



Rysia i Tolek **NA CYBER-** **ZACHODZIE**

czyli opowieść o tym, jak dwóch małych
śmiazków Internet przemierzało
i wiele przygód miało

Kinga Sochocka, Karolina Van Laere



Fundacja
Poza
Schematami

Rysia i Tolek na Cyberzachodzie, czyli opowieść o tym, jak dwóch małych
śmiazków Internet przemierzało i wiele przygód miało

Konsultacja naukowa: dr Krzysztof Ostaszewski

Redakcja językowa i korekta: Barbara Gruszka

Opracowanie graficzne: Marcin Franczak



Wydawca:

Fundacja Poza Schematami

ul. Wrzeciono 33/38, 01-963 Warszawa

www.fundacijapozaschematami.pl



Broszura finansowana ze środków

Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych

będących w dyspozycji Ministra Zdrowia



ISBN 978-83-942258-4-1

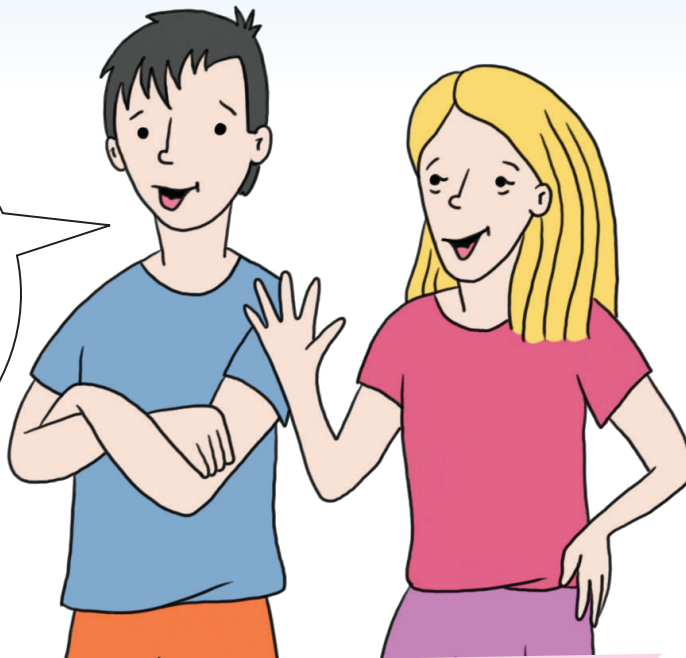
Nakład 12000 egzemplarzy

Warszawa 2015

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Witajcie na CYBERZACHODZIE!

Mamy na imię
Rysia i Tolek. Miło nam
Ciebie poznać! Uwielbiamy
przygody. Czy Ty też tak
masz? Wybieramy się do
krajiny zwanej Cyberzachodem.
Zapraszamy na wspólną
wyprawę.



CYBERZACHÓD to kraina, której nie można dotknąć.
Mieści się w Internecie, czyli w sieci, która w tajemniczy
sposób łączy ze sobą różne komputery.

Podczas wyprawy na Cyberzachód:

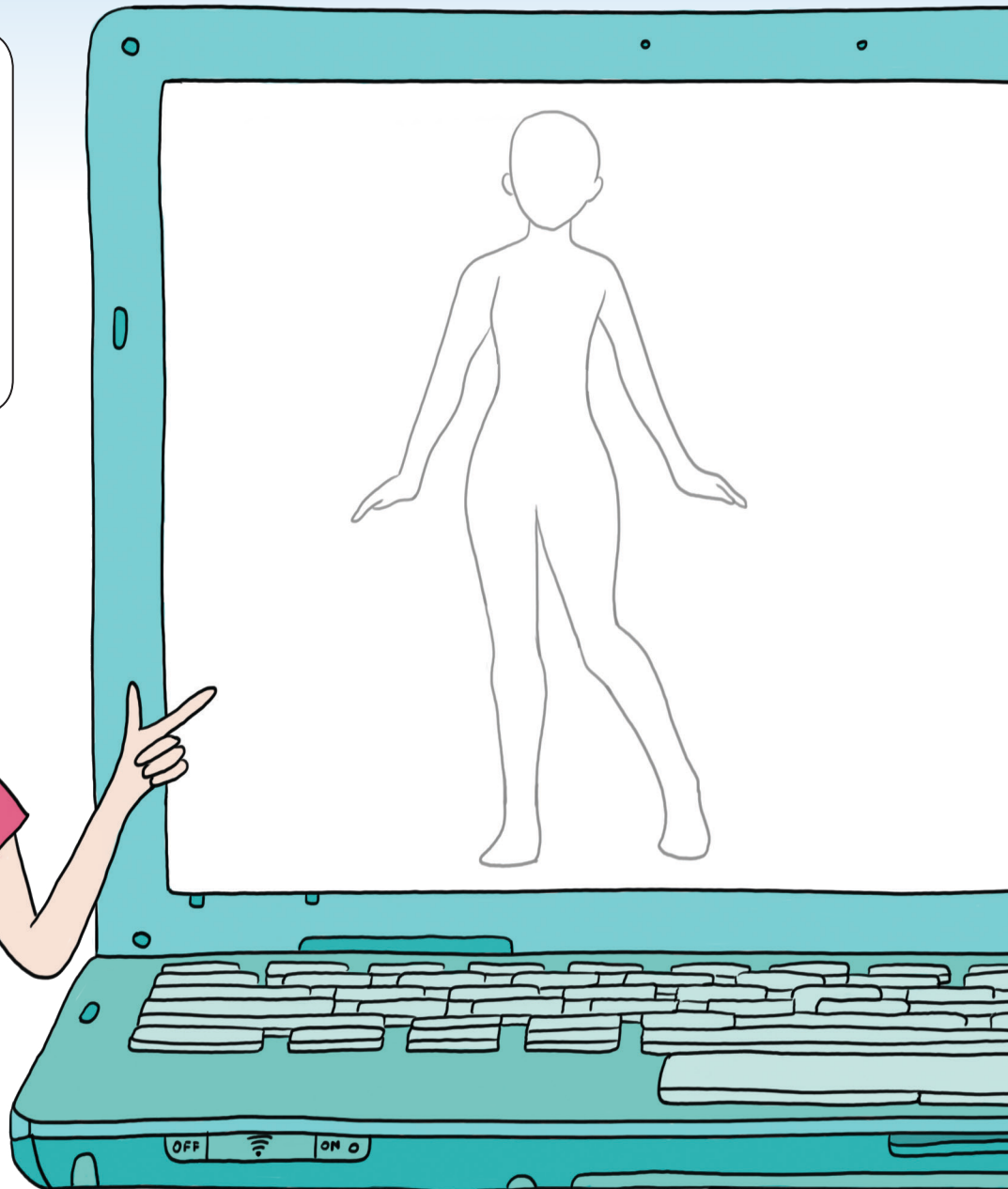
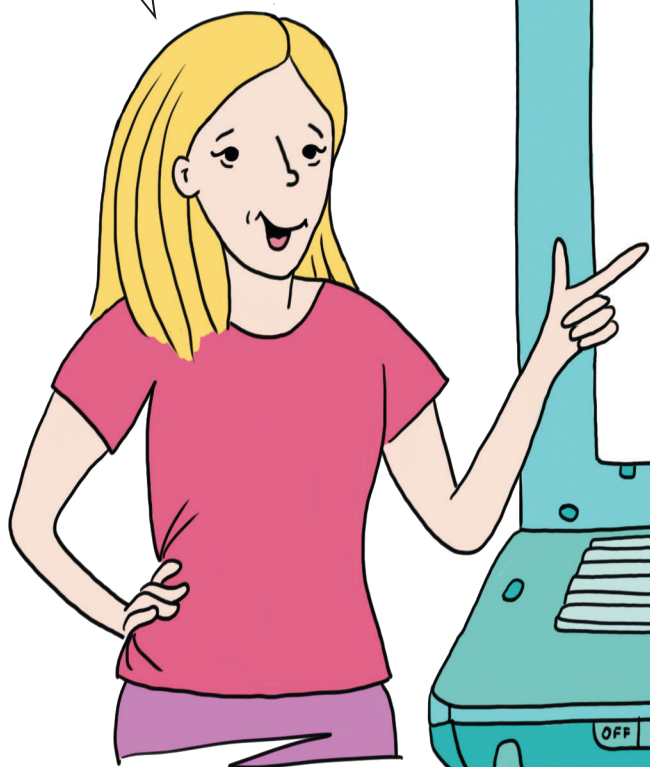
- poznamy zasady obowiązujące w Internecie,
- wspólnie odnajdziemy wyjście z cyberlabiryntu,
- poznamy Dziką Bandę, która czyha w Internecie,
- dowiemy się, w jaki sposób radzić sobie z cyberzbirami,
- poszukamy wspólnie złota,
- nauczymy się, jak rozwiązywać konflikty metodą sowy,
- dowiemy się, dlaczego nie warto uciekać od smutku i złości,
- i... a zresztą, zobacz to razem z nami!

Koniecznienie sięgnij po flamastry, pionki i kostkę do gry,
odrobinę ciekawości i ... dorosłego kompana do zabawy.



