

Обращение от Помощника В создании «Книги жизни»

«Привет! Меня зовут _____ . С сегодняшнего дня _____ я буду твоим Помощником в создании твоей «Книги жизни». Здесь мы сможем собрать и записать всё самое важное о твоём прошлом и настоящем, помечтать о будущем. Твоя жизнь не похожа ни на какую другую! Даже оформить «Книгу жизни» ты сможешь так, как тебе захочется. Ведь перед тобой настоящая книжка-раскраска. Мы будем собираться для работы над «Книгой жизни» один или два раза в неделю. Ты будешь вспоминать и записывать, рисовать и выполнять задания. А я буду во всём тебе помогать! По ходу работы над «Книгой жизни» мне предстоит пообщаться с людьми, которые тебя знают, найти интересные картинки, напечатать фотографии, сделать копии некоторые важных документов. «Книга жизни» – это то, что принадлежит только тебе. Но если захочешь, она будет храниться у меня, пока мы над ней работаем. От всей души желаю, чтобы твоя «Книга жизни» получилась очень интересной и красивой!



.....
Эту страницу прочитает тебе Помощник, а ты запиши в свободные места его имя и сегодняшнюю дату.

Твой Помощник может узнать, как лучше помогать тебе в создании «Книги жизни», зайдя на сайт Благотворительного фонда «Дети наши» www.detinashi.ru и прочитав там «Руководство к работе над «Книгой жизни» в разделе «Наши материалы».

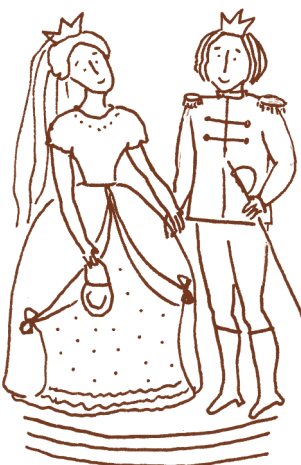
Подготовимся к работе!

Для создания твоей «Книги жизни» будут нужны:

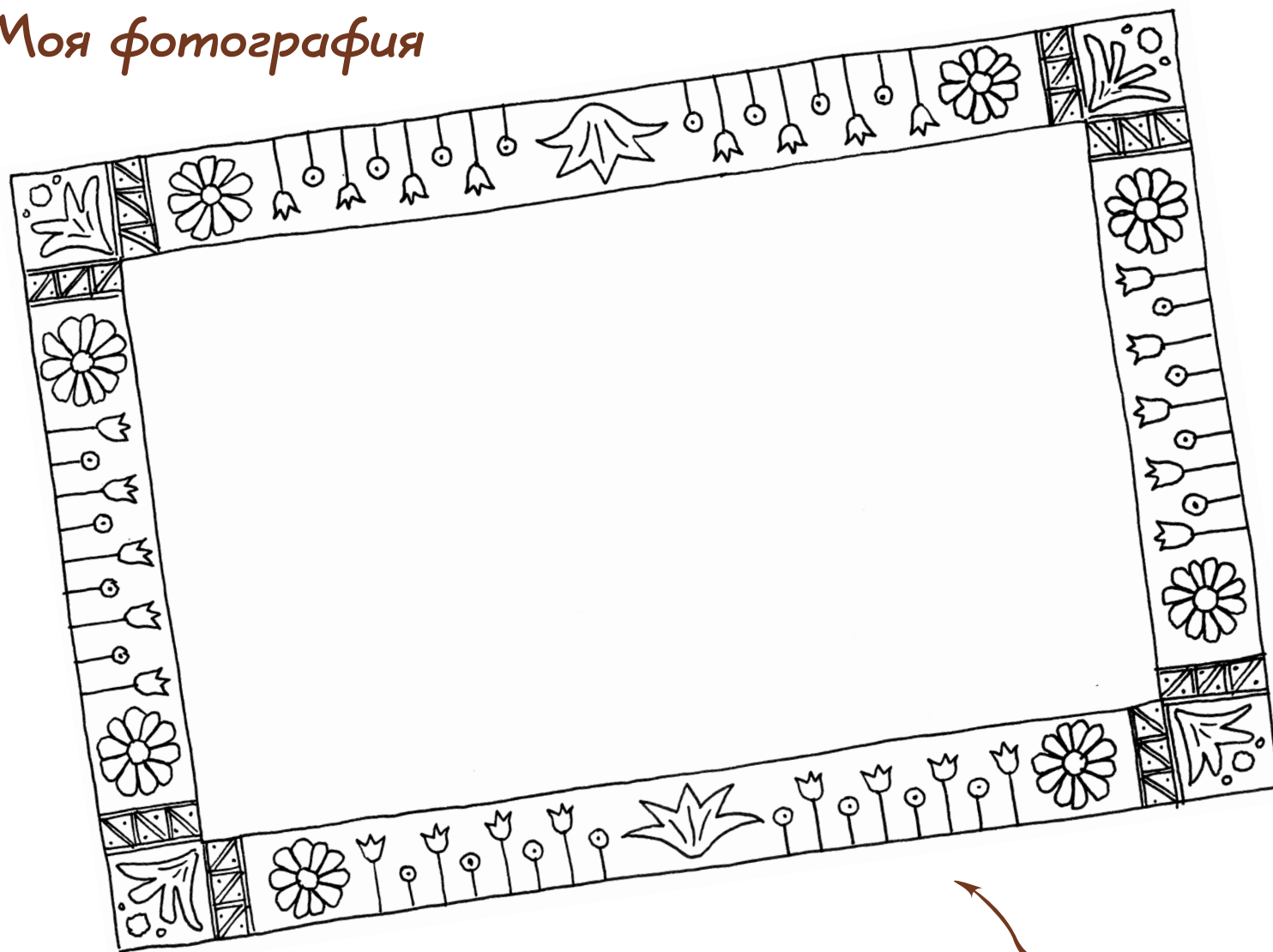
1. **Твои рисунки.** Их можно рисовать прямо на страницах «Книги жизни», в специально отведённых для этого рамочках. Например, в таких:
2. **Твои маленькие сочинения или рассказы.** Их тоже можно будет писать прямо на страницах «Книги жизни», на строчках, которые специально для этого предназначены. Например, на таких: _____
3. **Фотографии.** Для выполнения ряда заданий потребуется найти определённые фотографии и вклеить их (или копии) на страницы «Книги жизни».
4. **Ксерокопии документов.** Для выполнения ряда заданий потребуется найти твои документы. Попросим Помощника сделать с них копии и помочь тебе их вклеивать в «Книгу жизни».
5. **Картинки из журналов.** Если нет возможности найти нужную фотографию или сложно нарисовать рисунок, то можно взять подходящую картинку из какого-нибудь журнала. Вырежи её аккуратно и вклей на страничку «Книги жизни».
6. **Картинки/фотографии из Интернета.** Можно также искать необходимые изображения в Интернете, потом их распечатывать и вклеивать в отведённые места.



.....
Эту страничку прочитает тебе Помощник. Обязательно переспроси и уточни, если тебе что-нибудь непонятно!



Моя фотография



Это Я!



Вклей в рамочку свою фотографию, которая сделана совсем недавно!





Мое имя

Меня зовут _____

Я думаю, что меня назвали так, потому что _____

Мне нравится моё имя, потому что оно _____

Моё имя означает _____

Ещё такое имя есть у таких известных людей, как _____



.....
Расскажи Помощнику всё, что ты знаешь о своём замечательном имени. Послушай, что ещё интересного знает Помощник о нём. Запиши всё, что теперь тебе известно о своём имени.

Мой Возраст

Сейчас мне _____ лет _____ месяцев _____ дней

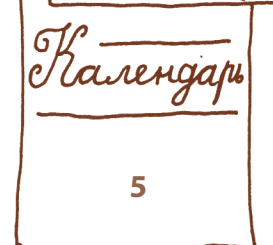
Дата моего рождения: _____

День моего рождения известен тем, что

В год, когда я родился, произошли такие события:



Обсуди вместе с Помощником, что интересного связано с твоей датой рождения. Возможно, в тот день, когда ты родился, отмечаются праздники или родились другие известные люди. А в год, когда ты появился на свет, в нашей стране и в мире произошли события исключительной важности. Запиши всё, что ты теперь знаешь.



Свидетельство о рождении



ЗИМА



ВЕСНА



ЛЕТО



ОСЕНЬ



Попроси Помощника сделать ксерокопию твоего свидетельства о рождении. Прикрепи его при помощи степлера в то место, где нарисована скрепка, или приклей за уголок к этому месту.

Три цвета Времени

Моё прошлое

Моё настоящее

Моё будущее



Нарисуй рисунки на темы: «Моё прошлое», «Моё настоящее», «Моё будущее».

Ты можешь нарисовать какую-нибудь ситуацию, в которой видишь себя в то или иное время. Можешь выбрать любой предмет, который символизирует для тебя тот или иной период. А хочешь – просто заштрихуй лист бумаги под названием той или иной темы теми цветами, которые больше всего подходят для изображения твоего прошлого, настоящего и будущего.



ЗУМА



ВЕСНА



ЛЕТО



ОСЕНЬ





Мой план

Дальше вся книга разделена на три раздела, которые так и называются: «Прошлое», «Настоящее» и «Будущее». Ты можешь продолжать «Книгу жизни» с любого из этих разделов. Например, ты можешь начать с «Настоящего», затем подумать о «Будущем» и только потом приступить к «Прошлому». Последовательность работы с разделами выбираешь только ты!

В табличке в столбике «Я буду работать так»:

- поставь цифру 1 напротив того раздела, с которого ты хочешь начать;
- дальше поставь цифру 2 напротив того раздела, которым собираешься продолжить;
- напиши цифру 3 напротив того раздела, которым собираешься завершить свою работу.

Обрати внимание на то, что в столбике с названием «Страница» приведены номера страниц, с которых начинаются разделы.

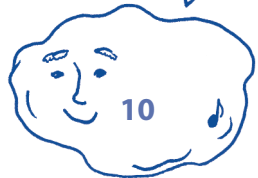
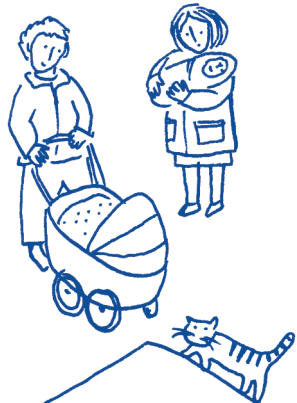
Раздел	Страница	Я буду работать так!
Прошлое (то, что было со мной раньше)	9	
Настоящее (то, что происходит со мной сейчас)	31	
Будущее (планы, мечты, надежды)	51	



.....
Отметь в разделе «Я буду работать так!» последовательность, в которой будешь заполнять свою «Книгу жизни».

