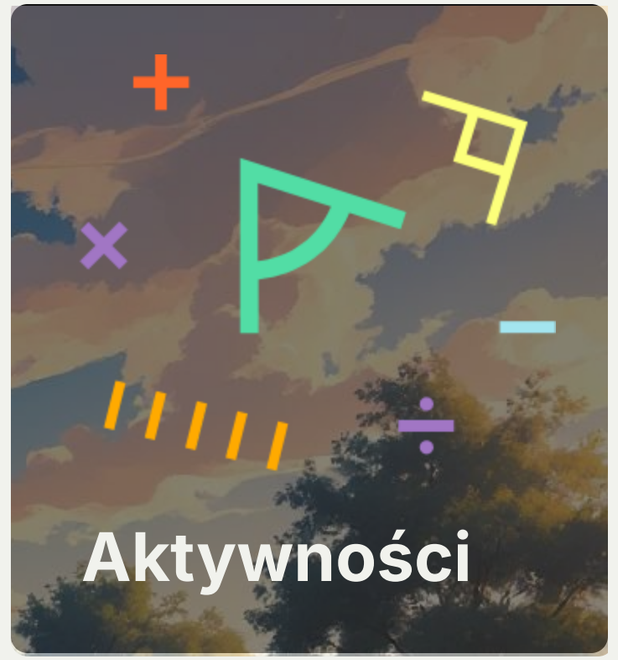
Epidemia „Ekranowych Zombie”

Start

ENIGMATHICO

Dofinansowane przez Unię Europejską

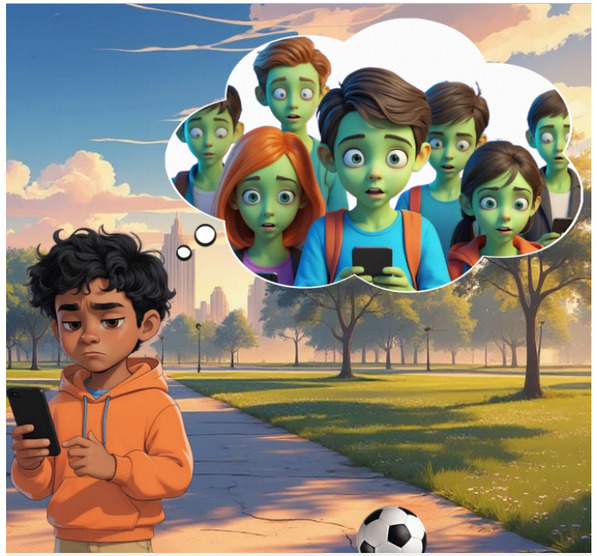


Aktywności

Słowniczek

Bonus

Spis treści



Rozdział 1

Zombies?



Rozdział 2

Czas na akcję!



Rozdział 3

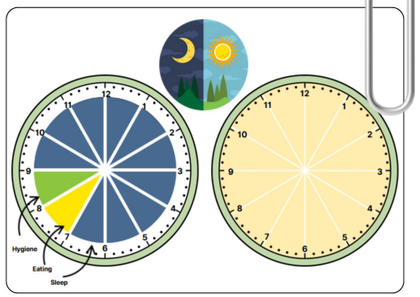
Do przemyślenia



Rozdział 4

Wielka wyprawa w poszukiwaniu zdrowia

Aktywności poziom 1



Enigma 1

Arkusz misji: Czas na działanie!



Enigma 2

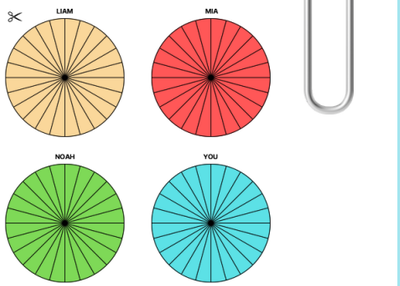
Arkusz misji: Talerz "Anty-Zombie"



Enigma 3

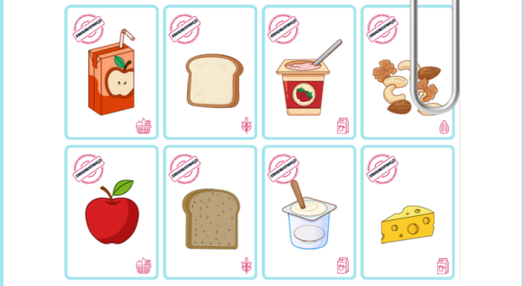
Arkusz misji: Wielka wyprawa po zdrowie!