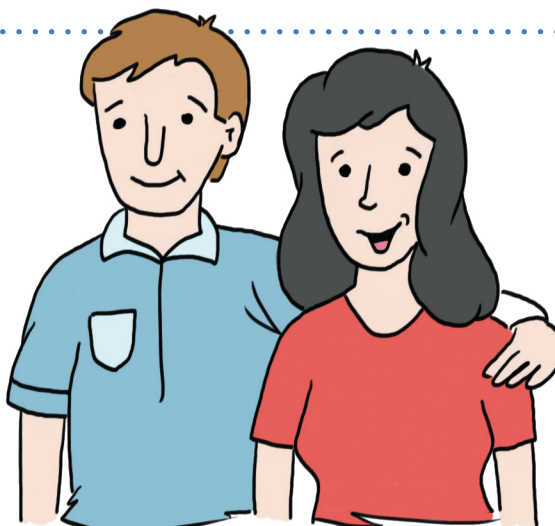
NARYSUJ Z NAMI

Awatar to postać,
którą możesz
stworzyć w grze
komputerowej.
Decydujesz o tym,
jak będzie ona
wyglądała.



Rodzice

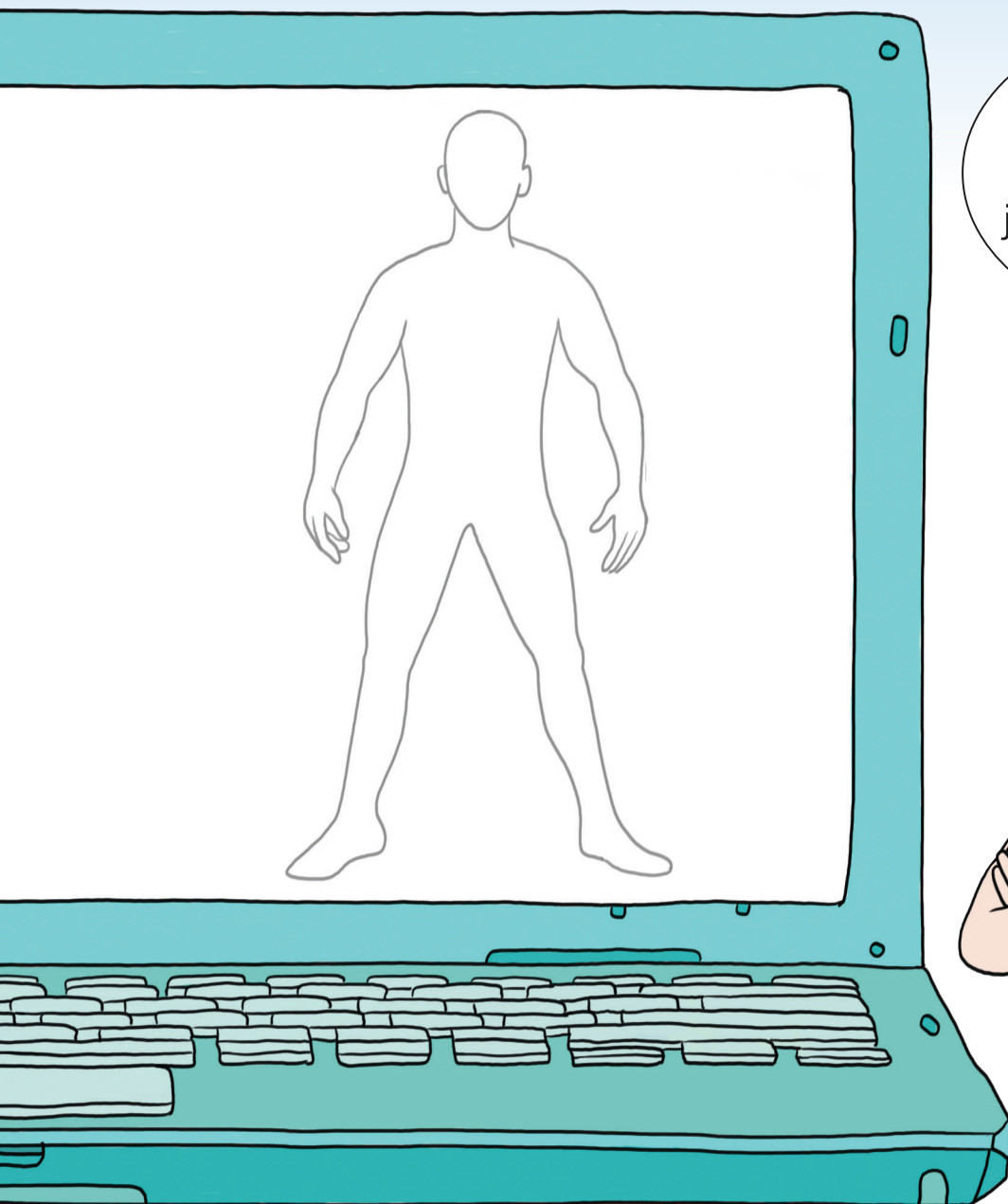
Komputer
i Internet służą nie
tylko do grania
w gry. Zobacz, do
czego przydaje się
dorosłym Internet.



Przepis kulinarny

Rysia i Tolek NA CYBERZACHODZIE

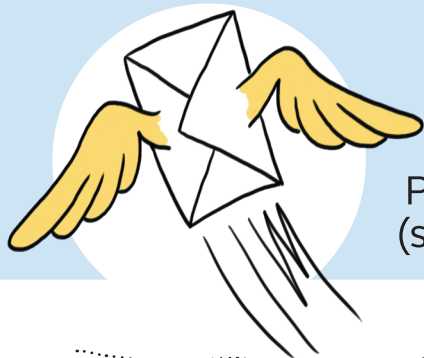
Pomóż Rysi i Tolkowi stworzyć ich awatary (czyli ich obrazki).
Narysuj im twarze, włosy i stroje.



Już nie mogę
się doczekać, co
wymyślisz! Ciekawe,
jak ja i Rysia będziemy
wyglądali!



Wysyłanie wiadomości
(e-mail)



Planowanie wakacji
(szukanie wycieczki)

Praca



Zakupy



NETYKIETA

W Internecie, podobnie jak w szkole, obowiązują pewne zasady, które nazywamy netykietą. Postaraj się je zapamiętać.

Witajcie! Jestem szeryfem Cyberzachodu. Miło mi Was tutaj gościć. Opowiem Wam o zasadach, które obowiązują w Internecie.



W Internecie również obowiązują zwroty grzecznościowe: dzień dobry, cześć, przepraszam.



W Internecie nie wolno nikogo obrażać, bo drugiej osobie jest wtedy przykro.

Bądź bezpieczny!



W Internecie można używać emotikonów, czyli obrazków, które wyrażają różne uczucia. Należy zachować w tym umiar.



W Internecie zwykle używa się nicka, czyli wymyślonej nazwy. Nick wygląda np. tak: Batman93.



Jeżeli nie wiesz, jak się zachować, zapytaj o to kogoś dorosłego.

Skąd oni mają zdjęcia mojego wnuczka?



Nie podawaj swojego adresu i numeru telefonu. Nie zamieszczaj swoich zdjęć.

W sieci udaję małą dziewczynkę!



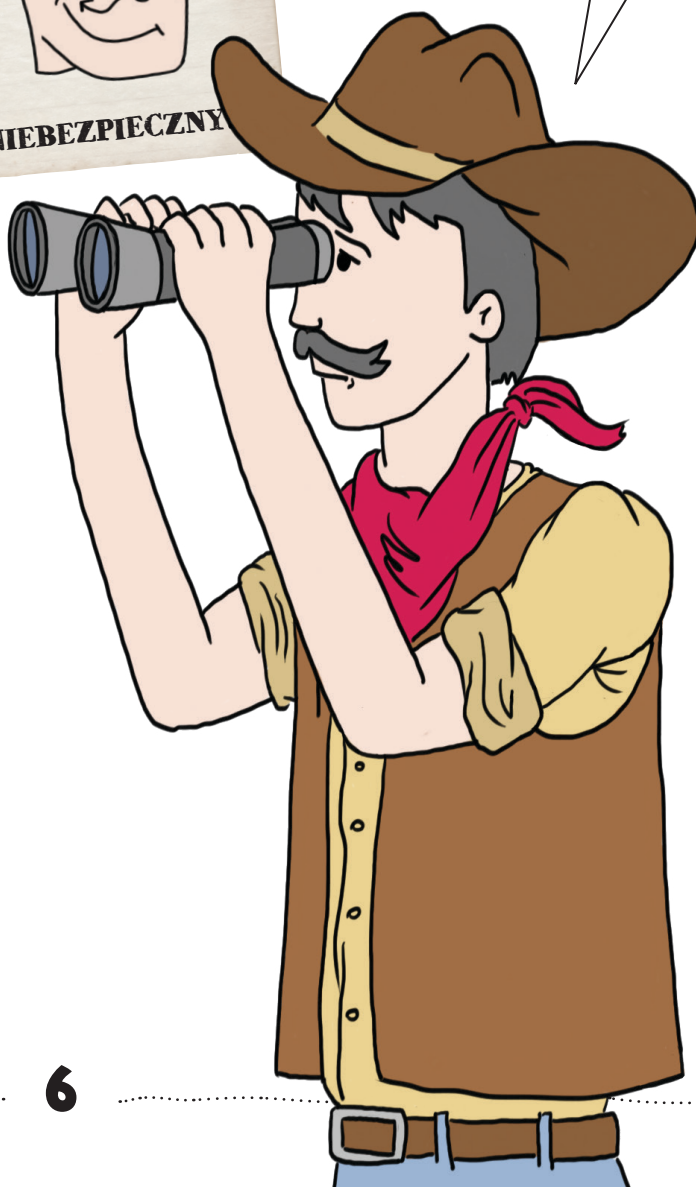
Nigdy nie rozmawiaj z osobami, których nie znasz. Nie wiadomo, kim są naprawdę.



