



# Rysia i Tolek W KRAINIE ZDROWYCH NAWYKÓW

Kinga Sochocka, Karolina Van Laere



Fundacja  
Poza  
Schematami

Rysia i Tolek w Krainie Zdrowych Nawyków

Konsultacja naukowa: dr hab. Krzysztof Ostaszewski

Redakcja językowa i korekta: Barbara Gruszka

Opracowanie graficzne: Marcin Franczak



Wydawca:

Fundacja Poza Schematami

ul. Wrzeciono 33/38, 01-963 Warszawa

pozaschematami@wp.pl

www.fundacijapozaschematami.pl



Broszura finansowana ze środków

Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych

będących w dyspozycji Ministra Zdrowia



© by Minister Zdrowia, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii

ISBN 978-83-942258-8-9

Nakład 12000 egzemplarzy

Warszawa 2016

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

# Witaj w Krainie Zdrowych Nawyków

Jej mieszkańcy cenią sobie zdrowy styl życia. Oznacza to, że wiedzą, co służy ich zdrowiu i dbają o nie każdego dnia.

Nie jest to łatwa sztuka, ale każdy może się jej nauczyć.

Wymaga odrobiny czasu, chęci i dobrych nauczycieli.

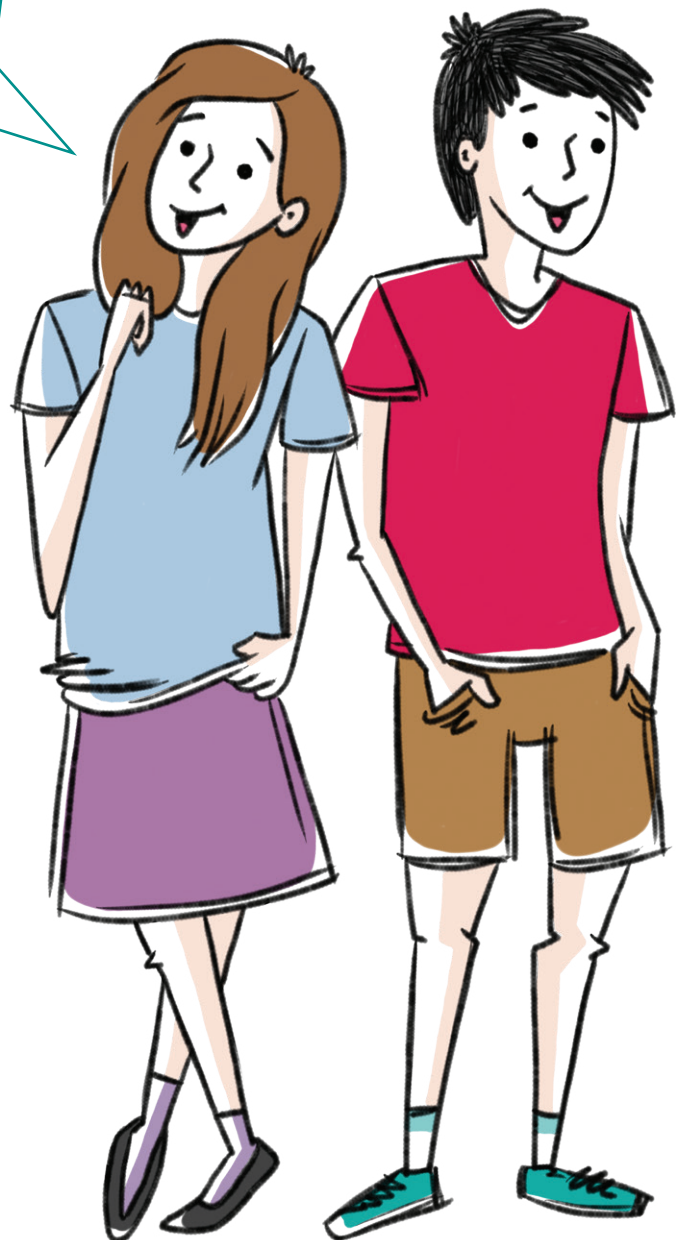
Naszymi są Doktor Moc-Jarzyna i Profesor Niezawodny.

Pamiętasz nas z przygód na Cyberzachodzie? To my, Rysia i Tolek. Już nie możemy się doczekać kolejnej wspólnej przygody! Tym razem zapraszamy Cię do Krainy Zdrowych Nawyków. Zabierz ze sobą dorosłego kompana do zabawy.

## Podczas wyprawy:

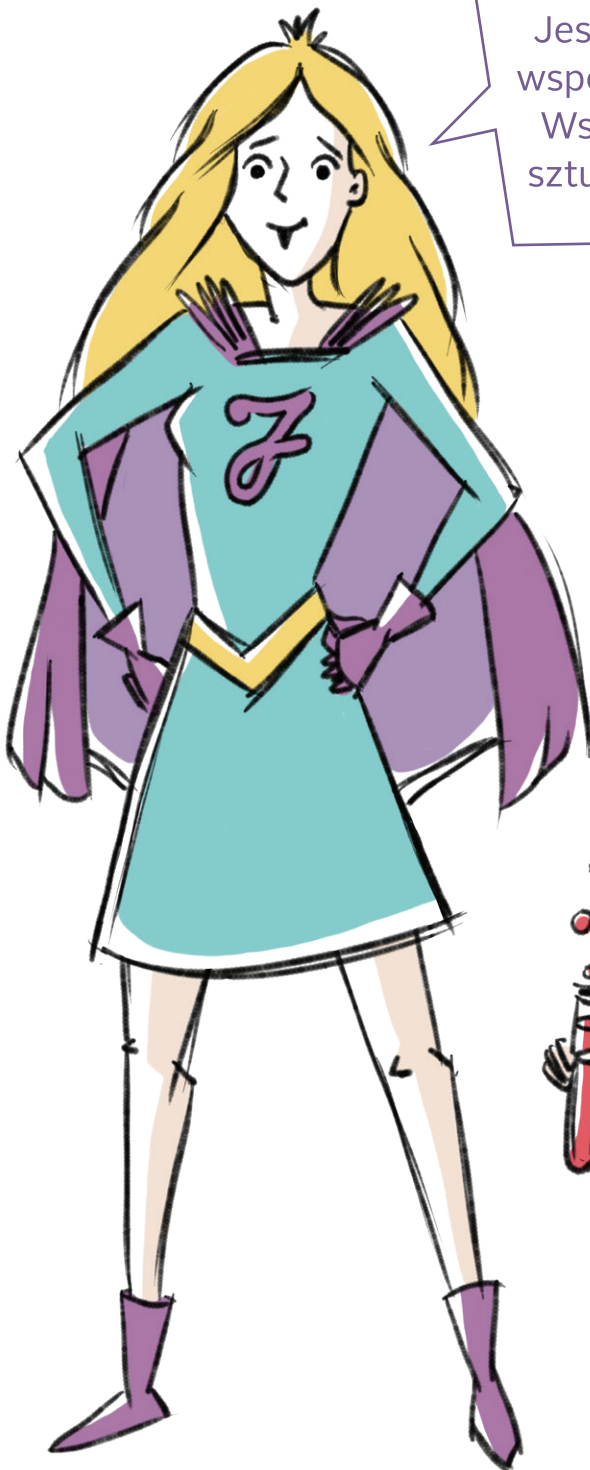
- dowiemy się, co to jest zdrowy styl życia i jak go prowadzić,
- poznamy bandę Czarnych Charakterów, podstępnych i zdecydowanych pokonać wszystkie zdrowe nawyki,
- odkryjemy w sobie duszę naukowca podczas niesamowitych eksperymentów z Profesorem Niezawodnym,
- razem z doktor Moc-Jarzyną podejmiemy walkę z Czarnymi Charakterami,
- i...

