

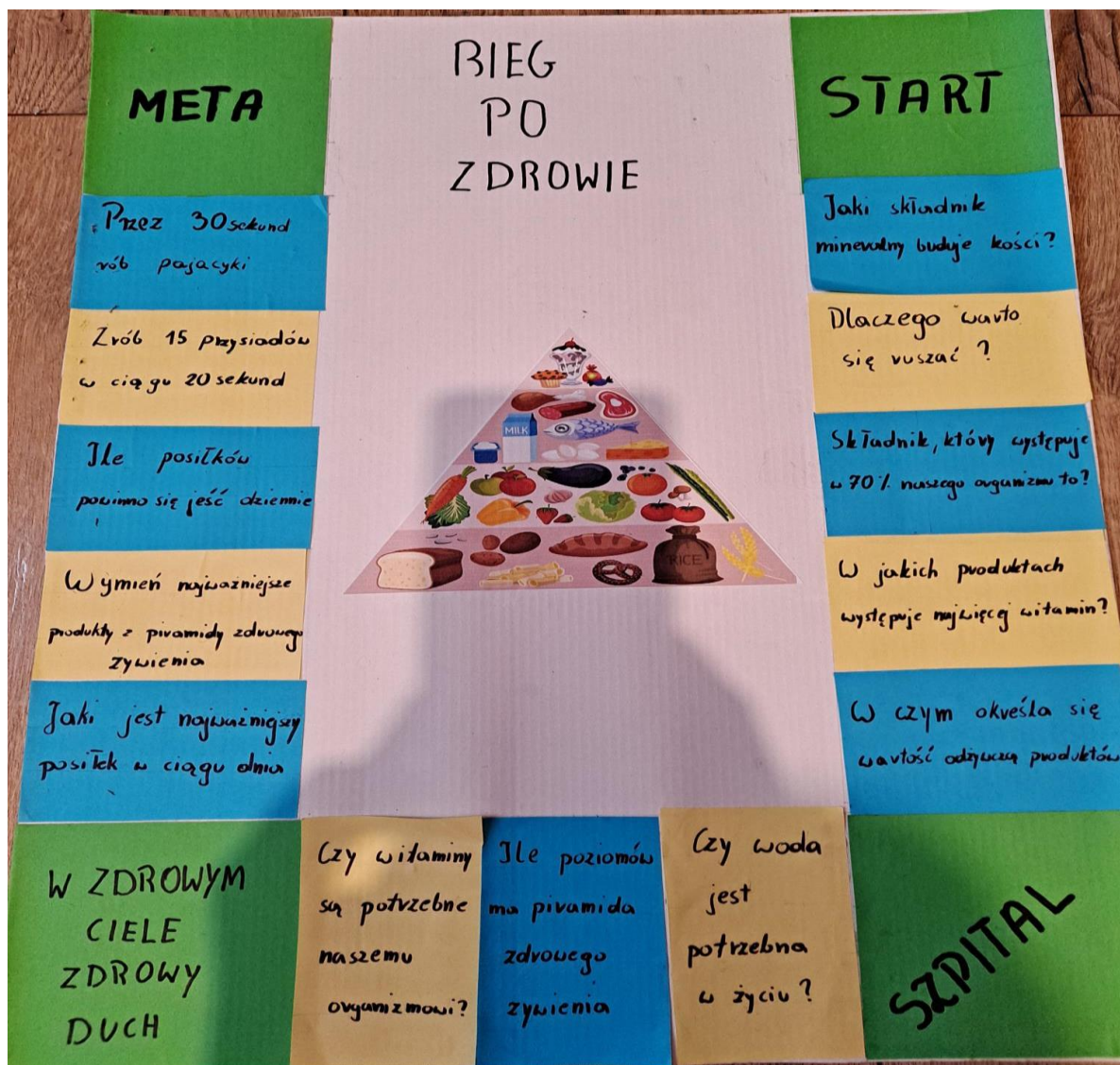


## Program edukacyjny "Szkoła Promująca Zdrowie"

Szkoła Podstawowa im. Bohaterów Bukowskich w Buku

### Gry planszowe „Bieg po zdrowie”

Zasady zdrowego odżywiania można utrwalać w różny sposób. Uczniowie klas 5-8 otrzymali zadanie stworzenia gry planszowej wg ściśle określonych zasad, z uwzględnieniem grupy wiekowej i oczywiście o tematyce zdrowego stylu życia. Gry trafiły do uczniów z klas 1-4. Na podstawie dołączonych zasad gry młodsi koledzy mogli sprawdzić swoje umiejętności rozumowania instrukcji, ocenić ich przejrzystość i sprawdzić się w wiedzy o zdrowym odżywianiu.





# BIEG PO ZDROWIE

START

ZASADY GRY  
 1. GRA DLA 2-3 OSÓB.  
 2. WIEK OD 8 LAT.  
 3. KAŻDY GRACZ DYSPONUJE PIONKIEM.  
 4. KOSTKA JEŚĆ WSPÓLNA.  
 5. ZADANIEM JEŚĆ TAK NATRZYBIĆ PRĘTIC GRACZ.  
 6. ABY OPUSZC GŁÓWNY KORYTARZ GRACZ MUSI MIEĆ W OSTATNIM RZUCIE KOSTKĄ ILOŚĆ OCZEK ODPOWIEDZAJĄCĄ ILOŚCI PÓŁ DZIELĄCYCH OD METY.

☐ - CZEKASZ JEDNĄ KOLETKĘ  
 □ - DODATKOWY RZUT KOSTKĄ

ZRÓB 10 PRZYSIADÓW

BYŁEŚ NA SPACERZE

ZJADŁEŚ NIEZDROGE CHIPSY

WYKONAŁEŚ 10 PRZYSIADÓW

PIŁEŚ SŁODKIĄ NAPOJĄ

TADAŚ 5 POSIEKÓW DZIENNIE

UFASZ OSOBYM POZNAJĄCYM W SIECI

PRZECHODZIŁEŚ NA CZERWONYM ŚWIETLE

NIE ZJADŁEŚ SŁODKICH

TADAŚ NA ROWERZE MASZ KASK

PIŁEŚ SOK Z WARZYW

PUBLIKOWAŁEŚ SWOJE ZDJEŚCIE W SIECI

ZJADŁEŚ DZISIAJ WARZYWA

ZNASZ PODSTAWOWE ZNAKI DROGOWE

META





17

18



16



19



24

15

20

21

22

23

Stop:  
1  
kolejka



13



12



11



7

8

6

10

9



5



10

9

8

6

5

4



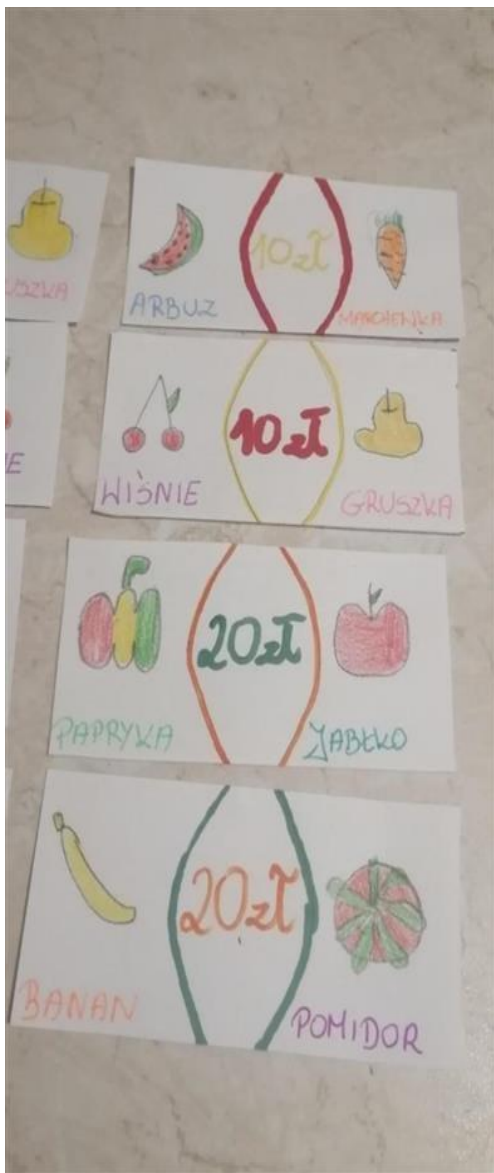
1

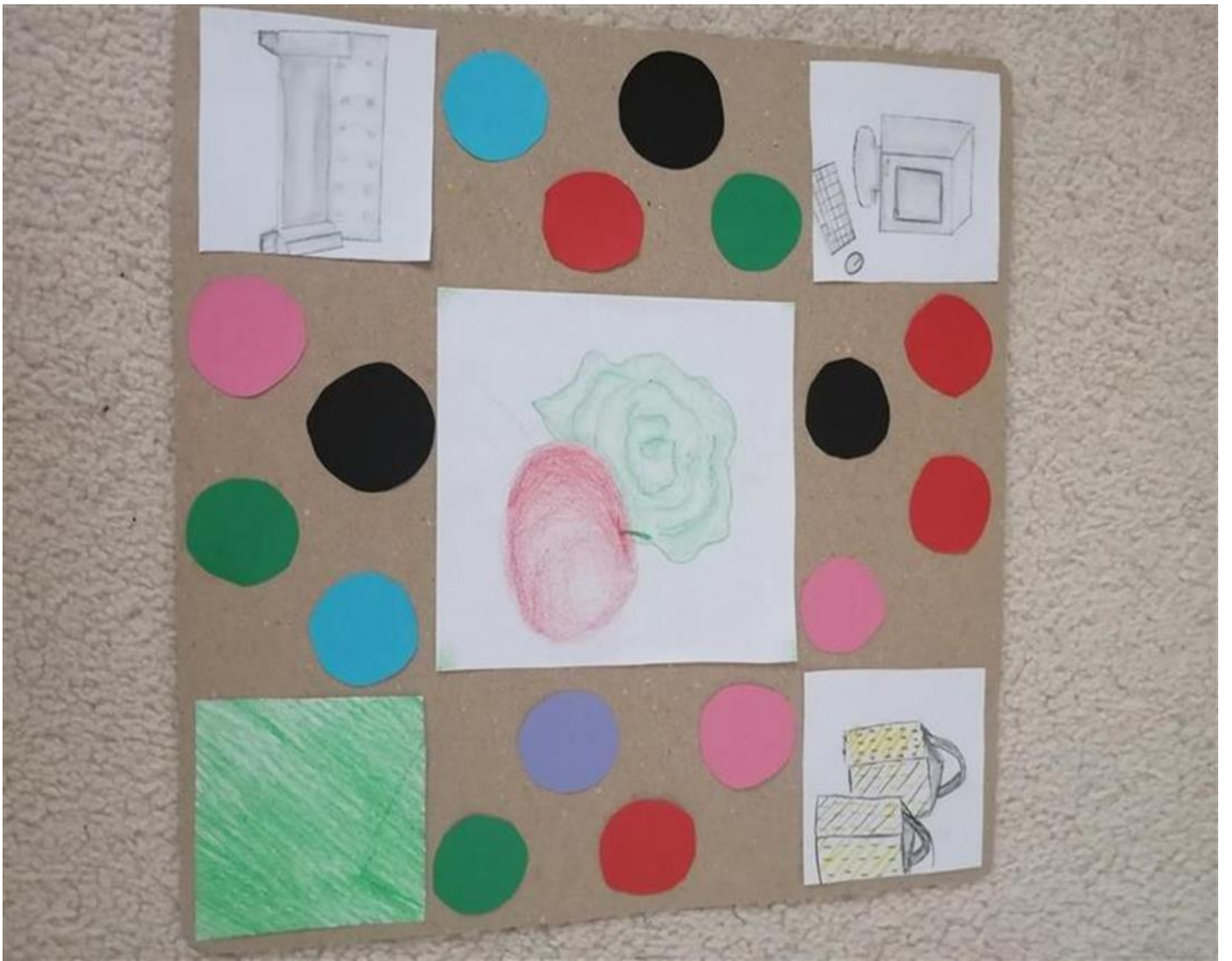
Stop:  
1  
kolejka

3

4









*Ćwiczeniodawka*

START - każdy gracz po przejściu przez to pole musi wykonać 10 przysiadów

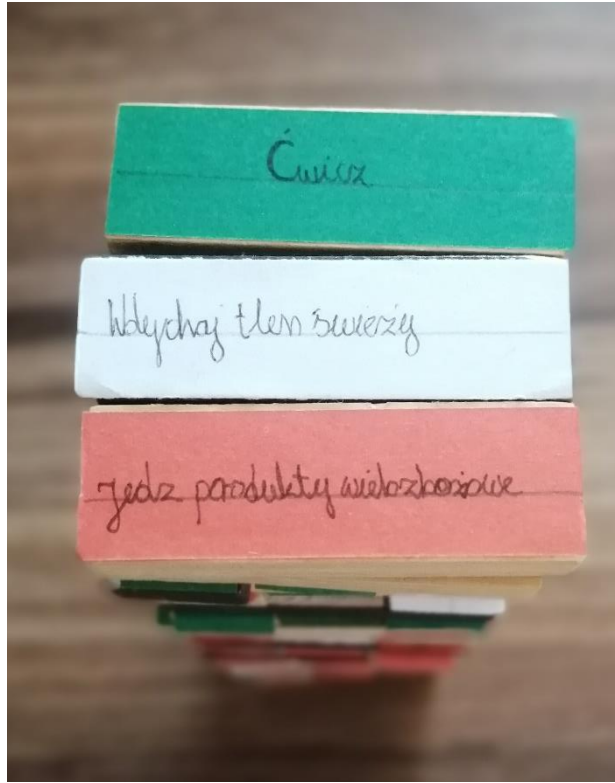
- X** - rzuci kostką jeszcze raz
- X** - zużyte pole
- X** - cofnij się o 1 pole przez turę wykonujesz zadanie
- X** - osoby po prawej stronie
- X** - wykonaj zadanie osoby przed tobą x 5 np. „zrób 10 przysiadów” to ty robisz 50
- ZADANIE** - dołączesz wylosowaną kartę z zadaniami

## ZADANIA

START	X	X	ZADANIE	X	ZADANIE	X
X					ZADANIE	
X					ZADANIE	
ZADANIE					X	
ZADANIE					X	
X					X	
X	X	ZADANIE	X	ZADANIE	X	ZADANIE







Chcymy zdrowotnym być także  
zdrowo żyć

Jeść produkty wiełozabonowe

Ruszam się - wypracam zdrowie

Pamiętaj o jedzeniu śniadania

Wymień dwa nowe fascykale

Jeść wolniej

Sięgaj po zdrowe tłuszcze

Jeść posiłki regularnie

Opanuj stres

Jeść ciemne pieczywo

Odpuść od komputera

Sport to zdrowie

Jeść nabiał

Sitowia TAK! Komputer NIE!

Jeść chude mięso

Ruch + dieta = ZDROWIE

Jeść ryby

Żej zdrowo na sportowo

Wymień dwa warzywa strączkowe

Zamieniam chipsy na masłak

a miód

Opanicz spożyjcie twardzieli  
zwierzęcych

Warzywa jemy - nie chorujemy

Zelazn

Sport nie boli !!! 😊

Wymień dwa produkty zawierające  
błonnik

Ruszan

Wdechaj tlen świeżym

STonice = WITAMINA D

Wyn

W zdrowym ciele zdrowy duch

Owoce daje, mace !!!

Si

Sport tężemujesz, nie chorujesz

Spożywaj więcej korup i owoców

nie

Zej zdrowo wyglądasz kombowo

Ćwiczeń więcej, mniej siedzenia  
doznasz przedziś wdrożenia !

Adp

remia

Jesteś tym co jesz !

Zdrowe życie - możliwe myślenie

jedn

Myśl o swoim zdrowiu

Żeby piekłym być trzeba dużo  
wody pić

ze

Stodurze nie dopij mojej jak  
warzywa i owoce kolorowe

Kto jabłkami się zajada, ten ma  
zdrowie nie upada

z

Jedz zdrowo i kolorowo

Gimnastyka rano, codziennie  
spacerki - to są rady szersze

W