DZIKA BANDA

Oto członkowie Dzikiej Bandy grasującej na Cyberzachodzie! **DZIKA BANDA JEST GROŻNA!** Jej członkowie poszukiwani są listami gończymi.

Za chwilę opowiem Ci więcej o tych niebezpiecznych cyberzbirach. Jednak już teraz pamiętaj: gdy ich spotkasz, czym prędzej uciekaj! I koniecznie powiedz o tym komuś dorosłemu!



POSZUKIWANY CYBERZBIR

Kłamczuch

Będę udawał
kogoś innego. Może
jakiś dziecko się
nabierze?



Udaje kogoś, kim
nie jest. Nikt nie wie,
jak wygląda. Może
naśladować dziecko,
aby wzbudzić Twoją
sympatię.

Nigdy nie rozmawiaj
z osobami, których
nie znasz.



Nie daj się zwieść. To
groźny cyberprzestępca.

Jeżeli ktoś,
kogo nie znasz,
zaczepli Cię (nie tylko
w Internecie), powiedz
o tym komuś
dorosłemu.



POSZUKIWANY CYBERZBIR

Złodziej Danych

Podaj mi numer telefonu Twoich rodziców. Zrobię z niego użytek!



Ten cyberzbir może chcieć dostać się do konta, na którym Twoi bliscy trzymają swoje oszczędności.

Nie podawaj osobom nieznanym swojego nazwiska i adresu.

Kradnie nazwiska, adresy, hasła dostępu.

Jeżeli ktoś chce poznać Twój adres, powiedz o tym komuś dorosłemu.

POSZUKIWANY

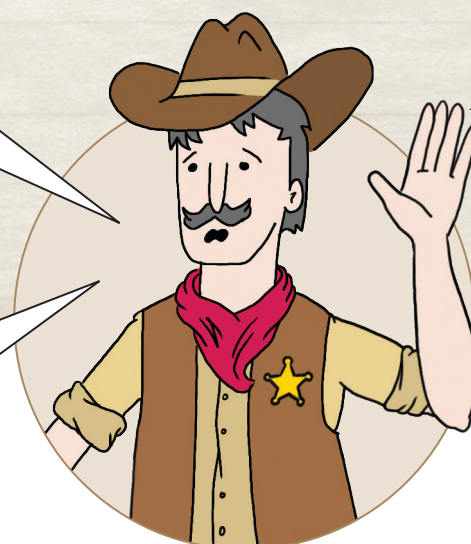
CYBERZBIR

Troll



Ten członek Dzikiej Bandy lubi robić innym przykrość lub ich denerwować. Mówi i pisze niemiłe rzeczy.

Kiedy ktoś obrazi Cię lub zrobi Ci przykrość, nie odpowiadaj mu.



Ciesz się, gdy inni się smucą i złością.

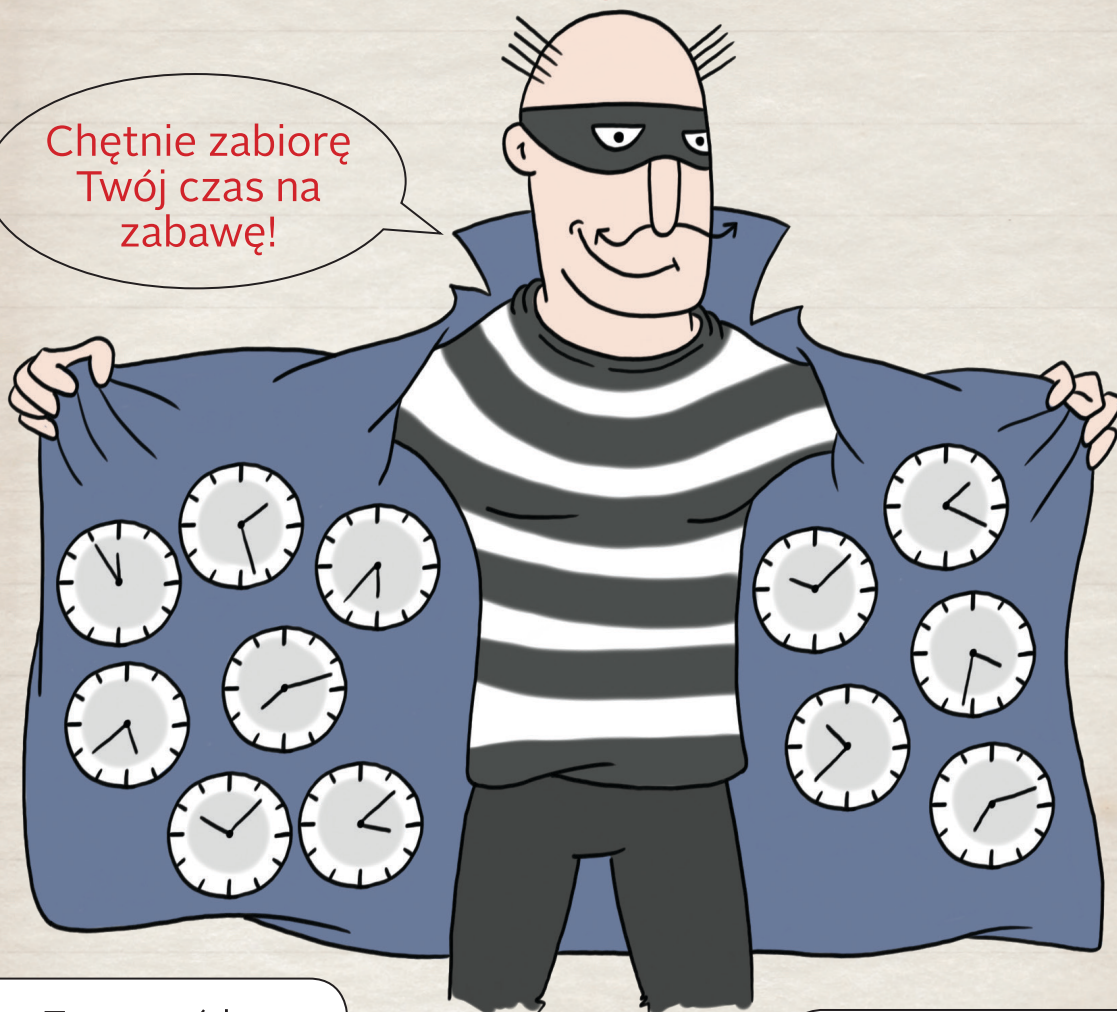
Szybko powiedz o tym komuś dorosłemu. On będzie wiedział, co w takiej sytuacji trzeba zrobić.



POSZUKIWANY CYBERZBIR

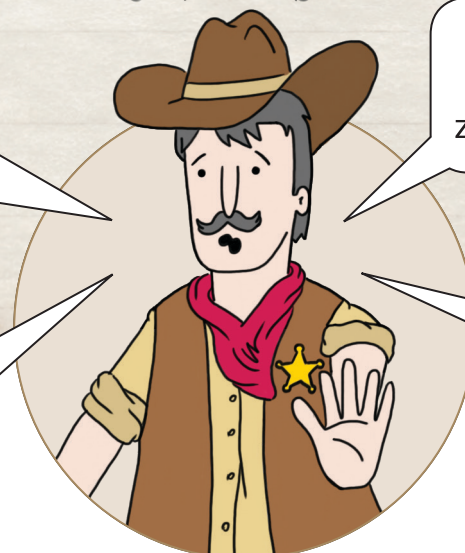
Złodziej Czasu

Chętnie zabiorę
Twój czas na
zabawę!



To przywódca
Dzkiej Bandy.
Chce, abyś stał się
więźniem komputera
i z nikim innym się
nie zaprzyjaźnił.

Baw się jak
najczęściej z innymi
dziećmi i wychodź
na spacer.



Zabiera czas na
przyjemną zabawę
z kolegami i koleżankami.

Dobra zabawa,
świeże powietrze
i przyjaciele
odstraszają Złodzieja
Czasu.

Dzika Banda atakuje!

Dlaczego członkowie Dzikiej Bandy ścigani są przez szeryfa Cyberzachodu? Połącz linią każdego z cyberzbirów z jednym zagrożeniem, jakie może on spowodować.