Zostań z nami, zobaczysz więcej!



# Zdrowy styl życia

Aby być szczęśliwym i cieszyć się dobrym zdrowiem, trzeba przestrzegać pewnych zasad. Ludzie, którzy w swoim życiu kierują się tymi zasadami, prowadzą zdrowy styl życia. Dzięki temu mają siłę i moc do zabawy, nauki i spełniania swoich marzeń.



Jestem doktor Moc-Jarzyna, a to mój współpracownik, Profesor Niezawodny. Wspólnie wprowadzimy Cię w tajniki sztuki walki z Czarnymi Charakterami.

Specjalnie dla Ciebie przygotowaliśmy listę zdrowych nawyków. Wykorzystuj je na co dzień.



## AKTYWNOŚĆ RUCHOWA

(np. jazda na hulajnodze, gra w piłkę nożną lub w tenisa)

Ruch to zdrowie. Im więcej się ruszasz, bawisz aktywnie z przyjaciółmi i rodziną, tym lepiej się czujesz.



## ZDROWE JEDZENIE I PICIE

(np. woda, warzywa i owoce)

Pij dużo wody. Jedz warzywa i owoce przynajmniej 5 razy w trakcie dnia. Powód? Dostarczą Ci energii i wzmocnią Twoją odporność. Dodadzą Ci mocy!

## MNIEJ ELEKTRONIKI

(np. tv, komputer, tablet, smartfon)

Baw się, oglądaj i graj używając ich nie dłużej niż 60 min dziennie. W trakcie rób sobie przerwy – np. gdy zagrzasz, pojeźdź na rowerze, zanim obejrzyś bajkę.

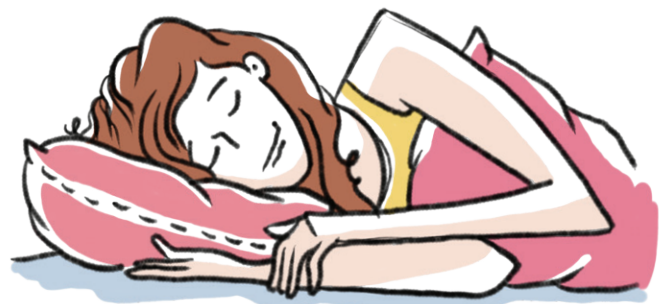


## WIZYTY U LEKARZA I DENTYSTY

Lekarze i dentyści pomagają ludziom. Są jak superbohaterowie z bajek, dlatego nie trzeba się ich bać. W trakcie wizyty sprawdzą, czy jesteś zdrowy i w razie potrzeby pomogą Ci poczuć się lepiej.

## ODPOCZYNEK

Gdy leżysz wygodnie lub śpisz, Twoje ciało nabiera siły. Nie kładź się spać później niż o 21.00. Dzieci w Twoim wieku powinny spać 9–11 godzin w ciągu nocy.

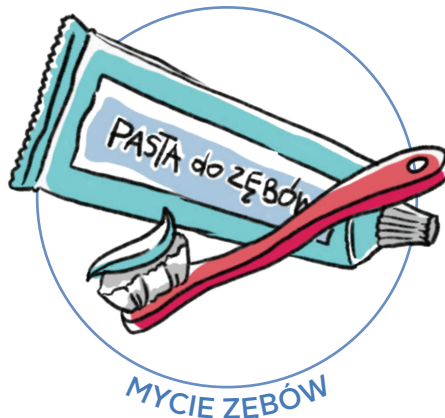


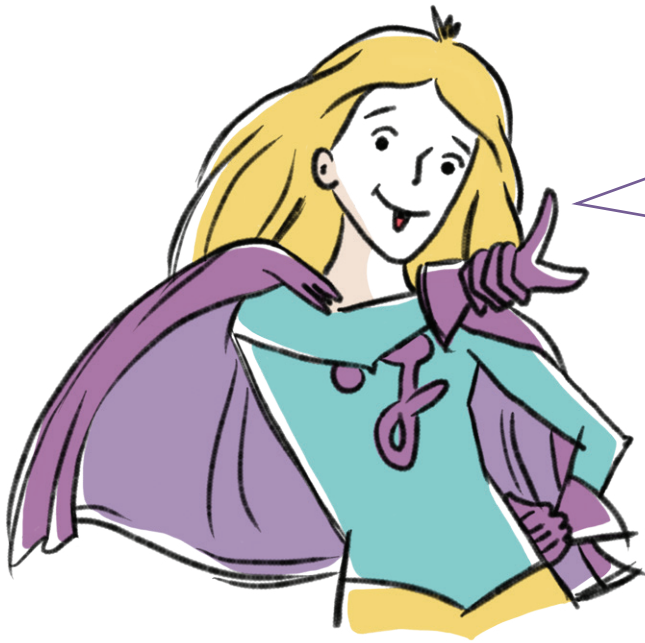
# Co robią Rysia i Tolek, aby mieć siłę do nauki i zabawy?

**Dbają o swoje zdrowie!**

Jak myślisz, co takiego Rysia i Tolek robią na co dzień,  
co pomaga im zachować dobry nastrój i zdrowie?

Wybierz spośród poniższych obrazków te, które ilustrują  
zdrowe zachowania Rysi i Tolka, i połącz je z nimi liniami.





Skoncentruj się. Za chwilę spotkamy się oko w oko z Czarnymi Charakterami. Opowiem Ci o nich więcej. Nauczę Cię, jak sobie z nimi radzić, gdybyś przypadkiem ich spotkał na swojej drodze.

