

512 000 - Co sníš, to nosíš

Herní návod

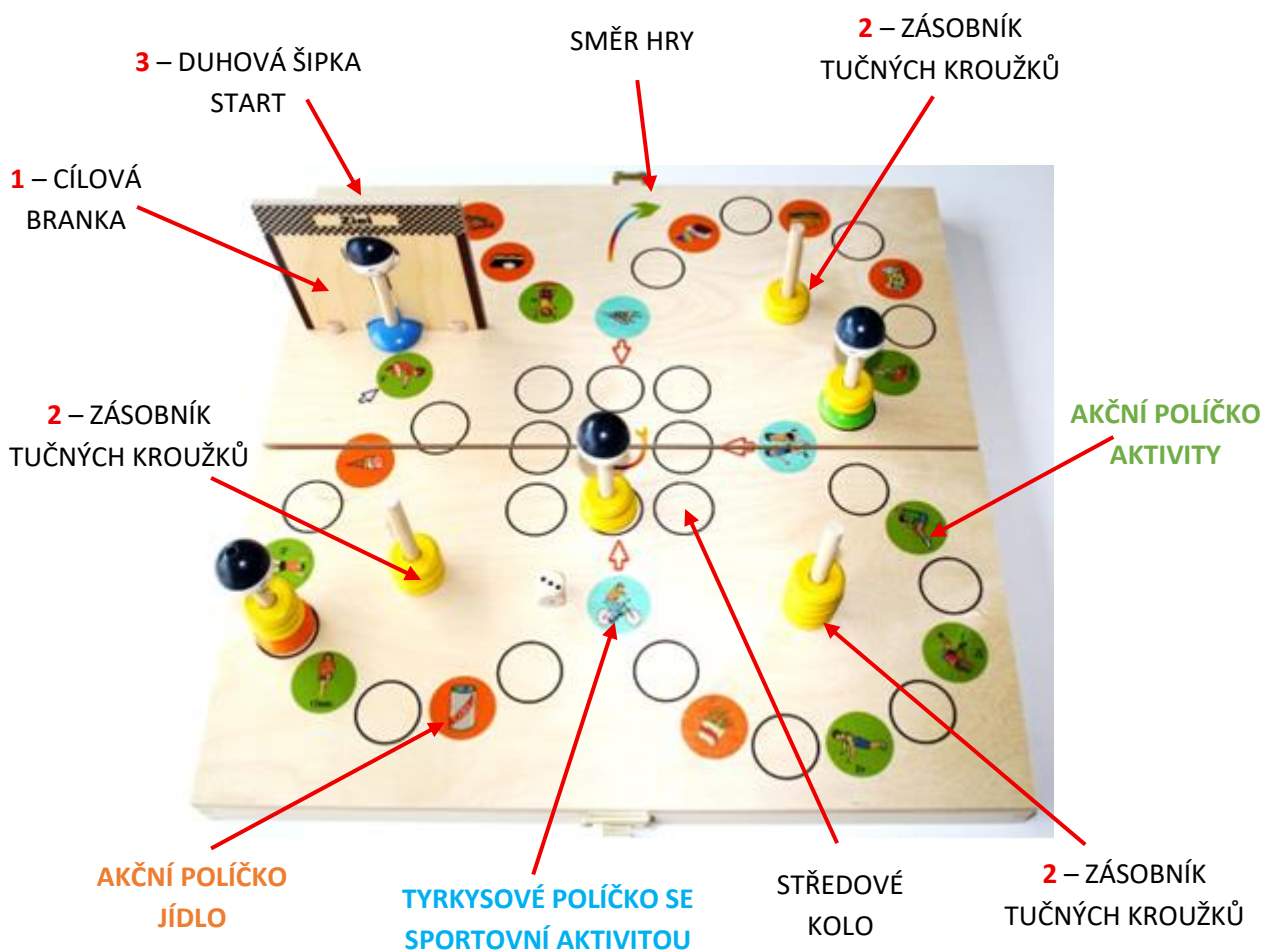
Hlavní myšlenka hry:

Každý zná dvě hlavní příčiny mnoha takzvaných civilizačních chorob: příliš mnoho rychlého občerstvení a příliš málo pohybu. Tato hra se zabývá tématem „zdravé stravy a pohybu“. Děti se hravou formou učí, co je pro ně dobré a co ne. Hra v žádném případě nenaznačuje, že burgery nebo hranolky jsou zakázané; jako vždy, záleží na množství.

