

ДОБРИ ПРЕМА СЕБИ, ДОБРИ ПРЕМА ДРУГИМА



Радна свеска

Ауторка: Драгица Јовишевић, психолог


Град Нови Сад
Градска управа за здравство



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ

ДОБРИ ПРЕМА СЕБИ, ДОБРИ ПРЕМА ДРУГИМА

зовем се

имам _____ година,

идем у школу

Драга децо,

Припремили смо ову радну свеску за вас! Крените са нама у једну авантуру! Трагаћете за благом у себи, оним што волите, што умете, што можете сами/е! Сазнаћете о једној супер моћи коју имамо ми људи. Зове се емпатија, а помаже нам да будемо добри према другима. Смишљаћете шта све можемо кад се удружимо, као и зашто је важно да има места за сваког у групи! Са вама ће бити и један дечак и девојчица, назовите их по жељи. :)

Пријатно дружење и учење вам жели,

ТИМ Центра за промоцију здравља, Института за јавно здравље Војводине.

На полеђини радне свеске налазе се радови пристигли на ликовни конкурс Института за јавно здравље Војводине под називом „Добри према себи, добри према другима“ (поједине илустрације радног листа инспирисане су дечијим цртежима):

1. **„Деца на ливади тимаре поније“**, Средња група „Јежићи“, Вртић „Вилењак“, ПУ „Радосно детињство“, васпитачице: Фемија Кораћ, Сања Ђаковић, награда за најбољи групни рад;
2. **„Елмер“**, Вртић „Шврћа“, ПУ „Радосно детињство“ васпитачице: Мирослава Мелег, Викторија Петровић, ликовни педагог: Јелена Тишма, награда за најбољи групни рад (приказан део групног рада, цртеж Нике Лончар);
3. **„Стрип“**, Вртић „Пинокио“, Бегеч, васпитачице: Влајић Татјана, Петров Јелена, Ликовни педагог: Јелена Тишма, награда за најбољи групни рад (приказан део групног рада, цртежи Јована Томића и Стефана Павкова);
4. **Емилија Стеванов**, 5 година, ПУ „Сунђер Боб и Патрик“, васпитачице: Зорица Миловић, Светлана Милићевић, 1. место;
5. **Вукашин Ђуркић**, 5 година, Вртић „Пинокио“, Бегеч, васпитачице: Влајић Татјана, Петров Јелена, ликовни педагог: Јелена Тишма, 2. место;
6. **Мартина Клисарић**, 5,5 година, Вртић „Биберче“, Футог, васпитачица: Светлана Бошњак, 3. место;
7. **Миљана Радовић**, 4. разред, ОШ „Марија Трандафил“, Ветерник, учитељица: Сања Кнежевић, 1. место;
8. **Андреј Игњатић**, 3. разред, ОШ „Иво Андрић“, Будисава, учитељица: Драгана Кострешевећ, 2. место;
9. **Марија Милетић**, 1. разред, ОШ „Јован Јовановић Змај“, Сремска Каменица, учитељица: Аранка Сић, 3. место;
10. **Дуња Савић**, 8. разред, наставница: Биљана Балог, ОШ „Бранко Радичевић“, Нови Сад, 1. место;
11. **Берен Живанец**, 5. разред, наставница: Марта Киш Бутерер, ОШ „Петефи Шандор“, 2. место;
12. **Андреја Хрешчак**, 6. разред, наставник: Ненад Костић, ОШ „Доситеј Обрадовић“, 3. место.

ТРЕНУЦИ ЗЛАТА ВРЕДНИ МОЈИ ПОНОСНИ ТРЕНУЦИ

Седи удобно, зажмури и сети се свих оних тренутака када си био/ла поносан/на на себе. Дела којима се поносимо, не морају да буду неки велики успеси, већ мале победе из свакодневног живота, попут момената када смо успели да обрадујемо неког, учинимо неко добро дело, нацртамо леп цртеж, и слично. Присети се свих тих тренутака – од неких првих сећања све до садашњости. Запиши их и направи свој списак злата вредан. Изабери један теби посебно драг поносни тренутак и нацртај га.

Мој списак
злата вредан:



Мој цртеж
злата вредан:

ПОТРАГА ЗА БЛАГОМ У МЕНИ

Крени у једну посебну авантуру.
Завири у свој ум и пронаћи драгуље у себи!



