

Wspaniała Mei i przyjaciele

Komiks 1





Seria komiksów „Wspaniała Mei i przyjaciele”
została opracowana w ramach inicjatywy WHO-UNICEF p.t. „Helping Adolescents Thrive”.
Seria komiksów powstała we współpracy z ekspertami z UNICEF i WHO,
a także młodzieżą, nauczycielami i osobami zajmującymi się zawodowo zdrowiem psychicznym
z 15 krajów.

Ilustracje:

Aizat NOM

Seria komiksów „Wspaniała Mei i przyjaciele”

Inicjatywa WHO-UNICEF p.t. „Helping Adolescents Thrive” (HAT)

© Fundusz Narodów Zjednoczonych na rzecz Dzieci (UNICEF) i Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), 2021

Niniejszy wspólny raport odzwierciedla działania Funduszu Narodów Zjednoczonych na rzecz Dzieci (UNICEF) oraz Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).

Zalecane dane do przytoczenia w piśmiennictwie.
Wspaniała Mei i przyjaciele. Fundusz Narodów Zjednoczonych na rzecz Dzieci (UNICEF) oraz Światowa Organizacja Zdrowia; 2021 (Inicjatywa WHO-UNICEF „Helping Adolescents Thrive” (HAT)).

Ogólne zastrzeżenia. Zastosowane oznaczenia i prezentacja materiału w niniejszej publikacji nie oznaczają wyrażenia jakiegokolwiek opinii ze strony organizacji UNICEF lub WHO na temat statusu prawnego jakiegokolwiek kraju, terytorium, miasta lub obszaru lub jego władz, ani na temat wyznaczenia jego granic. Linie przerywane i kropkowane na mapach oznaczają przybliżone linie graniczne, co do których może jeszcze nie być pełnej zgody.

Wspomnienie o konkretnych firmach lub produktach niektórych producentów nie oznacza, że są one popierane lub zalecane przez UNICEF lub WHO jako preferowane w stosunku do innych produktów o podobnym charakterze, które nie zostały wymienione. Z wyjątkiem błędów i pominięć, nazwy zastrzeżonych produktów są wyróżnione wielkimi literami.

UNICEF i WHO podjęły wszelkie uzasadnione środki ostrożności w celu zweryfikowania informacji zawartych w niniejszej publikacji. Opublikowane materiały są jednak rozpowszechniane bez jakichkolwiek gwarancji, zarówno wyraźnych, jak i domyślnych. Odpowiedzialność za interpretację i wykorzystanie niniejszego materiału spoczywa na czytelniku. W żadnym wypadku UNICEF lub WHO nie ponoszą odpowiedzialności za szkody wynikające z jego użycia.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Powielanie jakiegokolwiek części niniejszej publikacji wymaga uzyskania zgody.

Stowarzyszenie Polski Komitet Narodowy Funduszu Narodów Zjednoczonych na rzecz Dzieci – UNICEF
ul. Rolna 175 D
02-729 Warszawa
e-mail: unicef@unicef.pl
www.unicef.pl

Trzynastoletnia Mei i jej przyjaciele Yasmin, Addo i Pablo, przeżywają wzloty i upadki w pierwszym roku swojego życia w roli „nastolatków”.

Nazywana przez babcię „Wspaniałą Mei”, Mei nie zawsze czuje się wspaniale. Żyjąc w świecie pełnym zmian, Mei i jej przyjaciele muszą nauczyć się, jak radzić sobie z emocjami, nawiązywać relacje, pokonywać wyzwania i dokonywać dobrych wyborów.

Dołącz do Mei w podróży, podczas której odkrywa ona swoje własne możliwości i uświadamia sobie, jaka naprawdę jest wspaniała!

