



Co-funded by
the European Union



Rulebook



Comparative Research Network:

SHARE
EDUCATION



Co-funded by
the European Union

Joyful επιτραπέζιο παιχνίδι

Ένα παιχνίδι του Joyful Project για το προσωπικό των ΜΚΟ

Rulebook, 2024

Συγγραφείς:

Comparative Research Network, Germany

Ewelina Barthel, Katarzyna Włusek

Dracon Rules Design Studio, Greece

Konstantinos Lekkas, Cristina Morar

Asociatia Share Education, Romania

Lucia Matei, Alina Florina Ratiu

About the project:



The images produced for the materials of this Rulebook and the board game were AI-generated images and art with a text prompt using Canva's AI photo generator apps.

This material has **CC BY-SA licences**, to find out more visit the following link:



<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



Comparative Research Network:

SHARE
EDUCATION



Co-funded by
the European Union

Joyful: Journey of Optimising Well-being through Fun and Unique Learning

Αποποίηση:

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΚΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΚΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Project reference: 2023-2-DE02-KA210-ADU-000178079



Comparative Research Network:



Πίνακας Περιεχομένων

Εισαγωγή.....	5
Περιεχόμενα.....	6
Το παιχνίδι με λίγα λόγια.....	8
Στήσιμο.....	10
Κύριοι κανόνες παιχνιδιού.....	11
Τέλος παιχνιδιού.....	15
Πρόσθετοι κανόνες παιχνιδιού.....	16

Εισαγωγή

Το επιτραπέζιο παιχνίδι Joyful έχει ως στόχο να παρέχει ένα διασκεδαστικό και εκπαιδευτικό εργαλείο για τους εκπαιδευτές, το οποίο θα τους επιτρέψει να καθοδηγήσουν τους εργαζόμενους των ΜΚΟ να αισθάνονται καλά κυρίως στο εργασιακό τους περιβάλλον, μαθαίνοντας για την προσωπική και ομαδική ευημερία και ψυχολογία.

Οι συμμετέχοντες θα είναι μέλη ομάδων, θα συνεργάζονται μεταξύ τους προσπαθώντας να προωθήσουν θέματα ευημερίας και λύσεις σε διάφορα ζητήματα που αντιμετωπίζουν, θα ανταλλάσσουν εμπειρίες και θα μαθαίνουν ο ένας από τον άλλον, μετρώντας την επιτυχία τους στις πίστες του παιχνιδιού

Περιεχόμενα

Βασική κάρτα

☯ Καλό συναίσθημα 1




Τα χαμηλά επίπεδα άγχους συμβάλλουν στο να αισθάνεστε καλά προάγοντας τη χαλάρωση, τη διαυγή σκέψη και τη συναισθηματική σταθερότητα.

Προηγμένη κάρτα (Ανάπτυξης ή Στρες)

📄 Ήρεμος ύπνος 2




Ενσυναίσθηση

Ένας καλός νυχτερινός ύπνος είναι απαραίτητος για τη γνωστική λειτουργία:

7

συγκέντρωση, μνήμη και δημιουργικότητα.

Ανθυγιεινές συνήθειες



Απορρίψτε μια κάρτα ανάπτυξης από το δυναμικό. Όσο αυτή η κάρτα βρίσκεται στην περιοχή άγχους, αφού τραβήξετε κάρτες, απορρίψτε μία κάρτα στην τύχη.

Σεπεράστε: Τραβήξτε μία λιγότερη κάρτα κατά τη διάρκεια της Φάσης Καθαρισμού.

Το κάπνισμα, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ και άλλες ανθυγιεινές συνήθειες μπορούν να βλάψουν την υγεία και την ευεξία.

4


Ταμπλό

Το ταμπλό στο οποίο τοποθετούνται οι κοινές κάρτες και παρακολουθείται η πρόοδος.