Aktywności poziom 2



Enigma 1

Arkusz misji: Czas na działanie!



Enigma 2

Arkusz misji: Pudełko z przekąskami „Anti-Zombie”



Enigma 3

Arkusz misji: Wielka wyprawa po zdrowie!

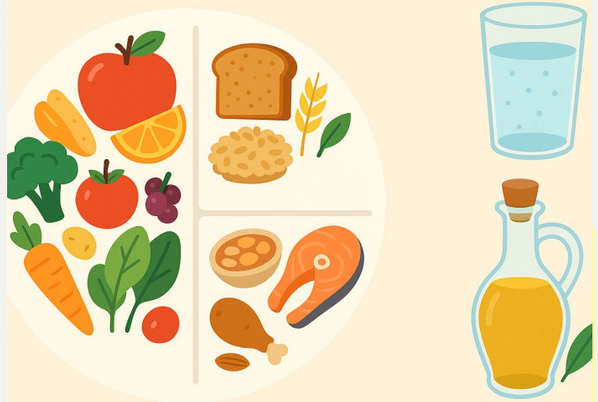
Słowniczek



Jak odczytywać wskazania zegara analogowego?



Czym jest piramida zdrowego odżywiania?



Czym jest zdrowy talerz?

Jak odczytywać wskazania zegara analogowego?



Zegar analogowy składa się z:

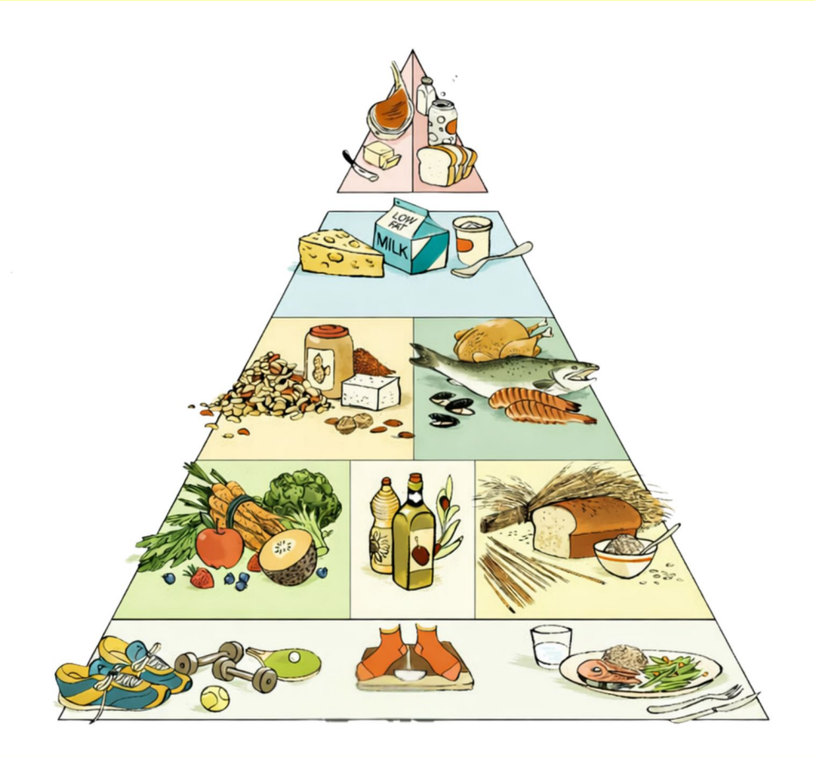
- okręgu z cyframi od 1 do 12
- krótkiej wskazówki (wskazówki godzinowej)
- oraz długiej wskazówki (wskazówki minutowej)

Zacznij od wskazówki godzinowej. Najpierw spójrz na krótką wskazówkę: wskazuje godzinę 10. Teraz sprawdź wskazówkę minutową. Długa wskazówka pokazuje minuty. Każda cyfra oznacza 5 minut:

- 1 = 5 minut
- 2 = 10 minut
- 3 = 15 minut...
- 4...Połącz to wszystko!

