



INSTRUKCJA



2-6



12+



około 90 min.

AUTORZY:

Karolina Habryło,
Piotr Krzystek,
Eksperci Fundacji Życie
Warte Jest Rozmowy,
Zespół Fundacji Adamed.

GRAFICY:

Antoni Adamczyk,
Bartosz Chomik,
Katarzyna Patecka.

KOREKTA JĘZYKOWA:

Monika Budziak.

KONSULTACJA:

Laura Adamkiewicz.

PODZIĘKOWANIA DLA:

Karolina Piękoś –
psycholog Kraków.

TESTY:

Młodzieżowy Ośrodek Socjoterapii nr 3 w Łodzi,
Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej
i Psychoterapeutycznej OBUDŹ JUTRO w Zgierzu,

31 Liceum Ogólnokształcące
im. Romana Ingardena w Krakowie,

Szkoła Podstawowa nr 60
im. Stanisława Wyspiańskiego w Krakowie,

Szkoła Podstawowa nr 64
im. Tadeusza Kościuszki w Krakowie,

Polska Niepubliczna Szkoła Podstawowa LOGOS w Krakowie.



Tej gry nie byłoby bez Maciejka – osoby, za sprawą której uświadomiłam sobie, jak ważna jest edukacja w obszarze zdrowia psychicznego.

– Magdalena Sumera

SPIS TREŚCI

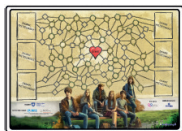
WPROWADZENIE	1
SPIS ELEMENTÓW GRY	2
WYBÓR MISTRZA GRY	3
PRZYGOTOWANIE ROZGRYWKI	3
CEL GRY	5
PRZEBIEG GRY	5
ZAKOŃCZENIE GRY	10
WSKAZÓWKI DLA NAUCZYCIELA	11



WPROWADZENIE

Poznajcie grupę przyjaciół: Neona, Pixela, Focusa, Lunę, Elektrę i Aurorę. Każdy z nich doskonale zna te dni, gdy życie niespodziewanie zamienia się w skomplikowaną układankę. W takich chwilach często nie potrafią zrozumieć swoich myśli i emocji. Wydaje im się, że sytuacja jest bez wyjścia, a uczucia zbyt trudne, by mówić o nich na głos. Przyjaciele siadają wtedy razem na ławce i próbują stawić czoła wewnętrznym demonom, dając sobie nawzajem wsparcie. Nie zawsze chodzi o znalezienie rozwiązania sytuacji – bywa, że już sama bliskość okazuje się kojąca. Ta ekipa wie, że my, ludzie mamy SuperMoce – są nimi umiejętności radzenia sobie wtedy, kiedy jest nam źle. Jedną z najważniejszych jest proszenie o pomoc i szukanie wsparcia, gdy czujemy się smutni i zmartwieni. Za chwilę staniecie przed różnymi wyzwaniami dotyczącymi codziennych sytuacji. Jeśli uda Wam się zebrać odpowiednią ilość kolorowych mocy otrzymacie dostęp do **ZADAŃ MISTRZOWSKICH**. Działając razem, jako drużyna i wykorzystując Wasze grupowe zdolności do ich wykonania, zwyciężycie z grą i rozwinięcie swoje SuperMoce. Powodzenia!

SPIS ELEMENTÓW GRY



PLANSZA DO GRY



INSTRUKCJA



KARTY PYTAŃ
PODZIELONE NA
MOCE W 3 KOLORACH



KARTY POSTACI



ZADANIA MISTRZOWSKIE



ŻETONY ODPOWIEDZI



6 PIONKÓW GRACZY

WYBÓR MISTRZA GRY

Nauczyciel wybiera MISTRZA GRY dla każdej drużyny. Zadaniem MISTRZA GRY będzie prowadzenie rozgrywki oraz wyprowadzenie graczy z ról na koniec gry (patrz **ZAKOŃCZENIE ROZGRYWKI**). MISTRZ GRY czuwa nad prawidłowym przebiegiem rozgrywki oraz dba o dobrą atmosferę, a także rozstrzyga ewentualne spory. MISTRZ GRY ciągnie KARTY Z PYTANAMI z odpowiednich stosów i odczytuje je na głos oraz weryfikuje odpowiedzi. Odczytuje również treść **ZADAŃ MISTRZOWSKICH**. W przypadku pytań otwartych decyduje o tym, czy zaliczyć odpowiedź.

