

ПОДОРОЖ
за скарбом здоров'я

путівник для мандрівників



Юстина Дубель

Привіт, хоробрий МАНДРІВНИКУ!

Я – твій ПРОВІДНИК, невеличка брошура, сповнена цінних порад.

Тримай мене міцно і уважно переглянь наступні сторінки. Більшість з них наблизять тебе до важливих питань і секретів. Будуть також порожні місця – спеціально для того, щоб ти міг щось додати або вписати свої нотатки. Ти також знайдеш малюнок, який можна буде розфарбувати на дозвіллі. Я буду дуже радий цьому!

Крім того, я буду радий, якщо твої близькі також додадуть сюди щось своє.

Це можуть бути їхні добрі побажання для тебе, малюнки, інформація для запам'ятовування або наклеєні фото.

Все, що захочеш! Я твій і завжди з тобою!

А ЗАРАЗ ВИРУШАЙМО У ПОДОРОЖ!



Ти опинився на героїчному шляху в експедиції, метою якої є пошук найбільшого Скарбу – ЗДОРОВ'Я. Ти прийшов до цього ПАЛАЦУ (лікарні) з батьками або тебе привезла сюди КАРЕТА ПОСПІШАЙКА (швидка допомога).

Як і будь-який великий МАНДРІВНИК, ти відчуваєш легку тривогу і цікавість щодо того, що з тобою відбуватиметься тут. В мені ти знайдеш підказки та поради, які допоможуть почуватися тут безпечно та комфортно – наче вдома, і водночас сміливо – наче на стежці пригод та героїчних перемог.



У цьому ПАЛАЦІ є щось на кшталт зачарованого лабіринту.

До СКАРБУ ЗДОРОВ'Я ведуть кілька шляхів.

Мудрий МАНДРІВНИК, такий як ти, шукає найкоротший і найвірніший шлях. Якщо бажаєш, я можу вказати тобі його і освітити його теплим променем радості та надії.



На цьому шляху ти зустрінеш багато помічників.

Це будуть: ЧАРІВНИКИ (лікарі), РУСАЛКИ (медсестри), ДОБРІ ФЕЇ (психологи), ГНОМИ-БОГАТИРІ (фізіотерапевти), а також МАГИ (вчителі та ерготерапевти).

Вони знають всілякі чари, щоб полегшити тобі здобуття СКАРБУ ЗДОРОВ'Я.

Тож намагайся заводити друзів і відповідно співпрацювати з ними.

Пам'ятайте, що їхня мета – твоє благополуччя.



Іноді їхні ЧАРИ – наприклад, слухання серця, заглядання в горло, взяття краплі крові, складні запитання чи вправи – можуть здатися дивними або навіть тимчасово неприємними, але не здавайся. Адже, як відомо на шляху до найбільших скарбів мандрівникам і героям завжди доводилося долати труднощі і переборювати свої страхи.



Під час твоєї першої зупинки в ПАЛАЦІ, в КІМНАТІ ПРИЯЗНОГО ВІТАННЯ, твоє ім'я та іншу важливу інформацію про тебе запишуть у ЧАРІВНУ КНИГУ. Спеціально для тебе буде створена ІСТОРІЯ ТВОЇХ ПРИГОД (історія хвороби), з якою ти помандруєш до наступних КІМНАТ ПАЛАЦУ.



Тебе супроводжуватимуть твої Батьки або Опікуни, а також ЧАРІВНИКИ та РУСАЛКИ.

Якщо ти мандрівник, що подорожує пішки, ти будеш йти разом з ними, а якщо ти мандрівник, що їде верхи, ти сядеш на КОНЯ (візок або транспортне ліжко) і на його спині помандруєш далі.



ВЕСЕЛКОВОЮ СТЕЖКОЮ (коридором) ти потрапиш до ПОВІТРЯНОЇ КУЛІ (ліфта) і піднімешся на верхній поверх ПАЛАЦУ.

Як тільки ви досягнете потрібного рівня, вас привітає місцевий ЧАРІВНИК або ЧАРІВНИЦЯ. У КАБІНЕТІ ЧАРІВ (кабінеті огляду, процедурному кабінеті) у тебе та у твоїх батьків або опікунів візьмуть інтерв'ю (як у знаменитості). б.