Krótka wskazówka wskazuje na godzinę 10, a długa wskazówka znajduje się na cyfrze 2. TJego zegarek wskazuje 10:10 (dziesięć po dziesiątej)! A co z zegarem na ścianie?

Czym jest piramida zdrowego odżywiania?



The healthy eating pyramid, Harvard University
www.thenutritionsource.org

Podstawą są dobre nawyki: warto być aktywnym fizycznie i unikać zarówno przejadania się, jak i niedojadania!

Następnie mamy warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste oraz zdrowe tłuszcze i oleje. To właśnie te produkty powinny stanowić większość Twojej diety.

Kolejną grupę stanowią zdrowe źródła białka: orzechy, nasiona, fasola, tofu, ryby, kurczak i jajka to świetne opcje! Nabiał jest w porządku w małych ilościach: jogurty, sery itp.

Na samym szczycie znajdują się produkty, które można jeść, ale z umiarem: słodkie napoje, słodkie potrawy, czerwone mięso, rafinowane zboża itp.

Czym jest zdrowy talerz?

- Połowa talerza powinna składać się z warzyw i owoców, jedna czwarta z produktów pełnoziarnistych, a kolejna jedna czwarta ze zdrowego białka. Poza tym: pij wodę i używaj zdrowych olejów do gotowania lub podawania potraw!



Rozdział 1

Zombies?



Noah leniwie kopnął piłkę, która potoczyła się przez pusty park. Zatrzymała się, kołysząc się na boki. Nikt jej nie odbił. Żadnych okrzyków śmiechu, żadnych grzmiących kroków goniących za nią. Tylko samotny szept wiatru.
Kilka miesięcy temu Old Town Park był „miejscem, gdzie trzeba być”. Każdego popołudnia Noah i jego przyjaciele ścigali się po trawniku, krzycząc i śmiejąc się, grając w piłkę, aż słońce znikało za drzewami. A teraz? Ledwo udawało mu się dostać odpowiedź na SMS-a.



Noah jęknął na samą myśl o tym. Roblox, TikTok, niekończące się filmiki... Jego przyjaciele byli przyklejeni do ekranów jak stara guma do żucia na chodniku.
Kiedy w końcu udało mu się ich zobaczyć, ledwo przypominali tych, których pamiętał. Blade twarze, opadające powieki, powolne, powłóczące się kroki... Są jak zombie, pomyślał Noah. Zombie ekranowe.
A jeśli miał być ze sobą szczery, Noah czasami nie był o wiele lepszy. Bywały dni, kiedy padał do łóżka, czując się ociężały i zrzędliwy po całym popołudniu spędzonym na „jeszcze jednym filmiku”.



Nie chciał, żeby to było coś zwyczajnego. Noah uwielbiał sport: mecze piłki nożnej, które zamieniały się w szalone sprinty, zjazdy na deskorolce z największych wzgórz, jakie tylko udało mu się znaleźć (czasem kończące się spektakularnymi upadkami). Uwielbiał rysować zwariowane komiksy i pomagać mamie w testowaniu dziwnych nowych przepisów, które czasem eksplodowały w piekarniku. Tęsknił za prawdziwą zabawą. Prawdziwych przygód. Prawdziwych przyjaciół.

Noah złapał piłkę pod stopą i spojrzał na pusty park. Nie chcę tu po prostu siedzieć i użalać się nad sobą, pomyślał, prostując ramiona. Będzie bohaterem, którego potrzebowali jego przyjaciele.



Rozdział 2

Czas na działanie!



