

QUEST PO ZDROWIE

Scenariusz gry
terenowej dla klas 5–8
szkół podstawowych

SPIS TREŚCI

WSTĘP.....	4
INSTRUKCJA.....	7
STACJE.....	10
1. SEN – Posty spod kołdry.....	10
2. ODPOCZYNEK BEZ EKRANÓW – Tryb samolotowy.....	11
3. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA – Arena ruchu.....	12
4. UNIKANIE RYZYKA – Jeszcze jedna runda... ..	14
5. SYCĄCY POSIŁEK – Targ energii.....	16
6. HOBBY, CZAS WOLNY – Własna misja.....	17
ZAKOŃCZENIE GRY – PRZEBIEG.....	19

GRA TERENOWA „QUEST PO ZDROWIE”

Gra ma charakter terenowy, ale może być realizowana zarówno w budynku szkoły, jak i w wybranych przestrzeniach szkolnych, np. w korytarzu, sali gimnastycznej, bibliotece, świetlicy lub na boisku. Osoby uczestniczące realizują w niej zadania rozsiane po szkole na stacjach w wyznaczonych do tego miejscach. Każda stacja wymaga obsługi przynajmniej dwójki uczniów/uczennic oraz wcześniejsze przygotowania zadań i przećwiczenie ich z przyszłą obsługą.

DLA KOGO JEST GRA?

Gra jest przeznaczona dla uczniów klas 5–8 szkoły podstawowej. Może być przeprowadzona:

- na godzinie wychowawczej,
- w ramach działań Ekomisji,
- jako gra międzyklasowa.

CEL GŁÓWNY:

Gra ma na celu rozwijanie świadomości uczniów na temat zdrowego stylu życia oraz pokazanie, że na dobre samopoczucie, energię i koncentrację wpływa wiele codziennych wyborów. Uczniowie, wykonując zadania na sześciu stacjach, sprawdzają, jak sen, odpoczynek bez ekranów, aktywność fizyczna, unikanie ryzyka, sycący posiłek i hobby wspierają zdrowie. Gra ma zachęcić ich do refleksji nad własnymi nawykami.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- uczeń rozpoznaje nawyki wspierające i osłabiające zdrowie,

- uczeń rozumie znaczenie snu, odpoczynku, ruchu, zbilansowanych posiłków i hobby,
- uczeń zauważa ryzyko związane z losowymi mechanizmami w grach i aplikacjach,
- uczeń współpracuje w zespole i podejmuje decyzje,
- uczeń wskazuje jedną realną zmianę, którą może wprowadzić w swoim codziennym życiu.

CZAS GRY:

2 godziny lekcyjne, czyli około 90 minut

Proponowany podział:

- 10 minut – rozpoczęcie gry, podział na zespoły, wyjaśnienie zasad,
- 60 minut – praca na 6 stacjach,
- 5 minut – powrót do sali i podliczenie wyników,
- 15–20 minut – omówienie, refleksja, indywidualna karta zdrowia.

Jeśli nauczyciel ma tylko 45 minut, można przeprowadzić wersję skróconą: 3 stacje zamiast 6 albo 6 stacji po 4 minuty.

LICZBA UCZESTNIKÓW

Najlepiej:

- 6 drużyn,
- po 3–5 osób w drużynie,
- maksymalnie około 30 grających jednocześnie.

Do obsługi gry potrzeba:

- 1 nauczyciela prowadzącego całość,
- najlepiej 6 uczniów pomocniczych,

Jeśli nie ma tylu pomocników, można:

- zmniejszyć liczbę stacji,
- poprosić o pomoc innych pracowników szkoły.

GŁÓWNA IDEA GRY

Każda drużyna otrzymuje „Kartę postaci” z sześcioma obszarami stylu życia: sen, odpoczynek, unikanie ryzyka, hobby, sycący posiłek, aktywność fizyczna. Na każdej stacji drużyna wykonuje zadanie. Za wykonanie otrzymuje od 1 do 5 punktów. Celem nie jest tylko zdobycie jak najwyższego wyniku, ale też zrozumienie, że zdrowie buduje się poprzez codzienne zdrowe wybory.