Zabiera czas na zabawę z przyjaciółmi



Pisze i mówi o innych okropne rzeczy



Udaje kogoś, kim nie jest



Kradnie nazwiska, adresy, hasła dostępu



KŁAMCZUCH



ZŁODZIEJ DANYCH



TROLL

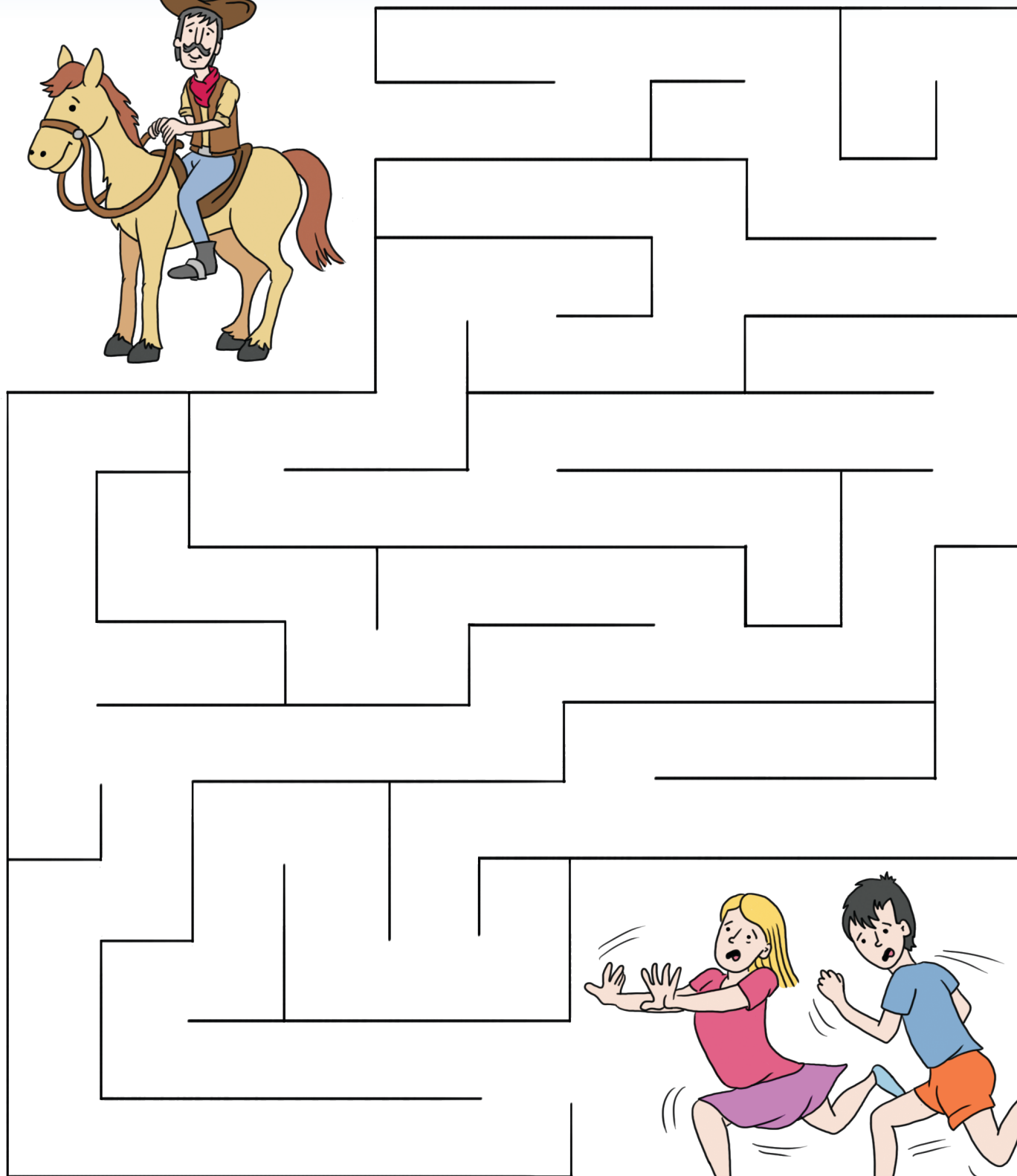


ZŁODZIEJ CZASU



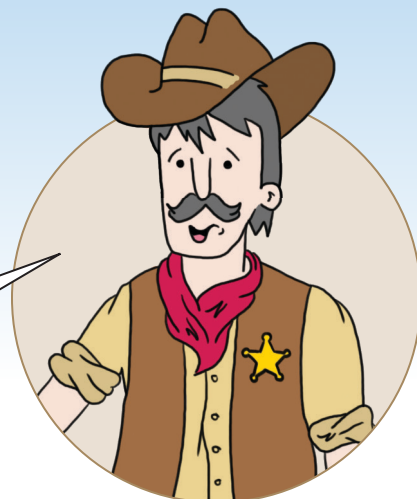
Uciekaj! Cyberzbiry!

Wiesz już, jak groźna jest Dzika Banda. Musisz odnaleźć bezpieczną drogę ucieczki przed nimi. Znajdź właściwe wyjście z labiryntu i nie daj się złapać cyberzbirom.



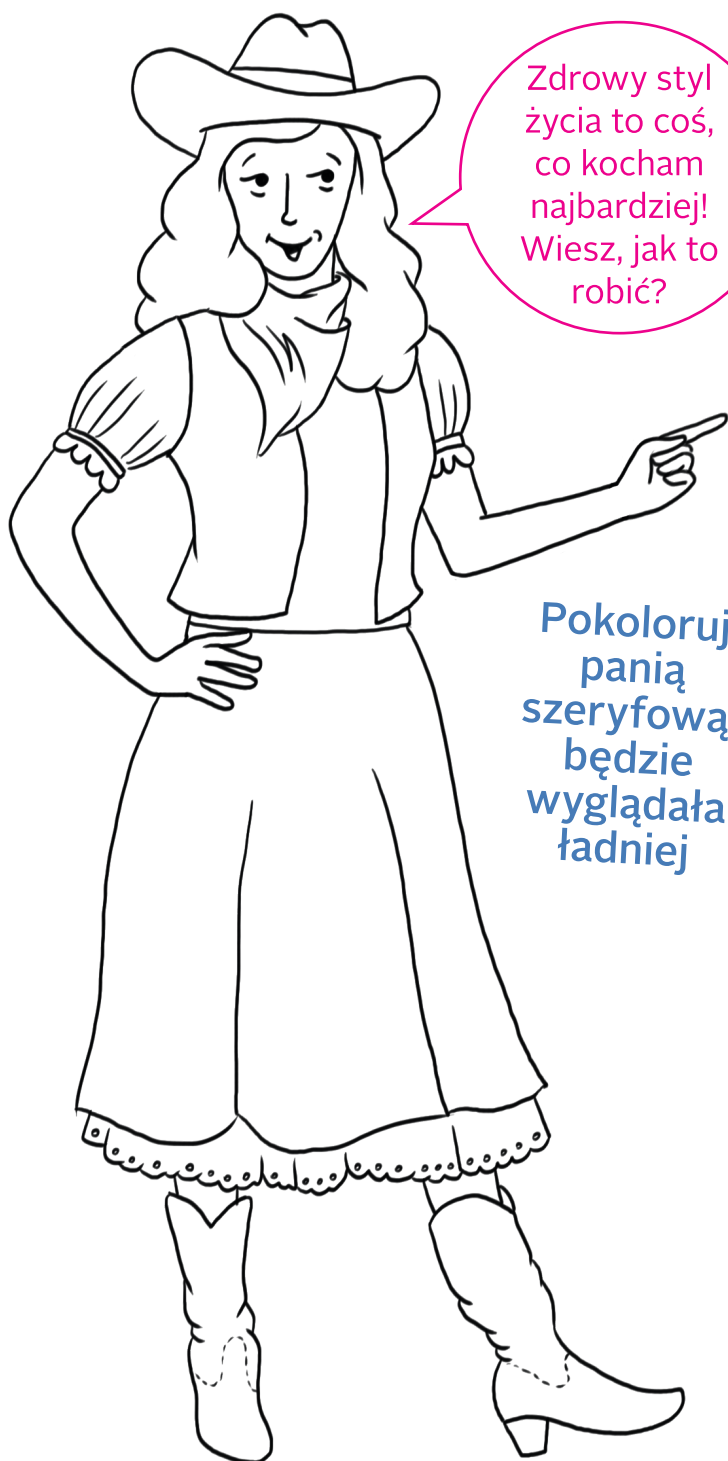
ZDROWY STYL ŻYCIA

Zdradzę Wam sekret: aby jeszcze lepiej ochronić się przed Dziką Bandą, trzeba dbać o zdrowy styl życia. O tym opowie Wam pani szeryfowa.



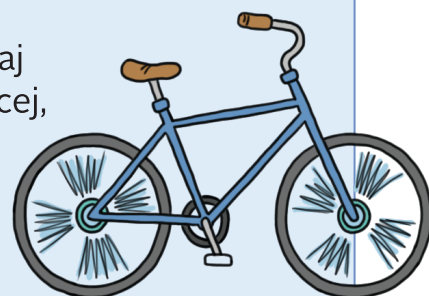
Zdrowy styl życia to coś, co kocham najbardziej! Wiesz, jak to robić?

Pokoloruj panią szeryfową, będzie wyglądała ładniej



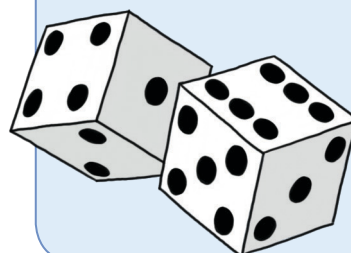
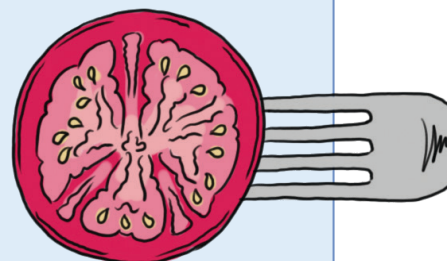
Rozmawiaj o swoich zmartwieniach z dorosłymi

Ćwicz i ruszaj się jak najwięcej, wybieraj aktywne zabawy



Bądź ciekawy świata i rozwijaj swoje zainteresowania

Jedz dużo warzyw i owoców. Zapewnią Ci energię

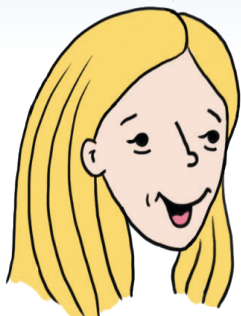


Zapraszaj do zabawy inne dzieci



Żegnając Cyberzachód!