ΜΟΕ ΠΡΩΛΟΕ





Когда я только родился

Когда я родился, то был похож на других малышей, примерно такой



Когда я родился, то весил _____ кг _____ г.

(Сейчас мой вес _____ кг, значит, я прибавил целых _____ кг)

Когда я родился, мой рост был _____ см.

(Сейчас мой рост _____ см, значит, я вырос на целых _____ см)

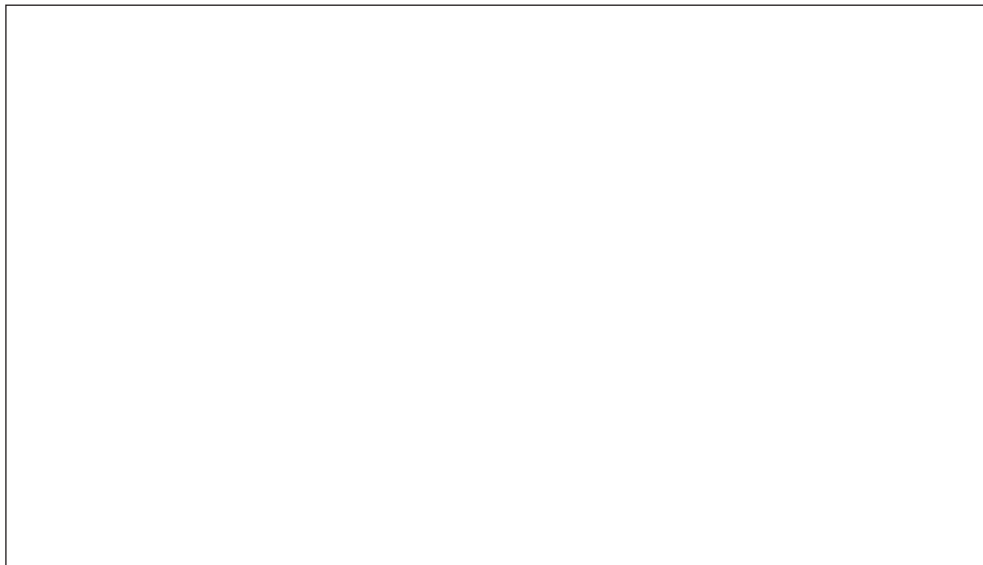


Чтобы заполнить эту страничку, твоему Помощнику потребуются сведения из твоей медицинской карты – там можно узнать твой вес и рост при рождении. А потом измерьте твой рост и вес сейчас. Если есть фотография, где ты – малыш, вклейте её (или её копию) на отведённое место. Правда, не у всех людей сохраняются такие фотографии. Вместо неё можно использовать подходящую картинку из журнала или из Интернета. Малыши очень похожи между собой!

Место, где я появился на свет

Место моего рождения называется _____

А вот так выглядит мой роддом



Мой роддом расположен по адресу: _____



.....
Ты знаешь, как называется место твоего рождения? Это был город, деревня или село? Попробуйте с Помощником узнать эту информацию, а также адрес роддома, где ты родился (по-возможности найдите его фотографию). Запиши все известные сведения.



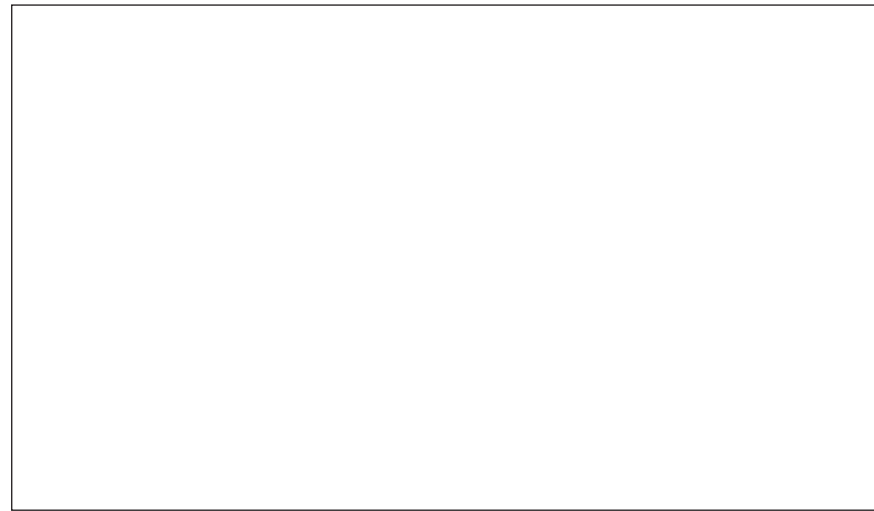


Моя мама

Мою маму зовут _____

Когда я родился на свет, моей маме было _____

Ещё известно, что моя мама _____



 Это моя мама



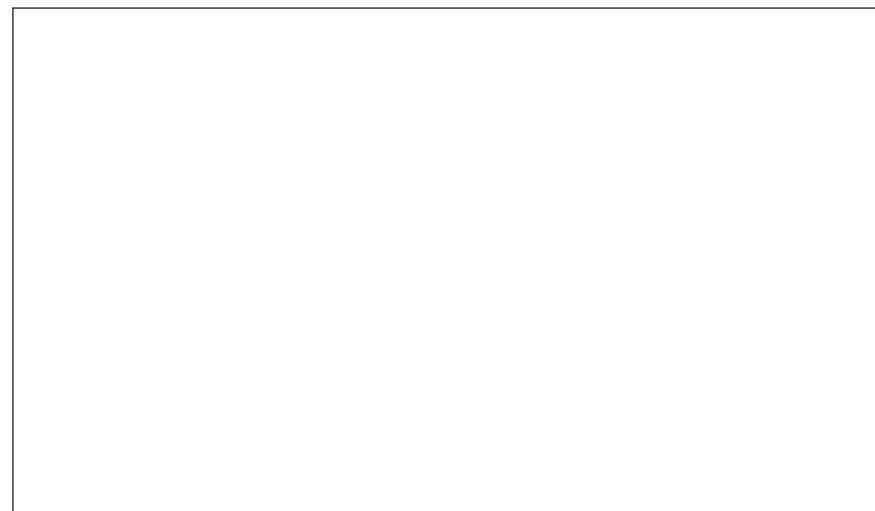
.....
Запишите вместе с Помощником всё, что известно о твоей маме. Если у тебя есть её фотография, то попроси Помощника её скопировать, чтобы вклеить на этой страничке. Если фотографии нет, нарисуй маму такой, какой ты себе её представляешь или какой помнишь.

