IFRC

Lietuvos Raudonasis Kryžius

World Vision

ІГРОВІ КАРТКИ ДЛЯ ДІТЕЙ

Передмова

Міжнародна благодійна організація World Vision International та Центр психосоціальної підтримки МФТЧХ і ЧП запустили програму "Простір, дружній до дитини" (ПДД) 2017-го року. Цей набір карток із завданнями відібрано та адаптовано з наявного каталогу заходів ПДД, які сприяють покращенню психосоціального благополуччя дітей та їхніх сімей під час COVID-19.

Картки розроблено спеціально для дітей, які перебувають на карантині або мають обмежений доступ до шкільних та розважальних програм. Всі завдання можна виконувати індивідуально або з невеликою групою від 2 до 3 осіб вдома або в будь-якому зручному місці. Картки розміром А6 доступні онлайн та через особисте розповсюдження там, де це можливо.

Пропоноване цитування: "Простір, дружній до дитини, Картки для занять вдома", World Vision International та Центр психосоціальної підтримки МФТЧХ і ЧП, Копенгаген, 2020.
Авторське право: Центр психосоціальної підтримки МФТЧХ і ЧП

IFRC

Lietuvos Raudonasis Kryžius

World Vision

Для батьків та вихователів

Для батьків та вихователів

Ці ігри призначено для того, щоб допомогти дітям весело провести час, навчитися бути емоційно здоровими та відпрацювати нові навички.

Гра має вирішальне значення для благополуччя дітей. Найкраще, коли діти діляться ідеями про те, в яку гру вони хотіли б зіграти. Пам'ятайте, що кожна дитина відрізняється від інших за віком та здібностями.

Ми рекомендуємо вам приділити час виконанню цих вправ разом із дитиною вдома або у будь-якому іншому відповідному місці: це допоможе дитині відчути підтримку та бути мотивованою.

Перед виконанням кожної вправи знайдіть декілька хвилин, щоб обговорити її з дитиною та дати їй можливість поділитися своїми думками. Заохочуйте дітей під час гри, забезпечте позитивний зворотній зв'язок.

Поміркуйте й обговоріть із дітьми наприкінці кожної вправи:

а) що вони відчували, виконуючи це завдання;

б) що їм сподобалося;

в) що вони дізналися один про одного або про цю гру.

IFRC

Lietuvos Raudonasis Kryžius

World Vision

Для батьків та вихователів

Для батьків та вихователів

Якщо маєте побоювання, що котрась дитина страждає фізично або емоційно, будь ласка, зупиніть гру і зверніться по допомогу. Коли це доцільно, можете зробити таке:

- поговорити з місцевим лідером або державною посадовою особою;
- зателефонувати або написати електронного листа на лінію допомоги дітям або в організацію, що захищає дітей;
- звернутися до місцевого відділення поліції;
- звернутися по підтримку до організації, що надає послуги певного виду або до безпосередніх працівників (наприклад, соціальних працівників, медичних працівників тощо).

Якщо боїтеся, що можете нашкодити дитині:

- поговоріть про свої відчуття з кимось, кому довіряєте;
- дисциплінуйте дітей тільки тоді, коли самі спокійні, не бийте дитину.

IFRC

Lietuvos Raudonasis Kryžius

World Vision

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА

Основні правила

Основні правила

Матеріали: папір і ручка

- Спочатку треба встановити основні правила, перш ніж ви почнете виконувати інші вправи на цих картках.
- Необхідно зібрати членів сім'ї, з якими будете виконувати вправи.
- Попросіть кожного сказати, яких правил було б добре дотримуватися під час виконання вправ, щоб їх було цікаво виконувати. Це можуть бути правила на кшталт:
  a) ми слухаємо одне одного;
  b) ми з повагою ставимося до тих, хто не хоче брати участь у грі;
  c) ми граємо чесно.
- Домовтеся про набір правил і запишіть їх на аркуші паперу.
- Нагадуйте одне одному про правила щоразу під час виконання дій, зазначених на цих картках.

