WINIARY

Gotuj się na Zmiany
RAZEM Z WINIARY



GRA DLA KLAS 1-3 SZKOŁY PODSTAWOWEJ

GRA PLANSZOWA „DOBRZE SIĘ CZUJĘ”

CEL GRY

Celem gry jest nauka rozpoznawania potrzeb swojego ciała i podejmowania dobrych dla siebie decyzji. Przemierzając kolejne pola i wykonując zadania, uczniowie wspólnie zmierzają do mety, ucząc się przy tym samoświadomości, samodzielności i współpracy.

UCZEŃ:

- rozpoznaje sygnały głodu, pragnienia, sytości i zmęczenia,
- podejmuje proste decyzje dotyczące jedzenia, picia, ruchu i odpoczynku,
- rozumie, że różni ludzie mogą wybierać inaczej,
- uczy się ograniczać marnowanie jedzenia.

SPOSÓB WYDRUKOWANIA:

Plansza jest przygotowana na 2 stronach A4. Należy wydrukować obie strony, wyciąć je w zaznaczonych miejscach i połączyć zgodnie z oznaczeniami, tak aby pola tworzyły jedną, ciągłą trasę prowadzącą do mety.

	CO ROBI UCZEŃ?	ROZWIJANA SPRAWCZOŚĆ
MOJE CIAŁO	rozpoznaje sygnał organizmu	samoświadomość
JA WYBIERAM	podejmuje decyzję	autonomia
MAM POMYSŁ	tworzy własne rozwiązanie	inicjatywa
RAZEM	uzgadnia decyzję z grupą	współodpowiedzialność

Nauczyciel losuje dla każdej grupy cyfry od 1-3 i o tyle pól przesuwa się grupa. Wygrywa grupa, która jako pierwsza ukończy grę.



MOJE CIAŁO

PRZYKŁADOWE PYTANIA:

1. **Po zabawie na boisku jest Ci gorąco i bardzo chce Ci się pić. Co może podpowiadać Ci ciało?**
   Wybierz: woda / ciastko / zabawka.
2. **Od rana nic nie jadłeś. W brzuchu zaczyna Ci burczeć. Co może oznaczać ten sygnał?**
   Wybierz: jestem głodny / jestem zmęczony / chce mi się bawić.
3. **Zjadłeś obiad i czujesz, że nie masz już ochoty na kolejną porcję. Co mówi Ci ciało?**
   Wybierz: jestem najedzony / chce mi się pić / jestem znudzony.
4. **Po długim dniu ziewasz i trudno Ci się skupić. Czego możesz potrzebować?**
   Wybierz: odpoczynku / kolejnej zabawy / większej porcji jedzenia.
5. **Wracasz ze spaceru i czujesz suchość w ustach. Jaki to może być sygnał?**
   Wybierz: pragnienie / sytość / senność.
6. **Jesz kanapkę. Po kilku kęsach czujesz, że brzuch jest już pełny. Co możesz zrobić?**
   Wybierz: przestać jeść / jeść dalej bez zastanowienia / poprosić od razu o dokładkę.
7. **Przed obiadem trudno Ci się skupić, a w brzuchu burczy. Co może podpowiadać Ci ciało?**
   Wybierz: głód / zmęczenie / chęć zabawy.
8. **Po intensywnym bieganiu oddychasz szybko i jesteś spocony. Czego możesz teraz potrzebować?**
   Wybierz: chwili odpoczynku i wody / kolejnego biegu / zabawki.
9. **Siedzisz długo przy zadaniu, ziewasz i pocierasz oczy. Co może znaczyć ten sygnał?**
   Wybierz: potrzebuję odpoczynku / jestem głodny / jestem spragniony.
10. **Dostałeś dużą porcję, ale po zjedzeniu połowy jesteś już najedzony. Co warto zrobić?**
    Wybierz: przestać jeść / zjeść wszystko za wszelką cenę / od razu wziąć dokładkę.
11. **Masz ochotę coś zjeść. Jak możesz sprawdzić, czy to naprawdę głód?**
    Powiedz, jaki sygnał swojego ciała możesz zauważyć.
12. **Po przebudzeniu czujesz suchość w ustach. Co może pomóc?**
    Wybierz: napić się wody / pobiegać / wziąć zabawkę.
13. **Zjadłeś posiłek bardzo szybko. Jak możesz sprawdzić, czy jesteś już najedzony?**
    Wybierz: zatrzymać się na chwilę i zauważyć, co czuję / natychmiast wziąć dokładkę / nie zwracać uwagi na ciało.
14. **Jesteś zmęczony po całym dniu, ale kolega namawia Cię do dalszego biegania. Co może podpowiadać Ci ciało?**
    Powiedz własnymi słowami.
15. **Przed treningiem czujesz pragnienie. Co możesz zrobić?**
    Wybierz: napić się / zignorować sygnał / poczekać do wieczora.

JA WYBIERAM

PRZYKŁADOWE PYTANIA:

1. **Na talerzu często zostaje Ci dużo jedzenia. Co możesz zrobić następnym razem?**
   Wybierz: nałożyć mniejszą porcję / nałożyć jeszcze więcej / nie zastanawiać się nad tym.
2. **Masz do wyboru dwa produkty, które lubisz. Jak zdecydujesz, który wybierzesz dziś? Opowiedz.**
3. **Widzisz produkt, którego jeszcze nigdy nie próbowałeś. Co możesz zrobić?**
   Wybierz: spróbować małego kawałka / powiedzieć od razu „nie lubię" / zapytać, co to jest.
4. **Jesteś już najedzony, ale ktoś proponuje Ci dokładkę. Co możesz odpowiedzieć?**
5. **Kolega lubi inną potrawę niż Ty. Co wybierasz?**
   A. wyśmiewam jego wybór B. mówię: „Każdy może lubić coś innego"
   C. próbuję go przekonać, że tylko moje jedzenie jest dobre.
6. **Na śniadanie możesz wybrać spośród kilku produktów. Wybierz trzy, które chciałbyś dziś zjeść.**
7. **Masz ochotę spróbować nowego owocu.** Co wybierzesz: cały od razu czy mały kawałek na początek? Dlaczego?
8. **Po zabawie chce Ci się pić. Możesz wybrać wodę albo od razu wrócić do zabawy. Co wybierasz i dlaczego?**
9. **Nie znasz jednej z potraw na stole. Co możesz zrobić przed podjęciem decyzji?**
   Wybierz: zapytać, co to jest / powiedzieć „fuj" / spróbować odgadnąć.
10. **Masz wybór: nałożyć sobie trochę i później wziąć dokładkę albo od razu bardzo dużą porcję. Co wybierasz?**
11. **Jesteś zmęczony. Możesz jeszcze długo się bawić albo zrobić krótką przerwę. Co wybierasz? Dlaczego?**
12. **Twoja koleżanka nie lubi pomidora, a Ty go uwielbiasz.** Co zrobisz?
13. **Masz do wyboru znany produkt i coś nowego. Czy chcesz dziś spróbować nowej rzeczy? Uzasadnij swoją decyzję.**
14. **Na talerzu została jedna rzecz, której nie masz już ochoty jeść. Jak możesz następnym razem lepiej dobrać porcję?**
15. **Podczas przerwy możesz siedzieć albo chwilę się poruszać. Co wybierasz dziś i dlaczego?**

MAM POMYSŁ

PRZYKŁADOWE PYTANIA:

1. **Wymyśl posiłek z trzech produktów,** które lubisz, i jednego, którego chciałbyś kiedyś spróbować.
2. **Wymyśl sposób, dzięki któremu w Twoim domu mogłoby marnować się mniej jedzenia.**
3. **Narysuj lub opisz swój „talerz dobrego samopoczucia".** Co się na nim znajdzie?
4. **Wymyśl nazwę dla napoju,** którego głównym składnikiem jest woda.
5. **Wymyśl jedno pytanie,** które pomoże dziecku sprawdzić, czy jest już najedzone.
6. **Stwórz hasło** przypominające dzieciom o piciu wody.
7. **Wymyśl sposób na zachęcenie kogoś do spróbowania nowego produktu bez zmuszania go.**
8. **Wymyśl trzy rzeczy, które możesz zrobić, gdy czujesz zmęczenie.**
9. **Stwórz „supermoc niemarnowania".** Co potrafi osoba, która ma tę moc?
10. **Wymyśl śmieszną nazwę dla drużyny**, która uczy się słuchać sygnałów swojego ciała.
11. **Wymyśl historyjkę** o dziecku, które zauważyło, że jest spragnione i dobrze zareagowało.
12. **Wymyśl zakończenie zdania:** „Kiedy moje ciało mówi STOP, ja..."
13. **Zaprojektuj jeden znak obrazkowy** oznaczający: „Potrzebuję odpoczynku".
14. **Wymyśl trzy różne sposoby spędzenia przerwy,** które mogą pomóc dobrze się czuć.
15. **Wymyśl hasło,** które zachęci twojego kolegę do obserwowania swojego ciała.



RAZEM

PRZYKŁADOWE PYTANIA:

1. **Wasza grupa chce przygotować przerwę, po której będzie miała więcej energii.**
   Wybierzcie dwie rzeczy: woda / ruch / odpoczynek / ekran / owoc / krótki spacer. Uzgodnijcie wspólną odpowiedź.
2. **Macie stworzyć wspólny talerz. Każda osoba może dodać jeden produkt. Ustalcie, co znajdzie się na talerzu.**
3. **Każdy w grupie lubi coś innego. Ułóżcie posiłek, w którym znajdzie się coś zaproponowanego przez każdą osobę.**
4. **Macie pięć produktów, ale możecie wybrać tylko trzy. Ustalcie wspólnie, które wybieracie i dlaczego.**
5. **Wymyślcie trzy zasady pomagające nie marnować jedzenia.**
6. **Jedna osoba chce odpocząć, druga chce się ruszać. Znajdźcie rozwiązanie, które uwzględni obie potrzeby.**
7. **Ustalcie wspólnie trzy sygnały,** po których można poznać, że organizm potrzebuje odpoczynku.
8. **Stwórzcie listę czterech rzeczy,** które pomagają Wam dobrze się czuć każdego dnia.
9. **Każda osoba podaje jeden produkt, którego chciałaby kiedyś spróbować.**
   Wybierzcie jeden, który cała grupa chciałaby poznać.
10. **Wymyślcie klasowe hasło zachęcające do słuchania swojego ciała.**
11. **Wymyślcie dwa sposoby na dobranie porcji tak, żeby mniej jedzenia się marnowało.**
12. **Waszym zadaniem jest zaprojektowanie „idealnej przerwy".**
    Musi zawierać przynajmniej dwa z elementów: ruch, woda, odpoczynek, rozmowa. Uzgodnijcie plan.
13. **Jedna osoba w grupie nie chce próbować nowej potrawy. Ustalcie, jak można uszanować jej decyzję, a jednocześnie zachęcić do poznawania nowych smaków bez przymusu.**
14. **Macie stworzyć wspólne menu jednego posiłku.** Każdy członek grupy musi mieć wpływ na przynajmniej jeden wybór.
15. **Ustalcie trzy klasowe sposoby na przypominanie sobie o** piciu wody i odpoczynku.



JAK SIĘ DZIŚ CZUJĘ!?



Miejsce klejenia planszy

