

Upute za igru:

Cilj igre:

Cilj igre je prvi stići do kraja staze, odgovarajući na pitanja i rješavajući zadatke vezane uz sigurnost na internetu i mentalno zdravlje. Putem se igrači susreću s raznim izazovima koji će ih potaknuti na promišljanje o važnosti mentalnog zdravlja, mentalne otpornosti i sigurnog ponašanja u digitalnom svijetu.

Priprema za igru:

1. Postavite ploču na sredinu stola. Ploča se sastoji od 50 polja:
 - o 20 polja "Sigurnost na internetu [CSI]" označena plavom bojom.
 - o 20 polja "Mentalno zdravlje" označena ružičastom bojom.
 - o 10 posebnih polja označena upitnicima s posebnim uputama.
2. **Figurice:** Svaki igrač odabire jednu figuricu koju će koristiti za kretanje po ploči.
3. **Kartice:** Posložite kartice s pitanjima i zadacima u tri skupine na označena mjesta na ploči:
 - o CSI pitanja
 - o Zadaci za mentalno zdravlje
 - o Kartice za posebne akcije

Pravila igre:

1. **Početak igre:** Svi igrači postavljaju svoje figurice na polje "**START**".
2. **Kretanje:** Igrači bacaju kocku i pomiču svoju figuricu naprijed onoliko polja koliko pokaže kocka.
3. **Akcija na polju:**
 - o **CSI Polja:** Ako igrač stane na polje "**Sigurnost na internetu**", drugi igrač mu čita pitanje s kartice. Ako igrač točno odgovori, ostaje na tom polju. Ako ne zna odgovor, mora propustiti jedan krug ili se vratiti 2 polja unatrag.
 - o **Mentalno zdravlje:** Ako igrač stane na polje "**Mentalno zdravlje**", treba izvući karticu s zadatkom i izvršiti zadatak.
 - o **Dodatna polja:** Ako igrač stane na dodatno polje, slijedi uputa navedena na polju (preskačeš krug, napreduješ, vraćaš se unatrag, razmjena mesta, itd.).
4. **Pobjeda:** Igrač koji prvi dođe do kraja staze, na polje "**CILJ**", pobjeđuje.

Posebna polja:

1. Preskačeš krug: Igrač mora propustiti svoj sljedeći potez.
2. Vraćaš se unatrag: Igrač se mora vratiti natrag za 3 polja.
3. Napreduješ naprijed: Igrač može napredovati za 3 polja.
4. Danas odmaraš od tehnologije: Preskoči jedan krug.
5. Bonus potez: Igrač dobiva dodatni potez.
6. Razmjena mjesta: Igrač može zamijeniti mjesto s drugim igračem.
7. Dodatno pitanje: Igrač mora odgovoriti na dodatno pitanje iz bilo koje kategorije.
8. Sigurno utočište: Igrač može baciti kockicu bez odgovora na pitanje, pomici se za onoliko polja koliki je broj dobio na kockici.
9. Gubiš red: Igrač gubi sljedeći potez.
10. Zamjena kartice: Igrač može zamijeniti karticu sa zadatkom s drugim igračem.

Napomene:

- Ova igra potiče na promišljanje o važnim temama kao što su sigurnost na internetu i mentalno zdravlje, kroz zabavan i interaktivni način.
- Igrači imaju priliku učiti i razvijati svijest o sigurnom ponašanju u digitalnom svijetu te jačati svoju mentalnu otpornost kroz razne zadatke.

Potreban pribor:

- Figurice
- Kockica
- Papir i olovka

Legenda:



CSI polje

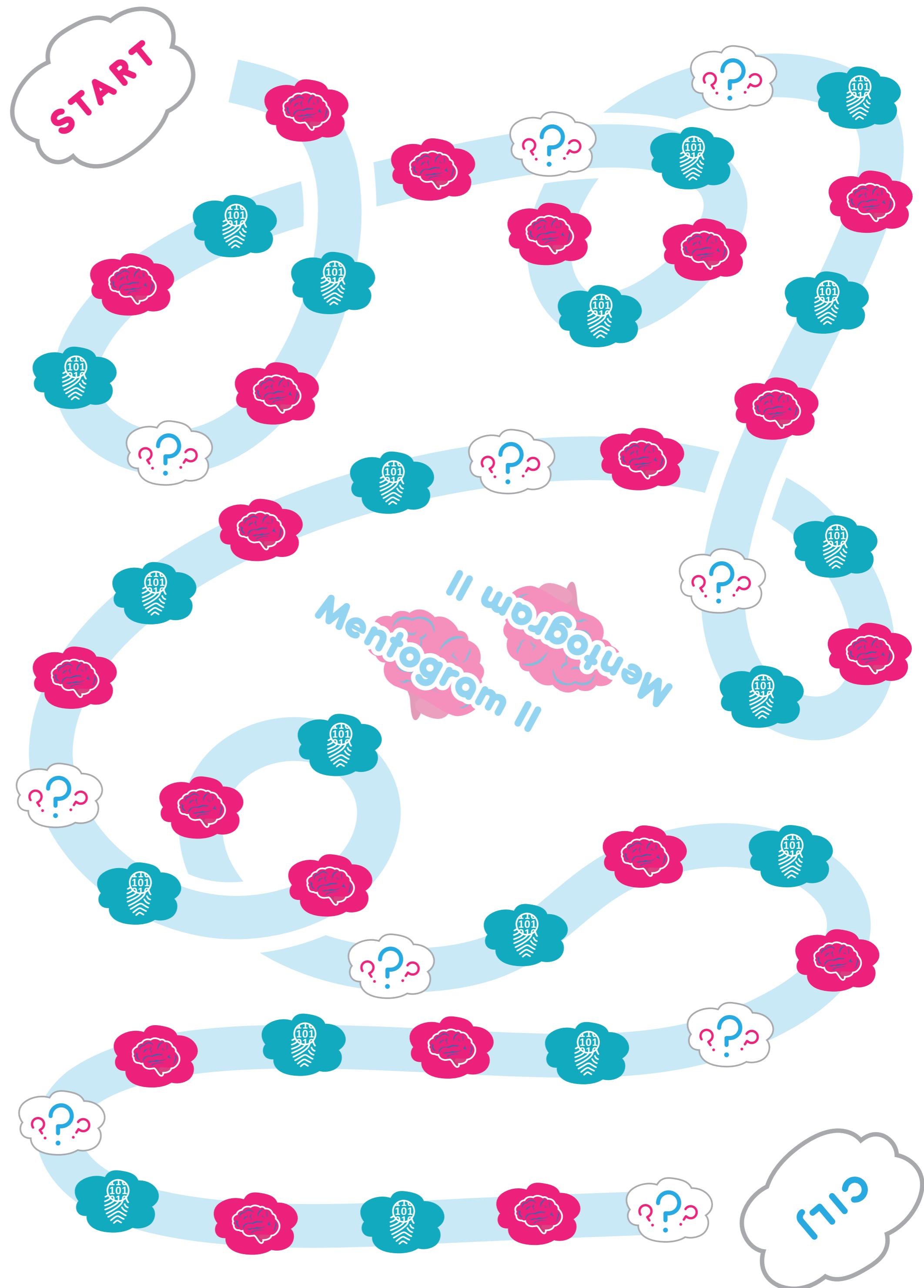
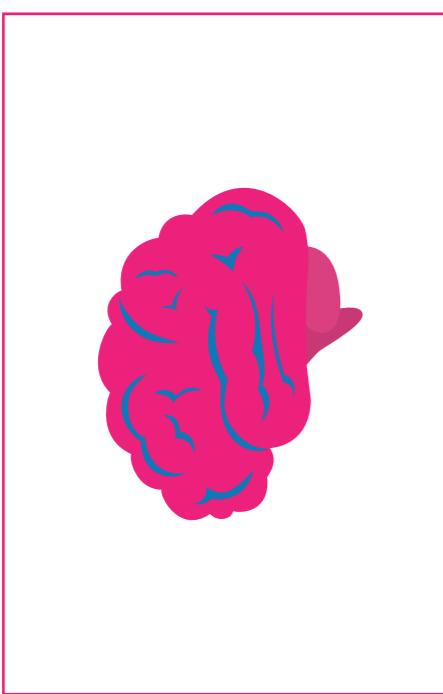


Mentalno zdravlje
polje



Posebno
polje

Društvena igra za obitelj na bazi iskrenosti za mentalno zdravlje i digitalne tehnologije



Razmisli o jednom trenutku kada si se osjećao/la uspješno i podijeli ga.