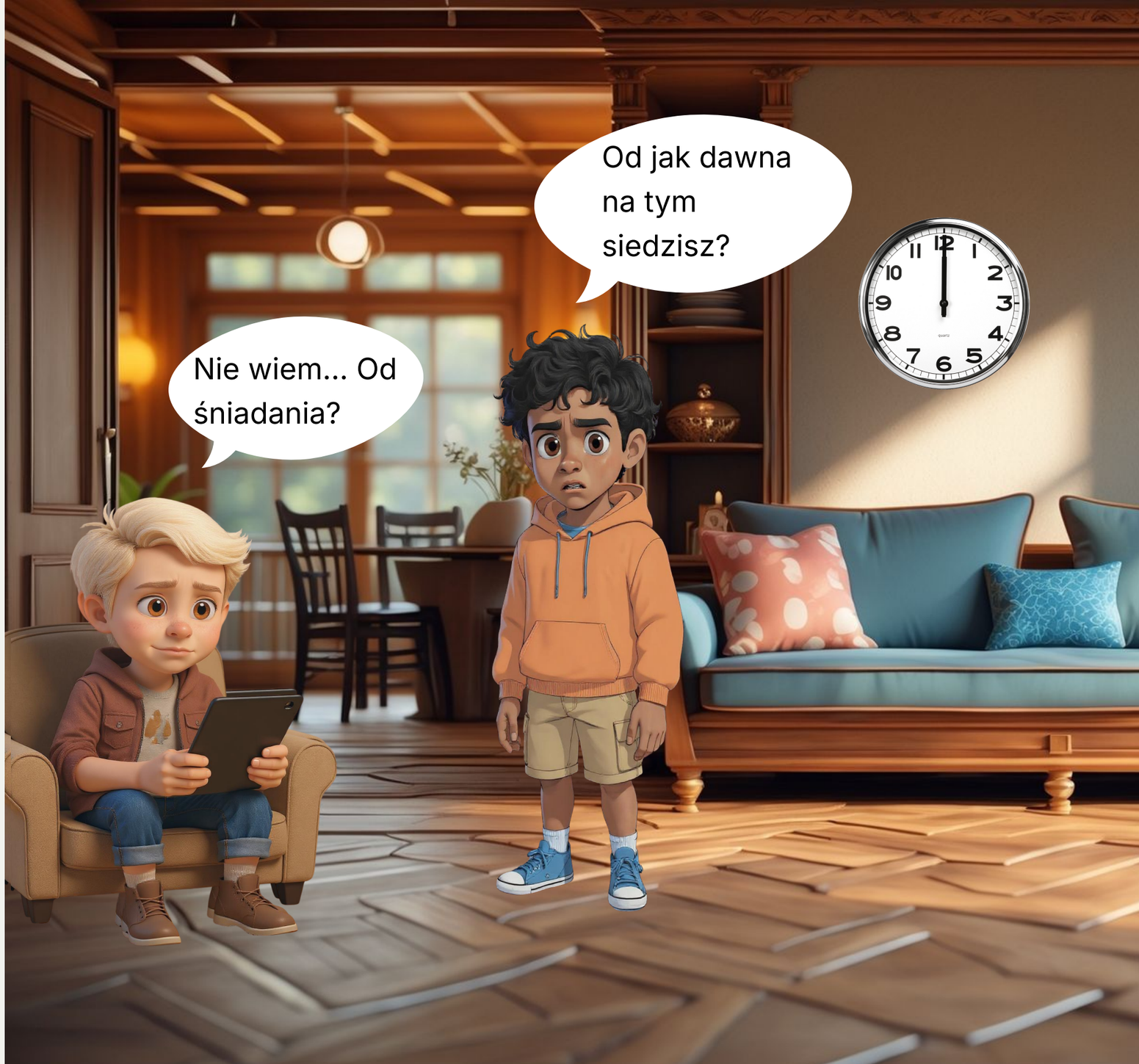
Następnego ranka była sobota, więc po śniadaniu i treningu piłki nożnej Noah wskoczył na rower i pomknął ulicą. W głowie kłębiły mu się plany. Nie zamierzał po prostu siedzieć bezczynnie, podczas gdy jego kumple zamieniali się w zombie przed ekranami. Nie, jeśli tylko mógł temu zapobiec.

