



MISJA: ZDROWIE



**DOKUMENT WYŁĄCZNIE DO WIADOMOŚCI TAJNYCH AGENTÓW CZAS-U –
CZASO-ZATRZYMANIOWEJ AGENCJI SPECJALNEJ!**

Siedziba główna CZAS-u, 16 lutego 2050 r.

Agenci!

Musimy pomóc naszej koleżance – Jagodzie Astromirskiej! Jej wielkie marzenie, czyli podróż w kosmos, może się nie spełnić! Jagoda przeszła już wszystkie testy wiedzy w Międzyplanetarnej Agencji Kosmicznej. Przed nią jeszcze egzaminy sprawnościowe i zdrowotne. Już teraz wie, że lata zaniedbań mogą sprawić, że ich nie zda, co ostatecznie przekreśli jej plany.

Musicie przenieść się w czasie do momentu, gdy Jagoda chodziła do szkoły i pomóc jej zmienić styl życia oraz jej ówczesne nawyki, tak żeby w przyszłości udało jej się przejść wszystkie testy na kosmonautkę. Wasza misja to ZDROWIE!

Z tajnoagenckim pozdrowieniem,
Dyrektor Wydziału X CZAS

WPROWADZENIE DLA NAUCZYCIELA

W programie Szkoła, OdWagi! zachęcamy Was do dokonywania odważnych wyborów związanych ze zdrowiem – ma być świadomie, aktywnie, pełnowartościowo i mądrze. Chcemy kształtować zdrowe nawyki żywieniowe i promować aktywny tryb życia. Ważne, aby zrozumieć dlaczego warto i, przede wszystkim, po co prowadzić zdrowy styl życia, bo to on w 50% decyduje o Waszym zdrowiu!

Właśnie takie założenia towarzyszyły nam podczas tworzenia gry *Misja: Zdrowie*. Organizm człowieka, tak jak gra, rządzi się pewnymi zasadami i mechanizmami. Każdy wybór niesie za sobą jakiś skutek, dlatego tak ważne jest aby krytycznie i świadomie podejmować decyzje. Naszą misją jest zdrowie!

Zapraszamy Was do edukacyjnej podróży w czasie, która pomoże Wam lepiej zrozumieć, jakie wybory bohaterki gry – Jagody Astromirskiej – zaważyły na jej przyszłości i jakie decyzje warto podejmować, aby realizować swoje marzenia i żyć pełnią życia.

Mechanizm gry przypomina popularne kalambury. Zadaniem uczniów jest przedstawianie i odgadywanie haseł związanych ze stylem życia i aktywnością. Dzięki temu wszyscy uczestnicy zabawy pomogą Jagodzie Astromirskiej w poprawieniu nawyków w czterech Obszarach: Odżywianie, Aktywność, Profilaktyka, Umysł i emocje.

Chcielibyśmy, żeby gra była punktem wyjścia do rozmowy z uczniami o hasłach, które przedstawiali w trakcie gry i odniesienia ich do codziennych nawyków zdrowotnych. Wspólnie zastanówcie się, jak te elementy można wykorzystać, poprawić czy uwzględnić w Waszym codziennym życiu, także w Waszej szkole.

CEL GRY

Celem gry jest odgadnięcie przez Agentów jak największej liczby haseł dotyczących jednego z czterech Obszarów: Odżywianie, Aktywność, Profilaktyka, Umysł i emocje, a tym samym zmienienie stylu życia i złych nawyków młodej Jagody Astromirskiej. Każde odgadnięte hasło to jeden punkt dla zespołu, a im więcej punktów tym większa szansa na to, że Jagoda Astromirska na stałe zmieni swój styl życia na aktywny i zdrowy!