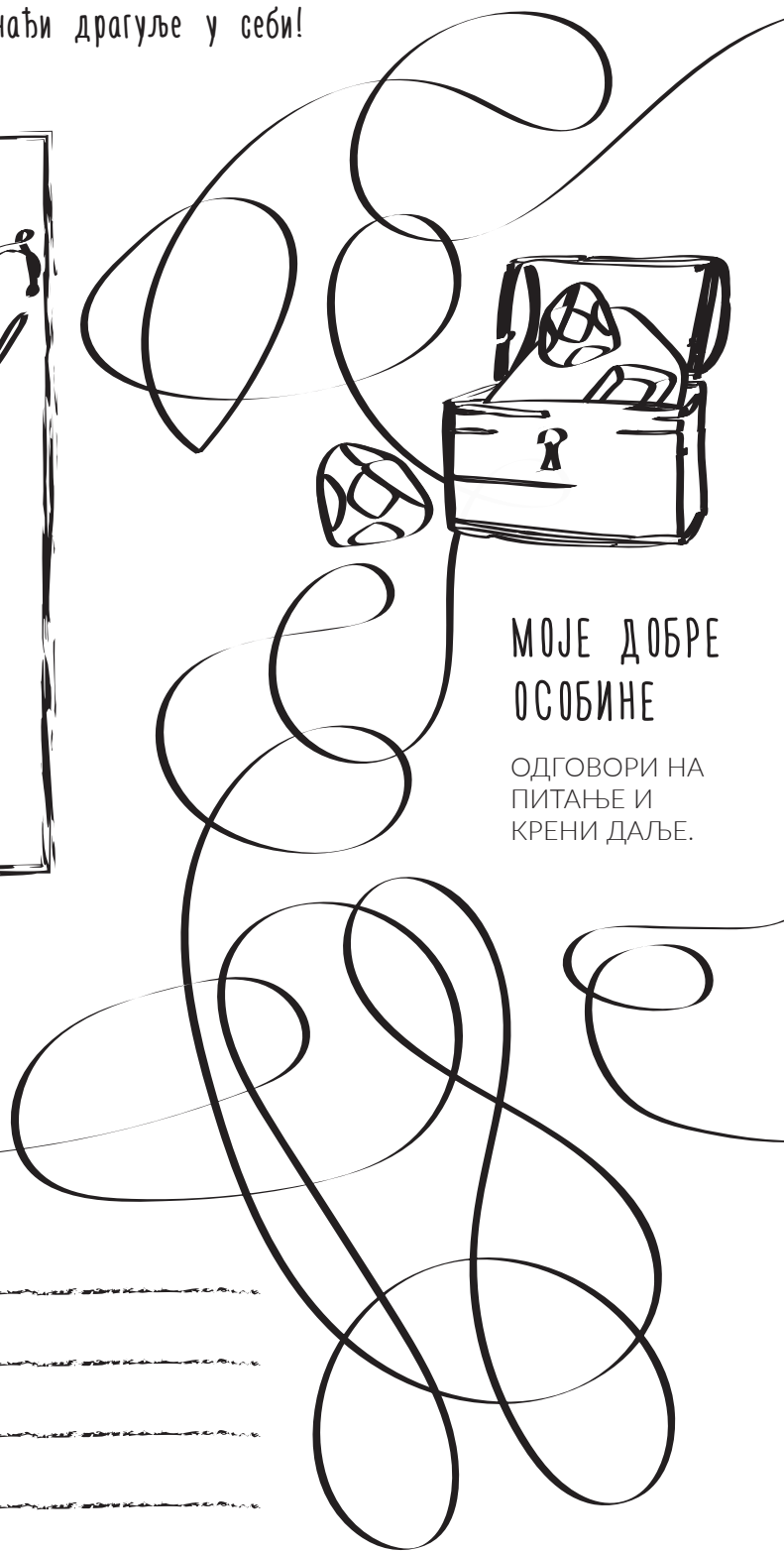
ШТА ВОЛИМ
КОД СЕБЕ?