Zamisli da imaš čarobni štapić koji uklanja stres, i opiši kako ga koristiš.

Napiši jedno malo obećanje koje možeš dati samom/samoj sebi za bolji dan.

Razmisli o nekoj situaciji koja ti je bila teška i što si naučio/la iz nje.

Napiši kratki popis svojih snaga.

Pjevaj omiljenu pjesmu i pleši kako god želiš.

Napravi 10 skokova u mjestu kako bi se razgibao/la.

Napiši tri stvari na kojima si danas zahvalan/na.

Podijeli s grupom što te najviše opušta.

Podijeli s grupom jednu stvar zbog koje se osjećaš ponosno.

Napiši popis ljudi koji te podržavaju i kako im možeš zahvaliti.

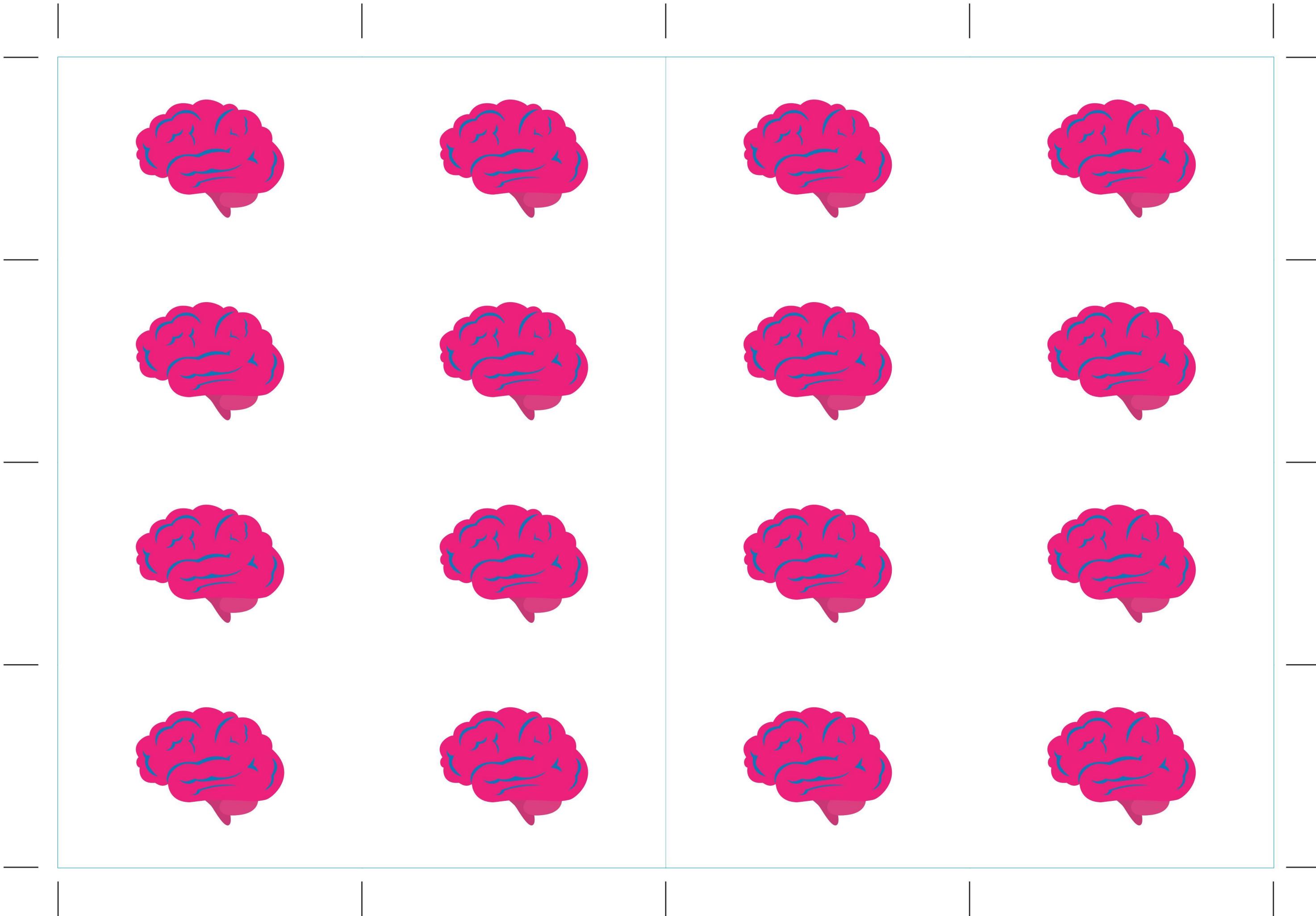
Opiši ukratko o tome kako se nosiš s izazovima.

