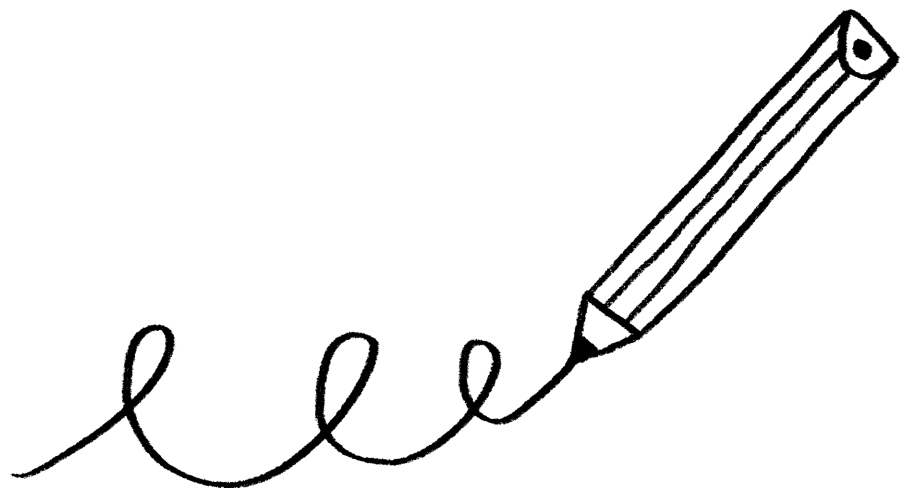




POKRESLENÝ SEŠIT



OTEVŘI MĚ!



AHOJ KAMARÁDI!

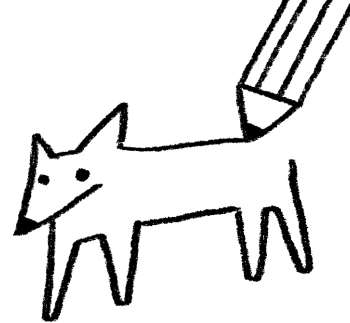
Pěkně vás vítáme a těšíme se,
až si budeme **společně** hrát
a kreslit!



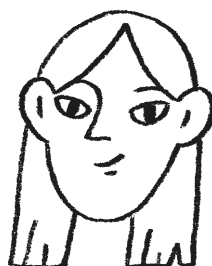
TENTO SEŠIT PATŘÍ...

Sem nakresli
svůj portrét.

Sem **napiš**
něco o sobě!



Co ti dělá
radost?

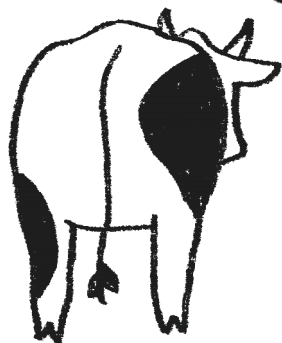


Co všechno **umíš**
a co tě **baví?**

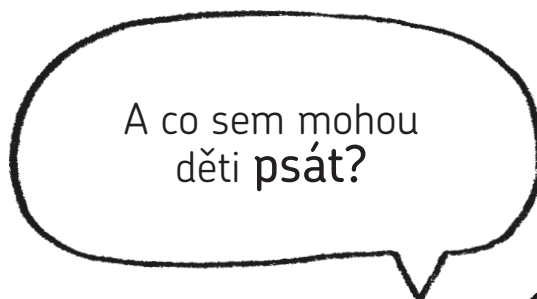


Co ti dělá
starost?

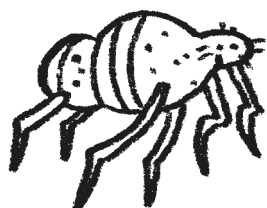
Každý den **pokresli** nebo **popiš**
aspoň **jednu stránku!**



A co sem mohou
děti **kreslit**?

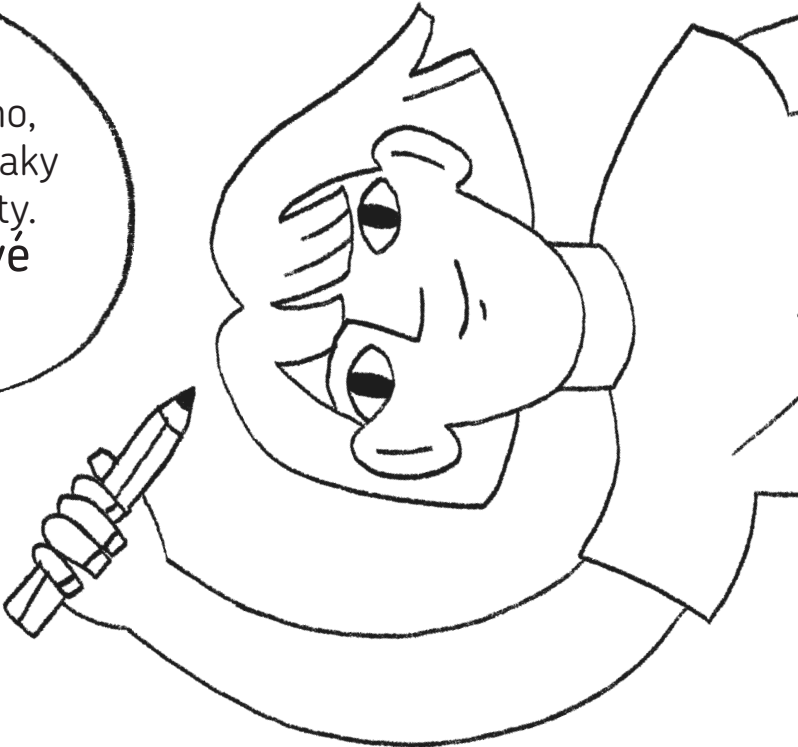


A co sem mohou
děti **psát**?



Jsme rádi, že si budeme
společně 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.

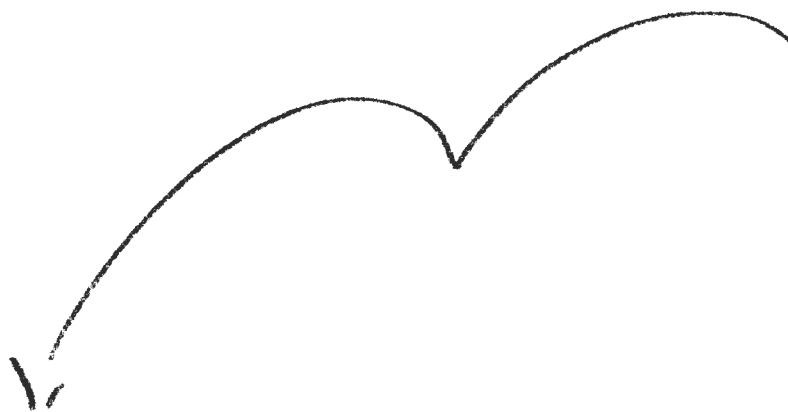
Sem můžeš **nakreslit** lidi
a zvířata, které **máš rád**.



Já nakreslím
malého brášku!

Nezapomeňte
nakreslit taky nás,
zvířata!

A blechy!





Sem můžeš nakreslit
stromy a květiny.



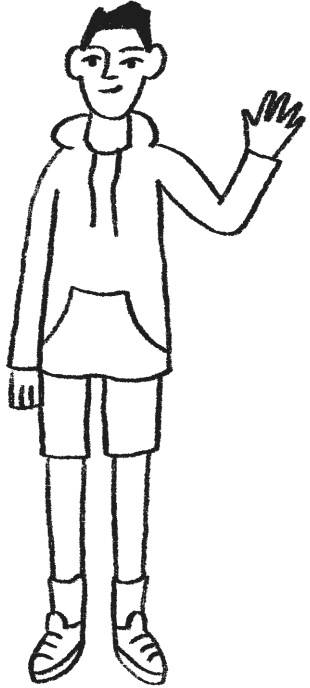
Sem můžeš nakreslit,
co **vidíš** z okna.



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

Nebo obloučky!
Jako když já skáču nahoru
a dolů.



HOP!



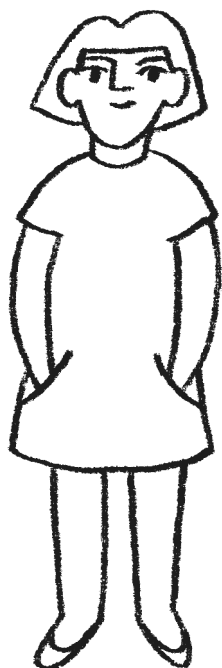
see the

! HOP!

Two hand-drawn arches, one slightly higher than the other, connected at their base. The word "HOP!" is written in a simple, hand-drawn font above the space between the two arches. To the left of the first arch, there is a small exclamation mark "!".

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!

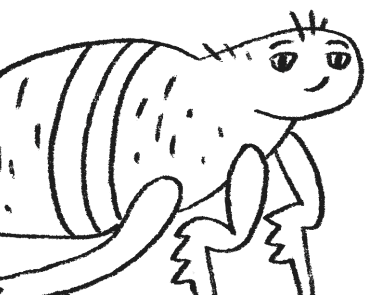


Sem můžeš **nakreslit**
zajímavá **zvířata**.

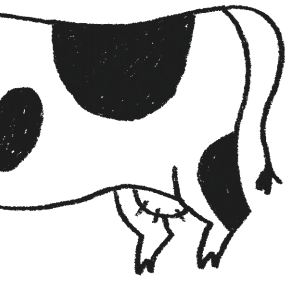
Třeba nás!



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.



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

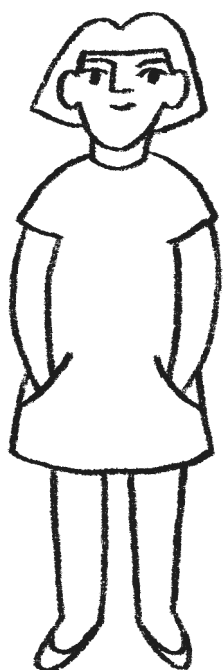
To by mě taky
zajímalo!



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?



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

Věděli jste, že existují
vodní blechy?



Nakreslím i svět pod
hladinou!



Sem můžeš nakreslit
rozbouřené moře.



Nakreslím
i déšť a blesky!

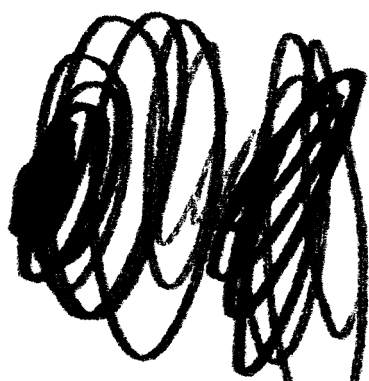
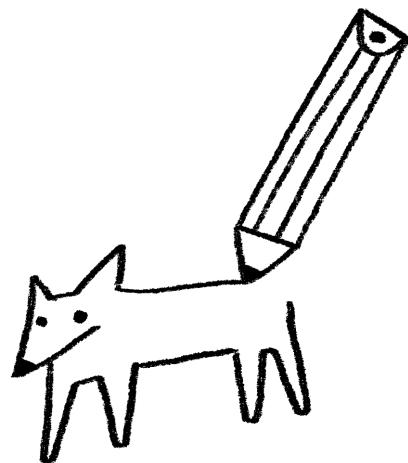


Sem můžeš nakreslit
hejno letících ptáků.

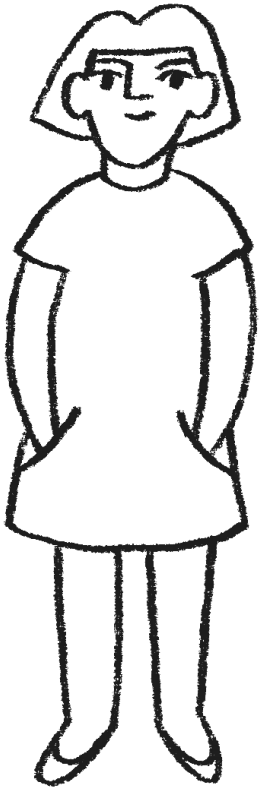
Handwritten signature or mark.

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

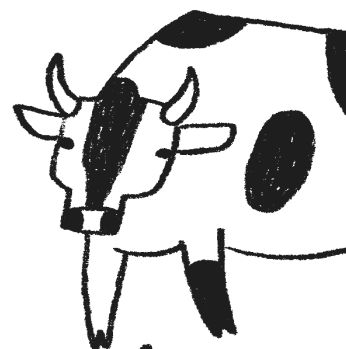




Nakreslím strašáka,
kterého se v noci bojím.
Myslím, že je **pod postelí**.
Naštěstí každé ráno zmizí.



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**.



Nakreslím **pejska**
se sloním **chobotem!**

Nebo mě
s **pavím ocasem!**



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

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



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

u

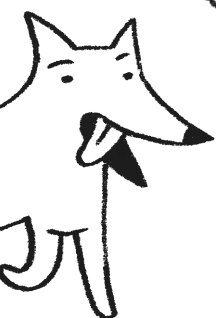


Napíšu to šifrou.
Nebo světlou tužkou,
kterou pak **zamaluji**.





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



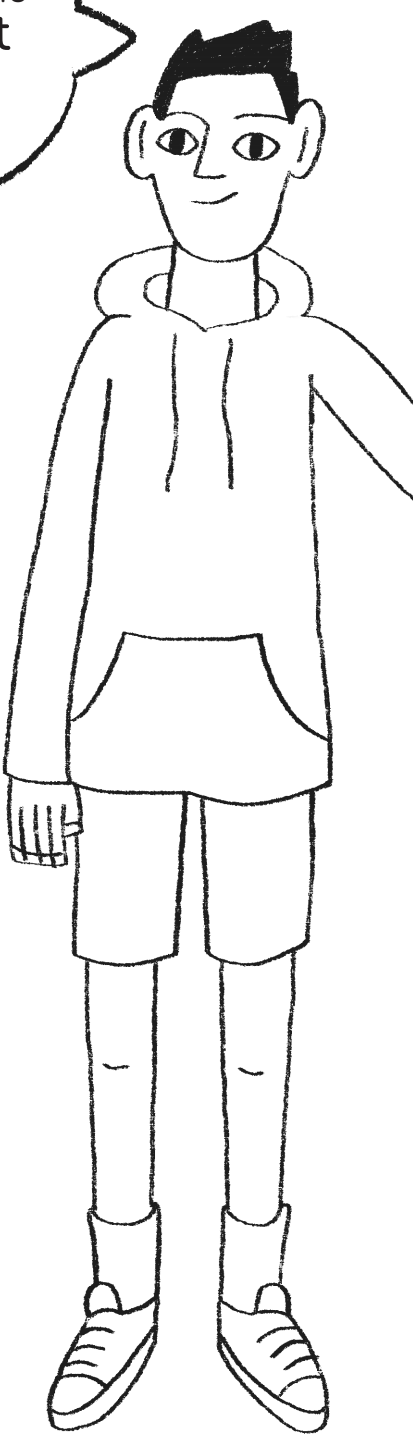
Líbí se mi, když se
mohu poznat s **někým**
novým. Zprvu se
ostýchám, ale pak **je to**
legrace!



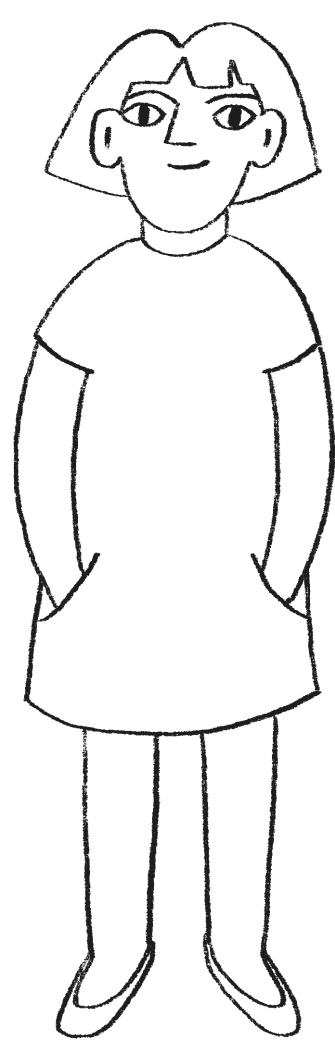
To já se **nikdy** nestydím.
Klidně vám vlezou rovnou do
postele. **Nebo do kožichu.**

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 povídat!





HOP!



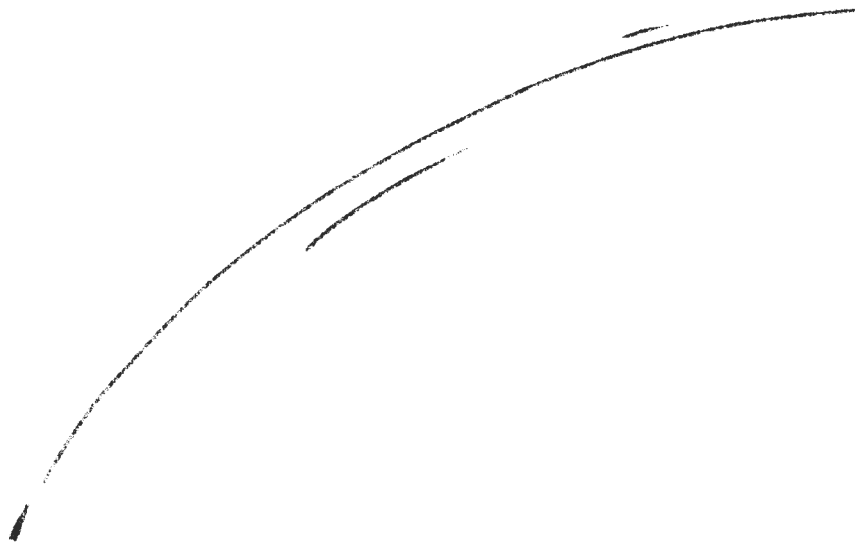


nn



[Handwritten signature]





—





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. Nedaťováno.

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