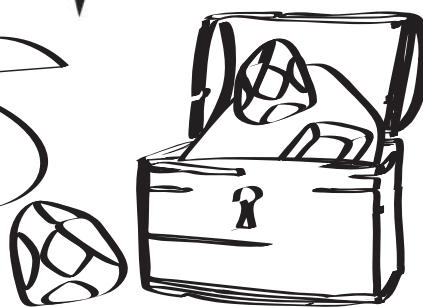
ОДГОВОРИ НА
ПИТАЊЕ И
КРЕНИ ДАЉЕ.



МОЈЕ ДОБРЕ
ОСОБИНЕ

ОДГОВОРИ НА
ПИТАЊЕ И
КРЕНИ ДАЉЕ.





ШТА УМЕМ,
ШТА МОГУ
САМ/САМА?

ОДГОВОРИ НА
ПИТАЊЕ И
КРЕНИ ДАЉЕ.

Браво! Препознао/ла си шта волиш код себе,
шта умеш и које добре особине те красе.
Врати се на ову страницу с времена на време,
посебно када се осећаш незадовољно или тужно.
Може да ти помогне да се осетиш боље!



БЕЗ НЕУСПЕХА, НЕМА УСПЕХА

Сви успешни људи су доживели и неуспехе много пута. Иако су се осећали лоше у тим тренуцима (не можемо стално да будемо успешни, то је заиста немогуће), нешто су научили из тог искуства и нису одустали од тога да наставе да уче и усавршавају вештине. То се односи на добре ђаке, али и великане спорта, уметности итд. Сети се и ти једног свог неуспеха и размисли шта је у неуспеху заправо успех! Када одговориш на питања, можеш и да напишеш састав на тему "Без неуспеха, нема успеха".

Опиши једну ситуацију
коју си доживео/ла као неуспех

Како себе можеш да охрабриш
у таквим ситуацијама? Шта
можеш себи да кажеш или да
урадиш па да се осећаш боље?
Шта би рекао другарима када
би они доживели неуспех? То
исто можеш да кажеш и себи.

Шта си научио/ла из ове
ситуације за следећи пут?

Како си се тада осећао/ла?



КАКО И ШТА КАЖЕМ КАДА НЕКОГ ХВАЛИМ

Хајде да урадимо један експеримент! Током ове недеље, сваки дан изабери једног друга или другарицу из разреда. Размисли које су добре особине тог друга или другарице, шта цениш код њих, у чему су вешти и кажи им то! Један дан изабери неког са ким се највише дружиш, а онда следећи неког са ким се најмање дружиш и тако у круг. Запиши у табелу кога си изабрао, шта си рекао, како су реаговали и како си се ти осећао/ла.



ТИ ДИВНО
ПЕВАШ И
УМЕШ
ДА МИ ПОМОГНЕШ
КАД СЕ ОСЕЋАМ
ТУЖНО!

ПОНЕДЕЉАК

УТОРАК

СРЕДА

ЧЕТВРТАК

ПЕТАК

Кога си
изабрао/ла?

Шта си
рекао/ла?

Како је
он/она
реаговао/ла?

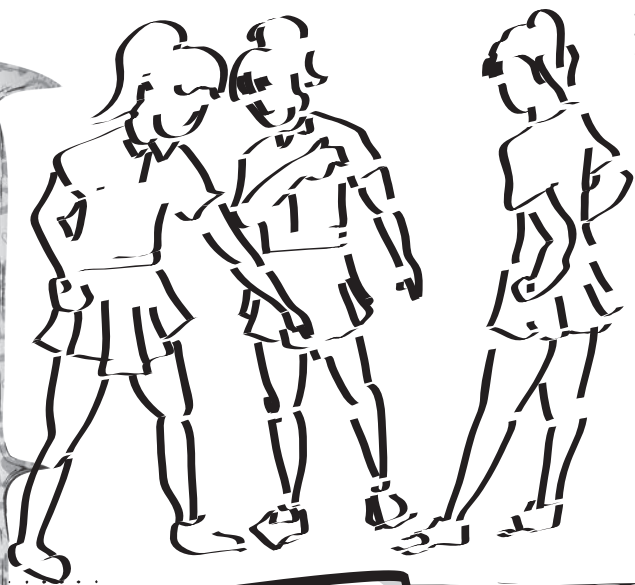
Како си се ти
осећао/ла?