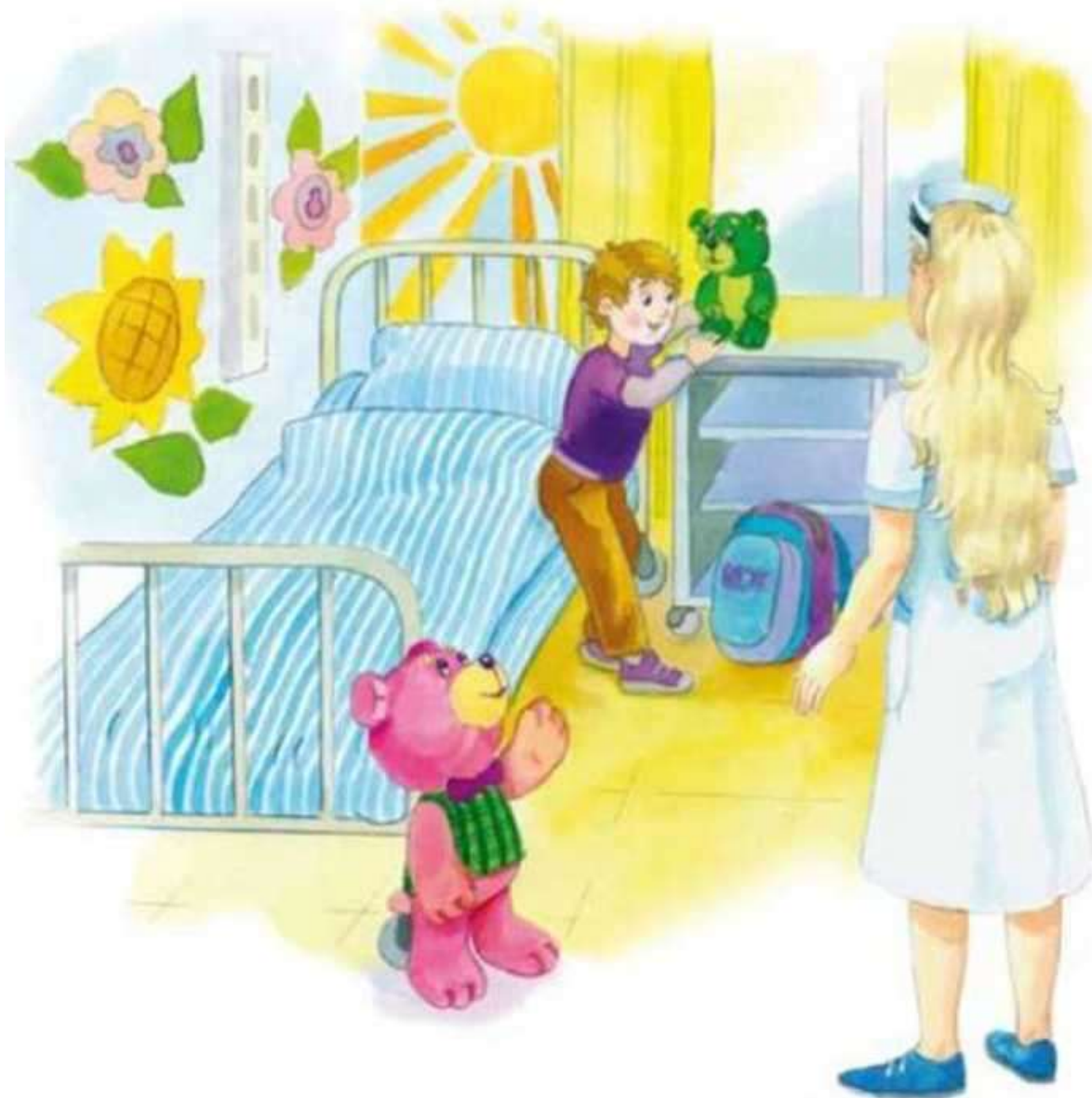
Саме завдяки ньому дізнаються, які у тебе проблеми і що потрібно, щоб ти міг швидко знайти СКАРБ ЗДОРОВ'Я.



