



Розмальований зошит



Відкрий мене!



Привіт друзі!

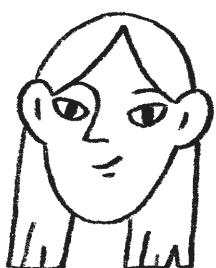
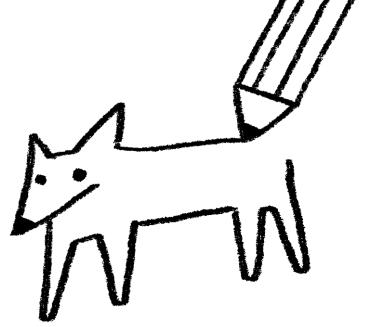
Щиро вас вітаємо та
з нетерпінням чекаємо
того моменту, коли будемо
разом малювати та
гратися!



Цей зошит належить

Сюди спробуй
намалювати свій портрет.

А ось тут можеш
написати щось про себе!

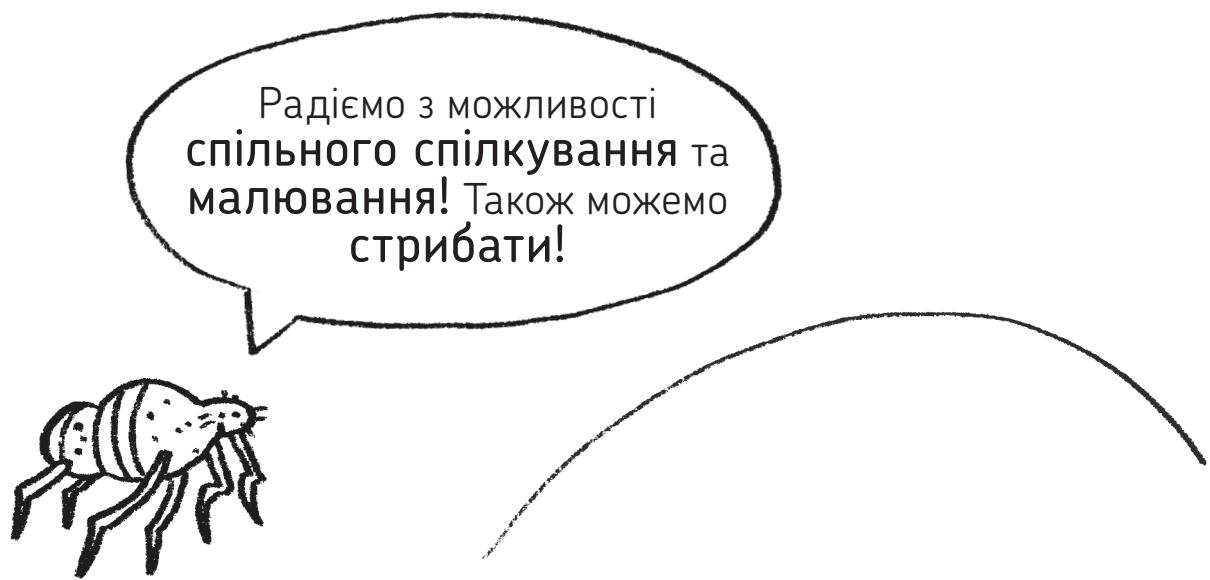
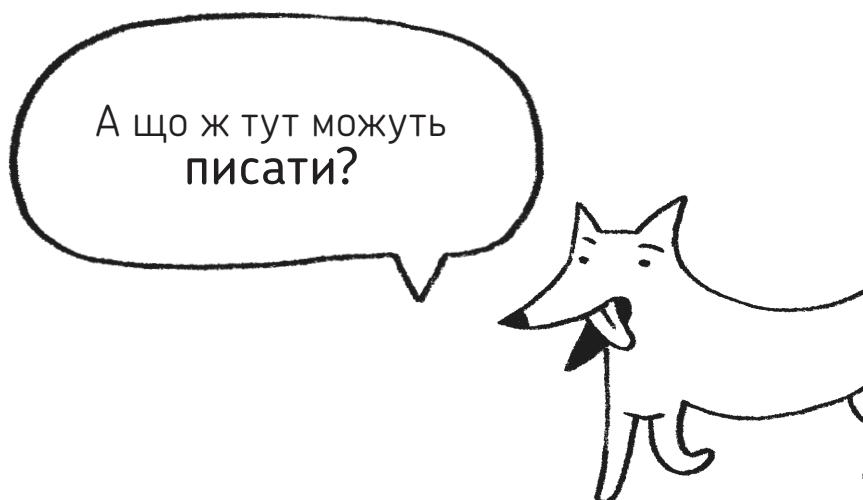


Що тебе робить
щасливим?

Що вмієш
робити і що тобі
подобається?

Що
турбує
тебе?

Щодня замалюй або напиши
хоча б одну сторінку!





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.



Я намалюю
свого маленького
братика!

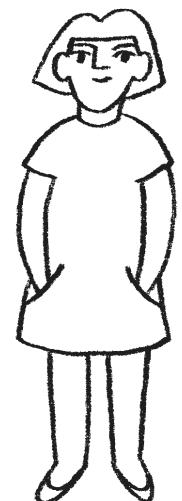
Незабудьте
намалювати також нас,
тварини!

І блохи!



Тут можеш намалювати
дерева та квіти.

Я намалюю
увесь сад!

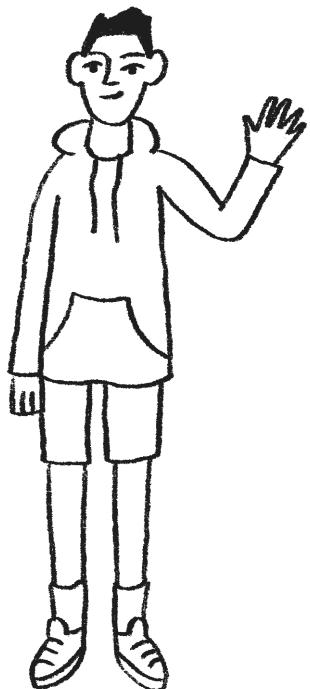


Сюди можеш намалювати те,
що **бачиш** з вікна.

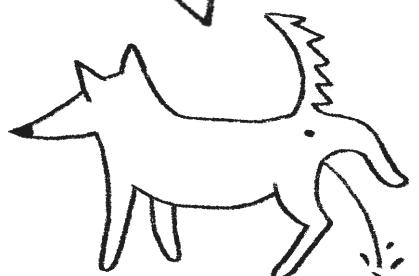


Сюди можеш намалювати або написати все, про що ти **зраз думаєш**.

Незнаю,
де почати!



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**.



Коли я **бігаю**, то
дихаю **інтенсивно**.
А коли **лежу**, то
дихаю **зглибока**
і повільною. Можливо
спробую намалювати
гострі хвилі.

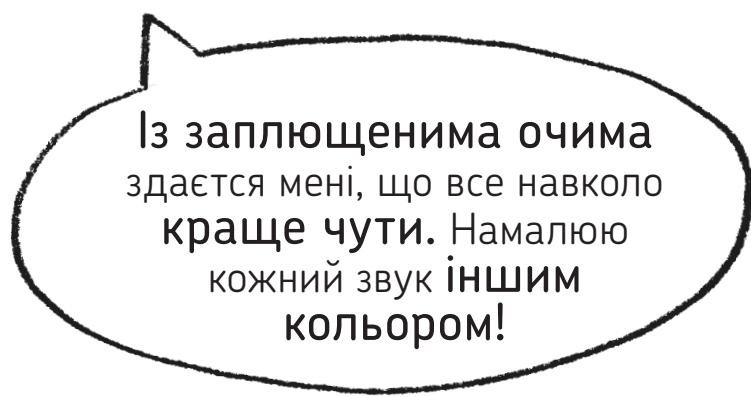
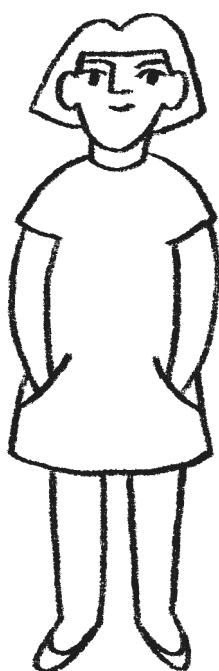
Або хвилясті!
Ніби я стрибаю вверх
і вниз.

Гоп!

we like

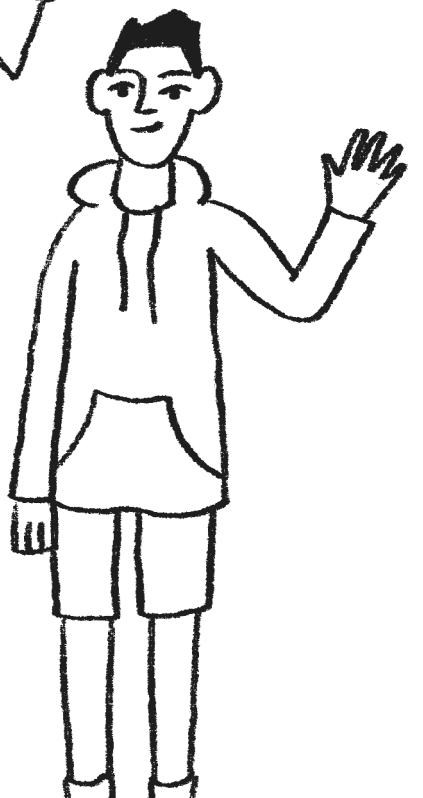
ron!

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**.
Коли заплющу очі, перед
очима мені **танцюють**
різні **картинки**, які я також
намалюю!

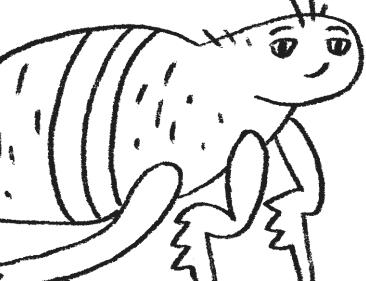


Ось тут можеш намалювати
цікаві **тварини**.

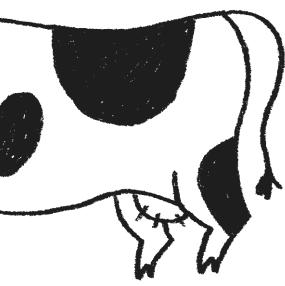
Наприклад
нас!



І перш за все
блохи!



Сюди можеш **намалювати** сон,
який тобі наснівся сьогодні вночі.



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
розвітлу долину.

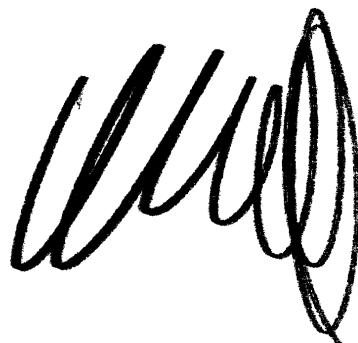


Сюди можеш намалювати **ЖИТТЯ В ТРАВІ**. Як воно на твою думку виглядає **ПІД ЛУПОЮ?**

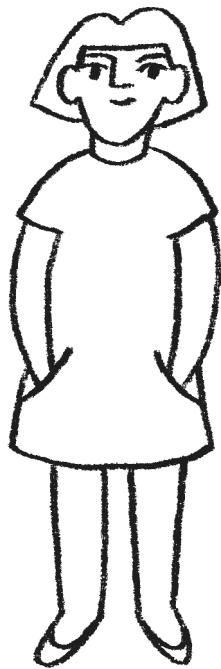
Мені було
б це теж
цікаво!



Я впевнена
в цьому!



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



Намалюю
мабуть **дракона**
з крилами, як
вивергає вогонь!

Або
королеву
блох!

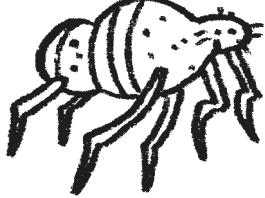


Сюди можеш намалювати **СВОЮ руку**.
Чи зможеш **збільшити** лінії на своїй руці?
Як на твою думку їх бачить мала блоха?

Це повний
лабірінт!



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



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

Я намалюю також **підводний світ!**

Ось тут можеш намалювати
бурхливе море.



Також
намалюю дощ та
блискавки!

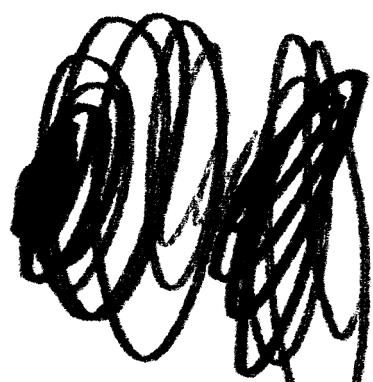
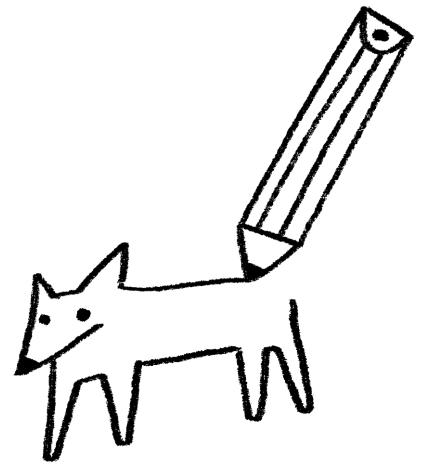


Сюди можеш намалювати
зграю летючих птахів.



Намалюю величезну
зграю здалека, через ціле
небо і уявллятиму, куди
ж вона летить.

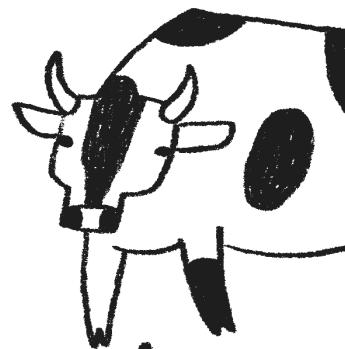






Намалюю опудало,
якого боюся вночі. Мені
здається, що ховається **під**
ліжком. Нащасть кожного
ранку зникне.

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



Мені також іноді
страшно! Як і всім!

Бу-бу!



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



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

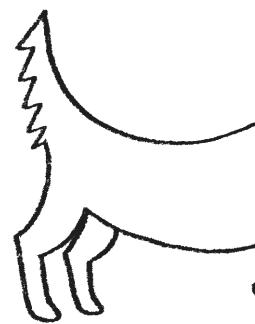


Я б хотіла
зазирнути наприклад
в доісторичнудобу!
Або в майбутнє!

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



Напишу це
шифром. Або світлим
олівцем а потім
замалюю.





Сюди можеш намалювати своїх
НОВИХ ДРУЗІВ та знайомих.
Також намалюй, про що ви
розвовляєте!



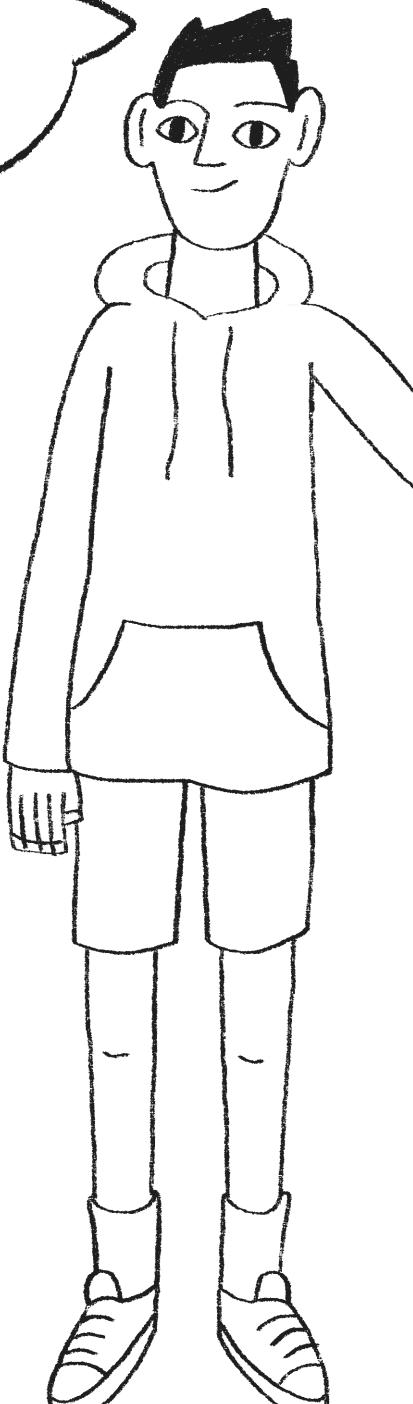
Мені приємно, коли маю
можливість познайомитися із
КІМОСЬ НОВИМ. Зпочатку
соромлюся, але пізніше **стає**
весело.



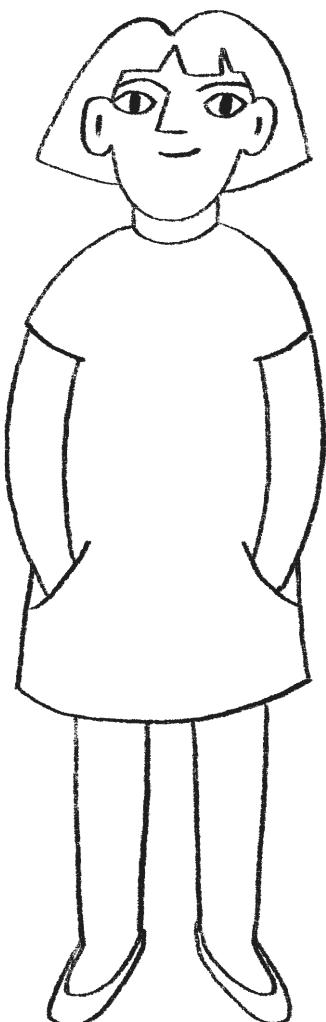
А я **ніколи не соромлюся**.
Спокійно застрибну прямо до
вашого ліжка. **Або в шубу**.

Ось тут намалюй будь-що. Те, що тобі подобається. Намалюй те, чого бойшся, 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!



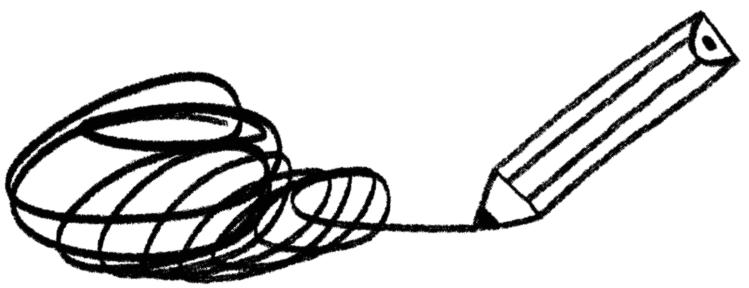
Як добре, що тут стільки **вільних** сторінок. Мені так багато всього потрібно написати і намалювати!



З нетерпінням чекаю, коли свій розмальований зошит комусь покажу!



Наприклад мені? Тож покажи! З нетерпінням чекаю можливості поспілкуватися!



Гоп!





w

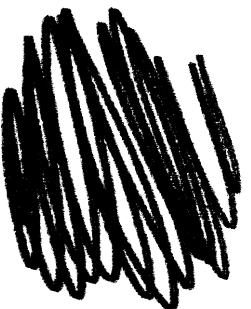
100





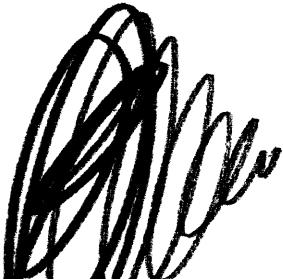


—





me Mm





„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

Головне, щоб діти
були щасливими!

Гоп!

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

Опубліковано Чеським відділом INSEA та Педагогічним факультетом
Палацького університету в Оломоуці

2022

ISBN 978-80-908056-3-7