

## **Article: Educational escape room with zombies? (Polish text)**

### **Edukacyjny escape room w klimacie zombie?**

Niektórzy z Was, miłośników escape roomów, myślą, że widzieli już wszystko: pokoje zagadek o tematyce fantasy, science-fiction, historycznej, bajkowej, więziennej, futurystycznej. Ale czy odwiedziliście kiedyś escape room, w którym uciekaliście przed zombiakami, jednocześnie poznając tajniki zdrowego odżywiania? Tego jeszcze nie było!

#### **Edukacyjne escape roomy**

Escape roomy, w których można uczyć się, nie są niczym nowym. Przecież odwiedzając kolejne pokoje, uczymy się – czy tego chcemy, czy nie. Przede wszystkim ćwiczymy nasze umiejętności współpracy, komunikacji, radzenia sobie z presją czasu, spostrzegawczości i logicznego myślenia, a przy okazji możemy pogłębić naszą wiedzę – wszystko zależy od pokoju, na który się zdecydujemy. W Polsce mamy już pierwsze edukacyjne escape roomy, na przykład pokój IPNu „Żołnierze Wyklęci”, w którym możecie poznać losy polskiego powojennego podziemia niepodległościowego i antykomunistycznego. Nie ma wątpliwości, że wkrótce pojawią się kolejne, a wśród nich „Zombie Attack”.

#### **Escape room „Zombie Attack”**

„Zombie Attack” to nie tylko kolejny pokój zagadek, którego akcja rozgrywa się w świecie zrujnowanym przez apokalipsę zombie, lecz także nowatorski sposób na szerzenie wiedzy o zdrowych nawykach żywieniowych i zachęcanie graczy do wprowadzenia pozytywnych zmian w swoim jadłospisie. Escape room ten został opracowany w 2018 roku przez grupę naukowców z projektu EIT Food „Games of Food”, w którego skład wchodzi sześć uniwersytetów i instytucji z Europy i Azji, w tym polski Uniwersytet Warszawski! Pokój „Zombie Attack” przetestowano łącznie na ponad 200 graczach o różnej narodowości, w wieku od 18 do 56 lat. Wszyscy zgodnie orzekli, że taka nauka to sama przyjemność.

„Escape room był bardzo fajną formą spędzenia czasu, a przy okazji elementy edukacyjne nie były nachalne – nie przysłaniały escape roomu. Można było się dobrze uczyć i przy tym dobrze bawić” – mówi jedna z uczestniczek prototypu pokoju „Zombie Attack”.

#### **Fabula escape roomu**

Decydując się na rozgrywkę w pokoju zagadek „Zombie Attack”, wcielicie się w role jednych z niewielu osób, którym udało się uciec z życia. Przed nieumarłymi ukrywacie się w małym, opuszczonym domku, który zaraz otoczony jest przez zombie. Macie niewiele czasu, by odnaleźć bezpieczne wyjście i się wydostać. Po drodze czeka was mnóstwo zagadek, zadań i łamigłówek, dzięki którym zdobędziecie wiedzę i umiejętności, które na pewno przydadzą się wam w przyszłości – zarówno w grze, jak i w rzeczywistości.

#### **Zdrowe odżywianie i zombie?**

Wydawać by się mogło, że żywe trupy nijak mają się do tematyki zdrowego odżywiania. Ekipie „Games of Food” udało się je połączyć. W stworzonym przez nich świecie bezpieczeństwo przed śmiertelnymi ugryzieniami może zapewnić wyłącznie zdrowe jedzenie. Ludzie spożywający słodkie, słone przekąski, ociekające tłuszczem hamburgery i inne

niezdrowe pyszności są głównym celem zombiaków, a zbilansowana, zróżnicowana, pełnowartościowa dieta wstrzymuje przemianę. Podczas rozgrywki gracze mogą zapoznać się z zagadnieniami dotyczącymi piramidy żywienia, wartości energetycznej różnych produktów, rodzajów i roli białek, aminokwasów i wpływu produkcji żywności na środowisko.

Więcej o escape roomie „Zombie Attack” dowiedzie się na stronie projektu.