Część pierwsza

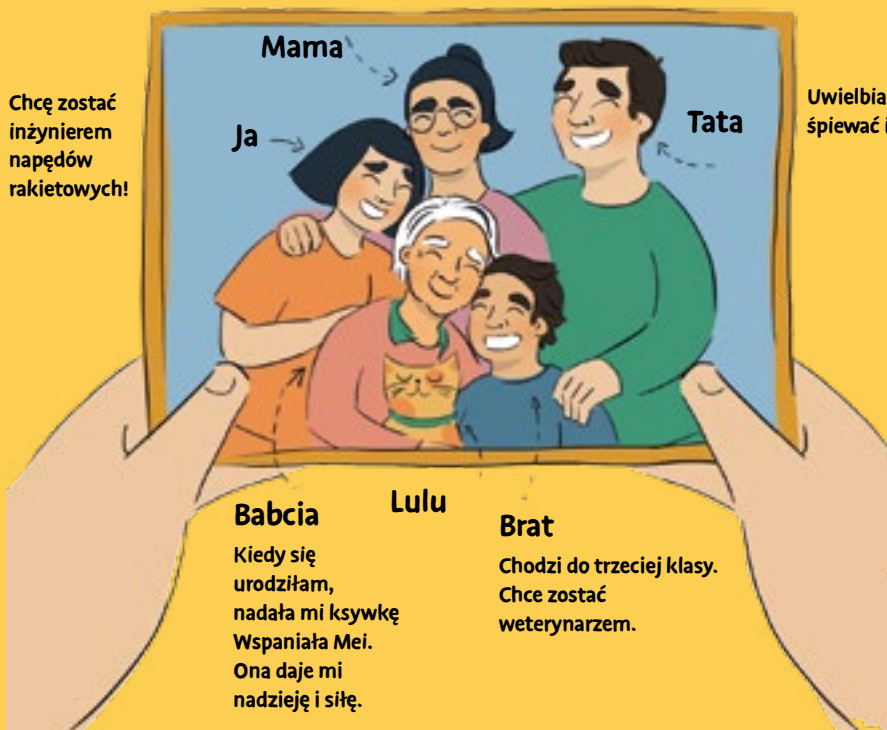


Cześć, jestem Mei
znana też jako Wspaniała Mei,
jak lubi mnie nazywać moja babcia. 🤗



Oto moja rodzina ❤️

Większość czasu spędza, pracując w sklepie prowadzonym przez naszą rodzinę.





Odkąd skończyłam 13 lat,
moje życie jakby wywróciło
się do góry nogami. 🙄

Opowiem
wam,
dlaczego...



W dniu urodzin obudziłam się podekscytowana, że będę świętować je w szkole z moimi najlepszymi przyjaciółmi: Yasmin, Addo i Pablo. Ale moja szkoła została nagle zamknięta z powodu koronawirusa (COVID-19). Co za pech. 🙄



Moje urodziny z pewnością nie przebiegły zgodnie z planem. Zastanawiam się, kiedy będzie można bezpiecznie wrócić do szkoły... 🙄



Byłam strasznie poirytowana po spędzeniu całego dnia z bratem. 🙄

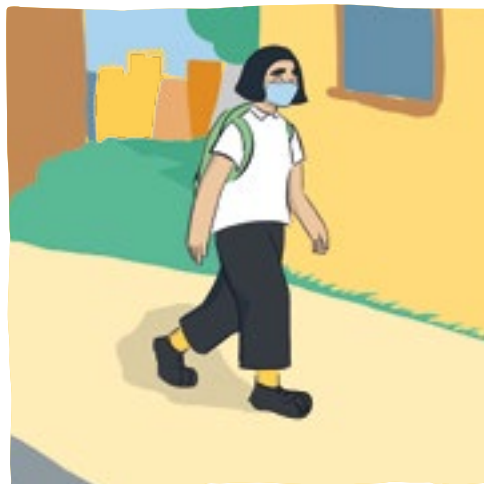


Uczenie się samodzielnie w domu było strasznie nudne i trudne bez moich nauczycieli. Bardzo się martwiłam, czy zdam tegoroczne egzaminy. 🙄🙄