W sytuacjach, gdy MISTRZ GRY nie ma pewności, a dana karta nie zawiera wyjaśnienia, może zasięgnąć opinii nauczyciela lub całej drużyny.

MISTRZ GRY może być również rotacyjny. Wtedy jest nim gracz znajdujący się po lewej stronie od osoby, która rozgrywa swoją turę. Jest on wtedy również graczem, jednak musi być obiektywny w swoich działaniach i decyzjach.

PRZYGOTOWANIE ROZGRYWKI

- 1 Na początku gracze przygotowują sobie coś do pisania oraz kartkę papieru. Przydadzą się one do realizowania **ZADAŃ MISTRZOWSKICH**. Do niektórych pytań będzie potrzebny również telefon z dostępem do Internetu.
- 2 Gracze rozkładają planszę.

- 3 Jeśli gracze grają po raz pierwszy lub chcą, aby rozgrywka trwała krócej, wybierają ZADANIA MISTRZOWSKIE o mniejszej liczbie kolorowych MOCY.

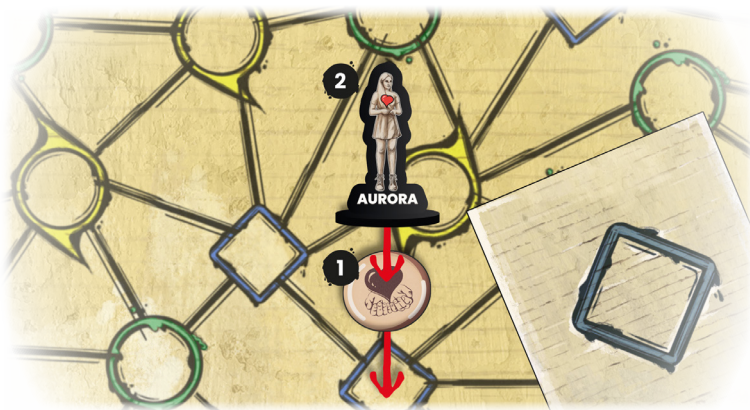


- 4 Gracze losują po jednym ZADANIU MISTRZOWSKIM nie czytając ich, kładą je zakryte w wybranym miejscu oznaczonym napisem ZADANIE MISTRZOWSKIE. Każdy z graczy wybiera miejsce znajdujące się na planszy najbliższe niemu. Jako że każdy gracz losuje tylko jedno ZADANIE MISTRZOWSKIE, to jeśli graczy będzie mniej niż 6, część pól pozostanie pusta.
- 5 Gracze losują po jednej karcie postaci i zapoznają się z jej charakterystyką. Następnie, na głos odczytują opis swojej postaci. Podczas gry gracze wcielają się w tę postać.
- 6 Na polu startowym gracze umieszczają swoje PIONKI.
- 7 KARTY PYTAŃ dzielone są kategoriami na 3 stosy z symbolem umieszczonym na rewersie (WIEDZA, EMOCJE, UMIEJĘTNOŚCI).
- 8 ŻETONY ODPOWIEDZI układane są tak, by gracze mieli do nich łatwy dostęp.
- 9 Gracze wspólnie wybierają pierwszego gracza (może to być np. osoba najmłodsza). Kolejni gracze będą odbywać swoje tury zgodnie z ruchem wskazówek zegara.



PRZEBIEG ROZGRYWKI

Wchodząc na pole kolorowej mocy, gracz kładzie ŻETON ODPOWIEDZI, a na nim swój pionek, po czym odpowiada na pytanie z KARTY PYTAŃ oznaczonej tym samym symbolem (UMIEJĘTNOŚCI, WIEDZA, EMOCJE).



