



POKRESLENÝ SEŠIT



AHOJ KAMARÁDI!

Pěkně vás vítáme a těšíme se,
až si budeme **společně** hrát
a kreslit!



TENTO SEŠIT PATŘÍ...

Sem nakresli
svůj portrét.

Sem napiš
něco o sobě!



Co ti dělá
radost?



Co všechno umíš
a co tě baví?



Co ti dělá
starost?

Každý den pokresli nebo popiš
aspoň jednu stránku!



A co sem mohou
děti kreslit?



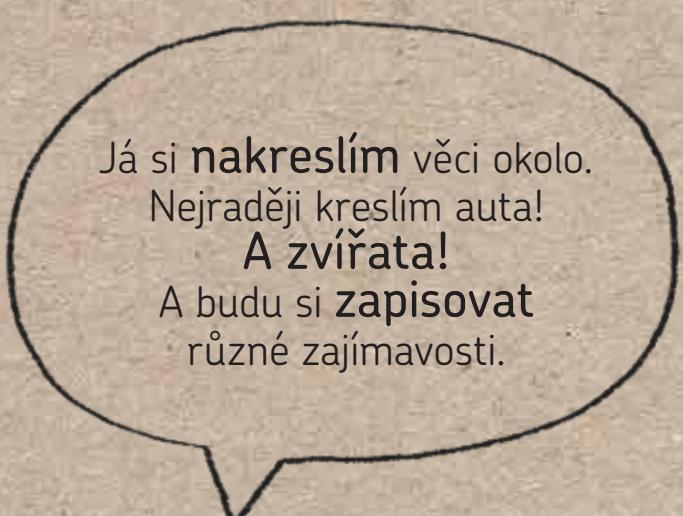
A co sem mohou
děti psát?



Jsme rádi, že si budeme
společně povídат a kreslit!
A můžeme taky skákat!



Já si **nakreslím** všechno,
nad čím **přemýšlím**. A taky
princezny s krásnými šaty.
A zapíšu si všechny **nové**
zážitky!



Já si **nakreslím** věci okolo.
Nejraději kreslím auta!
A zvířata!
A budu si **zapisovat**
různé zajímavosti.

Sem můžeš nakreslit lidi
a zvířata, které máš rád.



Já nakreslím
malého brášku!

Nezapomeňte
nakreslit taky nás,
zvířata!

A blechy!





Sem můžeš nakreslit
stromy a květiny.



Já si nakreslím
celou zahradu!

Sem můžeš nakreslit,
co vidíš z okna.



Já mám pokoj v podkroví,
tak **nakreslím oblaka!**

Sem můžeš nakreslit nebo napsat,
co všechno se ti **právě honí hlavou**.

Nevím, kde začít!



Zdá se, že je toho na tvou
malou hlavu **trochu moc**!

Sem můžeš nakreslit rytmus svého dechu.
Usad' se na klidném místě, zavři oči a všímej si
svého dýchání.

Když běhám, dýchám rychle. A když ležím, dýchám hluboce a pomalu. Nakreslím asi špičaté vlnky...

Nebo obloučky!
Jako když já skáču nahoru a dolů.

HOP

we can



HOP!

Sem můžeš **nakreslit**,
co všechno vnímáš,
když zavřeš oči.

Jak by šlo
nakreslit zvuky,
které slyšíš?



Když zavřu oči,
zdá se mi, že všechno okolo
slyším líp. Nakreslím
každý zvuk **jinou barvou!**



Se zavřenýma očima
taky **všechno slyším** líp.
A za víčky mi **tancují**
různé **obrázky**. Nakreslím
je taky!



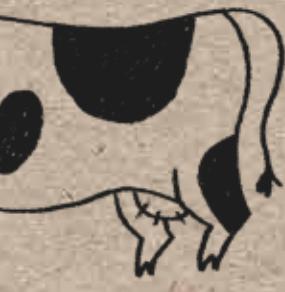
Sem můžeš nakreslit
zajímavá zvířata.

Třeba nás!



A hlavně
blechy.





Sem můžeš nakreslit sen,
který se ti zdál dnes v noci.



Často si svůj sen
vůbec nepamatuji.
Ale občas mě probudí
strašidelný sen.



To musí být nepříjemné.
Ale neboj, jsme tu s tebou!

Sem můžeš nakreslit
letní rozkvetlou louku.



Nakreslím každé stéblo
trávy a taky květiny!

Sem můžeš nakreslit život v trávě.
Jak asi vypadá pod lupou?

To by mě taky
zajímal!



To vím
úplně přesně!



Sem můžeš nakreslit nějaké vymyšlené **pohádkové** zvíře.



Nakreslím třeba draka s křídly, jak chrlí oheň!

Nebo bleší královnu!



Sem můžeš nakreslit **svou ruku**.
Dokážeš čáry na své ruce **zvětšit**?
Jak je asi vidí malá blecha?

Je to úplný
labyrint!



Sem můžeš nakreslit vodní hladinu
jezírka, na které vítr čeří vlnky.



Věděli jste, že existují
vodní blechy?



Nakreslím i svět pod
hladinou!

Sem můžeš nakreslit
rozbouřené moře.

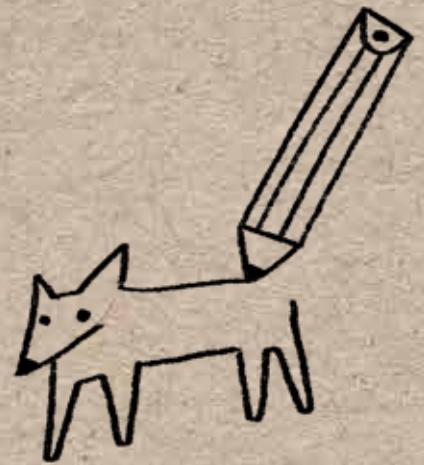
Nakreslím
i déšť a blesky!

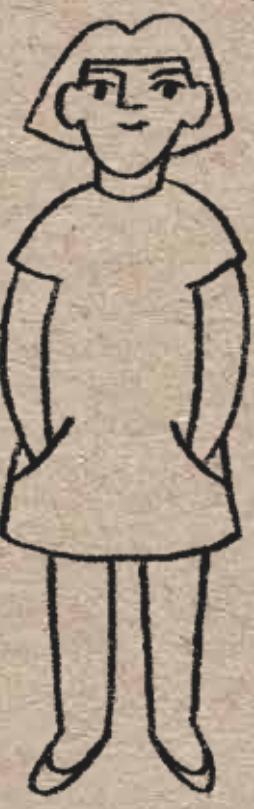
Sem můžeš nakreslit
hejno letících ptáků.



Nakreslím je **hodně**
z dálky. Nějaké velké hejno
přes celou oblohu. Budu si
představovat, kam asi letí.







Nakreslím strašáka,
kterého se v noci bojím.
Myslím, že je **pod postelí**.
Naštěstí každé ráno zmizí.

Sem můžeš nakreslit
nějaké **strašidlo**.
Bude nahánět **strach**,
nebo bude **legrační**?

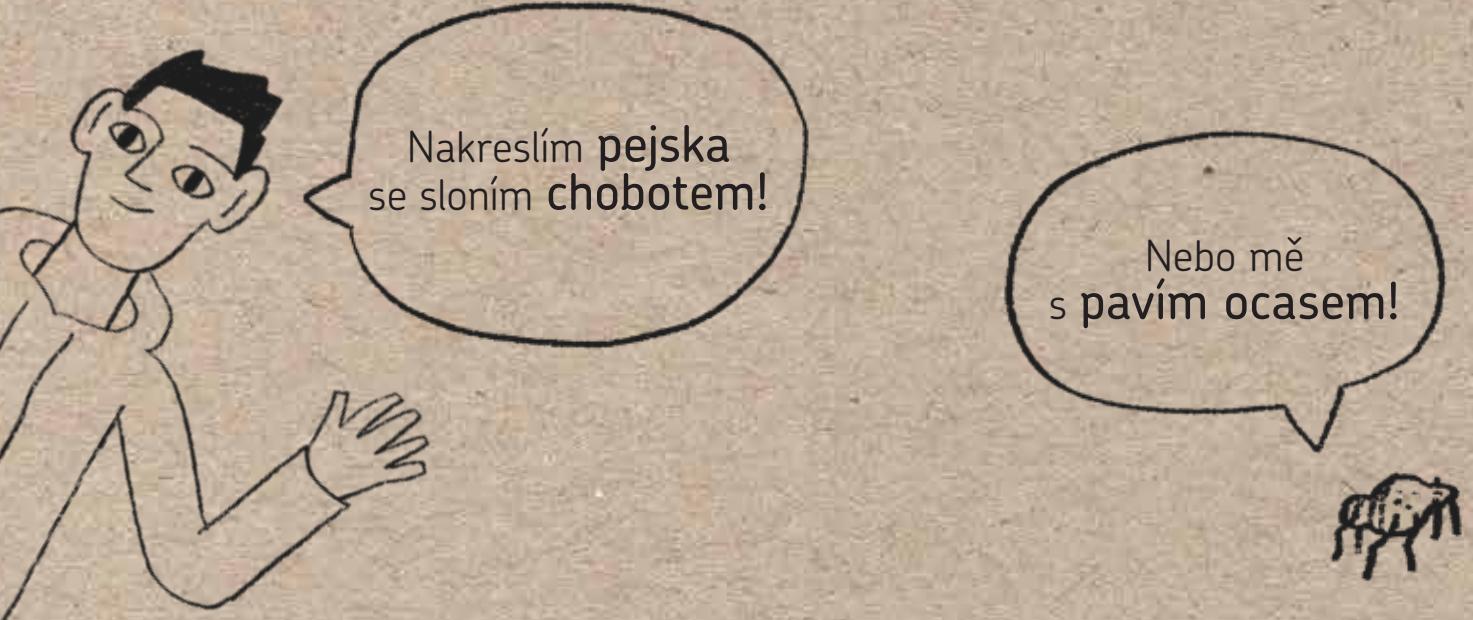


Taky se občas bojím.
Jako každý!

BUBU!



Sem můžeš nakreslit nějaký **legrační
nesmysl**. Třeba **rybu s nohami** nebo
kolíček na prádlo s křídly.



Sem můžeš nakreslit stroj času.
Kam byste se chtěli podívat?

Ráda bych se podívala
třeba do pravěku! Nebo
do budoucnosti!

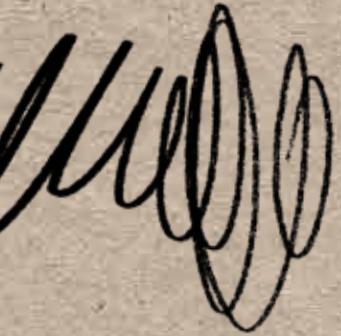


Se m n akresli nebo napiš něco tajného.
Třeba svoje tajné přání.



Napíšu to šifrou.
Nebo světlou tužkou,
kterou pak zamaluji.





Sem můžeš nakreslit své nové kamarády a známé.
A taky nakresli, o čem si spolu povídáte!



Líbí se mi, když se mohu poznat s **někým novým**. Zprvu se ostýchám, ale pak **je to legrace!**



To já se **nikdy nestydím**. Klidně vám vlezu rovnou do postele. **Nebo do kožichu.**

A sem **nakresli**, co chceš. Co se ti **líbí** a co máš **rád**. Čeho se **bojíš** a co **nesnášíš**. Čemu **se směješ** a co tě **zaujalo**. Něco **veselého** i něco **smutného**, věci **opravdové** i **vymyšlené**.

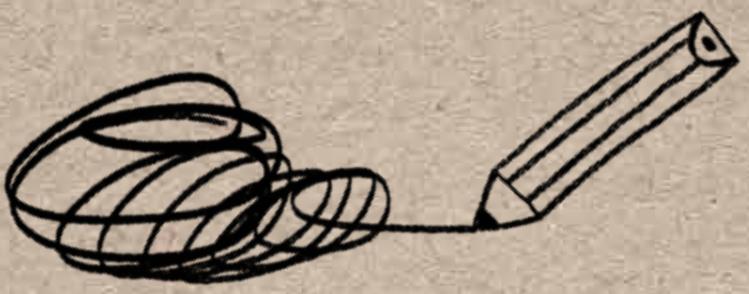
Zkrátka cokoliv!

Ještěže tu máme hodně **volných stránek**. Je toho tolik, co si musím **zapsat** a **nakreslit**!

Těším se, až svůj **pokreslený sešit** někomu ukážu!

Třeba mně?
Ukaž! Těším se, až si budeme povídат!





HOP!





m.

001













weber

1



„Pokreslený sešit jsme připravili původně pro děti z Ukrajiny, které u nás hledají útočiště před válkou. Chtěli jsme jim dát najevo, že jsou tu vítány a že se o ně zajímáme. Že si přejeme, aby se u nás cítily v bezpečí, a že je chceme povzbudit, aby se kresbou podělily o své pocity. Když jsme ukrajinskou verzi chystali do tisku, řada lidí se nás ptala, jestli náš sešit nabídнемe také v češtině – že by se mohl líbit také českým dětem. A proč vlastně ne? Podobný sešit přece může využít kdokoliv! Lze do něj kreslit nebo psát o radostech nebo obavách, o tom, co máme rádi, a co nám třeba dělá starost. Náměty vedou děti k tomu, aby se zajímaly o svět okolo a aby vyjadřovaly své emoce. Nabízíme jím možnost zastavit se, zamyslet se, vyjádřit, co se jim honí hlavou, a uplatnit svou představivost. Tajně doufáme, že náš sešit nebude nakonec jen počmáraný, ale také léčivý. A to se může hodit úplně každému, nebo ne?“

Petra Šobáňová

Pokreslený sešit

Námět a texty: Petra Šobáňová

Illustrace: Pavla Baštanová

Grafické řešení: Jakub Konečný

Odborná psychologická konzultace: Irena Plevová

Vzniklo na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v rámci projektu

Bez názvu. Nedatováno.



Více materiálů pro děti z Ukrajiny i Česka (včetně ukrajinské verze v překladu, jejž připravila Mariana Ilnytska) najdete na www.nedatovano.cz. Tam si také můžete náš Pokreslený sešit volně stáhnout!

Vydala Česká sekce INSEA ve spolupráci s Pedagogickou fakultou Univerzity Palackého v Olomouci

2022

ISBN 978-80-908056-2-0