Мой папа

Моего папу зовут _____

Когда я родился на свет, моему папе было _____

Ещё я знаю, что мой папа _____



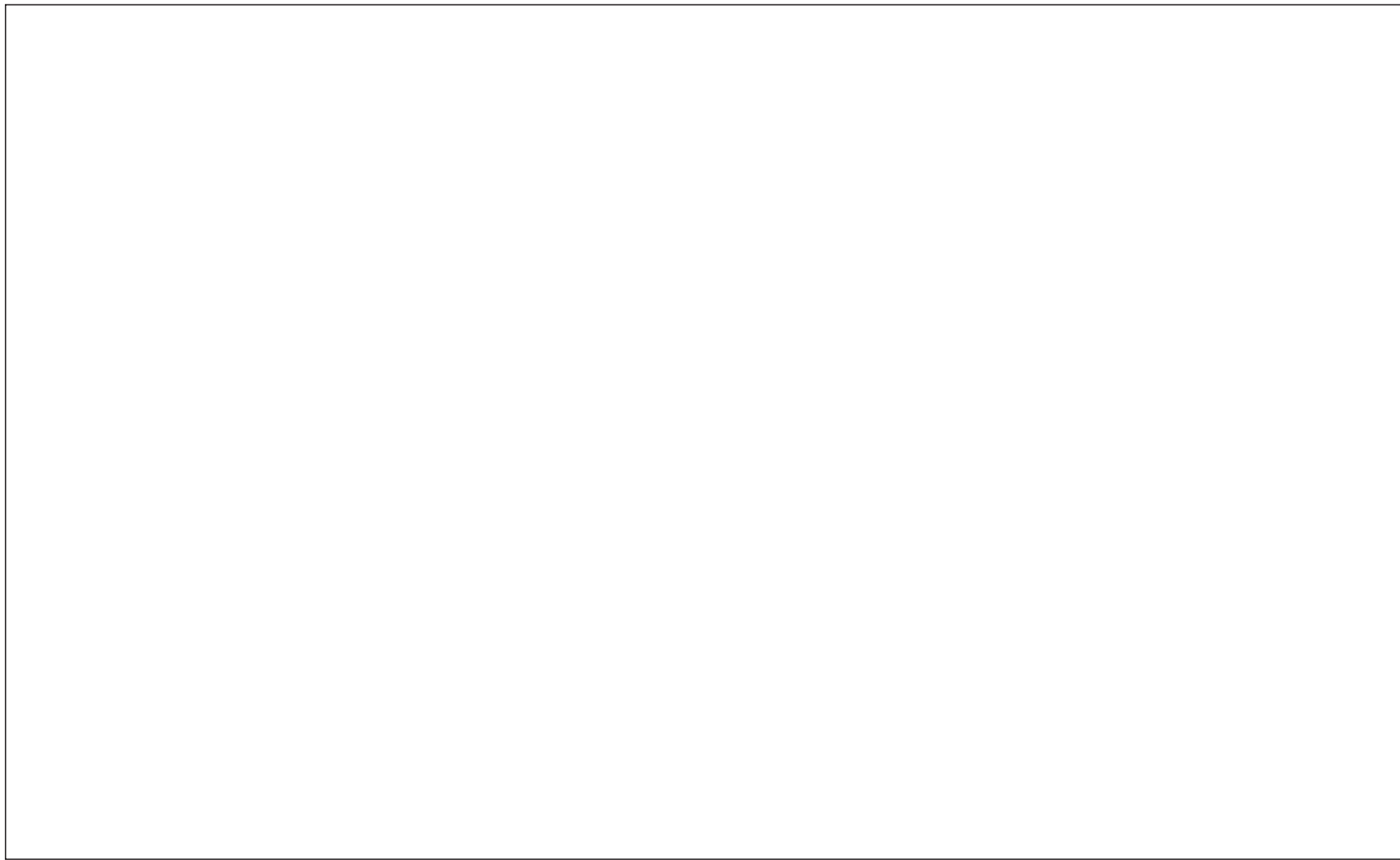
 Это мой папа



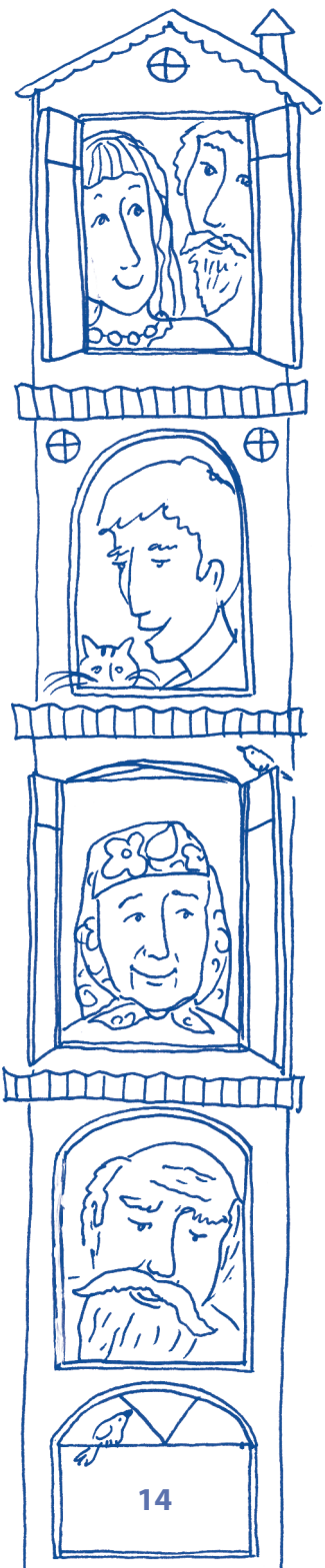
.....
Запишите вместе с Помощником всё, что известно о твоём папе. Если у тебя есть его фотография, то попроси Помощника её скопировать, чтобы вклеить на этой страничке. Если фотографии нет, нарисуй папу таким, каким ты себе его представляешь или каким ты его помнишь.



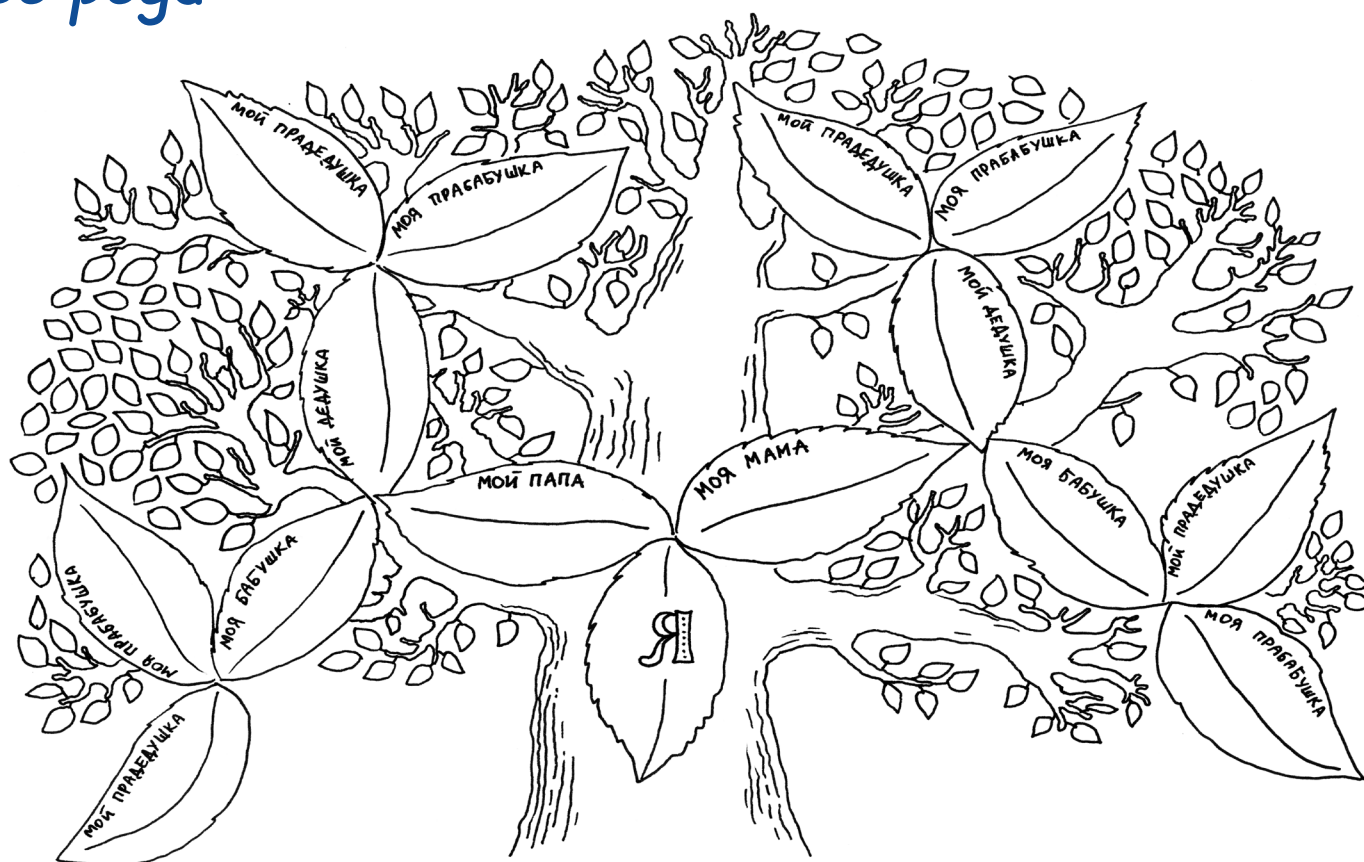
Моя семья



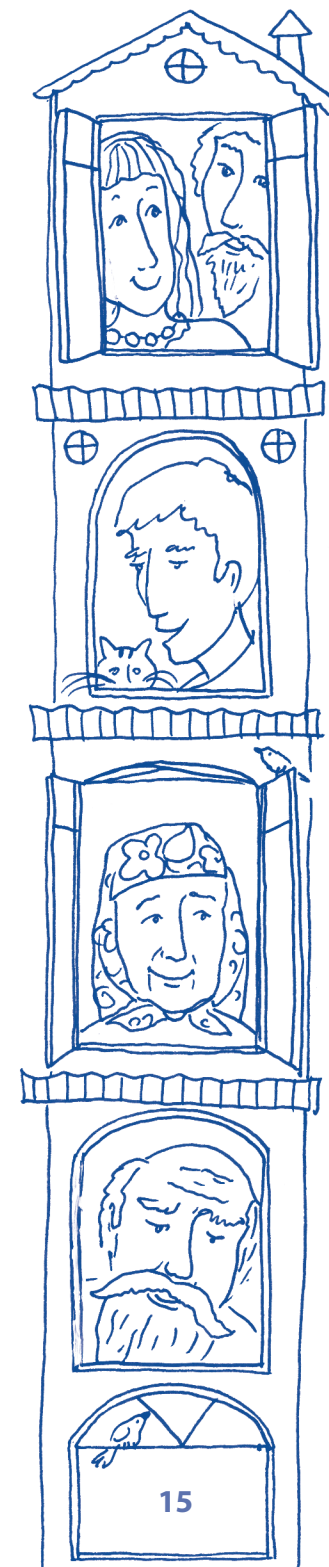
Нарисуй свою семью. Возможно, ты никогда не видел ни маму, ни папу. Родители иногда принимают такое решение, чтобы ребенок никогда их не видел. Помечтай, какой могла бы быть твоя семья, и нарисуй её сам.

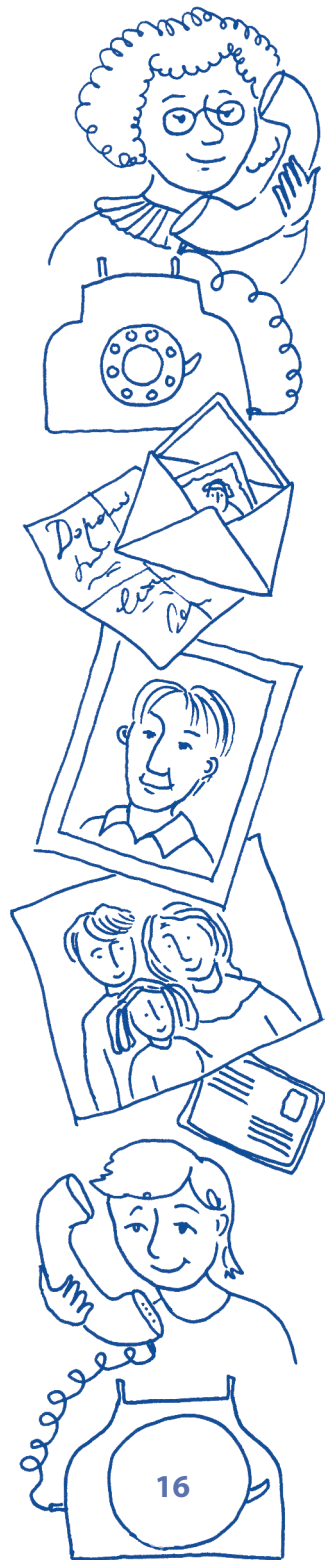


Древо рода



На этой страничке вместе с Помощником ты можешь создать дерево своего рода. Ведь у каждого человека есть мама и папа, даже если он никогда их не видел. У мамы и папы тоже были свои родители (это твои бабушка и дедушка). И у твоих бабушек и дедушек тоже были родители (это твои прадедушка и прабабушка). Впиши имена членов семьи, которые тебе известны иклей дополнительные листики, чтобы изобразить своих сестёр и братьев, тётюшек и дядюшек (если они есть).





Я и люди моего рода

Я благодарен моим родственникам за то, что _____

Я горжусь своими родственниками, потому что _____



.....
Напиши, за что ты благодарен своим родственникам (маме, папе, бабушке, тёте или ещё кому-то). Напиши, почему ты имеешь полное право ими гордиться.