KOMUNIKAT DLA UCZNIA:

Wasza drużyna prowadzi bohatera przez dzień pełen decyzji. Każda z nich może wzmacniać jeden z obszarów zdrowego stylu życia: sen, odpoczynek, ruch, unikanie ryzyka, wartościowy posiłek i hobby. Waszym celem jest stworzenie jak najbardziej zrównoważonej „Postaci zdrowia”.

PRZYGOTOWANIE GRY

CO NAJMNIEJ DZIEŃ WCZEŚNIEJ NALEŻY:

- wybrać miejsca na 6 stacji,
- przygotować materiały,
- wyznaczyć uczniów-animatorów,
- przeszkolić animatorów.

Każdy uczeń obsługujący stację powinien wiedzieć:

- jakie jest zadanie,
- ile czasu trwa,
- co ma powiedzieć drużynie na początku,
- jak przyznawać punkty,
- jak nie podpowiadać za dużo,
- jak zachęcać, ale nie zawstydząć,
- kiedy zgłosić problem nauczycielowi.

ORGANIZACJA PRZESTRZENI

Każda stacja powinna mieć:

- numer,
- nazwę,
- miejsce na wykonanie zadania,
- miejsce na materiały,
- instrukcję dla animatora,
- długopis lub marker.

Materiały potrzebne do rozpoczęcia gry:

- „Karta postaci” dla każdej drużyny,
- zegar lub minutnik,
- gwizdek, dzwonek lub inny sygnał zmiany stacji,
- długopisy dla drużyn.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA I DOBREJ ATMOSFERY

PRZED ROZPOCZĘCIEM WARTO USTALIĆ Z UCZNIAMI, ŻE:

- nie śmiejemy się z cudzych wyborów,
- nie komentujemy wyglądu, masy ciała ani kondycji,
- nie opowiadamy publicznie o prywatnych problemach innych osób,
- każdy ma prawo wykonać zadanie w swoim tempie,
- w zadaniach ruchowych najważniejsze jest ich ukończenie,
- przy stacji o ryzyku nie używamy prawdziwych pieniędzy,
- telefon na stacji ekranowej jest rekwizytem, nie prywatnym urządzeniem ucznia,
- animatorzy są pomocnikami, nie sędziami od zawstydzania.

ROLA NAUCZYCIELA PODCZAS GRY

Nauczyciel nie powinien stać przy jednej stacji cały czas. Najlepiej, aby krążył między stacjami i obserwował:

- czy drużyny rotują zgodnie z planem,
- czy animatorzy rozumieją zadania,
- czy nie dochodzi do konfliktów,
- czy tempo jest właściwe,
- czy któraś drużyna nie potrzebuje wsparcia.

Nauczyciel informuje sygnałem dźwiękowym o konieczności zmiany stacji.

PUNKTACJA OGÓLNA

Obsługa każdej stacji przyznaje od 1 do 5 punktów.

Skala punktowa:

- 5 punktów – drużyna bardzo dobrze wykonała zadanie, współpracowała i umiała wyjaśnić swój wybór,
- 4 punkty – drużyna wykonała zadanie dobrze, z drobnymi brakami,
- 3 punkty – drużyna wykonała zadanie częściowo poprawnie,
- 2 punkty – drużyna potrzebowała dużej pomocy albo wykonała zadanie powierzchownie,
- 1 punkt – drużyna nie zrozumiała celu, nie współpracowała albo nie ukończyła zadania.

Ważne: punktów nie należy używać do zawstydzania. Mają pokazać, że różne obszary zdrowia można rozwijać.

1. SEN

POSTY SPOD PODUSZKI

Sen nocny to etap ważny dla regeneracji – ciało odpoczywa, rosną mięśnie i kości, a układ odpornościowy się wzmacnia. Podczas nocnego odpoczynku mózg porządkuje informacje zdobyte w ciągu dnia, utrwala pamięć i uczy się nowych rzeczy. Dzięki temu lepiej zapamiętujesz materiał szkolny, jesteś bardziej skoncentrowany i łatwiej rozwiązujesz problemy. Sen wpływa także na emocje i samopoczucie. Odpowiednia ilość snu pomaga zachować równowagę psychiczną i lepiej radzić sobie z wyzwaniami społecznymi.