Κλειστή τράπουλα ανάπτυξης		Ανοιχτή κάρτα από την τράπουλα	Ανοιχτή κάρτα από την τράπουλα	Ανοιχτή κάρτα από την τράπουλα	Ανοιχτή κάρτα από την τράπουλα	Σπίθα θετικότητας											
Περιοχή: Δυνατότητα																	
Περιοχή προόδου πεδίων	Σωματική ευεξία	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Εκτός παιχνιδιού
	Αρμονία	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Θετική στάση	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Εργασιακή ικανοποίηση	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Κοινωνική ευημερία	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Περιοχή: Στρες																	
Χώρος για να τοποθετήσετε κάρτες Άγχους		Χώρος για να τοποθετήσετε κάρτες Άγχους	Χώρος για να τοποθετήσετε κάρτες Άγχους	Χώρος για να τοποθετήσετε κάρτες Άγχους	Χώρος για να τοποθετήσετε κάρτες Άγχους	Σπίθα χαράς											

Δείκτες

Δείκτες που χρησιμοποιούνται για την παρακολούθηση της πρόοδου των παικτών στο ταμπλό.







Το παιχνίδι με λίγα λόγια



**JOYFUL IS AN
ERASMUS+ PROJECT,
FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION**

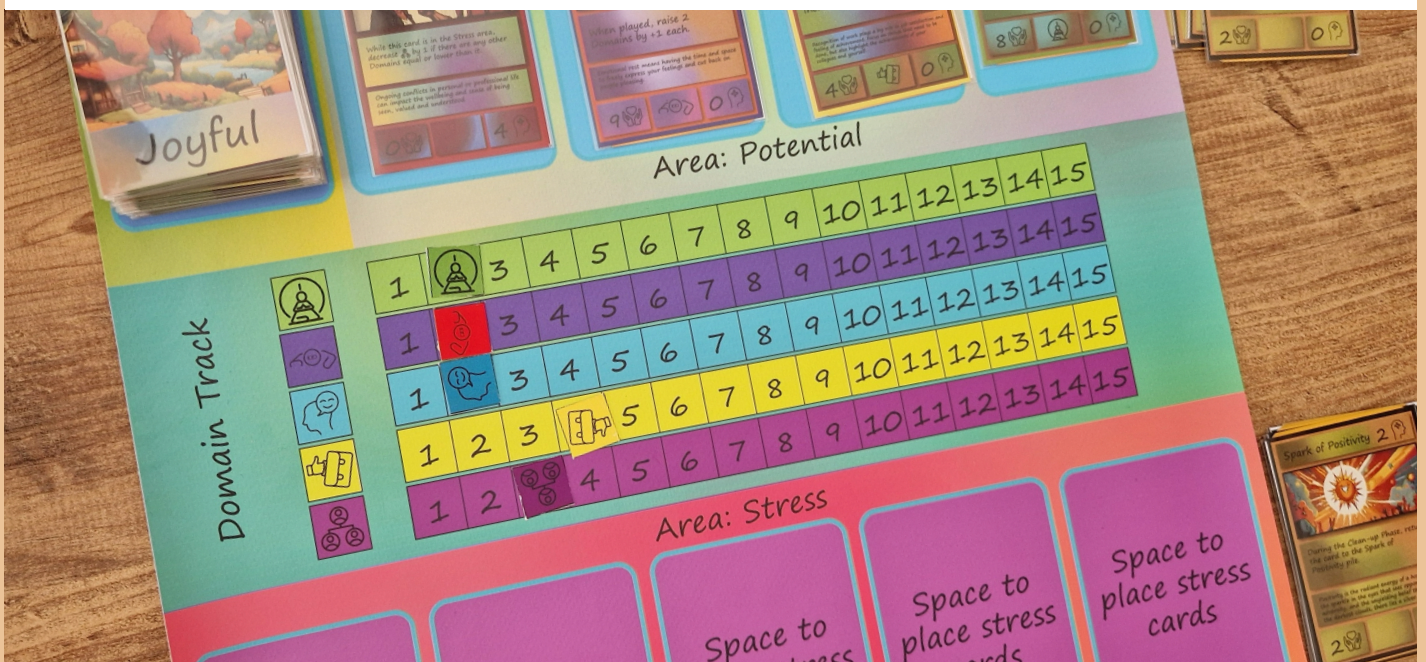
Οι παίκτες παίρνουν μπροστά τους ένα ταμπλό παίκτη και ένα σετ αρχικών καρτών, τα οποία σχηματίζουν την προσωπική τους τράπουλα, παίρνοντας τις 5 πρώτες κάρτες για να σχηματίσουν το χέρι τους.