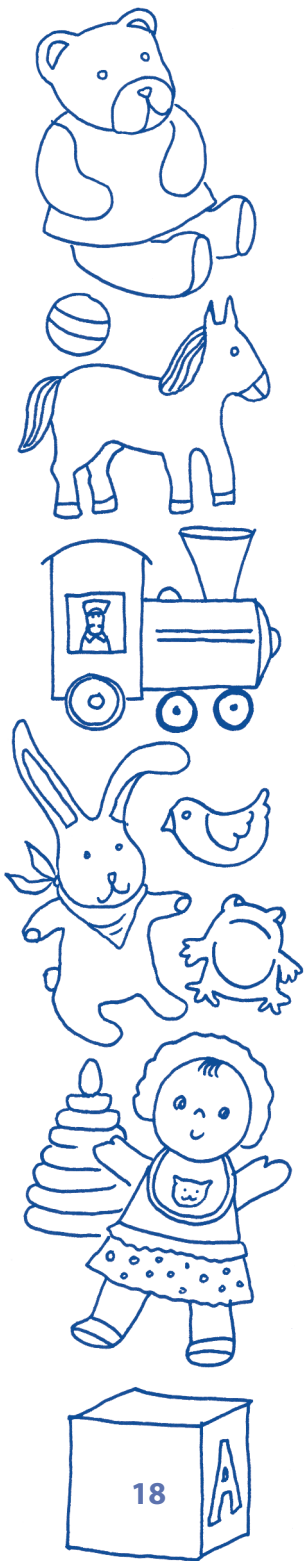
Люди, которые Всегда со мной





.....
Вспомни людей из своего прошлого, которые для тебя особенно дороги. Это могут быть как родственники, так и другие люди (например, соседи, первая учительница, ребята из твоего двора). Запиши, как звали этих людей и что ты помнишь о них. Если у тебя не осталось их фотографий, то просто нарисуй этих людей.

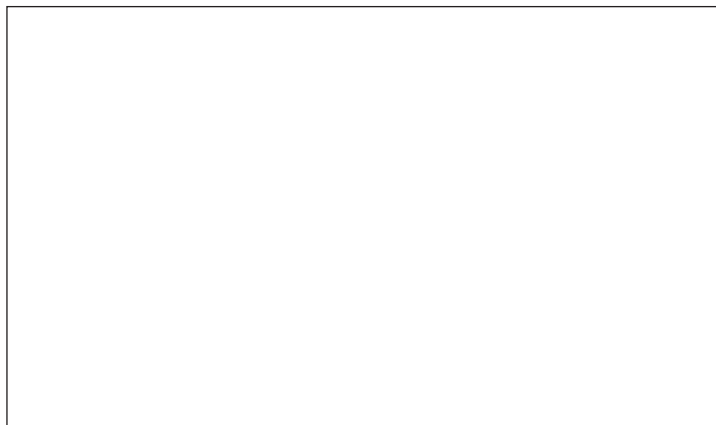




Я Вспоминаю...

Моё самое первое воспоминание: _____

Моя самая первая любимая игрушка





.....
С какого момента ты себя помнишь? С пяти лет? С семи? Раньше? Позже? Запиши своё самое первое воспоминание. А теперь постарайся вспомнить свою самую первую любимую игрушку? Что это было? Почему ты любил именно эту игрушку. Попробуй вместе с Помощником найти похожее изображение в Интернете, распечатайте его и наклейте на этой страничке «Книги жизни».

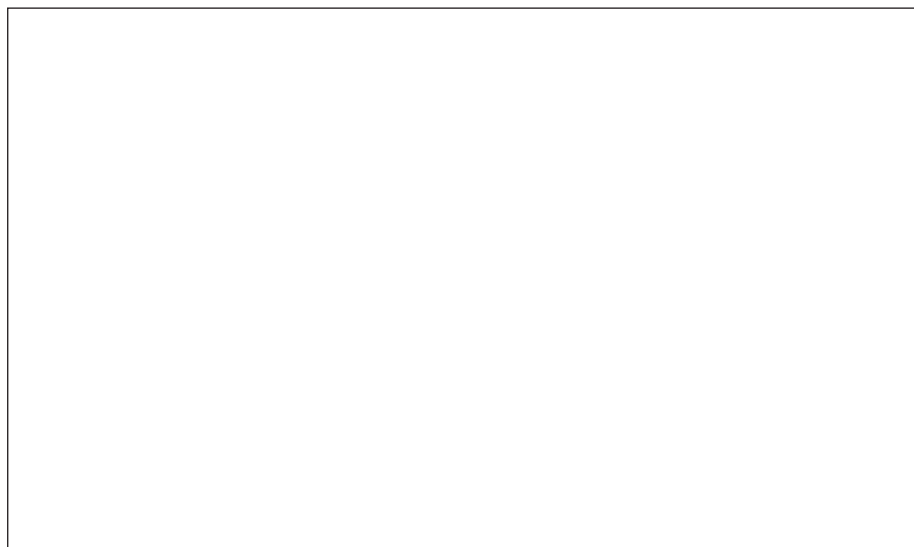
Дом, в котором...



Здесь ты можешь написать о доме, в котором ты жил раньше, и о других значимых для тебя местах из своего прошлого. Попроси Помощника найти фотографию этих мест или нарисуй их по памяти.



Праздник, который всегда со мной!





Вспомни, как раньше отмечались праздники в твоей жизни (день рождения, Новый год, другое). Запиши, чтобы точно никогда этого не забыть! Если у тебя сохранились фотографии, вклей одну из них (или её копию) на отведенное место. Или нарисуй, как это было!



Семейная поваренная книга

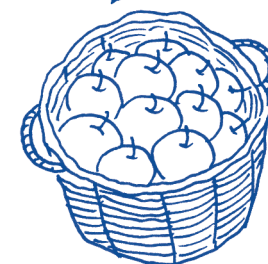
Название любимого блюда: _____

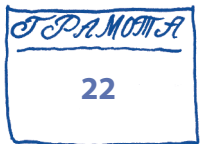
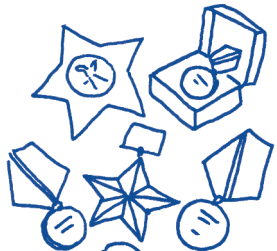
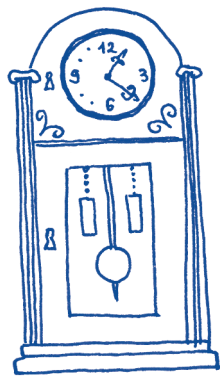
Продукты и их количество: _____

Способ приготовления: _____



Вспомни, какое блюдо ты особенно любил раньше. Это могут быть салаты, пирожки, что-то другое. Попроси Помощника узнать, как готовится это блюдо. Для этого, возможно, ему придется съездить к твоим родственникам или поискать рецепт в Интернете. Запишите здесь этот рецепт и постарайтесь приготовить это блюдо, не забыв угостить других ребят и взрослых.





Семейная реликвия



Вспомни реликвию из своего детства. Реликвия – это такая вещь, которую считают особенно ценной и дорогой значимые для тебя люди. Запиши всё, что знаешь об этой вещи. Что это было? Кому принадлежала эта вещь? Почему она была так дорога? Когда ты её видел в последний раз? Как бы ты её хранил, если бы она оказалась у тебя? Кому и при каких обстоятельствах ты мог бы её передать?

Это было со мной

В детстве я болел

А ещё однажды



.....
Запиши, что ты знаешь о своём здоровье. Возможно, многое ты уже не помнишь, попроси тогда Помощника изучить твою медицинскую карту и записать простыми словами всё самое важное о твоём здоровье в детстве.





Линия жизни



.....
Ты уже столько всего вспомнил о своём прошлом! Пришло время немного упорядочить воспоминания. Отметь на линии жизни все значимые события в твоей жизни. Ставь черточку на линии, подписывай, сколько тебе было лет и что это было за событие.

Это то, что я возьму с собой

Меня сделало сильнее то, что _____

Я стал лучше понимать чувства других людей после того, как _____

Благодаря тому, что раньше _____

я теперь _____



.....
Подумай о событиях своей жизни, которые ты только что отметил на «Линии жизни» и напиши, чему они тебя научили.





Я горжусь

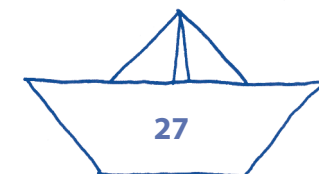
Я могу гордиться тем, что, несмотря на то что тогда мне было меньше лет, чем сейчас, я смог _____



Вспомни и напиши, каким своим поступком из своего прошлого ты можешь по праву гордиться.



.....
Этот лист специально оставлен свободным – здесь ты можешь написать о своём прошлом всё, что считаешь нужным.

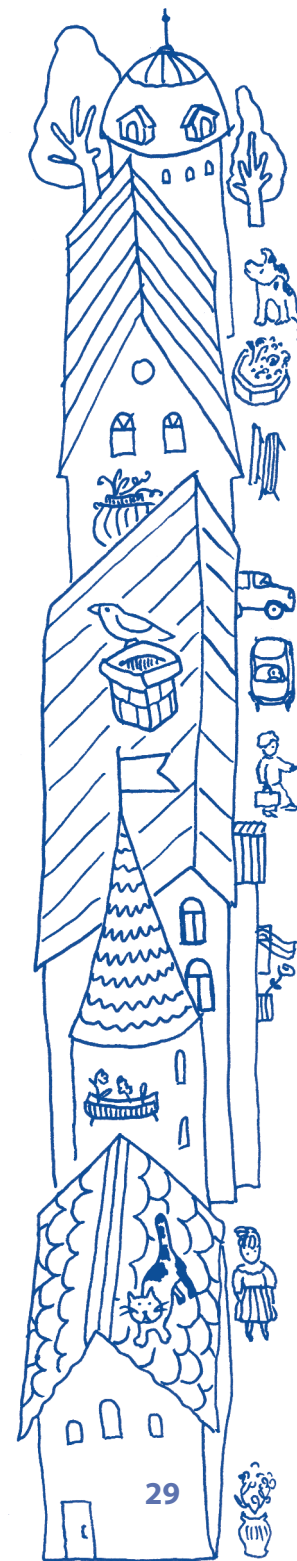




.....
Этот лист специально оставлен свободным – здесь ты можешь написать о своём прошлом всё, что считаешь нужным.



