

## 3DBear-sovelluksen käyttö

3DBear-sovelluksella voit lisätä puhelimella otettuihin kuviin 3D-kuvia/malleja.

1. Asenna ja avaa maksuton 3DBear-sovellus puhelimellesi

2. Valitse +

3. Valitse 3D-malli valikosta

4. Lisää uusia 3D-malleja valitsemalla vasen kuvake

5. Aseta valitsemasi 3D-malli. Kun näet vihreän kuvakkeen, voit asettaa kuvakkeen valitsemalla painikkeen.

6. Voit muuttaa 3D-mallin kokoa näytöstä kahdella sormella.

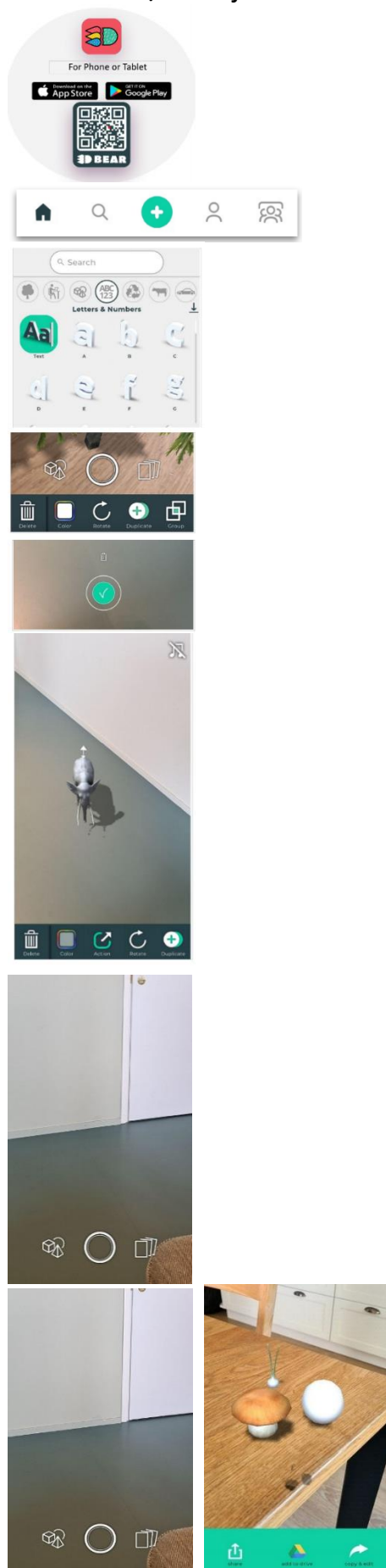
Jos haluat aloittaa alusta, valitse oikean yläkulman suorakaide+ painike. Se poistaa valitsemasi mallit ja voit aloittaa alusta

7. Ota kuva ympyräpainikkeella.

8. Jos haluat ottaa videon, paina painiketta pitkään.

9. Palaa katsomaan kuvaasi tai videota kokoelmasta (oikean alareunan paperiarkit päällekkäin -kuvakkeesta)

10. Jaa kuvasi tai videosi jaa-painikkeesta (suorakaide nuolella)



## AR-ohje 2024

Kokeile puhelimellasi AR- eli lisätyn todellisuuden harjoituksia.

14 kpl erilaisia AR-harjoituksia, jotka on valittu soveltuvimmiksi Bit The Spectrum -hankkeessa tehdyistä 21 harjoituksesta autismin kirjon kohdehenkilöille.

### 1. Kuka sinä olet - esittele itsesi AR-sovelluksen avulla.

**Tavoite:** Tutustua AR-sovelluksen käyttöön. Tunnistaa omia piirteitä ja mielenkiinnon kohteita. Vahvistaa vuorovaikutustaitoja.

**Ohje:** Avaa puhelimelta 3DBear-sovellus ja ota sillä kuva mistä tahansa asiasta. Kuva voi olla sinusta tai muusta ympäristöstä. Kuvaile sovelluksen avulla, kuka olet eli lisää siihen erilaisia 3D-kuvia, joilla voit kertoa, kuka olet. Lähetä tai näytä kuva opettajalle. Jos lähetät kuvan, voit kirjoittaa tai näyttäessä esitellä itsesi kuvan avulla.

### 2. Millainen on paikka, missä sinulla on hyvä olo?

**Tavoite:** Tunnistaa paikkoja, joissa on hyvä olla ja vahvistaa osaamista hyödyntää hyvän olon paikkoja

**Ohje:** Avaa puhelimelta 3DBear-sovellus ja ota sillä kuva mistä tahansa ympäristöstä, missä sinun on hyvä olla. Lisää kuvaan 3D-kuvaksi sydän. Pohdi, mikä tekee paikasta mukavan. Lähetä tai näytä kuva opettajalle. Jos lähetät kuvan, voit kirjoittaa tai näyttäessä kertoa, mikä tekee paikasta miellyttävän.

### 3. Millainen on hyväntuulinen tai pahantuulinen henkilö?

**Tavoite:** Tunnistaa ja mahdollistaa keskustelua erilaisista tunnetiloista. Sosiaalisten taitojen vahvistaminen vuorovaikutuksessa. Tuetaan vuorovaikutukseen, tunneilmaisuun ja sanoittamiseen tunnetiloista.

**Ohje:** Valitse itsellesi työpari. Avaa puhelimelta 3DBear-sovellus ja ota sillä kuva opettajasta tai muusta sovitusta henkilökunnan jäsenestä. Keskustele parin kanssa siitä, millaisen 3D-kuvan lisäätte henkilön kuvan viereen, joka tekee henkilön kuvasta hyvän tunnelman. Lisätäkää henkilön viereen toiselle puolelle 3D-kuva, mikä tekee henkilön kuvalle huonon tunnelman. Keskustelkaa siitä, mitkä asiat lisäävät hyväntuulisuutta ja mitä asiat vaikuttavan pahantuulisuuteen.

### 4. Kuva, joka lisää hyvää mieltä, kun olet surullinen

**Tavoite:** Tunnistaa tunteita ja vahvistaa taitoa käsitellä surun ja hyvänolon tunnetta. Lisätä taitoa keskustella tunteista.

**Ohje:** Avaa puhelimelta 3DBear-sovellus ja ota sillä kuva mistä tahansa asiasta. Lisää kuvaan sellainen 3D-kuva, mikä saa sinut paremmalle tuulelle, kun olet surullinen. Kuva voi olla esimerkiksi lemmikki tai muu eläin, ruoka, urheilupeli). Pohdi asioita, jotka lisäävät hyvää mieltä. Lähetä tai näytä kuva opettajalle. Jos lähetät kuvan, voit kirjoittaa tai näyttäessä kertoa, mikä lisää hyvää mieltä. Muistathan, että myös suru on hyvä ja tarpeellinen tunne, eikä aina ole tarpeen pyrkiä olemaan surullisena hyväntuulinen.

### 5. Asioita, jotka saavat hyvälle tuulelle

**Tavoite:** Tunnistaa ja vahvistaa myönteistä tunnekokemusta. Sosiaalisten taitojen vahvistaminen vuorovaikutuksessa. Tuetaan vuorovaikutukseen, tunneilmaisuun ja sanoittamiseen tunnetiloista.

**Ohje:** Tee tehtävä parityönä. Avaa puhelimelta 3DBear-sovellus ja ota kuva itsestäsi tai jos olette sopineet, ota kuva toisesta henkilöstä. Ota kuva, jossa sinä tai toinen henkilö näyttää hyväntuuliselle. Lisää kuvaan 3D-kuvia, jotka lisäävät yleisesti ottaen hyvää oloa. Kerro kuvan avulla parillesi millaiset asiat saavat sinut hyvälle tuulelle.

### 6. Jos sinulla olisi lemmikkieläin, mikä se olisi.

**Tavoite:** Tunnistaa ja mahdollistaa keskustelua erilaisista tunnetiloista tai toiminnoista. Sosiaalisten taitojen vahvistaminen vuorovaikutuksessa. Tuetaan vuorovaikutukseen ja tunteiden tai toimintojen sanoittamiseen.