## Czarne Charaktery **ATAKUJĄ!**

Ukradkiem zbliżają się do Krainy Zdrowych Nawyków. Chcą wykorzystać każdą okazję, aby przeciągnąć jej mieszkańców na swoją stronę. Ojej, zmierzają w stronę Rysi i Tolka... Uff...

Na szczęście doktor Moc-Jarzyna i jej pomocnik, Profesor Niezawodny, są czujni i stawiają im czoło.

Rysiu, uciekajmy! Oni są naprawdę niebezpieczni!



Ojej! Czarne Charaktery!

Jak myślisz, w czym specjalizuje się każdy z nich?

# CZARNY CHARAKTER W AKCJI!

## Pożeracz czasoprzestrzeni

Zobacz, co mam dla Ciebie. Ten wspaniały komputer z tysiącem gier stanie się Twoim najlepszym przyjacielem!



Zabiera czas na zabawę, ruch na świeżym powietrzu i odpoczynek. Utrudnia zasypianie.



CO MOŻESZ ROBIĆ, ŻEBY GO POKONAĆ?

Gdy rodzic prosi o wyłączenie komputera czy telefonu, zrób to.



Na godzinę przed snem nie używaj elektroniki.

Wybieraj zabawy na świeżym powietrzu, z przyjaciółmi i rodziną.

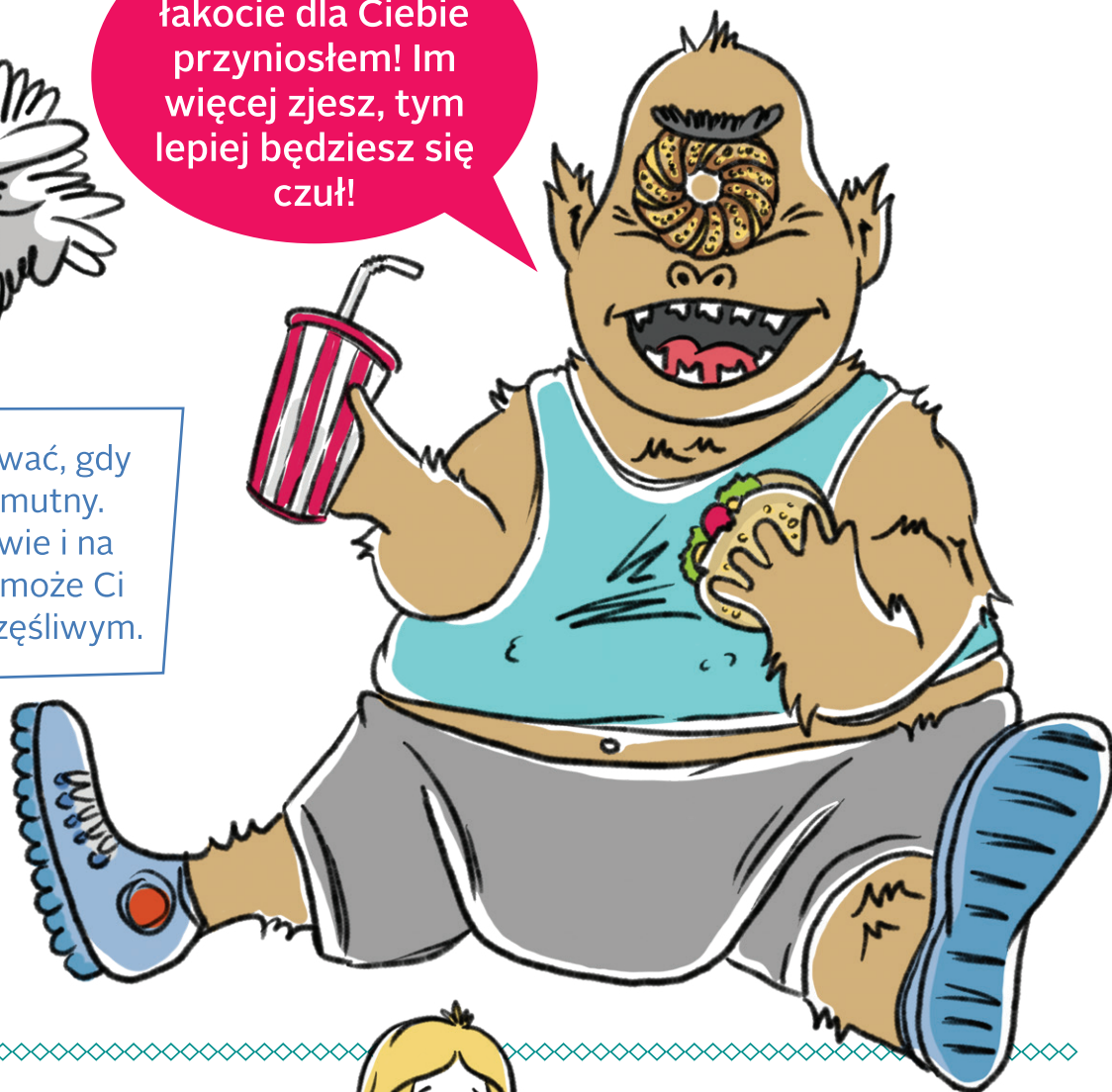


## CZARNY CHARAKTER W AKCJI! Głodomor bezzębny



Słodziutkie  
łakocie dla Ciebie  
przyniosłem! Im  
więcej zjesz, tym  
lepiej będziesz się  
czuł!

Może zaatakować, gdy  
czujesz się smutny.  
Zabiera zdrowie i na  
pewno nie pomoże Ci  
poczuć się szczęśliwym.



**CO MOŻESZ ROBIĆ,  
ŻEBY GO POKONAĆ?**

Jedz dużo warzyw  
i owoców. Pij wodę.  
Sięgaj po zdrowe  
przekąski.

Jedz, gdy naprawdę  
jesteś głodny.

Gdy się smucisz,  
przytul się  
i porozmawiaj  
z kimś dorosłym.

# CZARNY CHARAKTER W AKCJI!

## Odgradzacz podstępny

Poświęć mi cały czas. Bądź tylko ze mną. Będę Twoim najlepszym przyjacielem!



Zabiera czas na spotkania z innymi ludźmi i powoduje, że czujesz się samotny.