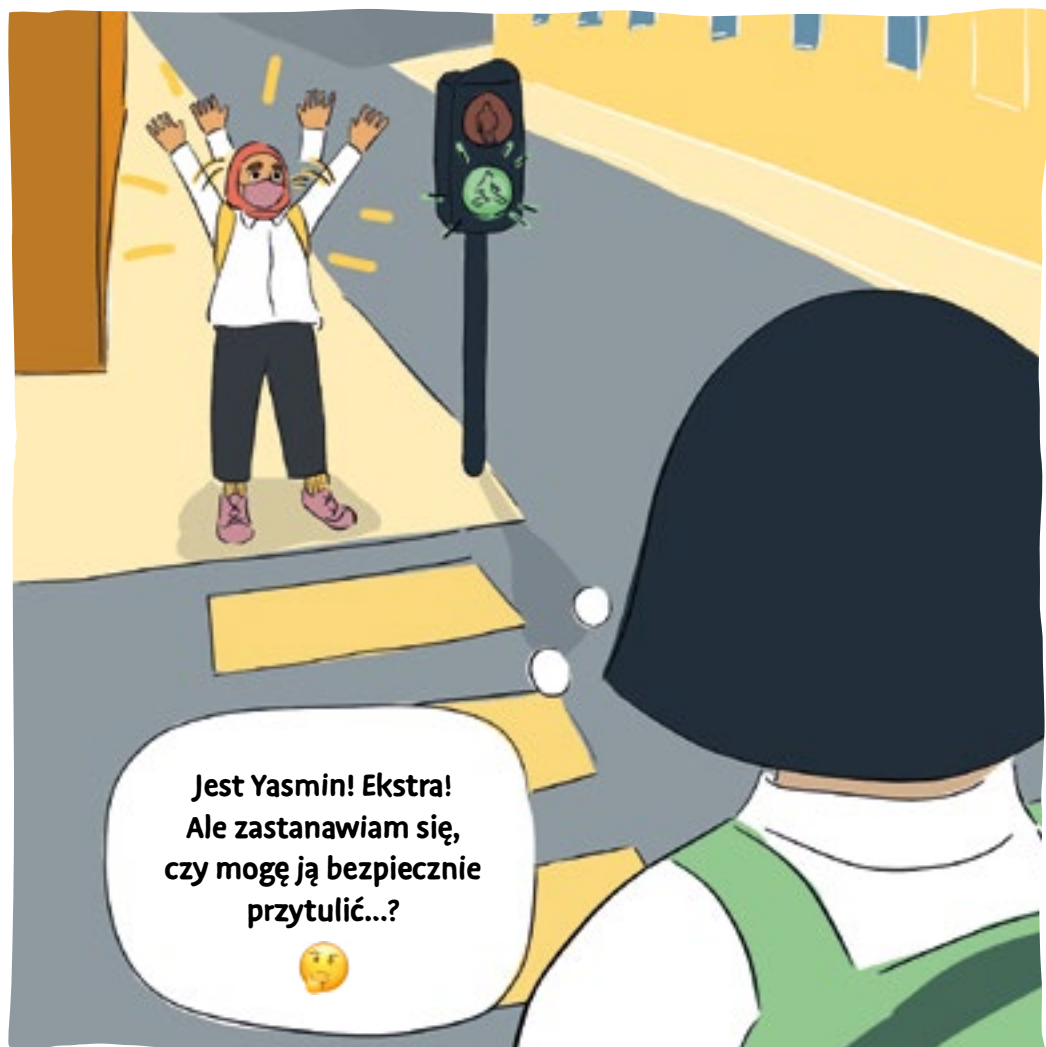






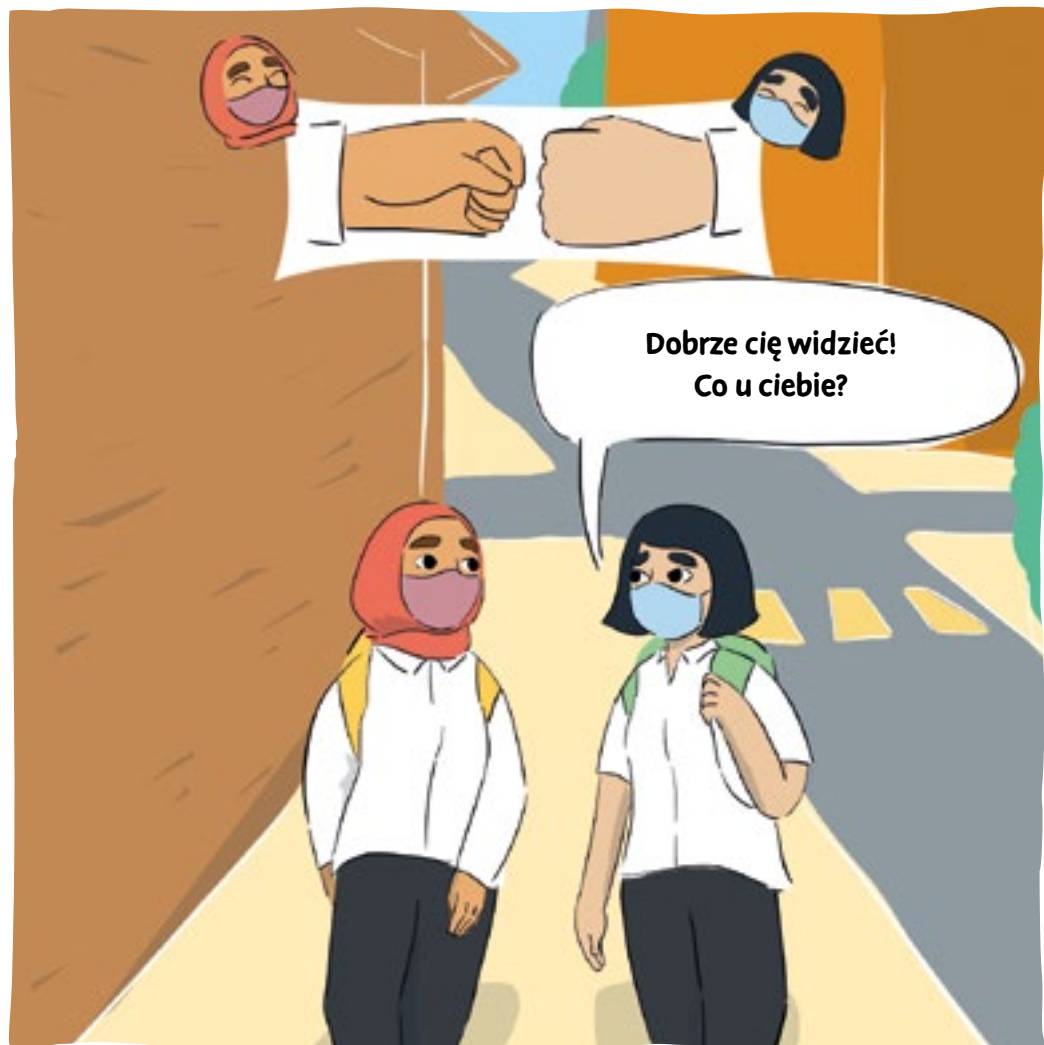
Część druga



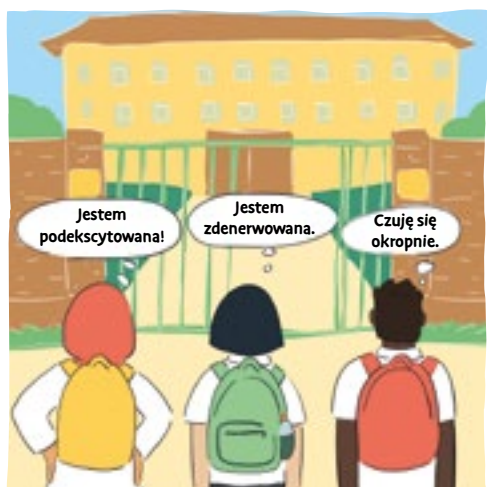


Jest Yasmin! Ekstra!
Ale zastanawiam się,
czy mogę ją bezpiecznie
przytulić...?












Wiem, że wszystko się zmieniło,
ale jesteśmy tu razem.

This panel shows three characters in a conversation. On the left is a woman with short black hair wearing a blue face mask and a green backpack. In the center is a woman wearing a red hijab and a purple face mask. On the right is a man with glasses wearing a green face mask and an orange backpack. A speech bubble from the man on the right contains the text.



Masz rację, Yasmin.
No dalej, Addo. Wejdźmy
do środka.

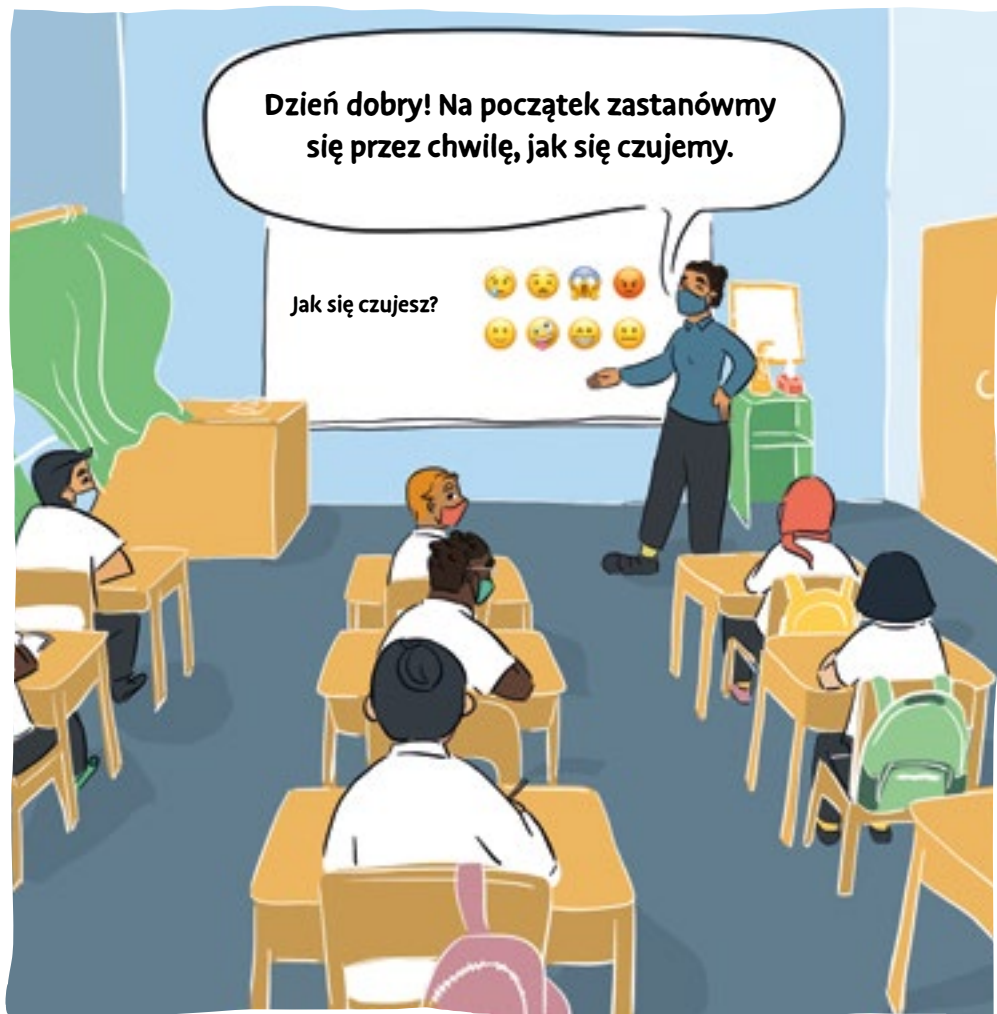
This panel shows the same three characters. The woman on the left has a speech bubble containing the text. The woman in the center has her eyes closed. The man on the right has a speech bubble containing the text.