Obsah:

- 4 hrací figurky
- 3 držáky na kroužky na tuky
- 20 kroužků tuku
- 1 cílová branka
- 1 kostka (s čísly 1-3)

Vysvětlivky:





Jak hrát

Vložte cílovou branku do dvou otvorů **(1)** na herní desce.

Poté připravte „zásobníky na tučné kroužky“ **(2)**, zasuněte kolíčky do otvoru a navlečte do nich žluté kroužky.

Všichni hráči postaví své figurky (kolíčky s barevnou základnou a odnímatelnou hlavičkou) na start - duhová šipka **(3)**.

Hra může začít.

Hru může začít pouze hráč, kterému padne na kostce číslo „1“.

Každý hráč poté posune svou figurku o počet políček zobrazených na kostce. Takto pokračuje celá hra po směru šipek. Zastavení na **akčním políčku** má za následek přibývání nebo úbytek hmotnosti. K přibývání na váze dochází, stoupne-li hráč na **oranžové políčko s jídlem**, naopak k úbytku hmotnosti dojde na **zeleném políčku s aktivitami**.

Oranžová políčko - znázorňuje potraviny, při jejichž nadměrné konzumaci se přibírá na váze.

Stoupne-li hráč na jedno z těchto políček, vezme si ze zásobníku „**tučný kroužek**“ a umístí jej na svou herní figurku (hlava figurky je odnímatelná a na kolíček se nasadí tento kroužek).

Zelené políčko – políčko s aktivitami, znázorňuje aktivity, které mohou pomoci ke spalování nadměrných tuků a snížení hmotnosti.

Stoupne-li hráč na toto políčko, musí předvést zobrazenou aktivitu, díky tomu může ze své figurky oddělat 1 „tučný kroužek“.

Pokud stoupne na „políčko s aktivitami“ hráč, který na sobě nemá žádný „tučný kroužek“, nemusí předvádět aktivitu a ve hře pokračuje další hráč.

Další možnost, jak oddělat „tučný kroužek“ nastane v případě, kdy hráč stoupne na **tyrkysové políčko se sportovní aktivitou**, které vyobrazuje jeden ze sportů – **plavání, jógu a cyklistiku**. Jsou to políčka s příklady sportů, které mohou dlouhodobě napomoci s hubnutím. U těchto políček nepředvádí hráči vyobrazovanou aktivitu, tyto políčka slouží k pochopení, že dlouhodobé hubnutí vyžaduje delší čas = to v této hře znamená, projít kolo ve středu herní desky. Každý, kdo stoupne na jedno z těchto políček, musí projít kolo ve středu hrací desky. Za projití středového kola, může sundat jeden „tučný kroužek“. Každý, kdo má pět tučných kroužků, musí při nejbližší příležitosti počkat na odpovídající počet bodů na herní kostce, aby mohl projít tímto kolem a sundat jeden „tučný kroužek“.

V určitém okamžiku bude mít první hráč na dohled **cílovou branku**, ale cílovou brankou projdou pouze ti hráči, kteří dosáhli své počáteční hmotnosti, což znamená, že již nemají žádné „tučné kroužky“. Pokud má hráč nějaké „tučné kroužky“, musí cviky z posledního zeleného políčka opakovat, dokud nedosáhnou své počáteční hmotnosti. Cviky hráči opakují v každém kole, dokud nesundají všechny „tučné kroužky“ a neprojdou cílovou brankou.