

# To zależy od nas

## SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH OBSZAR: INTERNET I PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

Scenariusz zajęć został opracowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Nauczyciel może elastycznie dostosować zaproponowane tutaj treści do specyfiki grupy, z którą pracuje. Scenariusz opiera się na sytuacjach codziennych i realnych wyborach, co sprzyja budowaniu samodzielności oraz odpowiedzialności za własne zdrowie. Nauczyciel decyduje, w jaki sposób wykorzysta ten materiał, uwzględniając potrzeby i możliwości swoich uczniów.



### Treści programowe

Treści zawarte w scenariuszu odnoszą się do podstawy programowej z zakresu przedmiotu **Edukacja zdrowotna, Dział 9. Internet i profilaktyka uzależnień, punkt 1.** wymagań fakultatywnych [uczeń] *wymienia zagrożenia zdrowotne i psychospołeczne wynikające z używania substancji niektórych narkotyków w celach seksualnych; wyjaśnia koncepcję redukcji szkód.*

Koncentrują się na pytaniu przewodnim: „Jak bezpiecznie korzystać z Internetu oraz reagować na objawy uzależnienia fizycznego i behawioralnego?”.

Scenariusz jest przeznaczony dla szkoły ponadpodstawowej.



**Pojęcia kluczowe:** uzależnienie, mechanizmy uzależnień, redukcja szkód, decyzje społeczne, koszty środowiskowe, koszty społeczne, gra kooperacyjna, strategia, refleksja, krytyczne myślenie



## Cel główny

Uczeń rozwija świadomość zagrożeń związanych z nadmiernym korzystaniem z internetu i technologii cyfrowych, poznaje mechanizmy uzależnienia i ich konsekwencje dla jednostki i społeczeństwa, doświadcza współpracy i negocjacji w podejmowaniu decyzji społecznych, ucząc się, że inwestycje prozdrowotne i profilaktyczne mogą zmniejszać ryzyko kryzysu.



## Cele operacyjne

### Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- rozróżnia pojęcia: problemowe i nadmierne używanie, uzależnienie;
- wskazuje podstawowe objawy uzależnień fizycznych i behawioralnych;
- wymienia przykłady zagrożeń zdrowotnych i psychospołecznych wynikających z niewłaściwego korzystania z mediów cyfrowych;
- wyjaśnia mechanizm uzależnienia i zna jego etapy;
- rozpoznaje sytuacje wymagające pomocy specjalistycznej i formy leczenia uzależnień;
- analizuje przykłady zachowań i oceniać ich ryzyko w kontekście uzależnień;
- identyfikuje potrzeby, które mogą być realizowane poprzez korzystanie z telefonu lub internetu;
- proponuje alternatywne sposoby zaspokajania tych potrzeb w zdrowszy sposób;
- współpracuje w grupie, prezentować wnioski i dyskutować na temat przedstawionych przypadków;
- wykorzystuje zdobytą wiedzę do tworzenia rozwiązań profilaktycznych (np. projekt gry edukacyjnej).

## Postawy

Uczeń:

- rozwija krytyczne podejście do własnych zachowań związanych z mediami;
- kształtuje odpowiedzialność za siebie i innych w kontekście korzystania z technologii;
- prezentuje otwartość na poszukiwanie konstruktywnych i zdrowych form spędzania czasu wolnego;
- rozumie znaczenie wsparcia i pomocy w sytuacjach problemowych.



## Formy pracy

- praca w grupach (4–5 osób) – współpraca i podejmowanie wspólnych decyzji;
- praca indywidualna w ramach grupy – realizowanie zadań postaci;
- praca całej klasy – podsumowanie i dyskusja prowadzona przez nauczyciela, analiza skutków działań i refleksja nad konsekwencjami społecznymi i zdrowotnymi;
- forma wizualna – slajd do ewaluacji „Podsumowanie jednym gestem”.



## Metody i techniki pracy

- metoda symulacyjna – kooperacyjna gra edukacyjna;
- dyskusja grupowa – krótka narada w celu ustalenia wspólnej strategii;
- instrukcja i prezentacja multimedialna – wyjaśnienie zasad gry w formie ustnej i wizualnej, ułatwiający przyswajanie informacji;
- ewaluacja refleksyjna – otwarte pytania skłaniające do autorefleksji i samodzielnego wyciągania wniosków;
- obserwacja i wsparcie nauczyciela – monitorowanie przebiegu gry, pilnowanie czasu i wspieranie w podejmowaniu decyzji.



## Pomoce dydaktyczne

- prezentacja multimedialna;
- materiały dodatkowe z załączników na końcu scenariusza.



## Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja zaangażowania uczniów w pracę grupową;
- wypowiedzi refleksyjne na zakończenie – krótkie wypowiedzi uczniów dotyczące wniosków, przemyśleń i sposobów radzenia sobie z problemami.

Scenariusz może być realizowany niezależnie, jednak został zaplanowany jako ostatnia z trzech części. Tematy: „*To zależy ode mnie*” oraz „*To zależy od ciebie*” zostały zaplanowane jako wprowadzenie do scenariusza „*To zależy od nas*”.

Aby czas jednej godziny lekcyjnej w pełni wykorzystać na rozgrywkę oraz podsumowanie, nauczyciel może na wcześniejszych zajęciach przekazać uczniom instrukcję gry, bez kart z zadaniami i bez kartami postaci (Załącznik 2. Instrukcja gry kooperacyjnej „*To zależy od nas*”).

## OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

### Wprowadzenie

Lekcja jest oparta na symulacyjnej grze kooperacyjnej dotyczącej uzależnień, kosztów środowiskowych i zdrowotnych. Nauczyciel rozpoczyna zajęcia od krótkiego wprowadzenia. Wyjaśnia, że uczniowie wcielą się w mieszkańców miasta, które rozwija się i rozbudowuje, ale równocześnie musi zmierzyć się z konsekwencjami obecności w mieście fabryki produkującej uzależniający produkt. Celem gry jest utrzymanie dobrostanu mieszkańców i takie podejmowanie decyzji, aby większość graczy na końcu zachowała energię na poziomie co najmniej równym punktowi startowemu. Gra kończy się porażką, jeśli połowa mieszkańców trafi do szpitala lub którykolwiek z graczy całkowicie straci energię (zdrowie).

W trakcie wprowadzenia nauczyciel może dodatkowo posłużyć się prezentacją, wzmacniając przekaz słowny.

2

### To zależy od nas – wygraj zdrowie

Uczniowie zostają podzieleni na grupy cztero- lub pięcioosobowe. Każdy uczeń losuje lub wybiera kartę postaci oraz przygotowuje drobny przedmiot, np. spinacz biurowy, gumkę do ścierania itp., służący jako znacznik energii. Uczniowie zapoznają się z instrukcją w zespołach. Opcjonalnie nauczyciel prezentuje instrukcję dostępną w formie prezentacji.

Rozgrywka obejmuje kilka rund. Aby zrealizować rozgrywkę w czasie lekcji, można ustalić limit 5–6 rund. W każdej rundzie uczniowie dobierają karty akcji, odczytują je i stosują zawarte w nich efekty. Następnie odbywa się krótka dyskusja, w trakcie której grupa ustala wspólną strategię.

Po naradzie uczniowie dołączają element infrastruktury do miasta, o ile karty akcji nie blokują tej decyzji. W każdej rundzie działa także fabryka – w rundach nieparzystych przynosi dodatkowe środki, co pozwala na kolejną inwestycję, a w rundach parzystych generuje wysypisko śmieci. Nauczyciel wspiera uczniów w pilnowaniu limitu czasowego, aby gra przebiegała dynamicznie i uczniowie mogli przejść przez cały cykl rozgrywki.

### 3

## Podsumowanie

Po zakończeniu rozgrywek następuje zakończenie i krótkie podsumowanie. Nauczyciel zadaje pytania skłaniające do refleksji:

- Jakie decyzje były najtrudniejsze?
- Kto zyskał najwięcej, a kto najmniej?
- Jakie skutki miała obecność fabryki?
- Co ta symulacja mówi o realnych problemach społecznych związanych z uzależnieniami?
- Jak wybory grupowe wpływają na środowisko i zdrowie?

Dzięki temu uczniowie nie tylko angażują się w grę, ale także uczą się krytycznego myślenia i dostrzegania konsekwencji podejmowanych działań.

W podsumowaniu nauczyciel może nawiązać do faktu, że w kartach zostały umieszczone realne informacje, choć prezentowane w uproszczonej formie. W sytuacji konieczności doprecyzowania pojęcia redukcji szkód, nauczyciel może posłużyć się prezentacją.

## **4** Ewaluacja

W ramach podsumowania nauczyciel może zadać otwarte, skierowane na refleksję i zmianę pytanie tak, aby uczeń samodzielnie zauważył swoje zasoby i motywację, np.: „Jak Twoje decyzje wpływają na bezpieczeństwo i zdrowie innych w grupie, i co możesz zrobić, żeby każdy czuł się bezpiecznie?”.

Opcjonalnie nauczyciel pokazuje prezentację ze slajdem „Podsumowanie jednym gestem” i prosi o informację zwrotną od uczniów poprzez gest kciuka w górę (ocena pozytywna), w dół (ocena negatywna) lub w bok (wstrzymanie od głosu, mieszane uczucia itp.). Kolejną propozycją jest podsumowująca runda „Dziś dowiedziałem(-am) się, że...”.



## Sposoby dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

W ramach dostosowania można zaproponować modyfikację zasad tak, aby gra była bardziej przystępna dla uczniów z trudnościami w koncentracji i przetwarzaniu informacji, a jednocześnie umożliwia ćwiczenie współpracy, podejmowania decyzji i refleksji nad konsekwencjami indywidualnych działań. Proponowane dostosowania dotyczą:

- skrócenia liczby rund – zamiast standardowych 5–6 rund, gra może odbywać się w **3–4 rundach**, a mniej rund zmniejsza liczbę decyzji do podjęcia i ułatwia koncentrację uczniom potrzebującym wsparcia;
- użycie **zegara lub klepsydry** jako wizualnego sygnału ułatwia kontrolę czasu i decyzji;
- ograniczenie liczby kafelków miasta do głosowania może ułatwić decydowanie poprzez ograniczenie wyboru, co pozwala utrzymać tempo gry i nie przeciąża uczniów;
- warto rozważyć **podział na mniejsze zespoły** i krótkie symulacje równoległe dla większej liczby graczy;
- wprowadzenie fabryki dopiero w drugiej rundzie, aby pierwsza runda służyła zapoznaniu się z zasadami.

Zaproponowane modyfikacje zasad gry mogą wpłynąć na skrócenie pełnej rozgrywki (ok. 20 minut).



## Komentarz metodyczny dla nauczyciela

W odbiorze potocznym „nałóg” i „uzależnienie” funkcjonują jako synonimy. W kontekście edukacyjnym i wychowawczym, rekomendowane jest konsekwentne stosowanie określenia „uzależnienia” i unikanie terminu

„nałogi”, który wprowadza zbędne rozróżnienia i może utrudniać uczniom właściwe zrozumienie problemu. W polskim dyskursie naukowym trwa dyskusja dotycząca określenia zjawisk związanych z powtarzalnymi, trudnymi do kontrolowania zachowaniami. W pojawiających się propozycjach terminów i określeń, które w sposób adekwatny i niestygmatyzujący opisują zjawisko uzależnień słowo „nałóg” jest zastępowane takimi pojęciami, jak „uzależnienie”, jako kompleks zjawisk fizjologicznych, behawioralnych i poznawczych czy „problemowe używanie” dla określenia zachowań nie mających charakteru uzależnienia w sensie klinicznym, a takich, które „jednocześnie mogą dominować nad innymi aktywnościami w życiu człowieka oraz wiązać się z upośledzeniem kontroli, poczuciem przymusu i kontynuowaniem zachowania, pomimo jego szkodliwych następstw” [cyt. za: Bujalski M., Klingemann J., (2021), „Słownik uzależnień”].

Gamifikacja, czyli wykorzystanie elementów gry w procesie edukacyjnym, pełni w scenariuszu „To zależy od nas” kluczową rolę w angażowaniu uczniów. Dzięki mechanice gry kooperacyjnej uczestnicy mają możliwość aktywnego uczestnictwa w podejmowaniu decyzji, obserwowaniu konsekwencji swoich wyborów i wchodzeniu w interakcje z innymi graczami. Taka forma nauki sprzyja przyswajaniu wiedzy w sposób praktyczny i zapamiętywalny – uczniowie uczą się nie tylko teoretycznie, ale poprzez doświadczenie i symulację skutków swoich działań.

Gra wymaga **balansu między rozwojem miasta a radzeniem sobie z konsekwencjami fabryki**. Karty mocy odgrywają kluczową rolę w łagodzeniu strat.

Wygrana następuje, jeśli na końcu większość graczy ma **poziom energii nie niższy niż poziom startowy** i mniej niż połowa mieszkańców przebywa w szpitalu. Przygotowane karty mocy są **bardzo silne**: pozwalają odwracać

negatywne skutki (np. „Ćwiczenie oddechowe”, „Wsparcie przyjaciela”), dodawać energię (+1 przy wielu kartach), a nawet resetować uzależnienie („Nowy początek”). Oznacza to, że gracze **współpracując**, mają spore szanse utrzymać się powyżej progu zwycięstwa.

Najgroźniejsze są karty konsekwencji „Substancje kancerogenne”, „Nagły kryzys zdrowotny” i „Osłabiony układ odpornościowy”, ponieważ mogą **natychmiast zakończyć grę**, jeśli w mieście nie ma szpitala. Ryzyko przegranej rośnie, jeśli gracze w pierwszych rundach **nie zbudują szpitala** albo zaniedbają infrastrukturę prozdrowotną. Trudność zwiększa się wraz z kolejnymi rundami, bo fabryka dokłada wysypiska i śmieci, a negatywne karty konsekwencji kumulują się.

Jeśli grupa szybko trafi na karty mocy (np. Medycyna, Edukacja, Terapia), gra może być stosunkowo prosta. Sporo kart dodaje punkty energii, więc trudno zejść poniżej zera. Może być trudna, jeśli w pierwszych rundach gracze losują serię silnych kart konsekwencji (smog, reklama, kryzys zdrowotny), a nie mają jeszcze ochrony (szpitala, kart mocy). Gra ma wysoki potencjał edukacyjny i społeczny – wymaga współpracy i negocjacji, a nie rywalizacji. Interakcja między graczami (głosowania, wspólne decyzje) dodaje jej dynamiki.

Gra jest grywalna i angażująca, szczególnie jako symulacja społeczno-edukacyjna. Nie jest jednoznacznie za łatwa ani za trudna – balans zależy od losowania kart i strategii graczy. Największe ryzyko przegranej to brak szpitala i silne negatywne karty na początku. Największa szansa na wygraną zwiększa szybka inwestycja w infrastrukturę prozdrowotną (szkoła, szpital, tereny zielone) oraz współpraca przy kartach mocy.

W kontekście celów edukacyjnych gry „To zależy od nas” gamifikacja pozwala:

- zrozumieć mechanizmy uzależnienia oraz koszty, jakie niosą dla jednostki;

- reflektować nad rolą decyzji społecznych i wpływem indywidualnych wyborów na grupę;
- uświadamiać znaczenie profilaktyki oraz mechanizmów redukcji szkód;
- symulować konsekwencje środowiskowe, takie jak powstawanie odpadów, problem z bateriami czy wysypiskami.

Dzięki interaktywnej i wciągającej formie uczniowie chętniej uczestniczą w zajęciach, a ich refleksje nad konsekwencjami podejmowanych decyzji stają się bardziej autentyczne i trwałe.

### **Redukcja szkód w kontekście gry**

Koncepcja redukcji szkód jest często stosowana w terapii uzależnień od substancji psychoaktywnych i polega na ograniczaniu negatywnych skutków używania substancji, bez konieczności całkowitego zaprzestania ich stosowania. Tradycyjnie kojarzy się to z programami wymiany igieł lub udostępnianiem bezpieczniejszych narzędzi dla osób używających substancji iniekcyjnie. W scenariuszu „To zależy od nas” nie zostały wprowadzone bezpośrednie odniesienia do takich praktyk. Redukcja szkód realizowana jest natomiast pośrednio, poprzez refleksję nad konsekwencjami indywidualnych decyzji podejmowanych dla siebie i otoczenia.

Uczniowie w toku gry poznają, jakie szkody może spowodować używanie substancji psychoaktywnych – zarówno dla jednostki (obniżony dobrostan psychiczny, objawy depresji i lęku, trudności w radzeniu sobie ze stresem, niska motywacja do zmiany), jak i dla otoczenia społecznego. Karty gry dostarczają informacji o mechanizmach uzależnienia, skutkach używania oraz sposobach minimalizowania negatywnych konsekwencji.

Redukcja szkód w edukacyjnym kontekście oznacza przede wszystkim wspieranie bezpieczeństwa i świadomości uczniów, umożliwienie im

rozumienia mechanizmów uzależnień oraz konsekwencji społecznych i zdrowotnych, a także wzajemne wsparcie w podejmowaniu decyzji minimalizujących szkody. Celem pozostaje zawsze dążenie do bezpieczniejszego zachowania, nawet jeśli uczestnik nie jest gotowy do całkowitego zaprzestania ryzykownego działania.

### **Materiały dodatkowe**

- Jako materiał dodatkowy można wykorzystać stronę kampanii społecznej sprzed kilku lat „Na zdrowie” [kampanianazdrowie.pl](http://kampanianazdrowie.pl). Bardzo ciekawe krótkie filmiki pokazujące korzyści wynikające z rezygnacji z alkoholu oraz konsekwencje picia, krótkie wywiady z lekarzami i innymi ekspertami dot. mitów na temat picia alkoholu, i zestawienie tych właśnie mitów. Jest to materiał szerzej traktujący temat korzyści z niepicia lub szkód wynikających z picia.
- Scenariusze zajęć dla klas I–II szkół ponadpodstawowych „[Ryzyko i decyzje](#)” oraz „[Pozytywna informacja zwrotna a samoocena](#)” [online, dostęp dn. 17.12.2025].
- „[Szkodliwe treści w internecie. Nie akceptuję, reaguję!](#)”, materiały projektu „Kampaniea edukacyjno-informacyjne na rzecz upowszechniania korzyści z wykorzystywania technologii cyfrowych” [online, dostęp dn. 17.12.2025].

# Instrukcja gry kooperacyjnej

## „To zależy od nas”

### ZAŁĄCZNIK 1.

#### **Cel gry**

Uczestnicy wspólnie budują miasto, decydują o jego rozwoju, a jednocześnie zmagają się z konsekwencjami obecności w mieście fabryki produkującej substancję, która zawiera składnik uzależniający.

#### **Zakończenie gry – przegrana**

Gra kończy się po ustalonej liczbie rund (np. 5–6) albo w momencie, gdy:

- ponad połowa mieszkańców trafia do szpitala,
- jeden z graczy straci wszystkie punkty energii.

#### **Zakończenie gry – zwycięstwo**

Gdy mieszkańcy mają co najmniej przeciętny poziom energii (poziom nie niższy niż przy rundzie startowej)

**Liczba graczy:** 4–5 osób

#### **Elementy gry**

- Karty postaci
- Kartoniki infrastruktury **Miasta** (osiedle mieszkaniowe, szpital, ratusz, park, parking, szkoła itd.)
- Kartoniki **Fabryki** (rozbudowywana w trakcie gry)
- Kartoniki **Wysypiska** (rozbudowywane w trakcie gry)
- Talia **Kart Akcji** (z opisanymi zdarzeniami i ich konsekwencjami)
  - karty mocy
  - karty konsekwencji
- Znaczniki poziomu energii (drobne przedmioty np. gumka, moneta, spinacz)

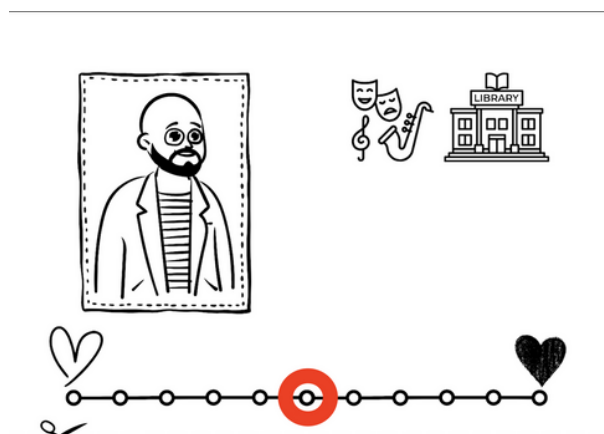
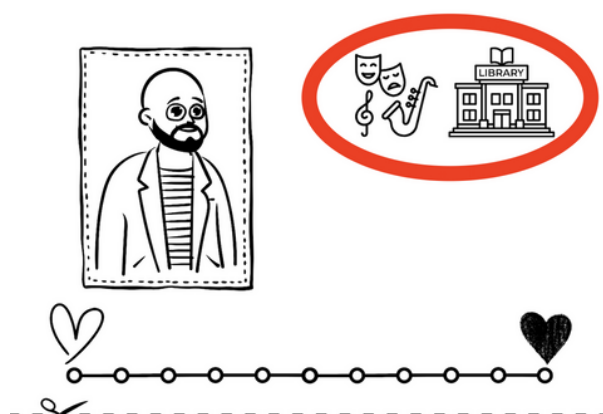
## 1. Przygotowanie

### Mieszkańcy miasta

Uczestnicy losują lub wybierają kartę postaci – mieszkańca miasta. Na karcie jest wizerunek postaci oraz preferowane elementy infrastruktury miejskiej. Gracz dąży do pojawienia się w mieście takiej zabudowy, która pozytywnie wpływa na zaspokajanie indywidualnych potrzeb.

Przykład:

Gracz jest postacią mężczyzny. Uczeń może w pustym polu uzupełnić dane typu imię, wiek itp. Postać jest osobą, na której dobre samopoczucie będzie wpływało wybudowanie **centrum kultury** oraz **biblioteki**. Podczas głosowania rady miasta gracz dąży do zapewnienia inwestycji w tym zakresie.



W dolnej części karty postaci znajduje się linia życiowej energii. Każdy uczestnik gry rozpoczyna partię z przeciętnym poziomem dobrostanu, dlatego w środkowym punkcie osi ustawia znacznik energii (dowolny drobny przedmiot, np. spinacz biurowy).

Na poziom energii życiowej mają wpływ codzienne decyzje (efekt kart akcji) oraz długotrwałe inwestycje (w przykładowej karcie postaci – wybudowanie biblioteki i centrum kultury).

## Budowa miasta

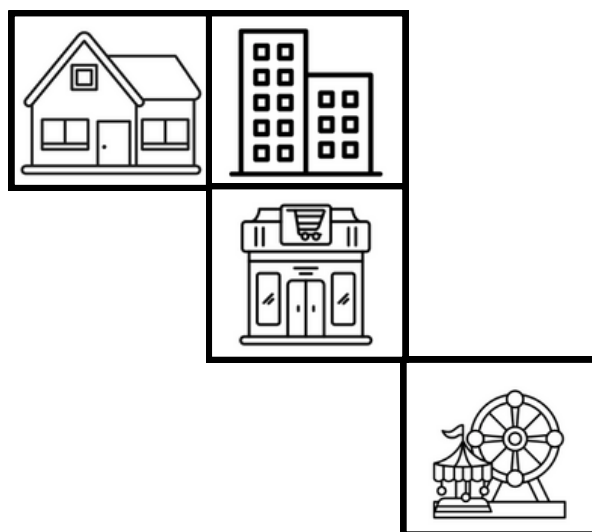
Mieszkańcy wspólnie układają z kart Miasta podstawowy układ przestrzenny (np. ratusz w centrum, szpital obok szkoły, domy itp.). Kartoniki miasta układane są tak, aby stykały się bokami lub narożnikiem. W pierwszej rundzie mieszkańcy dokonują wyboru **4 kart infrastruktury miasta**. Wspólnie podejmują decyzję o tym, jaka infrastruktura zostanie przygotowana.

Przykład:

Mieszkańcy podjęli decyzję o budowie osiedla domków jednorodzinnych, bloku mieszkalnego, sklepu i parku rozrywki.

Pozostałe karty zostają do późniejszego wykorzystania w trakcie kolejnych rund.

W każdej rundzie mieszkańcy mogą dokonać wyboru kolejnej – jednej – karty infrastruktury miasta.



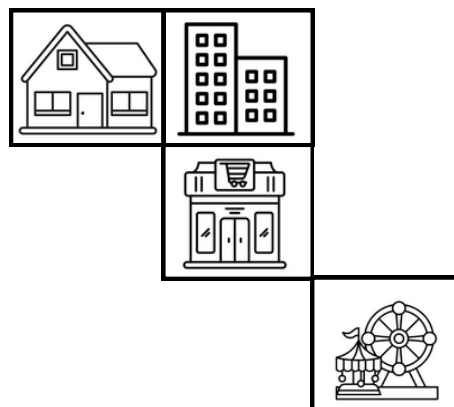
**UWAGA:** Na akcję rozbudowy miasta mogą wpływać treści z wylosowanych kart akcji.

## Pojawienie się inwestora

Po zakończeniu układania miasta planszę uzupełnia kartonik **Fabryka**.

Przykład:

Wpływy z podatków umożliwią **co drugą rundę (każda nieparzysta)**, dołożyć dodatkową kartę miasta. Negatywną konsekwencją obecności fabryki jest m. in. zwiększona liczba odpadów. Dlatego w każdej **parzystej** rundzie w mieście pojawia się dodatkowy **kafelek wysypiska śmieci**.



## Rozgrywka – etapy rundy

### 1. Karty akcji

- Każdy gracz dobiera ze stosu jedną kartę akcji i zapoznaje się z treścią.
- Gracze wymieniają się informacjami o działaniach wynikających z kart akcji.
- Gracze wykonują zadania wynikające z kart. Zanim gracze zastosują się do treści kart akcji, mogą ustalić strategię wykonania poleceń w ramach współpracy.
- Wykorzystane w rundzie karty akcji trafiają na stos obok. Po zużyciu wszystkich kart z pierwszego stosu karty są tasowane, co umożliwia kontynuowanie gry.

### 2. Rozbudowa miasta

- W każdej rundzie mieszkańcy decydują o rozbudowie miasta o jedną – wspólnie wybraną – kartę. Karta inwestycji finansowanej z budżetu miasta.
- Akt rozbudowy jest możliwy tylko wówczas, jeśli wylosowane karty akcji nie blokują tej akcji lub jeśli graczom udało się zniwelować kartę blokującą rozbudowę miasta inną kartą.
- Z głosowania są wykluczeni mieszkańcy przebywający w szpitalu lub w więzieniu.

### 3. Aktywność inwestora

- Jeśli runda jest **nieparzysta**, do kasy miasta trafia wpływ z opłat wynikających z umowy z fabryką (podatki, akcyza). Mieszkańcy mogą dołożyć **dodatkową kartę infrastruktury miasta**.
- Jeśli runda jest **parzysta**, w mieście pojawia się dodatkowy **kafelek wysypiska śmieci**.

## Dodatkowe warianty gry

### ZAŁĄCZNIK 2.

#### A. Wariant łatwiejszy

Nauczyciel może zaproponować łatwiejszą rozgrywkę, zgodnie z informacją na temat sposobów dostosowania przebiegu zajęć w zakresie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

#### B. Wariant trudniejszy

- **Mniej mocy** – przed grą odkładamy losowo np. 20% kart mocy (mniej „ratunkowych” opcji).
- **Większe ryzyko fabryki** – oprócz wysypiska w każdej rundzie parzystej fabryka generuje dodatkową kartę konsekwencji, którą rozgrywa losowy gracz.
- **Droższe inwestycje** – podatki pozwalają dołożyć dodatkowy kafelek miasta tylko co trzecią rundę (np. 3., 6., 9.).

Efekt: więcej negatywnych zdarzeń, mniejsza możliwość rozbudowy miasta. Gracze muszą mocno współpracować, by nie stracić energii.

#### C. Wariant ekstremalny

- **Brak szpitala na starcie** – trzeba go zbudować jak najszybciej, inaczej przegrana może nadejść w 1–2 rundzie.
- **Podwójne wysypiska** – co rundę parzystą dokładane są 2 kafelki wysypiska.
- **Losowe blackouty** – na początku każdej rundy losujemy 1 gracza, który w tej rundzie nie dobiera karty akcji (symuluje to utratę kontroli w mieście).

Efekt: wysoki poziom niepewności, dużo ryzyka, mocno edukacyjny przekaz (pokazuje spiralę uzależnień i degradację środowiska).

#### D. Wariant kooperacyjny z zadaniami

Gracze na początku losują **tajne cele wspólnotowe** (np. „zbudować 3 tereny zielone do 6. rundy” albo „wszyscy muszą mieć  $\geq 5$  energii w 4. rundzie”). Jeśli zadania nie są wykonane, w 7. rundzie fabryka dokłada dodatkowe wysypisko.

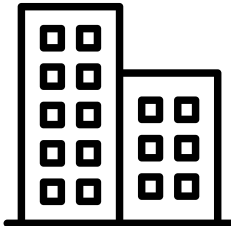




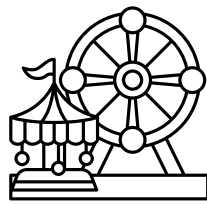
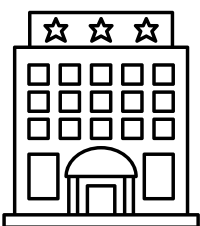
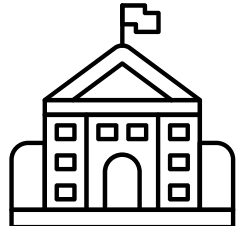
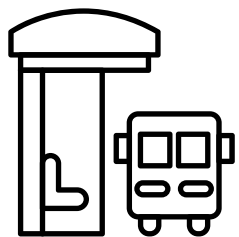
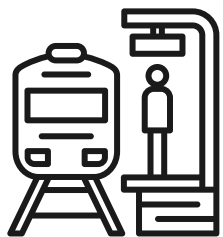
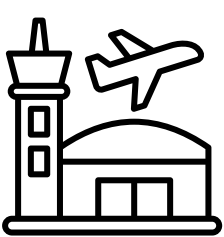
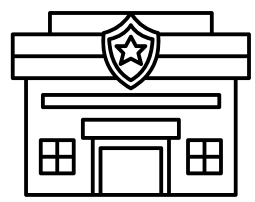
Efekt: większe poczucie drużynowości i planowania strategicznego.


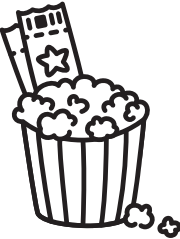


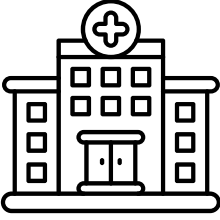
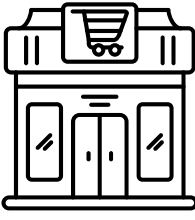



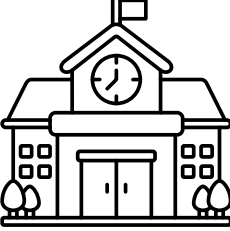


### **E. Wariant indywidualny**


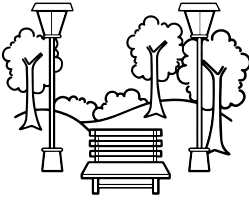
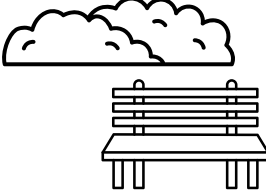
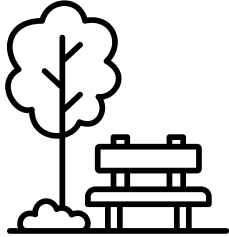
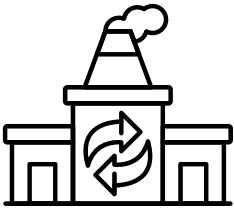
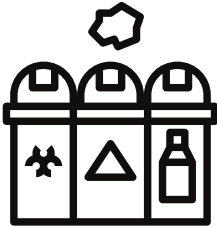
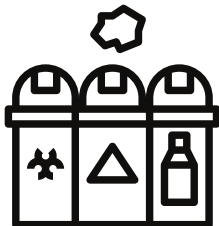
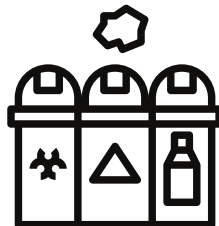


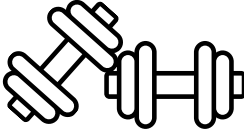
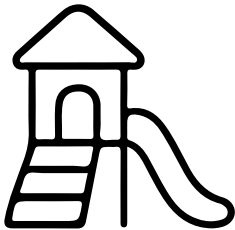
Uczniowie rozwijają lub modyfikują grę:

























- nowe części miasta – infrastruktura wraz z siecią interakcji i wpływem na stan zdrowia mieszkańców.
- nowe postaci – z opcją mocy, słabości, artefaktów,
- nowe karty mocy i konsekwencji.

Efekt: zwiększenie zaangażowania uczniów w proces tworzenia. W trakcie przygotowywania kart uczniowie odnoszą się do zdobytej wiedzy oraz poszerzają ją. Możliwe nawiązanie do innych scenariuszy zajęć.

<p><b>osiedle bloków</b> ekonomicznie, ale potrzebny posterunek policji</p>	<p><b>centrum kultury</b> miejsce zaspokajania potrzeb artystycznych</p>	<p><b>centrum kultury</b> miejsce zaspokajania potrzeb artystycznych</p>	<p><b>centrum kultury</b> miejsce zaspokajania potrzeb artystycznych</p>
			
<p><b>park rozrywki</b> przyjemność i zabawa na świeżym powietrzu</p>	<p><b>wesołe miasteczko</b> przyjemność i zabawa na świeżym powietrzu</p>	<p><b>hotel</b></p>	<p><b>uczelnia</b> powstanie jeśli są wcześniejsze szkoły</p>
			
<p><b>transport autobusowy</b> niezbędny gdy powstaje osiedle domków jednorodzinnych</p>	<p><b>transport kolejowy</b> niezbędny gdy powstaje osiedle bloków</p>	<p><b>lotnisko</b> generuje duży koszt ekologiczny, ale niektórzy potrzebują do pracy</p>	<p><b>posterunek policji</b></p>
			

			
<p><b>osiedle domków</b> dużo zieleni, ale konieczna rozbudowa sieci transportu</p>	<p><b>kino</b> miejsce zaspokajania potrzeb artystycznych</p>	<p><b>osiedle domków</b> dużo zieleni, ale konieczna rozbudowa sieci transportu</p>	<p><b>osiedle domków</b> dużo zieleni, ale konieczna rozbudowa sieci transportu</p>
			
<p><b>szpital</b> budowa możliwa gdy każdy mieszkaniec ma prawo głosu</p>	<p><b>sklep</b></p>	<p><b>market</b></p>	<p><b>sąd</b> pomaga w rozstrzygnięciu <b>sporów</b> np. z fabryką</p>
			
<p><b>szkoła podstawowa</b> budowa możliwa gdy każdy mieszkaniec ma prawo głosu</p>	<p><b>liceum</b> powstanie jeśli jest szkoła podstawowa</p>	<p><b>parking</b></p>	<p><b>biblioteka</b> budowa możliwa gdy jest co najmniej jedna szkoła</p>

<p><b>las miejski</b></p> <p>teren zielony</p>	<p><b>park miejski</b></p> <p>teren zielony</p>	<p><b>zieleń miejska</b></p> <p>teren zielony</p>	<p><b>skwer</b></p> <p>teren zielony</p>
			
<p><b>oczyszczalnia</b></p> <p>wybudowanie pozwała uruchomić <b>recycling</b></p>	<p><b>recycling</b> dostępny gdy jest oczyszczalnia pozwała usunąć z miasta dwa wysypiska</p>	<p><b>recycling</b> dostępny gdy jest <b>oczyszczalnia</b> pozwała usunąć z miasta dwa wysypiska</p>	<p><b>recycling</b> dostępny gdy jest <b>oczyszczalnia</b> pozwała usunąć z miasta dwa wysypiska</p>
			
<p><b>skate park</b></p> <p>teren sportowy</p>	<p><b>basen</b></p> <p>teren sportowy</p>	<p><b>siłownia</b></p> <p>teren sportowy</p>	<p><b>plac zabaw</b></p> <p>teren zielony</p>
			

 fabryka	 fabryka	 fabryka	 fabryka
			
			
			
			
			

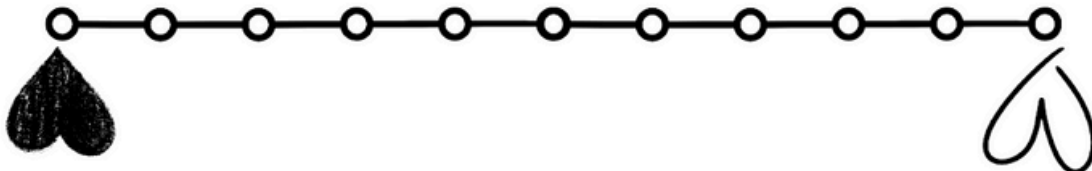
(Pablo Stanley)



sąd



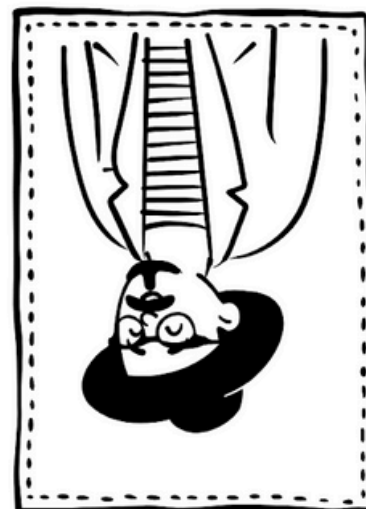
zielen  
miejska



sklep

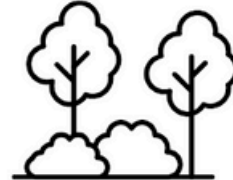


siłownia

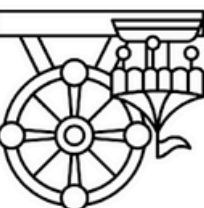




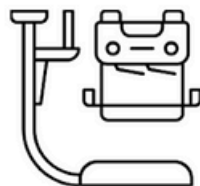
plac  
zabaw



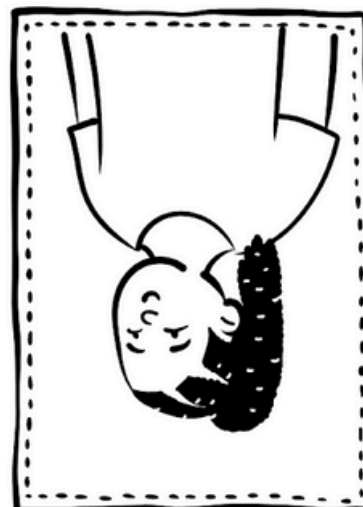
park



park  
rozrywki



transport  
autobusowy

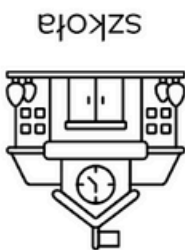
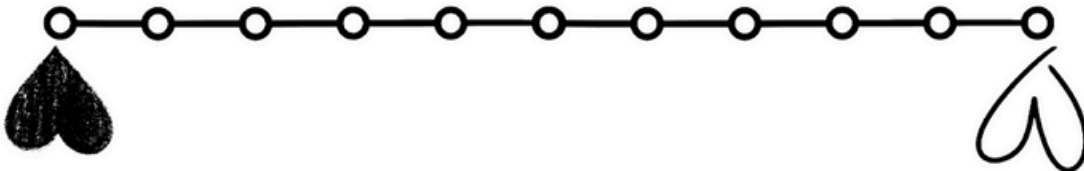




szpital



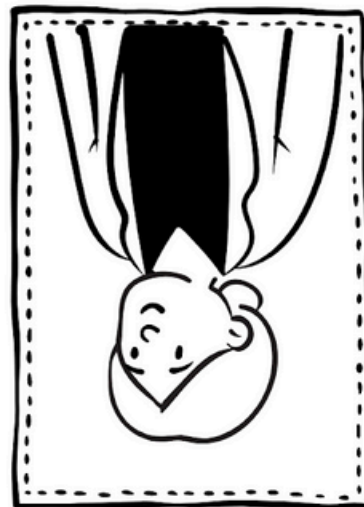
skwer



szkoła



basen





centrum  
kultury



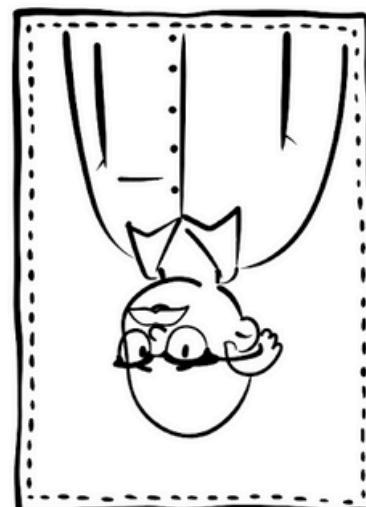
biblioteka



muzeum



parking



### **Karta mocy – Edukacja**

W tej rundzie wszyscy mieszkańcy miasta są chronieni od negatywnego wpływu używek z fabryki. Karta działa tylko wówczas, jeśli w waszym mieście jest co najmniej jedna szkoła.

Jeśli w mieście nie ma szkoły karta zostaje włożona na spód kart akcji. Macie szansę wylosować ją ponownie.

Programy profilaktyczne zmniejszają ryzyko uzależnień.



### **Karta mocy – Zebranie rady miasta**

Mieszkańcy podjęli decyzję o tymczasowym zakazie rozbudowy fabryki.

Ta karta może jednorazowo zablokować dołożenie karty wysypiska.

Po wykorzystaniu karta zostaje odłożona na stos zużytych kart.

Społeczność lokalna ma realny wpływ!



### **Karta mocy – Medycyna**

Zachowaj tę kartę przez całą rozgrywkę. Rozpoczynasz pracę w szpitalu. Od tej pory karty akcji dotyczące szkodliwego wpływu produktów z fabryki nie działają na ciebie i nie obniżają poziomu twojej energii.

Ale uwaga! Jeśli jakiś gracz trafi do szpitala, musisz go wyleczyć. W tym celu dzielisz się swoją energią. Zwiększasz energię chorego, oddając swoje punkty zdrowia.

Wiedza medyczna może chronić przed uzależnieniem.

Koszt budowy szpitala w Polsce to wydatek od 100 milionów złotych (dla mniejszych inwestycji) do ponad 2 miliardów złotych (dla dużych, kompleksowych placówek).

### **Karta mocy – Terapia uzależnień**

Tą kartę można zagrać wobec gracza, który ma najniższy poziom energii. Gracz, który używa najwięcej substancji produkowanej w fabryce może skorzystać z terapii. W ten sposób gracz odzyskuje 3 punkty energii. Mieszkańcy miasta ponoszą koszt leczenia uzależnienia, dlatego w tej rundzie nie można wykonać akcji rozbudowanie miasta.

Szacuje się, że leczenie uzależnienia jednego pacjenta na NFZ kosztuje średnio od 5,500 zł do 7,500 zł miesięcznie.



### **Karta mocy – Przestrzeń sportu i zdrowia**

Mieszkańcy wygrali grant na budowę miejsca wspierającego rozwój fizyczny. Jeśli pozostałe karty akcji nie blokują rozwoju miasta, możecie dołożyć dodatkowy kafelek z obszaru sportu i zdrowia. Jeśli pozostałe karty akcji blokują rozwój miasta, odłóżcie tę kartę pod spód stosu kart akcji.

Projekty grantowe czasem wymagają korekt i kilkukrotnego złożenia wniosków.  
Determinacja przynosi efekty!

Rozwój przestrzeni wspiera zdrowy styl życia.

Budowa wielofunkcyjnego boiska z siłownią zewnętrzną może kosztować od 200 000 zł do 400 000 zł.



### **Karta mocy – Mikroprzerwa**

Dbasz o swój dobrostan. Wybierasz zdrową przerwę.

Dodajesz sobie jeden punkt energii.

Mikroprzerwy wspierają koncentrację.

### **Karta mocy – Profesjonalne wsparcie**

Korzystasz ze wsparcia profesjonalisty. Dodajesz sobie jeden punkt energii.

Profesjonalne doradztwo medyczne wzmacnia prozdrowotne decyzje.



### **Karta mocy – Wsparcie grupy**

Jeśli w tej rundzie inny gracz wylosował kartę z negatywnym wpływem, możesz zniwelować jej działanie. Zdecydujcie wspólnie, czy odrzucacie negatywną kartę z wylosowanych w tej rundzie (jeśli tak, to którą). Jeśli w tej rundzie nie ma kart o negatywnym oddziaływaniu, odłóż kartę mocy na spód stosu kart akcji.

Wspólnota chroni przed samotnością.



### **Karta mocy – Ustalasz granice**

Odnajdziesz siłę wewnętrznej motywacji. Odrzucasz uzależnienie od substancji produkowanej w fabryce. Resetujesz negatywny wpływ uzależnienia i ustawiasz swój poziom energii w punkcie startowym.

Asertywność to stawianie granic.



### **Karta mocy – Pozytywny obraz siebie**

Zachowujesz się asertywnie i odmawiasz wzięcia używki. Dodaj sobie jeden punkt energii.



Wiedząc, kim jesteś i co potrafisz, łatwiej Ci stawiać granice i mówić „nie” sytuacjom, które Ci szkodzą.

### **Karta mocy – Umiejętność radzenia sobie z emocjami**

Dodaj sobie jeden punkt energii.



Potrafisz poradzić sobie z przygnębieniem, złością czy frustracją – to Twoja tarcza ochronna w trudnych chwilach.

### **Karta mocy – Relacje z osobami, które mówią „nie” narkotykom**

Otoczanie się ludźmi o zdrowych postawach wzmacnia Twoją pewność i daje przykład, że można żyć inaczej – bez ryzyka.



### **Karta mocy – Jasne wartości**

Szukasz siły do wyeliminowania uzależnienia od substancji produkowanej w fabryce. Rozpoczynasz od redukcji szkód, wprowadzasz na razie tylko drobne zmiany.

Dodaj sobie jeden punkt energii.

Jeśli wiesz, dokąd zmierzasz, łatwiej Ci unikać pokus, które mogą Cię odciągnąć od Twojej przyszłości. Ważny jest pierwszy – nawet niewielki – krok i motywacja do zmiany.



### **Karta mocy – Nowy początek**

Odnajdziesz siłę wewnętrznej motywacji. Odrzucasz uzależnienie od substancji produkowanej w fabryce. Resetujesz negatywny wpływ uzależnienia i ustawiasz swój poziom energii w punkcie startowym.

Zmiana jest możliwa.



### **Karta mocy – Spacer zamiast ekranu**

Dodaj sobie jeden punkt energii.

Kontakt z naturą redukuje stres.



### **Karta mocy – Rozmowa o potrzebach**

Twoja pasja cię chroni. W tej rundzie jesteś odporny. Dodaj sobie jeden punkt energii.

Zainteresowania budują zdrowe nawyki.

### **Karta mocy – Zaufany dorosły**

Jeśli w tej rundzie inny gracz wylosował kartę z negatywnym wpływem, możesz zniwelować jej działanie. Zdecydujcie wspólnie, czy odrzucacie negatywną kartę z wylosowanych w tej rundzie (jeśli tak, to którą). Jeśli w tej rundzie nie ma kart o negatywnym oddziaływaniu, odłóż kartę mocy na spód stosu kart akcji.

Masz prawo do wsparcia i rozmowy. Gdy możesz liczyć na dorosłych ze swojego otoczenia, łatwiej Ci podejmować mądre decyzje i unikać ryzyka.



### **Karta mocy – Rozsądny plan dnia**

Możesz odrzucić jedną negatywną kartę z wylosowanych w tej rundzie.

Organizacja czasu chroni przed przeciążeniem.



### **Karta mocy – Ćwiczenie oddechowe**

Jeśli w tej rundzie inny gracz wylosował kartę z negatywnym wpływem, możesz zniwelować jej działanie. Zdecydujcie wspólnie, czy odrzucacie negatywną kartę z wylosowanych w tej rundzie (jeśli tak, to którą). Jeśli w tej rundzie nie ma kart o negatywnym oddziaływaniu, odłóż kartę mocy na spód stosu kart akcji.

Techniki oddechowe zmniejszają stres.



### **Karta mocy – Wsparcie przyjaciela**

Ty i jeden wybrany gracz jesteście w tej rundzie chronieni. Otrzymujecie jeden punkt energii.

Wsparcie społeczne zwiększa bezpieczeństwo i niweluje ryzyko uzależnień.



### **Karta mocy – Nie!**

Twoja asertywność cię chroni. W tej rundzie jesteś odporny(-a). Dodaj sobie jeden punkt energii.

Asertywność i wyznaczone granice chronią przed presją.

### **Karta mocy – Aktywność sportowa**

Karta działa tylko wówczas, jeśli w waszym mieście są co najmniej trzy tereny sportowe lub zielone. Jeśli w mieście nie ma lub jest mniej, karta zostaje włożona na spód kart akcji.

W tej rundzie wszyscy mieszkańcy miasta są chronieni od negatywnego wpływu używek z fabryki. Każdy gracz otrzymuje jeden punkt energii.

Ruch to zdrowa alternatywa.



### **Karta mocy – Dobre relacje**

Ty i jeden wybrany gracz jesteście w tej rundzie chronieni. Otrzymujecie jeden punkt energii.

Relacje bezpośrednie wspierają dobrostan.



### **Karta mocy – Protest ekologiczny**

Jeśli większość się zgodzi z miasta znika jedna karta wysypiska.

Aktywizm społeczny ogranicza skutki przemysłu.



### **Karta mocy – Przerwa od ekranu**

Otrzymujesz jeden punkt energii.

Regularne przerwy zmniejszają negatywne skutki technologii.



### **Karta mocy – Nieufność wobec nowego produktu**

Ta karta chroni cię w tej rundzie przed wszystkimi negatywnymi działaniami. Nie tracisz energii, nawet jeśli w pozostałych kartach akcji jest informacja o utracie zdrowia.

Odmowa i krytyczne myślenie chronią przed uzależnieniem.

### **Konsekwencje – Bankructwo mieszkańca**

Gracz z największym zużyciem energii nie może podjąć się pracy. Spirala długów w połączeniu z uzależnieniem sprawia, że osoba trafia do więzienia. Jedną rundę gracz jest pozbawiony prawa głosu.

Uzależnienie generuje koszty finansowe.



### **Konsekwencje – Reklama**

Każdy gracz w tej turze traci dwa punkty energii. Jeśli w rozgrywce są karty dodające punkty energii, strata energii będzie wynikiem odejmowania między kartą konsekwencji a mocy.

Reklama zwiększa konsumpcję, a to prowadzi do zwiększenia uzależnienia.



### **Konsekwencje – Koszty leczenia**

Leczenie skutków uzależnień pochłania ogromne środki. W tej rundzie mieszkańcy tracą możliwość dołożenia kafelka rozbudowy miasta.

Konsekwencjami palenia papierosów jest m.in. bezpośredni koszt leczenia (ok. mld zł), a także koszt nieobecności w pracy leczonej osoby lub paleniem w trakcie pracy (ok. 42 mld). Łączny koszt palenia to ok. 92 mld rocznie.

Do budżetu państwa firmy tytoniowe wpłaciły 38 mld zł (podatek akcyzowy i VAT).



### **Konsekwencje – Rozbudowa fabryki**

Inwestor rozbudowuje fabrykę. Na mapie miasta należy dołożyć jeszcze jeden kafelek fabryki. Od kolejnej rundy karty wysypisko pojawiają się podwójnie.

Producenci unikają publikowania informacji o wysokości swojego zysku. Wartość całkowita rynku papierosów i e-papierosów w Polsce to ok. 50 mld zł rocznie.

Szacuje się, że roczne wpływy z akcyzy wynoszą ok. 4 mld. Koszt wybudowania fabryki to ok. 1 mld zł.

### **Konsekwencje – Powiadomienia non stop**

Tracisz punkt energii.

Nadmiar bodźców cyfrowych obniża koncentrację.



### **Konsekwencje – Kolejna nieprzespana noc**

Kolejną noc spędzasz przed ekranem. Brak snu źle wpływa na rozsądne decyzje. W efekcie kupujesz więcej substancji produkowanej w fabryce. Tracisz dwa punkty energii.

Brak snu negatywnie wpływa na zdrowie i osłabia samokontrolę.



### **Konsekwencje – Gra online bez końca**

Tracisz punkt energii.

Nadmierne granie prowadzi do utraty kontroli nad czasem.



### **Konsekwencje – Cyberprzemoc**

W tej rundzie nie możesz uczestniczyć w decyzjach rady miasta.

Negatywne treści w sieci wpływają na zdrowie psychiczne.



### **Konsekwencje – Reklama online**

Tracisz czujność i zostajesz złapany na treści reklam publikowanych online. W efekcie kupujesz więcej substancji produkowanej w fabryce. Tracisz dwa punkty energii.

Reklamy w sieci zwiększają ryzyko sięgania po substancje.

### **Konsekwencje – Substancje kancerogenne**

Kupowana w fabryce substancja ma różne rodzaje smaków i wydaje ci się, że to produkt bezpieczny. Nie zauważasz, że skład produktu zawiera substancje kancerogenne.

Jeśli w mieście nie ma szpitala – następuje koniec gry.

Jeśli w mieście jest szpital – trafiasz tam na leczenie.

Pozostajesz tam do czasu, aż odzyskasz trzy punkty energii z kart akcji lub energię przekaże ci medyk.

Wzrost ryzyka nowotworów płuc i gardła.



### **Konsekwencje – Metale ciężkie**

Kupowana w fabryce substancja ma różne rodzaje smaków i wydaje ci się, że to produkt bezpieczny. Nie zauważasz, że skład produktu zawiera metale ciężkie.

Tracisz punkt energii.

Ryzyko uszkodzenia nerek i układu nerwowego.



### **Konsekwencje – Lotne związki organiczne**

Kupowana w fabryce substancja ma różne rodzaje smaków i wydaje ci się, że to produkt bezpieczny. Nie zauważasz, że skład produktu zawiera lotne związki organiczne. Tracisz punkt energii.

Ryzyko bólu głowy i uszkodzeń wątroby.

### **Konsekwencje – Aldehydy**

Kupowana w fabryce substancja ma różne rodzaje smaków i wydaje ci się, że to produkt bezpieczny. Nie zauważasz, że skład produktu zawiera aldehydy. Tracisz punkt energii.

Podrażnienie dróg oddechowych i przewlekły kaszel.

### **Konsekwencje – Bóle głowy**

W tej rundzie nie możesz proponować inwestycji.

Mózg rozwija się aż do wczesnej dorosłości, a substancje psychoaktywne bardzo często zaburzają ten proces.

### **Konsekwencje – Osłabiony układ odpornościowy**

Jeśli w mieście nie ma szpitala – następuje koniec gry.

Jeśli w mieście jest szpital – trafiasz tam na leczenie.

Pozostajesz tam do czasu, aż odzyskasz trzy punkty energii z kart akcji lub energię przekaże ci medyk.

Metale ciężkie osłabiają odporność.

### **Konsekwencje – Problemy z pamięcią**

Masz kłopoty z pamięcią. Tracisz jeden punkt energii. Dodatkowo w tej rundzie musisz pobrać ze stosu jeszcze jedną kartę i także ją zastosować.

Nikotyna może osłabiać pamięć, prowadzić do ograniczonej uwagi, trudności w planowaniu zadań.

### **Konsekwencje – Problemy z zębami**

Nie możesz jeść posiłku. Tracisz punkt energii.

E-papierosy zwiększają ryzyko chorób jamy ustnej.



### **Konsekwencje – Nowa moda**

Zabrakło ci asertywności i ulegasz presji towarzystwa. Zaczynasz używać produkowaną w fabryce substancję. Tracisz jeden punkt energii.

Moda i presja grupowa napędzają sięganie po substancje uzależniające.

### **Konsekwencje – Nagły kryzys zdrowotny**

Jeśli w mieście nie ma szpitala – następuje koniec gry.

Jeśli w mieście jest szpital – trafiasz tam na leczenie.

Pozostajesz tam do czasu, aż odzyskasz trzy punkty energii z kart akcji lub energię przekaże ci medyk.

Nagłe zatrucia i uszkodzenia płuc są realnym ryzykiem.



### **Konsekwencje – Nasilenie objawów uzależnienia**

Tracisz trzy punkty energii.

Objawy głodu nasilają się z czasem.



### **Konsekwencje – Używanie w ukryciu**

Kupujesz substancję produkowaną w fabryce, ale ukrywasz jej używanie przed bliskimi. Tracisz dwa punkty energii.

Ukrywanie czegoś przed bliskimi zwiększa stres, a dodatkowo używanie substancji działa negatywnie na układ nerwowy – podwójne działanie negatywne.

### **Konsekwencje – Reklama w internecie**

Kuszenie reklamą działa. Kupujesz więcej substancji produkowanej w fabryce.  
Tracisz dwa punkty energii.

Marketing e-papierosów często celuje w młodych.



### **Konsekwencje – Nagły kryzys zdrowotny**

Nigdy nie wiesz jak Twój organizm zareaguje tym razem na substancję. Twój organizm wchodzi w interakcje z substancjami i czasem może się to bardzo źle skończyć.

Nagłe zatrucia i uszkodzenia płuc są realnym ryzykiem.



### **Konsekwencje – Promocja**

Kuszenie promocją działa. Kupujesz więcej substancji produkowanej w fabryce.

Tracisz dwa punkty energii.

Promocje i rabaty zachęcają do nadmiernego użycia.