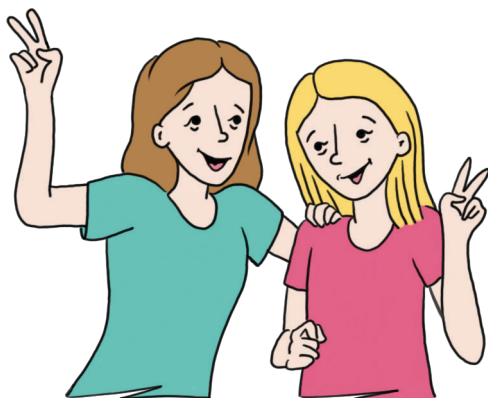
Internet i komputer mogą pomagać nam w wielu codziennych zadaniach. Mogą też być częścią naszej rozrywki. Nie należy jednak spędzać zbyt wiele czasu przed monitorem. To jest niezdrowe!



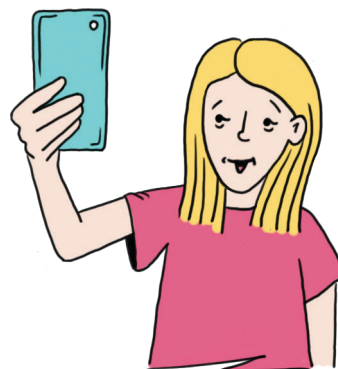
Aby być zdrowym i zadowolonym bądź aktywny! Komputer nie zastąpi spaceru, przyjaciół i zabawy na świeżym powietrzu.



RANO



POŁUDNIE



WIECZOREM





TWÓJ CZAS WOLNY

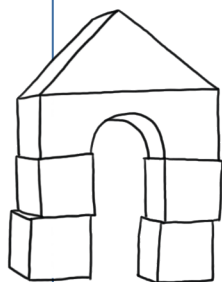
Niektóre dzieci spędzają wiele godzin przed komputerem z powodu nudy. Pokoloruj te z poniższych aktywności, które najbardziej lubisz robić w wolnym czasie.

SAMEMU



czytanie

rysowanie
kredkami



budowanie
z klocków

projektowanie
ubranek
dla lalek



lepienie
z plasteliny

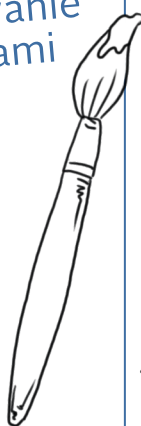


Z KOLEGĄ lub KOLEŻANKĄ

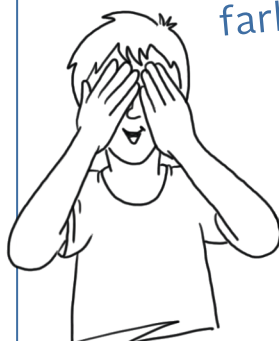


granie
w gry
planszowe

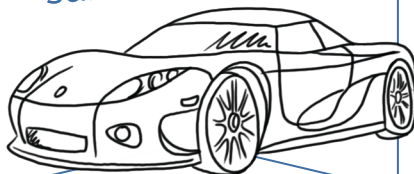
malowanie
farbami



zabawa
w chowanego

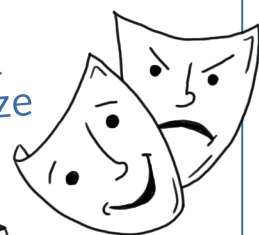


wyścigi
samochodzikami



Z RODZICEM

wizyta
w teatrze



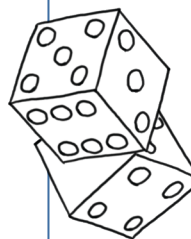
wizyta
w kinie



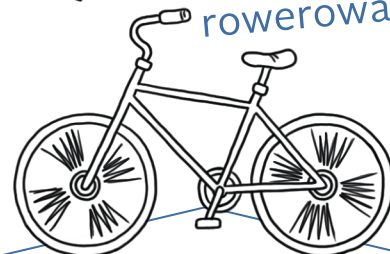
koncert
muzyczny



granie w gry
planszowe



wycieczka
rowerowa



Wspólne gotowanie z rodzicem lub opiekunem to świetna przygoda! Zaproś mamę, tatę, ciocię lub wujka i przygotujcie razem Wasz ulubiony posiłek!

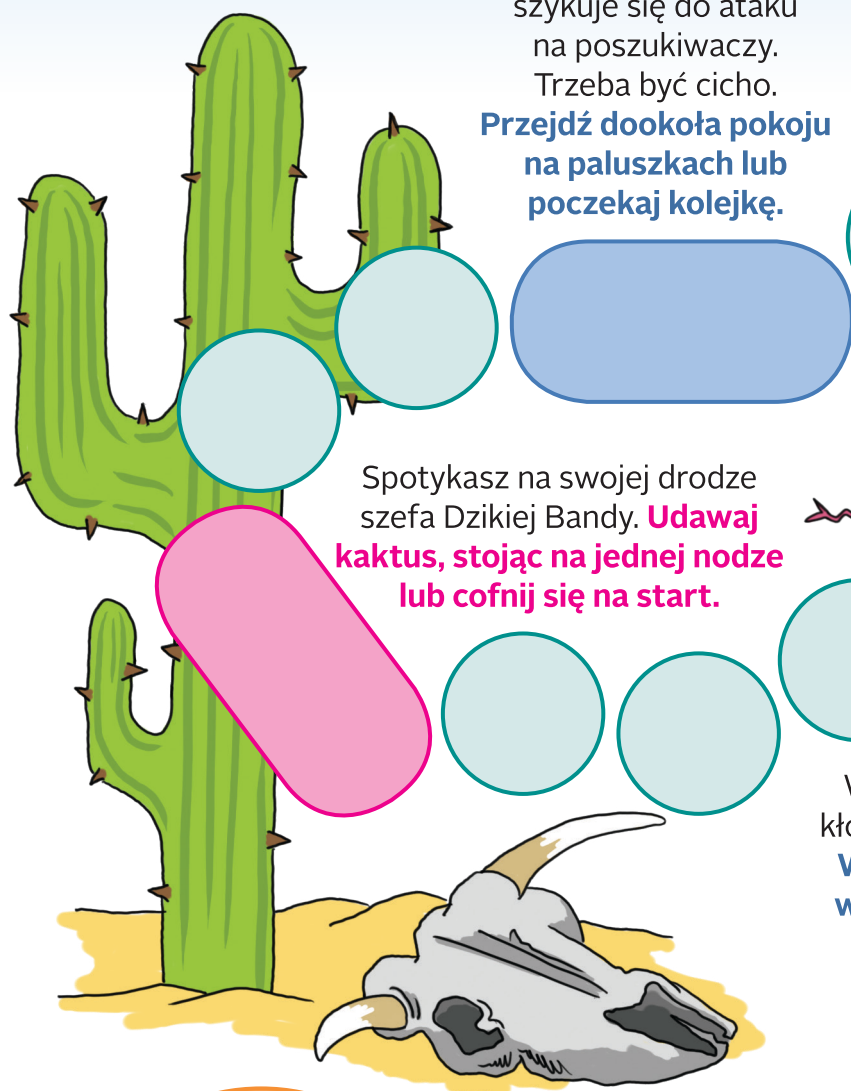


GORĄCZKA ZŁOTA

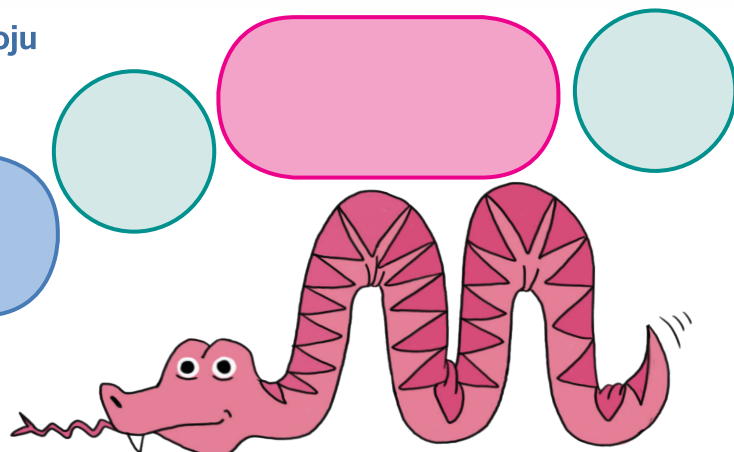
Uwaga! Dzika Banda
szykuje się do ataku
na poszukiwaczy.
Trzeba być cicho.

**Przejdź dookoła pokoju
na paluszkach lub
poczekaj kolejkę.**

Uwaga! Waż! **Aby go przechytrzyć,
musisz udawać, że jesteś wężem.
Pokaż, jak syczy albo jak się porusza
lub cofnij się o jedno pole.**



Spotykasz na swojej drodze
szefa Dzikiej Bandy. **Udawaj
kaktus, stojąc na jednej nodze
lub cofnij się na start.**



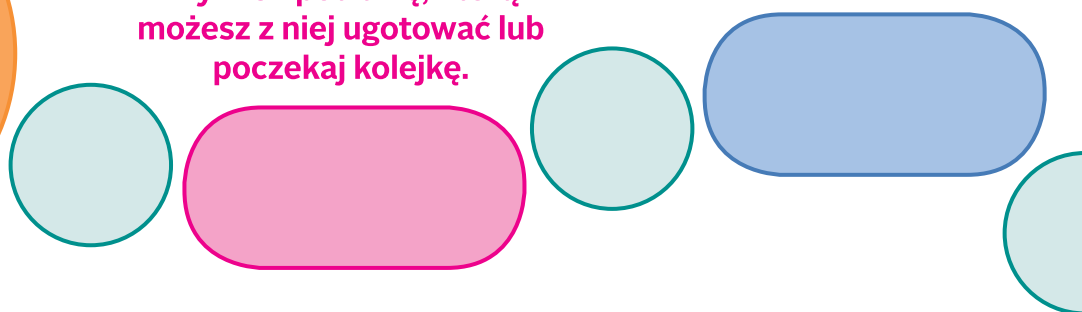
Wśród poszukiwaczy skarbów wybucha
kłótnia o to, kto będzie grał na komputerze.
**Wymyśl trzy rzeczy, które można robić
w wolnym czasie bez użycia komputera
lub cofnij się o cztery pola.**



W sklepie dla poszukiwaczy
złota jest tylko fasola.