Κατά τη διάρκεια της σειράς κάθε παίκτη, ο ενεργός παίκτης θα χρησιμοποιήσει όλες τις κάρτες στο χέρι του για να "κερδίσει" νέες μεθοδολογίες ευημερίας που αντιπροσωπεύονται σε μία από τις κάρτες ανάπτυξης που εμφανίζονται στον πίνακα στο κέντρο του τραπεζιού ή να "αντιμετωπίσει" μία ή περισσότερες από τις προκλήσεις που εμφανίζονται και πάλι στον πίνακα και αντιπροσωπεύονται από τις κάρτες άγχους.

Οι κάρτες τους στο χέρι θα προσθέσουν τους αριθμούς τους στα σύνολα Θετική Σκέψη <σύμβολο> και Καλό συναίσθημα  και Καλό συναίσθημα  και θα τα καταναείμουν στις κάρτες Ανάπτυξης (είτε θετική είτε άγχος) ανάλογα με τις απαιτήσεις. Κερδίζουν και προσθέτουν στην προσωπική τους στοίβα απόρριψης τις θετικές κάρτες στις οποίες διέθεσαν αρκετό Καλό Αίσθημα και απορρίπτουν τις κάρτες Στρες στις οποίες διέθεσαν αρκετό Θετικό Σκέπτεσθαι.

Στη συνέχεια, ο ενεργός παίκτης προσθέτει πόντους στις διαδρομές αν έπαιξε αρκετές κάρτες από έναν συγκεκριμένο τομέα Ευεξίας, τοποθετεί όλες τις παιγμένες κάρτες του στη στοίβα απόρριψης και τραβάει 5 νέες κάρτες πριν περάσει η σειρά του στον επόμενο παίκτη, ο οποίος γίνεται πλέον ο ενεργός παίκτης.

Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι οι παίκτες να οδηγήσουν όλα τα σημεία στην τελική θέση της πίστας τους και να κερδίσουν, ή μέχρι η τράπουλα ανάπτυξης να μην έχει άλλες κάρτες και οι παίκτες να χάσουν.



Στήσιμο

01

Κάθε παίκτης παίρνει ένα σετ αρχικών καρτών (7 Good Feeling, 3 Positive Thinking) και τα ανακατεύει. Στη συνέχεια, κάθε παίκτης τοποθετεί την τράπουλα με την όψη προς τα κάτω και τραβάει 5 κάρτες.

02

Τοποθετήστε το ταμπλό στη μέση της περιοχής του παιχνιδιού.

03

Αποκαλύψτε 9 κάρτες Ανάπτυξης, ανακατέψτε τις και βάλτε τις στην άκρη. Ανακατέψτε τις υπόλοιπες κάρτες Ανάπτυξης και τις κάρτες Στρες σε μια τράπουλα, τοποθετήστε την τράπουλα στην υποδοχή τράπουλας της περιοχής δυνατοτήτων και τοποθετήστε τις 9 κάρτες Ανάπτυξης που έχουν τεθεί στην άκρη στην κορυφή της τράπουλας. Τέλος, αποκαλύψτε τις 4 κορυφαίες κάρτες για να σχηματίσετε το δυναμικό.

04

Χωρίστε τις κάρτες Spark στις αντίστοιχες στοίβες τους (Joy, Positivity), ανακατέψτε τις και τοποθετήστε τις ανοιχτές στο ταμπλό του παιχνιδιού.

