

AKTIVERANDE UPPGIFT: VÄLMÅENDETS VACKLANDE TORN

10-20 min

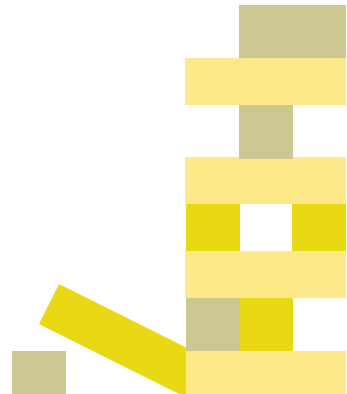
Syftet med uppgiften är att åskådliggöra att människans välmående omfattar många delområden (sociala, psykiska, fysiska) och att de tillsammans bildar en helhet. Om ett delområde inte uppmärksammas tillräckligt kommer även de andra delområdena att drabbas.

Innan spelet börjar ska ni tillsammans komma ihåg vad som ingår i det sociala, psykiska och fysiska välmåendet. Som hjälp i diskussionen kan ni använda t.ex. MIELI rf:s Må bra-handen:

<https://mieli.fi/sv/stark-den-psykiska-halsan/ma-bra-handen-beskriver-val-i-vardagen-som-paverkar-var-psykiska-halsa/>

TILLBEHÖR:

- Det vacklande tornet-spelet
- Målartejp och tre tuschpennor i olika färger
ELLER t.ex. färgpapper, häftmassa.



FÖRBEREDELSE:

Dela upp tornklossarna i tre högar. Varje hög motsvarar ett delområde av välmåendet. Sätt en bit målartejp på båda ändarna av varje kloss, i ändarna ritar du en cirkel med en tuschpenna, t.ex. 1 färg / klosshög. Färgen indikerar ett visst delområde av välmåendet: t.ex. röd färg den sociala dimensionen, grön färg den psykiska dimensionen och blå färg det fysiska välmåendet. Blanda klossarna och bygg tornet som vanligt.

Psst! I stället för målartejp och tuschpennor kan ni också använda små, färgglada pappersbitar som fästs på spelklossarna med fästmassa (sinitarra).

SPELET'S GÅNG:

Normala regler för det vacklande tornet.
Spelet kan spelas individuellt eller som lag.

EFTER SPELET:

Efter det att tornet rasat ska ni se vilket delområde som flyttades sist, dvs. vilket delområde som försumrades.

Om den kloss som fick tornet att rasa var märkt med t.ex. röd färg "socialt välmående", ska ni fundera på vilket samband det sociala välmåendet har med det psykiska och fysiska välmåendet. Till exempel mobbning kan orsaka ångest (psykiskt välmående), vilket å andra sidan kan göra det svårare att t.ex. delta i idrottshobbyer (fysiskt välmående).