To prawda. Jesteśmy
w tym razem.



Część trzecia





smutny



zmartwiony



przestraszony



zły



zadowolony



rozbawiony



podekscytowany



spokojny



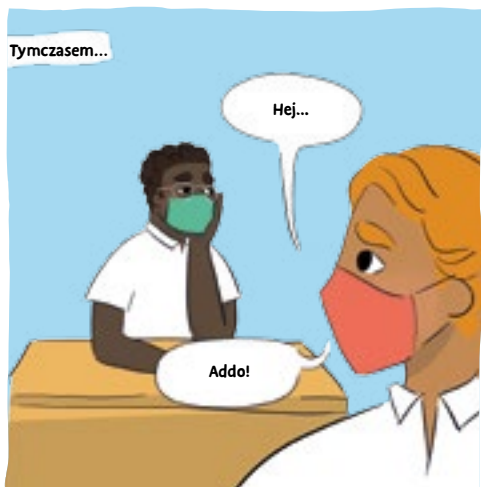
Wszyscy doświadczamy różnych emocji, takich jak radość, ekscytacja, smutek, złość... To tylko niektóre z nich. W ciągu dnia, a nawet w tym samym czasie, możemy odczuwać wiele różnych uczuć. Wszystkie te uczucia są w porządku.



Tymczasem...

Hej...

Addo!



Chcesz pograć
w piłkę po szkole?
Pablo



Nie mogę. Po prostu nie mam dziś ochoty spotykać się z przyjaciółmi.



Wróćmy do lekcji.

Umiejętność rozpoznawania
różnych emocji jest tak naprawdę
SUPERMOCĄ!

Supermocą?



Widzę, że wszyscy jesteście pewnie zajęci
ćwiczeniem swoich supermocy...



Wielu z nas doświadczyło silnych
uczuć związanych z pandemią
COVID-19. Życie wszystkich z nas
uległo w jakiś sposób zmianie.

Czasami czuję się zaniepokojona,
ponieważ widzę, że ludzie wokół
mnie chorują. Teraz czuję się
szczęśliwa, bo znów jestem
z wami!

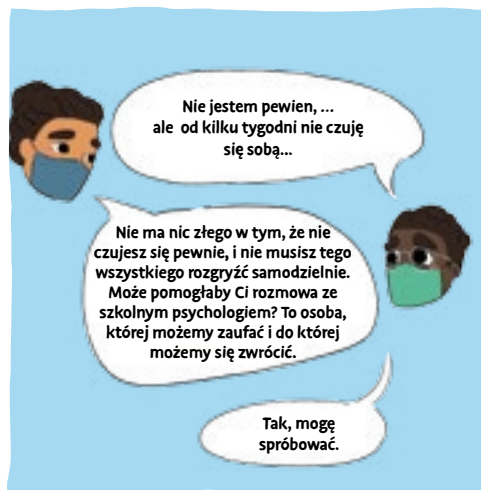
Ważne jest, aby zauważać, co
czujemy, i umieć radzić sobie
z silnymi uczuciami.



Co może nam
pomóc w przypadku
silnych uczuć?







Tego dnia po szkole





dla każdego dziecka