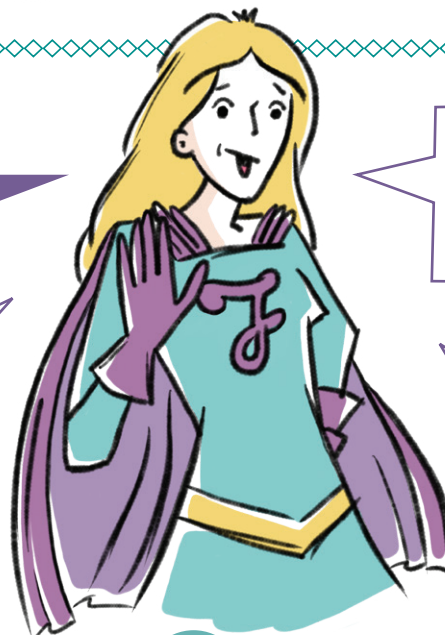


CO MOŻESZ ROBIĆ, ŻEBY GO POKONAĆ?

Proś o przeczytanie bajki częściej niż o włączenie komputera, telewizji i telefonu.

Odkrywaj z przyjaciółmi i rodzicami nowe zabawy.

Bądź miły i dziel się z kolegami zabawkami podczas zabawy.



## CZARNY CHARAKTER W AKCJI! Nadmiernus pospolity



Zabiera oszczędności, zostawia niepotrzebne rzeczy i bałagan.



Skuš się i podaruj sobie kolejną zabawkę... Możesz przecież mieć tyle zabawek, ile dusza zapagnie!

CO MOŻESZ ROBIĆ,  
ŻEBY GO POKONAĆ?



Gdy masz zły humor, porozmawiaj z przyjacielem albo kimś dorosłym.

Zanim poprosisz rodzica o kupienie Ci nowej rzeczy, zastanów się, czy nie masz już czegoś podobnego.

Jeżeli czymś już się nie bawisz, możesz przekazać to komuś.

# Dobre planowanie

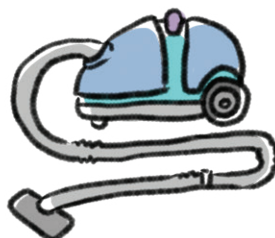
Jakie masz marzenia? Kim chciałbyś być w przyszłości? Zapytaj osobę dorosłą, co trzeba zrobić, żeby zrealizować swoje pragnienia. Już teraz ćwicz dobre planowanie. Czy potrafisz zaplanować swój dzień? Może nigdy do tej pory tego nie robiłeś? Spróbuj.

Zaplanuj swój jutrzejszy dzień. Zastanów się, co powinieneś zrobić rano, po południu, wieczorem, a co w nocy. Wytnij obrazki przedstawiające to, co możesz zrobić w ciągu dnia. Przyporządkuj je do odpowiedniej pory dnia i przyklej w odpowiednim miejscu.

Jeżeli brakuje czegoś, co robisz w ciągu dnia, narysuj to sam!



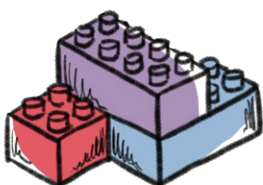
jedzenie



sprzątanie pokoju



mycie zębów



zabawa klockami



mycie zębów



jedzenie



czytanie książki



jedzenie



oglądanie bajki



rower z rodzicami



spanie



nauka



kąpiel



zabawa z kolegami



mycie zębów

# MÓJ PLAN DNIA

## RANO

--	--	--	--

## PO POŁUDNIU

--	--	--	--

## WIECZÓR

--	--	--	--

## PRZED SNEM I NOC

--	--	--	--

# Niesamowite eksperymenty PROFESORA NIEZAWODNEGO

## GNIOTEK

### Do eksperymentu potrzebujesz:

- balon
- mąkę ziemniaczaną
- plastikową, pustą i suchą w środku butelkę lub lejek
- patyczek do przepychania,
- kolorowe pisaki
- włóczkę
- nożyczki



Udekoruj gniotka. Możesz na przykład narysować mu twarz pisakiem i zrobić z włóczki włosy. Teraz Twój gniotek jest gotowy! Możesz gnieść go i tarmosić, kiedy i jak chcesz. Gniotek może Ci pomóc, gdy czujesz się zdenerwowany i rozdrażniony.



1 Poproś osobę dorosłą o przecięcie plastikowej butelki tak, aby powstał z niej lejek.



2 Naciągnij końcówkę balona na dziubek od butelki.

Wsyp do balonu przez lejek trochę mąki ziemniaczanej. Jeżeli otwór balonu zapcha się, popchnij mąkę patyczkiem. Powtarzaj tę czynność do momentu, aż balon będzie pełny.



4 Wyjmij lejek z balonu. Zawiąż końcówkę balonu na supełek.

# KOLOROWE JOJO

## Do eksperymentu potrzebujesz:

- 1 opakowanie sody oczyszczonej
- 0,5 l octu
- 1 l oleju
- barwniki spożywcze (2 kolory, najlepiej niebieski, zielony lub czerwony)
- przezroczysty, szklany dzbanek lub wazon
- 2 szklanki
- 2 łyżeczki
- strzykawkę



1

Wlej ocet do połowy każdej ze szklanek. Następnie dodaj do każdej z nich po jednym kolorze barwnika spożywczego i dobrze wymieszaj.

Wsyp do dzbanka lub wazonu opakowanie sody oczyszczonej. Następnie delikatnie, po jednej ze ścianek dzbanka lub wazonu, wlej litr oleju i postaw go na stole.

2



3



Napełnij strzykawkę octem. Następnie wkropl jedną kroplę do dzbanka i obserwuj, co się będzie działo. Powtarzaj wkraplanie octu w różnych kolorach do dzbanka. Możesz za każdym razem zmieniać ilość octu, którą aplikujesz ze strzykawki. Uważnie obserwuj zachodzące reakcje.

**Eksperyment wykonaj z osobą dorosłą.**

Czy zaobserwowałeś, jak kolorowe kropelki octu opadają powoli na dno i unoszą się z powrotem do góry?

# Wiosenne porządki Tolka

Tolek chce zrobić porządek w swoim pokoju. Ma bardzo dużo zabawek, które nie mieszczą się na półkach. Pomóż mu wybrać te, których naprawdę potrzebuje. Pokoloruj zabawki i inne rzeczy, które Tolek zostawi w swoim pokoju. Skreśl te spośród nich, które nie są mu potrzebne. Jak myślisz, co może z nimi zrobić?



Kiedy mamy za dużo rzeczy, trudno nam utrzymać porządek w pokoju. Bałagan może utrudniać dobrą zabawę i prowadzić do kłótni z bliskimi. Nikt przecież nie lubi bałaganu...



Kiedy nie bawisz się jakąś zabawką od pół roku, prawdopodobnie jej nie potrzebujesz. Zapytaj rodzica, czy możesz ją oddać lub wymienić się na inną.



# ZDROWY POSIŁEK

Owoce są ważne dla Twojego organizmu. Wybieraj te, które lubisz i spożywaj je najlepiej na surowo.