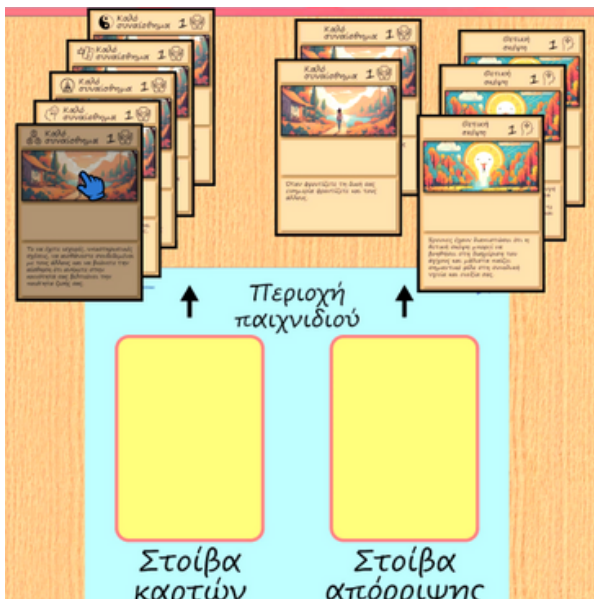
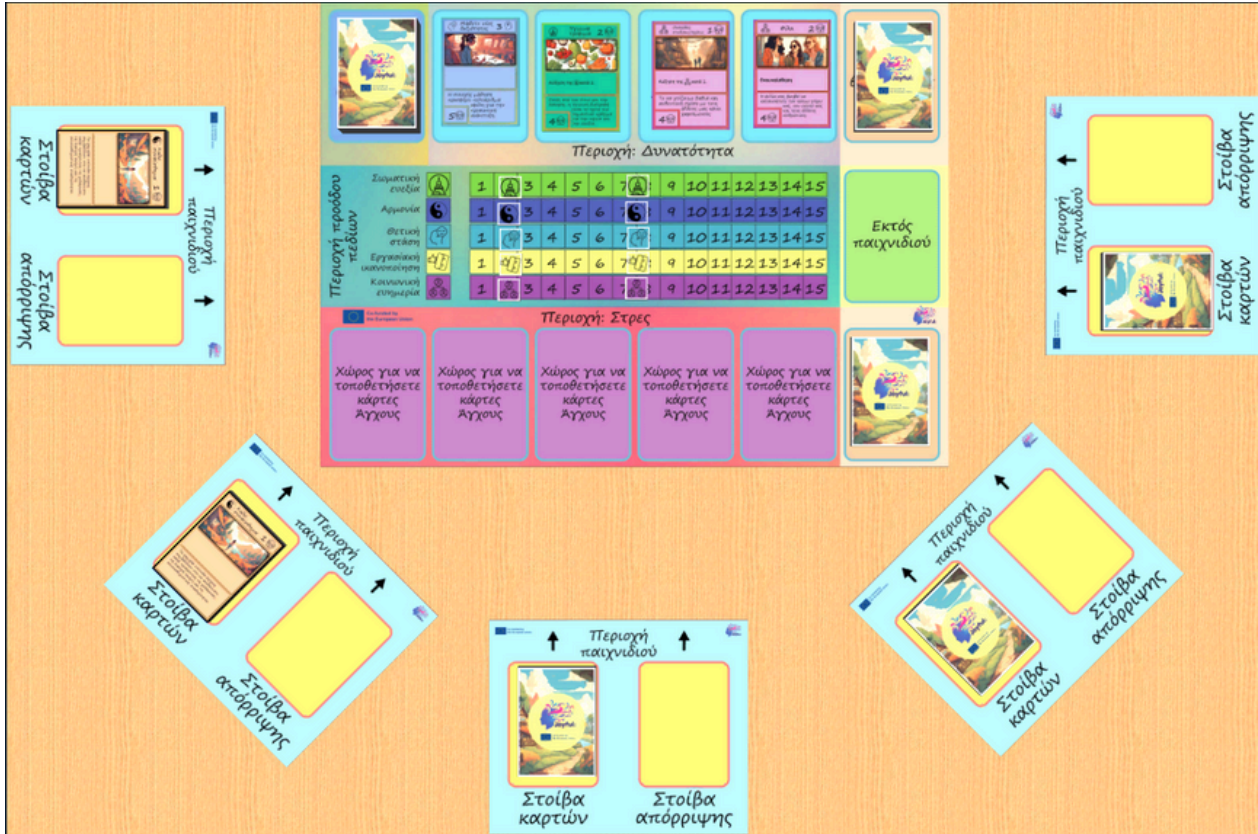
05

Τοποθετήστε τους δείκτες χαρακτηριστικών στη θέση εκκίνησης (S) και τους δείκτες κατωφλίου στο 7.