Po udzieleniu poprawnej odpowiedzi, gracz otrzymuje KARTĘ PYTANIA, na które przed chwilą odpowiedział. Pamiętajcie, że odpowiedź, która nie jest identyczna, ale oddaje zamierzony sens, również powinna zostać uznana za poprawną. W przypadku błędnej odpowiedzi ważne jest, aby MISTRZ GRY przeczytał zamieszczone na karcie wyjaśnienie. Następnie karta ta trafia na stos kart odrzuconych.

Gracze mogą skorzystać z działania kolorowych mocy, które znajdują się na niektórych KARTACH PYTAŃ lub też zachować je, aby w późniejszym czasie opłacić koszt podejścia do ZADANIA MISTRZOWSKIEGO.

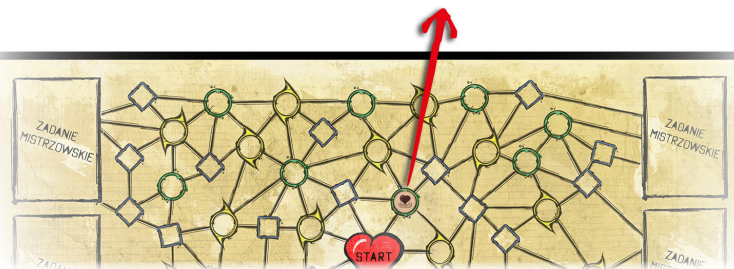
DZIAŁANIA NA KARTACH ZADAŃ:



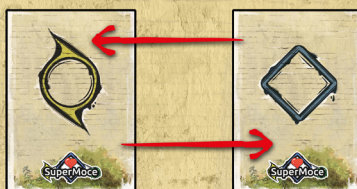
TELEPORT – możesz przenieść swój PIONEK na wybrane przez Ciebie pole. Wykorzystanie działania karty skutkuje usunięciem tej karty z puli gracza.



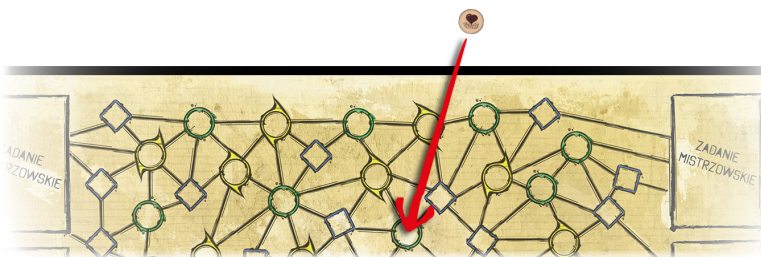
USUNIĘCIE – Możesz usunąć dowolny ŻETON ODPOWIEDZI z planszy. Wykorzystanie działania karty skutkuje usunięciem tej karty z puli gracza.



WYMIANA – Możesz w dowolnym momencie wymienić tę kartę z innym graczem, musi on jednak się zgodzić na wymianę.



Niezależnie od tego, czy graczom udało się odpowiedzieć na pytanie, czy nie – kładą oni na miejscu, na którym się znajdują ŻETON ODPOWIEDZI. Od tej pory to miejsce będzie już zablokowane, co oznacza, że żaden inny gracz nie będzie mógł na nie ponownie wejść. Warto zatem rozważyć podejmować decyzje, na które pola się wchodzi!



Każdy z graczy ma swoją dodatkową moc (jej oznaczenie znajduje się na KARCIE POSTACI, którą wylosował) i **może ją wykorzystać tylko raz** w dowolnym momencie gry.

W przypadku skorzystania z mocy w trakcie rozgrywki, gracz kładzie na nim ŻETON ODPOWIEDZI.