**Ohje:** Avaa puhelimelta 3DBear-sovellus ja ota sillä kuva sellaisesta kohdasta huonetta tai tilannetta, missä jokin eläin voisi olla. Lisää kuvaan 3D-kuva eläimestä, joka olisi sinulle mieluinen. Pohdi, millaisia tunteita eläimen omistaminen tai hoitaminen tuo. Lähetä tai näytä kuva opettajalle. Jos lähetät kuvan, voit kirjoittaa tai näyttäessä kertoa, millaisia tunteita lemmikkieläin antaa.

### 7. Asumisessa tarpeellisia huonekaluja ja muita tarvikkeita. Ryhmätehtävä.

**Tavoite:** Sosiaalisten taitojen vahvistaminen ryhmävuorovaikutuksessa. Tuetaan vuorovaikutukseen ja toimintojen sanoittamiseen.

**Ohje:** Ryhmätehtävä ja opettajajohtoinen keskustelu. Opettaja on ottanut 3DBear-sovelluksessa kuvan huoneesta, johon voi sijoittaa sovelluksessa huonekalujen kuvia. Opettaja ohjaa ryhmää keskustelemaan asumisesta, itsenäisemmästä asumisesta ja tarpeellisista asumisen varusteista. Ryhmän kanssa katsotaan yhdessä sovelluksessa olevia 3D-kuvia huonekaluista tai muista kodin tarvikkeista. Ryhmä valitsee ja lisää 3D-huonekalukuvia taustakuvaan. Käydään aiheesta keskustelua kuten: Mitä huonekaluja tarvitsisit kotiisi, jotta siellä on hyvä ja turvallinen elää.

#### 8. Tärkeät asiat elämässä.

**Tavoite:** Tunnistaa mielenkiinnon kohteita. Vahvistaa vuorovaikutustaitoja.

**Ohje:** Avaa puhelimesta 3DBear-sovellus ja ota sillä kuva mistä tahansa asiasta. Kuva voi olla sinusta tai muusta ympäristöstä. Valitse 3-6 asiaa, mikä on elämässä tärkeää ja laita 3D-kuvat, joilla voit kuvailla niitä. Lähetä tai näytä kuva opettajalle. Jos lähetät kuvan, voit kirjoittaa tai näyttäessä esitellä asiat, jotka ovat sinulle tärkeitä.

#### 9. Ulkoiluun hauskuutta - lisää ulkoilukuvaan hauska 3D-kuva.

**Tavoite:** Tunnistaa ja vahvistaa myönteistä tunnekokemusta. Ulkoiluun kannustaminen.

**Ohje:** Ulkoile sinulle sopivassa ympäristössä. Avaa puhelimesta 3DBear-sovellus ja ota sillä kuva ympäristöstä, jossa ulkoilet. Lisää kuvaan mikä tahansa kuva / 3D-malli, joka tekee kuvasta tai tilanteestasi mukavan ja hauskan. Pohdi, mikä tekee ulkoilutilanteesta mukavan. Lähetä kuva opettajalle. Voit kirjoittaa, mikä teki ulkoilusta tai kuvasta hauskan.

#### 10. Kuka olet + kirjaimet.

**Tavoite:** Kirjallisen ilmaisun vahvistaminen, kirjainten tunnistaminen ja käyttäminen.

**Ohje:** Avaa puhelimesta 3DBear-sovellus ja pyydä kaveria ottamaan kuva sinusta harjoituksen taustakuvaksi. Kirjoita sovelluksen kirjaimilla etunimesi. Valitse kirjaimille lempivärisi.

#### 11. Keskustelun alustus riitatilanteista, yksinolosta tai ryhmäytymisestä. Ryhmätehtävä.

**Tavoite:** Sosiaalisten taitojen vahvistaminen ryhmävuorovaikutuksessa. Ryhmätehtävä. Tunnistaa sosiaalisia tilanteita ja miten voi toimia ryhmätoiminnan tukemiseksi.

**Ohje:** Ryhmätehtävä ja opettajajohtoinen keskustelu. Opettaja on ottanut 3DBear-sovelluksella kuvan jostakin ympäristöstä taustakuvaksi, johon voi lisätä henkilöhahmoja sovelluksen kuvavalikoimasta. Opettaja ohjaa ryhmää keskustelemaan esimerkiksi riitatilanteesta tai yksinäisyydestä. Taustakuvaan lisätään sovelluksesta henkilöhahmokuvia: toiseen reunaan yksi henkilö ja toiseen reunaan useampi henkilö ryhmänä. Ryhmässä keskustellaan yksin jäämisestä, ryhmän ulkopuolelle jäämisestä, keinoista olla osa ryhmää ja muista ryhmässä olemisen ominaisuuksista.

#### 12. Huonekaluja, joita tarvitset omassa asunnossa tai kotona

**Tavoite:** Harjoituksen avulla voit ilmaista omia toiveita ja tarpeitasi ja harjoitus voi tukea itsenäisemmässä päätöksenteossa, kun suunnittelet asumisympäristöäsi. Harjoituksen avulla voit myös käyttää luovuuttasi ja lisätä tietoisuuttasi siitä, mitä tarvitset omassa asunnossasi tai huoneessasi.

**Ohje:** Avaa puhelimesta 3DBear-sovellus ja ota sillä kuva huoneesta. Valitse sovelluksen 3D-kuvista kalusteita, jotka ovat tarpeellisia ja sopivia huoneeseen tai asuntoon mahdollisimman itsenäistä elämää varten. Valitse yksi tai useampi huone, joita kalustat. Aloita ensin yhdestä huoneesta. Näytä tai lähetä kuva opettajalle ja keskustelkaa aiheesta.

#### 13. Suunnittele sinulle sopiva työympäristö/työpiste

**Tavoite:** Harjoitus voi auttaa sinua tunnistamaan tarpeitasi työympäristön luomisessa ja kertomaan tarpeitasi muille kuvan avulla. Voit käyttää luovuuttasi. Kuvien käyttäminen tukee aiheesta keskustelua.

**Ohje:** Avaa puhelimesta 3DBear-sovellus ja ota sillä kuva työskentelypisteestäsi tai -paikasta. Jos et voi ottaa kuvaa oikeasta työpisteestäsi, ota kuva esimerkiksi luokassa, johon voit suunnitella työpisteesi. Tavoitteena on luoda työtila omien tarpeidesi ja toiveidesi mukaan. Voit suunnitella esimerkiksi työpöydän ympäristön tai muun huoneen alueen, jossa työskentelet. Valitse 3DBear -sovelluksesta työpisteeseen sopivia ja tarpeellisia asioita. Valitse esimerkiksi tuoli, istuta puita tai valitse muita esineitä, joiden arvelet tekevän sinulle hyvän työpisteen. Näytä tai lähetä kuva opettajalle. Kerro opettajalle tai ohjaajalle, miksi suunnittelit työpaikkasi niin kuin teit. Mikä oli ideasi tai mitä tarvitset?

#### 14. Aamun ajankäyttö kouluun tai töihin lähtiessä

**Tavoite:** Tavoitteena on vahvistaa sopivaa ajankäyttöä aamuisin kouluun tai töihin lähtiessä, niin että tunnistat, millaisiin asioihin aikaa kuluu aamuisin ja minkä verran aikaa niille tulee varata. Opi ajanhallinnan taitoja.

**Ohje:** Ota 3DBear-sovelluksella kuva siitä paikasta tai huoneesta, jossa teet aamutehtäväsi ennen kouluun tai töihin lähtöä. Jos et voi ottaa kuvaa siellä, harjoittele tehtävän tekemistä esimerkiksi koululla ja ota kuva koulussa. Tärkeää: Ota kuva turvallisesta paikasta, missä ei näy yksityisiä asioita.

Lisää ottamaasi ympäristön kuvaan sellaisia 3D-mallikuvia aamulla tehtävistä askareista tai muista aikaa vievistä asioista, jotka sinun tulee ottaa huomioon aamuisin ennen kouluun tai töihin lähtöä.

Esimerkkejä: Jos esimerkiksi on tärkeää syödä aamulla, voit lisätä kuvaan ruokakuvan. Tai jos on tärkeää huomioida matka-aika ja että varaat riittävästi aikaa koulumatkaan, lisää kuvaan kellon kuva. Voit esimerkiksi lisätä kuvaan polkupyörän tai bussin ottaaksesi huomioon matka-ajan töihin mennessä.

Näytä tai lähetä kuva puhelimestasi opettajalle. Keskustelkaa aiheesta.