.....
Этот лист специально оставлен свободным – здесь ты можешь написать о своём прошлом всё, что считаешь нужным.



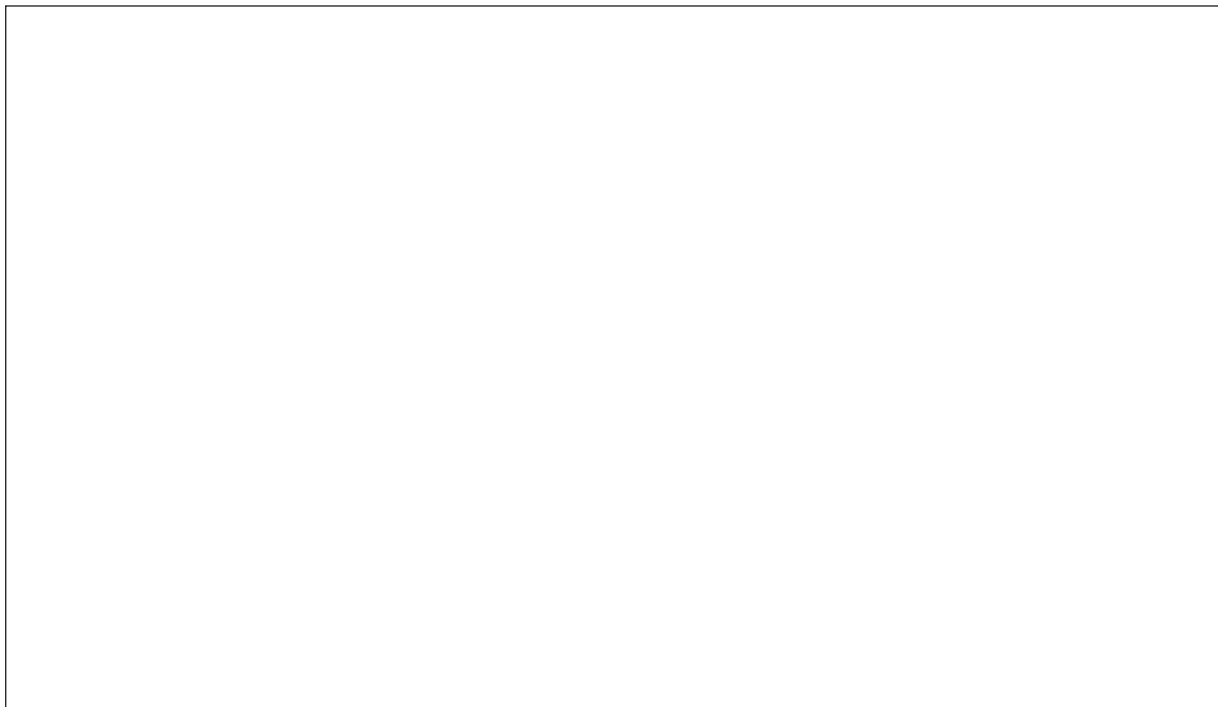


.....
Этот лист специально оставлен свободным – здесь ты можешь написать о своём прошлом всё, что считаешь нужным.

МОЁ НАСТОЯЩЕЕ



Сейчас я живу здесь

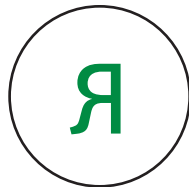




Вклей фотографию или нарисуй место, где ты сейчас живешь. Напиши, что ты думаешь об этом месте.



Люди, которые сейчас со мной



Видишь кружочек в центре? Представь, что это ты! А теперь другими кружочками нарисуй людей, которые сейчас играют важную роль в твоей жизни. Ты можешь сам выбирать размер каждого кружочка, его цвет и то, насколько близко он находится к тебе. Обязательно подпиши каждый кружочек, уточнив, какого человека ты им обозначаешь.



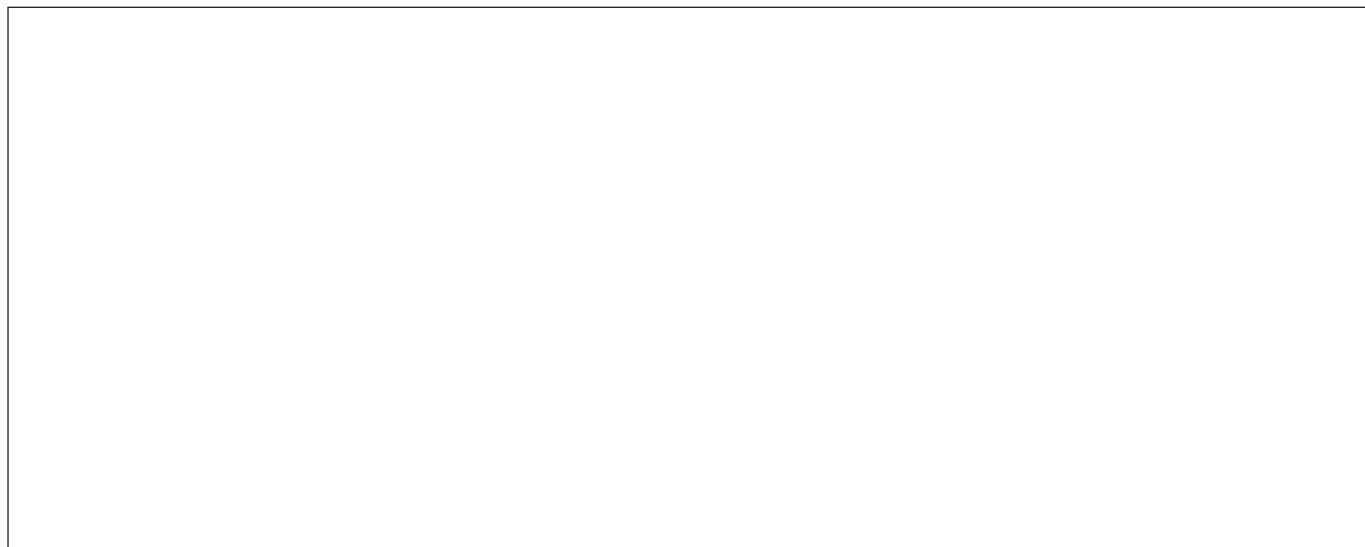
Распорядок дня



Напиши, из чего складывается твой обычный день. Возможно, есть какой-то распорядок дня, постарайся переписать его для этой странички «Книги жизни».



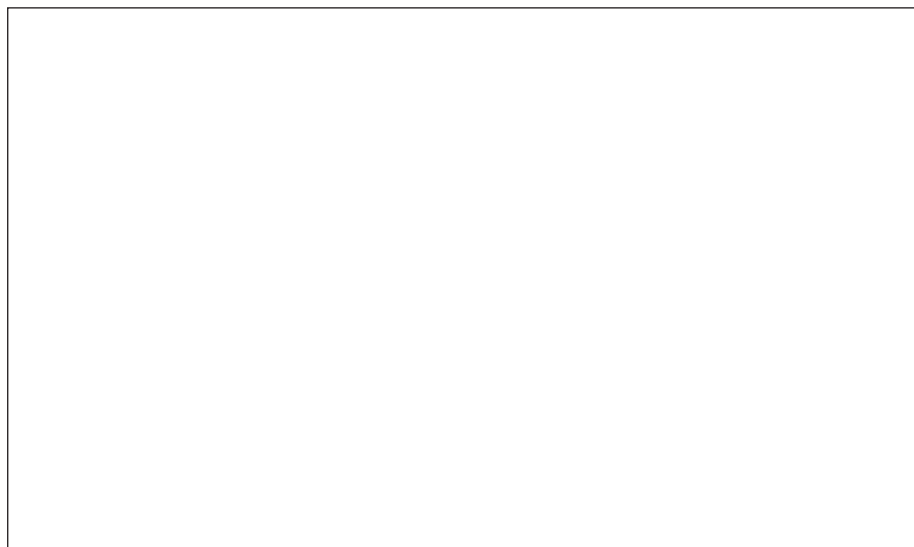
Моё свободное время



.....
Напиши, как ты любишь проводить свободное время. Если хочешь, вклей фотографию или нарисуй, как это обычно происходит.

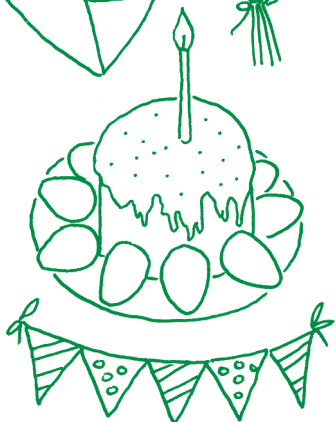
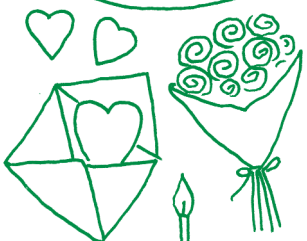


Праздники сегодня



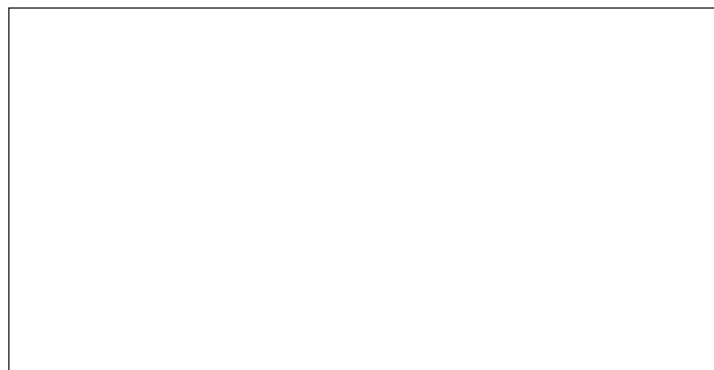


.....
Напиши, как ты сейчас отмечаешь праздники (можешь выбрать любой – день рождения, Новый год, другой). Если хочешь, вклей фотографию или нарисуй, как это обычно происходит.

