



Розмальований зошит



Відкрий мене!



Привіт друзі!

Щиро вас вітаємо та  
з нетерпінням чекаємо  
того моменту, коли будемо  
разом малювати та  
гратися!



# Цей зошит належить

Сюди спробуй  
намалювати свій портрет.

А ось тут можеш  
написати щось про себе!



Що тебе робить  
щасливим?

Що вмієш  
робити і що тобі  
подобається?

Що  
турбує  
тебе?

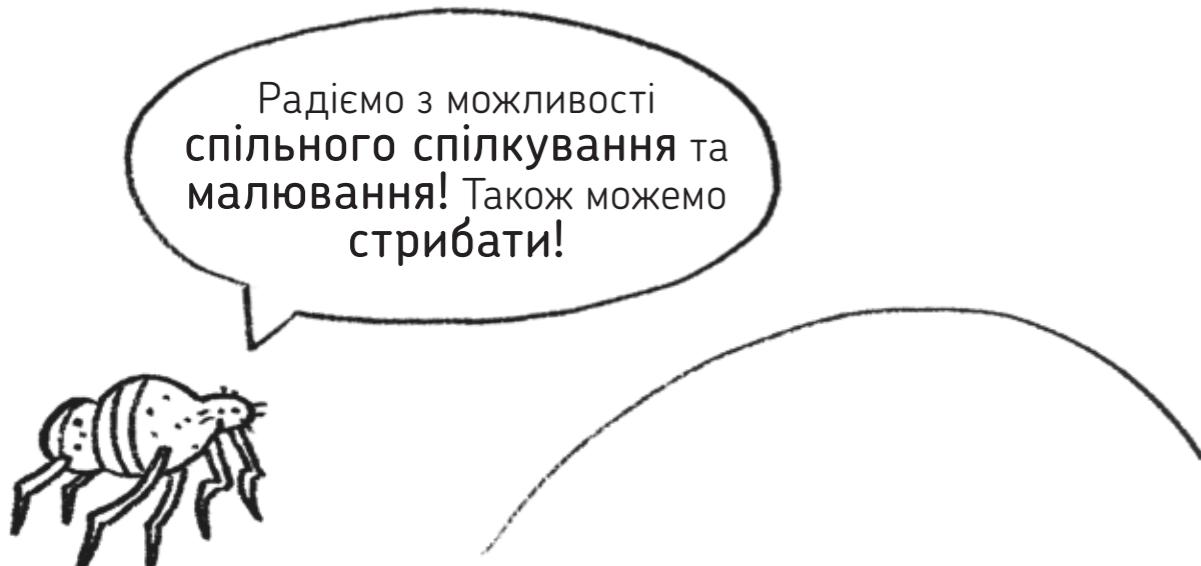
Щодня замалюй або напиши  
хоча б одну сторінку!



А що ж тут  
діти можуть  
малювати?



А що ж тут можуть  
писати?



Радіємо з можливості  
спільного спілкування та  
малювання! Також можемо  
стрибати!

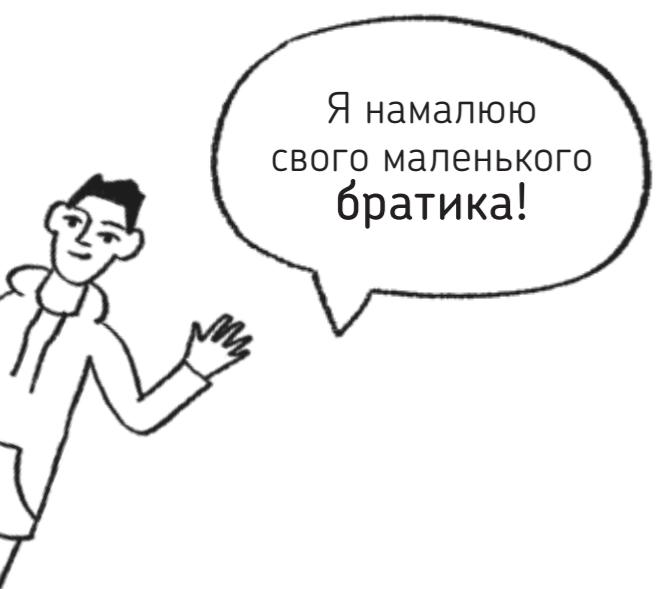


Я намалюю речі навколо.  
Найбільше мені подобається  
малювати **машини!**  
**І тварини!** Також напишу  
різні цікаві факти про Чехію.



Я намалюю все, про що  
думаю. А також принцеси  
в гарних платтях. І запишу  
собі всі нові враження!

Сюди можеш намалювати людей та тварин, яких ти любиш.



Незабудьте  
намалювати також нас,  
тварини!



Тут можеш намалювати дерева та квіти.



Сюди можеш намалювати те,  
що **бачиш з вікна**.

Сюди можеш намалювати або написати  
все, про що ти зараз **думаєш**.

Незнаю,  
де почати!



У мене кімната на горищі,  
тому я **намалюю хмари**!

Здається, що це **трохи забагато** для твоєї маленької голови!



Ось тут можеш накреслити **ритм** свого дихання.  
Влаштуйся на спокійному місті, заплющи очі  
та звертай увагу на своє **дихання**.



Ось тут можеш  
**намалювати** все, що собі  
увяляєш, коли закриєш  
очі. Як би було можливо  
**намалювати звуки**,  
які чуєш?



Із заплющенима очима  
здається мені, що все навколо  
**краще чути**. Намалюю  
кожний звук **іншим**  
**кольором!**



Із заплющенима  
очима здається мені, що все  
навколо **краще чути**.  
Коли заплющу очі, перед  
очима мені **танцюють**  
різні **картинки**, які я також  
намалюю!

Ось тут можеш намалювати  
цікаві **тварини**.

Наприклад  
нас!



Сюди можеш намалювати сон,  
який тобі наснivся сьогодні вночі.



І перш за все  
**блохи!**

Свій сон я досить часто  
взагалі **непам'ятаю**. Але  
інколи мене розбудить  
**страшний** сон.

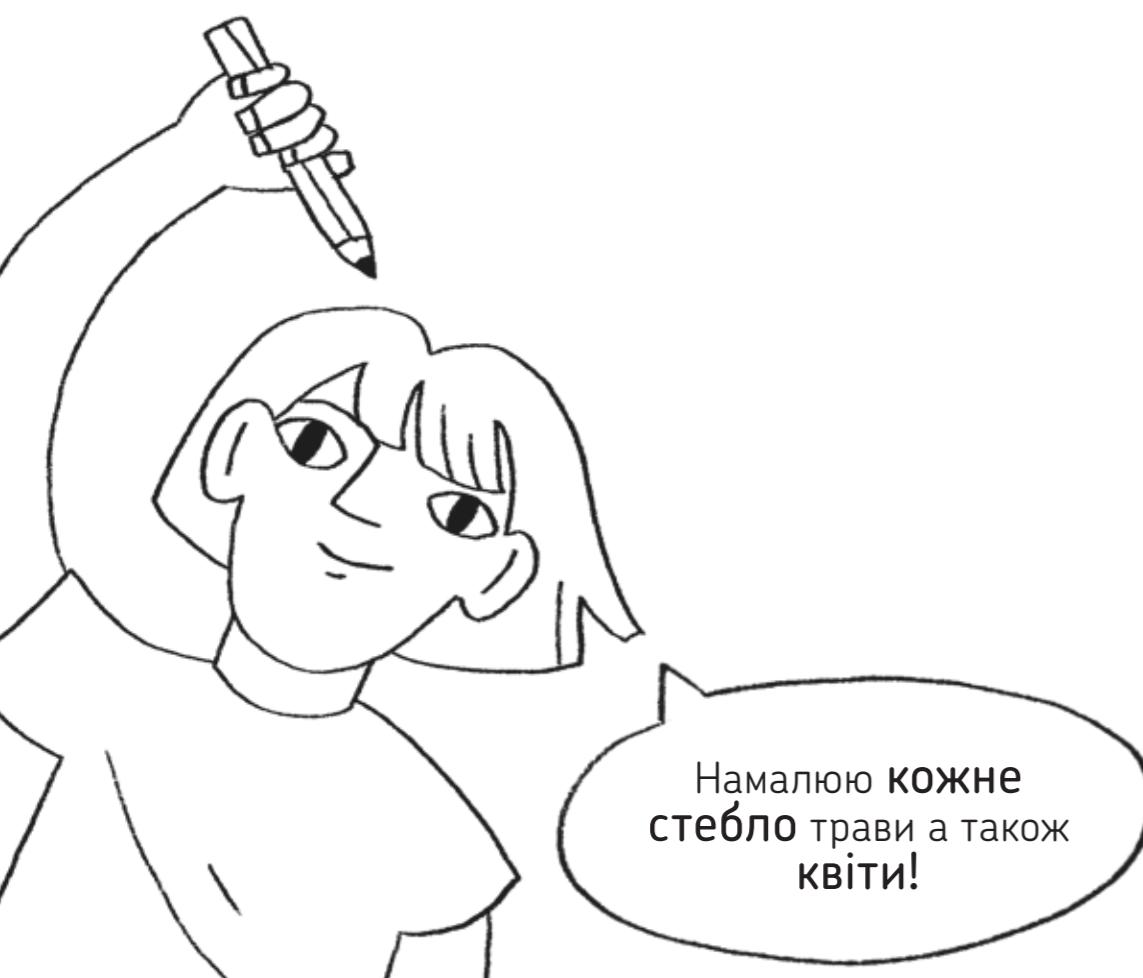


Це мабуть досить неприємно.  
Але ти не бійся, **МИ** з **тобою!**



Ось тут спробуй намалювати  
розквітлу долину.

Сюди можеш намалювати **життя в траві**. Як воно на  
твою думку виглядає **під лупою**?



Ось тут можеш намалювати якусь вигадану **казкову тварину**.

Сюди можеш намалювати **свою руку**. Чи зможеш **збільшити** лінії на своїй руці? Як на твою думку їх бачить мала блоха?



Намалюю  
мабуть дракона  
з крилами, як  
вивергає вогонь!



Сюди можеш намалювати **поверхню**  
озера, на якому **вітер** жене **хвильки**.

Ось тут можеш намалювати  
**бурхливе море**.



Я намалюю також  
**підводний світ!**

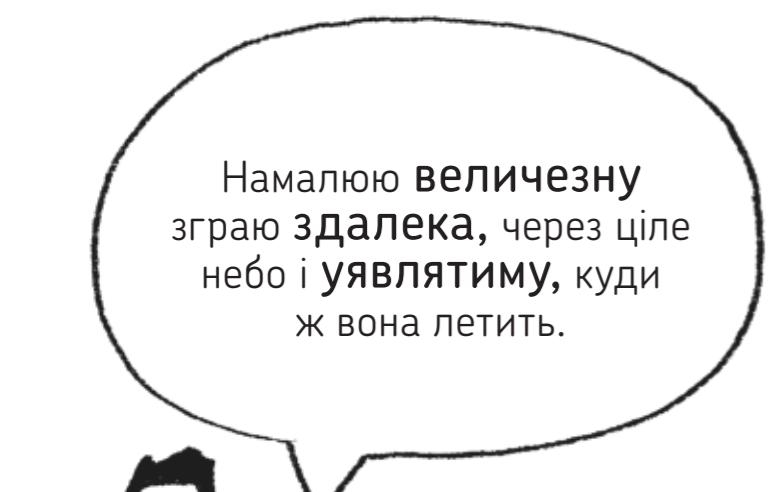
А чи ви знали про те, що  
існують також **водяні блохи**?



Також  
намалюю **дощ** та  
**блискавки!**



Сюди можеш намалювати  
зграю летючих птахів.





Намалюю опудало,  
якого боюся вночі. Мені  
здається, що ховається **під**  
**ліжком**. Нащасть кожного  
ранку зникне.

Ось тут спробуй намалювати  
якесь **опудало**. Воно буде  
**страшне** або **смішне**?



Мені також іноді  
страшно! **Як і всім!**

Бу-бу!



Сюди можеш намалювати **комічну нісенітніцю**. Наприклад **рибу з ногами** або **прищіпку з крилами**.

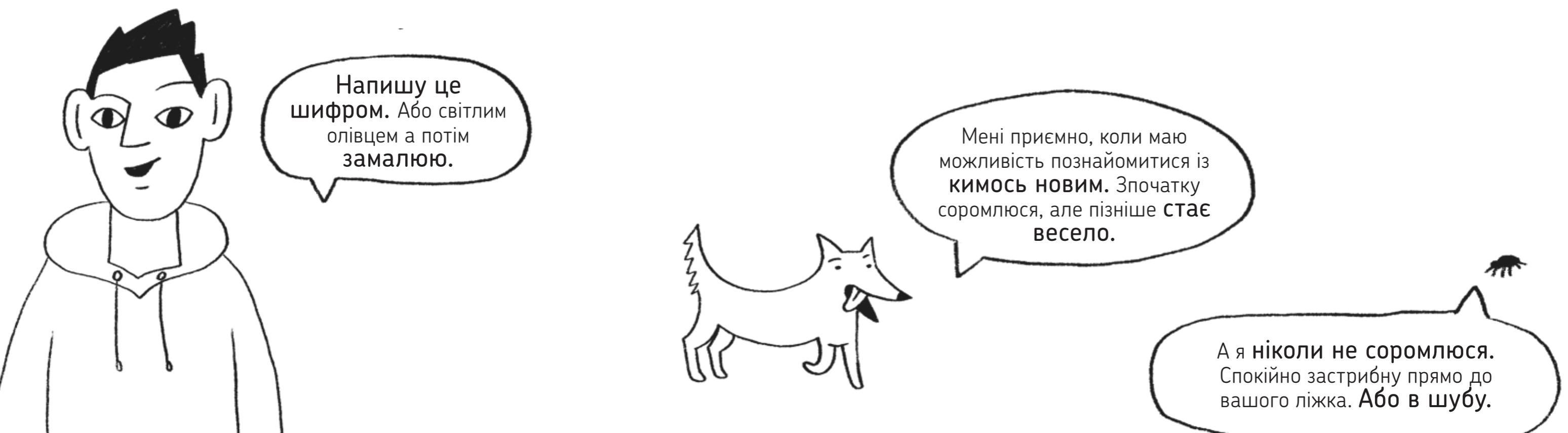
Сюди можеш намалювати **машину часу**.  
**Куди б ви хотіли подивитися?**



Ось тут намалюй або напиши якусь **таємницю**.  
Наприклад **СВОЄ** таємне **бажання**.



Сюди можеш намалювати своїх  
**нових друзів** та знайомих.  
Також намалюй, про що ви  
розвовляєте!



Ось тут намалюй будь-що. Те, що тобі подобається. Намалюй те, чого боїшся, та що тобі не подобається. Намалюй те, над чим смієшся і що тебе зацікавило. Щось радісне та сумне. Намалюй щось реальне та вигадане.



Просто будь-що!







11

11







— .











me the



1

2

„Розмальований зошит призначений для дітей, які приїжджають з України в Чехію. Хочемо привітати дітей маленьким подарунком і показати їм свою гостинність і небайдужість. Хочемо, щоб вони почувалися в безпеці. Стараємося підбадьорити їх та надіємося, що через малюнки поділяться своїми почуттями. Діти можуть малювати або писати в зошиті про всі свої страхи чи радощі, про те, що їм подобається і що їх хвилює. Теми спонукають їх цікавитися навколишнім світом і виражати свої емоції. Пропонуємо їм можливість зупинитися, подумати, висловитися та використати свою уяву. Наше таємне бажання є, щоб наш зошит не був тільки розмальований, а й цілющий.“

Петра Шобаньова

## Розмальований зошит

Тема та тексти: Петра Шобаньова

Ілюстрація: Павла Баштанова

Графічне рішення: Якуб Конечни

Професійна психологічна консультація: Ірена Плевова

Переклад: Маріана Ілнітська

Створено в рамках проекту: Без назви. Недатовано.

Більше матеріалів для дітей з України та Чехії можна знайти на сторінках  
[www.nedatovano.cz/ukrajina](http://www.nedatovano.cz/ukrajina)

Опубліковано Чеським відділом INSEA та Педагогічним факультетом  
Палацького університету в Оломоуці

2022

ISBN 978-80-908056-3-7