СТОП, НЕ ЖЕЛИМ ТО!

Умем да бринем о својим потребама и кажем не!
И то на начин да моје речи никог не повреду!

Немојте то да радите,

јер.....



Није у реду да ми се ругате!



Доврши стрип! Напиши зашто дечак каже да не жели да се придружи другој деци која задиркују девојчицу. Шта девојчица коју деца задиркују може да уради и каже? Запиши и то. Затим, нацртај последњу сцену стрипа.

У којим ситуацијама би се још
успротивио/ла?

Како би то рекао/ла?

ПРОШЕТАЈ МИЉУ У ТУЋИМ ЦИПЕЛАМА

Емпатија је једна супер моћ!
Помоћу ње можемо да разумемо и осетимо како се други осећају! На пример, то је:

...када си тужан јер ти је друг тужан.



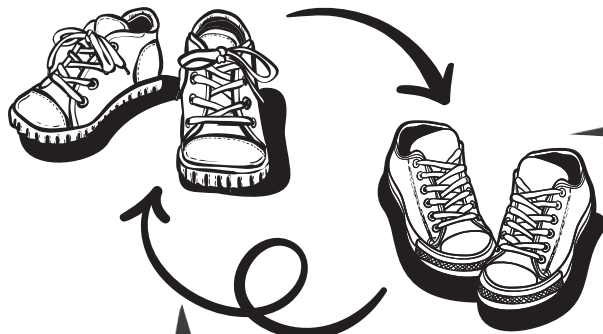
...када си весела јер ти је другарица весела.



...када чујеш неку песму и осетиш одмах
како се аутор осећао док ју је смишљао!



Хајде пробај и ти да прошеташ миљу у туђим ципелама!
Замисли да си дете које одраста у неким тежим животним условима (на пример, у сиромаштву, избеглиштву) или се на неки начин разликујеш у односу на већину (на пример, имаш вишак килограма или другачију боју коже). Смисли име за то дете. Сада зажмури и замисли да си обуо/ла његове или њене ципеле. Како изгледа његов или њен дан? Замисли га од ујутру до увече. Како се она или он осећа када је са другим људима? На какве изазове наилази? Шта му помаже када наиђе на проблем? На посебном листу папира нацртај то што си замислио/ла.



