



### PYTANIE:

Jeśli chcesz zjeść zdrowe śniadanie, to wybierasz:

- owsiankę z owocami
- czekoladowe płatki z mlekiem
- rogal z nadzieniem czekoladowym ze sklepu

### ODPOWIEDŹ

No pewnie, że owsiankę z owocami! Jeśli wybrałeś/wybrałaś inną odpowiedź, cofasz się o dwa pola i robisz pięć przysiadów. Po takim słodkim śniadaniu przyda Ci się trochę ruchu.

Jeśli Twoja odpowiedź jest prawidłowa, skacz 2 pola do przodu.

### PYTANIE:

Czego najwięcej trzeba zjeść na obiad?

- makaronu
- ryb
- warzyw

### ODPOWIEDŹ

Tak, tak, najwięcej na Twoim talerzu powinno być warzyw.

Jeśli tak odpowiedziałeś/odpowiedziałaś, w nagrodę przesuwasz się o dwa pola naprzód. Jeśli wybrałeś inną odpowiedź, zostajesz na swoim miejscu.

### PYTANIE:

Co robisz, gdy jest Ci smutno?

W tym pytaniu nie ma odpowiedzi do wyboru, sam/sama na nie odpowiedz.

### ODPOWIEDŹ

Każdy ma swoje sposoby na radzenie sobie ze smutkiem. Pamiętaj, że warto w takiej sytuacji porozmawiać z osobą, której ufasz.

Przesuwasz się o 1 pole do przodu.

### PYTANIE:

Jakie są Twoje mocne strony?

Wymień co najmniej dwie.

Mogą Ci w tym pomóc koledzy i koleżanki.

### ODPOWIEDŹ

Tu nie ma złych odpowiedzi.

Gdy już wymienisz swoje mocne strony, przesuwasz się o 1 pole do przodu.

### PYTANIE:

Ile potrzebujesz aktywności fizycznej każdego dnia?

- 15 minut
- 30 minut
- minimum godzinę

### ODPOWIEDŹ

Minimum godzinę!

Jeśli wybrałeś inną odpowiedź, wstań i podskocz 5 razy. Ruch to zdrowie!

Jeśli Twoja odpowiedź była prawidłowa, przesuwasz się w nagrodę o 2 pola do przodu.

### PYTANIE:

Jak można uzupełniać swoją aktywność fizyczną w ciągu dnia? Wybierz wszystkie prawdziwe odpowiedzi.

- Mogę iść na spacer albo pobawić się na placu zabaw
- Mogę iść do szkoły na piechotę lub pojechać rowerem
- Mogę uczestniczyć w zajęciach sportowych po lekcjach

### ODPOWIEDŹ

Jeśli wybrałeś/wybrałaś wszystkie zaproponowane aktywności albo chociaż jedną z nich, to trafiłeś/trafiłaś w dziesiątkę! Każdy ruch można zaliczyć do codziennej aktywności, także np. sprzątanie czy spacer z psem.

Przesuwasz się o 1 pole do przodu.

### PYTANIE:

Ile najwięcej czasu jednego dnia możesz spędzać przed ekranem komputera, telefonu czy tabletu?

- 4 godziny
- 2 godziny
- tyle czasu, ile chcę

### ODPOWIEDŹ

Zdecydowanie nie więcej niż 2 godziny!

Wybór tej odpowiedzi pozwala Ci przesunąć się aż 3 pola do przodu!

Jeśli odpowiedziałeś inaczej, zostajesz na swoim miejscu.

### PYTANIE:

Czy w czasie korzystania z komputera, telefonu czy tabletu powinieneś/powinnaś robić sobie przerwę na aktywność fizyczną?

- Tak
- Tylko wtedy, gdy jestem zmęczony/zmęczona siedzeniem bez ruchu
- Nie muszę robić przerw

### ODPOWIEDŹ

Prawidłowa jest odpowiedź numer jeden – Twój organizm potrzebuje ruchu, więc trzeba robić przerwy!

Jeśli wybrałeś/wybrałaś inną odpowiedź, robisz sobie przerwę i czekasz 2 kolejki.

### PYTANIE:

Co możesz zrobić wieczorem, aby dobrze spać?

- zjeść lekką kolację
- posłuchać relaksującej muzyki
- porozmawiać z rodzicami

### ODPOWIEDŹ

Tu wszystkie odpowiedzi są prawidłowe, dlatego jeśli wybrałeś/wybrałaś je wszystkie albo chociaż jedną z nich, w nagrodę przesuwasz się o 1 pole do przodu.

### PYTANIE:

Ile godzin snu na dobę potrzebują dzieci w Twoim wieku, aby rozwijać się prawidłowo?

- Co najmniej 7 godzin
- Co najmniej 8 godzin
- Co najmniej 9 godzin

### ODPOWIEDŹ

Dzieci w Twoim wieku potrzebują 9 godzin snu.

Jeśli odpowiedziałeś/odpowiedziałaś inaczej, cofasz się o 2 pola.