Zmień białe na brązowe! Wybieraj brązowy ryż, razowy chleb, pełnoziarnisty makaron.



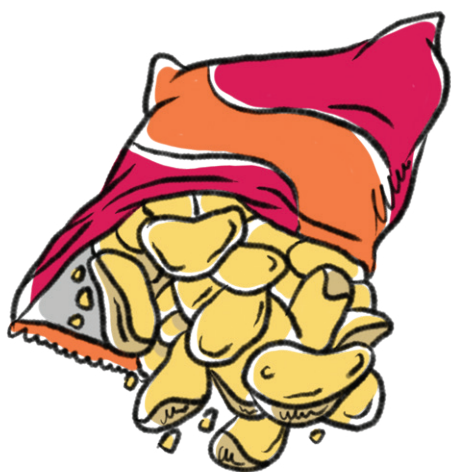
Jedz różne warzywa kilka razy dziennie. Im więcej ich spożywasz, tym więcej masz energii na ulubione zabawy.

Ryby, drób, jaja, warzywa strączkowe i orzechy zawierają zdrowe białko. Potrzebujesz jeść je codziennie, by rosnać i być zdrowym.

Do nowych smaków trzeba się przyzwyczaić. Nie zrażaj się do czegoś po pierwszym kąsie. Twój organizm potrzebuje kilku prób, aby sprawdzić, czy coś jest niesmaczne, czy po prostu nieznanne.

# NIEZDROWY POSIŁEK

Białe pieczywo,  
pszenny makaron  
i biały ryż  
warto zamienić  
na zdrowsze,  
pełnoziarniste  
odpowiedniki.



Jedzenie frytek  
i chipsów jest  
niezdrowe.  
Zawierają groźne  
dla zdrowia  
substancje.

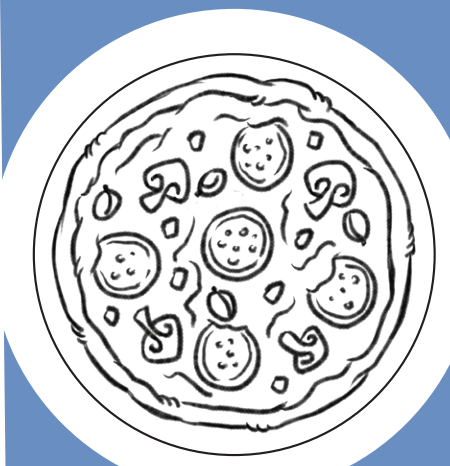
O fastfoodach  
lepiej zapomnij. Nie  
istnieje nic bardziej  
niezdrowego  
i bardziej tuczącego  
niż „śmieciowe  
jedzenie”.



Zamiast słodkich  
i gazowanych  
napojów wybieraj  
wodę, a zamiast  
słodczy - owoce.

## POSIŁEK MISTRZÓW

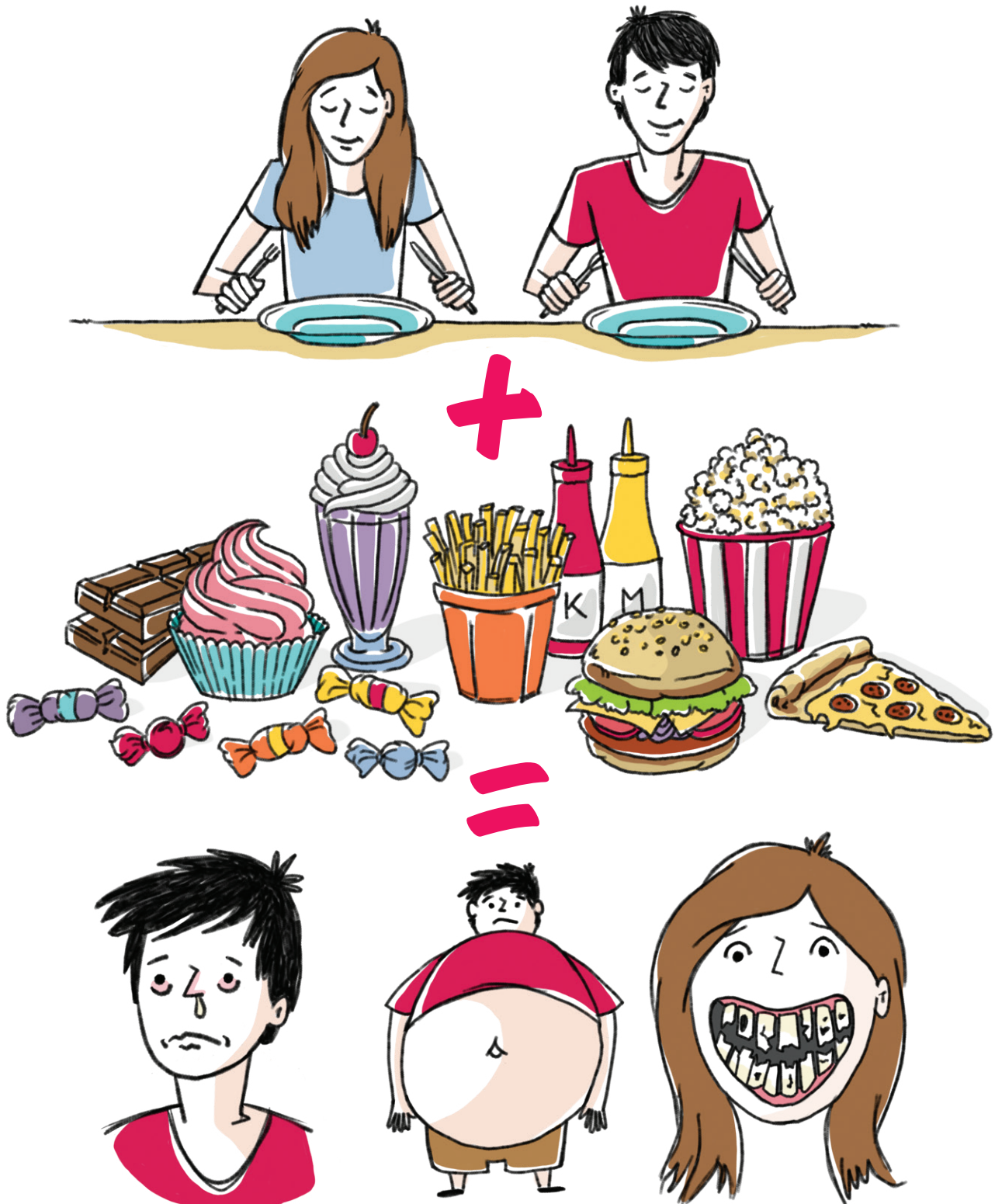
Tolek gra dzisiaj ważny  
mecze piłkarski. Pokoloruj  
posiłek, który powinien  
zjeść, żeby mieć dużo  
energii do działania.



