

Bajki i książki na wyzwania medyczne

Dzieci oswiają to, co znają. Odcinek, w którym Bing dostaje szczepionkę, albo książka, w której Franklin zasypia przed operacją, robi więcej niż najlepsze tłumaczenie — bo dziecko widzi, że ktoś już przez to przeszedł i było w porządku.

Jak z tego korzystać

- **Przed, nie w trakcie.** Małe dzieci — dzień, dwa przed badaniem; starsze mogą wcześniej. W trakcie stresu bajka już nie „uczy”, tylko odwraca uwagę (to też się przydaje, ale to inna funkcja).
- **Oglądajcie razem** i rozmawiajcie po: „Co zrobił Bing, jak się bał?”, „A co my zrobimy?”. Bohater staje się wspólnym punktem odniesienia w gabinecie.
- **Nie obiecuj więcej niż bajka.** Wasze badanie może wyglądać inaczej — powiedz to wprost: „U nas może być trochę inaczej, ale ja będę cały czas”.

Odcinki: szpital, operacja, badania

Bluey — „Szpitalik”

ok. 3–7 lat

YouTube · za darmo

Disney+

Bluey i Bingo bawią się w szpital i „badają” tatę: prześwietlenie z pudełka, narysowany rentgen, operacja z maseczką urodzinową jako narkozą.

Po co: oswaja rentgen, operację i narkozę przez zabawę — i podpowiada rodzicom, jak taką zabawę urządzić w domu.

youtube.com/watch?v=8ryYEZWVAGE

Bluey — „Gryźka i Wszechwiedząca Wilczyca”

ok. 3–7 lat

Disney+

Bingo jest chora i musi zostać w szpitalu. Bluey nagrywa dla niej film o szczeniaku, którego wyleczyć może tylko... coś od kogoś, kto nigdy nie chorował. Takiej osoby nie ma.

Po co: uczy, że chorowanie nie jest „nie fair” — jest częścią życia, którą przechodzi się z bliskimi. W tle: stetoskop, ciśnieniomierz, ujęcia oddziału.

Klinika dla pluszaków — „Kamila zapomina o garbie”

ok. 3–7 lat

Disney+

sezon 4, odc. 14

Wielbłądzica ma ból garbu; Dośka zleca RTG, znajduje cierń kaktusa i przeprowadza delikatną, symboliczną operację, a potem — badania przed wypisem.

Po co: normalizuje szpital, operację i badania „po”, buduje przyjazny obraz lekarza. Cały sezon 4 dzieje się w szpitalu — warto obejrzeć więcej.

Klinika dla pluszaków — „Grześ zdrowko zdrowieje”

ok. 3–7 lat

Disney+

sezon 4, odc. 17

Pegaz traci skrzydło; przyjaciele budują protezę, a po operacji znów lata.

Po co: normalizuje protezy i sprzęt medyczny; pokazuje, że wsparcie przyjaciół jest częścią leczenia.

Ciekawski George — „George poznaje zawód lekarza” / „George idzie do lekarza”

ok. 3–6 lat

YouTube • za darmo

Wizyta kontrolna w szpitalu: George dostaje stetoskop do zabawy, poznaje maszyny, a czekanie w poczekalni okazuje się najtrudniejszą częścią.

Po co: pokazuje szpital i sprzęt bez strachu; szczerze przyznaje, że czekanie jest trudne.

youtube.com/watch?v=U0ZqsOAc9il · youtube.com/watch?v=uqFwMtN8bGU

Świnka Peppa — „Szpital”

ok. 2–5 lat

YouTube • za darmo

Pedro Pony leży w szpitalu z nogą w gipsie, a cała grupa przychodzi go odwiedzić. Peppa po drodze zdiera sobie kolano — i dostaje plaster.

Po co: pierwsze spotkanie ze szpitalem dla najmłodszych: łóżko, gips, odwiedziny — wszystko sympatyczne i krótkie.

youtube.com/watch?v=oCnEJu26ntg

Marta mówi — „Pies terapeuta”

ok. 5–8 lat

Dailymotion

Gadający pies zostaje terapeutą w szpitalu; przy okazji odcinek tłumaczy, czym jest zabieg i jak wezwać pielęgniarkę.

Po co: podstawowe pojęcia szpitalne w ciepłym tonie. Wyjaśnij dziecku, że nie każdy szpital ma psy — ale ulubiony pluszak może przejąć tę rolę.

Odcinki: lekarz, szczepienie, badania

Bing — „Szczepionka”

ok. 2–5 lat

YouTube • za darmo

Bing przygotowuje się do szczepienia przez zabawę w lekarza, a potem przeżywa je w przychodni — łącznie z rozczarowaniem, że naklejka jest inna, niż chciał.

Po co: krok po kroku pokazuje, jak wygląda szczepienie i że emocje po drodze są normalne.

youtube.com/watch?v=ynhILEBTeo8

Mała Lama — „Wizyta u lekarza”

ok. 3–6 lat

Netflix

sezon 2, odc. 4

Lama rozcina brodę i próbuje uniknąć lekarza. Mama Lama rozmawia z nią o strachu — a wizyta okazuje się prostsza, niż się bała.

Po co: modeluje rozmowę rodzica z dzieckiem o lęku i buduje pozytywny obraz lekarza.

Świnka Peppa — „Kaszel Pedra”

ok. 2–5 lat

YouTube • kanał oficjalny

Pedro kaszle w przedszkolu, zaraża wszystkich, a doktor Brown Bear rozdaje niesmaczne lekarstwo — aż sam zachoruje i to dzieci muszą się nim zająć.

Po co: oswaja lekarza i „niedobre” leki z humorem; dla dziecka, które boi się właśnie lekarstwa, nie badania.

Świnka Peppa — wizyta u lekarza, badanie wzroku

ok. 2–5 lat

YouTube • za darmo

Peppa poznaje pracę okulisty i sama przechodzi badanie wzroku; w kompilacji także odcinek, w którym Peppa choruje i przyjmuje lekarza.

Po co: oswaja proste badania i wizytę lekarza u najmłodszych.

youtube.com/watch?v=x5z6Rk4-7j8

Kompilacja odcinków — warto przewinąć do właściwej sceny.

Odcinki: złamania, gips, sprzęt

Ciekawski George — „Uziemiony w domu”

ok. 3–6 lat

YouTube • za darmo

George spada podczas wspinaczki, jedzie karetką, ma RTG, gips, wózek, kule i ortezę — i musi się oszczędzać, co dla małpki jest najtrudniejsze.

Po co: cała ścieżka złamania w jednym odcinku, plus lekcja o odpoczynku.

youtube.com/watch?v=qW_ucXPcpsw

Bluey — „Kołnierz ochronny”

ok. 3–7 lat

Disney+

sezon 2, odc. 39

Kuzynka Muffinka musi nosić kołnierz, który przeszkadza w zabawie. Bluey wymyśla zabawy, w których kołnierz jest atutem.

Po co: dla dzieci z gipsem, gorsetem czy ortezą — pokazuje, że da się bawić mimo sprzętu, i podpowiada rówieśnikom, jak włączyć chore dziecko.

Odcinki: chorowanie w rodzinie

Bing — „Opieka nad Flopem”

ok. 2–5 lat

YouTube • za darmo

Opiekun Binga choruje i nie ma energii. Bing robi mu miejsce do odpoczynku, „lekarstwo” i proponuje wspólny film.

Po co: gdy chory jest rodzic albo rodzeństwo — pomaga dziecku zrozumieć, że dorośli też potrzebują odpoczynku.

youtube.com/watch?v=I9Uj22SERaw

Bluey — „Wcześniaczek”

ok. 3–7 lat

YouTube • za darmo

Zabawa w narodziny: wcześniaczek wymaga mycia rąk przed dotknięciem, „akwarium” w szpitalu i nocy bez mamy.

Po co: dla rodzeństwa dziecka na neonatologii — tłumaczy zasady i uczucia bez strachu.

youtube.com/watch?v=VrMWxZg8Xxc

Biedronka i Czarny Kot — „Otechłań wyrzutów”

ok. 9–13 lat

Disney+

sezon 4, odc. 11

Rose wraca po krótkim pobycie w szpitalu, a otoczenie zaczyna traktować ją inaczej — i to jej przeszkadza.

Po co: dla nastolatków: o reakcjach otoczenia na chorobę i o tym, że nie każdy chce być traktowany „szczególnie”.

Odcinki: jak działa ciało

Mądroboty — „W jaki sposób się przeziębiamy?”

ok. 5–9 lat

Netflix

sezon 2, odc. 8

Roboty wchodzą do ciała przeziębionej pani doktor i tropią wirusa.

Po co: wyjaśnia infekcję, odporność i po co dbać o ciało — bez straszenia.

Magiczny Autobus znów rusza w trasę — „Kichający Carlos”

ok. 6–10 lat

Netflix

sezon 1, odc. 6

Klasa wyrusza w głąb ciała Carlosa szukać wirusa — i odkrywa alergię.

Po co: jak organizm reaguje na alergen; dobre przed testami alergicznymi.

Odcinki i filmy: emocje

Bing — „Spanie w namiocie”

ok. 2–5 lat

YouTube - za darmo

Bing boi się w namiocie w nocy — i widzimy, jak ze strachem sobie radzi.

Po co: strach jest normalny i da się go przejść; dobre przed pierwszą nocą na oddziale.

youtube.com/watch?v=cEO8kX9y6vo

Mała Lama — „Czerwona piżama”

ok. 3–6 lat

Netflix

sezon 1, odc. 4

Lama nie chce zasnąć i wymyśla kolejne powody. Mama jest stanowcza i czuła jednocześnie.

Po co: wzór łagodnej stanowczości — także przy szpitalnym zasypianiu.

Abby Hatcher — „Zdenerwowany Pluszek”

ok. 3–6 lat

Netflix

Pluszak się denerwuje, gdy naprawy nie idą po jego myśli; Abby uczy go liczyć do pięciu.

Po co: prosta technika regulacji, którą dziecko może zabrać ze sobą do gabinetu.

Śmieciarka — „Nowe buty”

ok. 3–6 lat

Disney+

sezon 1, odc. 6

Staś nienawidzi nowych butów — do czasu długiej wędrowki, po której stają się ulubionymi.

Po co: o oswojaniu zmian, których się nie chciało: nowy sprzęt, nowa dieta, nowa rutyna.

„W głowie się nie mieści” (film, 2015)

ok. 6+ lat

Disney+

Radość, Smutek, Gniew, Strach i Odraza sterują 11-letnią Riley w trudnej zmianie.

Po co: wspólny język do rozmowy o emocjach — „która z postaci dziś rządzi u ciebie?”.

Książki: dla najmłodszych (ok. 1–4 lata)

„Kicia Kocia jest chora” — Anita Głowińska

ok. 2–4 lata

Krótko i prosto: choroba rozpoznana w domu, wizyta u pani doktor z pełnym badaniem, lekarstwa i dochodzenie do siebie. Bohaterka, z którą maluchy utożsamiają się natychmiast.

Po co: oswaja badanie i przyjmowanie leków u dzieci, które nie usiedzą przy dłuższej historii.

„Pucio u lekarza” — Marta Galewska-Kustra

ok. 1–3 lata

kartonowa

Pucio ma gorączkę, katar i ból głowy; przy nim dziecko przechodzi przez badanie, inhalację i podawanie leków. Prosty tekst wspierający też rozwój mowy.

Po co: pierwsza książka o lekarzu dla dziecka, które dopiero zaczyna mówić.

„Tupcio Chrupcio. Idę do lekarza” — Anna Casalis, Marco Campanella

ok. 3–6 lat

Tupcio spada z drabinki i trafia na pogotowie; boi się obcych lekarzy i „wielkiej igły”, ale spotyka inne zbadane już dzieci i wychodzi z bandażem, którym zaraz się chwali.

Po co: dla dzieci, które lądują na SOR-ze pierwszy raz: lęk nazwany wprost i rozbrojony przez rówieśników.

Książki: przygotowanie do pobytu i badań

„Czy to boli?” — Mateusz Sieradzan

ok. 5–10 lat

część dla rodziców

Napisana przez pielęgniarkę: część dla dziecka (z humorem, z perspektywy małego pacjenta) i część dla rodziców z praktycznymi wskazówkami.

Po co: jedna książka dla obu stron — dziecko oswaja, rodzic dostaje instrukcję.

„Co się zdarza u lekarza” — Róża Hajkuś

ok. 4–8 lat

Pediatra tłumaczy, co dzieje się w gabinecie i po co są badania; z zadaniami i zabawami.

Po co: buduje zaufanie do lekarzy i przygotowuje na ewentualny pobyt.

„U lekarza. Opieka medyczna i procedury wyjaśnione dzieciom i rodzicom”

ok. 5–10 lat

Procedury krok po kroku, osobny rozdział o narkozie z rysunkami, słowniczek i „Kilka słów do rodziców”.

Po co: najbardziej konkretna pozycja przed zabiegiem w narkozie.

„Basalek i Psotka idą do pracy, cz. I”

ok. 6–10 lat

Rodzeństwo poznaje zawody i buduje z domowych materiałów modele maszyn — w tym monitor parametrów życiowych z rozdziału o narkozie.

Po co: osvajanie przez budowanie: dziecko samo składa „maszynę”, której będzie się bało mniej.

Książki: oswajanie szpitala

„Franklin idzie do szpitala” — Paulette Bourgeois

ok. 3–6 lat

Franklin uszkadza skorupę i przechodzi operację: szpitalna koszula, narkoza „przy liczeniu w dół”, obudzenie przy mamie.

Po co: klasyk — łagodnie o rozłące, znieczuleniu i tym, że wszystko się kończy dobrze.

„Zuzia w szpitalu” — Liane Schneider

ok. 3–6 lat

Po urazie Zuzia trafia na dłużej do szpitala. Rzeczowo: obchód lekarski, basen sanitarny, mama odwiedza w dzień, ale nie nocuje.

Po co: realistyczne szczegóły, których nie ma w innych książkach; dobre, gdy rodzic nie może zostać na noc.

„Martynka spadła z roweru” (w zbiorze „Martynka. Najlepsze przygody”) — Gilbert Delahaye

ok. 4–7 lat

Skomplikowane złamanie, badania przed operacją (stetoskop, pobranie krwi), anestezjolog opisuje narkozę jako „zamawianie snów”.

Po co: narkoza w wersji przyjaznej; uprzedź dziecko, że klauny z książki w prawdziwym szpitalu raczej się nie zjawiają.

„Poznajemy szpital” (książka z okienkami)

ok. 2–5 lat

Otwierane okienka pokazują, co jest w szpitalu i co się tam dzieje.

Po co: dla najmłodszych — oswajanie przez zagłądanie.

„Look Inside a Hospital” — Katie Daynes

ok. 4–8 lat

po angielsku

Szczegółowe ilustracje zakulisowe: sale operacyjne, oddziały, pacjenci.

Po co: dla rodzin czytających po angielsku — najdokładniejszy „przewodnik po szpitalu”.

Książki: długi pobyt, rozłąka, emocje

„Basia i chorowanie” — Zofia Stanecka, Marianna Oklejak

ok. 3–6 lat

Choruje cała rodzina, a Basia trafia do szpitala na dwa dni bez rodziców — odwiedza ją stryj.

Po co: gdy rodzic nie może być na miejscu: pokazuje, że trudne dni mają koniec.

„Kuku i historia pępka” — Monika Kamińska, Andrzej Tytkowski

ok. 3–7 lat

Nie o szpitalu, a o tęsknocie: czym jest, skąd się bierze i jak sobie z nią radzić.

Po co: dla dzieci, które najbardziej boją się rozłąki z rodzicem.

„Centrum zdrowia dźwięków” — Edyta Mucha

ok. 9–13 lat

Chłopiec z chorobą nowotworową i długi pobyt na oddziale: inni pacjenci, tęsknota, strach, samotność — i przyjazny zespół.

Po co: dla starszych dzieci w długiej hospitalizacji; nazywa emocje i mówi, że wszystkie są w porządku.

Szukaj w bibliotece

Wartościowe, ale trudno dostępne w sprzedaży — warto zapytać w bibliotece publicznej lub szpitalnej:

- **„Jak rumianek”** — Anna Czerwińska-Rydel: szpital w ciepłych barwach, dla dzieci spędzających w nim dużo czasu.
- **„Bo ja idę do szpitala”** — Monika Zięba: Alek przed operacją serca, rozłąka i pluszak-towarzysz (5+).
- **„Dzień w Zwierzaczkowie. Pora na doktora”** — Sharon Rentta: dzień pracy lekarza oczami małego tapira.
- **„Kuba i Buba w szpitalu”** — Grzegorz Kasdepke: bliźniaki tłumaczą, czym są prawa małego pacjenta, dlaczego warto słuchać lekarza i czym jest tajemnica lekarska; z humorem (7+). Nakład wyczerpany.

Zestawienie zespołu Odetchnij; dostępność odcinków i linków sprawdzona we wrześniu 2026. Platformy zmieniają katalogi — jeśli link nie działa, wpisz tytuł odcinka w wyszukiwarkę YouTube. Znasz bajkę lub książkę, której tu brakuje? Daj znać przez odetchnij.org.



Dziecko oswaja to, co zna. Daj mu poznać, zanim spotka.

„Odetchnij: Wsparcie dla rodziców dzieci przewlekłe chorych” — projekt edukacyjno-rozwojowy · Autorki: Justyna Donnelly, Weronika Kuna, Bogumiła Matuszewska-Wojtyła, Małgorzata Pętelska, Sławomira Rzepkowska · Uniwersytet SWPS. Materiały projektu opierają się na programie Mindful Self-Compassion (K. Neff, C. Germer). Wdrożenie sfinansowane z nagrody w Konkursie na najlepszy projekt zespołowy Wydziału Psychologii w Krakowie Uniwersytetu SWPS. Materiał psychoedukacyjny — nie zastępuje diagnozy, terapii ani porady medycznej. Licencja CC BY-NC-ND 4.0 — możesz kopiować, drukować i udostępniać w całości, z podaniem autorek i projektu; nie do sprzedaży ani przeróbek. creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.pl **Wersja 1.0 · wrzesień 2026 · odetchnij.org**