IFRC

Lietuvos Raudonasis Kryžius

World Vision

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА

Наші унікальні імена

Наші унікальні імена

Матеріали: аркуші картону, ручки і булавки

- Попроси членів твоєї сім'ї розповісти щось про твоє ім'я. Запитай їх, чому тебе так назвали.
- На аркуші паперу або картону намалюй малюнок, на якому з одного боку буде написане твоє ім'я, а з іншого – значення імені.
- Прикрась свою іменну картку за допомогою кольорових олівців, вирізок із журналів, наклейок або будь-яких знайдених матеріалів.
- Покажи свою іменну картку членам сім'ї та запропонуй зробити іменну картку для них.
- Збери історії про імена інших людей і допоможи їм також зробити іменні картки.
- Усією сім'єю носіть свої іменні картки в обраний вами день.

IFRC

Lietuvos Raudonasis Kryžius

World Vision

ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ

Колесо емоцій

Колесо емоцій

Матеріали: два аркуші картону, кольорові олівці та кнопки

- Намалюй круг на картоні й обережно виріж його. Розділи круг на шість однакових частин, як пиріг. На кожній частинці напиши емоції: щастя, злість, відраза, страх, здивування, смуток.
- Намалюй просту картинку поряд з емоцією для її ілюстрації.
- Виріж другий круг і так само розділи його на частинки. Потім виріж 1 частинку, як показано на картинці з іншої сторони цієї картки. Поклади другий круг на перший і з'єднай їх за допомогою кнопки у центрі двох кругів.
- Розмалюй і прикрась колесо так, як тобі подобається.
- Поверни другий круг так, щоб у отворі з'явилася емоція з першого круга.
- Використовуй колесо, щоб перевірити, як ти та інші люди почуваються сьогодні або цього тижня. Пам'ятай, що немає правильних і неправильних емоцій!

IFRC

Lietuvos Raudonasis Kryžius

World Vision

ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ

Більше про емоції

Більше про емоції

Матеріали: колесо емоцій, папір і ручка

- Якщо ти ще не зробив колеса емоцій, розпочни із завдання під назвою “Колесо емоцій”.
- Розглянь шість емоцій на колесі.
- Поміркуй над тим, які ситуації можуть змусити когось відчути кожну з емоцій на колесі.
- Розіграй коротку історію, щоб інші здогадалися, яку емоцію ти показуєш.
- Робіть це по черзі, поки кожному не стане легко розпізнавати всі шість емоцій і те, як ми їх проявляємо.

IFRC

Lietuvos Raudonasis Kryžius

World Vision

ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ

Інші емоції

Інші емоції

Матеріали: колесо емоцій, папір і ручка

- Якщо ти ще не зробив колеса емоцій, розпочни із завдання під назвою “Колесо емоцій”.
- Розглянь шість емоцій на колесі.
- Поміркуй, скільки інших емоцій ти знаєш? Склади список.
- Обговори з іншими: можливо, деякі виписані тобою емоції є формою інших, вже відомих тобі емоцій, що записані на колесі (наприклад, «нещасний» – це така сама форма емоції, як і «сумний»).
- Скільки нових емоцій ти записав?

IFRC

Lietuvos Raudonasis Kryžius

World Vision

ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ

Створення позитивних емоцій

Створення позитивних емоцій

Матеріали: колесо емоцій, папір і ручка

- Якщо ти ще не зробив колеса емоцій, розпочни із завдання під назвою “Колесо емоцій”.
- Подивися на колесо і вибери емоцію, за якої ти почуваєшся добре.
- Поміркуй про все те, що ти можеш зробити вдома, аби відчути цю емоцію, і запиши це.
- Спробуй це зробити та зверни увагу на те, чи відчуваєш ти позитивні емоції.

IFRC

Lietuvos Raudonasis Kryžius

World Vision

ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ

Робота зі складними емоціями

Робота зі складними емоціями

Матеріали: колесо емоцій, папір і ручка

- Якщо ти ще не зробив колеса емоцій, розпочни із завдання під назвою “Колесо емоцій”.
- Подивись на колесо і вибери емоцію, за якої ти почуваєшся неспокійно. Де саме ти відчуваєш оцю емоцію у своєму тілі? В животі, серці, голові, ногах чи ще де-небудь?
- Коли ти можеш визначати й називати такі емоції, це допомагає тобі реагувати на відповідні відчуття?
- Напиши, як ти можеш відреагувати на це відчуття.
- Кожного разу, коли емоцію важко стримувати в собі або поділитися нею з іншими, ти можеш створювати позитивні емоції, виконуючи те, що записано у вправі “Створення позитивних емоцій”.

IFRC

Lietuvos Raudonasis Kryžius

World Vision

ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ

Різні способи реагування

Різні способи реагування

Розгляньмо, як по-різному люди реагують на свої емоції.

- По-перше, необхідно знайти ще одну людину, щоб вас було двоє.
- Вибери одну емоцію, покажи її за допомогою свого тіла та обличчя. Потім попроси напарника відгадати, яку емоцію ти демонструєш.
- Скажи йому «так», якщо він виявиться правим. Попроси його зобразити ту саму емоцію.
- Тепер по черзі вибирайте інші емоції та пробуйте їх розіграти.
- Використовуючи свою уяву, придумайте цікаву історію, в якій ви можете зобразити усі емоції, що відчували.

IFRC

Lietuvos Raudonasis Kryžius

World Vision

ХОРОШЕ САМОПОЧУТТЯ ТА ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ

Неймовірне дерево

Знайди друга або члена сім'ї, який зможе тихим голосом прочитати тобі інструкцію, а ти просто виконуй вказівки.

Неймовірне дерево

Матеріали: не потрібні

- Встань рівно і прямо, розставивши ноги на ширину плечей, залишивши трохи місця навколо себе. Коліна трохи зігни. Розслаб руки по боках і дозволь їм природно звисати вниз.
- Відчуй, як твої ступні вросли в землю, подібно до коріння дерева. Уяви, що в тебе є коріння, яке міцно проростає в землю.
- Знайди центр свого тіла і дихай в центр свого тіла, застосовуючи приємні повільні та глибокі вдихи.
- Повільно здіймай руки, неначе гілки, і з кожним видихом направляй енергію у свої руки.
- Вдихни, беручи енергію зі своїх коренів, і видихни, щоб надіслати енергію для живлення гілок та листя.
- Тепер розплющ очі та потруси ногами, руками й кистями.
- Твоє дерево завжди поруч. Щоразу, коли схочеш відчути себе вкоріненим, сильним і спокійним, можеш просто знову «виростити» своє коріння та гілки!

IFRC

Lietuvos Raudonasis Kryžius

World Vision

ХОРОШЕ САМОПОЧУТТЯ ТА ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ

Розслаблювальне дихання

Знайди друга або члена сім'ї, який зможе тихим голосом прочитати тобі інструкцію, а ти просто виконуй вказівки.

Розслаблювальне дихання

Матеріали: не потрібні

- Сядь або ляж, прийнявши зручне положення. Спокійно заплющ очі або залиш їх розплющеними, але не фокусуйся на чомусь. Повільно видихай так, ніби ти дмухаєш на гарячий напій, щоб охолодити його. Зверни увагу, що при цьому видих стає довгим і повільним.
- Поклади руки на груди і вдихни, зверни увагу на те, як грудна клітка піднімається і опускається, коли ти дихаєш.
- Потім поклади обидві руки собі на живіт. Вдихай, дозволяючи животові здійматися, так, ніби в ньому надувається повітряна кулька.
- Зверни увагу на те, як твоя спина і боки здаються більшими коли ти вдихаєш, а потім зменшуються навспак коли ти видихаєш.
- Поклади руки на коліна і просто дихай — спокійно, протягом декількох хвилин.
- Зверни увагу на свої почуття під час дихання та відчуття в тілі.

IFRC

Lietuvos Raudonasis Kryžius

World Vision

ХОРОШЕ САМОПОЧУТТЯ ТА ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ

Розслаблювальне дихання задля гарного спання

Знайди друга або члена сім'ї, який зможе тихим голосом прочитати тобі інструкцію, а ти просто виконуй вказівки.

Розслаблювальне дихання задля гарного спання

Матеріали: не потрібні

Розслаблювальні дихальні вправи можуть допомогти тоді, коли тобі важко заснути. На кожному видиху ти будеш вести зворотний відлік. На першому видиху рахуй до п'яти, на наступних чотирьох — до нуля. Повернися до п'яти і продовжуй рахувати знову у зворотному порядку, поки не заснеш.

- Ляж на спину чи на бік і відчуй, як тебе підтримує матрац.
- Далі зосередься на своєму диханні, злегка відкрий рот, розслаб очі, язик та щелепу.
- Вдихни глибоко і на першому видиху порахуй до п'яти. На наступному видиху — до чотирьох, на третьому — до трьох і так далі, поки не дійдеш до нуля.
- У міру поглиблення та сповільнення дихання під час виконання вправи, ти можеш збільшити зворотний відлік від десяти до нуля. Один видих, один рахунок. На добраніч.

IFRC

Lietuvos Raudonasis Kryžius

World Vision

ХОРОШЕ САМОПОЧУТТЯ ТА ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ

Розслаблення м’язів

Знайди друга або члена сім’ї, який зможе тихим голосом прочитати тобі інструкцію, а ти просто виконуй вказівки.

Розслаблення м’язів

Матеріали: не потрібні

- Сядь або ляж, прийнявши зручне положення, дихай рівно та спокійно.
- Стисни обидві долоні в кулаки так сильно, як тільки можеш. Відчуй напругу в руках. Утримуй своє тіло так, а потім повільно порахуй до п’яти і розслаб руки і кисті.
- Зігни руки в ліктях і напруж руки так, ніби підіймаєш щось важке.
- Тепер спробуй зробити те саме з шиєю і плечима. Потім з обличчям, потім з животом. Насамкінець — з ногами, ступнями.
- Зверни увагу на різницю у відчуттях між напруженням та розслабленням м’язів тіла.

IFRC

Lietuvos Raudonasis Kryžius

World Vision

ХОРОШЕ САМОПОЧУТТЯ ТА ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ

Дихання животом

Знайди друга або члена сім'ї, який зможе тихим голосом прочитати тобі інструкцію, а ти просто виконуй вказівки.

Дихання животом

Матеріали: не потрібні

- Ляж, поклавши голову на живіт іншої людини, наприклад, одного з батьків, бабусі або дідуся, сестри або брата. Дихай глибоко і регулярно.
- А якщо хтось лежить у тебе на животі, зверни увагу, як його голова підіймається і опускається, коли ти вдихаєш і видихаєш.
- Поспостерігай за процесом дихання протягом певного проміжку часу.
- Відчуй повітря у роті або носі під час вдиху. Зосередься на тому, як повітря наповнює твої легені і як рухається голова на животі.
- Відчуй, як рухається голова під час дихання. Вгору…і…вниз, вгору…і…вниз…
- Тепер обоє зробіть глибокий вдих, щоб животи надулись, а голова, яка лежить на животі, піднялась угору… Видихати треба повільно, щоб голова опускалася дуже повільно…
- Ви можете по черзі класти голову на животи одне одному, якщо вас двоє, і повторювати ті самі кроки.

IFRC

Lietuvos Raudonasis Kryžius

World Vision

ХОРОШЕ САМОПОЧУТТЯ ТА ПОДОЛАННЯ ТРУДНОЩІВ

Усвідомлена прогулянка

Усвідомлена прогулянка

Матеріали: папір, олівці, кольорова крейда або фарби

- Знайди місце, де ти будеш відчувати себе у безпеці та щасливим, як усередині, так і зовні. Озирнися навкруги та побач те, що розташоване в тому місці.
- Звертай увагу на все так, наче ти бачиш це вперше. Звертай увагу на все навкруги — до найменших дрібниць. Гуляй у цілковитій тиші, зосередившись і намагаючись помітити кольори, текстури, запахи, звуки або відчути сонячне світло чи вітер.
- Зупинися, сядь і подумай про щось прекрасне, що ти побачив упродовж прогулянки. Намалюй те, що тобі найбільше сподобалося під час прогулянки. Постарайся намалювати все, що ти запам'ятав. Наприклад, якщо це листок, намалюй його форму, прожилки, колір і все інше, що робить цей листок особливим.
- Покажи свій малюнок комусь із членів своєї сім'ї.

IFRC

Lietuvos Raudonasis Kryžius

World Vision

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА:
МОЯ СІМ'Я І ДРУЗІ

Працюємо разом

Працюємо разом

Матеріали: олівці або палички

- Помісти олівець або паличку між одним із твоїх пальців і тим самим пальцем руки друга або члена сім'ї. Ви можете стати в лінію і грати з якомога більшою кількістю людей.
- Тепер рухайтеся разом у будь-якому вибраному напрямку, намагаючись не впустити жодної з паличок. Уважно слідкуйте один за одним і рухайтесь із однаковою зручною для всіх швидкістю.
- Повторіть вправу з іншими пальцями рук.
- Тепер спробуйте ще раз, але вже без розмов!
- Зверніть увагу на те, як довго ви можете балансувати з паличками. Окрім того, обговоріть разом те, що потрібно для такої роботи в команді.

IFRC

Lietuvos Raudonasis Kryžius

World Vision

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА:
МОЯ СІМ'Я І ДРУЗІ

Мій сад із друзями

Ми рекомендуємо тобі виконувати це завдання з людиною, якій ти довіряєш, щоб ти міг з нею поділитися своїми почуттями та думками.

Мій сад із друзями

Матеріали: папір і олівці

- На аркуші паперу намалюй гарний сад: можливо, там будуть дерева, квіти або дитячий майданчик.
- Поміркуй над тим, з ким би ти хотів опинитися у цьому саду. Це можуть бути члени твоєї сім'ї, друзі або хтось, кому ти довіряєш. Намалюй цих людей у своєму саду.
- Розкажи іншим членам своєї сім'ї про те, хто перебуває у твоєму саду.
- Подумай, до кого ти можеш звернутися у своєму саду в разі, якщо у тебе виникнуть проблеми. Це має бути людина, якій ти довіряєш і з якою можеш поговорити. Якщо хочеш, можеш поділитися своїми думками із сім'єю.

IFRC

Lietuvos Raudonasis Kryžius

World Vision

СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА:
МОЯ СІМ'Я І ДРУЗІ

Пам'ять про важливих для нас людей

Ми рекомендуємо тобі виконувати це завдання з людиною, якій ти довіряєш, щоб ти міг з нею поділитися своїми почуттями та думками.

Пам’ять про важливих для нас людей

Матеріали: ручка і папір або будь-які інші підручні матеріали

- Подумай певний час про особливу людину, яка має важливе значення у твоєму житті. Потім пригадай щось позитивне, пов’язане з цією людиною.
- Намалюй малюнок або знайди інший спосіб, щоб створити пам’ятний символ. Розкажи другові або вихователю цю історію і про те, що вона означає для тебе.
- Зверни увагу на свої відчуття, коли ти ділишся цією історією.
- Ти можеш знайти спосіб зберегти позитивні спогади?

IFRC

Lietuvos Raudonasis Kryžius

World Vision

ВЗАЄМИНИ: БУТИ ХОРОШИМ ДРУГОМ

Відкрита чи закрита мова тіла

Відкрита чи закрита мова тіла

Матеріали: не потрібні

- Поділіться на пари, встаньте одне перед одним. Призначте одну людину як “А”, а іншу – “Б”.
- “Б” повертається спиною до “А”, а тим часом «А» стає в позу, що показує відкриту або закриту мову тіла під час розмови.
- Коли “А” готова, “Б” має подивитися і сказати, яку мову тіла продемонстровано. Потім гравці міняються місцями.
- Обговоріть, що саме робить мову тіла відкритою чи закритою.

IFRC

Lietuvos Raudonasis Kryžius

World Vision

ВЗАЄМИНИ: БУТИ ХОРОШИМ ДРУГОМ

По черзі

По черзі

Матеріали: не потрібні

- По черзі оберіть і продемонструйте фізичні вправи, які кожен буде виконувати протягом 30 секунд.
- Кожен має вміти виконувати обрану вправу.
- Через 30 секунд інша особа обирає та демонструє вправу, яку всі будуть виконувати.
- Ви можете стрибати на місці з піднятими руками, бігати на місці, стрибати вгору, уявляти, що збираєте фрукти з високого дерева або підіймаєте одяг з підлоги, підіймаєтесь сходами, сідаєте на стілець і знову встаєте, можна стрибати з одного кінця в інший, ходити, плескати в долоні. Ви можете виконувати вправи, які знаєте, або вигадати нові.
- Виконуйте вправи до десяти хвилин, після чого необхідно розтягнути м'язи і струсити все тіло.

IFRC

Lietuvos Raudonasis Kryžius

World Vision

ВЗАЄМИНИ: БУТИ ХОРОШИМ ДРУГОМ

Просто слухай

Просто слухай

Матеріали: не потрібні

- Станьте або сядьте одне навпроти одного. Одна особа буде мавпою, а інша — слоном, або ж ви можете обрати тварин собі до вподоби.
- Мавпа розказуватиме про те, що мавпи люблять робити вдома. Слон уважно слухатиме та намагатиметься повністю зрозуміти мавпу, не ставлячи жодних запитань. Слон також може використовувати мову тіла, даючи зрозуміти, що він слухає мавпу.
- Через одну-дві хвилини слон має повторити те, що сказала мавпа.
- А тепер поміняйтеся місцями: вже слон оповідає про те, що він любить робити вдома, а мавпа слухає. Через одну-дві хвилини мавпа має повторити те, що сказав слон.
- Далі по черзі говоріть про те, чого з нетерпінням очікуєте.
- Розкажіть, як саме ви розумієте, що вас слухають.

IFRC

Lietuvos Raudonasis Kryžius

World Vision

ЗАХИСТ І МЕЖІ — МОЯ БЕЗПЕКА

Мій район

Мій район

Матеріали: папір і олівці

- Намалюй свій район, самостійно або з кимнебудь. Зазнач такі місця, як: школи, будинки, лікарні, відділення поліції, парки, дороги, річки, ліси, магазини та інші місця, які спадають на думку.
- Постав галочку навпроти улюблених місць.
- Обведи зеленим колом найбільш безпечні, а червоним — найнебезпечніші місця для дітей.
- Поміркуй над тим, що робить ці місця безпечними для тебе та інших дітей.
- На окремому аркуші паперу склади список із трьох способів забезпечення безпеки дітей у твоєму районі.
- Запиши імена трьох людей, котрі могли би допомогти зробити район безпечнішим.
- Поговори з батьками та склади план спроби зробити одне місце в твоєму районі більш безпечним.

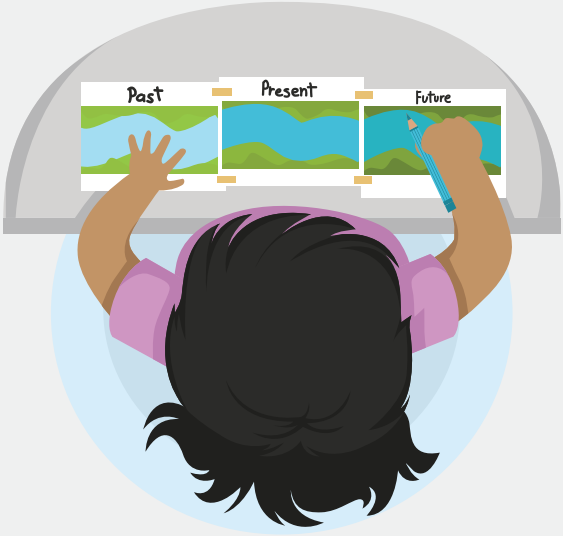
IFRC

Lietuvos Raudonasis Kryžius

World Vision

СТАТИ СИЛЬНІШИМ:
МОЯ ПІДТРИМКА

Річка життя



Річка життя

Матеріали: три аркуші паперу, олівці, скотч

- Візьми три аркуші паперу та склей їх разом.
- Підпиши перший аркуш — “минуле”, другий —“теперішнє”, а третій — “майбутнє”.
- Намалюй річку, яка проходить через всі три аркуші із минулого в теперішнє та майбутнє.
- На аркуші, який представляє минуле, запиши або намалюй свої найулюбленіші спогади, в теперішньому — те, що важливе для тебе зараз, а в майбутньому опиши три свої мрії.

IFRC

Lietuvos Raudonasis Kryžius

World Vision

СТАТИ СИЛЬНІШИМ:
МОЯ ПІДТРИМКА

Герої

Герої

Матеріали: п'ять аркушів паперу, олівці, степлер або клей

- Склади п'ять аркушів паперу навпіл і скріпи або склей їх по згину, щоб отримати буклет із 20 сторінок.
- Напиши на першій сторінці заголовок: «Герої».
- На другій сторінці напиши своє ім'я та вік,
- на третій — напиши або намалюй те, що в тебе виходить найкраще,
- далі — те, що тебе турбує,
- а потім труднощі, які тобі вдалося подолати.
- На наступних декількох сторінках напиши заголовки:
  «Мій улюблений супергерой»;
  «Людина, з якою я розмовляю, коли щасливий»;
  «Людина, з якою я розмовляю, коли хвилююсь»;
  «Моя улюблена тварина»;
  «Людина, до якої я можу звернутися по допомогу»;
  «Людина, у якої я найбільше всього навчаюсь».
- Намалюй картинку для кожної сторінки.
- На двох останніх сторінках напиши те, що тобі найбільш за все сподобалося у цьому завданні.