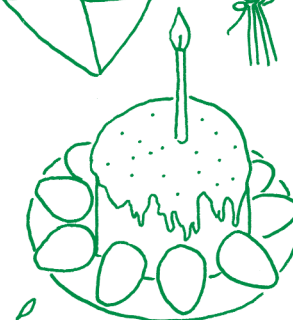


Мои друзья



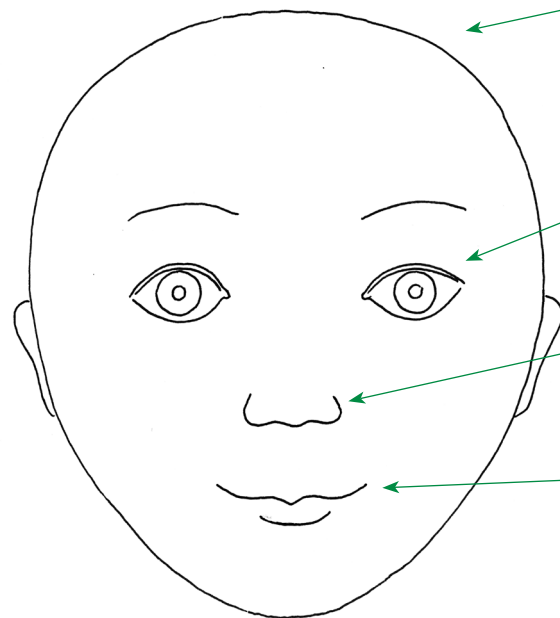


.....
Эта страничка посвящена твоим друзьям. Напиши, кого ты считаешь своим другом. Вклей его фотографию или нарисуй портрет. Напиши имя своего друга и укажи, какие его качества тебе особенно дороги.





Моя Внешность



Мои волосы _____

Мои глаза _____

Мой нос _____

Мой рот _____

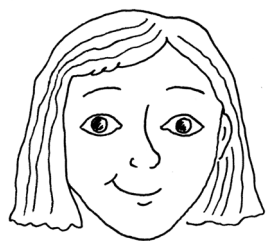
Я ношу одежду размера _____

Размер моей обуви _____

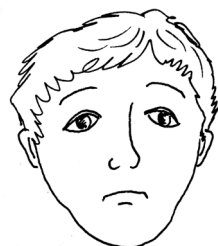


Дорисуй и раскрась предложенное изображение. Дай словесное описание своей внешности. Укажи, какого цвета у тебя глаза, какого цвета и какой длины твои волосы. Напиши, какие у тебя губы и какой нос. Да, это будет потруднее, чем с описанием глаз и волос! Посоветуйся с Помощником, если тебе нужна помощь в описании своей внешности!

Мои чувства



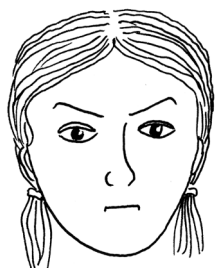
Я очень радуюсь, когда



Я грущу, если



Мне страшно, когда



Меня злит, когда



Я бы очень удивился, если бы

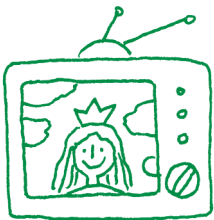


Мне неприятно, когда

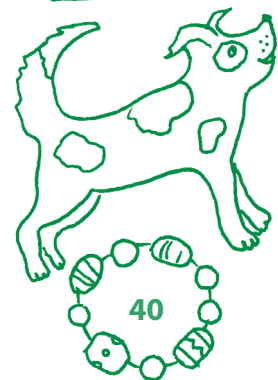
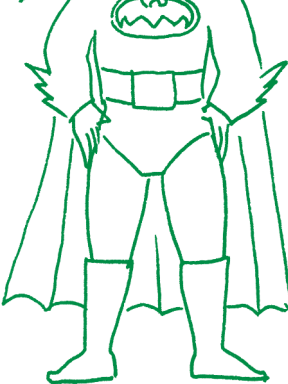


Подумай, какие чувства ты испытываешь в разных ситуациях, и заверши предложения, которые начаты возле рисунков лиц.





Овсянка, сэр!



То, что я люблю

Летом я люблю _____

Зимой я люблю _____

По вечерам я люблю _____

Моя любимая книжка _____

Мой любимый мультфильм/фильм _____

Я люблю есть _____

Я люблю играть в _____

Я люблю делать _____

Я люблю _____

Я люблю _____

Я люблю _____



.....
Подумай и напиши, что ты любишь. Часть предложений мы уже начали, и тебе остаётся их только завершить. А часть предложений ты можешь полностью сочинить сам.

То, что я не люблю

Летом я не люблю _____

Зимой я не люблю _____

По вечерам я не люблю _____

Моя нелюбимая книжка _____

Мой нелюбимый мультфильм/фильм _____

Я не люблю есть _____

Я не люблю играть в _____

Я не люблю делать _____

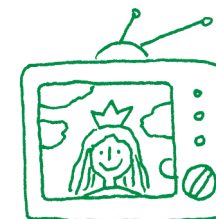
Я не люблю _____

Я не люблю _____

Я не люблю _____



Подумай и напиши о том, что ты не любишь. Часть предложений мы уже начали, и тебе остается их только завершить. А часть предложений ты можешь полностью сочинить сам.



Овсянка, сэр!



То, что даёт мне силы



Приложи свою левую ладошку к листу и обведи её. Теперь напиши в каждом пальчике то, что даёт тебе силы жить, поддерживает и вдохновляет каждый день (это может быть человек, книга, игрушка, воспоминания, мечта, что-то другое).

То, что я могу



Приложи свою правую ладошку к листу и обведи её. Напиши, что ты умеешь очень хорошо делать.





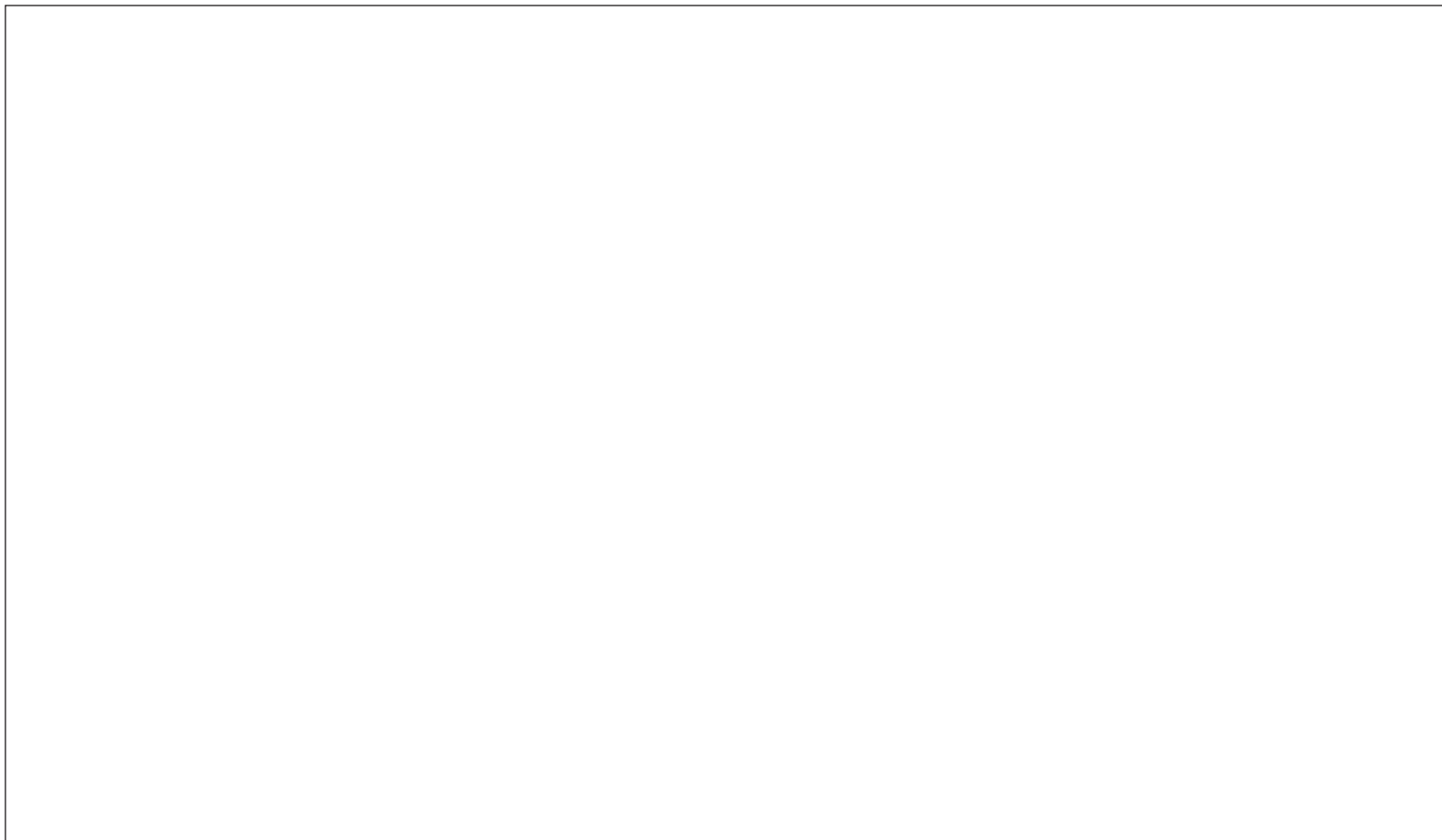
Мое здоровье





.....
Попроси Помощника сделать копии с самых важных страниц твоей медицинской книжки. Прикрепите их при помощи степлера в том месте, где нарисована скрепка, или приклей к этому месту за уголок. Вместе с Помощником перепишите рекомендации, которые тебе дали врачи (возможно, это приём определённых лекарств или особый распорядок дня). Подумайте и запишите, что ещё можно делать, чтобы быть здоровым.

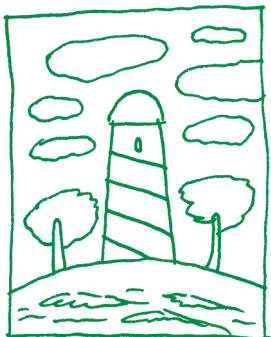
Моё настроение



Нарисуй картинку, которая бы отразила твоё настроение сейчас.



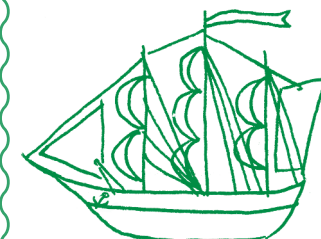
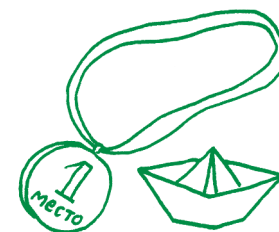
Я могу гордиться тем, что совсем недавно я...



Вспомни и напиши, какими своими поступками из тех, что произошли совсем недавно, ты можешь гордиться.



Этот лист специально оставлен свободным – здесь ты можешь написать о своём настоящем всё, что считаешь нужным.





.....
Этот лист специально оставлен свободным – здесь ты можешь написать о своём настоящем всё, что считаешь нужным.



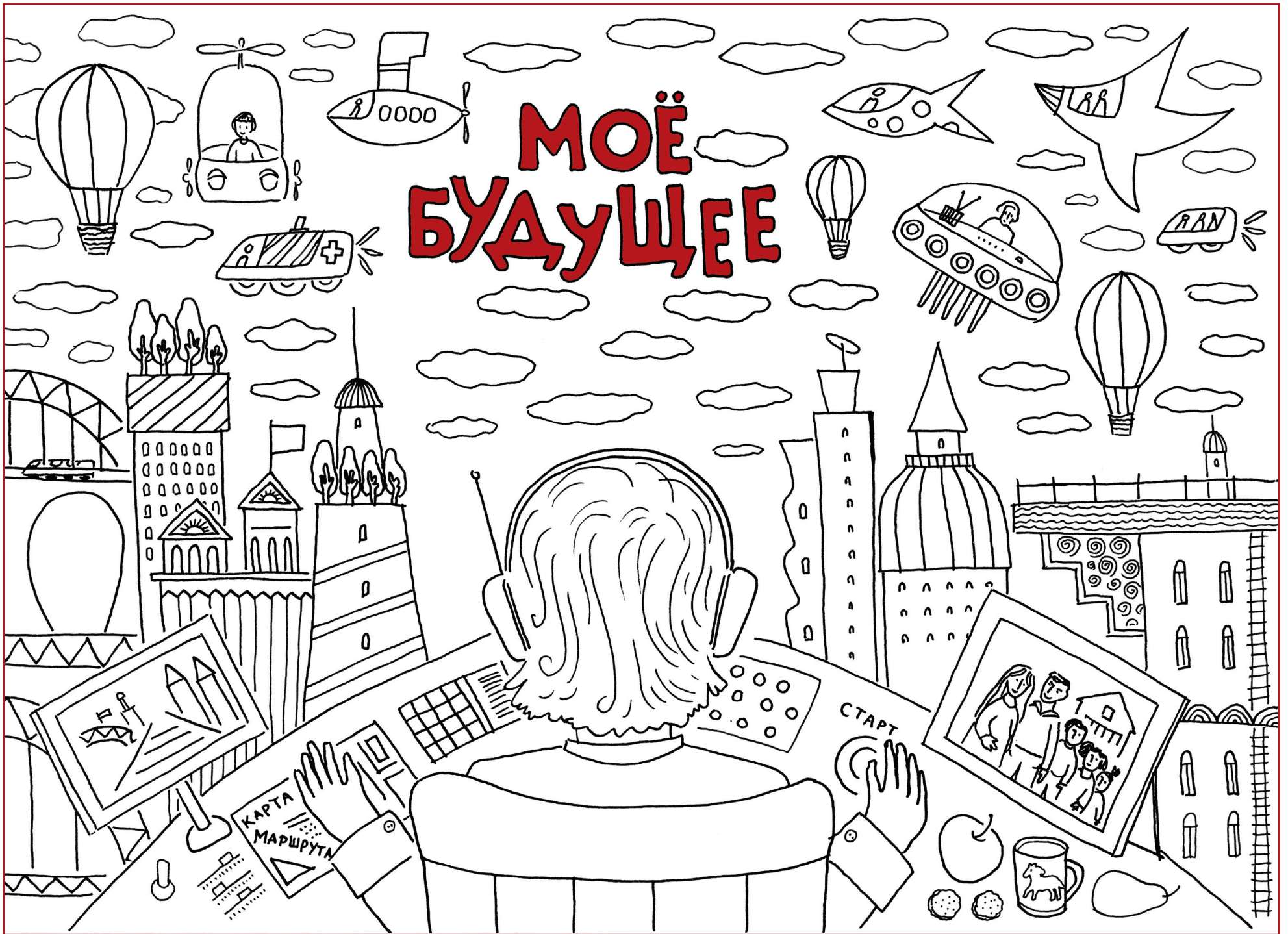
.....
Этот лист специально оставлен свободным – здесь ты можешь написать о своём настоящем всё, что считаешь нужным.





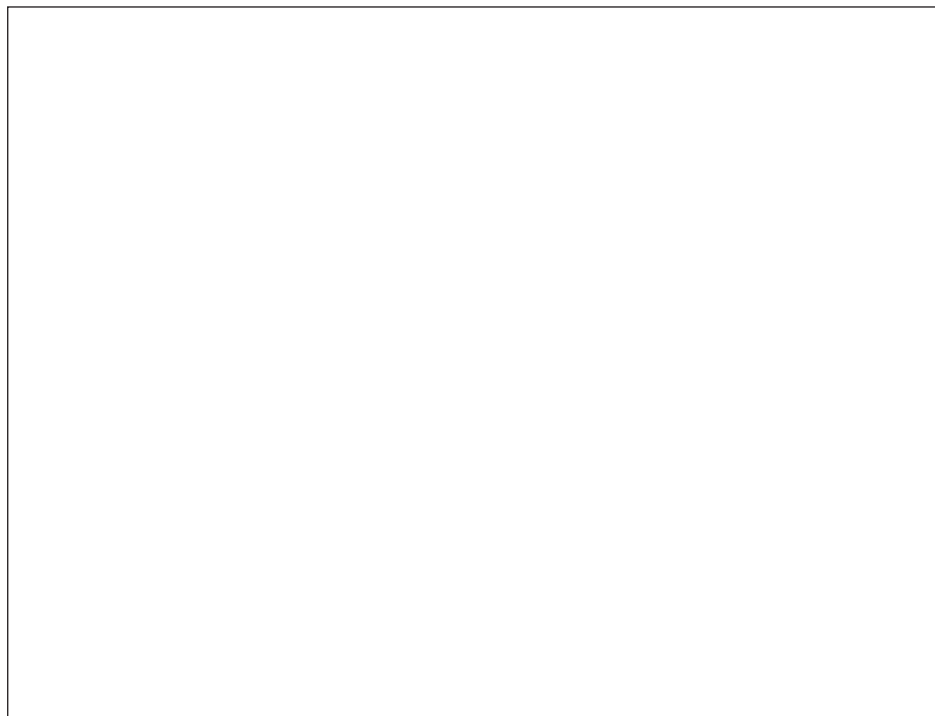
Этот лист специально оставлен свободным – здесь ты можешь написать о своём настоящем всё, что считаешь нужным.

МОЁ БУДУЩЕЕ





Я хочу быть...





Нарисуй, а потом напиши, каким ты хочешь быть, когда вырастешь.

Когда я Вырасту...

Когда я вырасту, то обязательно _____

Когда я вырасту, то никогда _____

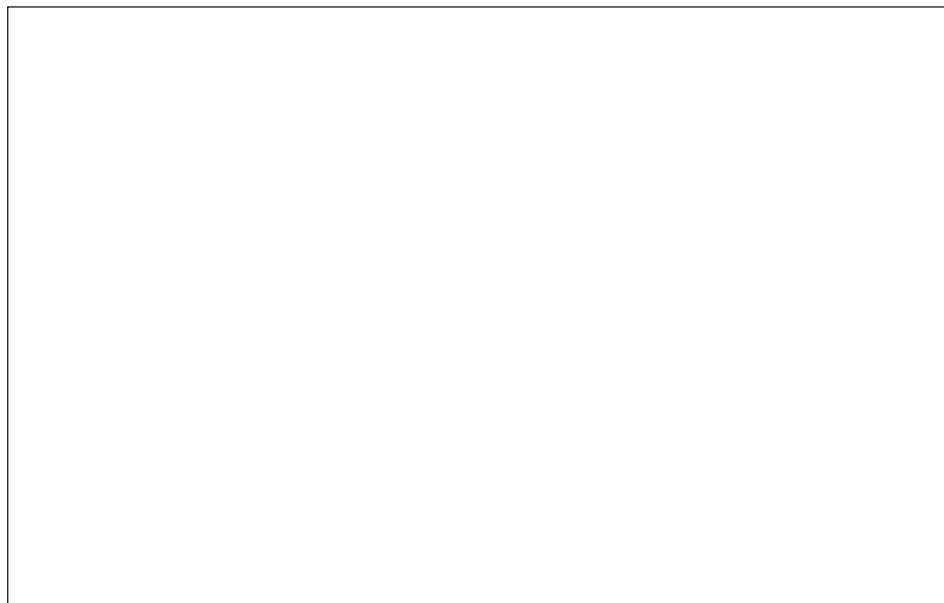


.....
Продолжи фразы, которые начаты на данной странице.





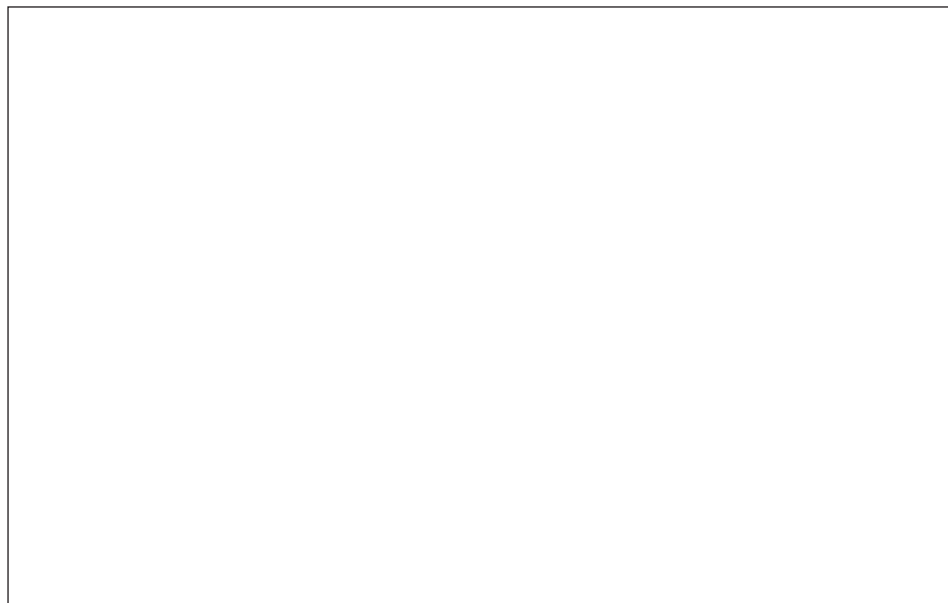
Моя будущая семья





Нарисуй и опиши ту семью, которую ты хочешь создать в будущем. Можешь поискать вместе с Помощником подходящее изображение в журнале (или в Интернете). Вырежь это изображение, а затем вклей на отведённое место.

