



POKRESLENÝ SEŠIT



OTEVŘI MĚ!



AHOJ KAMARÁDI!

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



TENTO SEŠIT PATŘÍ...

Sem napiš
něco o sobě!



Sem nakresli
svůj portrét.



Co ti dělá
radost?



Co všechno **umíš**
a co tě **baví**?




Co ti dělá
starost?


Každý den **pokresli** nebo **popiš**
aspoň **jednu stránku!**



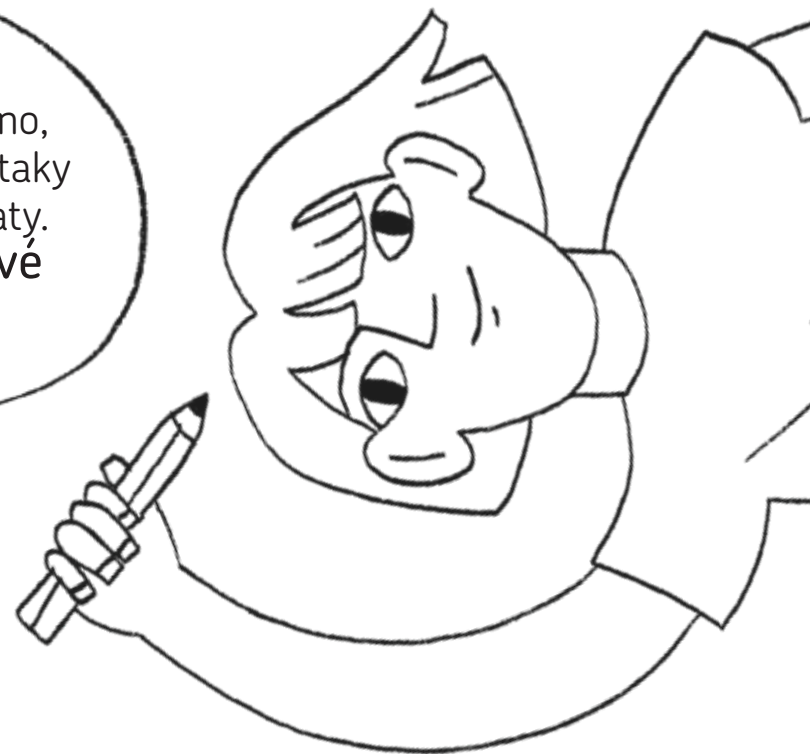
A co sem mohou
děti **kreslit**?




A co sem mohou
děti **psát**?



Jsme rádi, že si budeme
společně povídat 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!

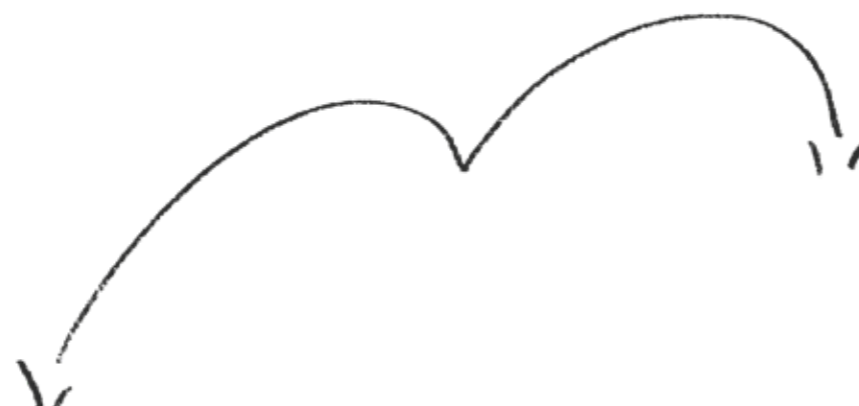


Nezapomeňte nakreslit taky nás, zvířata!



Sem můžeš nakreslit stromy a květiny.

A blechy!



Já si nakreslím celou zahradu!



Sem můžeš nakreslit,
co **vidíš z okna**.

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

Nevím, kde začít!




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

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 **pomalů**. Nakreslím asi
špičaté vlnky...

Nebo **obloučky!**
Jako když já skáču nahoru
a dolů.



HOPI!
HOPI!

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!



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



A hlavně
blechy.



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.



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



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

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



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



Sem můžeš nakreslit rozbouřené moře.

Věděli jste, že existují vodní blechy?



Nakreslím i svět pod hladinou!



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**?

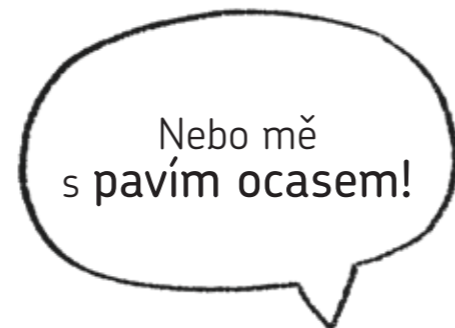


Taky se občas bojím.
Jako každý!

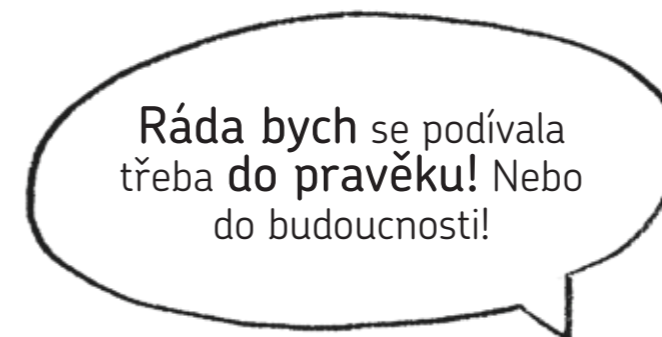
BUBU!



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



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



Sem nakresli nebo napiš **něco tajného**.
Třeba **svoje** tajné **přání**.



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



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



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

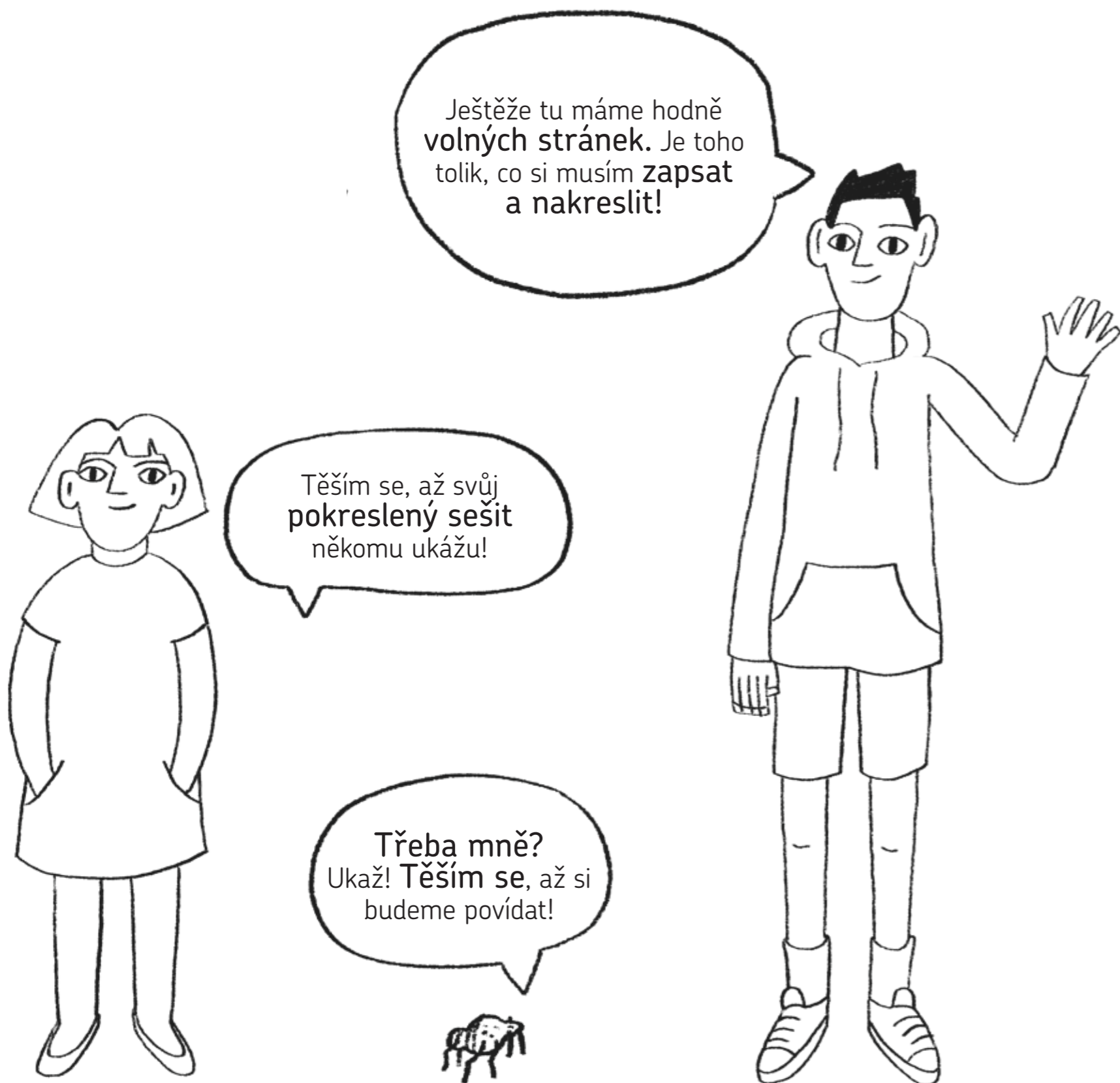
To já se **nikdy nestydím**.
Klidně vám vlezu rovnou do
postele. **Nebo do kožichu.**



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!



HOP!

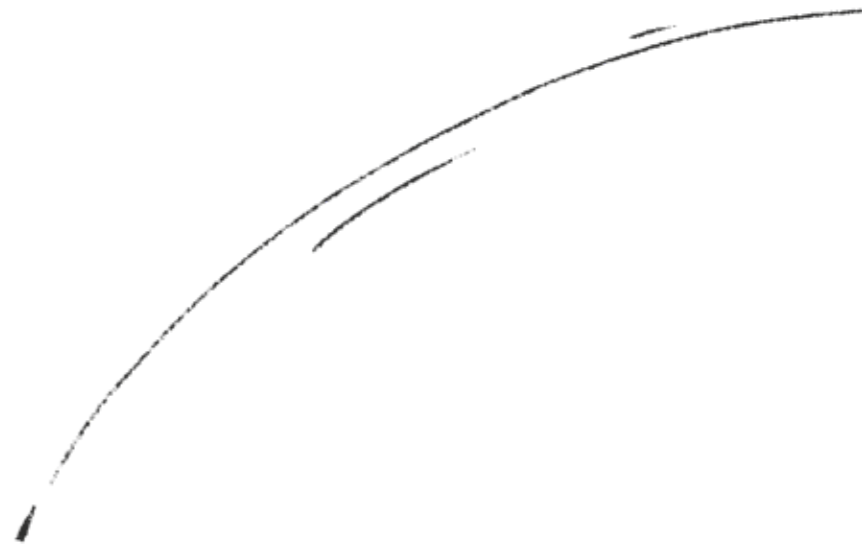






nn





—





well



„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 nabídneme také v češtině – že by se mohl líbit také českým dětem. A proč vlastně ne? Podobný sešit přece může využít kdokoli! 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 jim 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

Ilustrace: 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, jež 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