Wynosi ona w tym wieku od 8 do 10 godzin. Zdrowe nawyki związane ze snem polegają na regularnych godzinach zasypiania i ograniczaniu ekranów.

CEL STACJI

Uczniowie rozpoznają, co pomaga, a co przeszkadza w dobrym śnie. Uczą się, że sen nie jest stratą czasu, ale warunkiem regeneracji, koncentracji, odporności i dobrego samopoczucia.

MATERIAŁY NA STACJĘ

- zestaw zdjęć, ilustracji i fragmentów tekstu na temat snu.

INSTRUKCJA DLA NAUCZYCIELA

Przed rozpoczęciem gry nauczyciel powinien sprawdzić, czy przykłady nie zawstydzają konkretnych uczniów. Nie używamy historii typu: „Kto z was siedzi do nocy na telefonie?”. Mówimy o sytuacjach fikcyjnych.

Zadanie ma być diagnostyczne i praktyczne: uczniowie nie tylko wskazują błąd, ale też proponują realną poprawkę.

INSTRUKCJA DLA DRUŻYNY

Wasze zadanie:

1. Obejrzyjcie karty sytuacji.
2. Wybierzcie 3 sytuacje, które najbardziej psują jakość snu.
3. Każdą z nich omów z animatorem, odpowiedz:
 - co jest problemem,
 - jak można to poprawić.
4. Wybierzcie 1 sytuację, która pomaga w dobrym śnie.

2. ODPOCZYNEK BEZ EKRAŃÓW

TRYB SAMOLOTOWY

Odpoczynek w ciągu dnia jest dla ciebie bardzo ważny, bo pomaga odzyskać energię po nauce i obowiązkach. Nawet krótka przerwa sprawia, że

łatwiej ci się skupić i lepiej zapamiętujesz nowe informacje. Kiedy dajesz sobie czas na odpoczynek, twój mózg może się „zresetować” i działać sprawniej. Dzięki temu mniej się męczysz i masz więcej siły do działania. Odpoczynek pomaga ci też lepiej radzić sobie z emocjami i stresem. Pamiętaj, że najlepszy odpoczynek jest wolny od ekranów – zamiast telefonu czy komputera wybierz ruch, zabawę albo chwilę spokojnego wyciszenia.

CEL STACJI

Uczniowie doświadczają, jak trudno było oderwać uwagę od bodźców ekranowych. Rozmawiają o tym, że odpoczynek nie zawsze oznacza skrolowanie, oglądanie filmów czy granie.

MATERIAŁY NA STACJĘ

- telefon/tablet nauczyciela (aby telefon nie pokazywał powiadomień, można włączyć tryb samolotowy, należy jednak wcześniej pobrać film na telefon),
- kuszące dla uczniów film / nagranie
- karty odpoczynku.

INSTRUKCJA DLA DRUŻYNY

Wasze zadanie ma dwa etapy.

Etap 1:

1. Przez 60 sekund nie patrzycie na ekran.
2. Możecie rozmawiać, patrzeć w inną stronę, oddychać spokojnie albo wybrać karty odpoczynku.

Etap 2:

1. Stwórzcie listę propozycji odpoczynku bez ekranu.
2. Ułóżcie je od najłatwiejszej do najtrudniejszej.
3. Powiedzcie, który sposób można zastosować jeszcze dziś.

3. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

ARENA RUCHU

Aktywność fizyczna jest dla ciebie bardzo ważna, zwłaszcza wtedy, gdy wybierasz tę naprawdę ulubioną. Może to być jazda na rowerze, taniec, gra w piłkę albo spacer – liczy się, by sprawiała ci radość. Kiedy się ruszasz, twoje ciało staje się silniejsze, a ty masz więcej energii na co dzień. Ruch pomaga ci także lepiej się skoncentrować i poprawia nastrój. Dzięki ulubionej aktywności łatwiej radzisz sobie ze stresem i napięciem. Dla młodzieży w wieku 10–14 lat zalecenia są dość precyzyjne: powinnaś/powinieneś mieć średnio co najmniej 60 minut aktywności fizycznej dziennie, czyli około 7 godzin tygodniowo.

Najkorzystniej wpływa na ciebie aktywność umiarkowana lub intensywna (np. szybki marsz, jazda na rowerze, gra w piłkę, taniec). Dodatkowo przynajmniej 3 razy w tygodniu warto włączyć ruch intensywniejszy oraz ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kości (np. bieganie, skakanie, sporty zespołowe). W praktyce oznacza to, że codzienny ruch – nawet w formie zabawy czy aktywności, którą lubisz najbardziej – jest ważniejszy niż pojedyncze, długie treningi raz na jakiś czas.

CEL STACJI

Uczniowie doświadczają, że ruch może być krótki, różnorodny i przyjemny. Rozumieją, że codzienna aktywność nie musi oznaczać sportu wyczynowego.

MATERIAŁY NA STACJĘ

- pachołki lub inne znaczniki,
- skakanka,
- obręcz hula-hop albo taśma malarska do wyznaczenia pól,
- inne dowolne elementy toru przeszkód.

INSTRUKCJA DLA NAUCZYCIELA

Zadbaj, aby zadanie nie wykluczało uczniów z ograniczeniami ruchowymi. Nie punktujemy „najbardziej wysportowanych”. Punktujemy zaangażowanie, współpracę, bezpieczeństwo i dobranie ruchu do indywidualnych możliwości.

Wariant II zadania: Wszyscy uczniowie mają zasłonięte oczy poza jedną osobą, która widzi i prowadzi resztę grupy przez tor. Ten wariant zadania ma z założenia naprowadzić uczniów na wniosek, że warto o siebie zadbać przy wsparciu kogoś doświadczonego, kto ma wiedzę na dany temat, kto zna drogę i nie błądzi po ciemku. Chodzi też o zwrócenie uwagi, że warto szukać informacji i wsparcia u specjalistów, zamiast zwracać się do mediów społecznościowych lub czatu z AI. Animator powinien za pomocą pytań skierować grupę na pożądane wnioski. Nauczyciel wybiera, który wariant dla danej grupy jest lepszy.

PRZYKŁAD TORU:

- Przejście slalomem między pachołkami.
- 5 przysiadów lub 5 wspięć na palce.
- Przejście po linii z taśmy.
- Rzut woreczkiem do kosza.
- Przeniesienie piłeczki energii do pojemnika drużyny.

INSTRUKCJA DLA DRUŻYNY

Każda osoba z drużyny przechodzi tor przynajmniej raz.

Po zakończeniu odpowiedzcie na pytanie: która aktywność fizyczna jest dla was najłatwiejsza do regularnego praktykowania?

4. UNIKANIE RYZYKA

JESZCZE JEDNA RUNDA...

Tutaj nie mamy żadnych prozdrowotnych zaleceń, ale przestrozę. Warto uważać na rozmaite gry i aplikacje wyglądające jak niewinna zabawa, które w rzeczywistości działają podobnie do hazardu. Mechanizmy nagród losowych, „loot boxów” czy obietnica szybkiej wygranej mogą wciągać i zachęcać do wydawania pieniędzy bez kontroli. Szczególnie w młodym wieku łatwo ulec takim emocjom jak ekscytacja czy chęć „odegrania się” po przegranej. To prowadzi najczęściej do utraty pieniędzy, frustracji i problemów ze skoncentrowaniem się na codziennych sprawach. Dlatego należy podchodzić do takich gier ostrożnie, ustalać sobie jasne zasady i w razie wątpliwości rozmawiać z dorosłymi.

CEL STACJI

Uczniowie rozpoznają mechanizmy ryzyka w grach i aplikacjach: losowe nagrody, pokusę odegrania się, presję szybkiej wygranej, utratę kontroli nad czasem lub punktami.

MATERIAŁY NA STACJĘ

- 20 żetonów startowych dla każdej drużyny,
- plansza ryzyka, koło z polami w czterech kolorach,

- pionek, spinacz z ołówkiem jako wskazówka albo aplikacja losująca,
- notes do zapisywania:
 - ile drużyna miała na początku,
 - ile razy zagrała,
 - ile zyskała lub straciła,
 - kiedy się zatrzymała.

INSTRUKCJA DLA NAUCZYCIELA

Przed rozpoczęciem gry nauczyciel powinien jasno powiedzieć animatorom, że:

- to zadanie uczy rozpoznawania mechanizmów ryzyka,
- nie chwalimy za „hazardowe szczęście”,
- nie komentujemy: „jesteście tchórzami”, jeśli drużyna nie gra,
- po zadaniu pytamy o emocje: pokusę, napięcie, chęć odegrania się.

Nie można wykorzystać prawdziwej gry hazardowej. Nie używamy pieniędzy, nagród rzeczowych ani zakładów między uczniami. Zadanie jest symulacją edukacyjną i musi zostać po zakończeniu omówione.

Animator może „kusić” do gry.

INSTRUKCJA DLA DRUŻYNY

1. Macie 20 żetonów.
2. Możecie zakończyć od razu albo zagrać.
3. Po każdej rundzie decydujecie:
 - gramy dalej,
 - zatrzymujemy się.
4. Na końcu odpowiadacie:
 - Co było trudniejsze: zagrać czy przestać?
 - Czy chcieliście się odegrać po stracie?

5. SYCĄCY POSIŁEK

TARG ENERGII

W codziennym sposobie żywienia warto wybierać posiłki, które naprawdę cię odżywiają i dają energię na dłużej. Produkty takie jak batony proteino-we mogą wydawać się wygodne, ale często nie sycą na długo ani nie dostarczają wszystkiego, czego potrzebuje twój organizm. Zamiast tego lepiej sięgnąć po prosty, pełnowartościowy posiłek, na przykład porządną kanapkę z pieczywa pełnoziarnistego, z warzywami i źródłem białka albo serek wiejski z warzywami/owocami i orzechami. Taki wybór sprawi, że będziesz dłużej najedzony/a i będziesz mieć więcej siły do nauki oraz aktywności. Regularne, wartościowe posiłki pomagają też utrzymać stabilny poziom energii i zapewniają lepsze samopoczucie w ciągu dnia.

CEL STACJI

Uczniowie uczą się rozpoznawać, z czego powinien składać się sycący posiłek, który wspiera zdrowie, energię i dobre samopoczucie. Sprawdzają, że samo „zjedzenie czegokolwiek” nie zawsze wystarcza – ważne są różnorodność, odpowiednie składniki i regularność jedzenia.

MATERIAŁY NA STACJĘ

- lista produktów z cenami do odznaczenia,
- fikcyjne banknoty: 50 zł dla drużyny,
- kostka K6,
- plansza wyścigu z polami od 0 do np. 30,
- pionek drużyny,
- karta przeliczników,
- kalkulator lub kartka do liczenia.

INSTRUKCJA DLA NAUCZYCIELA

W zadaniu należy unikać moralizowania: nie mówimy „to jest złe jedzenie”, tylko „to może nie dawać sytości na długo” albo „to warto traktować jako dodatek, nie podstawę posiłku”.

Ważne: nie komentujemy ciała uczniów, masy, wyglądu ani prywatnej diety. Mówimy o energii, koncentracji, sytości i regularności.

INSTRUKCJA DLA DRUŻYNY

1. Macie 50 zł.
2. Wybierzcie produkty, które mają zapewnić wam energię w dzień szkolny.
3. Po wyborze rzucacie kostką za każdy produkt.
4. Wynik zależy od rodzaju produktu.
5. Na końcu sprawdzacie, jak daleko zaszła wasza drużyna w „Wyścigu energii”.
6. Powiedzcie, który produkt był najlepszym wsparciem, a który raczej krótką przyjemnością.

6. HOBBY, CZAS WOLNY

WŁASNA MISJA

Posiadanie hobby jest dla ciebie bardzo ważne, bo daje ci przestrzeń na rozwijanie zainteresowań i robienie czegoś, co naprawdę lubisz. Dzięki temu możesz odpocząć od obowiązków i jednocześnie poczuć satysfakcję z tego, co tworzysz lub ćwiczysz. Twoja pasja – czy to rysowanie, sport, muzyka, majsterkowanie czy czytanie – pomaga ci lepiej się sobie przyjrzeć i budować pewność siebie. Szczególnie wartościowe są takie rodzaje aktywności, które nie wymagają ekranów, ponieważ pozwalają odpocząć oczom i głowie od nadmiaru bodźców. Przynoszą też więcej spokoju i skupienia, których często brakuje przy korzystaniu z telefonu czy komputera. Pamiętaj, że hobby nie musi być „idealne” – najważniejsze, żeby sprawiało ci radość i był to twój czas dla siebie. Nie musi prowadzić do zarabiania pieniędzy.

CEL STACJI

Uczniowie uczą się planować czas po szkole tak, aby znalazło się w nim miejsce na obowiązki, odpoczynek, hobby, relacje, ruch i nicnierobienie. Ważne jest pokazanie, że hobby nie musi być produktywne, opłacalne ani „idealne”.

MATERIAŁY NA STACJĘ

- karta „Mój wieczór po szkole” z osią czasu, np. 15:00–22:00,
- propozycje aktywności,
- mazaki.

INSTRUKCJA DLA NAUCZYCIELA

To zadanie powinno być prowadzone z wyczuciem. Uczniowie mają różne warunki domowe, obowiązki i możliwości. Nie zakładamy, że każdy ma

własny pokój, spokojny dom, pieniądze na zajęcia dodatkowe albo dużo wolnego czasu.

Warto podkreślić, że:

- hobby może być proste,
- odpoczynek jest potrzebny,
- nicnierobienie też może być regenerujące,
- nie każda pasja musi prowadzić do sukcesu lub zarabiania,
- czas przed ekranem nie jest zakazany, ale warto zachować równowagę.

INSTRUKCJA DLA DRUŻYNY

1. Ułóżcie plan wieczoru dla swojej postaci

Musicie uwzględnić:

- obowiązki,
- odpoczynek,
- hobby lub przyjemność,
- aktywność bez ekranu,
- przygotowanie do snu.

2. Zaznaczcie jedną aktywność, która najbardziej „ładuje baterie”.
3. Zaznaczcie jedną aktywność, która może stać się „pożeraczem czasu”.
4. Pokażcie swój plan animatorowi.

ZAKOŃCZENIE GRY – PRZEBIEG

Wszystkie drużyny wracają do miejsca startu. Siadają razem, ale tak, by widzieć tablicę.

PODLICZENIE WYNIKÓW

Każda drużyna sumuje punkty ze swojej „Karty postaci”.

Nauczyciel może zapisać na tablicy nie tylko sumę, ale też rozkład punktacji:

Drużyna	Sen	Odpoczynek	Ruch	Ryzyko	Posiłek	Hobby	Suma

Przykładowa tabelka

OMÓWIENIE Z UCZNIAMI

Nauczyciel prowadzi rozmowę:

- Która stacja była najłatwiejsza?
- Która była najtrudniejsza?
- Czy łatwo jest dbać o wszystkie sześć obszarów naraz?
- Który obszar zaniedbujemy najczęściej?
- Co jest trudniejsze: wiedzieć, co jest zdrowe, czy naprawdę to robić?
- Co może pomóc w codziennym dbaniu o zdrowie?
- Jak szkoła może pomagać w zdrowych wyborach?
- Jak rodzina może pomagać w zdrowych wyborach?
- Jaki mały krok można zrobić już dziś?

INDYWIDUALNA KARTA REFLEKSJI UCZNIA

Po grze każdy uczeń może uzupełnić własną kartę.

PROPOZYCJA FINAŁOWEGO KOMUNIKATU NAUCZYCIELA:

W tej grze nie chodziło tylko o punkty. Każda stacja pokazywała jeden obszar, który wpływa na zdrowie: sen, odpoczynek, ruch, rozsądne decyzje, jedzenie i czas dla siebie. Nikt nie dba o wszystko idealnie przez cały czas. Ważne, żeby zauważyć, który obszar wymaga wsparcia, i wybrać jedną małą zmianę. Zdrowie nie składa się z jednego wielkiego postanowienia, a z wielu codziennych decyzji.

Gra terenowa „Quest po zdrowie”

Materiał edukacyjny do użytku

nieodpłatnego

Projekt edukacyjny

Ekomisja w podstawówkach

www.ekomisja.edu.pl

Autorzy gry

Marcin Mitzner

Aleksandra Stobiecka

Opracowanie graficzne

Aleksandra Stobiecka

Redakcja

Agnieszka Hatowska

Wydawca

Federacja Polskich Banków Żywności

Al. Jerozolimskie 30

00-024 Warszawa

www.bankizywnosci.pl

Partner projektu

LIDL Polska