**Wymień potrawę, którą
możesz z niej ugotować lub
poczekaj kolejkę.**

Musisz zadbać o to,
żeby mieć dobrą formę.
**Zrób sześć pajacyków lub
cofnij się o jedno pole.**

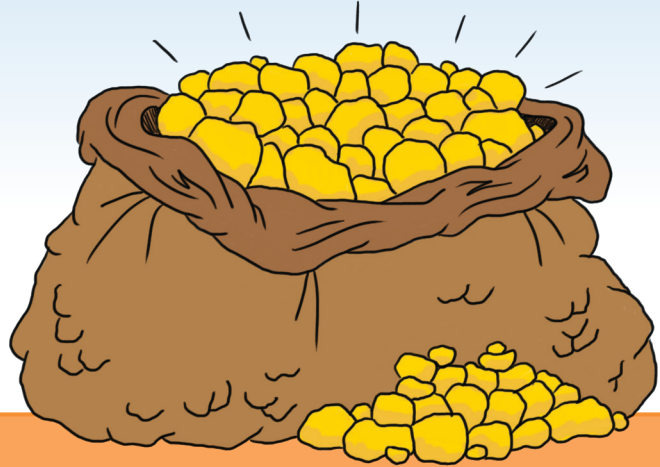


NA CYBERZACHODZIE PANUJE GORĄCZKA ZŁOTA! Również Wy postanowiliście zostać poszukiwaczami tego kosztownego kruszcu. Aby odnaleźć złoto, musicie pokonać różne niebezpieczeństwa. Ten z Was, kto pierwszy dotrze do celu, odnajdzie upragnioną nagrodę. Instrukcja do gry znajduje się na stronie 25.

na Cyberzachodzie!



Spotkała Cię ulewa.
Czekasz kolejkę.

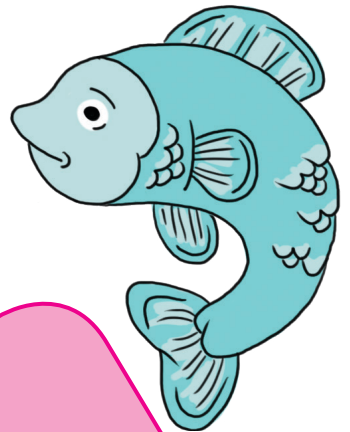


Jesteś u celu. Złoto jest Twoje!

Wokół krążą dzikie zwierzęta.

Aby je uspokoić, zaśpiewaj swoją ulubioną piosenkę. Jeżeli tego nie zrobisz, cofasz się o trzy pola.

Nastała ciemna noc.
Zabrakło Ci opału na ognisko. **Czekasz kolejkę.**



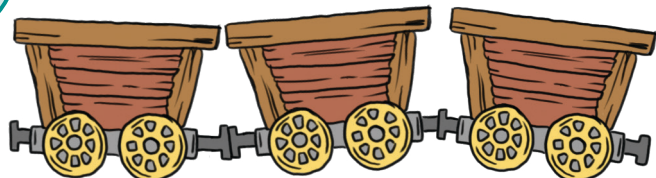
Indianie mogą pomóc Ci przeprawić się przez Wilczy Potok. **Zawyjj jak wilk. Jeżeli to zrobisz, idziesz o trzy pola do przodu.**

W wodzie, w której stoisz szukając skarbu, pływają ryby.

Pokaż, jak Ty potrafisz pływać dowolnym stylem lub poczekaj kolejkę.

Udało Ci się dostać do szybu, w którym jedziesz kolejką.

Idziesz o dwa pola do przodu.





RAZEM Z INNYMI!

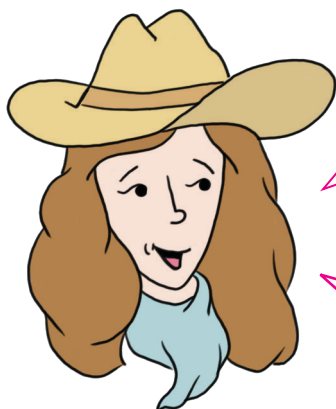
Gdy przygody na Cyberzachodzie dobiegają końca...



Niedługo czeka Was powrót do domu. Zastanawiam się, czego się już nauczyliście i czego chcielibyście się jeszcze nauczyć?



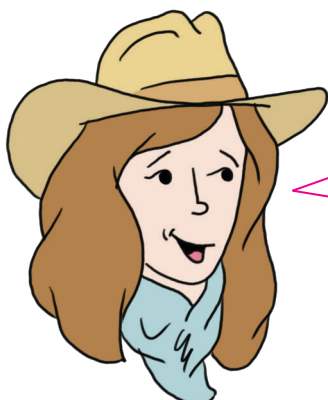
Dowiedzieliśmy się, jak możemy sobie poradzić z Dziką Bandą. A najlepsza zabawa jest wtedy, kiedy przestrzegamy reguł i zasad.



Bardzo się cieszę i jestem z Was dumna! Daliście radę, choć to nie było łatwe zadanie. Zwłaszcza dla tak małych dzieci jak Wy.

Czy jest coś, czego chcielibyście się dowiedzieć?

Niedługo przeprowadzam się do innego miasta. Martwię się, czy będę miała tam kolegów i koleżanki...



Jestem pewna, że zaprzyjaźnisz się z wieloma dziećmi. Za chwilę szeryf opowie Wam, co można zrobić, żeby poznać nowego kolegę lub nową koleżankę.



O, to coś również dla mnie!

Powiem Wam
w sekrecie, co warto
robić, żeby poznać nowego
kompana do zabawy!



Pokoloruj szeryfa i jego konia

1

**UŚMIECHNIJ SIĘ
DO OSOBY, Z KTÓRĄ
CHCESZ POROZMAWIAĆ**

– dzięki temu pokażesz jej, że
jesteś przyjaźnie nastawiony
i masz dobre zamiary.

2

PATRZ W OCZY – gdy
stoisz ze spuszczoną
głową i nie patrzysz
na osobę, do której
mówisz, może Cię nie
usłyszeć i nie zrozumieć.

3

**ZAPYTAJ O COŚ DRUGĄ
OSOBE** – na przykład
o zabawkę, którą trzyma
kolega/koleżanka. Może
się okazać, że lubicie coś
podobnego.

4

**OPOWIEDZ O CZYMŚ,
CO DOTYCZY CIEBIE**
– na przykład o swoim
zwierzątku, ostatnio
przeczytanej książce
albo o ulubionej bajce.

5

**ZAPROPONUJ
DRUGIEJ OSOBIE
WSPÓLNĄ ZABAWĘ**

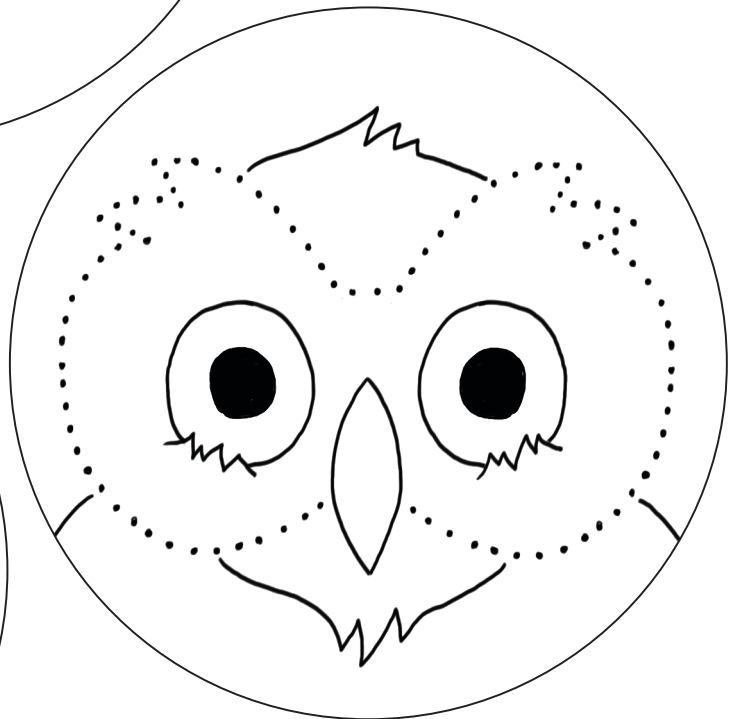
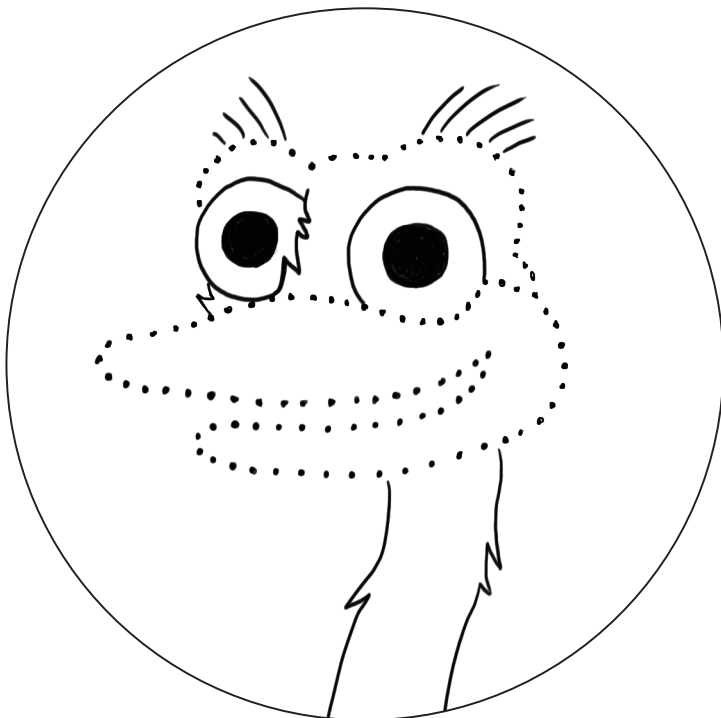
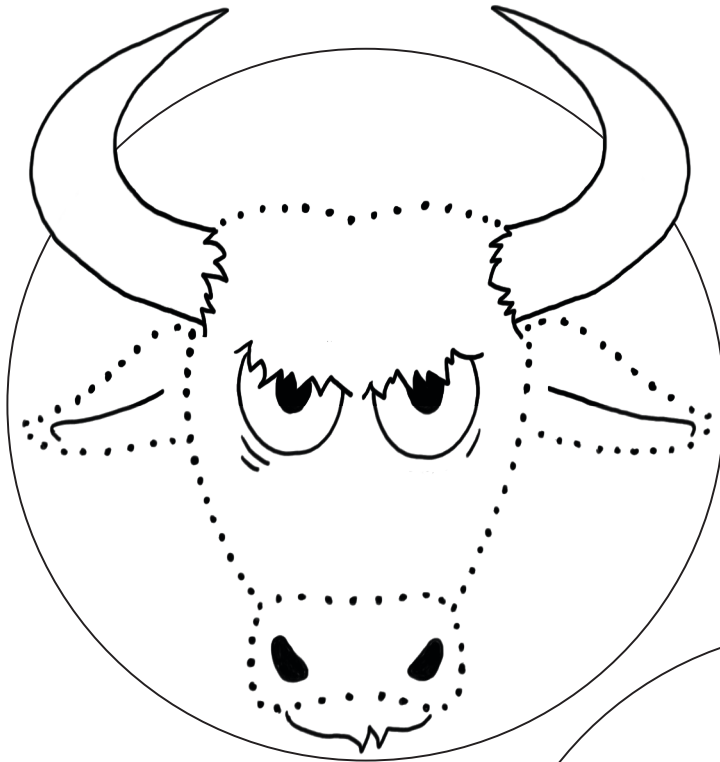
w to, w co sam lubisz się
bawić lub w to, co lubi się
bawić Twój kolega.



SPOSÓB NA KONFLIKT

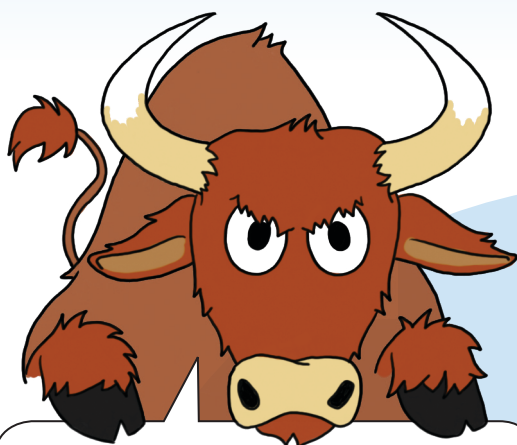
Jeśli ludzie chcą czegoś innego albo chcą tego samego naraz, mogą się o to pokłócić. Zdarzyło Ci się z kimś kłócić? Można wtedy zachowywać się jak struś, byk albo sowa.

Połącz ze sobą
odpowiednie
kropki tak,
aby powstały
trzy obrazki
i pokoloruj je



Rozwiązujemy spory

Rysia i Tolek pokłócili się o to, które z nich przejedzie się na koniu szeryfa. Dowiedz się, co radzą im w tej sytuacji struś, byk i sowa. Kogo powinni posłuchać?

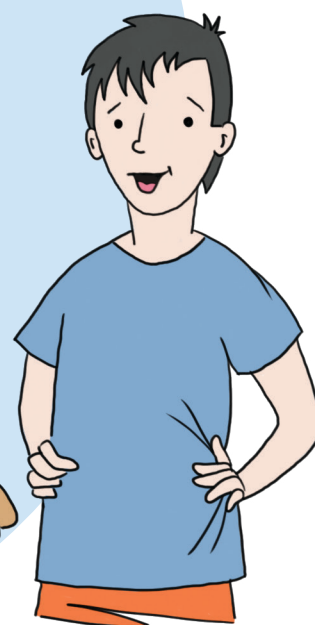
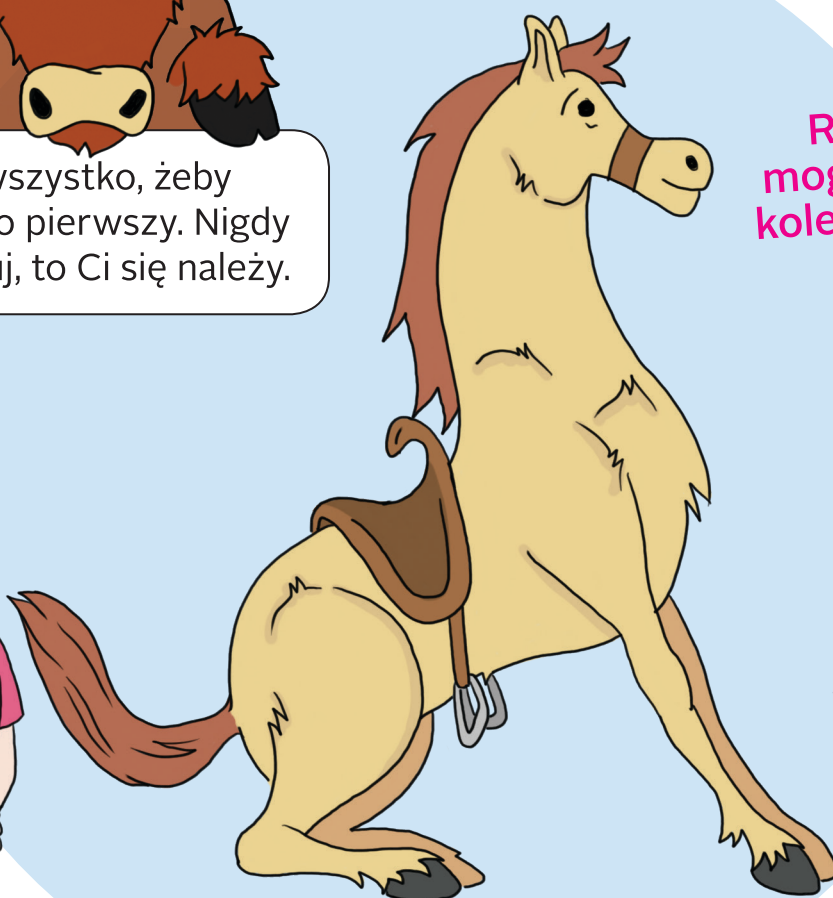


Zrób wszystko, żeby jechać jako pierwszy. Nigdy nie ustępuj, to Ci się należy.

Oddaj drugiej osobie swój czas jazdy. Ja bym tak zrobił, chociaż byłoby mi bardzo smutno. Strasznie boję się kłótni.



Rysia i Tolek mogą wylosować kolejność rzucając monetą



Nie słuchajcie ich. Byka nie obchodzi druga osoba, a struś nie dba o siebie. A chodzi o to, żeby obie strony dostały to, czego potrzebują. Radzę: wylosujcie kolejność przejażdżki.



W KRAINIE EMOCJI

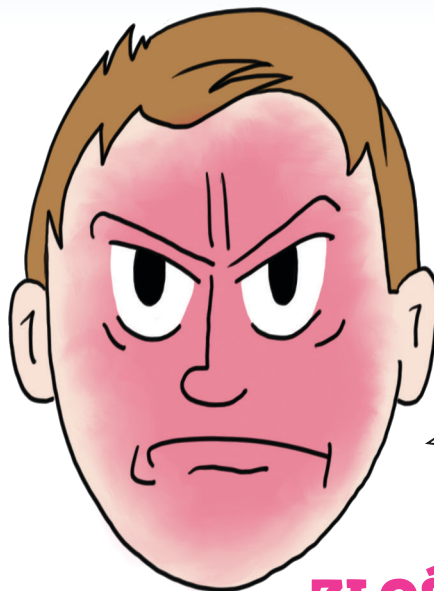
Na co dzień czujemy różne emocje. Niektóre z nich są dla nas przyjemne (jak radość), inne nieprzyjemne (jak strach i złość).

Kiedy czujemy dane emocje i dlaczego?