PRZYGOTOWANIE DO GRY

1. Zapoznajcie się z wprowadzeniem do gry, czyli opisem Waszej misji.
2. Podzielcie się na pięcioosobowe zespoły. Możecie też stworzyć zespoły cztero- lub sześćosobowe.
3. W zespołach wylosujcie jeden Obszar: Odżywianie, Aktywność, Profilaktyka, Umysł i emocje, w którym wesprzecie Jagodę Astromirską.
4. Wspólnie z nauczycielem ustalcie poziom trudności rozgrywki, czyli czas trwania jednej tury: 2, 3 czy 4 minuty.
5. Talię kart z wybranym Obszarem połóżcie na środku tak, żeby nie było widać haseł.
6. Wybierzcie Ratownika, czyli osobę, która jako pierwsza podejmie się poprawy stylu życia i nawyków Jagody Astromirskiej. Jego zadaniem będzie odgadywanie haseł prezentowanych przez resztę zespołu.
7. Pozostali członkowie zespołu losują z talii po jednej karcie. Ich zadaniem jest przedstawianie haseł Ratownikowi. Na każdej karcie widnieje hasło związane z jednym z czterech Obszarów: Odżywianie, Aktywność, Profilaktyka, Umysł i emocje.

WAŻNE: przed rozpoczęciem rozgrywki nie czytajcie hasła ani nie pokazujcie swojej karty innym.



ROZGRYWKA

1. Gra składa się z pięciu tur. W każdej turze w rolę Ratownika wciela się inna osoba (w zespołach czteroosobowych jedna osoba będzie Ratownikiem dwukrotnie).
2. Każdą turę rozpoczyna nauczyciel włączając minutnik (np. w telefonie).
3. Każdy z graczy kolejno przedstawia Ratownikowi wylosowane hasło – rzecz do zmiany w życiu Jagody Astromirskiej.
4. W rozgrywce nie można:
 - a. prezentować haseł jednocześnie,
 - b. pokazywać haseł,
 - c. przedstawiać haseł po upływie wyznaczonego czasu.
5. Tracisz swoją kolejkę i szansę na zdobycie punktu dla zespołu jeśli:
 - a. użyjesz słowa zapisanego na karcie albo słów od niego pochodzących (np. waga – nie wolno użyć słowa waga, ważyć, ważony itp.),
 - b. przetłumaczysz słowo na inne języki (chyba, że w wersji przygodowej wylosujesz Kartę Wydarzeń „Chwilowa amnezja”),
 - c. wypowiesz pojedyncze litery alfabetu (np. zaczyna się na “d” lub zaczyna się na czwartą literę alfabetu).
6. Gdy Ratownik odgadnie wszystkie hasła lub skończy się Wam czas, spiszcie na kartce hasła: odgadnięte (1 punkt) i nie odgadnięte (0 punktów).
7. W zespole wybierzcie kolejnego Ratownika i rozegrajcie następną turę losując nowe karty.

KONIEC GRY

Po zakończeniu piątej (ostatniej) tury podliczcie wszystkie punkty ze wszystkich tur i sprawdźcie swój wynik:

- » 9 lub mniej punktów – nie udało się Wam zmienić stylu życia Jagody Astromirskiej, spróbujcie jeszcze raz!
- » 10-13 punktów – nie jest to modelowy styl życia, ale udało się Wam, gratulacje!
- » 14-16 punktów – poszło Wam nieźle i choć kilka nawyków wymaga jeszcze poprawy, to Jagoda Astromirska żyje całkiem zdrowo, brawo!
- » 17-19 punktów – jesteście świetnym zespołem, udało się Wam zmienić praktycznie wszystkie złe nawyki Jagody Astromirskiej!
- » 20 punktów i więcej – Jagoda prowadzi teraz modelowy styl życia i pozbyła się wszystkich złych nawyków! Teraz bez problemu zda testy na kosmonautkę!

WARIANT PRZYGODOWY

1. Jeśli chcecie zagrać w wariant przygodowy, skorzystajcie z Kart Wydarzeń.
2. Karta Wydarzeń może ułatwić lub utrudnić grę.
3. Przed rozpoczęciem każdej tury każdy zespół losuje po jednej Karcie Wydarzeń.
4. Karta Wydarzeń obowiązuje w zespole przez jedną turę.
5. Na koniec tury wylosowane Karty Wydarzeń wracają do talii, którą należy przetasować.

MODYFIKACJE GRY

1. Przy młodszych uczniach ułatwieniem w grze może być wspólne odgadywanie haseł (osoby nie przedstawiające hasła pomagają Ratownikowi je odgadnąć).



