



GRA PLANSZOWA



BONUS DLA CIEBIE, NAUCZYCIELKO/NAUCZYCIELU!

- Mam dla Ciebie coś ekstra – **grę planszową „Kęsy z sensem”**.
- To moja propozycja na dodatkowe wsparcie w pracy z klasą.
- Wydrukuj planszę, wytnijcie karty i... bawcie się dobrze, ucząc się przy tym zdrowych nawyków!

• Gra świetnie sprawdzi się jako urozmaicenie lekcji i pozwoli wciągnąć uczniów w rozmowę o jedzeniu, zdrowiu i samopoczuciu.

Miłej zabawy i wielu wartościowych rozmów!





PRZYGOTOWANIE:

- plansza z 25 polami (wydrukuj poniżej dołączoną planszę)
- pionki (po jednym dla każdej drużyny) - dowolne, małe przedmioty
- standardowa kostka do gry
- talia kart (wydrukuj i wytnij poniżej dołączone karty):
- 16 kart marchewkowych (refleksje) 🥕
- 16 kart jabłkowych (wyzwania) 🍏
- Miejsce do rysowania / pisania (kartka, kredki).



LICZBA GRACZY:

Klasa podzielona na 3-5 drużyn (każda po kilka osób).
Drużyna ma jeden wspólny pionek i porusza się nim po planszy.

PRZEBIEG GRY:

Start: wszystkie drużyny stawiają pionki na polu START.
Drużyna rzuca kostką i przesuwa pionek o wskazaną liczbę pól.
Jeśli stanie na polu z ikoną - dobiera kartę z odpowiedniej talii.
Kartę czyta nauczyciel lub wyznaczone dziecko.



WYKONANIE ZADANIA:

- 🥕 **Jeśli to karta refleksyjna** - drużyna wspólnie odpowiada na pytanie.
- 🍏 **Jeśli to karta wyzwanie** - drużyna (lub wybrane dziecko) wykonuje zadanie ruchowe/twórcze. Drużyna, która poradzi sobie z kartą, zatrzymuje ją jako punkt. Drużyna, która nie wykona zadania albo nie odpowie na pytanie, traci kolejkę i oddaje kartę na spód.

WYGRANA:

Gra kończy się, gdy pierwsza drużyna dotrze do METY albo gdy skończą się wszystkie karty.
Wygrywa drużyna, która ma najwięcej kart-punktów.



KESZY Z SENSEM

22

23

24

25

26

27

21

20

17

18

15

14

13

11

12

10

9

START

1

2

3

4

5

6

7

8

META



1

**ZRÓB KROK DO PRZODU, JEŚLI
CZUJESZ SIĘ NAJEDZONY – KROK
DO TYŁU, JEŚLI GŁODNY. OPOWIEDZ,
SKĄD TO WIESZ.**



2

**ZRÓB GEST, KTÓRY TWOIM
ZDANIEM OZNACZA
„MAM PRAGNIENIE”.**



3

**POKAŻ MIŃ, JAK CZUJESZ SIĘ PO
ZJEDZENIU CZEGOŚ CIĘŻKIEGO.**



4

**POKAŻ CIAŁEM, JAKBYŚ MIAŁ
OGROMNĄ OCHOTĘ NA WODĘ.**



5

**UDAWAJ, ŻE JESZ COŚ BARDZO
GORĄCEGO – JAK REAGUJESZ?**



6

**WYMYŚL NAZWĘ DLA ZDROWEJ
RESTAURACJI.**



7

**POWIEDZ 3 RZECZY, KTÓRE MOŻNA
ZROBIĆ ZAMIĄST JEŚĆ Z NUDÓW.**



8

**WYMYŚL ZDANIE ZACZYNAJĄCE
SIĘ OD: „MOJE CIAŁO CIĘSZY SIĘ,
KIEDY...” .**



9

**ZAPROJEKTUJ ZDROWĄ KANAPKĘ
— POWIEDZ, CO NA NIEJ LEŻY.**



10

**OPOWIEDZ HISTORIĘ O JABŁKU,
KTÓRE DAŁO KOMUŚ DUŻO
ENERGII.**



11

**WYMYŚL KOLOROWY NAPÓJ
ZDROWIA — Z JAKICH
OWOCÓW BY POWSTAŁ?**



12

**ZRÓB LISTĘ 5 PRODUKTÓW, KTÓRE
MOŻNA ZJEŚĆ ZAMIAST
SŁODYCZY.**



13

**OPISZ SWOJE IDEALNE DRUGIE
ŚNIADANIE DO SZKOŁY.**



14

**WYMYŚL BAJKĘ, W KTÓREJ
BOHATER SŁUCHA SWOJEGO
BRZUGHA.**



15

**UŁÓŻ HASŁO REKLAMOWE
ZACHĘCAJĄCE DO PICIĄ WODY.**



16

**ZRÓB LISTĘ „ZDROWYCH
PRZEKĄSEK NA WYCIECZKĘ”.**



1

**JAKIE JEDZENIE SPRAWIA,
ŻE MASZ LEPSZY HUMOR?**



2

**CO CZUJESZ W BRZŹUCHU,
GDY ZJESZ ZA DUŻO?**



3

**JAKIE SYGNAŁY DAJE CIAŁO,
GDY JEST SPRAGNIONE?**



4

**CO POMAGA CI POCZUĆ, ŻE JUŻ
WYSTARCZY JEDZENIA?**



5

**CZY JEDZENIE MOŻE POPRAWIĆ
NASTRÓJ? PODAJ PRZYKŁAD.**



6

**KIEDY CZUJESZ SIĘ LEPIEJ
– PO ZDROWYM POSIŁKU CZY PO
SŁODYCZACH? DLACZEGO?**



7

**POWIEDZ, CO ZWYKLE JESZ
RANO, A CO WIECZOREM.**



8

**WYMIĘŃ 3 NAPOJE – POWIEDZ,
KTÓRY NAJBARDZIEJ GASI
PRAGNIENIE.**



9

**WYMYŚL ZDROWĄ PRZEKĄSKĘ
I OPISZ JĄ INNYM.**



10

**JAKIE SYGNAŁY DAJE CIAŁO,
GDY JEST ZMĘCZONE?**



11

**DLACZEGO NIE WARTO
JEŚĆ ZBYT SZYBKO?**



12

**DLACZEGO WARTO JEŚĆ
ŚNIADANIE?**



13

**JAK CIAŁO MÓWI,
ŻE JEST SYTE?**



14

**KIEDY NAJCZĘŚCIEJ MASZ
OCHOTĘ NA COŚ SŁODKIEGO?**



15

**CO POMAGA CI ZDECYDOWAĆ,
ILE ZJESZ – OCZY, BRZUCH,
A MOŻE KTOŚ INNY?**



16

**CO SPRAWIA, ŻE CZUJESZ SIĘ
LEKKI I PEŁEN ENERGII
PO POSIŁKU?**