МЕСТО ЗА СВАКОГ У ГРУПИ

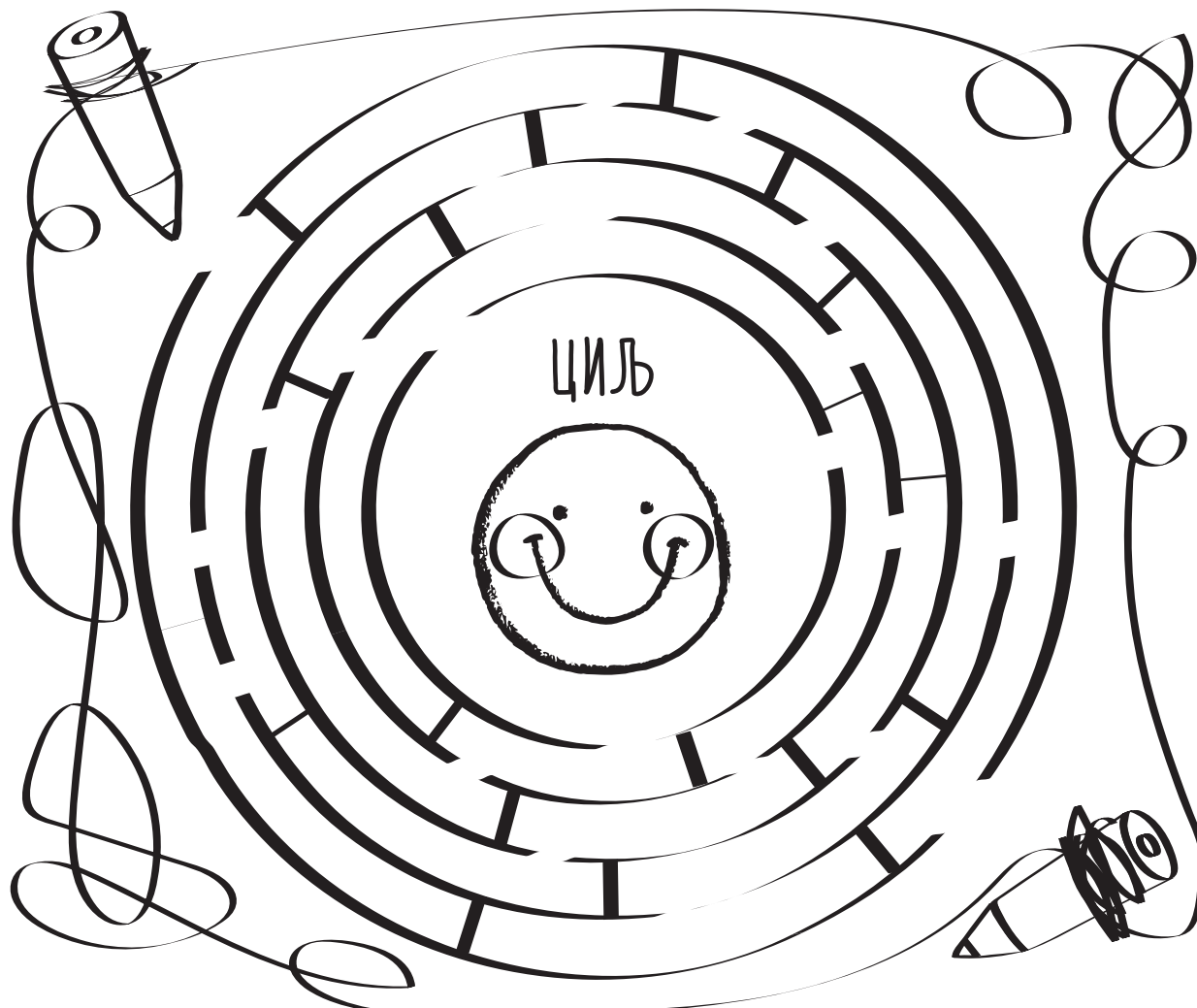
На цртежу испод је сцена пикника. На посебном листу папира нацртај свој пикник. На пикнику може бити места за све – и за децу, младе, одрасле и старије; за оне ниске и оне високе; за оне у колицима; за оне другачије боје коже и још многе! Потруди се да нацрташ једну разнолику дружину. Не заборави да нацрташ и себе! Затим, одговори и на питање у дну стране.



Шта мислиш, зашто је лепо да има места за све у групи?

ШТА СВЕ МОЖЕМО ЗАЈЕДНО?

Испетљајмо се заједно. Вежи две оловке канапом тако да су удаљене колико и леви и десни улаз у лавиринт. У исто време, са другом из клупе, крените са два краја лавиринта везаним оловкама ка циљу који се налази у средини.



ШКОЛСКИ ПРОЈЕКАТ:

УЧИНИМО ДОБРО ДЕЛО ЗАЈЕДНО

Заједно са разредом осмислите добро дело. Нешто што можете заједно, а не бисте могли сами. Можете да уредите двориште школе, направите кућице и хранилице за птице, направите поклоне за децу без родитељског старања. Ово су само неки предлози, а ви ћете смислити неко ваше добро дело заједно! Запиши шта сте смислили.



Радна свеска
„Добри према себи,
добри према
другима“
настала је у
оквиру пројекта
„Психосоцијалне
вештине за
здравље деце у
2019. години“
који спроводи
Институт за јавно
здравље Војводине
под
покровитељством
Градске управе за
здравство
Града Новог Сада.
Намењена је
раду са ученицима
4. разреда
основне школе.

CIP - Каталогизација у
публикацији
Библиотеке Матице српске,
Нови Сад

159.923.5-057.874

**ЈОВИШЕВИЋ,
Драгица, 1983-**

Добри према себи, добри
према другима :
психосоцијалне вештине /
Драгица Јовишевић. - Нови
Сад : Институт за јавно
здравље Војводине, 2020
(Нови Сад). - 12 стр. :
илустр. ; 30 cm

Тираж 4.000.

ISBN 978-86-86185-70-9



а) Социјална интелигенција --
Школска деца

COBISS.SR-ID 332693511

