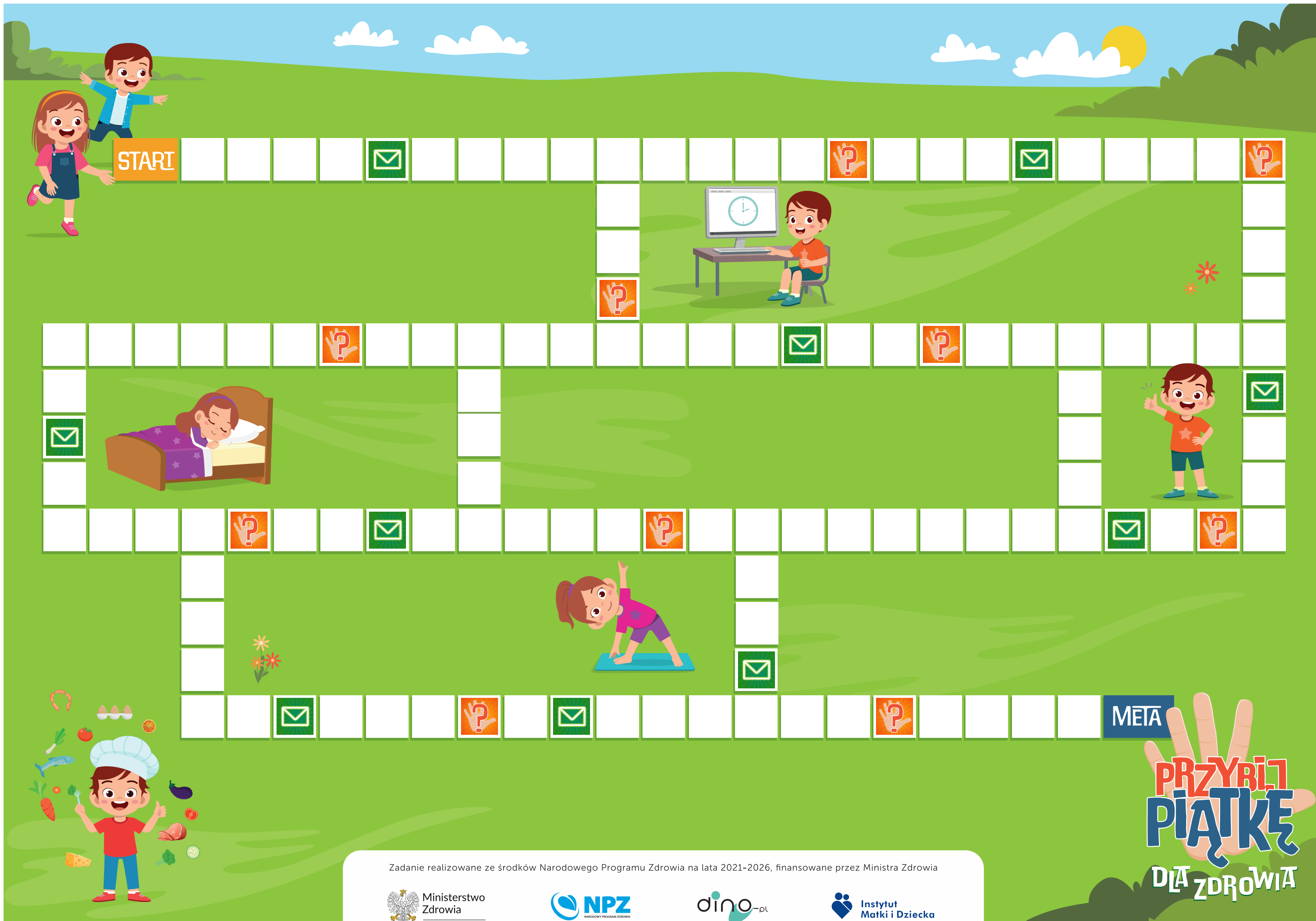




Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2026, finansowane przez Ministra Zdrowia



**PRZYBIŁ
PIĄTKĘ
DLA ZDROWIA**



INSTRUKCJA GRY

Cześć, odkrywcy zdrowia!