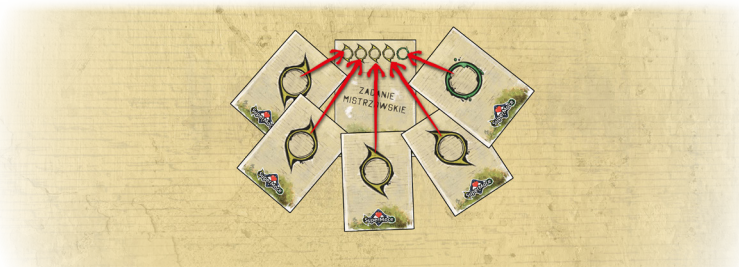


Jeśli gracz, jako dodatkową moc, ma na **KARCIE POSTACI** jeden z trzech symboli kolorowych mocy, wtedy do realizacji **ZADANIA MISTRZOWSKIEGO** zbiera o ten jeden kolor mniej.



Gdy graczowi uda się zebrać odpowiednią liczbę mocy, to może spróbować zmierzyć się z **ZADANIEM MISTRZOWSKIM**, do którego podchodzi w kolejnej turze.

Musi wtedy stanąć na miejscu, w którym znajduje się **ZADANIE MISTRZOWSKIE** i odrzucić posiadane karty z odpowiednimi symbolami zbieranych kolorowych mocy (w ramach opłacenia podejścia do **ZADANIA MISTRZOWSKIEGO**). Reszta drużyny może, a nawet powinna pomagać w zrealizowaniu **ZADANIA MISTRZOWSKIEGO**.



ZAKOŃCZENIE ROZGRYWKI

Gra może zakończyć się na dwa sposoby:

- 1 Gracze wspólnymi siłami zrealizowali wszystkie **ZADANIA MISTRZOWSKIE**, które wylosowali na początku gry – dzięki temu wygrywają z grą.
- 2 Wystarczy, że jeden z graczy nie może się już poruszać albo nie zebrał odpowiedniej liczby kart, które pozwoliłyby podejść do **ZADANIA MISTRZOWSKIEGO**. W takim przypadku nie-stety nie udało się wygrać z grą.

WSKAZÓWKI DLA NAUCZYCIELA

- 1 Podziel klasy na równe grupy.
- 2 Może się zdarzyć, że nie uda się zakończyć rozgrywki ze względu na brak czasu. Polecamy wtedy zrobić zdjęcie ustawienia planszy oraz posiadanych kart. W ten sposób możecie łatwo dokończyć grę innym razem, odtwarzając układ w momencie, w którym skończyliście.
- 3 Po każdej rozgrywce sugerujemy dokonać przemieszania grup graczy. Przemieszczenie grup zwiększa dynamikę rozgrywek i wspiera integrację zespołu.
- 4 W przypadku pytań z określonym czasem zaleca się użycie stopera np. w telefonie.
- 5 Na koniec gry zapytaj uczniów o wrażenia z rozgrywki, np. Jakie są wasze wrażenia z gry? Co wam się podobało, a co nie? Które pytania najbardziej zapadły wam w pamięć? Co myślicie o postaciach w grze? Które charakterystyki postaci są wam bliskie? Na ile utożsamiacie się z tymi postaciami? Dlaczego cechy postaci są ważne w kontekście wspierania innych? Która z cech postaci wydaje wam się szczególnie kluczowa?



Kod QR strony ze wskazówkami w formie wideo.

<https://begame.pl/gry/gra-super-moce-2-0/>

Filmik instruktażowy może być wykorzystany na dwa sposoby. Nauczyciel ogląda go razem z klasą lub ogląda go przed lekcją i sam udziela instruktażu uczniom.



**DOFINANSOWANO
ZE ŚRODKÓW
BUDŻETU PAŃSTWA**

NARODOWEGO PROGRAMU ZDROWIA

Zobacz emocje - realizacja projektów
i programów edukacyjnych, wychowawczych,
interwencyjnych oraz profilaktycznych
opartych na podstawach naukowych,
w tym programów profilaktyki uniwersalnej,
wskazującej i selektywnej.

PROGRAM:



**Wspierająca
Szkoła**
FUNDACJA ADAMED

WSPÓŁFINANSOWANIE:



Ministerstwo
Edukacji Narodowej

Zadanie dofinansowane z budżetu Państwa ze środków Ministerstwa Edukacji Narodowej
w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025

REALIZATOR:



życie warte
jest rozmowy

WSPÓŁORGANIZATOR:

