



Ministerstwo  
Zdrowia

[www.gov.pl/zdrowie](http://www.gov.pl/zdrowie)

**NCK**  
NARODOWE CENTRUM KRWI

[www.gov.pl/nck](http://www.gov.pl/nck)

*twoja krew  
moje życie*

[www.twojakrew.pl](http://www.twojakrew.pl)

Program polityki zdrowotnej „Zapewnienie samowystarczalności Rzeczypospolitej Polskiej w krew i jej składniki na lata 2021-2026” finansowany przez Ministra Zdrowia.

# Opis pól.

1. Organizm został zaatakowany przez wirusy. Do walki wkroczyły Białe Krwinki. Poczekaj aż zwyciężą. Postój jedną kolejkę.
2. Człowiek biegnie. Krew krąży szybciej. Rzuć kostką jeszcze raz i biegnij do przodu.
3. Człowiek oddał krew potrzebującemu. Musi chwilę odpocząć. Stoisz jedną kolejkę.
4. Człowiek dostał czekoladę w podziękowaniu za oddaną krew. Zyskał dodatkową energię. Wędrujesz 3 pola do przodu.
5. Zator w tętnicy. Przykra sprawa. Poczekaj aż leki zaczną działać. Stoisz 1 kolejkę.
6. Człowiek miał wypadek. Stracił dużo krwi. Zaczynasz grę od początku.
7. Człowiek wypił kawę. Ciśnienie wzrosło. Wykonaj dodatkowy rzut kostką.
8. Człowiek dostał nową krew od Dawcy. Może teraz działać sprawniej. Przesuń się 4 pola do przodu.
9. Człowiek oddał osocze i już nie może się doczekać kolejnego pobrania. Musi poczekać minimum 7 dni. A Ty odpocznij razem z nim i poczekaj 1 kolejkę.
10. Zły cholesterol zwęża tętnicę, utrudniając przepływ krwi. Poczekaj aż minie Cię inny zawodnik. Jeśli już jesteś ostatni, postój jedną kolejkę.
11. Człowiek jedzie na rowerze. Krążenie przyspiesza. Wykonaj dodatkowy rzut kostką.
12. Człowiek się przewrócił. Ma krwawiącą ranę. Do akcji wkraczają płytki krwi, a Ty wędrujesz na początek.
13. Zaburzenia krążenia. Cofnij się o 5 pól.
14. Człowiek zjadł lekkostrawny posiłek przed donacją. Zyskał energię - Ty wędrujesz 3 pola do przodu.
15. Człowiek nawodnił się przed donacją. Wypił 1,5 l wody. Płyniesz szybciej - 2 pola do przodu.
16. Człowiek oddał krew pełną. Do kolejnego pobrania musi poczekać minimum 8 tygodni. Poczekaj z nim 1 kolejkę.
17. Szpinak na obiad to zdrowa dawka żelaza. Czerwone Krwinki zyskały energię, a Ty przewagę. Przescigasz najszybszego zawodnika o jedno pole.
18. Badanie krwi ważna rzecz. Poczekaj jedną kolejkę na wyniki.
19. Człowiek skacze na skakance. A Ty przeskakujesz dwa pola do przodu.
20. Człowiek zjadł batonika. Cukier musi się rozpuścić. Czeka Cię słodka przerwa - 1 kolejka.
21. Człowiek pływa w basenie. Krew płynie szybciej. A Ty płyniesz 3 pola do przodu.
22. Człowiek oddaje Czerwone Krwinki. Znalazłeś się wśród nich. Biorca, chory na anemię, jest Ci wdzięczny. Za pomoc wędrujesz 2 pola do przodu.
23. Człowiek uciął sobie drzemkę. Puls się uspokoił. A Ty czekasz jedną kolejkę.
24. Słone przekąski podniosły ciśnienie. Krew krąży szybciej a Ty podskakujesz i idziesz 3 pola do przodu.
25. Człowiek się poparzył. Podano mu osocze. Poczekaj aż zacznie działać. Postój 2 kolejki.
26. Zawał. Krążenie ustało. Czekasz 2 kolejki, aż reanimacja przywróci obieg krwi.
27. Do mety niedaleko. Serce bije jak szalone. Krążenie przyspiesza. Biegniesz 2 pola do przodu.
28. Infekcja. Białe Krwinki muszą stoczyć walkę z wirusami. Poczekaj na wynik z bezpiecznej odległości. Cofnij się o 2 pola.
29. Jesteś już blisko mety. Pewnie zmęczyłeś się tym biegiem. Odpocznij i uspokój serce. Poczekaj 1 kolejkę.
30. Pole końcowe. Brawo, udało Ci się dotlenić komórkę. Jest Ci bardzo wdzięczna. W nagrodę dostajesz od niej dwutlenek węgla :)

# KRWINKI

## Gra edukacyjna na temat honorowego krwiodawstwa

### Zasady gry

#### Witaj w układzie krwionośnym.

Właśnie zostałeś czerwoną krwinką. Twoje zadanie polega na dostarczeniu tlenu z płuc do komórki. Rzucaj kostką do gry, poruszaj się po planszy zgodnie z liczbą wyrzuconych oczek i wykonuj polecenia przypisane do pól z numerami (znajdziesz je na karcie).

Grę wygra osoba, która najszybciej pokona całą trasę.

Powodzenia :)



Ministerstwo  
Zdrowia

[www.gov.pl/zdrowie](http://www.gov.pl/zdrowie)

NCK  
NARODOWE CENTRUM KRWI

[www.gov.pl/nck](http://www.gov.pl/nck)

twoja krew  
moje życie

[www.twojakrew.pl](http://www.twojakrew.pl)

Program polityki zdrowotnej „Zapewnienie samowystarczalności Rzeczypospolitej Polskiej w krew i jej składniki na lata 2021-2026” finansowany przez Ministra Zdrowia.