Przed Wami wyjątkowa wyprawa przez kolorową planszę pełną niespodzianek, ciekawostek i dobrej zabawy, dzięki której powtórzycie sobie wszystko, czego nauczycie się na zajęciach z programu „**Przybij piątkę**”.

Waszym zadaniem będzie odgadnięcie sekretu zdrowego stylu życia.

Przypomnicie sobie:

- ✓ jak zadbać o swoje emocje i dobre samopoczucie,
- ✓ co jeść, żeby mieć energię,
- ✓ dlaczego sen to supermoc,
- ✓ po co ruszać się codziennie,
- ✓ jak dać oczom odpocząć od ekranów.

Poruszając się po planszy, będziecie trafiać na różne pytania i wiadomości o tym, co jest dobre dla Waszego ciała i ducha. Pamiętajcie, że w tej grze wszyscy mogą być zwycięzcami, jeśli zapamiętają, jak dbać o siebie każdego dnia. Czas przybić piątkę i ruszać po supermoce!

LICZBA GRACZY

Od 2 do 6.

Jeśli chcecie, by grało więcej osób, podzielcie się na drużyny. Niech w każdej będzie taka sama liczba graczy. Każda drużyna będzie dysponowała jednym pionkiem. Przy każdym rzucie kostką inna osoba odpowiada na pytania lub czyta wiadomości.

CO BĘDZIE POTRZEBNE:

- Plansza do gry.
- Pionki (jeden na gracza).
- Kostka do gry.
- Pomarańczowe karty z symbolem dłoni i znakiem zapytania ułożone pomarańczową stroną do góry na jednym stosiku obok planszy.
- Zielone karty z symbolem koperty ułożone zieloną stroną do góry na drugim stosiku obok planszy.

ZASADY GRY

Wszyscy gracze ustawiają swoje pionki na starcie. Rzucacie po kolei kostką i zaczyna ta osoba, która wyrzuciła najwyższą liczbę. Następnie każdy gracz po kolei rzuca kostką i porusza się o tyle pól do przodu, ile oczek na kostce wypadło. Jeśli staniecie na skrzyżowaniu, możecie wybrać przejście skrótem.



Kiedy gracz stanie na pomarańczowym polu, na którym widnieje dłoń ze znakiem zapytania, bierze kartę z puli z pomarańczowymi kartami i podaje ją innemu graczowi, który czyta pytanie. Ważne, by przy przekazywaniu karty nie czytać tego, co jest po drugiej stronie. Kiedy pytanie zostanie przeczytane i gracz stojący na pomarańczowym polu na nie odpowie, należy od - czytać również odpowiedź. Jeśli znajdują się w niej jakieś wytyczne, gracz stojący na pomarańczowym polu realizuje je. Po zakończeniu tego ruchu karta jest odkładana na bok, ponieważ może być użyta tylko raz w czasie rozgrywki.



Kiedy natomiast gracz stanie na zielonym polu z kopertą, bierze z puli kart z tym samym znakiem jedną kartę i czyta znajdującą się po drugiej stronie „Wiadomość od Twojego organizmu” i realizuje zawarte tam wytyczne. Czy organizm może się z nami komunikować? Tak, tak, organizm wysyła nam różne wiadomości, sygnalizując, że jest zmęczony albo że chciałby coś zjeść itd.

Po zakończeniu tego ruchu karta jest odkładana na bok, ponieważ może być użyta tylko raz w czasie rozgrywki.

Wygrywa ten gracz, który jako pierwszy dojdzie do mety.

Życzymy Wam powodzenia! I pamiętajcie, to jest tylko gra i wygranymi będą ci wszyscy, którzy zapamiętają zasady zdrowego stylu życia.