

Nestori Nurjamieli

ja Hyvän Mielen Konkarit

PELIOHJE

Pelin tavoite

Kaikki peliin osallistuvat muodostavat yhdessä joukkueen, joka kisaa mielipahan aiheuttajaa, Nestori Nurjamieltä vastaan. Tavoitteena on, että joukkueenne pääsee pelilaudan keskellä olevaan maaliin ennen Nestori Nurjamieltä.

Valmistelut

Asettakaa joukkueenne pelinappula lähtöruutuun, Nestori Nurjamielen nappula sille varattuun omaan lähtöpisteeseen ja omiin nippuihin järjestetyt tehtäväkortit (5 nippua) kuvapuoli ylöspäin pelilaudalle omiin, symboleilla merkittyihin kohtiin.



Pelin kulku

Vanhin pelaaja aloittaa pelin nostamalla päällimmäisen tehtäväkortin haluamastaan pinosta. Jos joukkueenne suoriutuu annetusta tehtävästä, saatte siirtää joukkueenne pelinappulaa pistemäärän verran eteenpäin. Jokaisessa kortissa on kaksi tehtävää: varsinainen tehtävä (I) ja lisätehtävä (II). Voitte itse päättää teettekö lisätehtävän. Mitä isompi pistemäärä, sitä paremman etumatkan saatte Nestoriin! Jos varsinaisen tehtävän tekeminen ei onnistu, vuoro vaihtuu eikä pelinappulaa liikuteta.

Joukkueenne jälkeen pelivuoro siirtyy Nestori Nurjamielle. Heittäkää noppaa ja siirtäkää Nestorin pelinappulaa nopan osoittaman silmäluvun verran.

Nestorin jälkeen on taas joukkueenne vuoro. Tehtäväkortin nostovuoro siirtyy pelin aloittaneesta pelaajasta myötöpäivään. Pelilaudan symboli kertoo mistä nipusta tehtäväkortti nostetaan.

Peli päättyy, kun joko joukkueenne tai Nestori Nurjamieli on maallissa.

mieli
Suomen Mielenterveysseura

Elowaka
VUOSISTA VIISI



TULOSTA NETISTÄ KNA!

Sisältö

Pelilauta, 80 tehtäväkorttia sekä joukkueen ja Nestori Nurjamielen pelinappulat. Lisäksi tarvitaan 1 noppa, paperia ja kyniä sekä tietokone (tai älylaite), jossa on nettiyhteys. Jos käytössä ei ole nettiyhteyttä, nettitehtäviä voi vapaasti soveltaa tai ohittaa ne ottamalla uuden kortin.

Pelaajat

Peli sujuu mukavimmin, kun pelaajia on 4-12. Pelaajat muodostavat yhdessä joukkueen. Peliä on mahdollista pelata myös niin, että pelaajat jaetaan kahteen eri joukkueeseen.

Pelin kesto

Noin 1,5 h (pelaajien määrästä riippuen)

Tehtäväkortit

Tehtävätyyppejä on viisi. Jokaisella tehtävätyypillä on oma symbolinsa, joka löytyy myös pelilaudalta.



Hyvä Mieli ja mielihyvä

keskustelua, omien ajatusten jakamista ja muiden kuuntelua



Avarat aatokset ja älyväläykset

haasteita aivonystyröille



Lepoa ja latausta

rentoutumistehtäviä ja mielen lepoa



Letkeä liike ja notkeat nivelet

liikettä ja liikkumista hausalla tavalla ja omalla tyyllillä



Yhdessä irrotellen

yhdessä tekemistä heittäytyen ja hullutellen.

Hyvää mieltä ja liikkeen iloa pelin pyörtäisiin!

Joukkueenne saavuttaa maalin ennen Nestori Nurjamieltä

Jos nitistätte Nestori Nurjamielen tässä hurjassa kisassa ja pääsette maaliin ennen sitä, on voitonjuhlan aika. Taputtakaa iloisesti käsiänne ja halatkaa toisianne voiton kunniaksi! Olette todellisia Hyvän Mielen Konkareita! Onnittelut kaikille!

Halutessanne voitte yhdessä kerrata pelin huippuhetket ja nauttia ihanasta onnistumisen tunteesta.

Jos Nestori Nurjamieli ehti maaliin ensimmäisenä

Joukkueenne teki parhaansa, mutta tällä kertaa Nestori veti kuitenkin pidemmän korren. Elämässä tulee toisinaan vastaan takaiskuja ja pettymyksiä. Ne ovat osa elämää. Vaikeuksien keskellä on hyvä palauttaa mieleen asioita, jotka auttavat selviytymään. Puhukaa yhdessä siitä, miltä tappio tuntui ja mistä tekaa onnistumisen hetkiä pelissä.

Harva pitää ikävistä tunteista kuten pettymys, harmitus tai alakulo, mutta niitäkin tarvitaan ja niiden kanssa voi elää. Vaikka Nestori Nurjamieli vei voiton, voitte nyt joukkueen kesken pohtia sitä, miten nurjamielisydestä pääsee eroon. Taputtakaa vaikka toisianne olalle ja sanokaa: "Ei se mitään, kyllä tästä selvittäään". Kahvi- tai teekupillinen kirpaisevan tappion jälkeen voi myös tuoda paremman mielen.

Miten on, pitäisikö Nestori Nurjamieli haastaa uusintaotteluun?