06

Επιλέξτε έναν παίκτη που θα είναι ο πρώτος παίκτης.

Στήσιμο Παιχνιδιού





Κύριοι κανόνες παιχνιδιού

Η σειρά του παίκτη

Ξεκινώντας με τον πρώτο παίκτη, κάθε παίκτης θα είναι εναλλάξ ο ενεργός παίκτης και θα παίζει τις κάρτες του για να ξεπεράσει τις προκλήσεις ή/και να αναπτυχθεί προσωπικά. Κατά τη διάρκεια της σειράς του, ο ενεργός παίκτης θα περάσει από δύο φάσεις:


1 Φάση δραστηριότητας

Ο ενεργός παίκτης θα αποκαλύψει όλες τις κάρτες του και θα τις επιλύσει μία προς μία. Οι κάρτες που επιλύονται τοποθετούνται ανοιχτές μπροστά από τον παίκτη. Ο παίκτης μπορεί να επιλύσει κάθε αποτέλεσμα σε μια κάρτα ξεχωριστά, με όποια σειρά επιλέξει.

Συνηθέστερα, οι κάρτες θα παρέχουν  (θετική σκέψη) ή  (καλό συναίσθημα), τα οποία θα συσσωρεύονται για να χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια της Φάσης Δραστηριότητας.

Επιπλέον, οι κάρτες μπορεί να έχουν ένα αποτέλεσμα κειμένου.

Προσωπική ανάπτυξη

Για να πάρουν μια από τις κάρτες με κόστος προσωπικής ανάπτυξης από το δυναμικό ή οποιαδήποτε από τις στοίβες Spark, οι παίκτες θα πρέπει να ξοδέψουν αρκετά  όπως υποδεικνύεται στην κάρτα.

Όταν το κάνουν, παίρνουν την κάρτα και την τοποθετούν δίπλα στις κάρτες που έχουν παίξει, γυρισμένες σε γωνία 90 μοιρών για να δείξουν ότι δεν χρησιμοποιείται σε αυτή τη σειρά.

Ενσυναίσθηση

Ορισμένες κάρτες Προσωπικής Ανάπτυξης έχουν τη λέξη-κλειδί "Ενσυναίσθηση". Αυτές οι κάρτες μπορούν επίσης να παιχτούν κατά τη διάρκεια της σειράς ενός άλλου παίκτη και, επομένως, παρέχουν τα αποτελέσματά τους στον ενεργό παίκτη. Ο παίκτης που παίζει την κάρτα "Ενσυναίσθηση" θα τις τοποθετήσει μπροστά του και θα τις μετακινήσει στην προσωπική του στοίβα απόρριψης όταν ο ενεργός παίκτης ολοκληρώσει τη Φάση Καθαρισμού, αλλά δεν θα τραβήξει νέες κάρτες.

Σημείωση: Οι κάρτες με Ενσυναίσθηση δεν χρειάζεται να παίζονται μόνο στους γύρους των άλλων παικτών- μπορούν να παίζονται κανονικά στον γύρο του ιδιοκτήτη τους. Όταν παίζονται κατά τη διάρκεια της σειράς άλλου παίκτη, ο παίκτης που τις έπαιξε δεν τραβάει νέες κάρτες, ούτε μετράνε για σύμβολα τομέα για τον ενεργό παίκτη!

Στρες

Ορισμένες κάρτες έχουν κόστος άγχους αντί για κόστος προσωπικής ανάπτυξης. Τέτοιες κάρτες είναι ειδικές και πρέπει να ξεπεραστούν, ανεξάρτητα από το αν βρίσκονται στην περιοχή δυνατοτήτων ή άγχους. Για να ξεπεράσουν μια τέτοια κάρτα, οι παίκτες θα πρέπει να ξοδέψουν αρκετά



όπως υποδεικνύεται στην κάρτα.

Στο τέλος της Φάσης Καθαρισμού, μετακινήστε οποιεσδήποτε από αυτές τις κάρτες που βρίσκονται ανοιχτές στην περιοχή Δυναμικού πάνω από το ταμπλό του παιχνιδιού, στην περιοχή Στρες κάτω από το ταμπλό του παιχνιδιού. Αυτές οι κάρτες έχουν συνήθως μια επίμονη αρνητική επίδραση και οι παίκτες θα πρέπει να προσπαθήσουν να τις ξεπεράσουν σε μεταγενέστερο γύρο.

Ξεπεράστε το

Ορισμένες κάρτες Στρες θα έχουν τη λέξη-κλειδί "Overcome". Όταν ξεπεραστούν από το δυναμικό, ο ενεργός παίκτης θα επιλύσει υποχρεωτικά το εφέ κειμένου "Ξεπέρασε" τοποθετώντας την κάρτα στο τμήμα "αφαιρέθηκε από το παιχνίδι" του ταμπλό.

Παράδειγμα Γύρου



Απειροχία 3

Πρακτική εφαρμογή 2

Καλό περιβάλλον εργασίας

Αύξηση της (1) κατά 1.

Μη καταγραφή των πραγμάτων για τα οποία είναι ενθαρρυνόμενοι οι εργαζόμενοι στη συνειδητοποίηση της απειρίας στην επιχείρηση.

Για το νέο εργατικό περιβάλλον στην εργασία μπορεί να οργανωθεί ένας ειδικός χώρος διασκέυσης.

4

4

Περιοχή: Δυνατότητα

5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

Εκτός

6 Βέλτιστος θύναος 2

Καλό συναίσθημα 1

6 Καλό συναίσθημα 1


Θετική στάση 1

3

7

Περιοχή παιχιδιού

① + ②



Περιοχή: Δυνατότητα

Περιοχή: Στρες

Χώρος για να τοποθετήσετε κάρτες

Χώρος για να τοποθετήσετε κάρτες

Χώρος για να τοποθετήσετε κάρτες

Χώρος για να τοποθετήσετε κάρτες

Χώρος για να τοποθετήσετε κάρτες

Περιοχή παιχιδιού

Εκτός παιχιδιού

Στοιβα απόρριψης

Στοιβα καρτών

② Φάση καθαρισμού

Ο παίκτης θα μετακινήσει όλες τις κάρτες που βρίσκονται μπροστά του, καθώς και όλες τις κάρτες που δεν έπαιξε (κάρτες που βρίσκονται ακόμα στο χέρι), στη στοίβα απόρριψης (τοποθετήστε τις ανοιχτές σε μια στοίβα, δίπλα στην προσωπική τράπουλα του παίκτη).

Στη συνέχεια, ο παίκτης τραβάει 5 κάρτες. Αν δεν υπάρχουν αρκετές κάρτες στην τράπουλα, τραβήξτε όσες περισσότερες μπορείτε, και στη συνέχεια ανακατέψτε τη στοίβα απόρριψης για να δημιουργήσετε μια νέα τράπουλα και συνεχίστε να τραβάτε.

Επιπλέον, ο παίκτης θα μετακινήσει κανονικά τυχόν κάρτες άγχους στο δυναμικό στην περιοχή άγχους και θα ξαναγεμίσει το δυναμικό σε 4 κάρτες. Σε περίπτωση που η τράπουλα ανάπτυξης αδειάσει ποτέ, οι παίκτες χάνουν το παιχνίδι.

Τέλος, ο επόμενος παίκτης δεξιόστροφα γίνεται ενεργός παίκτης και μπορεί να πάρει τη σειρά του.

Τέλος παιχνιδιού

The players win if they manage to raise each Attribute to the win condition.

Οι παίκτες κερδίζουν αν καταφέρουν να αυξήσουν κάθε Ιδιότητα στη συνθήκη νίκης.

Το παιχνίδι τελειώνει με ήττα αν οι παίκτες δεν καταφέρουν να επιτύχουν τη συνθήκη νίκης μέχρι να μην απομείνουν κάρτες στην τράπουλα ανάπτυξης.

Πρόσθετοι κανόνες παιχνιδιού

Τομέας

Ορισμένες από τις κάρτες έχουν ένα σύμβολο τομέα. Εάν, κατά τη διάρκεια της σειράς του, ο παίκτης παίξει αρκετές κάρτες για να ικανοποιήσει οποιαδήποτε συνθήκη, θα αυξήσει τον σχετικό τομέα κατά 1:

- Παίξτε 2 κάρτες του ίδιου τομέα
 - Αυξήστε τον τομέα αυτό κατά +1
- Παίξτε κάρτες 3 διαφορετικών τομέων
 - Αυξήστε τον χαμηλότερο τομέα κατά +1 (ο ενεργός παίκτης επιλέγει σε περίπτωση ισοπαλίας)

Δυσκολία

Το τυπικό όριο νίκης του παιχνιδιού είναι 7. Ωστόσο, μπορείτε να αποφασίσετε να διαφοροποιήσετε τη δυσκολία ανάλογα με την εμπειρία του παίκτη.

Μάθηση

Όταν ο ενεργός παίκτης αποκτήσει μια νέα κάρτα ανάπτυξης από το δυναμικό, πρέπει να εξηγήσει στους συναδέλφους του πώς πιστεύει ότι το νέο χέρι τον βοηθάει και πώς το αποκτά.

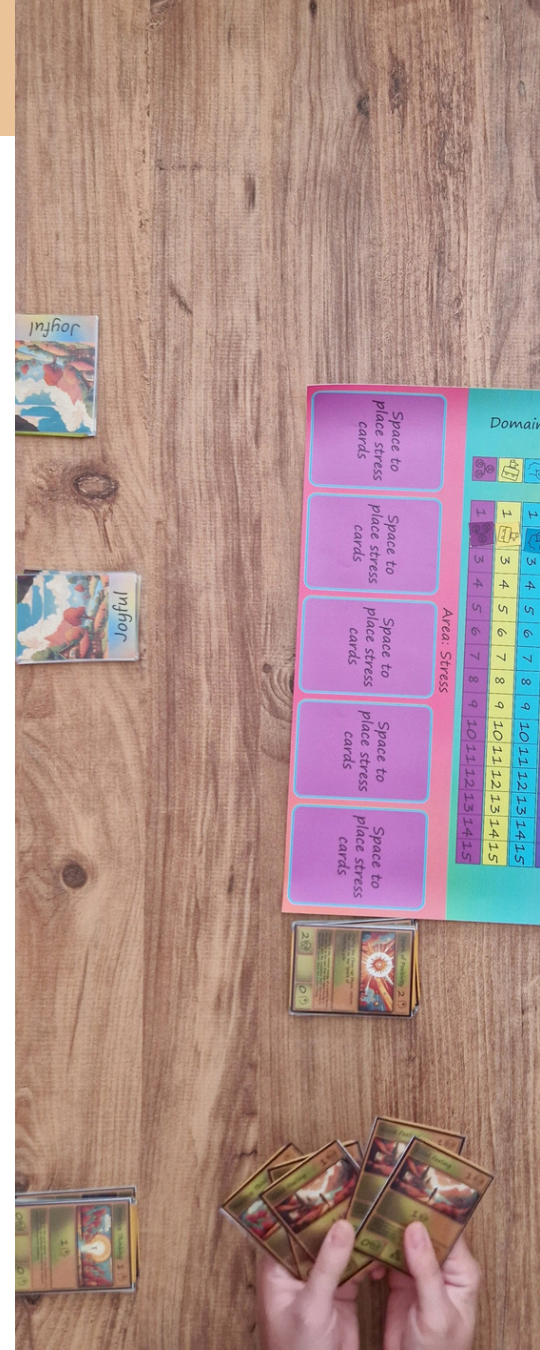
Για να το κάνουν αυτό, επιτρέπεται να χρησιμοποιήσουν το κείμενο γεύσης ή τον τίτλο τουλάχιστον μιας κάρτας που έπαιξαν ή/και προσωπικές εμπειρίες. Εάν ο παίκτης δεν είναι σε θέση να παράσχει μια αφήγηση, δεν προστίθεται πόντος λόγω του παιχνιδιού με κάρτες του τομέα.



Co-funded by
the European Union



Journey of Optimising Well-being through Fun and Unique Learning



Project partners:



Comparative Research Network:

