრეტული ობიექტები თქვენს გარშემო და მიიტანოთ ისინი კომპიუტერის კამერის წინ. სთხოვეთ მონაწილეებს იმოქმედონ სწრაფად და სპონტანურად.

დათვალეთ სამამდე და ჰკითხეთ მონაწილეებს:

1. „ყურადღება, მოემზადეთ! იპოვეთ რაღაც მწვანე!“

წახალისეთ მონაწილეები მოშორდნენ მონიტორებს, რათა იპოვონ თავიანთი საგნები. მიეცით მათ 5 წამი ამ ამოცანისთვის.

სთხოვეთ მონაწილეებს აჩვენონ თავიანთი საგნები კამერას, რათა ყველამ დაინახოს. თქვენ შეგიძლიათ დაუსვათ რამდენიმე შეკითხვა შეგროვებული ობიექტების შესახებ:

- ადვილი იყო მათი პოვნა?
- თუ ვინმეს მცენარე მოაქვს, შეგიძლიათ ჰკითხოთ, ბევრი მცენარე ხომ არ აქვს სახლში.

შემდეგ შესთავაზეთ კიდევ რამდენიმე გამოწვევა. მაგალითად:

1. მოიტანეთ და აჩვენეთ სხვებს ყველაზე სქელი წიგნი, რომელიც შეგიძლიათ იპოვოთ.
2. მოიტანეთ და აჩვენეთ ყველაზე უცნაური რამ, რასაც ირგვლივ ხედავთ.
3. მოიტანეთ და აჩვენეთ სხვებს რაიმე რბილი.
4. მოიტანეთ და აჩვენეთ სხვებს რაღაც მრგვალი.
5. გაიკეთეთ თავსაბურავი იმით, რაც ხელთ გაქვთ.

თითოეულ მათგანზე მოკლედ შეიძლება კომენტარის გაკეთება. თქვენ შეგიძლიათ დაამატოთ რამდენიმე თქვენი წინადადებაც. ჩაატარეთ ექსპერიმენტი!

დაასრულეთ სავარჯიშო რამდენიმე წუთის შემდეგ. ისარგებლეთ მომენტით, როდესაც ყველა აკეთებს რაიმე საინტერესოს და გადაიღეთ ჯგუფის სურათი print screen ფუნქციის გამოყენებით.

შესაძლო ცვლილებები

ამ მარტივ სავარჯიშოში შეგიძლიათ გამოთქვათ თქვენი იდეები მონაწილეებისთვის გამოწვევების შესახებ. გაითვალისწინეთ, რომ არაფერი ისე არ აახლოვებს ადამიანებს, როგორც ერთად გართობა და სიცილი. გამოიყენეთ სპონტანური გართობა



ტრენერის „მაშველი რგოლი“

ციფრულ ეპოქაში

მონაწილეებთან ცოტა სასაუბროდ და დარწმუნდით, რომ ჯგუფში კარგი გარემოა.

თქვენ ასევე შეგიძლიათ გამოიყენოთ შესანიშნავი ონლაინ ინსტრუმენტი: „ბედის ბორბალი:ის შემთხვევითობის პრინციპით შეარჩევს დავალებებს, რომლებსაც წინასწარ გაამზადებთ:

<https://wheeldecide.com>.

კრედიტები

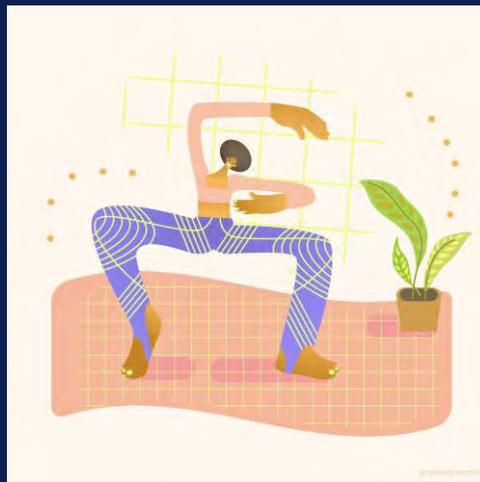
მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills-თვის (<https://trendss.eu>)

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Co-founded by the Erasmus+Programme of the European Union



სავარჯიშო #22: ჩვენი სხეულები



Pixabay, Creative Commons license

ჯგუფის ზომა

6-20 მონაწილე

როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?

სოციალური / სხეულის / ემოციები / შემეცნებითი

მიზანია დასვენება და სხეულის მდგომარეობაზე ზრუნვა და კინესთეტიკური გრძნობის გააქტიურება ვიდეო ვარჯიშის დროს. ეს სავარჯიშო ეხება მოძრაობას, სხეულის შეგრძნებას, ენერჯის მართვას და სხეულის ენას.

ხანგრძლივობა

10 წუთი

აპლიკაციები

Zoom

რესურსები

არ არის საჭირო



სავარჯიშოს აღწერა

კომპიუტერის კამერის წინ ჯდომისას შეიძლება სხეულის გამომრავება და გახურება!

შესთავაზეთ რამდენიმე ისეთი სავარჯიშო, რომელიც საშუალებას მისცემს მონაწილეებს დაინახონ არა მხოლოდ სახე, არამედ მთელი სხეული.

მონაწილეები ცოტა ხნით უნდა მოშორდნენ თავიანთ კომპიუტერებს ისე, რომ არ აღმოჩნდნენ კამერის მიღმა - ეკრანზე თავად ჩანდნენ და სსხვებსაც ხედავდნენ.

ყველამ უნდა გადადგას რამდენიმე ნაბიჯი, რათა ეკრანზე გამოჩნდეს თითოეული ადამიანის სრული გამოსახულება.

გთავაზობთ რამდენიმე მარტივ ვარჯიშს:

- დადექით ფეხის წვერებზე და ხელები ჭერისკენ აღმართეთ
- დადექით რაც შეიძლება შორს, თუმცა ისე, რომ მაინც ჩანდეთ
- გაქრით ეკრანიდან
- ისევ გამოჩნდით
- მოხაზეთ სხეულით ტალღა ხერხემლის მოხვევით
- დადექით ეკრანიდან მოხერხებულ მანძილზე და შეხედეთ სხვა ადამიანებს, რომლებიც იგივეს აკეთებენ
- ისევ დასხედით კომპიუტერის წინ, გაიმართეთ სკამზე, იგრძენით საჯდომის კუნთები და ხელები თავის უკან მიიტანეთ. დაე, თქვენი ხერხემალი იყოს სწორი და მოდუნებული ერთდროულად
- გაუღიმე ყველას

ვარჯიშის შემდეგ ჰკითხეთ მონაწილეებს, რას გრძნობენ. მოახერხეს სხეულის ოდნავ მაინც მოდუნება? როგორ იმოქმედა ვარჯიშმა ტრენინგის ატმოსფეროზე?

შესაძლო ცვლილებები

ეს სავარჯიშო შეიძლება რამდენჯერმე განმეორდეს სემინარის განმავლობაში. შესთავაზეთ მონაწილეებს, გაგიზიარონ თავიანთი მოძრაობების იდეები სხეულის გასააქტიურებლად.

კრედიტები

შედგენილია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills - თვის (<https://trendss.eu/>)

[Attribution 4.0 International \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



სავარჯიშო # 23: ეთანხმები თუ არა?



ჯგუფის ზომა	5-15 მონაწილე
როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?	სოციალური / სხეული/ ემოციები / კოგნიტური სავარჯიშოს მიზანია ჯგუფში კონკრეტული თემის შესახებ მოსაზრებების გაცნობა და გაანალიზება. ის ასევე შეიძლება იყოს შესავალი ტრენინგის თემის უფრო ღრმა ანალიზისთვის.
ხანგრძლივობა	10-15 წუთი
რესურსები	არ არის საჭირო



<p>სავარჯიშოს დღის წესრიგი</p>	<p>სავარჯიშო საშუალებას გაძლევთ გაარკვიოთ, თუ რას ფიქრობენ მსმენელები კონკრეტულ თემაზე. გამოიყენება, როგორც შესავალი სიღრმისეულ დისკუსიაში. ეს არის მარტივი გზათემაზე ჯგუფის შეხედულებების გასარკვევად.</p> <p>მომზადეთ რამდენიმე დებულება, რომელიც ეხება თქვენი სემინარის თემას. კარგია, თუ წინადადებები მოკლე და კონკრეტული იქნება, რათა სწრაფად მოხდეს დათანხმება ან არ დათანხმება.</p> <p>ჩაწერეთ თითოეული დებულება ცალკე სლაიდში, მაგ. გუგლის ჯემბორდში და გაუზიარეთ სემინარის დროს მონაწილეებს.</p> <p>მოათავსეთ წინადადებები თითოეული სლაიდის ზედა ნაწილში. გაყავით სლაიდი ორ თანაბარ ნაწილად. ერთი ნაწილი იქნება სათაურით „ვეთანხმები“, მეორე - ”არ ვეთანხმები“.</p> <p>წაიკითხეთ წინადადებები თანმიმდევრობით და სთხოვეთ თითოეულ ადამიანს დაწეროს სახელი იმ ნაწილში, რომელსაც ემხრობა საკუთარი მოსაზრებების მიხედვით.</p> <p>შეგიძლიათ მოკლე კომენტარი გააკეთოთ იმაზე, თუ როგორ ნაწილდება პასუხები - ეთანხმება თუ არა ჯგუფის უმეტესობა დებულებას.</p> <p>თუ სურვილი ექნებათ, მონაწილეებს შეუძლიათ მოკლე კომენტარის გაკეთება იმაზე, თუ რატომ ეთანხმებიან ან არ ეთანხმებიან დებულებას.</p> <p>აქ მოცემულია დებულებების რამოდენიმე მაგალითი სამუშაო შეხვედრის თემებზე:</p> <ol style="list-style-type: none">1. სამსახური ჩემი გატაცებაა.2. შევბუღებ ყოველთვის წინასწარ ვგეგმავ.3. ფული არ არის ისეთი მნიშვნელოვანი, როგორც მიღწევები თქვენს საქმიანობაში.4. სტრესი ნებისმიერი სამუშაოს ბუნებრივი ნაწილია.5. მე ვიცი როგორ ვმართო სამსახურთან დაკავშირებული სტრესი.
<p>შესაძლო ცვლილებები</p>	<p>თქვენ შეგიძლიათ გამოიყენოთ ეს სავარჯიშო სემინარის ინტეგრაციის ნაწილის დროს. შეგიძლიათ გამოიყენოთ უფრო მარტივი წინადადებები ნაკლები ემოციური მუხტით, მაგალითად: მე მიყვარს წვიმიანი ამინდი.</p>
<p>კრედიტები</p>	<p>მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (https://trendss.eu/)</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union</p>



სავარჯიშო #24: პირველი ნაბიჯი



Pixabay, Creative Commons license

ჯგუფის ზომა	5- 20 მონაწილე
როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?	სოციალური / სხეულის / ემოციური/ შემეცნებითი სავარჯიშოს მიზანია სასწავლო გამოცდილების შეჯამება და შეფასება, ასევე მონაწილეთა წახალისება, რომ რაც შეიძლება სწრაფად შეძლომ ტრენინგის დროს შეძენილი ცოდნის და უნარების გამოყენება.
ხანგრძლივობა	10-15 წუთი
რესურსები	შესაძლოა Mentimeter აპლიკაციის გამოყენება. საწერი საშუალებები - ბლოკნოტი, კალამი- სასარგებლო იქნება ერთ-ერთი ვარიანტის დროს,



სავარჯიშოს დღის წესრიგი

ეს არის მარტივი სავარჯიშო, რომელიც საშუალებას მისცემს მონაწილეებს დაფიქრდნენ, თუ როგორ გამოიყენონ და განახორციელონ მიღებული ცოდნა, გამოცდილება და იდეები სემინარის შემდეგ.

ტრენერისთვის ეს ასევე შეიძლება იყოს შეფასების ფორმა, იმის შემოწმება, თუ რა გავლენა მოახდინა სემინარმა მონაწილეებზე.

პირველი ნაბიჯი არის სავარჯიშო, რომელიც ხშირად გამოიყენება ქოუჩინგში. ეს მარტივი მეთოდი არის განაცხადი, რომელიც გაკეთებულია სამუშაო ჯგუფის წინაშე და თქვენს - საკუთარი თავის წინაშე.

პირველ ნაბიჯზე ფიქრი - მცირე მოქმედება - საშუალებას აძლევს მონაწილეებს წარამოიდგინონ, დაგეგმონ და შემდეგ განახორციელონ.

თქვენი სამუშაო შეხვედრის დასასრულს, სანამ მონაწილეებს დაემშვიდობებით, სთხოვეთ თითოეულ ადამიანს დაფიქრდეს იმაზე, თუ როგორ გამოიყენებს შეხვედრიდან მიღებულ ცოდნას პირველი რამდენიმე დღის განმავლობაში.

მონაწილეებს დაუსვით შემდეგი კითხვები:

რა იქნება თქვენი პირველი ნაბიჯი, რომელსაც გადადგამთ, რათა გამოიყენოთ ამ სამუშაო შეხვედრაზე მიღებული ცოდნა - კონკრეტულად რას გააკეთებთ?

დაუსვით დამხარე კითხვები, რათა მონაწილეებმა პირველი ნაბიჯის გადასადგმელად, შეძლონ კონკრეტული გეგმის შექმნა:

- როდის გააკეთებთ ამას?
- ვინ შეძლებს თქვენს დახმარებას?
- რამდენი დრო დაგჭირდებათ ამ საქმის გასაკეთებლად?

სთხოვეთ თითოეულ მონაწილეს, რომ აღწეროს თავისი პირველი ნაბიჯი ჩატში, იმ პლატფორმაზე, რომელზეც მუშაობთ.

შემდეგ სთხოვეთ ერთ ადამიანს წაიკითხოს ყველა განაცხადი(რა თქმა უნდა, თქვენ შეგიძლიათ წაიკითხოთ განაცხადები, ან თითოეულ მონაწილეს შეუძლია წაიკითხოს თავისი განაცხადი).

შეეცადეთ, რომ დააფასოთ და პატივი სცეთ ყველა იდეას, რადგან ამგვარმა ქმედებამ შესაძლოა გაზარდოს მონაწილეთა ენერჯია!

ამ სავარჯიშოში აუცილებელია იდეების გაზიარება და მათი ხმამაღლა წაკითხვა.

ხაზგასმით აღნიშნეთ, რომ გადადგამენ თუ არა მონაწილეები პირველ ნაბიჯებს განაცხადების მიხედვით, ეს მათი ინდივიდუალური გადაწყვეტილებაა.



შესაძლო
ცვლილებები

ეს დავალება შეიძლება შესრულდეს სხვადასხვაგვარად:

- თქვენ შეგიძლიათ გამოიყენოთ Mentimeter აპლიკაცია - დავალების შესრულების შემდეგ დარჩება ლამაზი სლაიდი, რომელიც შეგიძლიათ ელფოსტით გადაუზავენოთ ყველას.
- შეგიძლიათ სთხოვოთ თითოეულ ადამიანს ჩაწეროს თავისი პირველი ნაბიჯი თავის ბლოგნოტში და შემდეგ აჩვენოს ეს ჩანაწერი კამერის დახმარებით.

კრედიტები

მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (<https://trendss.eu>)

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union



სავარჯიშო # 25: არგუმენტების ორთაბრძოლა



Pixabay, Creative Commons license

ჯგუფის ზომა	6-15 მონაწილე
როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?	სოციალური / სხეულის / ემოციური / შემეცნებითი ამ სავარჯიშოს მიზანია წახალისოს ადამიანები, განიხილონ სხვადასხვა თემები კრიტიკულად, მოუსმინონ ყველა ხედვას და ჩამოაყალიბონ საკუთარი აზრი. ამ ვარჯიშის დროს ადამიანებს აქვთ შესაძლებლობა გაუზიარონ თავიანთი მოსაზრებები და შეაგროვონ და გაცვალონ არგუმენტები.
ხანგრძლივობა	30 წუთი
აპლიკაციები	Zoom
რესურსები	წვდომა Zoom პლატფორმასთან
სავარჯიშოს დღის	ტრენინგის დაწყებამდე მოამზადეთ მონაწილეებისთვის თქვენი სემინარის თემასთან დაკავშირებული რამდენიმე წინადადება



წესრიგი

ყველა წინადადება უნდა იყოს მოკლე და რაც შეიძლება გასაგები.

მაგ: ტრენინგი სამუშაოსთან დაკავშირებულ თემებზე - მეწარმეობა, სამუშაოსგან გადაწვა:

1. სამსახურში ემოციების გამოვლენა არაპროფესიონალურია.
2. მეგობრებთან ერთად მუშაობა ცუდი იდეაა.
3. ახალგაზრდები არ უნდა იყვნენ დიდი გუნდების ხელმძღვანელები.

დაყავით ჯგუფი ორ პატარა ჯგუფად. შექმენით ორი ცალკე ოთახი მაგ. Breakrooms ფუნქციის გამოყენებით.

ერთი გუნდის დავალებაა, რომ მოამზადოს არგუმენტები რომლითაც გაამართლებს დებულებას, ხოლო მეორე გუნდმა უნდა მოამზადოს ისეთი არგუმენტები რომლითაც გაამტყუნებს, კონკრეტულ დებულებას.

გუნდებმა უნდა დაარწმუნოს ოპონენტები, რომ ისინი არიან მართლები.

10 წუთის შემდეგ, ყველა დააბრუნეთ საერთო სივრცეში.

ახლა კი არგუმენტების გაცვლის დროა.

რიგრიგობით წარმოადგინეთ თითოეული წინადადება და სთხოვეთ ორივე ჯგუფს ჩაერთონ არგუმენტების ორთაბრძოლაში.

ერთდროულად არ საუბრობს არავინ. ნუ შეაწყვეტინებთ ერთმანეთს.

ყველა რაუნდის გასვლის შემდეგ იკითხეთ, ვინ ეთანხმება წარმოდგენილ თეზისებს და ვინ არის მათი წინააღმდეგი.

ამ დროს, მონაწილეებს ეძლევათ საშუალება, რომ გაამყდევნონ მათი რეალური შეხედულებები.

წახალისეთ მოკლე დისკუსია, შეგიძლიათ დასვით შემდეგი კითხვები:

1. გკონდათ თუ არა განცდა, რომ საპირისპირო გუნდის არგუმენტებს იზიარებდით?
2. ნათლად აღწერეთ თქვენი პოზიცია?
3. ყველა მონაწილე ჩაერთო დისკუსიაში?
4. რა სიახლეები გაიგეთ განხილულ თემებზე?



ტრენერის „მაშველი რგოლი“

ციფრულ ეპოქაში

შესაძლო ცვლილებები

ამ სავარჯიშოს ორი განსხვავებული ასპექტი აქვს:

- ერთი ეხება დისკუსიის კულტურას, არგუმენტების გაცვლის ხელოვნებას. რა არის საჭირო იმისათვის, რომ თითოეულმა ადამიანმა შეძლოს საკუთარი თავის/პოზიციის თავისუფლად გამოხატვა?

- მეორე ეხება განხილული საკითხების ხარისხს, ამ შემთხვევაში, შეგიძლიათ გამოიყენოთ სავარჯიშო, როგორც შესავალი ტრენინგის არსებითი ნაწილისთვის.

კრედიტები

მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (<https://trendss.eu/>)

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union



სავარჯიშო #26: ჯგუფის ვერბალური პორტრეტი



Yan Krukow, Pexels.com, Creative Commons license

ჯგუფის ზომა	8-20 მონაწილე
როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?	<p>სოციალური / სხეულის/ ემოციური/ შემეცნებითი</p> <p>სავარჯიშოს მიზანია ჯგუფის ინტეგრირება ერთმანეთთან და შემდგომი სამუშაოსთვის სასიამოვნო ატმოსფეროს შექმნა. სავარჯიშო შეგიძლიათ გამოიყენოთ სესიის დასაწყისში, როგორც ყინულის-ღობის აქტივობა.</p>
ხანგრძლივობა	20 წუთი
აპლიკაციები	Zoom
რესურსები	ტრენინგის დაწყებამდე, მოამზადეთ სივრცე miro-ს აპლიკაციაში, mural- ში ან google jamboard-ში
სავარჯიშოს დღის	დაყავით ჯგუფი წყვილებად, მონაწილეთა კენტი რაოდენობის შემთხვევაში, თქვენ



წესრიგი

შეგიძლიათ მიიღოთ მონაწილეობა სავარჯიშოში.

გამოიყენეთ breakout ოთახების ფუნქცია და შექმენით თითო ოთახი, თითო წყვილისთვის.

წყვილებს ევალებათ, რომ ჩაწერონ ერთმანეთთან მოკლე ინტერვიუ, რათა მოხდეს ყინულის გაღობა და ერთმანეთის უკეთ გაცნობა.

თითოეული მონაწილე, უსვავსპარტნიორს შემდეგ 2 კითხვას:

1. ვინ ხარ და პროფესიულად რას საქმიანობ?
2. რა არის შენი გატაცება?

თითოეულ ადამიანს აქვს 5 წუთი თავისი ისტორიის მოსაყოლად. სანამ ერთი ადამიანი თავის ისტორიას ყვება, მეორე უსმენს ყურადღებით.

10 წუთის გასვლის შემდეგ, დაასრულეთ წყვილებში მუშაობა.

შემდეგ, გაუზიარეთ თითოეულ ადამიანს თქვენთვის სასურველი აპლიკაციის ბმული.

თითოეული ადამიანის ამოცანაა #3ემთეგის სახით დაწეროს 3-დან 5-მდე ფაქტი თავისი მეწყვილის შესახებ.

ინფორმაცია უნდა გაიცეს ანონიმურად, ისე რომ არ დასახელდეს ადამიანის სახელი.

ყოველივე ეს შექმნის სიტყვების კოლაჟს - ჯგუფის პორტრეტს.

გაკეთეთ მოკლე კომენტარი ჯგუფის ამ ვერბალურ პორტრეტზე. გაქვთ რაიმე ინფორმაცია, რომელიც არაერთხელ გგვხდება, რა აკავშირებს ჯგუფს? არის თუ არა რაიმე გასაკვირი ფაქტი?

შესაძლო ცვლილებები

თქვენ შეგიძლიათ არ შეზღუდოთ მონაწილეები კითხვებით და უთხრათ, რომ მათ თავადაც შეუძლიათ დამატებითი კითხვების დასმა.

კრედიტები

მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (<https://trendss.eu/>)

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union



სავარჯიშო #27: რისი სწავლა გსურს?



Pixabay, Creative Commons license

ჯგუფის ზომა	6-15 მონაწილე
როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?	სოციალური/ სხეულის/ ემოციური/ შემეცნებითი ეს სავარჯიშო კარგი არის, სესიის გახსნისთვის. მონაწილეებისთვის თავისუფალი სასაუბრო სივრცის შექმნა, თითოეული მონაწილის მოტივაციის შემოწმება, ყოველვეს, ამ სავარჯიშოს ნაწილია. მოცემული სავარჯიშო სასარგებლოა, როდესაც გსურთ ადამიანების მოტივირება, რათა შეძლონ საკუთარი მიზნების დასახვა ტრენინგისთვის და სასწავლო პროცესისთვის.
ხანგრძლივობა	20 წუთი
აპლიკაციები	Zoom
რესურსები	წვდომა Zoom პლატფორმაზე,



სავარჯიშოს დღის წესრიგი

სავარჯიშო კარგად იმუშავებს სესიის გასახსნელად.

სავარჯიშო საშუალებას მისცემს, მოაწილეებს, რომ დაფიქრდნენ და თვითრეფლექსია მოახდინონ, სესისაზე დასწრების ინდივიდუალურ მოტივაციაზე.

დაყავით ჯგუფი წყვილებად break-out room's ფუნქციის გამოყენებით.

წყვილებში, 2 წუთის განმავლობაში, ერთი ადამიანი უსვამს მეორეს კითხვას, იმეორებს რამდენჯერმე და უსმენს პასუხებს დამატებითი კომენტარის გარეშე. მეწყვილე კი, უბრალოდ პასუხობს.

შეკითხვა არის შემდეგი:

რისი სწავლა გასურთ ამ ტრენინგის განმავლობაში?

შემდგომ ხდება წყვილებში როლის გაცვლა, მან ვინც უპასუხა შეკითხვას, ახლა ეკითხება მეორეს იმავე კითხვას და პასუხს უსმენს ყურადღებით.

5 წუთის გასვლის შემდეგ, დაასრულეთ წყვილებში მუშაობა.

მოისმინეთ წყვილებში მუშაობის დასკვნები ფორუმზე - თუ ვინმეს სურს კომენტარის გაკეთება.

როგორი შეგრძნება იყო მონაწილეებისთვის კითხვაზე პასუხის გაცემა? როგორი შეგრძნება იყო კითხვის დასმა? რა ზეგავლენა ქონდა კითხვის გამეორებას? რა ამოტივტივა მან ზედაპირზე?

წახალისეთ ყველა მონაწილე, გაიზიარონ საკუთარი პასუხები სავარჯიშოში დასმულ კითხვაზე.

შესაძლო ცვლილებები

თუ გასურთ, შეგიძლიათ თითოეულ წყვილს სთხოვოთ მოკლე ვიზუალის გაკეთება. ეს შეიძლება გაკეთდეს ნებისმიერ ვიზუალურ აპლიკაციაში - Google Jamboard, Miro, Mural, Canva

ფორუმზე, თითოეულ წყვილს შეუძლია თავიანთი ჩანაწერის გაზიარება.

კრედიტები

მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (<https://trendss.eu/>)

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union



სავარჯიშო #28: კალენდარი



Pixabay, Creative Commons license

ჯგუფის ზომა	8-20 მონაწილე
როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?	<p>სოციალური /სხეულის / ემოციური/ შემეცნებითი</p> <p>სავარჯიშოს მიზანია აჩვენოს ჯგუფის მრავალფეროვნება და მათი ცხოვრებისეული გამოცდილების მრავალფეროვნება. ეს სავარჯიშო ასევე შეგიძლიათ გამოიყენოთ ჯგუფური ინტეგრაციის პროცესისთვის. სავარჯიშო შეიძლება გამოვიყენოთ ყინულის ლლობისთვისაც.</p>
ხანგრძლივობა	15 წუთი
აპლიკაციები	Zoom
რესურსები	სესიამდე, მოამზადეთ word ან Google doc დოკუმენტი, რომელშიც დატანილი იქნება წლები, მაგალითად:



1978 -

1999 -

2000 -

2005 -

გადაწყვიტეთ რამდენი თარიღი გსურთ შეიტანოთ თქვენს კალენდარში - რეკომენდირებულია მინიმუმ იმდენი თარიღის შეტანა, რამდენი მონაწილეც გყავთ. ეს თარიღები უნდა ეხებოდეს იმ პერიოდს, როდესაც მონაწილეები უკვე დაბადებულები იყვნენ.

სავარჯიშოს დღის წესრიგი

გაუზიარეთ მომზადებული კალენდარული ფაილი სემინარის მონაწილეებს.

სთხოვეთ თითოეულ ადამიანს, ანონიმურად დაწეროს მოვლენა მათი ცხოვრებიდან, რომელიც უკავშირდება კონკრეტულ თარიღს.

მონაწილეებმა უნდა აირჩიონ ერთი თარიღი.

თუ მონაწილეებზე მეტი თარიღია, მაშინ მონაწილეებს შეუძლიათ აირჩიონ კიდევ ერთი თარიღი.

როდესაც ყველა დაასრულებს წერას, სთხოვეთ მონაწილეებს, რომ წაკითხონ თავიანთი ჩანაწერები.

თქვენ შეგიძლიათ გადაწყვიტოთ, ერთი ადამიანი კითხულობს კალენდარს თუ ამას აკეთებთ გუნდურად - თითოეულ ადამიანს შეუძლია წაკითხოს თავისი მოვლენები, ან თითოეულმა ადამიანმა წაკითხოს სხვისი.

სთხოვეთ მათ კითხვის დროს კონცენტრირდნენ. ყველა აზიარებს მოვლენას თავისი ცხოვრებიდან, ამიტომ მოუწოდეთ მონაწილეებს, რომ დააფასონ ეს.

კალენდრის წაკითხვის შემდეგ, უთხარით მონაწილეებს, რომ გააზიარონ შთაბეჭდილებები სავარჯიშოსთან დაკავშირებით.

იმ შეკითხვების მაგალით, რომლის დასმაც შეგიძლიათ:

როგორი გრძნობები დაგეუფლა კალენდარს რომ უსმენდი?

გაქვთ თუ არა ისეთი გამოცდილება, რომელიც საერთოა თქვენთვის, როგორც ჯგუფისთვის?

არის თუ არა ჯგუფში ადამიანი, რომელიც დაიბადა მაშინ, როცა სხვა უკვე ზრდასრული იყო?

რა შეგვიძლია ვთქვათ ჩვენს ჯგუფზე ამ კალენდრის წაკითხვით?



ტრენერის „მაშველი რგოლი“

ციფრულ ეპოქაში

შესაძლო ცვლილებები	ამ სავარჯიშოში აუცილებელია როგორც მრავალფეროვნების დაფასება, ასევე მსგავსების ძიება. შეგიძლიათ კალენდარში ჩასვით რამდენიმე თარიღი მომავლიდან, მაგ. 5 ან 10 წლის შემდეგ. ზოგჯერ სასარგებლოა იმის დანახვა, თუ როგორ წარმოუდგენიათ მონაწილეებს თავიანთი ცხოვრება მომავალში.
კრედიტები	მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (https://trendss.eu/) Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union



სავარჯიშო #29: ლიფტის ფიჩი



pixabay.com

ჯგუფის ზომა 5-15 მონაწილე

როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?

სოციალური / სხეულის/ ემოციური/ შემეცნებითი

სავარჯიშოს მიზანია, რომ გააცნოს ჯგუფის წევრები ერთმანეთს და გაამახვილოს მათი ყურადღება, შეხვედრის მიმდინარეობისას მონაწილის პასუხისმგებლობებზე.

ხანგრძლივობა 15-20 წუთი

რესურსები არ საჭიროებს დამატებით რესურსს.



სავარჯიშოს დღის წესრიგი

„ლიფტის ფიჩი“ ცნობილი ტექნიკაა, როდესაც სხვა ადამიანთან სწრაფი ფოკუსირებული ინტერაქციისას უნდა მაქსიმალურად წარმოაჩინო თავი. ლიფტით მგზავრობისას, თუ გაქვს მცირე დრო, რას იტყვი, რომ თავი დაამახსოვრო (მაგ: 30 წამი და 100 ან 150 სიტყვა)

ფიჩი უნდა იყოს ლაკონური, რადგან დრო ძალიან ცოტაა გამოყოფილი. ის მოითხოვს ყურადღებას და სიზუსტეს. მონაწილეებმა უნდა გააცნონ ერთმანეთს საკუთარი თავი და მოლოდინები შეხვედრის შესახებ და ზუსტად ჩაეტიონ დროში.

ყველამ უნდა წარმოადგინოს საკუთარი თავი 30 წამში. შეგიძლიათ გამოყენოთ ფიჩის ფორმულა. სთხოვეთ მონაწილეებს, ჯერ დაფიქრდნენ, რისი თქმა სურთ საკუთარი თავის წარდგენისას და ჩატში განათავსონ ის ოთხი ელემენტი, რომელსაც უნდა მიჰყვნენ:

1. წარდგენა - „გამარჯობა, მე მქვია..., მე ვარ....(აქედან) ძალიან სასიამოვნოა, რომ გაგიცანით.
2. მოკლე შინაარსი, თუ რას საქმიანობთ და რამდენად უნიკალური ხართ - "მე ვმუშაობ..., ჩემი ინტერესების ძირითადი სფეროა..."
3. ახსენით, რა გსურთ მოცემული შეხვედრიდან- "აქ ვარ იმიტომ, რომ..."
4. გააზიარეთ, როგორ შეგიძლიათ წვლილის შეტანა შეხვედრაში - „მე შემეძლია წვლილი შევიტანო იმით, რომ ვიყო პატიოსანი, ყურადღებიანი სხვების მიმართ“

მიეცით მონაწილეებს 3-5 წუთი გამოსვლების მოსამზადებლად. შემდეგ სთხოვეთ, რომ დაწერონ თავიანთი სახელები ჩატში იმ თანმიმდევრობით, რა თანმიმდევრობიდაც სურთ გამოსვლა. მიჰყევით ამ თანმიმდევრობას გამოსვლების დროს, თან გქონდეთ ჩართული 30 წამიანი ტაიმერი. არ დაგავიწყდეთ სპიკერის დაპინვა, რათა ყველა სხვა მონაწილემ მას მიაქციოს ყურადღება.

შესაძლო ცვლილებები

სავარჯიშო შეიძლება გამოყენებული იქნას სესიის დასახურად. მონაწილეებს შეუძლიათ 30 წამიანი ჩარჩოს გამოყენებით, გააზიარონ ის რასაც იღებენ შეხვედრიდან. დასკვნითი კითხვა კი შეიძლება იყოს შემდეგი: რა ისწავლეთ ან აღმოაჩინეთ დღეს?

კრედიტები

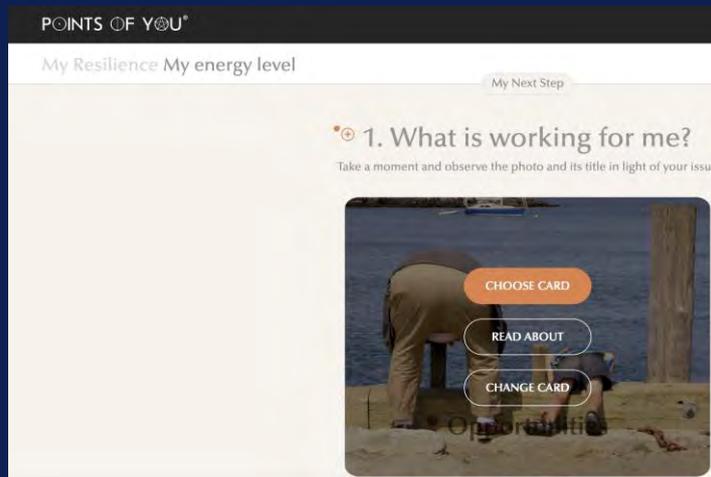
მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (<https://trendss.eu/>)

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union



სავარჯიშო #30: რას მომითხრობს ჩემი სხეული?



<https://www.points-of-you.com/play/game/expanding/question/1>

ჯგუფის ზომა	2-100+ მონაწილე
როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?	სოციალური / სხეულის / ემოციური / შემეცნებითი სავარჯიშოს მიზანია დაეხმაროს მონაწილეებს შეიგრძნონ/დაუკავშირდნენ საკუთარ სხეულს და ჩამოაყალიბონ ახალი პერსპექტივა, სხვა თვალსაზრისი იმის შესახებ, თუ როგორ გრძნობენ თავს და რა სჭირდებათ.
ხანგრძლივობა	15-20 წუთი
რესურსები	POINTS OF YOU® – The Digital Experience თქვენ უნდა შექმნათ ანგარიში მოცემულ საიტზე: https://courses.points-of-you.com/users/sign_in



სავარჯიშოს
დღის წესრიგი

სავარჯიშოებმარება მონაწილეებს საკუთარი სხეულის შეგრძნებაში. პროცესში ვიყენებთ 3 ბარათს. აპლიკაცია გთავაზობს ახალ პერსპექტივას, კიდევ ერთ თვალსაზრისს იმის შესახებ თუ როგორ გრძნობენ თავს და რა სჭირდებათ მათ.

Points of you არის დამაფიქრებელი მეტაფორული ქოუჩინგის თამაში, რომელსაც აქვს სხვადასხვა აპლიკაციები.

თამაშის ავტორებისგან: “Points of You® მეთოდის ქვაკუთხედი არის ურთიერთქმედება მარჯვენა ტვინის ინტუიციურ და ემოციურ ნახევარსა და ტვინის მარცხენა ნახევარს შორის, რომელიც ორიენტირებულია ლოგიკასა და ანალიზზე. ეს ხდება მაშინ, როდესაც ჩვენ ვწყურებთ ფოტოს და სიტყვას ერთდროულად. ფოტო ასტიმულირებს ჩვენს მარჯვენა, შემოქმედებით ტვინს, ხოლო სიტყვა ააქტიურებს მარცხენა, ანალიტიკურს.

ტვინის ორი ნახევარსფეროს ერთდროული სტიმულირება ქმნის დამაბულობას ემოციურ და რაციონალურ მხარეებს შორის, მომენტალურად „ამოკლებს“ ჩვენი გონების თავდაცვის მექანიზმებს. ეს „განზრახ დაბნეულობა“ ათავისუფლებს გონებას ჩვენი წინასწარ ჩამოყალიბებული იდეებისგან იმის შესახებ, თუ რა როგორ უნდა იყოს და საშუალებას აძლევს ჩვენს გონებას გახსნას ახალი ხედვები, შეცვალოს ჩვენი თვალსაზრისი.

გააზიარეთ თქვენი ეკრანი და გახსენით მოცემული აპლიკაცია: <https://points-of-you.com/> დააწკაპუნეთ თამაშზე და აირჩიეთ resilience dot. აირჩიეთ პასუხი "რას მეუბნება ჩემი სხეული?". დააწკაპუნეთ პირველ დაფაზე „1. რა მუშაობს ჩემთვის?“

აირჩიეთ წერტილი და აჩვენეთ პარამეტრები: აირჩიეთ ბარათი, წაიკითხეთ ან შეცვალეთ ბარათი.

სურათის მაგალითის არჩევის შემდეგ გადადით მეორე დაფაზე „2. რა არ მუშაობს ჩემთვის?“ და „3. რა არის ჩემი შემდეგი ნაბიჯი?“ სამივე ბარათის არჩევის შემდეგ, შეინახეთ თქვენი სურათები print screen- ის დახმარებით, უთხარით მონაწილეებს, რომ მათ შეუძლიათ შეინახონ თავიანთი დაფები რეგისტრაციის შემდეგ.

უთხარით მონაწილეებს, რომ მათ ექნებათ 8 წუთი თავიანთი დაფების შესაქმნელად. შემდეგ ისინი კიდევ 6 წუთით გაიგზავნებიან 3-კაციან ოთახებში, რათა ერთმანეთს გაუზიარონ თავიანთი მოსაზრებები.

სთხოვეთ მონაწილეებს, რომ გახსნან მოცემული ვებსაიტი [POINTS OF YOU® – The Digital Experience](#) და გადავიდნენ resilience dot-ზე და შექმნან საკუთარი დაფები, რომლებიც დაკავშირებულია მათი სხეულების ნაწილთან.

სესიის ბოლოს, როდესაც ყველა მონაწილე ოთახებიდან დაბრუნდება საერთო სივრცეში, სთხოვეთ, რომ ჩატში დაწერონ ერთი სიტყვა, რომელიც აღწერს მათ სხეულს იმ მომენტში.



ტრენერის „მაშველი რგოლი“

ციფრულ ეპოქაში

შესაძლო
ცვლილებები

თქვენ შეგიძლიათ გამოიყენოთ **Points of you** თამაშის სხვა თემები, მაგ: „ჩემი ენერჯის დონე“ resilience-ის ქვემოთ ან „რისი კეთება მსიამოვნებს?“ Fullfilment კატეგორიის ქვეშ.

კრედიტები

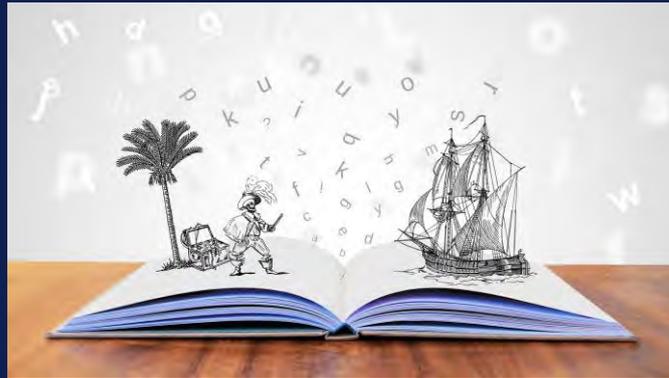
მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (<https://trendss.eu/>)

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union



სავარჯიშო #31: ამბის თხრობა



pixabay.com

ჯგუფის ზომა 5-15 მონაწილე

როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?

სოციალური / სხეულის/ ემოციური/ შემეცნებითი

სავარჯიშოს მიზანია კრეატიულობის ამაღლება და მონაწილეთა ინტეგრირება ამბების თხრობის მეთოდის გამოყენებით.

ხანგრძლივობა 15-20 წუთი

რესურსები

დამატებით მასალებს არ საჭიროებს, თუმცა საჭიროა ვიდეო აპლიკაცია, რომელსაც შეეძლება ეკრანების gallery view-თი ჩვენება (მაგალითად: ZOOM).



<p>სავარჯიშოს დღის წესრიგი</p>	<p>სავარჯიშო აძლიერებს მონაწილეთა გამომგონებლობას და სპონტანურობას, აერთიანებს მათ და ასევე აძლიერებს მათ შემოქმედებითობას.</p> <p>პირველ რიგში, სთხოვეთ მონაწილეებს შექმნან საერთო რიგი ეკრანებზე გამოჩენილი ყველა მონაწილისთვის. აუხსენით, რომ მათ შეუძლიათ გადაადგილონ თითოეული ადამიანის ვიდეო ეკრანი და გადაიტანონ სასურველი თანმიმდევრობით. რეპეტიცია შეგიძლიათ ჟესტით, მაგალითად: ხელის მოძრაობის ჟესტი, რომელსაც სხვები მიჰყვებიან ადრე შესრულებული თანმიმდევრობით. თქვენ შეგიძლიათ გადაწყვიტოთ, ჰორიზონტალურ თუ ვერტიკალურ ხაზებს მიჰყვებით.</p> <p>მონაწილეების მიზანია ერთად შექმნან და მოგვითხრონ ამბავი. უთხარით მონაწილეებს, რომ ისხდნენ კომფორტულად, ღრმად ჩაისუნთქონ და დაისვენონ. ყოველი შემდეგი მონაწილე ამატებს ამბავს ერთ წინადადებას. გასათვალისწინებელი წესია, რომ მონაწილეს არ შეუძლია შეცვალოს ის, რაც მის წინ ითქვა. სთხოვეთ, მონაწილეებს, რომ იყვნენ კარგი მსმენელები- მთელი ყურადღება მიაქციონ სხვების წარმოთქმულს, ასევე მნიშვნელოვანია დუმილის შენარჩუნება, რათა არ დაირღვეს პროცესი.</p> <p>ჯგუფის ზომის მიხედვით, შეგიძლიათ ჩაატაროთ ერთიდან სამამდე რაუნდები. როდესაც ბოლო რაუნდი დასრულდება, შეახსენეთ მათ, რომ ეს არის საბოლოო რაუნდი, რათა მონაწილეებმა დაასრულონ თავიანთი ამბავი</p> <p>სესიის დასასრულს ჰკითხეთ მონაწილეებს, რას გრძნობენ ამ გამოცდილების მიმართ ან რა აღმოაჩინეს, პასუხი უნდა გააჟღერონ ჩატში.</p>
<p>შესაძლო ცვლილებები</p>	<p>სემინარის თემიდან გამომდინარე, სიუჟეტი შეიძლება ეხებოდეს მონაწილეთა სამუშაო ან ინტერესის სფეროს.</p> <p>მონაწილეებს შეუძლიათ თავიანთი წინადადებების დაწერა ჩატში.</p> <p>თუ მონაწილეები ვერ შეთანხმდებიან თანმიმდევრობის შესახებ, შეგიძლიათ თქვენ ჩამოწეროთ თანმიმდევრობა და გაუზიაროთ ის მონაწილეებს.</p>
<p>კრედიტები</p>	<p>მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (https://trendss.eu/)</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union</p>



სავარჯიშო # 32: საზოგადოების მოთელვა



Free Image by Akshay Gupta on PixaHive.com

ჯგუფის ზომა

5-20 მონაწილე

როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?

სოციალური / სხეულის / ემოციური / შემეცნებითი

სავარჯიშოს მიზანია მონაწილეების პროცესში ჩართვა ჯგუფის გახურებაში წვლილის შეტანით.

ხანგრძლივობა

15-20 წუთი

რესურსები

არ საჭიროებს დამატებით რესურსებს



<p>სავარჯიშოს დღის წესრიგი</p>	<p>პირველ რიგში, სთხოვეთ მონაწილეებს შექმნან ეკრანებზე გამოჩენის თანმიმდევრობა. აუხსენით, რომ მათ შეუძლიათ გადაადგილონ თითოეული ადამიანის ვიდეო და გადაიტანონ ის სასურველი თანმიმდევრობით. თქვენ შეგიძლიათ გადაწყვიტოთ, ჰორიზონტალურ ხაზებს მიჰყვებით თუ ვერტიკალურ ხაზებს. გაირეპეტიციეთ ყოველივე ეს შემდგენაირად: სთხოვეთ ყველას სათითაოდ თქვან თავიანთი სახელები უთხარით მონაწილეებს, რომ დადგენენ კამერის წინ, ისე რომ ისინი ჩანდნენ წელამდე ან მუხლამდე.</p> <p>შემდეგ აუხსენით მონაწილეებს, რომ მათ უნდა შემოგვთავაზონ ვარჯიშები, რომელსაც სხვებიც გაიმეორებენ. ეს შეიძლება იყოს მარტივი გაწელვის მოძრაობები ან ენერჯის გამაძლიერებელი მოძრაობები. აჩვენეთ პირველი მაგალითი. სთხოვეთ მათ სათითაოდ აჩვენონ არჩეული ვარჯიში. როგორც კი ისინი დაასრულებენ, მეორე პირი სთავაზობს თავის ვარჯიშს.</p> <p>დასასრულს, სთხოვეთ მონაწილეებს, რომ აჩვენონ თავიანთი მოძრაობები ერთდროულად.</p>
<p>შესაძლო ცვლილებები</p>	<p>სავარჯიშო ასევე კარგი არის შეხვედრის დასახურად. აქტივობის დასრულების შემდეგ სთხოვეთ მონაწილეებს გააზიარონ, თავიანთი ენერჯის დონე 1-დან 10-მდე მასშტაბით და ჩაწერონ კონკრეტული ციფრი ჩატში.</p> <p>თქვენ ასევე შეგიძლიათ სავარჯიშოს მიმდინარეობისას, ლიდერი მოაქციოთ ყურადღების ცენტრში (დაპინვით), ყველა სხვა კი ჩვეულებრივ მიჰყვება თავის ტემპს. მოცემული ვარიაცია დაგეხმარებათ მაშინ, როდესაც დროში ხართ შეზღუდული ან გყავთ ისეთი მონაწილეები, ვისაც კამერა არ აქვს.</p>
<p>კრედიტები</p>	<p>მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (https://trendss.eu/)</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union</p>



სავარჯიშო #33: კულტურული კოდები



pixabay.com

ჯგუფის ზომა	3-8 მონაწილე
როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?	სოციალური / სხეულის/ ემოციური/ შემეცნებითი აქტივობის მიზანია მონაწილეების პროცესში ჩართვა, მათი ისტორიების გაზიარება. მოცემულ ისტორიებში მონაწილეებმა უნდა გამოიყენონ კულტურული კოდები. ყოველივე ეს უზრუნველყოფს ჯგუფში ურთიერთობების და კავშირების ჩამოყალიბებას.
ხანგრძლივობა	15-20 წუთი
რესურსები	არ საჭიროებს დამატებით რესურსს



<p>სავარჯიშოს დღის წესრიგი</p>	<p>ეს სავარჯიშო იყენებს პოპ-კულტურის არქეტიპებს და ისტორიებს, როგორც მეტაფორას პირადი ისტორიების გამოსახატავად.</p> <p>სთხოვეთ მონაწილეებს, მოიფიქრონ ზღაპარი, ამბავი, რომანი, ფილმი ან სიმღერა, რომელსაც ისინი უკავშირებენ „თავიანთ ისტორიას“. ურჩიეთ მათ რომ მიჰყვნენ წიგნების ან სიმღერების სათაურებს და მიუთითეთ, რომ მათი ამბავი და მათში გამოსახული ანარეკლი ყველაზე მნიშვნელოვანი რამ არის მოსასმენად. მიეცით მათ ცოტა ხნით დაფიქრების საშუალება, მაგრამ წახალისეთ, რომ არ იფიქრონ ზედმეტად ბევრი.</p> <p>თითოეულ ადამიანს ექნება ორი წუთი, რათა გაუზიაროს ჯგუფს თავისი ამბავი, ისევე როგორც ის, თუ როგორ აისახება იმ ამბავში მონაწილის გამოცდილება. გამოიყენეთ 2 წუთზე დაყენებული წამზომი რათა აკონტროლოთ დრო და არ დაარღვიოთ განრიგი.</p> <p>სესიის დასასრულს, დარჩენილი დროიდან გამომდინარე, შეგიძლიათ წარმართოთ დისკუსია იმაზე, თუ რამ გააკვირვა, რამ ჩააფიქრა რამ გაამხიარულა მონაწილეები.</p>
<p>შესაძლო ცვლილებები</p>	<p>თქვენ შეგიძლიათ გაგზავნოთ დავალება შეხვედრამდე და სთხოვოთ მონაწილეებს წინასწარ მოამზადონ პასუხები.</p>
<p>კრედიტები</p>	<p>მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (https://trendss.eu/)</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union</p>



სავარჯიშო #34: მხურვალე გული



pixabay.com

ჯგუფის ზომა	3-8 მონაწილე (გამოიყენეთ breaking rooms- ფუნქცია დიდი ჯგუფებისთვის)
როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?	სოციალური / სხეულის/ ემოციური/ შემეცნებითი სავარჯიშო ფოკუსირებულია მონაწილის მიზნის განცდაზე და ამ განცდის ჯგუფში წარმოჩენაზე, ყოველივე ეს ხდება პოზიტიური გამოცდილების გაზიარებით. სავარჯიშო რეკომენდირებულია სესიის დაწყებისთვის.
ხანგრძლივობა	15-20 წუთი
რესურსები	არ სჭირდება დამატებითი მასალა



სავარჯიშოს
დღის წესრიგი

მოცემული სავარჯიშო ეხება მონაწილის პირად გამოცდილებას, ქმნის კარგ ატმოსფეროს და ყურადღება გადააქვს პოზიტივზე და განიხილავს სამომავლო შეხვედრას პოზიტივის პერსპექტივაში.

პირველი ნაბიჯი არის მონაწილეებს სთხოვოთ ყურადღება გაამახვილონ საკუთარ სხეულებზე. სთხოვეთ მონაწილეებს კომფორტულად დასხდნენ, რადგან თქვენ მათ ხელმძღვანელობთ მოცემულ სუნთქვის პრაქტიკაში. წახალისეთ ისინი, რომ გამორთონ კამერები, რათა მაქსიმალურად კომფორტულად და მოდუნებულად იყვნენ.

პირველი ნაწილი: სუნთქვის ინსტრუქცია მონაწილეებისთვის

1. ნელა ჩაისუნთქეთ და ამოისუნთქეთ ჰაერი, გაიმეორეთ რამდენჯერმე.
2. ჩაისუნთქეთ ცხვირით ნელა და ღრმად. დაითვალეთ ოთხამდე ძალიან ნელა. შეიგრძენით როგორ ავსებს ჰაერის თქვენს ფილტვებს და მის თითოეულ ნაწილს, ფილტვების ავსების შემდეგ ჰაერი გადადის მუცელში.
3. ამოისუნთქეთ პირით, რაც შეიძლება ნელა. მაქსიმალურად ფოკუსირდით ამოისუნთქვაზე და გააცნობიერეთ რას აკეთებთ.
4. ახლა ჩვენ დავამატებთ სუნთქვის შეკავებას როგორც ჩასუნთქვის, ასევე ამოისუნთქვის შემდეგ: შეიკავეთ სუნთქვა ნელი 4 თვლიანი პერიოდის განმავლობაში(როგორც ამოისუნთქვის და ჩასუნთქვის შემთხვევაში)
5. კვლავ ამოისუნთქეთ: ამოისუნთქეთ პირით ნელი 4 თვლიანი პერიოდის განმავლობაში. დააკვირდით როგორ დევნით ჰაერს ფილტვებიდან და მუცლიდან. მაქსიმალურად დააკვირდით როგორ ტოვებს ჰაერი თქვენს ფილტვებს.
6. კვლავ შეიკავეთ სუნთქვა: შეიკავეთ სუნთქვა ზუსტად ნელი 4 თვლიანი პერიოდის განმავლობაში. შემდეგ კი კვლავ გაიმეორეთ მოცემული პროცესი.

მეორე ნაწილი: ყურადღების ინსტრუქცია მონაწილეებისთვის

სუნთქვის პარალელურად, იფიქრეთ ისეთ მოგონებაზე თქვენი სამსახურიდან, როდესაც იგრძენით მიზანდასახულობა და სითბო გულში. სთხოვეთ მონაწილეებს, რომ დაფიქრდნენ იმაზე, რაც პირველი მოაფიქრებათ.

დასვით ისეთი კითხვები, რომლებიც დაეხმარება მონაწილეებს სიუჟეტის გაცოცხლებაში. მაგალითად:

- როდის ან როგორ შეიცვალა ეს?
- რა ან ვინ დაგეხმარა შენ?



ტრენერის „მაშველი რგოლი“

ციფრულ ეპოქაში

- როგორ იპოვე შენი ძალა?

კითხვების სია შეიძლება გაგრძელდეს უსასრულობამდე...თქვენ თავად შეგიძლიათ დაამატოთ კითხვები.

შემდეგი ეტაპია breakout ოთახებში გადასვლა და ისტორიების გაზიარება.

განაწილეთ მონაწილეები 3-4 კაციან ჯგუფებში, თითო გამომსვლელს 2 წუთი სასაუბრო დრო დაეთმობა.

სესიის დასასრულს, დარჩენილი დროის გათვალისწინებით, შეგიძლიათ წარმართოთ დისკუსია იმაზე, თუ რამ გააკვირვა, რამ ჩააფიქრა, რამ აღაფრთოვანა მონაწილეები.

შესაძლო
ცვლილებები

თქვენ ასევე შეგიძლიათ გამოიყენოთ ეს სავარჯიშო მონაწილეთა ყურადღების გადასატანად მომავლის-წარმოსახვით სიტუაციებზე. როდესაც ისინი იგრძნობენ გულში სითბოს.

კრედიტები

მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (<https://trendss.eu/>)

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union



სავარჯიშო #35: შენი სახელის ისტორია



pixabay.com

ჯგუფის ზომა	3-10 მონაწილე
როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?	<p>სოციალური / სხეულის/ ემციური/ შემეცნებითი</p> <p>სავარჯიშოს მიზანია, მონაწილეთა გაცნობა თავიანთი კრეატიულობის დახმარებით. სავარჯიშო დაგეხმარებათ მონაწილეთა სახელების დამახსოვრებაში</p>
ხანგრძლივობა	15-20 წუთი
რესურსები	არ საჭიროებს დამატებით რესურსს.
სავარჯიშოს დღის წესრიგი	<p>მოცემული სავარჯიშო იდეალური გზაა ჯგუფთან მუშაობის დასაწყებად. ეს სავარჯიშო მუშაობს კარგად იმ შემთხვევაში, როდესაც გვსურს ჯგუფთან ურთიერთობის დამყარება და მონაწილეთა სახელების დამახსოვრება.</p> <p>მონაწილეებმა უნდა მოიფიქრონ თავიანთი სახელების ისტორია და გაუზიარონ ის ჯგუფს.</p> <p>მაგალითად, რატომ აირჩიეს ეს სახელი? ვინ აირჩია ეს სახელი და როგორ გრძნობენ</p>



ტრენერის „მაშველი რგოლი“

ციფრულ ეპოქაში

ისინი თავს თავიანთ სახელთან დაკავშირებით. თითოეულ მონაწილეს ექნება ორი წუთი, რათა გაუზიაროს თავისი ამბავი ჯგუფს. დროის გასაკონტროლებლად გამოიყენეთ წამზომი.