Jestem smutny, bo popsuł się mój rower.



SMUTEK



Czuję złość, bo inni nie chcą się bawić w to, co chcę!

ZŁOŚĆ

Cieszę się, bo zbliżają się moje urodziny!



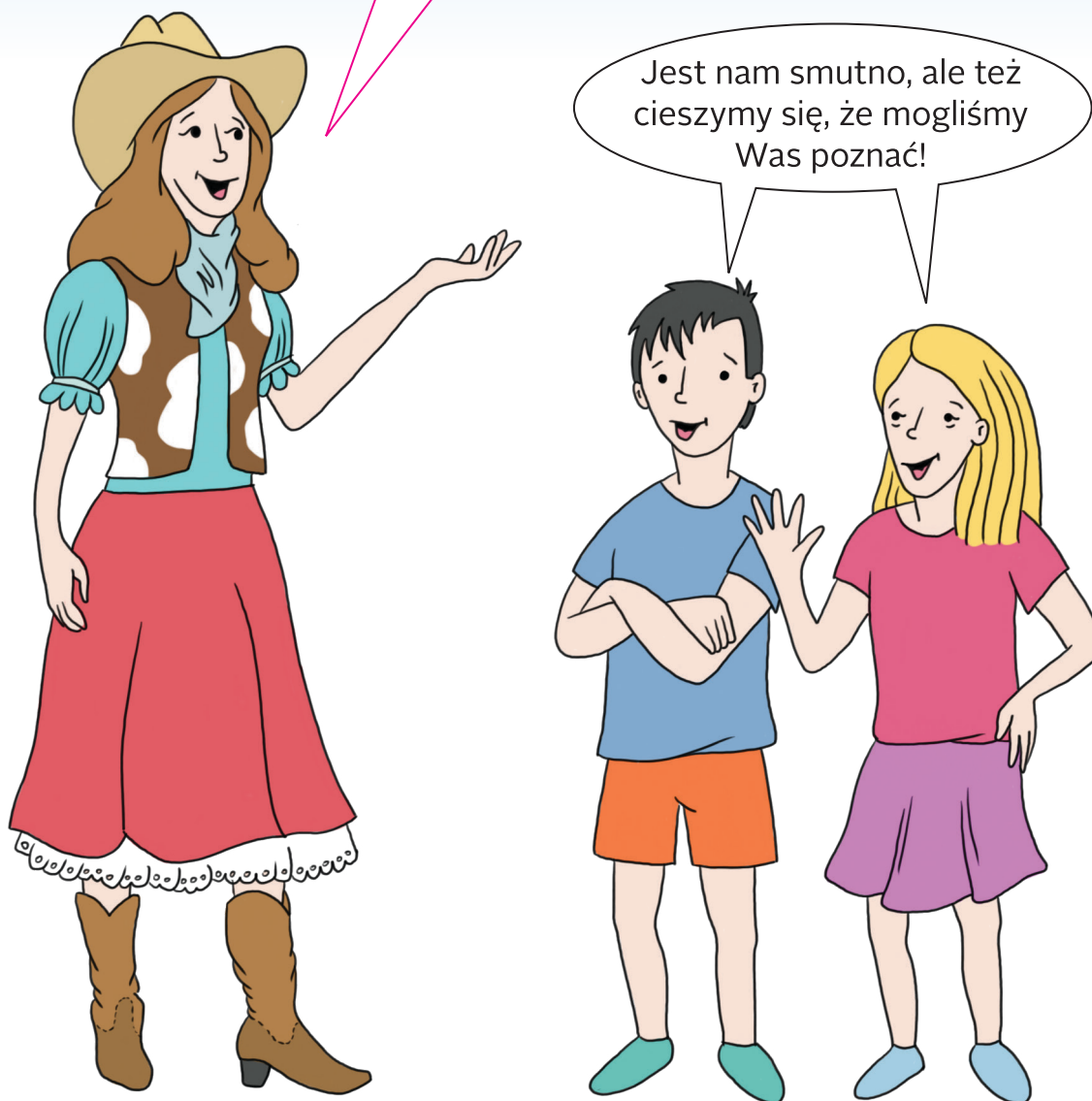
Boję się, bo za oknem grzmi i błyska. Jaka straszna burza!

STRACH



RADOŚĆ

W trakcie Waszych przygód na Cyberzachodzie też czuliście różne emocje. Kiedy spotkaliście Dziką Bandę czuliście strach, bo cyberzbiry są groźne. Kiedy okazało się, że jesteście już bezpieczni, poculiście radość. Teraz, kiedy musimy się pożegnać, pewnie czujecie smutek.



Smutek – wiem, że straciłem coś, co było dla mnie ważne.

Złość – pojawiła się przeszkoda, która utrudnia realizację tego, czego chcę.

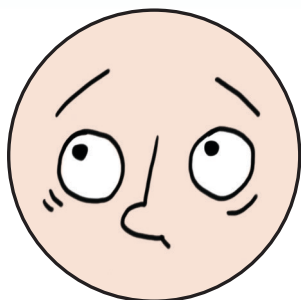
Strach – dzieje się coś, co może zagrażać mojemu bezpieczeństwu.

Radość – spełniają się moje pragnienia.



Jaka to emocja?

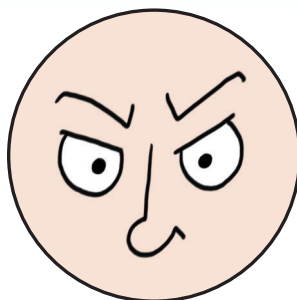
Poniżej znajdują się rysunki różnych części ciała osób, które czują złość, smutek, strach i radość. Połącz ze sobą te elementy, które pasują do poszczególnych emocji.



A



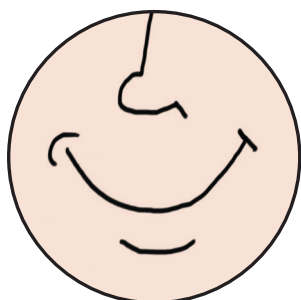
B



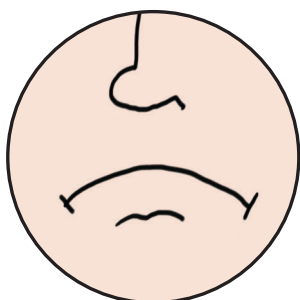
C



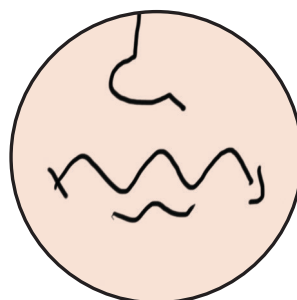
D



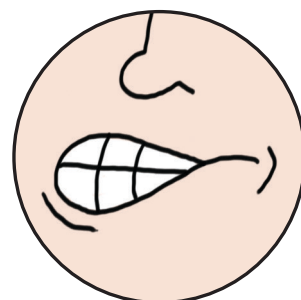
E



F



G



H



I



J



K



L

Prawidłowe odpowiedzi: ZŁOŚĆ: C-H-I, SMUTEK: D-F-K, STRACH: A-G-J, RADOŚĆ: B-E-L

Instrukcja do gry planszowej

GORĄCZKA ZŁOTA NA CYBERZACHODZIE

Gra przeznaczona jest dla osób w wieku 5 – 99 lat.

Liczba graczy: od 2 do 6 osób.

- Do rozpoczęcia gry potrzebna jest kostka i pionki dla wszystkich graczy. Podczas trwania gry gracze wcielają się w rolę poszukiwaczy złota na Cyberzachodzie. Ich celem jest jak najszybsze pokonanie wyznaczonej drogi i zdobycie skarbu.

PRZYGOTOWANIE DO GRY:

- Przed rozpoczęciem gry gracze ustawiają swoje pionki na polu z napisem START.
- Osoba, która wyrzuci największą liczbę oczek, rozpoczyna grę. Kolejni gracze poruszają się zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara.

PRZEBIEG GRY:

- W trakcie pokonywania trasy gracze mogą natknąć się na różnego typu zdarzenia i zadania, które mogą pomóc im (lub przeszkodzić) w szybkim dotarciu do złota. Gracz stając na dużym, podłużnym polu w kolorze różowym lub ciemnoniebieskim, musi wykonać określone polecenie.
- Wygrywa osoba, która jako pierwsza pokona całą drogę i dotrze do skarbu. By zakończyć grę, należy wyrzucić taką liczbę oczek na kostce, by pionek zatrzymał się dokładnie na ostatnim polu trasy – „Jesteś u celu”.

NOTKA O AUTORKACH

KINGA SOCHOCKA – pedagog, psychoterapeuta.

Na co dzień prowadzi psychoterapię dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych w ramach własnej praktyki psychoterapeutycznej. Realizuje szkolenia dla profesjonalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą. Współautorka kilku publikacji dla dzieci i młodzieży z zakresu profilaktyki. Współautorka cyklu materiałów psychoedukacyjnych, ukazujących się w miesięczniku „Remedium” dotyczących uzależnień behawioralnych.

KAROLINA VAN LAERE – filolog polski, psycholog, psychoterapeuta. Prowadzi psychoterapię dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych. Realizuje szkolenia na temat umiejętności psychologicznych w pracy z dziećmi i młodzieżą. Współautorka cyklu materiałów psychoedukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych adresowanych do specjalistów pracujących w szkole oraz dzieci i młodzieży, ukazujących się w miesięczniku „Remedium”. Współautorka kilku publikacji dla dzieci i młodzieży.

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY