Kibalou

Im Spiel „Kibalou“ kannst Du Dich gesund, aber auch ungesund verhalten. Immer dann, wenn Du eine gesunde Entscheidung triffst, die Dir gut tut, erhältst Du einen Stern.
Wenn Du abends ins Bett gehst, sollte Dein Stern im grünen Bereich sein.

WILLKOMMEN!

- Klicke auf den grünen Haken, um zu beginnen.
- Personalisiere Deinen Avatar, indem Du ihm einen Namen gibst, eine Farbe auswählst und Accessoires (wie z. B. einen Haarreif) hinzufügst.

Auf dem Spielplan findest Du drei Orte: den Bauernhof, den Supermarkt und Dein Zuhause. Gehe oder fahre zu den Orten, indem Du sie anklickst. Am gesündesten ist es, Du gehst zu Fuß oder nimmst das Rad.

AUF DEM BAUERNHOF

- Ernte Äpfel, indem Du sie in den Korb ziehst.
- Klicke auf die Felder, um Saat für Kartoffeln, Möhren oder Getreide zu säen. Diese kannst Du anschließend ernten.
- Es ist möglich, *einen* Apfel, *eine* Karotte und *eine* Kartoffel in Deinen Korb zu legen.

Mit einem Klick auf das Schild kommst Du zurück zum Spielplan. Im Supermarkt kannst Du Lebensmittel einkaufen.

IM SUPERMARKT

- Lege die Lebensmittel in den Einkaufswagen. Überlege Dir gut, welche gesunden Lebensmittel Du wählst und mache den Wagen nicht zu voll.
- Klicke auf Deinen Avatar, um Dich vorwärts zu bewegen. Mit einem Klick auf den Pfeil gelangst Du zur anderen Seite des Regals.
- Gesunde Einkäufe werden belohnt.

Klicke auf Dein Haus, um nach Hause zu gelangen.

ZUHAUSE IN DER KÜCHE

- Wasche Dir zunächst die Hände, indem Du auf den Wasserhahn klickst. Achte auf die Tipps unten rechts.
- Auch Obst und Gemüse sollst Du reinigen. Lege es dazu einfach in die Spüle.
- Lege Objekte auf die Arbeitsfläche und wische darüber, um sie zu schneiden oder auszupacken.
- Manche Objekte kannst Du in der Pfanne oder im Topf zubereiten.
- Lege Sie anschließend auf deinen Teller und klicke auf diesen, um zu essen. Guten Appetit! Auch hier bekommst du Sterne, wenn Du Dich gesund ernährst.

Nach dem Essen geht's ins Badezimmer, um Deine Zähne zu putzen. Klicke dafür rechts auf die Tür.

ZUHAUSE IM BADEZIMMER

- Um Deine Zähne zu putzen, brauchst Du Zahnpasta auf der Bürste. Diese erhälst Du, indem Du auf die Tube klickst.
- Bewege die Zahnbürste nach der KAI-Methode (Kauflächen, Außenflächen, Innenflächen), um alle Verschmutzungen zu entfernen.
- Sicherheitshalber putzen Deine Eltern nochmal nach.

Klicke rechts auf die Tür, um ins Schlafzimmer zu gelangen.

ZUHAUSE IM SCHLAFZIMMER

- Vor dem Schlafengehen kannst Du Dich noch einmal bewegen, damit Du auch richtig müde wirst. Klicke auf das Springseil, um zu hüpfen, oder auf die Lotusblume, um kinderfreundliche Yoga-Übungen zu sehen.
- Klicke anschließend auf das Bett, um schlafen zu gehen und das Ende des Spiels einzuleiten.

Ausreichend Bewegung, gesunde Ernährung und gute Hygiene sind wichtig für Deine Gesundheit. Das Tagesfeedback zeigt Dir, wie gut Du Dich geschlagen hast.