РУСАЛКИ проведуть тебе до БЕЗПЕЧНОГО МІСЦЯ (палата та ліжко).

Там ти зможеш розпакувати своє туристичне спорядження і покласти його в шафку.

Пізніше, у своєму БЕЗПЕЧНОМУ МІСЦІ, ти відпочинеш і міцно виспишся, щоб відновитися після виснажливої мандрівки.



А що стосується твого спорядження, я сподіваюся, у тебе є цінні речі?

Наприклад, улюблений плюшевий ведмедик, фотографія когось із близьких, образок святого або інший талісман. Бережи його, як зіницю ока!

Тому що ти повинен пам'ятати, що кожного разу, коли ти обіймаєш його, дивишся на нього або просто думаєш про нього, ти отримуєш додаткову таємну міць і спокій.



Намалюй свій чарівний предмет



Хтось із твоїх близьких зможе залишитися разом з тобою протягом усього часу твого перебування в ПАЛАЦІ, або буде відвідувати і залишатися разом з тобою протягом тривалого часу.

Ти швидко помітиш, що ти тут не єдиний мандрівник і шукач скарбів.

Ти обов'язково потоваришуєш з іншими, такими ж мандрівниками і тоді ваш час, сповнений спільними іграми та пригодами, у ПАЛАЦІ промине швидше.



На шляху до СКАРБУ ЗДОРОВ'Я я ти відвідаєш різні КАБІНЕТИ ЧАРІВ (кабінети для обстеження та лікування). Деякі з них можуть виглядати дивно або навіть космічно!

Якщо тебе в них щось зацікавить або турбуватиме, сміливо запитуй про все у ЧАРІВНИКІВ і РУСАЛОК.

Ми впевнені, що вони охоче розкажуть про все і розвіють твої сумніви.



Якщо, випадково, у тебе виникли якісь інші труднощі і тобі потрібно дізнатися про них більше, ти прийдеш до ДОБРОЇ ФЕЇ (психолога), яка підтримає тебе під час подорожі.

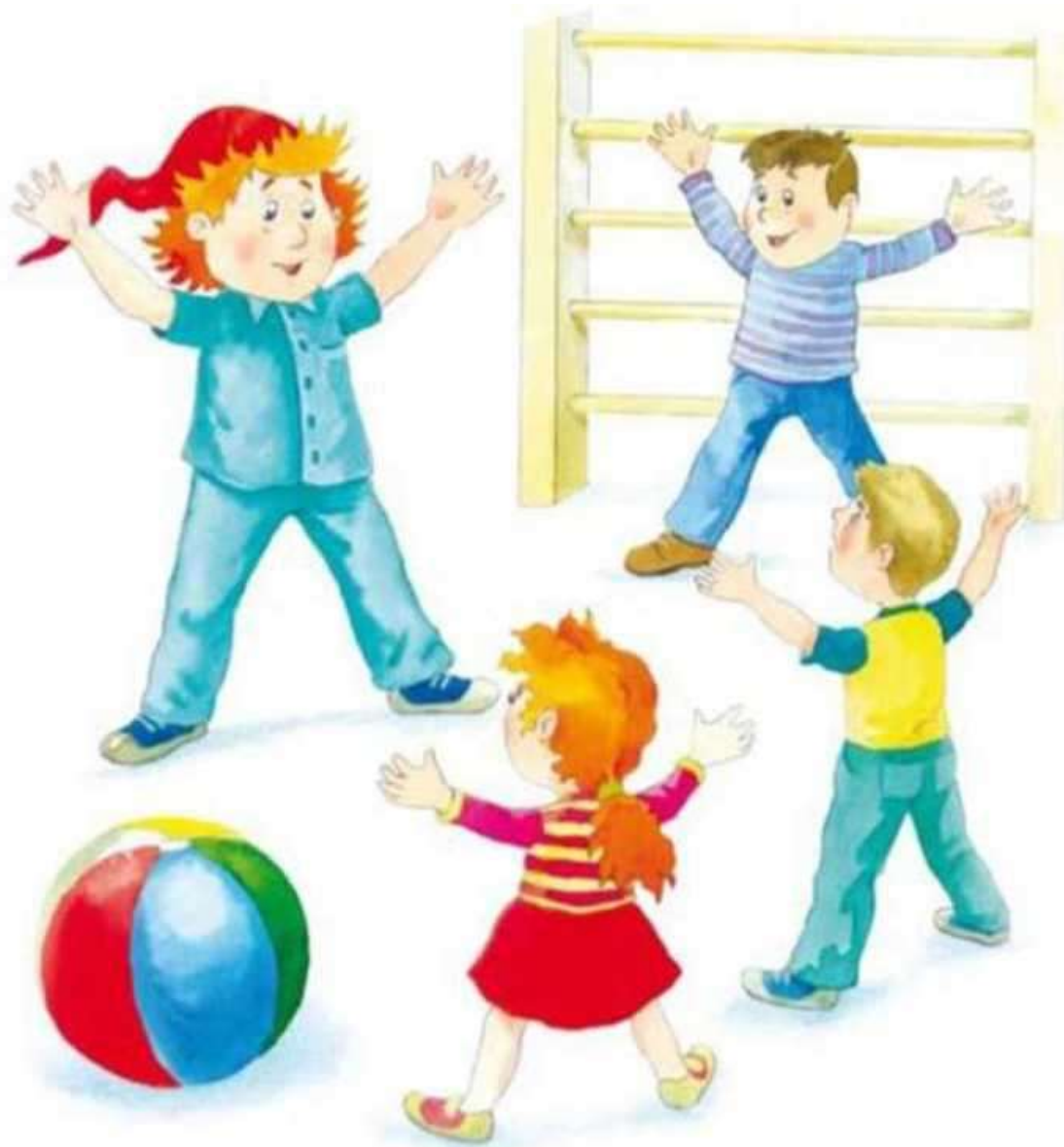
Там ти зможеш поспілкуватися досхочу та отримати цінні поради.

У тебе також може бути можливість виконати деякі завдання або розв'язати цікаві головоломки.

ФЕЯ також запросить твоїх батьків або опікунів на бесіду до своєї КІМНАТИ (кабінету).



А якщо тобі знадобиться допомога, щоб підвищити твою рухливість, ГНОМИ-БОГАТИРІ (фізіотерапевти) допоможуть тобі і будуть тренуватися разом з тобою.



Крім того, як видатний мандрівник, ти постійно повинен здобувати нові знання та магічні навички.

Тому і тут ти матимеш можливість навчатися та розважатися під керівництвом МАГІВ (вчителів) у МАГІЧНІЙ ШКОЛІ. Тож не забудь підручники, зошити та бажання вчитися!



І, звичайно ж, ти відвідуватимеш СУПЕР-ІГРОВИЙ МАЙДАНЧИК (загальну світлицю), повну сюрпризів, іграшок, ігор і навіть комп'ютерів.



Розмальовка для тебе

Під час подорожі також потрібно їсти, щоб мати сили для подальшої мандрівки і чергових пригод.

Тож ти будеш з апетитом їсти страви, що подають у ПАЛАЦІ, щоб поповнити запаси енергії. Крім того, твої близькі обов'язково привезуть всілякі смаколики з дому.

Тільки будь обережний, щоб не переборщити, оскільки у мандрівника може розболітися живіт.....



А якщо тобі захочеться чогось більшого, ви можете піти з батьками або опікунами до ПЕЧЕРИ ЗІ СМАКОЛИКАМИ (бар і магазин на першому поверсі).



Тобі також потрібно знати, що іноді в ПАЛАЦІ проводяться різні цікаві заходи та вистави для мандрівників. Тож будь готовий до веселощів та розваг!



І тут теж розмалюй

Дорогою до СКАРБУ ЗДОРОВ'Я, окрім приємних пригод, на тебе можуть чекати і складні миті...

Пам'ятай, однак, що мить - це те, що швидко минає і тікає в ліс, поки не припаде пилом, особливо коли ти ділишся своїми переживаннями з кимось близьким і дружнім та співпрацюєш з тими, хто приходить на допомогу.

У такі миті згадай про свій дорогоцінний талісман, і звісно про мене – твого ПРОВІДНИКА!

Чим більше добрих сил ти використаєш, тим краще почуватиметеся і тим швидше наблизитися до СКАРБУ.