Wpadł z piskiem opon na podjazd Liama, omal nie przewracając się, i zadzwonił do drzwi. Bez echa. Zadzwonił ponownie.

W końcu drzwi otworzyły się z skrzypieniem i stanął w nich Liam, z włosami sterczącymi na wszystkie strony, jakby walczył z poduszką i przegrał, trzymając tablet mocno w obu rękach.

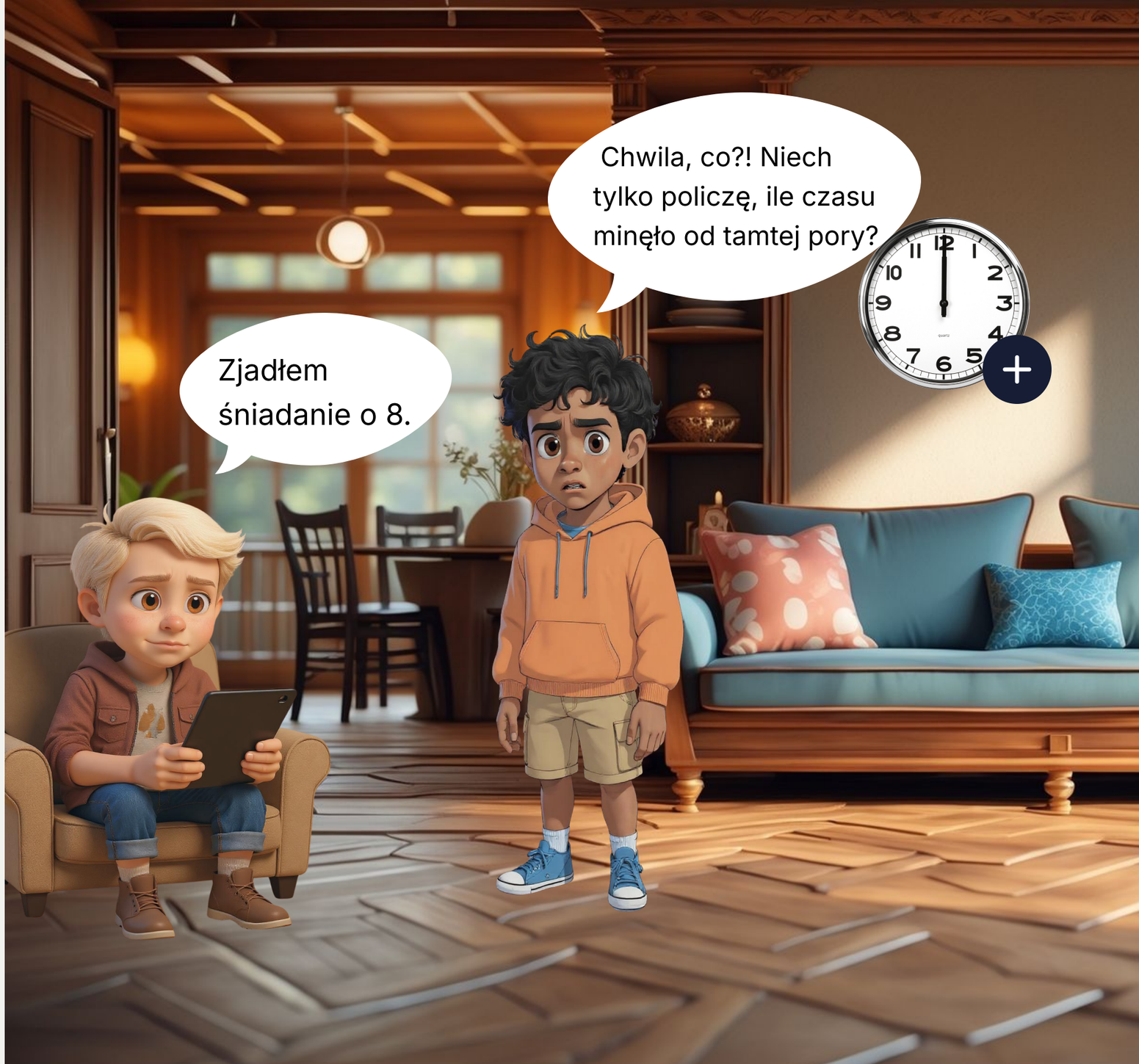


Noah wszedł do środka, unosząc brwi z niedowierzaniem, gdy Liam potknął się i upadł tyłem na kanapę, wciąż pochłonięty grą, w którą właśnie grał.