# Nie warto ich jeść!

Fastfoody, słodycze, chipsy i słodkie napoje są bardzo niezdrowe.

Jedząc je, dostarczamy sobie wielu szkodliwych substancji i tracimy siły. Przybieramy na wadze. Obniża się nasza odporność i częściej chorujemy, a zęby atakuje próchnica.



# Rysia i Tolek mądrze wybierają. W ŚWIECIE REKLAMY

Czasami, kiedy czegoś bardzo chcemy, używamy różnych sposobów, aby to dostać. Niektórzy robią wtedy słodkie minki, inni płaczą, krzyczą czy tupią. Nie są to jednak dobre metody, bo powodują, że inni czują się do czegoś zmuszani.

Reklama też ma swoje chwytły.

Reklama to jak szczęśliwe zakończenie bajki – wiele rzeczy dzieje się jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki.



Świat staje się bardziej kolorowy, piękniejszy, bohaterowie są szczęśliwi...

## KTÓRY MIŚ JEST LEPSZY?

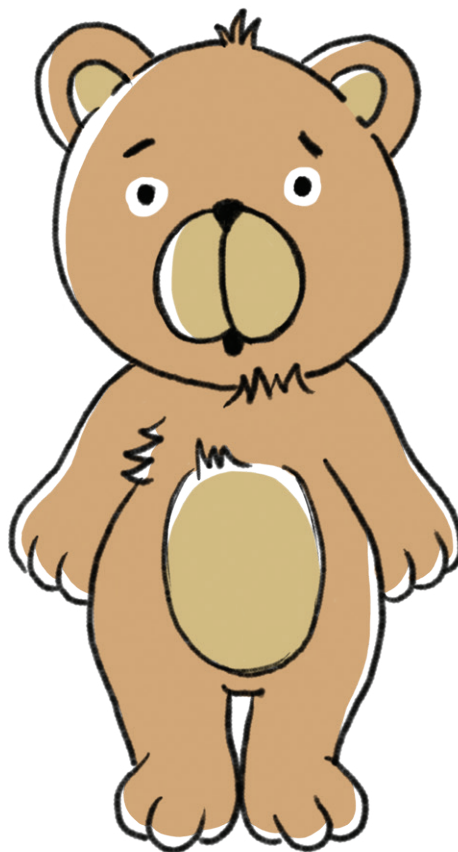


Zaden. To takie same miśe. Przyjrzyj się im dokładnie.

# NADMIERNUS POSPOLITY I JEGO TAJNE SZTUCZKI

Zadaniem reklamy jest przekonanie Ciebie i innych widzów, czyli konsumentów, do kupienia tego, co ktoś chce sprzedać.

Pokoloruj te elementy, które Ty lubisz w reklamie. Pamiętaj o tym, że są to tylko reklamowe sztuczki.



Nie daj się nabrać! Pamiętaj, że jestem zwykłym misiem. Tylko od Twojej wyobraźni zależy, jak będziemy się razem bawić.



# Nie ma co ulegać Czarnym Charakterom

Dlaczego nie warto ulegać Czarnym Charakterom?  
Co grozi komuś, kto wpadnie w ich szpony? Połącz linią postaci Czarnych Charakterów z zagrożeniem, które mogą spowodować.