Udahni duboko pet puta i usredotoči se na svoje disanje.

Napiši jedan cilj koji želiš postići ovog tjedna.

Zamisli tri pozitivne misli o budućnosti.

Zamisli da tvoja briga ima oblik i boju, pa je ispušti kao balon.



Napiši kratku poruku samom/samoj sebi s pozitivnom porukom.

Razmisli o trenutku kada si bio/la hrabar/ra i podijeli ga s grupom.

Udahni duboko i ispruži ruke prema nebu kao da rastežeš cijelo tijelo.

Udahni duboko, a zatim glasno izdahni, izbacujući sve brige.

Zatvor oči i zamisli svoje sretno mjesto na kojem se osjećaš sigurno.

Zatvor oči i zamisli kako se sve brige tope kao led na suncu.

Zamisli da su tvoje misli kao oblaci koji prolaze nebom, i samo ih promatraj.

Napiši tri stvari koje ti donose mir.

Podijeli s grupom jednu stvar koja te čini sretnim/sretnom.

Pronađi način da nekome u grupi kažeš nešto lijepo.

Ispričaj o jednom trenutku kada si nekome pomogao/la i kako si se tada osjećao/la.

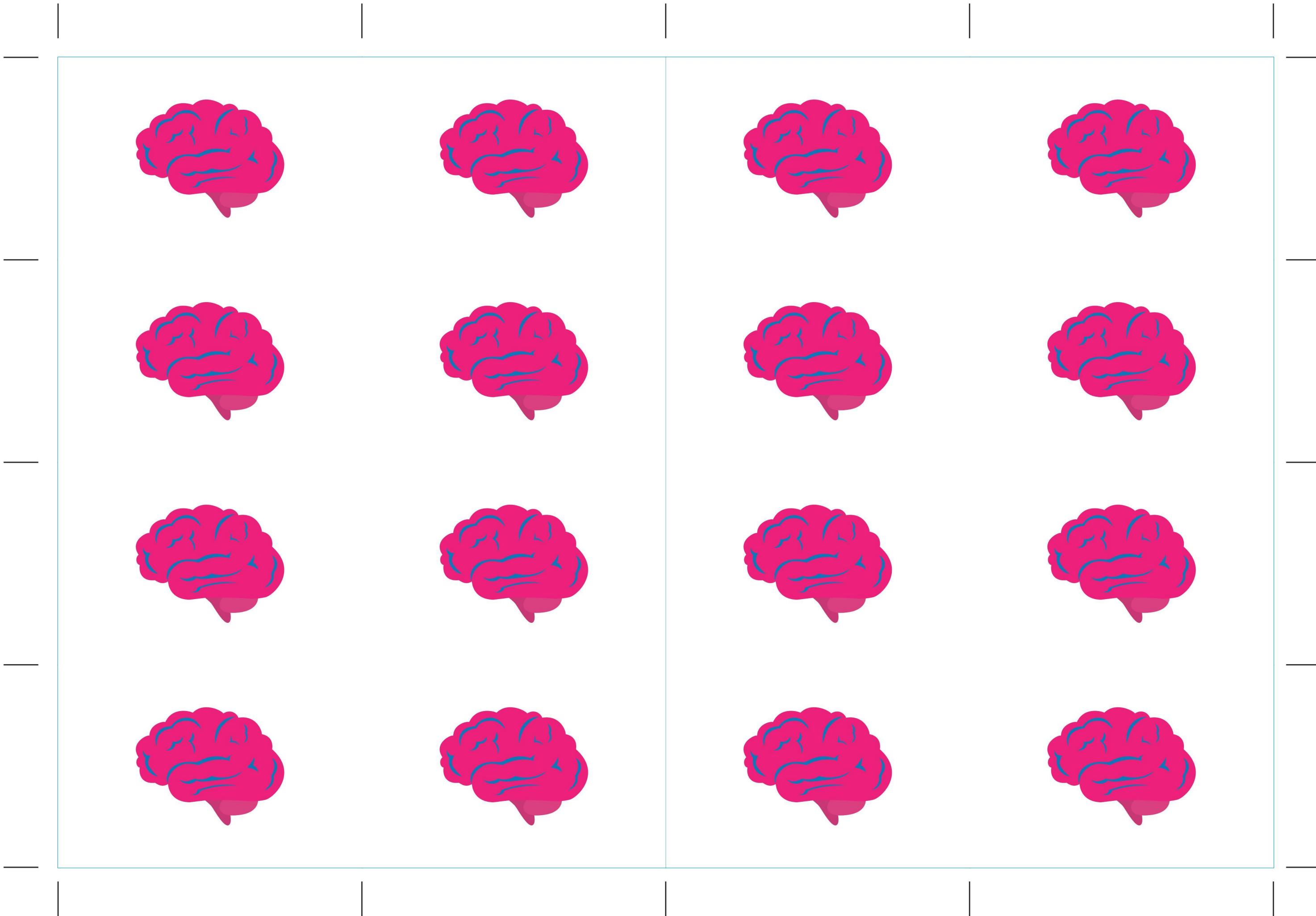
Zamisli da si superheroj/ka mentalnog zdravlja - koje su tvoje moći?

Napiši jedu osobinu koju voliš kod sebe.

Napiši tri aktivnosti koje te opuštaju.

Podijeli s grupom što te najviše veseli tijekom dana.

Napiši kako se možeš bolje brinuti za sebe kada si tužan/na ili ljut/a.



Napiši nešto lijepo o osobi s kojom igraš.

Zamoli nekoga da ti ispriča vic i nasmijte se zajedno.

Podijeli s grupom svoje omiljeno sjećanje.

Osmisli vlastitu afirmaciju i ponovi je nekoliko puta.

Podijeli s grupom jednu stvar koju možeš napraviti kada si pod stresom.

Zatvori oči i zamisli da se nalaziš u balonu punom mirnog zraka.

Pogledaj se u ogledalo i nasmiješi se samom/samoj sebi.

Razmisli o jednom dobrom djelu koje možeš učiniti danas.

Udahni duboko i na trenutak se usredotoči na zvukove oko sebe.

Zamisli da si na najljepšem mjestu na svijetu i opiši ga.

Podijeli s grupom kako se osjećaš kada ti netko pruži podršku.

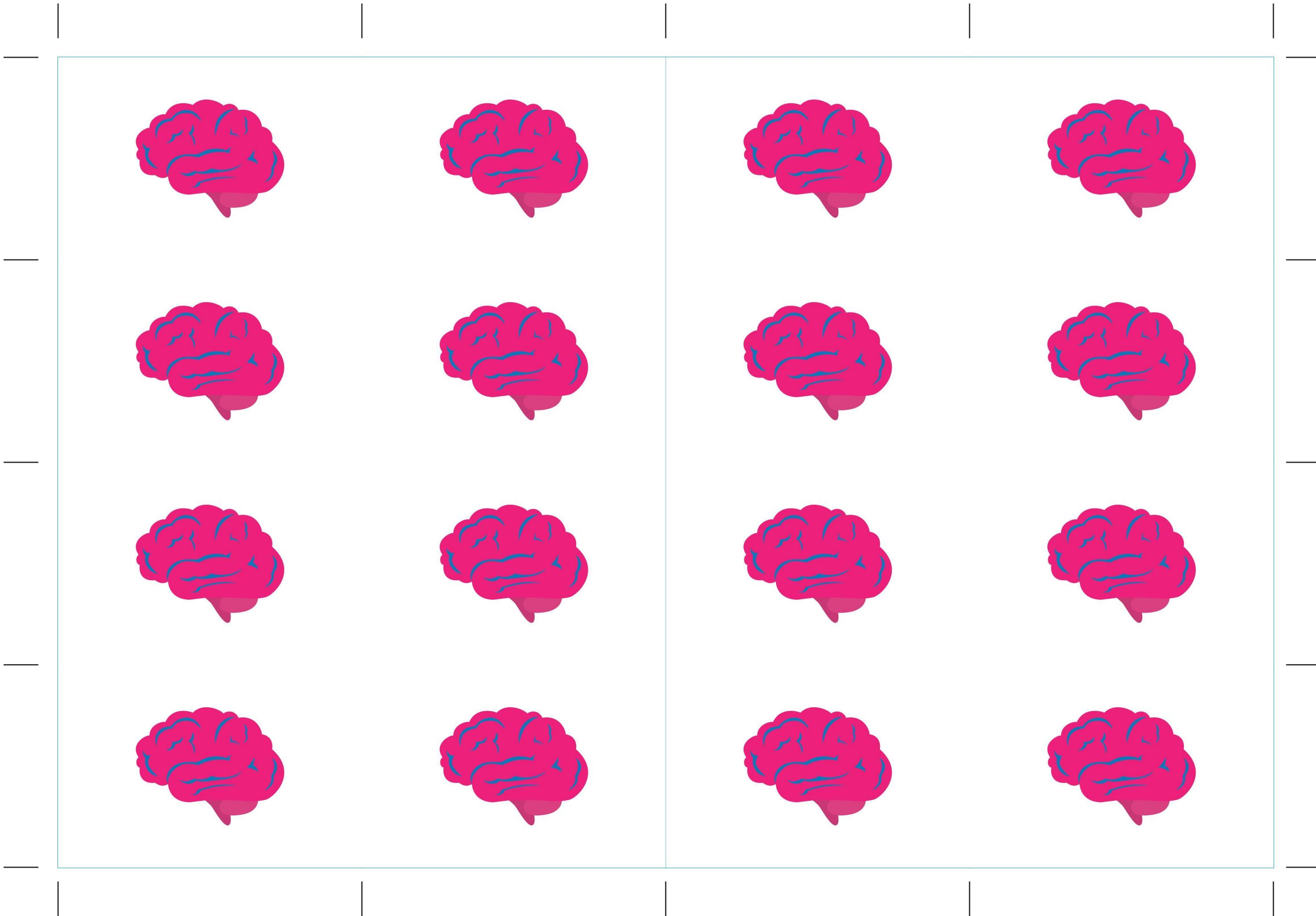
Napiši kratku poruku svom budućem ja o tome kako ostati

Napiši jedan korak koji možeš poduzeti da bi smanjio/la stres u svom životu.

Podijeli s grupom koji su tvoji omiljeni načini za opuštanje.

Ispričaj o nekom hobiju ili aktivnosti koja ti pomaže da se osjećaš bolje.

Razmisli o nekome tko te inspirira i napiši zašto te ta osoba nadahnjuje.



Zašto je važno ne preuzimati piratski sadržaj s interneta?

Što učiniti ako tvoj prijatelj/ica dijeli osobne informacije na internetu?

Kako možeš znati da je neka aplikacija sigurna za korištenje?

Što bi trebao/la napraviti ako netko koristi tvoje ime ili fotografije bez dozvole?

Što je "cyberbullying" i što bi učinio/la da ti se dogodi?

Što znači imati jaku lozinku?

Što znači kada web stranica ima "https" u svojoj adresi?

Kako možeš prepoznati je li igra ili aplikacija sigurna za preuzimanje?

Što znači kada tvoj telefon ili računalo traži da ažuriraš aplikaciju ili sustav?

Zašto je važno postaviti privatan profil na društvenim mrežama?

Što su "phishing" poruke i kako ih prepoznati?

Zašto je važno ne dijeliti osobne podatke s nepoznatim ljudima na internetu?

Što znači kada ti netko kaže da je važno ažurirati aplikacije?

Kako možeš sprječiti da tvoji osobni podaci završe u krivim rukama?

Kako prepoznati lažan profil na društvenim mrežama?

Što je "spam" i kako se nositi s njim?



**Zašto nije
pametno klikati
na sumnjive
linkove?**

**Što bi trebao/la
učiniti ako ti se čini
da netko laže o
svojoj dobi na
internetu?**

**Kako možeš
spriječiti da ti se
dogodi "hackiranje"
računa?**

**Zašto je važno
imati antivirusni
program na
računalu?**

**Što bi učinio/la ako te
netko pozove na igru
ili aplikaciju koja
izgleda sumnjivo?**

**Kako možeš zaštiti
svoje podatke dok
koristiš javni Wi-Fi?**

**Što je "online
prijevara" i kako
je izbjegći?**

**Što bi učinio/la ako
netko širi laži o
tebi na internetu?**

**Zašto je važno ne
dijeliti svoje
lozinke s drugima?**

**Što bi trebao/la
napraviti ako dobiješ
poruku od nekoga
koga ne poznaješ?**

**Kako možeš
prepoznati lažnu
vijest ili informaciju
na internetu?**

**Što bi trebao/la
napraviti ako netko
zatraži tvoju
lozinku?**

**Što bi trebao/la
napraviti ako ti se
nepoznata osoba
javi na društvenim
mrežama?**

**Zašto je važno
imati različite
lozinke za
različite račune?**

**Što bi trebao/la
učiniti ako vidiš
nešto uznemirujuće
na internetu?**

**Kako možeš
sigurno
pretraživati
internet?**



**Kako možeš
zaštititi svoje
uredjaje od virusa?**

**Što bi učionio/la
ako te netko
vrijeđa ili
maltretira online?**

**Što znači
"privatnost" na
internetu i zašto
je važna?**

**Što učiniti ako te
netko traži novac
preko interneta?**

**Kako prepoznati
lažnu nagradnu
igru ili natječaj na
internetu?**

**Zašto je važno
redovito mijenjati
lozinke?**

**Kako možeš zaštititi
svoje podatke na
društvenim
mrežama?**

**Kako možeš
prepoznati je li
aplikacija koju koristiš
sigurna za tvoj uređaj?**

**Zašto je važno
provjeriti tko stoji iza
web stranice prije
nego što nešto kupiš
online?**

**Što bi trebao/la
napraviti ako netko
objavi tvoje
fotografije bez tvoje
dozvole?**

**Što bi trebao/la
napraviti ako ti netko
pošalje uznemirujući
sadržaj?**

**Zašto nije pametno
otkrivati svoju lokaciju
na društvenim
mrežama?**

**Kako možeš pomoći
prijatelju/ici koji je
žrtva
"cyberbullyng-a"?**

**Zašto je važno prijaviti
neprikladan sadržaj ili
ponašanje na
društvenim mrežama?**

**Kako se možeš
zaštititi od
"pop-up" reklama
na internetu?**

**Što bi trebao/la
napraviti ako vidiš da
netko koristi tvoj račun
bez dozvole?**



Razmjena mjesta

Igrač može zamijeniti mjesto s drugim igračem.

Sigurno utočište

Igrač može baciti kockicu bez odgovora na pitanje, pomici se za onoliko polja koliki je broj dobio na kockici.

Zamjena kartice

Igrač može zamijeniti karticu sa zadatkom s drugim igračem.

Dodatno pitanje

Igrač mora odgovoriti na dodatno pitanje iz bilo koje kategorije.

Napreduješ naprijed

Igrač može napredovati za 3 polja.

Bonus potez

Igrač dobiva dodatni potez.

Vraćaš se unatrag

Igrač se mora vratiti natrag za 3 polja.

Gubiš red

Igrač gubi sljedeći potez.

Preskačeš krug

Igrač mora propustiti svoj sljedeći potez.

Danas odmaraš od tehnologije

Preskoči jedan krug bez dodatnih akcija.



**Kako možeš zaštiti
svoj profil na
Instagramu ili
TikToku?**

**Zamisli da si
postigao/la neki
veliki cilj i kako se
tada osjećaš.**

**Podijeli s grupom
jedno novo saznanje
koje si naučio/la o
sebi nedavno.**

**Kako možeš zaštiti
svoj profil na
Instagramu ili
TikToku?**

**Zamisli da si
postigao/la neki
veliki cilj i kako se
tada osjećaš.**

**Podijeli s grupom
jedno novo saznanje
koje si naučio/la o
sebi nedavno.**

**Što ćeš reći
roditeljima/starateljima
ukoliko te nešto brine
na interneu?**