Ile czasu Liam spędził już na swoim tablecie?

- 5 godzin
- 2 godziny
- 3 godziny
- 4 godziny



Właśnie wtedy drzwi na podwórko się otworzyły i Mia wychyliła głowę do środka. Mieszkała obok i przyszła, gdy dostrzegła rower Noaha przed domem.



Noah machnął do Liama w teatralny sposób, jakby ten był eksponatem muzealnym o nazwie Homo Tableticus.




Cóż, przynajmniej nie utknęłaś w świecie Roblox.
No cóż, a jaka jest twoja sekretna przyjemność, Panie Idealny?


No cóż... Może... W tym tygodniu obejrzałem sporo filmików z trików na deskorolce. Nie ćwiczyłem. Po prostu... oglądałem.
Wygląda na to, że nikt z nas nie jest odporny na wirusa „ekranowego zombie”!


To prawda! Zastanówmy się nad tym razem!
Być może prawdziwą tajemnicą jest to, ile czasu tracimy, nawet tego nie zauważając.

Liam

- Gaming: 2 godziny i 50 minut
- Oglądanie filmów: 3 godziny
- Odrabianie lekcji: 1 godzina
- Wymiana wiadomości z nieznajomymi: 1 godzina
- Jedzenie: 2 godziny
- Higiena osobista: 1 godzina
- Sen: 7 godzin
- Dojazd do szkoły samochodem: 2 x 5 minut
- Szkoła: 6 godzin

Mia

- Oglądanie filmików: 1 godzina
- Rysowanie: 30 minut
- Odrabianie lekcji: 1 godzina
- Pisanie do znajomych: 1 godzina
- Trening gimnastyki: 2 godziny
- Posiłki: 1 godzina
- Higiena osobista: 1 godzina
- Sen: 10 godzin
- Droga do szkoły: 2 minuty
- Szkoła: 6 godzin

Noah

- Oglądanie filmików o deskorolce: 1 godzina
- Ćwiczenie trików: 40 minut
- Praca domowa: 1 godzina
- Granie w gry: 1 godzina
- Gotowanie z mamą: 30 minut
- Trening piłki nożnej: 1 godzina
- Higiena osobista: 1 godzina
- Sen: 11 godzin
- Dojazd rowerem do szkoły: 2 x 10 minut
- Szkoła: 6 hours

Liam, czy ty naprawdę rozmawiasz z nieznajomymi w sieci?

Chyba... Nie zastanawiałem się nad tym zbytnio...

Wiele naszego wolnego czasu pochłaniają ekrany! A Liam... Wydaje mi się, że nie śpisz wystarczająco długo. Trudno jednak w ten sposób ogarnąć wszystkie te dane.

Wszyscy trzej spojrzeli po sobie. Operacja „Ratujmy zombie z ekranów” oficjalnie ruszyła.




Twoja kolej! Pomożesz nam zaplanować nasze dni, żebyśmy nie zamienili się w zombie?

Aktywność 1

Arkusz misji: Czas na działanie!



Poziom 1:

Materiały

2 karty misji
Dwie strony z zegarem (dzień – godziny)
Zaszyfrowane nazwy zajęć

Pobierz

Aktywność 1

Arkusz misji: Czas na działanie!

Poziom 2:



Materiały

Arkusz zadania:
Okręgi podzielone na 24 części
Wykresy do wypełnienia

Pobierz

Rozdział 3

Do przemyślenia



Kilka dni później Noah, Mia i Liam spotkali się w parku na mecz piłki nożnej. Przez chwilę podawali sobie piłkę, ale nie minęło dużo czasu, zanim Liam dramatycznie upadł na trawę, łapiąc powietrze.