Ти також повинен знати, що якщо ти хочеш зміцнити свій героїчний дух, ти у будь-який час можеш приходити до КАПЛИЦІ АНГЕЛІВ ОХОРОНЦІВ.

Її двері завжди відчинені для тебе. Там іноді можна зустріти приємного МОНАХА (священника), відвідати службу Божу, помолитися або просто посидіти в тиші і спокої.



Тебе також приємно здивує величезна колекція фігурок ангелів.

Хочеш дізнатися звідки вони взялися?

Отож, їх залишили твої попередники, які, як і ти, на своєму шляху до пошуку СКАРБУ ЗДОРОВ'Я відвідали цей ПАЛАЦ. Здавалося б, навіщо вони залишили тут ці дорогоцінні та милі фігурки?

Причин може бути щонайменше три.

По-перше, як вираз їхнього палкого благаання до БОГА допомогти їм здобути СКАРБ ЗДОРОВ'Я.

По-друге, як символ вдячності за отриману силу та підтримку на нелегкому шляху.

А по-третє - як знак для наступних мандрівників, таких як ти.

Знак надії, віри і любові, а також доказ того, що ти не самотній.

Тут було багато інших мандрівників і вони справилися із завданням.

І у тебе теж все вийде!

А чому саме фігурки ангелів?

Бо у кожного з нас є ангел-охоронець, який стоїть поруч з нами вдень і вночі і завжди готовий прийти на допомогу. Разом з ним ми долаємо труднощі і ніколи не залишаємося на самоті.

Запам'ятай це!



А тепер найголовніше, СЕКРЕТНА ІНФОРМАЦІЯ!

Протягом усього твого перебування в ПАЛАЦІ відбуватиметься ЧАРИ (лікування за допомогою ліків і процедур, а також внутрішнє відновлення, або оздоровлення).



Вони полягають у тому, що в організмі МАНДРІВНИКА, в якому щось випадково зіпсувалося, і в якому тимчасово оселилися якісь неприємні НЕГІДНИКИ (бактерії, віруси і хвороби), прокидається його власна внутрішня АРМІЯ ОБОРОНИ (мобілізується імунна система), яка бореться за здоров'я: лейкоцити та інших захисні і регуляторні механізми). Вона складається з мільйонів хоробрих і безстрашних ЛИЦАРІВ.



За допомогою ЧАРІВНИКІВ та їхніх ЧАРІВ ЛИЦАРІ стають настільки могутніми, що перелякані негідники рятуються втечею, а відважний МАНДРІВНИК знаходить омріяний СКАРБ ЗДОРОВ'Я.

Оскільки кожен МАНДРІВНИК особливий і неповторний, то і СКАРБ кожного МАНДРІВНИКА також сяє різним і неповторним блиском.

Тому що, наприклад:

якщо якийсь мандрівник зламав ногу, його скарб ЗДОРОВ'Я означає зібрану і здорову ногу.

Але для іншого, хто від народження або більшу частину життя перебуває в русі, маючи якісь проблеми зі здоров'ям (вроджений дефект або тривалу хворобу), СКАРБОМ буде, наприклад, чудодійна МІКСТУРА (ліки) або спосіб прогнати біль, дискомфорт чи поганий настрій.



Як бачиш, протягом перебування в ПАЛАЦІ на тебе чекає не лише багато героїчних випробувань і труднощів, але й приємні та веселі пригоди.

Ти розумний і хоробрий, тож можеш вплинути на їхній перебіг.

Завжди пам'ятай, що ЧАРІВНИЦІ, РУСАЛКИ, ДОБРІ ФЕЇ, ГНОМИ-БОГАТИРІ та МАГИ – поруч з тобою і зроблять для тебе усе.

Ти можеш розраховувати на те, що вони зроблять твою подорож безпечною та цікавою.

Разом з ними, своєю сім'єю, друзями і... зі мною – ТВОЇМ ПРОВІДНИКОМ, ти швидко подолаєш усі труднощі і здобудеш омріяний СКАРБ.

Після цього ти спокійно повернешся з мандрівки додому і будеш жити довго і щасливо.

Отож, ВПЕРЕД ДО ПРИГОООООД!!!!!!!!!!!!





Нотатник:



Скетчбук:

ISBN 978-83-928813-0-8