Grę opracowano w ramach projektu *Szkoła OdWagi!* prowadzonego przez Fundację Szkoła z Klasą i współfinansowanego przez m.st. Warszawa. Projekt jest realizowany na terenie miasta stołecznego Warszawy dla szkół ze wszystkich poziomów edukacyjnych ze szczególnym uwzględnieniem założeń *Programu rozwoju edukacji w Warszawie 2013-2020* oraz programu *Młoda Warszawa. Miasto z klimatem dla młodych 2016-2020*.

2. W zależności od liczby graczy zespoły mogą liczyć mniej lub więcej niż 5 osób. Jeżeli grupa nie dzieli się na pięcioosobowe zespoły możecie stworzyć takie, które będą miały 4 lub 6 osób.
3. W zależności od wieku uczestników możemy skalować poziom trudności gry manipulując kilkoma czynnikami:
 - » **czasem** – na początku gry wszystkie zespoły wspólnie z nauczycielem ustalają czas trwania rozgrywki – dla starszych uczniów można go skrócić do 2 minut, dla młodszych wydłużyć nawet do 4 minut. W czasie trwania pierwszej tury warto przyrzeć się czy wybrany czas rozgrywki nie jest zbyt krótki lub długi i w razie potrzeby zmienić go w kolejnych turach.
 - » **poziomem trudności kart** – w zależności od wieku uczniów przygotowaliśmy różne poziomy trudności kart z hasłami. Prostsze dla uczniów szkół podstawowych i trudniejsze dla uczniów szkół ponadpodstawowych. Dodatkowo przy najmłodszych uczniach zachęcamy do przejrzenia kart przed rozpoczęciem gry. Być może któreś z nich będą zbyt trudne dla Twoich uczniów – możesz je odrzucić. UWAGA! Przy 5-osobowych zespołach w talii z danym wymiarem musi pozostać przynajmniej 25 kart, przy 6-osobowych – 30 kart.
 - » **kartami specjalnymi** – przygotowane przez nas Karty Wydarzeń modyfikują grę przez wprowadzenie utrudnień lub ułatwień w danej turze. Dzięki temu gra staje się bardziej atrakcyjna dla uczniów. Zasady korzystania z Kart Wydarzeń opisane są w sekcji “Wariant przygodowy”. Karty warto wprowadzić nie tylko dla uczniów starszych – najmłodszy uczniowie również świetnie się z nimi bawią. W przypadku tych ostatnich przed rozpoczęciem rozgrywki można przejrzeć wszystkie Karty Wydarzeń i odrzucić te które wydają się zbyt trudne.
4. Na grę można również poświęcić kilka lekcji i na każdej z nich “grać” w inny obszar [Odżywianie, Aktywność, Profilaktyka, Umysł i emocje], a następnie porozmawiać z dziećmi i młodymi ludźmi o danym obszarze. W takim przypadku wymagane jest wydrukowanie kilku zestawów tego samego obszaru, tak żeby każdy z zespołów miał pulę kart dla siebie.

JAK PRZYGOTOWAĆ GRĘ?

Do wydrukowania:

- » **Opis misji Agentów CZAS-u** (pierwsza strona tej instrukcji) – jeden egzemplarz jeżeli to Ty przeczytasz uczniom jej treść lub po jednym egzemplarzu na każdy zespół (jeżeli uczniowie sami mają zapoznać się z opisem).
- » **Karty Obszarów** – wybierz karty z hasłami odpowiadające poziomowi edukacyjnemu Twoich uczniów. Wydrukuj je jednostronnie, a następnie karty każdego z wymiarów schowaj do oddzielnej koperty podpisanej nazwą wymiaru. Należy wydrukować tyle zestawów Kart Obszarów ile zespołów będzie brało udział w grze (każdy zespół liczy między 4 a 6 osób – optymalna liczba to 5). Jeżeli w grze biorą udział więcej niż 4 zespoły wybrane zestawy Kart Obszarów trzeba będzie wydrukować dwukrotnie.
- » **Karty Wydarzeń** – wydrukuj jednostronnie zestaw kart specjalnych i schowaj je do koperty opisanej *Karty Wydarzeń*.
- » **Instrukcja dla ucznia**.

Inne potrzebne materiały:

- » czyste kartki (przynajmniej po jednej na zespół),
- » długopisy (przynajmniej po jednym na zespół),
- » stoper (np. w telefonie).