Wszyscy roześmiali się i opadli na trawę, odgarniając włosy z spoconych twarzy.



Wszyscy sięgnęli do plecaków i wyciągnęli przekąski.



Zastanowili się przez chwilę i postanowili poszukać informacji. Szybko odkryli coś niepokojącego...



Wtedy Liam ożywił się!



Kilka dni później ciocia Clara przyjęła ich w swoim gabinecie. Przygotowali sobie mnóstwo pytań.



Ciotka Clara wyjaśniła im, na czym polega piramida zdrowego odżywiania. To coś w rodzaju przewodnika, który pomaga rosnąć w siłę i czuć się dobrze.
Zgodnie z nią należy jeść dużo warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych oraz wysokiej jakości tłuszczów, takich jak na przykład oliwa z oliwek.
Niezbędne są również białka. Można też spożywać niewielkie ilości nabiału, ale słodkie napoje i produkty spożywcze najlepiej jeść z umiarem!



Ciotka Clara pokazała im następnie schemat: talerz zdrowego odżywiania. Połowa talerza powinna być wypełniona kolorowymi owocami i warzywami, a drugą połowę należy podzielić między produkty pełnoziarniste i zdrowe źródła białka.



Mia sporządziła notatki, ale coś wciąż ją niepokoiło...




Operacja „Super-przekąska” ruszyła! Pomożesz nam stworzyć idealne pudełko z przekąskami?

Aktywność 2

Arkusz misji: Talerz „Anty-Zombie”



Poziom 1

Materiały

1 arkusz misji

Wycięte produkty spożywcze

Pobierz

Aktywność 2

Arkusz misji: Pudełko z przekąskami „Anti-Zombie”



Poziom 2

Materiały

Karty zadań
Karty z wyciętymi produktami spożywczymi

Pobierz

Rozdział 4

Wielka wyprawa po zdrowie!



Pewnego słonecznego popołudnia Mia wpadła do salonu Liama, była podekscytowana i machała kartką papieru.



Liam i Noah pochyliły się nad kartką. Była to ręcznie narysowana mapa ich okolicy, usiana gwiazdkami i notatkami.



Chwycili rowery i ruszyli w drogę, mając na nadgarstkach smartwatche, które miały rejestrować ich trasę. Pierwsze zadanie czekało na nich przy starym dębie w parku.

Zadanie 1: Okrążyć drzewo trzy razy bez zatrzymywania się.

Noah pomknął przed siebie, Liam sapiąc za nim, a Mia śmiała się przez całą drogę.



Zadanie 2: Jedź na deskorolce do piekarni pani Nguyen i zrób zdjęcie niebieskich drzwi.

Pędzili chodnikami, dopingując się nawzajem. Noah omal nie wpadł w krzak, ale zdołał się opanować i roześmiał się.



Zadanie 3: Wejdźcie na wzgórze obok placu zabaw i znajdźcie latawiec przywiązany do drzewa.

Zanim dotarli na szczyt, cała trójka dyszała i była spocona, a nogi ich paliły, ale czuli się świetnie – to było to dobre zmęczenie.



Kiedy zatrzymali się, żeby sprawdzić mapę, Liam spojrzał na swój smartwatch i zmarszczył brwi. Rzeczywiście, gdy otworzyli ustawienia swoich telefonów i smartwatchy oraz znaleźli przełącznik prywatności, pojawiły się małe komunikaty: liczba kroków, trasy... wszystko udostępnione.



Szybko odinstalowali tę podejrzaną aplikację i postanowili korzystać wyłącznie z aplikacji, które nie udostępniają ich danych osobowych. Prywatność była dla nich ważna, zwłaszcza podczas poszukiwania skarbów!



W końcu dotarli do ostatniego miejsca: starej chatki na drzewie Noaha, stojącej na tyłach jego ogrodu. Mia wspięła się pierwsza, omal nie poślizgnęła się, ale zdołała złapać się drabinki. Wyciągnęła blaszane pudełko i otworzyła je z wielką pompą. W środku znajdowały się trzy medale z tektury i folii, a na każdym widniał napis „Łowca zombie z ekranu”. Roześmiali się i przybili piątkę, siedząc razem wysoko nad ziemią i spoglądając na okolicę.




Twoja kolej!
Czy możecie nam pomóc obliczyć, ile przebiegliśmy, przejechaliśmy na rolkach i pokonaliśmy w ramach akcji „Wielka wyprawa po okolicy”?

Aktywność 3

Arkusz misji: Rodzaje aktywności fizycznej



Poziom 1

Materiały

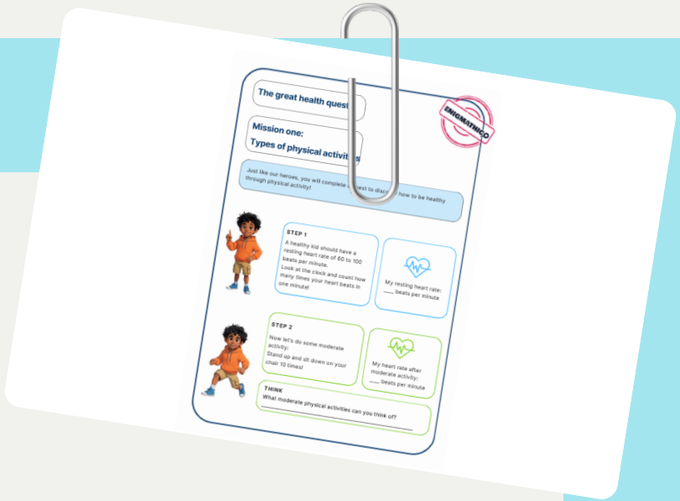
Karty misji: Zegar

Pobierz

Aktywność 3

Arkusz misji: Rodzaje aktywności fizycznej

Poziom 2



Materiały

Arkusze zadań, zegar, miarka

Pobierz

Epilog



Gdybyś kilka tygodni później przechodził obok Old Town Park, nie uwierzyłbyś własnym oczom. Boisko znów tętniło życiem.

Na trawie leżały porozrzucane rowery i hulajnogi, plecaki z częściowo rozpiętymi zamkami, a trampki wzniecały tumany kurzu.

W powietrzu rozbrzmiewały okrzyki i śmiechy, a słońce odbijało się od piłki przelatującej od dziecka do dziecka, jakby miała własną wolę.




Goooool!
Rany, Mia, czy ty potajemnie trenowałaś z profesjonalistami??
A może nadal jesteś jak zombie, Liam?

Sytuacja zdecydowanie się zmieniła od czasów, kiedy Liam ledwo był w stanie biegać przez pięć minut bez sapania jak ryba wyjęta z wody, a Mia nie wiedziała, co ze sobą zrobić bez ekranów.
Teraz, dzięki odrobinie wspólnego wysiłku, epidemia „ekranowych zombie” została oficjalnie pokonana. Nie żeby stali się jakimś ekspertami od zdrowego trybu życia. Nadal zdarzało im się czasem dzielić w parku wielką paczką chipsów. Ale teraz wszystko wyglądało inaczej. Było w równowadze.



Co ważniejsze, znów mieli w sobie energię. Energię, by biegać po parku, budować fortece z powalonych gałęzi, a nawet planować „Wielką wyprawę po okolicy 2.0”, która – według Mii – miała obejmować rowery, poszukiwanie skarbów i prawdopodobnie lekki trening ninja. Gdy słońce opadało coraz niżej i malowało niebo na złoto, Noah rozejrzał się po swoich przyjaciołach biegających, śmiejących się i krzyczących na całym polu.

Żadnych bladych twarzy. Żadnego powolnego, zombie-podobnego szurania. Noah nie mógł powstrzymać uśmiechu.

Misja „Uratujcie zombie od ekranów”: zakończona.





ENIGMATHICO

Dofinansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.