Zasypuje rzeczami, których nie potrzebujesz



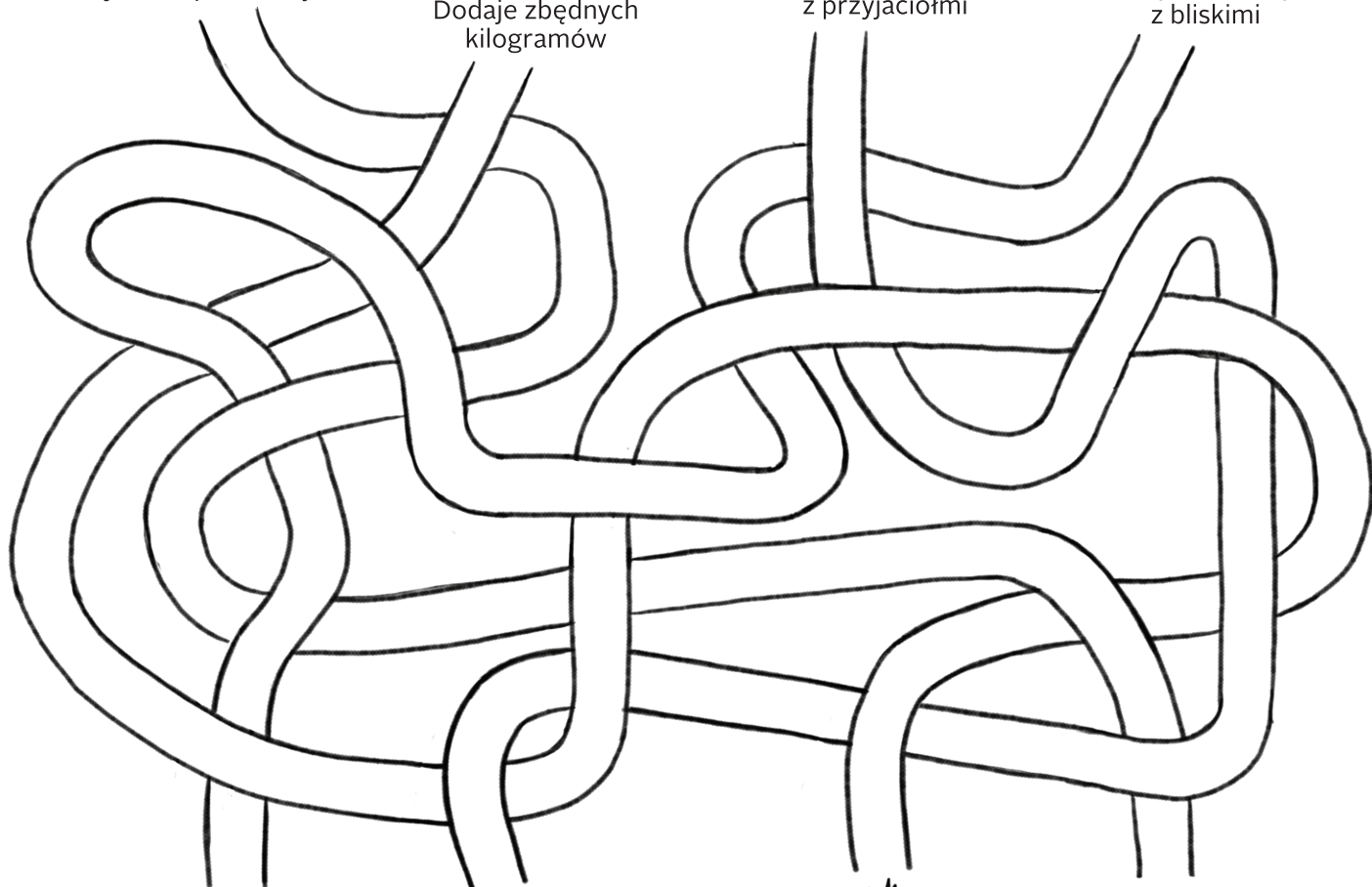
Dodaje zbędnych kilogramów



Zabiera czas na zabawę z przyjaciółmi



Psuje kontakty z bliskimi



**ODGRADZACZ  
PODSTĘPNY**



**POŻERACZ  
CZASOPRZESTRZENI**

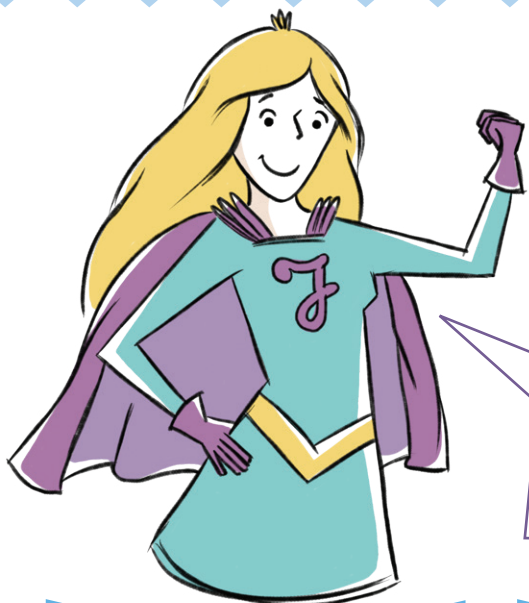


**GŁODOMOR  
BEZŻĘBNY**



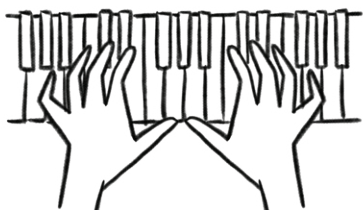
**NADMIERNUS  
POSPOLITY**

# AKTYWNOŚĆ przepędza nudę



Uwielbiam być aktywną! Sport i ruch na świeżym powietrzu to moja specjalność. Podpowiem Ci kilka sposobów na dobrą zabawę. Wypróbuj je i nie daj się nudzić.

## SAMEMU



gra na pianinie



jazda na hulajnodze



hula hop

skakanie na skakance



## Z PRZYJACIÓŁMI



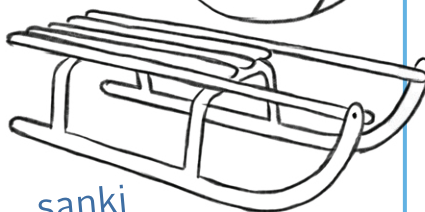
berek



zabawa w chowanego



gra w piłkę

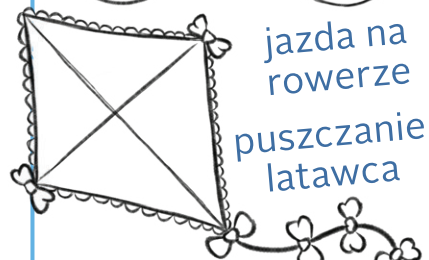


sanki

## Z RODZINĄ



jazda na rowerze



puszczenie latawca



wycieczka do lasu



basen

Pokoloruj te spośród powyższych aktywności, które podobają Ci się najbardziej.

# Smutek i jego dobrzy znajomi: ROZDRAŻNIENIE I ZDENERWOWANIE



Gdy kłócimy się z kolegą  
lub koleżanką

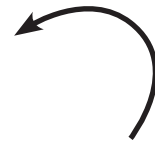


Gdy zazdrościmy  
komuś czegoś, co też  
chcielibyśmy mieć



Gdy coś nam  
nie wychodzi

A large dashed rectangular box intended for drawing a personal situation.



A Ty najczęściej  
w jakich sytuacjach  
czujesz się  
zdenerwowany  
albo rozdrażniony?  
Zastanów się  
i narysuj obok  
jedną z takich  
sytuacji.

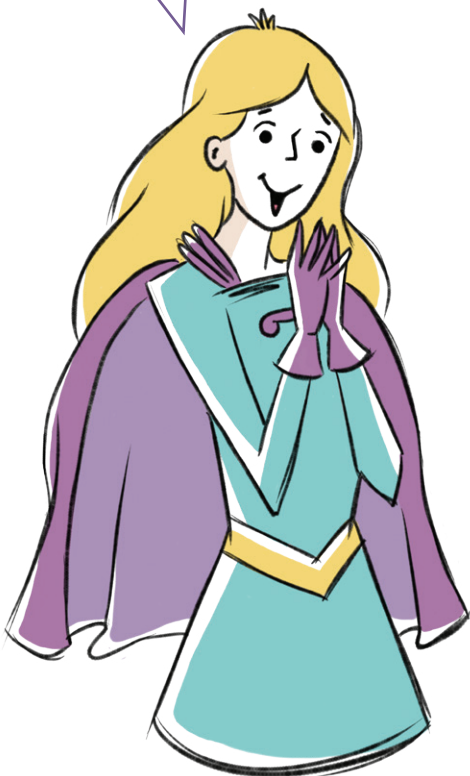
Każdy z nas, nawet dorosły człowiek, denerwuje się  
w różnych sytuacjach. Wtedy najlepiej jest porozmawiać  
o tym z kimś dorosłym. Z nim łatwiej będzie zrozumieć,  
co czujesz i jak sobie z tym poradzić.





# Zapanuj nad złym nastrojem (SMUTKIEM i ZDENERWOWANIEM)

Zastanów się, jak można rozwiązać problem. Na pewno jest jakiś sposób!



Myślę, że jesteś smutny, bo bardzo się starałeś, a twoja drużyna przegrała mecz.

Porozmawiaj z dorosłym, którego lubisz i poproś o pomoc.



Pobaw się z kimś bliskim. To pomoże Ci poczuć się lepiej.



Przytul się do osoby, z którą czujesz się dobrze.

