

Marzena Żurek

„10 czynności dla zdrowotności
według Tobiego, kotka psotliwego”

2022 r.

ilustracje Marta Raźniewska

wydawnictwo: Zdrowieta!

stron: 107

wiek: 6+

W zdrowym ciele zdrowy duch, a szczęśliwe dziecko to... zdrowe, aktywne i mądre dziecko. Jak zachęcić maluchy do stosowania w praktyce zasad zdrowego — i mądrego — życia? Sięgając po najnowszą książkę Marzeny Żurek adresowaną do małych czytelników. Dlaczego warto jeść śniadanie przed wyjściem z domu? Jak dbać o higienę i jakie to ma znaczenie dla naszego zdrowia? Co daje uprawianie sportu? Jaką rolę odgrywa sen i po co nam odpoczynek? Co zawdzięczamy nauce i dlaczego warto się uczyć? Za co lubimy szkołę? Po co nam zabawa i co dzięki niej zyskujemy? „10 czynności dla zdrowotności według Tobiego, kotka psotliwego” to kontynuacja „Żywieniowych przygód Tobiego...”. Pierwsza część skupiała się na propagowaniu wśród małych łasuchów zdrowych nawyków żywieniowych. W drugiej części uroczy kotek Tobi z uśmiechem udziela czytelnikom cennych wskazówek dotyczących nie tylko zdrowej diety i żywieniowych trików, lecz także mądrego stylu życia. Za pomocą wpadających w ucho wesołych rymowanych wersów psotny Tobi z łatwością nawiązuje przyjazną relację z małym czytelnikiem. Przemawia doń z wdziękiem i rozbijającą szczerością, czym z marszu zjednuje sobie dziecięcą sympatię: „Jestem Tobi, kotek mały/ Nie brak wdzięku mi ni chwały,/ Pewnie o mnie już słyszałeś,/ Może ze mną gotowałeś!/ Nasze drugie to spotkanie,/ Ja się bardzo cieszę na nie!”. Od wesołego i rezolutnego kotka dzieci dowiadują się między innymi, co to znaczy żyć mądrze i godnie. Zdrowy styl bowiem to nie tylko zdrowe jedzenie. Aby być zdrowym, warto zatroszczyć się zarówno o wygląd i formę, jak i o jakość naszych myśli, które kształtują życiowe postawy oraz wpływają na dokonywanie mądrych wyborów. Sympatyczny Tobi prezentuje te trudne zagadnienia prostym językiem, bliskim dziecięcej wrażliwości.

Tobi to ujmujący koci gawędziarz, który snuje barwne opowieści zdolne poruszyć dziecięcą wyobraźnię. Obfitują one w szczegóły, które tak uwielbiają dzieci. Liczne zdrobnienia sprawiają, że opowieść psotnego kotka staje się dla dziecka niezwykle komunikatywna i przystępna, konfrontując je z bogactwem kolorów, kształtów, zapachów i smaków. Podążając tokiem barwnej narracji, mały odbiorca przyswaja również nowe słownictwo i pojęcia abstrakcyjne. Dzięki temu może sobie uzmysłowić, że podobnie jak jego sympatyczny koci przewodnik po mądrym życiu, nie warto się dąsać i złościć, lecz czerpać z życia to, co pozytywne, i dawać innym od siebie to, co mamy najlepszego. Wśród wskazówek udzielanych przez Tobiego dziecko odnajdzie receptę pozwalającą spoglądać na świat z zachwytem, a na jego różnorodność — z szacunkiem i tolerancją. Bohater o aksamitnym futerku przekonuje również dzieci, że warunkiem mądrego życia jest akceptacja i polubienie siebie. Te umiejętności są tak samo potrzebne jak zdrowe odżywianie, ponieważ miłość jest pokarmem dla duszy i sprawia, że dziecko potrafi kochać i doceniać innych, nawet tych, którzy całkowicie różnią się od nas samych. „Warto więc się akceptować,/ Odmienności swe szanować,/ Tolerancją się kierujemy,/ Otoczenie swe kreujemy. / Od dziś, kiedy w lustro spojrzysz/ I swe piękno wreszcie dojrzysz,/ Pamiętaj: jesteś wspaniały,/ Zasługujesz na pochwały./ Aby dbać o swoje zdrowie,/ Weź do serca to, co powiem”. Wkraczając w świat Tobiego, dziecko będzie mogło poczuć się wyjątkowe i odkryć własną niepowtarzalność.

Zachęcając maluchy do wspólnej przygody, Tobi zdradza, że na końcu książki znajduje się niespodzianka: czyli „duża zgadywanka”. Publikacja została wzbogacona o grę planszową „Kraina Pokus” opartą na treści książki — aby w nią zagrać, należy uważnie przeczytać lekturę i wsłuchać się w cenne rady Tobiego. Do gry załączone zostały odpowiedzi na pytania, dzięki czemu wspólna zabawa będzie łatwiejsza do zorganizowania i przeprowadzenia. Ale to nie wszystko! Na wytrwałych czytelników czekają też inne nagrody: przepisy na zdrowe potrawy, które dziecko może przyrządzić w grupie rówieśników, pod okiem rodzica bądź pedagoga, rozwijając własną kreatywność i poznając tajniki zdrowej kuchni. Wśród nich

znajdują się kuszące receptury o apetycznych, oddziałujących na wyobraźnię nazwach, które zachęcają do eksperymentowania w kuchni: Owocowa Taca Zdrowia czy Warzywna Taca Smaku. Przygotowywanie zdrowych przekąsek zaprezentowano w formie ekscytującej przygody, a towarzysząca jej perspektywa degustacji kolorowych przysmaków przyprawia o prawdziwy dreszczyk emocji. Dodatkową atrakcją jest bonus w postaci receptur na smakowite sosy, które wydobywają bogactwo walorów smakowych przyrządzanych przekąsek.

Dzieła dopełniają piękne, wyraziste ilustracje. Autorką szaty graficznej wyzwalającej bogatą gamę wrażeń zmysłowych — wizualnych i smakowych — jest Marta Raźniewska, której udało się za pomocą dopracowanych ilustracji oddać charakter książki. Dzieciom spodobają się również liczne obrazki urealnijające obecność Tobiego na kartach lektury. Grafika współgra z przekazem książki, nie dominując nad słowem, lecz pozwalając dziecku na grę wyobraźni oraz skupienie się na prezentowanej treści.

Jeśli marzysz o tym, aby wychować dziecko na zdrowego, wrażliwego i świadomego człowieka, poczytaj mu opowieści Tobiego, kotka psotliwego.

Jolanta Chrostowska-Sufa
redaktorka, korektorka, recenzentka, autorka bloga Pociąg do książek