Мой будущий дом



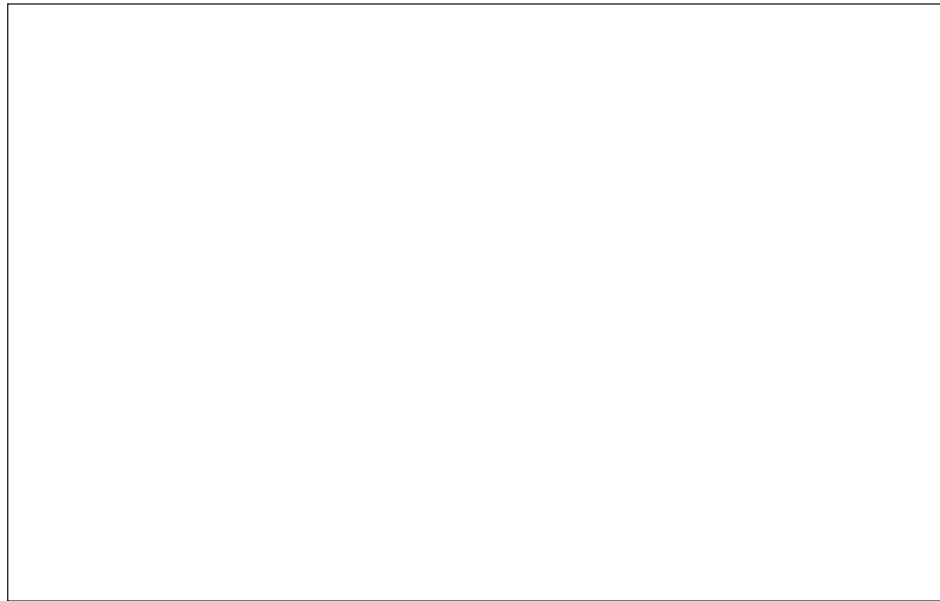


Нарисуй дом, в котором ты хотел бы жить в будущем. Каким ты его видишь сегодня? Как ты будешь о нём заботиться? Напиши об этом несколько слов.





Мои будущие путешествия





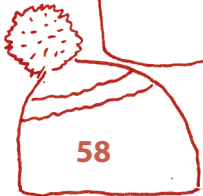
.....
Куда бы тебе хотелось съездить? Нарисуй это место или найди подходящее изображение в журнале или в Интернете. Пусть оно украсит эту страничку. А твой рассказ дополнит описание данного места.

Мои будущие достижения



Напиши, чего бы ты хотел достичь в жизни, приложив собственные усилия. Постарайся учесть сразу несколько областей взрослой самостоятельной жизни: работа, семья, творчество, дом, помощь другим людям.





Вопросы, ответы на которые я хотел бы получить

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

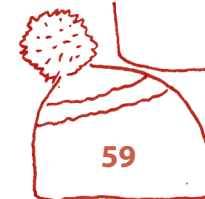
5. _____

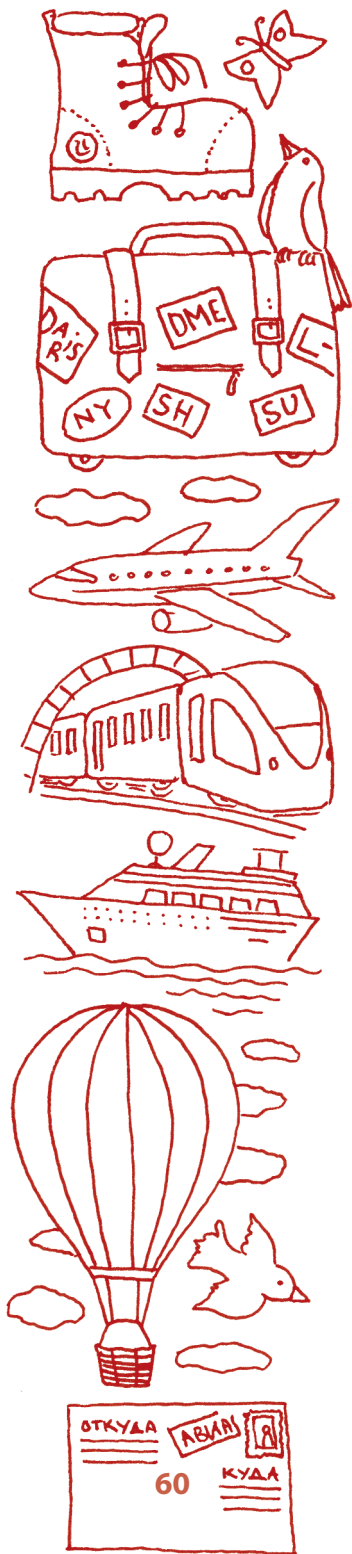


Здесь ты можешь записать вопросы, которые у тебя есть к твоей жизни. Возможно, в будущем ты получишь на них ответы.



.....
Этот лист специально оставлен свободным – здесь ты можешь написать о своём будущем всё, что считаешь нужным.



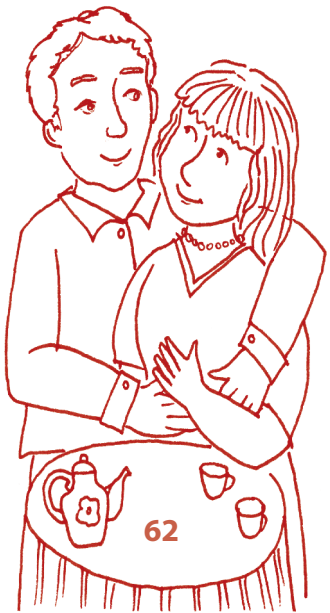


Этот лист специально оставлен свободным – здесь ты можешь написать о своём будущем всё, что считаешь нужным.



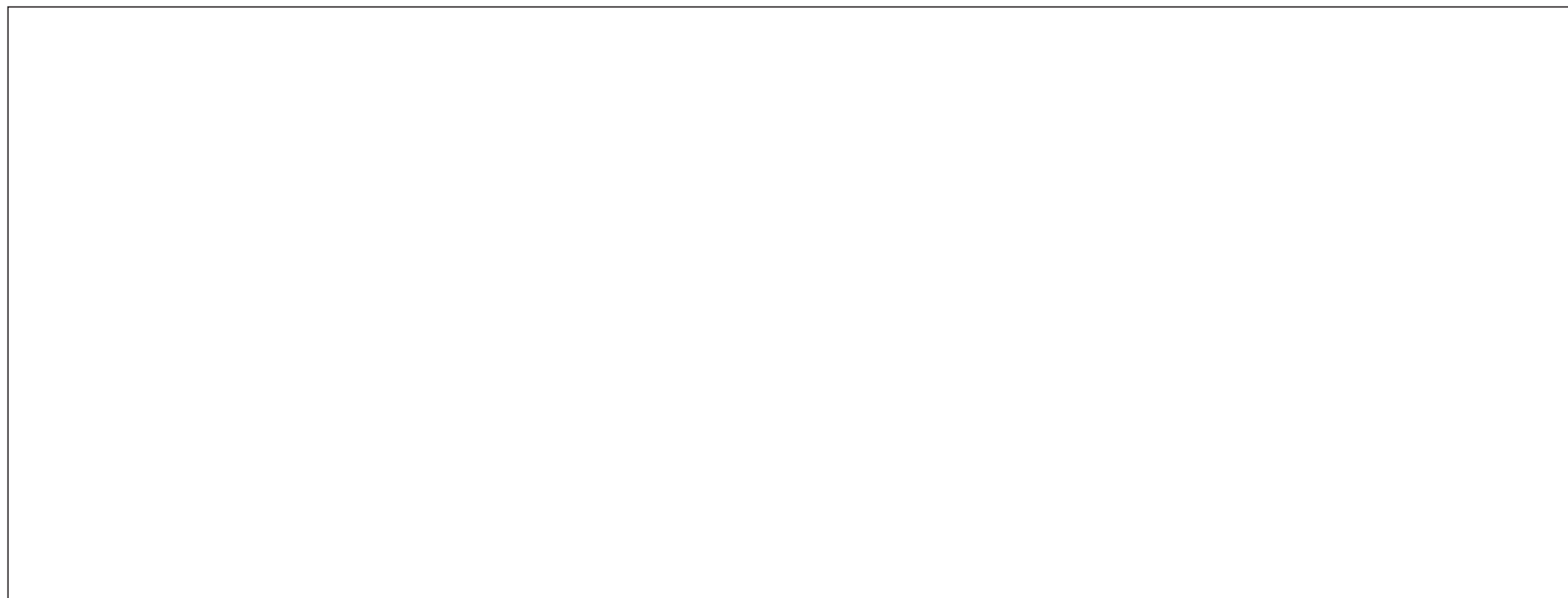
.....
Этот лист специально оставлен свободным – здесь ты можешь написать о своём будущем всё, что считаешь нужным.





.....
Этот лист специально оставлен свободным – здесь ты можешь написать о своём будущем всё, что считаешь нужным.

Пожелания Помощника





.....
Эту страничку для тебя заполнит твой Помощник. Здесь он напишет свои пожелания для тебя. Возможно, что-то нарисует или вклеит какую-нибудь картинку. Если Помощников в создании «Книги жизни» было несколько, это может сделать каждый.

Автор-составитель: *Александра Герасимова*

Художник: *Екатерина Лаврентьева*

Дизайн: *Ирина Гортинская*

Корректор: *Ирина Дьячкова*

Выражаем большую признательность компании BBDO Group за оказанную поддержку в реализации проекта, а также от всей души благодарим Марию Чупрову, Татьяну Панюшеву и Екатерину Жуйкову за ценные советы в ходе подготовки издания.

© Благотворительный фонд «Дети наши», 2015

ISBN: 9785990549623

Отпечатано в ООО «ИПК Парето-Принт». 170546, Тверская обл.,

Промышленная зона Боровлево-1, комплекс №3А.

www.pareto-print.ru