Każdy z nas boi się różnych rzeczy i stresuje się. Jednak niektórzy nie poddają się temu i próbują poradzić sobie z trudną sytuacją, np. proszą o pomoc mamę lub tatę, gdy czegoś nie potrafią. Zawsze możesz zrobić coś, co pomoże Ci odstresować się i rozwiązać problem.



Pokoloruj rysunki, które przedstawiają to, co potrafisz już zrobić sam. Zobacz, jak wiele już umiesz. Dasz sobie radę!



Sam robię śniadanie



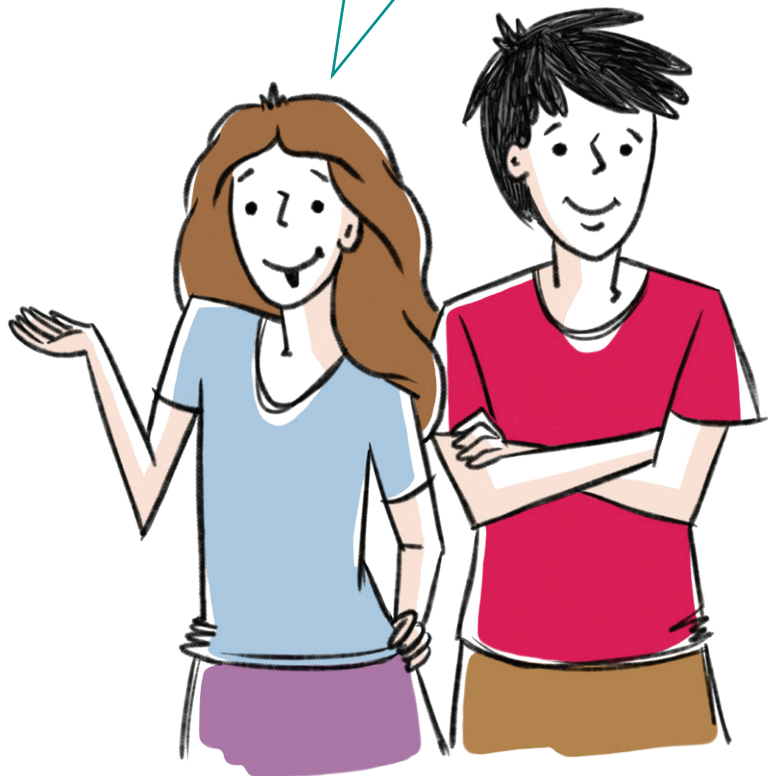
Umiem wiązać sobie buty

Narysuj, co umiesz zrobić samodzielnie

# WIZYTA U DOKTORA

Na wizytach kontrolnych mogę sprawdzić, czy dobrze się rozwijasz i czy jesteś zdrowy. Mogę też podpowiedzieć rodzicom, co można zrobić, żeby tak było.

Wiem, że wizyty u lekarza są potrzebne. Jak jestem chora, lekarz przepisuje mi leki i szybko wracam do zdrowia.



POKOLORUJ TE PRZEDMIOTY,  
KTÓRE NAJBARDZIEJ LUBISZ U LEKARZA



## Drodzy Rodzice i Opiekunowie

**D**ziękujemy, że zdecydowali się Państwo sięgnąć po przygotowane przez nas publikacje. Liczymy, że zarówno książeczka o przygodach Rysi i Tola w Krainie Zdrowych Nawyków, jak i broszura dla Rodziców i Opiekunów pt. „Jak chronić dziecko przed nałogowymi zachowaniami” staną się nie tylko dobrym pomysłem na zagospodarowanie czasu wolnego, ale także impulsem do wspólnych rozmów z dziećmi i źródłem inspiracji do poszukiwania rozwiązań w relacjach z nimi.

Naszym celem jest propagowanie wiedzy i rozwijanie umiejętności, które zgodnie z wynikami najnowszych badań pozwalają zwiększać szanse na dokonywanie przez dzieci świadomych i mądrych wyborów dotyczących ich zdrowia.

Chcąc zapobiegać uzależnieniom nie wystarczy – o czym dobrze wiemy – dziecku różnych rzeczy zabronić. Zdecydowanie lepiej jest zbudować z nim dobrą więź i pokazywać, jak odpowiedzialnie postępować. Dotyczy to zwłaszcza uzależnień od czynności, których jako takich nie sposób wyeliminować z życia codziennego (zakupy, jedzenie, media itd.). Najlepszymi nauczycielami dla dzieci są w tym przypadku właśnie rodzice i opiekunowie. Dlatego proponowana broszura została przygotowana tak, aby mogła w zabawę z nią zaangażować się również osoba dorosła.

Naszym zdaniem tym, co pomaga w kształtowaniu się odpowiedzialności za siebie, jest rozpoznawanie swoich potrzeb i dostrzeganie, że dokonywane już od najmłodszych lat wybory mają wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Dotyczy to m.in. korzystania z mediów elektronicznych, zakupów czy niezdrowych nawyków żywieniowych. Bezsprzeczną siłą, która potrafi sprzyjać odwracaniu uwagi dziecka od jego autentycznych uczuć i potrzeb, napędzając jednocześnie nadmierny konsumpcjonizm, jest wszechobecna reklama. W broszurze również poświęciliśmy jej miejsce. Mamy nadzieję, że pomoże to dzieciom w lepszym zrozumieniu jej mechanizmów.

Autorzy

## Notka o autorkach

**KINGA SOCHOCKA** – pedagog, psychoterapeuta. Współzałożycielka Fundacji Poza Schematami. Prowadzi psychoterapię dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych w ramach prywatnej praktyki psychoterapeutycznej. Realizuje szkolenia dla profesjonalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą. Współpracowała m.in. z Krajowym Biurem ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Państwową Agencją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Mazowieckim Centrum Polityki Społecznej oraz z różnymi organizacjami pozarządowymi. Współautorka publikacji dla dzieci, młodzieży i specjalistów dotyczących profilaktyki zachowań ryzykownych. Autorka scenariuszy zajęć profilaktycznych.

**KAROLINA VAN LAERE** – filolog polski, psycholog, psychoterapeuta. Współzałożycielka Fundacji Poza Schematami. Prowadzi psychoterapię dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych. Współpracowała m.in. z Krajowym Biurem ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Państwową Agencją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Mazowieckim Centrum Polityki Społecznej oraz z różnymi organizacjami pozarządowymi. Tworzy scenariusze zajęć profilaktycznych dla dzieci i młodzieży. Współautorka publikacji dla dzieci, młodzieży i specjalistów z zakresu profilaktyki zachowań ryzykownych.

**EGZEMPLARZ BEZPŁATNY**

Broszura finansowana ze środków  
Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych  
będących w dyspozycji Ministra Zdrowia