



Розмальований зошит



Відкрий мене!





Привіт друзі!

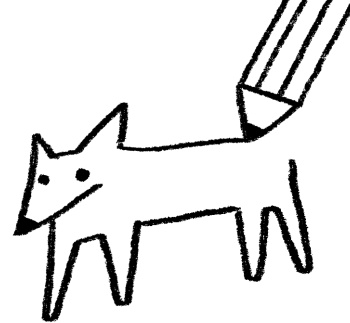
Щиро вас вітаємо та  
з нетерпінням чекаємо  
того моменту, коли будемо  
разом малювати та  
гратися!



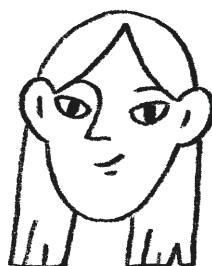
# Цей зошит належить

Сюди спробуй  
намалювати свій портрет.

А ось тут **можеш**  
написати щось про себе!



Що тебе робить  
**щасливим?**



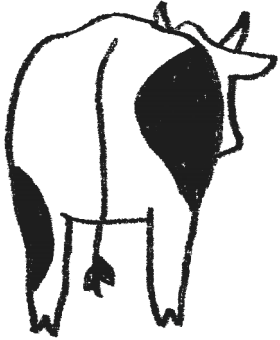
Що **вмієш**  
робити і що тобі  
**подобається?**



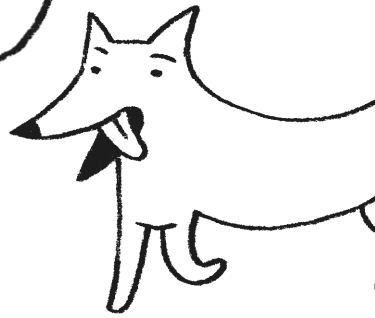
Що  
турбує  
тебе?

Щодня замалюй або напиши  
хоча б одну сторінку!

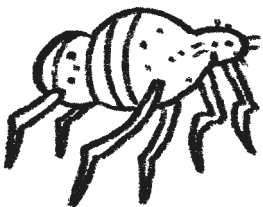
А що ж тут  
діти можуть  
малювати?



А що ж тут можуть  
писати?

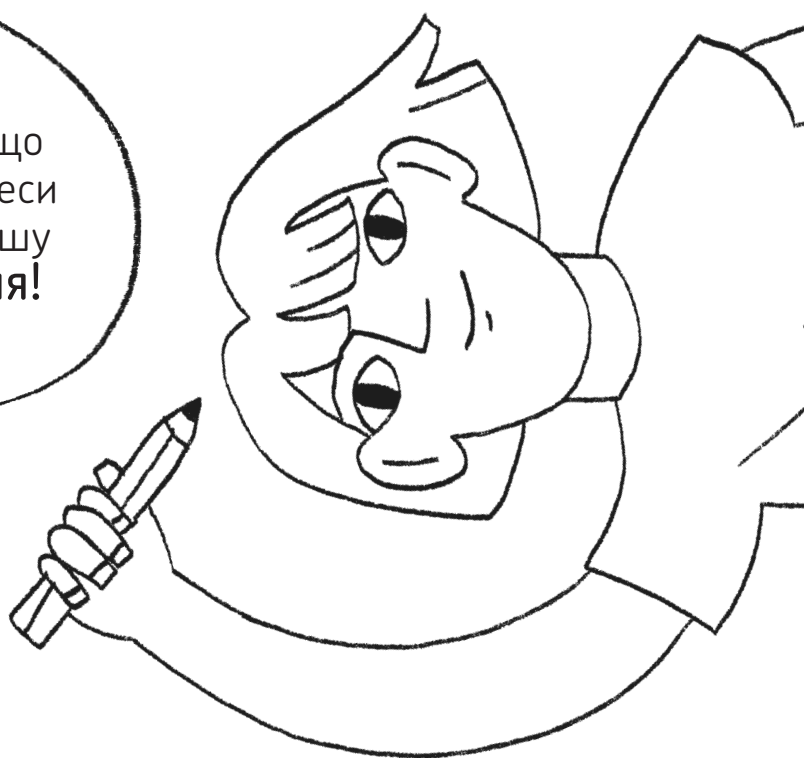


Радіємо з можливості  
спільного спілкування та  
малювання! Також можемо  
стрибати!

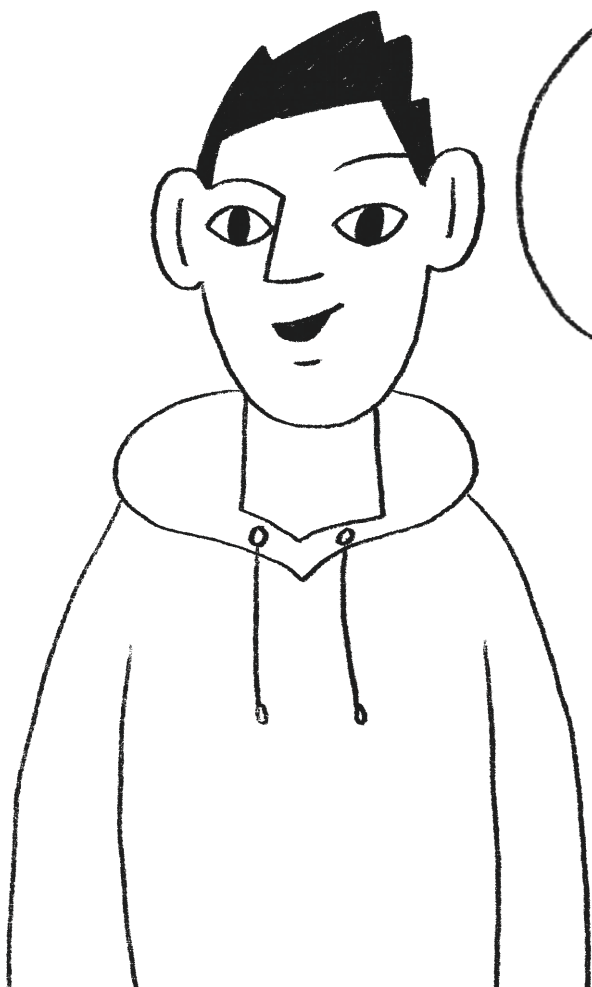




Я **намалюю** все, про що  
**думаю**. А також принцеси  
в гарних платтях. І запишу  
собі всі **нові враження**!



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



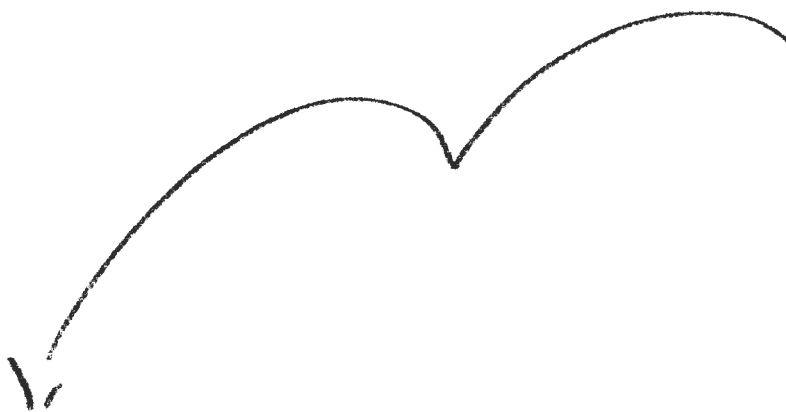
Сюди можеш **намалювати** людей  
та тварин, яких ти **любиш**.



Я намалюю  
свого маленького  
**брatика!**

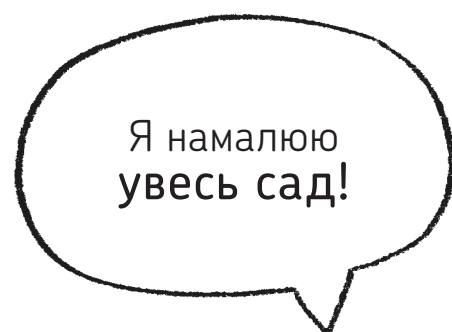
**Незабудьте**  
намалювати також нас,  
**тварини!**

**І блохи!**





Тут можеш намалювати  
дерева та квіти.



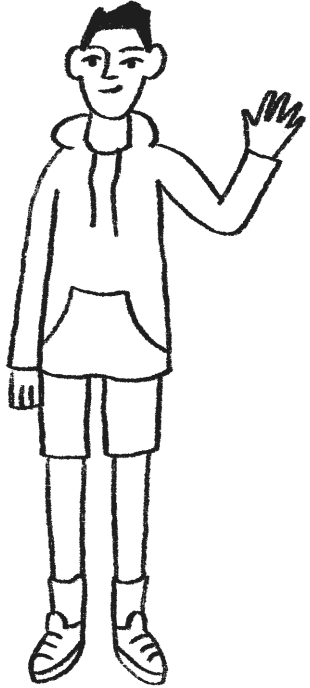
Сюди можеш намалювати те,  
що **бачиш з вікна**.



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

Сюди можеш намалювати або написати  
все, про що ти **зараз 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 повільно**. Можливо  
спробую намалювати  
гострі хвилі.

Або **хвилясті**!  
Ніби я стрибаю вверх  
і вниз.



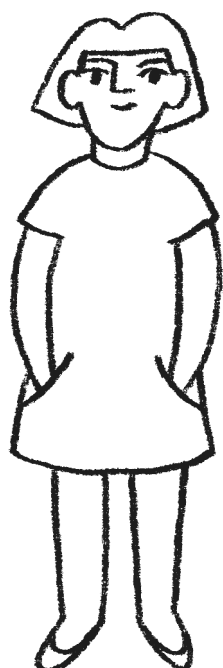
Гоп!

see the

! Гоп!



Ось тут можеш  
**намалювати** все, що собі  
уявляєш, **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!

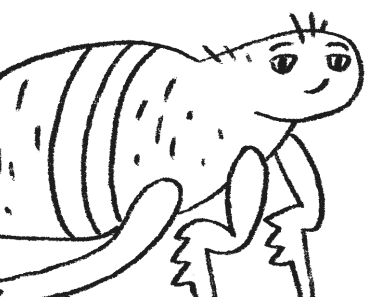


Ось тут можеш **намалювати**  
цікаві **тварини**.

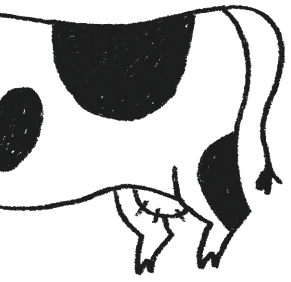
Наприклад  
нас!



І перш за все  
**блохи!**



Сюди можеш **намалювати сон**,  
який тобі наснився 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  
**розквітлу долину.**



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

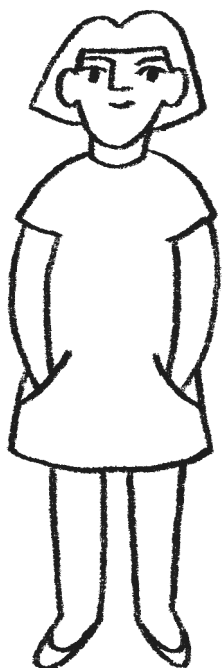
Мені було  
б це теж  
цікаво!



Я впевнена  
в цьому!



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



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

Або  
**королеву**  
**блох**!



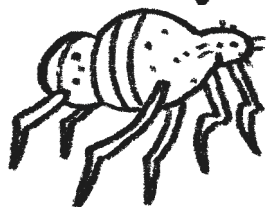
Сюди можеш намалювати **свою руку**.  
Чи зможеш **збільшити** лінії на своїй руці?  
Як на твою думку їх бачить мала блоха?



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.

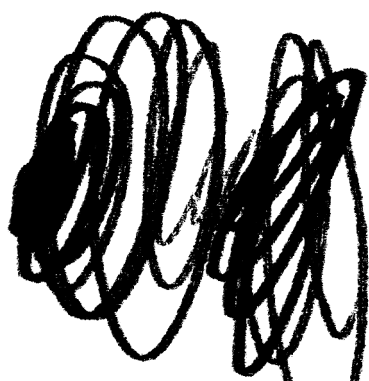
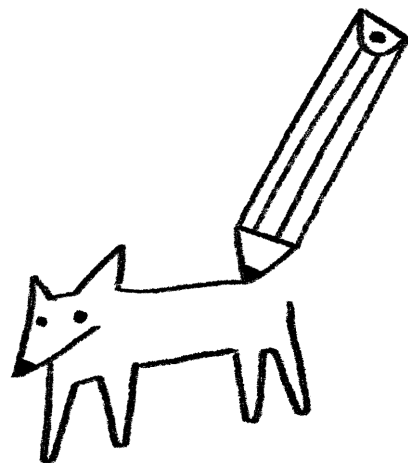


Сюди можеш намалювати  
зграю летючих птахів.

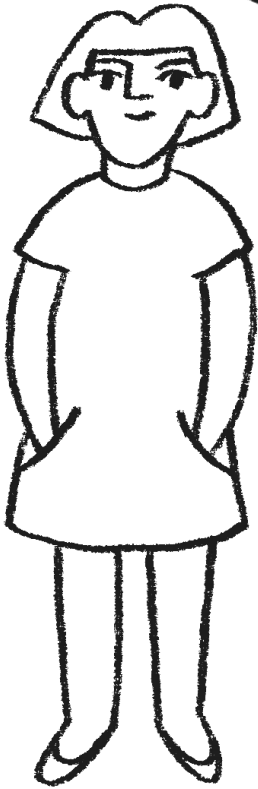
*Handwritten signature or mark.*

Намалюю **величезну**  
зграю **здаєка**, через ціле  
небо і **уявлятиму**, куди  
ж вона летить.

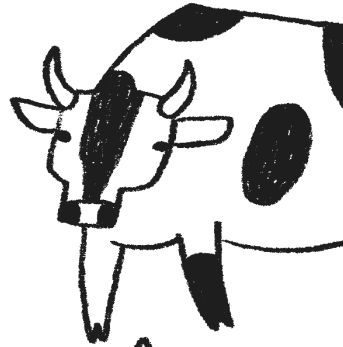




Намалюю опудало,  
якого боюся вночі. Мені  
здається, що ховається **під**  
**ліжком**. Нащастя кожного  
ранку зникне.



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**.



Я намалюю **собаку** зі  
слонячим **хоботом**!

Або намалюй  
мене з **павиним**  
**хвостом**!



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**  
**розмовляєте!**

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

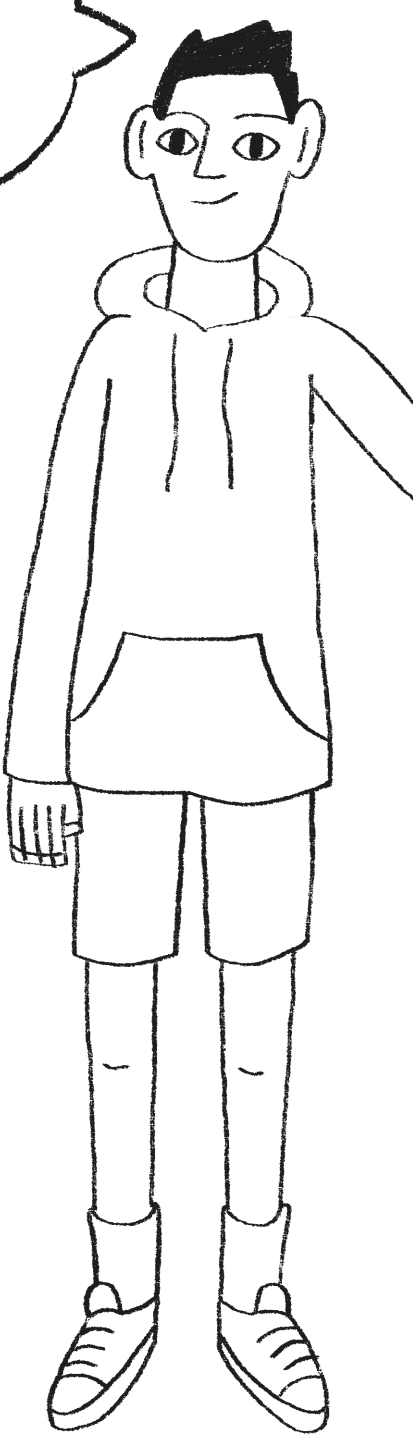


А я **ніколи** не соромлюся.  
Спокійно застрибну прямо до  
вашого ліжка. **Або в шубу**.

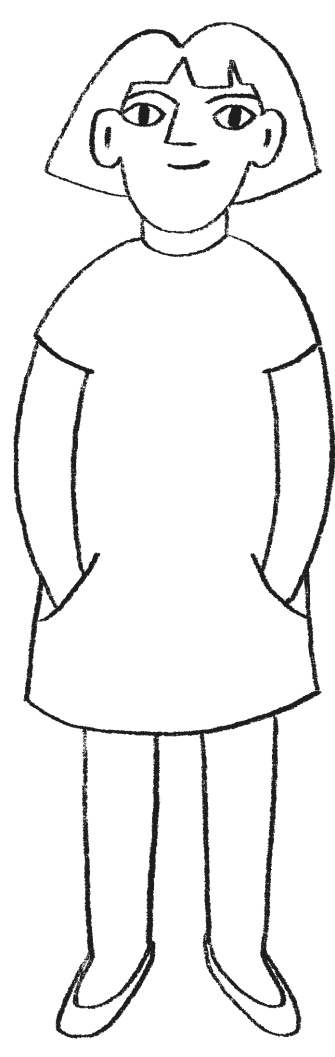


Ось тут намалюй будь-що. Те, що тобі подобається. Намалюй те, чого **боїшся**, та що тобі не **подобається**. Намалюй те, над чим **смієшся** і що тебе **зацікавило**. Щось **радісне** та **сумне**. Намалюй щось **реальне** та **вигадане**.

Просто будь-що!



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!











nn



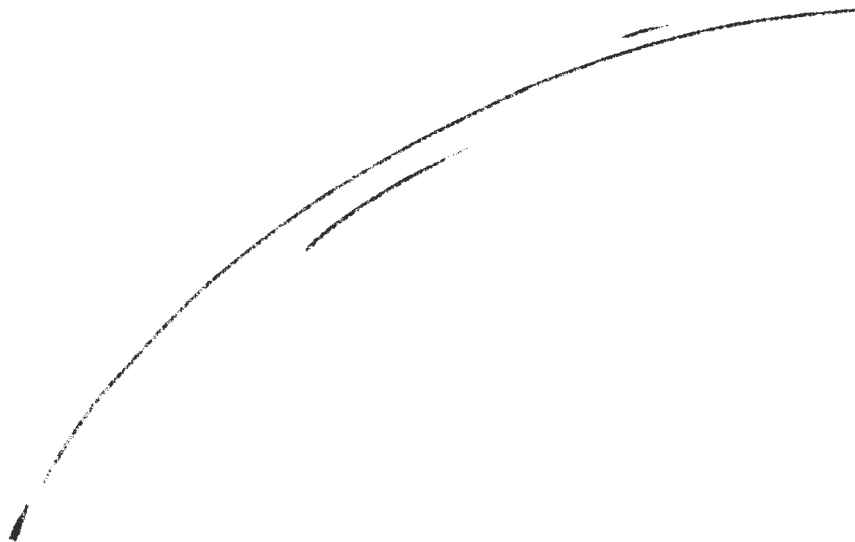




*[Handwritten signature]*

Q





—























well











„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 Плевава

Переклад: Маріана Ілнитська

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