ყველაზე მარტივი გზა სავარჯიშოს დასაწყებად არის თქვენი სახელის ისტორიის მოყოლა. ამ დროს დეტალური ინსტრუქციების და განმარტებების გაყდერება აღარ ხდება საჭირო.

მონაწილეები სხვა ადამიანს სიტყვას გადასცემენ, მისი სახელის წარმოთქმით.

შესაძლო ცვლილებები

შეგიძლიათ, რომ გააზიაროთ დაფა, სადაც მონაწილეები ჩამოწერენ თავიანთ სახელებს. კიდევ ერთი ვარიანტია, რომ მონაწილეებმა გააზიარონ თავიანთი ისტორიები წყვილებში და შემდეგ წარმოთქვან მეწყვილის ისტორია საერთო სივრცეში.

კრედიტები

მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (<https://trendss.eu/>)

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union



სავარჯიშო #36: შენი სულიერი ცხოველი?



pixabay.com

ჯგუფის ზომა

3-10 მონაწილე

როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?

სოციალური / სხეულის/ ემოციური/ შემეცნებითი

სავარჯიშოს მიზანია გააცნოს მონაწილეები ერთმანეთს, კრეატიულობის - მეტაფორის გამოყენებით.



ხანგრძლივობა	15-20 წუთი
რესურსები	Miro, Padlet ან Jamboard
სავარჯიშოს დღის წესრიგი	<p>სავარჯიშო მარტივი ტიპის აქტივობაა ჯგუფური გაცნობისთვის და მონაწილეთა კრეატიულობის გაძლიერებისთვის.</p> <p>სთხოვეთ მონაწილეებს, რომ ღრმად ჩაისუნთქონ და დაფიქრდნენ, თუ რომელ ცხოველად გრძნობენ დღეს თავს.</p> <p>მიეცით მონაწილეებს დრო მოსაფიქრებლად და მზაობა „ლაიქი“-თ გვაუწყონ .</p> <p>შემდეგი ამოცანაა ინტერნეტში შესაბამისი სურათების მოძიება და მათი ჩამოტვირთვა და გაზიარება ერთობლივ დაფაზე Miro, Jamboard ან Padlet ვებ აპლიკაციაში.</p> <p>შემდეგ ეტაპზე მონაწილეები ქმნიან ცხოველთა კოლაჟს. სთხოვეთ მონაწილეებს წარმოადგინონ საკუთარი თავი, რომელი სურათი გამოაქვეყნეს და აუხსნან სხვებს თავიანთი არჩევანი. სიტყვის გადაცემა მოხდება სხვა მონაწილის დასახელებით.</p> <p>დასასრულს, ისაუბრეთ იმაზე, რასაც ხედავთ სურათებზე. რამემ ხომ არ გაგაკვირვათ, დაგაინტერესათ ან გაგამზიარულათ?</p>
შესაძლო ცვლილებები	<p>დასასრულს, შეგიძლიათ სთხოვოთ მონაწილეებს, რომ სახელები მიაწერონ მათ მიერ ატვირთული სურათების გვერდით.</p> <p>თუ თქვენ მუშაობთ უკვე ნაცნობ ჯგუფთან, შეგიძლიათ სთხოვოთ მონაწილეებს გამოიცილონ რომელი ცხოველი წარმოადგენს მათ კოლეგებს.სთხოვეთ სავარაუდო სია ჩამოწერონ და გააზიარონ ჩატში (მაგალითად, ჰკითხეთ „ვინ არის სპილო?“ და მიეცით საშუალება დაწერონ პასუხები. შემდეგ, ნამდვილი „სპილო“ წარმოგიდგენთ თავს).</p>
კრედიტები	<p>მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (https://trendss.eu/)</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union</p>



სავარჯიშო #37: დროის შეკითხვა



Pixabay, Creative Commons license

ჯგუფის ზომა	8-20 მონაწილე
როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?	სოციალური / სხეულის/ ემოციური/ შემეცნებითი სავარჯიშოს მიზანია დაინახოთ რამდენად ფარდობითია დროის შეგრძნება, ნახოთ თქვენი დროის აღქმა ჯგუფში.
ხანგრძლივობა	15 წუთი
აპლიკაციები	Zoom
რესურსები	ტრენერის მიერ მომზადებული პრეზენტაცია
სავარჯიშოს დღის წესრიგი	მომზადეთ რამდენიმე ხშირად გამოყენებული დროის განმსაზღვრელი ფრაზა: მომენტი



მალე

ცოტა ხანში

უახლოეს დროში

წამიერად

დაუყოვნებლივ

ჩამოწერეთ ეს ფრაზები ცალკეულ სლაიდებზე.

სთხოვეთ მონაწილეებს, რომ ჩამოწერონ თავისთვის, როგორ ესმით თითოეული ფრაზის ხანგრძლივობა, რამდენი წუთია ან რამდენი დღე..

როდესაც წაიკითხავთ ყველა ტერმინს, სთხოვეთ მონაწილეებს გააზიარონ თავიანთი პასუხები.

იმსჯელეთ ჯგუფთან ერთად, თუ როგორ აღვიქვამთ დროს სხვადასხვაგვარად.

გაქვთ თუ არა მსგავსი დროის აღქმა თქვენს ჯგუფში?

როდის და რა სიტუაციებშია მომგებიანი ამოცანების ვადების ზუსტად განსაზღვრა?

შესაძლო ცვლილებები

თქვენზეა დამოკიდებული, გსურთ თუ არა ამ სავარჯიშოში პრეზენტაციის გაკეთება. თქვენ შეგიძლია ჩამოათვლევინოთ ტერმინები მონაწილეებს. პროცესის დროს შეგიძლიათ მონაწილეებს გაამოართვევინოთ კამერები, რათა უკეთ ფოკუსირდნენ დავალებზე.

კრედიტები

მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (<https://trendss.eu/>)

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union



სავარჯიშო #38: 45 წამი



Pixabay, Creative Commons license

ჯგუფის ზომა

8-20 მონაწილე

როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?

სოციალური / სხეულის/ ემოციური/ შემეცნებითი

ამ სავარჯიშოს მთავარი მიზანია ენერჯის შეცვლა და ჯგუფში კეთილგანწყობისა და იუმორის შემოტანა. სავარჯიშო კარგად იმუშავებს შეხვედრის ნებისმიერ დროს, როგორც მოკლე შესვენება.

ხანგრძლივობა

5 წუთი

აპლიკაციები

Zoom

რესურსები

არ საჭიროებს დამატებით რესურსს.



სავარჯიშოს დღის წესრიგი

მონაწილეების ამოცანაა, რომ განსაზღვრულ დროში ჩამოთვალონ რაც შეიძლება მეტი რამ, არჩეული კატეგორიიდან

კატეგორიებად აირჩიეთ ნებისმიერი მაგალითად:

- სპორტი
- სამზარეულოს ნივთები
- ამერიკული ფილმების სათაურები
- ევროპის ქალაქები

წამზომი დააყენეთ 45 წამზე, თითოეული მონაწილე ცდილობს, რომ ჩამოწეროს, რაც შეიძლება მეტი რამ არჩეული კატეგორიიდან.

მონაწილეები ჩანაწერს აკეთებენ ან ფურცელზე, ან ჩატში.

დროის გასვლის შემდეგ სთხოვეთ მონაწილეებს, დათვალონ რამდენ პუნქტიანი სია ჩამოწერეს და გამოაცხადონ თამაშის გამარჯვებული.

შეარჩიეთ კატეგორიები გონივრულად. თუ გასურს ერთიანობის განცდის გაჩენა, სთხოვეთ ჯგუფს ჩამოწეროს ისეთი რამ, რაც ასახავს მათ საკუთარ გამოცდილებას (მაგ. ბავშვობის თამაშები, ნივთები ოთახში). სურვილის შემთხვევაში, შეგიძლიათ თამაში გამოიყენოთ გაკვეთილზე გაშუქებული ცოდნის გასამყარებლად

შესაძლო ცვლილებები

აქტივობა შეიძლება ჩატარდეს ძირითადი სავარჯიშოს ბოლოს. მაგალითად: გამოიყენეთ ის შესვენებამდე, როგორც გამხიარულების საშუალება. ასევე, ის შეგიძლიათ გამოიყენოთ შეხვედრის შემდეგი ნაწილის დაწყებამდე, რათა მოახდინოთ მონაწილეების ყურადღების კონცენტრირება.

კრედიტები

მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (<https://trendss.eu/>)

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union



სავარჯიშო #39: კითხვების ძალა



Pixabay, Creative Commons license

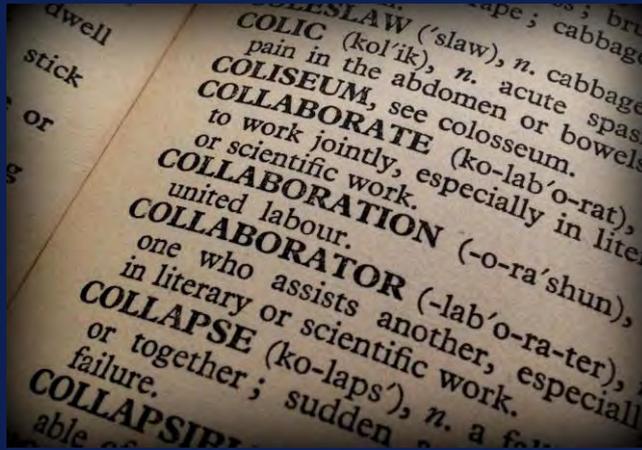
ჯგუფის ზომა	6-15 მონაწილე
როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?	სოციალური / სხეულის / ემოციური/ შემეცნებითი სავარჯიშოს მიზანია კითხვების დასმისას ცნობისმოყვარეობისა და შემოქმედებითობის გაღრმავება.
ხანგრძლივობა	15 წუთი
აპლიკაციები	Zoom
რესურსები	სემინარამდე მოამზადეთ ნივთი, რომლის ჩვენებაც მარტივად შეიძლება ვებკამერით. მნიშვნელოვანია, რომ ნივთი იყოს უბრალო და ამავე დროს ორიგინალური და ოდნავ განსხვავებულად გამოიყურებოდეს თითოეული მხრიდან. ეს შეიძლება იყოს ხის ყუთი ან ფოტო ჩარჩო.
სავარჯიშოს დღის	აჩვენეთ მონაწილეებს არჩეული ობიექტი კამერაზე ერთი პერსპექტივიდან, ისე,



<p>წესრიგი</p>	<p>რომ მაშინვე არ იყოს ნათელი, რა არის ეს. შემდეგ სთხოვეთ მონაწილეებს ჩამოწერონ რაც შეიძლება მეტი შეკითხვა ამ ობიექტთან დაკავშირებით .</p> <p>თითოეული ადამიანი წერს თავის ბლოკნოტში / ფურცელზე.</p> <p>აუხსენით, რომ რაც შეიძლება მეტი კითხვა მოიფიქრონ.</p> <p>ორი წუთის შემდეგ მიუთითეთ რაიმე დეტალი ობიექტის შესახებ, მაგალითად, თუ ეს არის ხის ყუთი, შეგიძლიათ თქვათ, რომ შიგნით რაღაც დევს.</p> <p>სთხოვეთ მონაწილეებს გააგრძელონ კითხვების ჩამოწერა.</p> <p>კიდევ 2 წუთის შემდეგ აჩვენეთ ნივთის ყველა დეტალი და სთხოვეთ გააგრძელონ კითხვების დასმა. რაც უფრო მეტ კითხვას სვამენ, მით უკეთესი.</p> <p>კიდევ 2 წუთის შემდეგ დაასრულეთ სავარჯიშის ეს ეტაპი.</p> <p>ჰკითხეთ სავარჯიშოს დასასრულს, რა იყო საინტერესო, რომელი მომენტი იყო გადამწყვეტი კითხვების დასმისას.</p> <p>შეგიძლიათ ჰკითხოთ, თუ ვინმეს სურს კითხვის გაზიარება.</p> <p>წახალისეთ მონაწილეები, რომ ცნობისმოყვარეობის ამ ტალღაზე დარჩნენ სამუშაო შეხვედრის დანარჩენი პერიოდის განმავლობაში.</p>
<p>შესაძლო ცვლილებები</p>	<p>ეს სავარჯიშო შეიძლება გამოყენებულ იქნას მონაწილეთა კრეატიულობის გასაზრდელად. კითხვების ყოველი რაუნდის შემდეგ მიეცით მიმართულება, თუკი კითხვები გამოელიათ. მაგალითად, "დაგისვამთ თუ არა ეჭვქვეშ მისი ფუნქცია ან მასალა?"</p>
<p>კრედიტები</p>	<p>მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (https://trendss.eu/)</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union</p>



სავარჯიშო #40: ტრენინგის ლექსიკონი



Pixabay, Creative Commons license

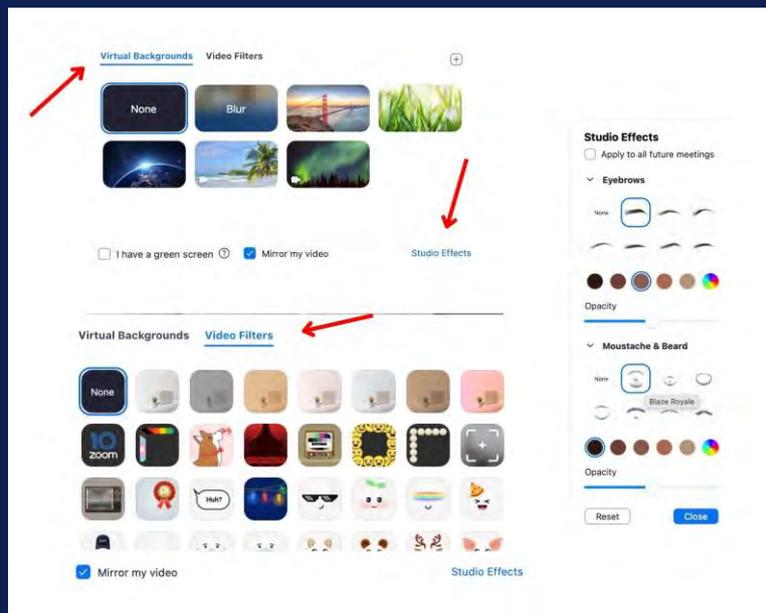
ჯგუფის ზომა	5-15 მონაწილე
როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?	<p>სოციალური / სხეულის / ემოციური / შემეცნებითი</p> <p>ამ მარტივი სავარჯიშოს მიზანია ტრენინგის შეჯამება და მონაწილეთაგან გამოხმაურების შეგროვება.</p>
ხანგრძლივობა	15 წუთი
აპლიკაციები	Zoom
რესურსები	გახსენით დოკუმენტი: google doc ან google jamboard
სავარჯიშოს დღის	დაყავით მონაწილეები სამ ჯგუფად. სთხოვეთ თითოეულ ჯგუფს დაწეროს ხუთი განსხვავებული სიტყვა, რომელიც საუკეთესოდ შეაჯამებს მთელ სემინარს და



<p>წესრიგი</p>	<p>მოამზადოს მოკლე აღწერა.</p> <p>თითოეულ გუნდს აქვს 10 წუთი საკვანძო სიტყვებზე სამუშაოდ.</p> <p>მაგალითად.,</p> <p>პერსპექტივა - სემინარის მსვლელობისას ჩვენ გვქონდა შესაძლებლობა გაგვეგო სხვა ადამიანების მოსაზრებები.</p> <p>ამის შემდეგ, სთხოვეთ თითოეულ გუნდს გაუზიაროს თავისი მუშაობის შედეგები.</p> <p>მოამზადეთ ღია დოკუმენტი; ეს შეიძლება იყოს google doc ან google jamboard და მოიწვიეთ ჯგუფები ჩასვან თავიანთი წინადადებები გაზიარებულ ფაილში.</p> <p>ამგვარად, მოსწავლეები შექმნიან ლექსიკონს სამუშაო შეხვედრის შესაჯამებლად.</p> <p>შესთავაზეთ შეგროვებული სიტყვების მოკლე განხილვა. თუ რომელიმე სიტყვა მეორდება, ასახეთ სემინარის სიტყვების ასპექტები, რომლებიც ყველაზე მნიშვნელოვანად ითვლებოდა.</p> <p>გარდა ამისა, ჰკითხეთ მონაწილეებს, თუ რამე აკლია ამ ლექსიკონს.</p> <p>თუ ასეა, დაწერეთ რამდენიმე დამატებითი საკვანძო სიტყვა.</p>
<p>შესაძლო ცვლილებები</p>	<p>დასასრულს, შეგიძლიათ ყველას სთხოვოთ, აირჩიონ მათთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი საკვანძო სიტყვა და გააზიარონ ის საერთო სივრცეში.</p>
<p>კრედიტები</p>	<p>მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (https://trendss.eu/)</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union</p>



სავარჯიშო #41: ეკიპირება დღეისთვის



Printscreens from Zoom, <https://zoom.us>

ჯგუფის ზომა

3-16 მონაწილე

როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?

სოციალური / სხეულის / ემოციური/ შემეცნებითი

მიზანია მონაწილეთა გაცნობა და გააქტიურება მათი კრეატიულობის გამოყენებით.

სავარჯიშოს საშუალებით მონაწილეები გაეცნობიან ზუმის აპის სხვადასხვა ვარიანტს.

ხანგრძლივობა

5-10 წუთი

რესურსები

Zoom



სავარჯიშოს
დღის წესრიგი

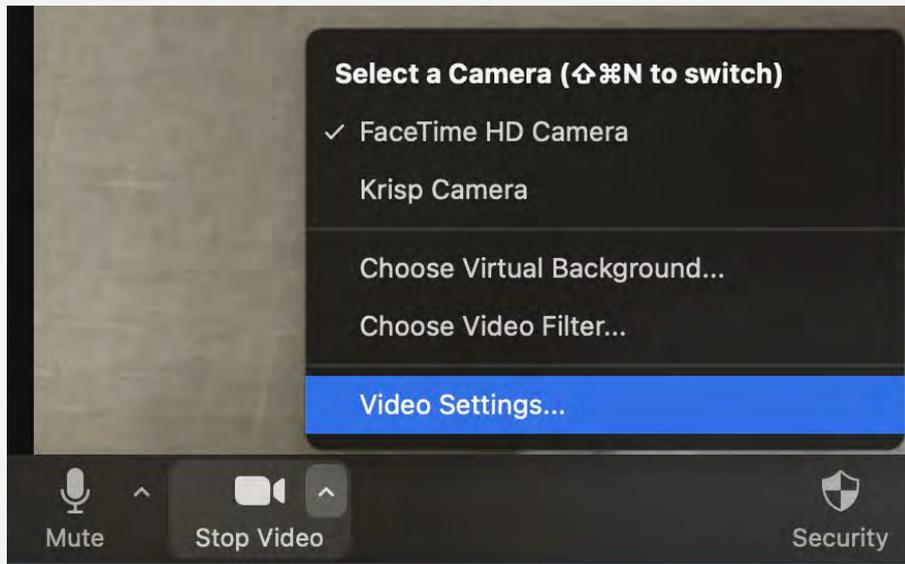
მარტივი სავარჯიშო ჯგუფში გაცნობისა და მონაწილეთა კრეატიულობის გასაძლიერებლად.

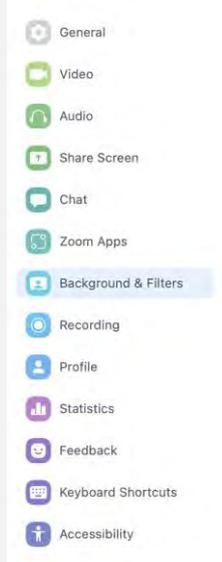
შეხვედრის დაწყება ძალიან მნიშვნელოვანია, ხშირად ის შეხვედრის დანარჩენ მსვლელობაზე ახდენს გავლენას. ამიტომ, თუ ვიცით, რომ ვინმე იგვიანებს და მათი დალოდება აუცილებელია, შეგვიძლია მივმართოთ ამ სავარჯიშოს.

გქონიათ ოდესმე დაგვიანებულთა ლოდინის გამოცდილება გარკვეული პერიოდის განმავლობაში, როდესაც ჯგუფის წევრების უმეტესობა უკვე შეხვედრაზე იყო? გიჭირთ მათი ჩართულობის შენარჩუნება და საუბარი განსაკუთრებით მაშინ, თუ ისინი ერთმანეთს არ იცნობენ?

ეს სავარჯიშო საშუალებას მოგცემთ დაიწყოთ ჯგუფის ინტეგრაცია პოზიტივით.

გადადით ვიდეოს პარამეტრებზე და გაუზიარეთ თქვენი ეკრანი მონაწილეებს. შემდეგ გადადით ფონებსა და ფილტრებზე.





აქ თქვენ მოძებნით Virtual Backgrounds and Video Filters. ქვედა მარჯვენა მხარეს ასევე არის სტუდიური ეფექტები: წარბები, ულვაშები და წვერი, ტუჩის ფერი.

სთხოვეთ მონაწილეებს ითამაშონ ფილტრებით და შეადგინონ საკუთარი კმნილება. სთხოვეთ, დაარქვან სახელი.

ეს სავარჯიშო იწვევს უამრავ სიცილს და სიმსუბუქეს.

შესაძლო ცვლილებები

ფილტრები Zoom -ში ხშირად იცვლება და წინასწარ უნდა შეამოწმოთ.

კრედიტები

მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (<https://trendss.eu/>)

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union



სავარჯიშო #42: დაიხურე ქუდი



pixabay.com

ჯგუფის ზომა	3-15 მონაწილე
როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?	სოციალური / სხეულის / ემოციური / შემეცნებითი მიზანია გააქტიუროთ მონაწილეები კრეატიული თავსაბურავით საკუთარი თავის გალამაზებით.
ხანგრძლივობა	15-20 წუთი
რესურსები	-



<p>სავარჯიშოს დღის წესრიგი</p>	<p>მარტივი სავარჯიშო გართობისა და კრეატიულობის ატმოსფეროს დასაწერად.</p> <p>სთხოვეთ მონაწილეებს 2 წუთით მოშორდნენ მონიტორებს, მოძებნონ რაიმე ნივთი, რომელსაც დაიხურავენ და თავს დაიმშვენებენ. მათ შეუძლიათ გამოიყენონ ქუდები და შარფები, რაიმე მოდური ტრენდი (მაგ. ოდრი ჰეპბერნის სტილი), ან საყურეები, ტანსაცმელი, ჩანთები, ქაღალდი ან სხვა ნივთები, რომლებსაც ირგვლივ მოიძიებენ.</p> <p>მიეცით მათ კიდევ ერთი წუთი და ჰკითხეთ, მზად არიან თუ არა. სთხოვეთ უპასუხონ ცერა თითის გამოყენებით.</p> <p>შემდეგ გადაიღეთ ჯგუფური სურათი, როგორც სამახსოვრო ჯგუფური პორტრეტი ამ შეხვედრიდან.</p> <p>სთხოვეთ მონაწილეებს გააცნონ საკუთარი თავი, გააზიარონ თავიანთი სახელები და გადასცეს სიტყვა შემდეგი მონაწილეს.</p> <p>დასასრულს, შესთავაზეთ მათ, რომ შეუძლიათ მოიხადონ თავიანთი თავსაბურავი ან დარჩნენ ასე სემინარის ბოლომდე.</p>
<p>შესაძლო ცვლილებები</p>	<p>დასასრულს, შეგიძლიათ სთხოვოთ მონაწილეებს გააზიარონ თავიანთი განწყობა ჩატბოქსში.</p>
<p>კრედიტები</p>	<p>მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (https://trendss.eu/)</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union</p>



სავარჯიშო #43: საერთო წერტილები



pixabay.com

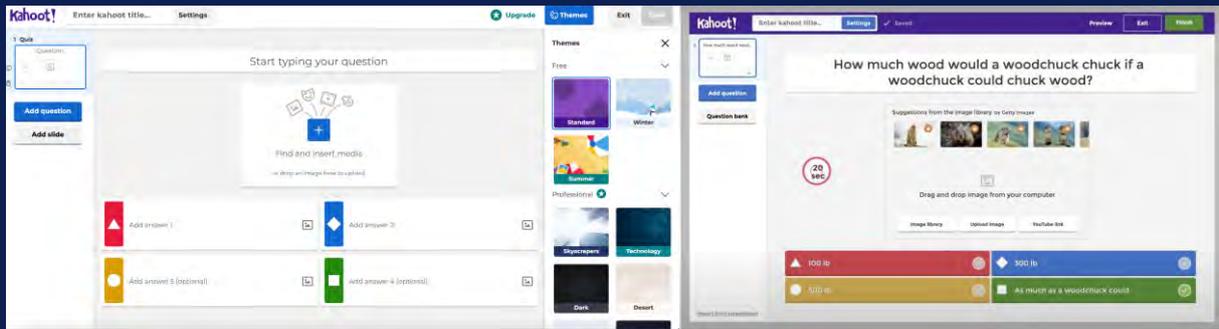
ჯგუფის ზომა	3-15 მონაწილე
როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?	<p>სოციალური / სხეულის / ემოციური / შემეცნებითი</p> <p>მიზანია დაათბოთ ატმოსფერო მონაწილეებში, სთხოვეთ მათ, მცირე ჯგუფებში იპოვონ საერთო.</p> <p>ეს ასევე შესანიშნავი გუნდის შეკვრის სავარჯიშოა.</p>
ხანგრძლივობა	15-20 წუთი
რესურსები	- აპლიკაცია გუნდებად დაყოფის ფუნქციით



<p>სავარჯიშოს დღის წესრიგი</p>	<p>მარტივი სავარჯიშოა მონაწილეებს ერთმანეთის გასაცნობად, ერთმანეთთან დაკავშირებისა და საერთო ენის საპოვნელად, გართობისა და კრეატიულობის ატმოსფეროს შექმნა.</p> <p>სთხოვეთ მონაწილეებს გადავიდნენ (თქვენ გადაწყვიტეთ რამდენ) ოთახში 4-7 წუთის განმავლობაში. მათ უნდა განიხილონ, თუ რა აქვთ საერთო და როგორ შეუძლიათ ეს გამოხატონ მხოლოდ სხეულის ენით. თითოეულ გუნდში უნდა იყოს 2-5 კაცი. აუხსენით, რომ მოგვიანებით ისინი შეასრულებენ დავალებას სხვების წინაშე უსიტყვოდ. ჯგუფის დანარჩენი წევრების ამოცანაა გამოიცნონ, რა იყო ჩაფიქრებული.</p> <p>საერთო შეიძლება იყოს საყვარელი საკვები, საჭიროება ან საერთო გამოცდილება, ეს ჯგუფის გადასაწყვეტია.</p> <p>დაწყებამდე გაარკვიეთ, ყველაფერი თუ არის გასაგები და პასუხები რეაქციების გამოყენებით მიიღეთ(მაგ. ცერით ზემოთ ან ქვევით, გული და ა.შ.).</p>
<p>შესაძლო ცვლილებები</p>	<p>დასასრულს, შეგიძლიათ სთხოვოთ მონაწილეებს გააზიარონ თავიანთი განწყობა ჩატბოქსში.</p>
<p>კრედიტები</p>	<p>მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (https://trendss.eu/)</p> <p>Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</p> <p>Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union</p>



სავარჯიშო #44: კაჰუტის გამოწვევა



<https://create.kahoot.it/creator>

ჯგუფის ზომა	3-15 მონაწილე
როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?	სოციალური / სხეულის / ემოციური / შემეცნებითი სავარჯიშოს მიზანია მონაწილეთა ცოდნის გადახედვა Kahoot! აპლიკაციის გამოყენებით.
ხანგრძლივობა	15-20 წუთი
რესურსები	-
სავარჯიშოს დღის წესრიგი	<p>Kahoot! არის თამაშზე დაფუძნებული სასწავლო პლატფორმა, რომელიც გამოიყენება როგორც საგანმანათლებლო ტექნოლოგია მასწავლებლების, ტრენერებისა და განმანათლებლებისთვის. მისი სასწავლო თამაშები, "kahoots", არის მომხმარებლის მიერ გენერირებული ვიქტორინები, რომლებზეც წვდომა შეიძლება ვებ ბრაუზერის ან Kahoot აპლიკაციის საშუალებით. Kahoot! შეუძლია მოსწავლეთა ცოდნის გამოვლენა განმავითარებელი შეფასებისთვის ან უფრო თანამედროვე მეთოდების გამოყენებისთვის.</p> <p>Kahoot! შექმნილია სოციალური სწავლებისთვის, მოსწავლეები შეკრებილი არიან საერთო ეკრანის გარშემო, როგორცაა ინტერაქტიული დაფა, პროექტორი ან კომპიუტერის მონიტორი. საიტის გამოყენება ასევე შესაძლებელია ეკრანის გაზიარების</p>



ხელსაწყოებით, როგორცაა Skype, Zoom ან Google Hangouts.

თამაში მარტივია; ყველა მოთამაშე უკავშირდება თამაშს გენერირებული PIN-ის გამოყენებით, რომელიც ნაჩვენებია საერთო ეკრანზე, იყენებს თავის მობილურ ან სხვა მოწყობილობას კითხვებზე პასუხის გასაცემად. ეს კითხვები გარდაიქმნება ჯილდოს ქულებად. ვიქტორინის ავტორს შეუძლია აირჩიოს თუ რამდენ ქულას მიიღებს მოთამაშე: 0, 1000, თუ 2000. მოთამაშის ქულები გამოითვლება იმის მიხედვით, თუ რამდენის მიღება შეუძლია მოთამაშეს და რამდენი დრო სჭირდება მოთამაშეს პასუხის გასაცემად. რაც უფრო ადრე უპასუხებს ის, მით მეტ ქულას მიიღებს, თუ მოთამაშე სწორად პასუხობს. ყოველი შეკითხვის შემდეგ ქულები გამოჩნდება ლიდერბორდზე. მოთამაშეს ასევე შეუძლია მიიღოს ბონუსი, თუკი ის უპასუხებს რამოდენიმე კითხვას თანმიმდევრობით. რაც უფრო მეტ პასუხს ზედიზედ გასცემს სწორ პასუხს, მით მეტ ქულას მიიღებს კითხვაზე სწორი პასუხის გაცემისას.

Kahoot! ახლა ახორციელებს "Jumble". Jumble კითხვები მოთამაშეებს უბიძგებს, დაალაგონ პასუხები სწორი თანმიმდევრობით, ვიდრე აირჩიონ ერთი სწორი პასუხი.

შექმენით თქვენი ანგარიში <https://create.kahoot.it/auth/login> და შექმენით თქვენი ვიქტორინა. შეგიძლიათ მეტი შეიტყოთ აპის შესახებ ინსტრუქციიდან როგორ შექმნათ Kahoot - გაკვეთილი <https://www.youtube.com/watch?v=KJgZZQcsSPk>. გადაწყვიტეთ, თამაში ინდივიდუალურად თუ გუნდურად წარიმართება.

თქვენ შეგიძლიათ მიიღოთ შთაგონება სხვისი იდეებით ვიქტორინაზე: <https://create.kahoot.it/discover>.

შესაძლო ცვლილებები

შეიმუშავეთ თქვენი ვიქტორინა სემინარის თემიდან გამომდინარე. ასევე შეგიძლიათ გამოიყენოთ Kahoot სემინარის მეშვეობით მონაწილეთა მიერ მიღებული ცოდნის კონსოლიდაციისთვის მათი ჯგუფებად დაყოფით, რათა მოამზადონ ვიქტორინები ერთმანეთისთვის. თითოეული გუნდი მოაწყობს მოკლე ვიქტორინას სხვებისთვის. სავარჯიშო ასევე სასარგებლოა, როგორც შეხვედრის კარგი დახურვა.

კრედიტები

მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (<https://trendss.eu/>)

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union



სავარჯიშო #45: მოცეკვავე ხელები



Pixabay, Creative Commons license

ჯგუფის ზომა

3-18 მონაწილე

როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?

სოციალური / სხეულის / ემოციური / შემეცნებითი

სხეულის ცნობიერების სტიმულირება და სხეულის რელაქსაცია. იდეალურია ფოკუსირებისთვის და მოკლე შესვენებისთვის.

ხანგრძლივობა

10 - 12 წუთი

აპლიკაციები

Zoom, Microsoft teams, Google Hangouts ან სხვები

რესურსები

სხვა რესურსები არ არის საჭირო

სავარჯიშოს დღის წესრიგი

ეს მარტივი მოძრაობის სავარჯიშო გააქტიურებს თქვენს მონაწილეებს და ასტიმულირებს მათ ფანტაზიას და კრეატიულობას. აქტივობის წყალობით მონაწილეები ყურადღებას გაამახვილებენ სხეულზე და გაათავისუფლებენ ეკრანის წინ ჯდომისას დაგროვილ დაძაბულობას.



სთხოვეთ მონაწილეებს ცოტა ხნით დაშორდნენ კომპიუტერის ეკრანებს და დარჩნენ ხილული. მათ შეუძლიათ ჯდომა ან დგომა.

მოიწვიე თითოეული ადამიანი ყურადღება გაამახვილოს ხელებზე. სთხოვეთ ყველას, ხელები წინ ასწიონ და ხელებს შეხედონ - როცა ხელისგულები მოშორებით არის მიმართული და სხეულისკენ.

შემდეგ, სთხოვეთ ყველას მუშტები შეკრან და შემდეგ ნაზად და ნელა გახსნან.

წახალისეთ მონაწილეები, შეასრულონ პატარა „ხელების ცეკვა“. სხეული მოდუნებული და თავისუფალი უნდა იყოს. ხელებს შეუძლიათ მოძრაობა ნებისმიერი მიმართულებით, სწრაფად ან ნელა, როგორც ერთი და იგივე მიმართულებით, ასევე სხვადასხვა მიმართულებით.

შემდეგ სთხოვეთ ყველას, რომ სცადონ ხელები მიიტანონ კომპიუტერის კამერასთან და შესარულონ „ხელის ცეკვა“ ისე, რომ ის ხილული იყოს აპლიკაციის ფანჯარაში, რომელშიც მუშაობთ.

შესაძლო ცვლილებები

თუ ყველა მონაწილე თანახმაა, შეგიძლიათ ჩაწეროთ ამ ცეკვის ნაწყვეტი და გაუგზავნოთ ყველას სემინარის შემდეგ.

კრედიტები

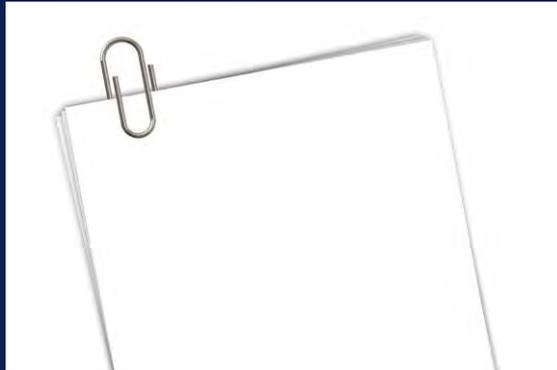
მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (<https://trendss.eu/>)

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union



სავარჯიშო #46: ფურცელი



Pixabay, Creative Commons license

ჯგუფის ზომა	3-18 მონაწილე
როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?	სოციალური / სხეულის / ემოციური / შემეცნებითი ეს არის შესანიშნავი ვარჯიში, როგორც სენსორული სტიმულაცია და სხეულის დასვენება.
ხანგრძლივობა	10 წუთი
ჰეშტეგები	#senses #relax #focus
აპლიკაციები	Zoom, Microsoft teams, Google Meet ან სხვები,
რესურსები	სთხოვეთ მონაწილეებს მოამზადონ A4 ფურცელი ან გაზეთის გვერდი.
სავარჯიშოს დღის	უბრალო ფურცლის გამოყენებით შეგიძლიათ გაააქტიუროთ მონაწილეთა



წესრიგი

გრძნობები და მოაშორეთ მათი ყურადღება ონლაინ სამყაროს.

პირველ რიგში, სთხოვეთ მათ, ხელში აიღონ მომზადებული ფურცელი და ჩაატარონ ნაზი ტაქტილური გამოკვლევა: გადაადგილონ, რათა შეამოწმონ, გამოსცემს თუ არა ის ხმას, ისუნთქეთ, შეამოწმეთ მისი ტექსტურა და ტემპერატურა ხელებით, მიიტანეთ თვალებთან, რომ დაინახოთ. უშვებს თუ არა სინათლეს.

სთხოვეთ ყველას გააკეთოს ქაღალდის ბურთი, მოიქციოს ხელებს შორის, დამალოს და კვლავ გაშალოს ხელები. შეამოწმოს, ქაღალდი გაიშლება თუ დაჭმუჭნული რჩება?

წახალისეთ თითოეული ადამიანი, ერთი ხელით გადააგდოს ბურთი და შეეცადოს მეორე ხელით დაიჭიროს.

სთხოვეთ მონაწილეებს დააფიქსირონ მათი სენსორული რეაქციები სავარჯიშოს დროს.

ვარჯიშის შემდეგ ყველას ჰკითხეთ შთაბეჭდილებები: რომელი შეგრძნებებით აღიქვამენ სამყაროს ყველაზე მკაფიოდ?

შესაძლო ცვლილებები

შეგიძლიათ სთხოვოთ მონაწილეებს გამორთონ კამერები და მიკროფონები.

სავარჯიშოს დასასრულს, შეგიძლიათ სთხოვოთ მონაწილეებს, გაასწორონ ფურცელი და შემდეგ დააქუცმაცონ, ან გამოიყენონ შემდეგი აქტივობების დროს წერისთვის, ესკიზისთვის ან ჩანახატებისთვის.

კრედიტები

მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (<https://trendss.eu/>)

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union



სავარჯიშო #47: ენერჯის ქარხანა



Pixabay, Creative Commons license

ჯგუფის ზომა

3-20 მონაწილე

როგორ გამოიყენოთ სავარჯიშო?

სოციალური / **სხეულის** / ემოციური / შემეცნებითი

თქვენ შეგიძლიათ გამოიყენოთ იგი სხეულისა და გონების სტიმულირებისთვის, მონაწილეების ენერჯის გასააქტიურებლად, მათი სხეულის გასააქტიურებლად და გასახსნელად.

ხანგრძლივობა

5 წუთი

აპლიკაციები

Zoom, Microsoft teams, Google Hangouts ან სხვები.

რესურსები

არ არის საჭირო დამატებითი რესურსი

სავარჯიშოს დღის წესრიგი

ეს მარტივი სავარჯიშო დაგეხმარებათ ჯგუფში ენერჯის გაზრდაში. ძალიან კარგია, როდესაც მონაწილეთა სხეულში დაგროვილი დაძაბულობის



განთავისუფლება საჭირო.

სთხოვეთ მონაწილეებს მოშორდნენ კომპიუტერის ეკრანებს. მათ შეუძლიათ დატოვონ კამერები ჩართული ან გამორთული - თითოეულმა ადამიანმა თავად გადაწყვიტოს.

ახლა, ჰკითხეთ მონაწილეებს, რა მოძრაობა უჩნდებათ მათ გონებაში, როდესაც ფიქრობენ: „ენერჯის ქარხანაზე“?

როგორ შეიძლება ორგანიზმმა დაიწყოს ენერჯის გამომუშავება?

იქნება ეს ხტუნვა, ადგილზე სირბილი, ყვირილი, რხევა, ცეკვა თუ მასაჟი?

ერთი წუთით თითოეულმა წარმოიდგინოს, რომ ის არის ენერჯის გამომუშავებადი ქარხანა და გააკეთოს ყველა ის მოძრაობა, რაც მის გონებაში მოდის და მისთვის სასიამოვნოა.

ეს სავარჯიშო შეგიძლიათ რამდენჯერმე გაიმეოროთ სემინარის განმავლობაში.

სავარჯიშოს დასასრულს შეგიძლიათ წახალისოთ ადამიანები, გაუზიარონ თავიანთი აზრები - გრძნობენ თუ არა თავს უფრო ენერჯიულად?

შესაძლო ცვლილებები

თუ ამ სავარჯიშოს რამოდენიმეჯერ გააკეთებთ სემინარის მსვლელობისას, ჯერ გააკეთეთ გამორთული კამერებით - რომ მონაწილეებმა თავისუფლად იგრძნონ თავი. შემდეგ ჯერზე შეგიძლიათ წახალისოთ მონაწილეები, დატოვონ კამერები ჩართული და ეცადონ, შთააგონონ სხვები.

კრედიტები

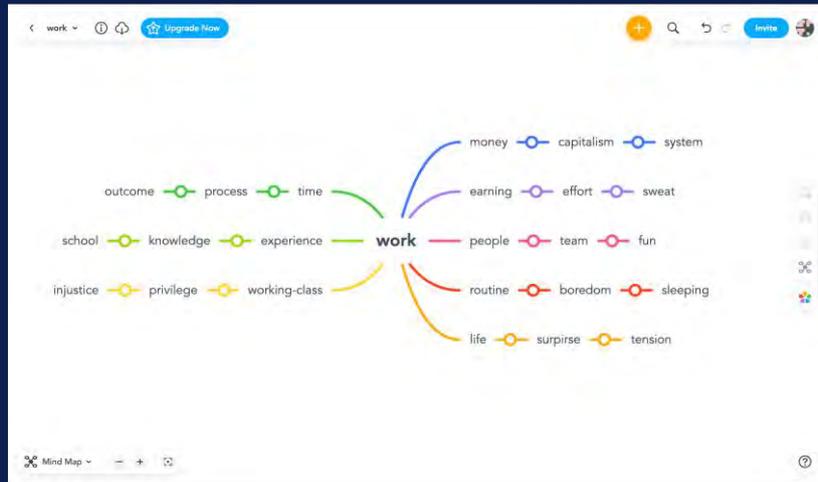
მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (<https://trendss.eu/>)

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union



სავარჯიშო #48 : გონებრივი რუკა



ეკრანის დაბეჭდვა MindMeister აპლიკაციიდან

ჯგუფის ზომა

5-20 მონაწილე

როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?

სოციალური / სხეულის / ემოციური / **შემეცნებითი**

სავარჯიშოს მიზანია სემინარის თემის შესწავლა, განხილული თემის ცოდნის სტრუქტურირება.

ხანგრძლივობა

15 წუთი

აპლიკაციები

Zoom, Microsoft teams, Google Hangouts ან სხვა, MindMeister აპი ან სხვა, გონებრივი რუკების შესაქმნელად

რესურსები

არ არის საჭირო დამატებითი რესურსი



სავარჯიშოს დღის წესრიგი

აირჩიეთ ერთი სიტყვა, რომელიც მნიშვნელოვანია თქვენი სემინარის თემისთვის, მაგ.: საქმიანობა.

შექმენით შაბლონი MindMaster-ში: www.mindmaster.io და მოათავსეთ არჩეული სიტყვა დოკუმენტის ცენტრში.

Mindmeister არის შესანიშნავი ინსტრუმენტი მარტივი გონებრივი რუკის მოსამზადებლად - მას აქვს გარკვეული შეზღუდვები უფასო ვერსიაში, მაგრამ ძალიან რთული გონებრივი რუკის შექმნასაც კი რამდენიმე წუთი სჭირდება.

გაუზიარეთ შაბლონი სემინარის მონაწილეებს და სთხოვეთ შექმნან გონებრივი რუკა, არჩეული საკვანძო სიტყვის გამოყენებით.

ჯგუფთან ერთად გადაწყვიტეთ, რამდენი ელემენტისგან უნდა შედგებოდეს ასოციაციების თითოეული ჯაჭვი, მაგ. 4. თითოეული სიტყვა უნდა უკავშირდებოდეს წინა სიტყვას.

საქმიანობა (მთავარი სიტყვა) - 2. ძალისხმევა - 3. სპორტული დარბაზი - 4. კუნთი

მიეცით ჯგუფს დრო რუკის შესაქმნელად, მაგ. 5-7 წუთი. დროის გასვლის შემდეგ წაიკითხეთ ყველა ასოციაცია, რომელიც გამოჩნდა.

შემდეგ, სთხოვეთ თითოეულ ადამიანს აირჩიოს სიტყვა, რომელმაც ყველაზე მეტად გააოცა ასოციაციებში. რა არის ამაში გასაკვირი? რომელი სიტყვებს თვლიან მათ ყველაზე მნიშვნელოვნად?

ამ რუკაზე დაყრდნობით, არჩეული ტერმინის რა სურათი ჩნდება? მოკლედ ისაუბრეთ ამაზე.

შესაძლო ცვლილებები

შეგიძლიათ შესთავაზოთ მონაწილეებს ინდივიდუალური რუკის შესაქმნელად.

5-7 წუთის ინდივიდუალური მუშაობის შემდეგ დაყავით მონაწილეები სამკაცრიან გუნდებად, რათა გაიაზრონ შედეგები. შემდეგ ჰკითხეთ, რა აქვთ მათ საერთო და რით განსხვავდება მათი რუკები.

შეგიძლიათ გამოიყენოთ ფურცელი და კალამი ანალოგური ფორმის შესაქმნელად.

კრედიტები

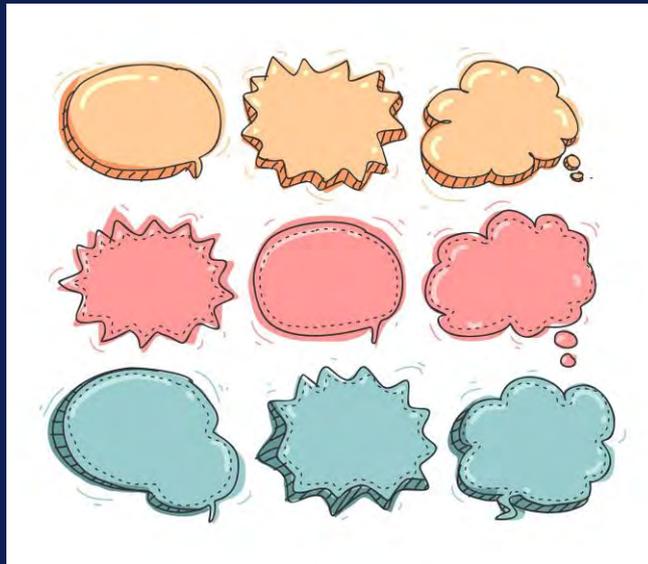
მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (<https://trendss.eu/>)

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



სავარჯიშო #49: ჩუმი დისკუსია



Pixabay, Creative Commons license

ჯგუფის ზომა

6-15 მონაწილე

როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?

სოციალური / სხეულის / ემოციური / შემეცნებითი

სავარჯიშოს მიზანია თემის ან კონცეფციის სიღრმისეულად შესწავლა და მონაწილეთა მოსაზრებების გაზიარების წახალისება.

ხანგრძლივობა

15 წუთი

აპლიკაციები

Jamboard

რესურსები

-



სავარჯიშოს დღის წესრიგი

ეს მარტივი სავარჯიშო დაეხმარება ჩაერთონ იმ მონაწილეები, რომლებიც თავს კომფორტულად არ გრძნობენ ხმამაღლა საუბრისას მთელი ჯგუფის წინაშე, მათ, ვინც ნაკლებად არის ჩართული ვერბალურ კომუნიკაციაში.

მომზადეთ თემა, რომლის შესწავლაც გსურთ, რომელიც დაკავშირებულია თქვენს სემინართან. ჩაწერეთ google jamboard-ზე იმ ფორმით, რომ წახალისოს დისკუსიის დაწყება მაგ.: შეკითხვა, ციტატა.

გაუზიარეთ დოკუმენტი ჯგუფს. შემდეგ, სთხოვეთ მონაწილეებს, გაიზიარონ თავიანთი მოსაზრებები შემოთავაზებულ თემაზე google jamboard-ზე არსებული წებოვანი ფურცლების ანალოგის გამოყენებით.

ჩამოაყალიბეთ დისკუსიის წესები, მაგ.

- თითოეულ ადამიანს შეუძლია გააზიაროს იმდენი მოსაზრება, რამდენიც სურს;
- დისკუსიის დროს კომპიუტერებში მიკროფონებს ვთიშავთ - ეს არის ჩუმი დისკუსია;
- განვიხილავთ მხოლოდ მოცემულ თემას;
- ჩვენ ერთმანეთს პატივისცემით ვეკონტაქტებით;
- ჩვენ არ განვსჯით სხვის აზრს, ვეძებთ არგუმენტებს და კონტრარგუმენტებს.

გადაწყვიტეთ რამდენ ხანს უნდა გაგრძელდეს დისკუსია.

დისკუსიის დროს მონაწილეებს შეუძლიათ მიმართონ დისკუსიის სათაურში მოცემულ თემას, ასევე შეუძლიათ ერთმანეთის მოსაზრებებზე კომენტარი და კითხვების დასმა.

რაც უფრო მეტი მონაწილე მიიღებს მონაწილეობას, მით უფრო საინტერესო იქნება დისკუსია.

განსაზღვრული დროის გასვლის შემდეგ დაასრულეთ დისკუსია. სთხოვეთ ერთ ადამიანს წაიკითხოს ყველა ჩაწერილი აზრი.



შეამოწმეთ, თუ ვინმეს სურს კითხვების დასმა ან კომენტარების გაკეთება.

შეგიძლიათ იკითხოთ აზრების გაცვლისა და დისკუსიის რა ფორმებს ანიჭებენ უპირატესობას მონაწილეები და რატომ? ასევე, შეგიძლიათ ჰკითხოთ მონაწილეებს, როგორი გრძნობა იყო ამ მეთოდით განხილვის ჩატარება: უფრო ადვილი იყო, უფრო რთული თუ განსხვავება არ იყო?

შესაძლო
ცვლილებები

ეს მეთოდი შეიძლება გამოვიყენოთ სემინარის ბოლოს, უკუკავშირის მისაღებად.

კრედიტები

მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (<https://trendss.eu/>)

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union



სავარჯიშო #50: ხელის მტევნები და თვალები



Pixabay, Creative Commons license

ჯგუფის ზომა	6-25 მონაწილე
როგორ გამოვიყენოთ სავარჯიშო?	სოციალური / სხეულის / ემოციური / შემეცნებითი შესანიშნავია სხეულში დაძაბულობის შესამცირებლად და მუშაობის დროს დასვენებისთვის.
ხანგრძლივობა	2-3 წუთი
აპლიკაციები	Zoom
რესურსები	-
სავარჯიშოს დღის წესრიგი	ეკრანის წინ დიდი ხნის განმავლობაში მუშაობა დამღლელია მთელი სხეულისთვის, თვალების ჩათვლით.



სემინარის მსვლელობისას დაგეგმეთ მოკლე შესვენება და შესთავაზეთ რამდენიმე მარტივი სავარჯიშო, რომელიც მონაწილეებს საშუალებას მისცემს იზრუნონ თვალეზზე, დაისვენონ და კონცენტრირდნენ.

სთხოვეთ ყველას გამორთონ კამერები და მოშორდნენ ეკრანებს.

სთხოვეთ თითოეულ ადამიანს გაიხედოს სადმე შორს - მაგალითად, იმ ოთახის ფანჯარაში, სადაც მუშაობს ან, თუ ეს შეუძლებელია, ოთახის ყველაზე შორ წერტილში.

შემდეგ, ხელის მტევენები მოიფშვნიტოს, რათა იგრძნოს, რომ გათბეს.

სთხოვეთ მონაწილეებს შეეხონ ხელებთ თვალეზს ისე, რომ თითები შუბლს ეხებოდეს. დარჩნენ ამ მდგომარეობაში ერთი წუთით, კონცენტრირდნენ სუნთქვაზე; თვალეზი სიბნელეში ისვენებს. ერთი წუთის შემდეგ, სთხოვეთ მონაწილეებს, მოიშორონ ხელები თვალეზიდან და ნელა გაახილონ.

შემდეგ სთხოვეთ თითოეულს გაიკეთოს თავის, შუბლისა და თვალის მიდამოების ნაზი მასაჟი.

შესაძლო ცვლილებები

თქვენ შეგიძლიათ შეაარულოთ ეს სავარჯიშო რამდენჯერმე სემინარის განმავლობაში, მაგალითად, ყოველი სესიის ბოლოს.

კრედიტები

მომზადებულია Fundacja Culture Shock მიერ TRENDSS - Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills -თვის (<https://trendss.eu/>)

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Co-funded by the Erasmus+Programme of the European Union



III. კრედიტები

სავარჯიშოები შეადგინა Cultureshock Foundation-ის გუნდმა პოლონეთიდან:

Paulina Jędrzejewska - არის განმანათლებელი, რბილი უნარების ტრენერი და ახალი ტექნოლოგიების მოყვარული. იგი მიესაღმება ცოდნის გაზიარებას ვებ და მობილური აპლიკაციების კრეატიულ გამოყენებას ხელოვნებაში, კულტურასა და განათლებაში. ის ასწავლის ორგანიზაციებს და ტრენერებს ახალი ტექნოლოგიების დანერგვას. ავტორია კვლევითი მოხსენებების, კონფერენციების, პუბლიკაციებისა და საგანმანათლებლო მასალების ახალი ტექნოლოგიებისა და რბილი უნარების განვითარების შესახებ. Cultureshock Foundation პრეზიდენტი - www.cultureshock.pl.

კაროლინა პლუტა - ტრენერი, ქოუჩი, აქტივისტი, თეატრის პედაგოგი, მკვლევარი და მსახიობი ვარშავიდან. თეატრის პედაგოგისა და ტრენერის რანგში იგი მუშაობდა მრავალფეროვან აუდიტორიასთან, მათ შორის ახალგაზრდებთან, მოზარდებთან, ხელოვანებთან და მასწავლებლებთან. როგორც ფრილანსერი თანამშრომლობს სხვადასხვა ორგანიზაციებთან კულტურისა და სოციალური პროექტების სფეროში. უყვარს ცეკვა და ტყეში სეირნობა.

დოქტორ მელინდა ზაის, MCC ინტერკულტურალისტი, ციფრული ქოუჩი და ტრენერი, TRENDSS კონსორციუმის პროექტის კოორდინატორი —<https://trendss.eu/> —, Yes You Can Training & Coaching Kft-ის მმართველი დირექტორის, დოქტორ მელინდა ზეის წვლილი (სავარჯიშო 7 და 8). , უნგრეთი.

მონიტორინგი და რედაქტირება გაუწია მაშა ჩეკმა ხორვატიიდან, Association Delta.

მაშა ჩეკი - ფსიქოლოგი და ასოციაცია დელტას აღმასრულებელი დირექტორი, რომელიც მუშაობს არაფორმალურ განათლებაში 2016 წლიდან. იგი ახორციელებს პროექტების აქტივობებს, ასევე კვლევებს ახალგაზრდული მუშაობის, ახალგაზრდული პოლიტიკის, სამოქალაქო განათლებისა და პიროვნული განვითარების სფეროში. ის არის რიეკას უნივერსიტეტის ფსიქოლოგიის დეპარტამენტის ასისტენტ-პროფესორი. ის ასევე აწყობს მუსიკალურ ვორქშოუებს შშმ ბავშვებთან და ახალგაზრდებთან და ასწავლის ფორტეპიანოს.

TRENDSS-ისთვის - ტრანსნაციონალური საგზაო რუკა ციფრული რბილი უნარების მასწავლებლებისთვის (<https://trendss.eu/>)

Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)



ევროკომისიის მხარდაჭერა ამ პუბლიკაციის წარმოებაში არ წარმოადგენს შიგთავსის მოწონებას, რომელიც ასახავს მხოლოდ ავტორების შეხედულებებს და კომისია არ შეიძლება იყოს პასუხისმგებელი მასში შემავალი ინფორმაციის ნებისმიერი გამოყენებისათვის.



ტრენერის „მაშველი რგოლი“

ციფრულ ეპოქაში



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union