



Odjel za zaštitu mentalnog zdravlja, prevencije i izvanbolničkog liječenja ovisnosti

TRENING ŽIVOTNIH VJEŠTINA

Program promocije zdravlja i osobnog razvoja

Priručnik za učenike - 3. razred

Šibenik, 2020.

Nakladnik:

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ŠIBENSKO-KNINSKE ŽUPANIJE

22 000 ŠIBENIK, UL. Matije Gupca 74

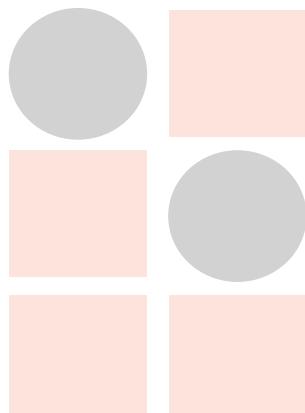
Odjel za zaštitu mentalnog zdravlja, prevencije i izvanbolničkog liječenja ovisnosti

Pripremili:

Andrea Matajia Redžović, prof.

Ksenija Petrović Ljubotina, dipl. učitelj

Darko Roviš, prof.



**ZAVOD ZA JAVNO
ZDRAVSTVO
ŠIBENSKO-KNINSKE ŽUPANIJE**

URL: www.zjjz-sibenik.hr

Tiskano uz potporu Ministarstva zdravstva



**REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
zdravstva**

Kazalo

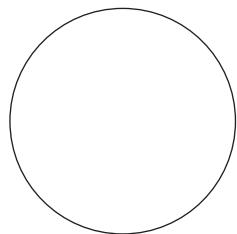
UVOD	4
Samopoštovanje	5
SVE SAM TO JA!	6
MOŽE I DRUGAČIJE	8
ZAKLJUČAK	9
Odlučivanje	10
ODLUČIVANJE I POSLJEDICE	10
KAKO DO DOBRIH ODLUKA?	11
ZAJEDNIČKIM SNAGAMA.....	12
ZAKLJUČAK	13
Reklamiranje	14
ISTINE I ZABLUDU.....	15
IZA KAMERE	16
ZAKLJUČAK	17
Suočavanje sa stresom	18
UH, TAJ STRES.....	19
KORISNE PREPORUKE ZA RAZVIJANJE OTPORNOSTI NA STRES	20
ZAKLJUČAK	21
Komunikacijske vještine.....	22
LIJEPE RIJEČI	22
KOMUNICIRANJE OSJEĆAJA.....	23
ZAKLJUČAK	24
Socijalne vještine	25
RECEPT ZA PRIJATELJSTVO.....	26
ZAKLJUČAK	27
Pušenje	28
PREPREKE NA PUTU.....	28
ŠTETNI UTJECAJI	29
DOBRE NAVIKE	30
ZAKLJUČAK	31
Zauzimanje za sebe	32
ZAUZETI SE ZA SEBE.....	33
NAĐI PRAVI PAR.....	34
ZAKLJUČAK	35

Dobro došao/la u program Trening životnih vještina!

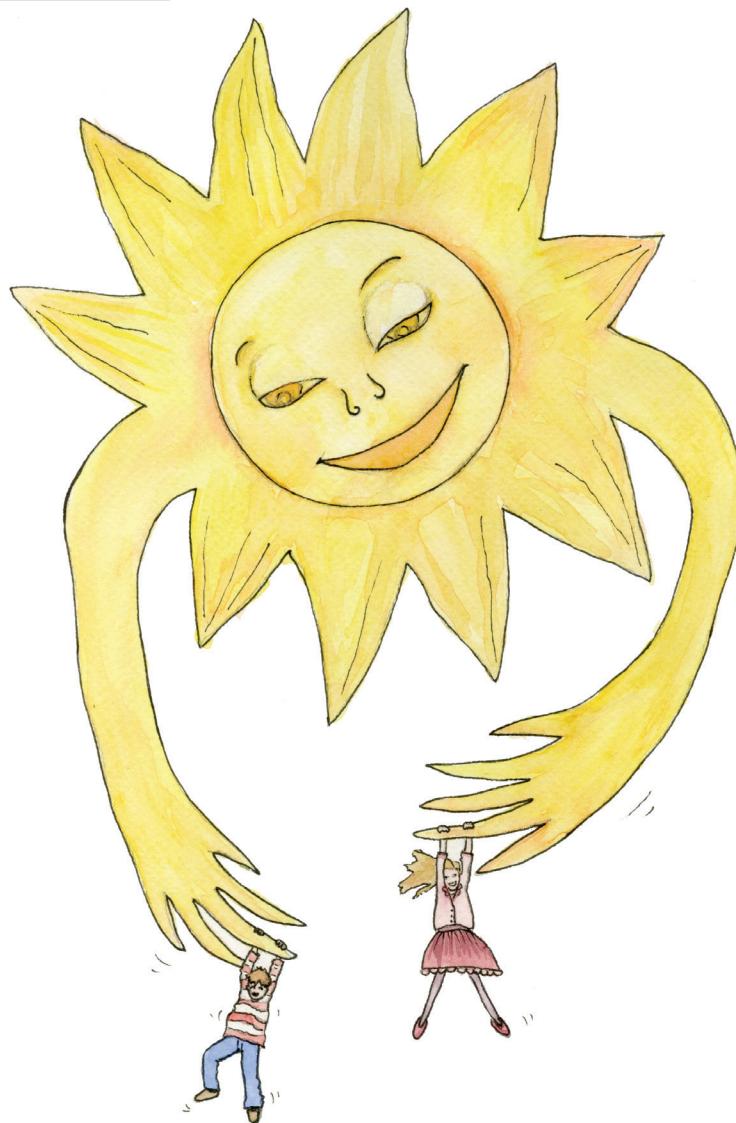


Kao što vjerojatno možeš dokučiti po imenu, u ovom ćeš programu vježbati mnoge stvari korisne za život. S učiteljem/icom i priateljima iz razreda provest ćeš vrijeme u razgovoru, igrama, rješavanju zagonetki i zadataka. Tijekom školske godine bavit ćete se raznim temama i, nadamo se, steći nova znanja i vještine koje djecu čine jačom i zdravijom. Neke ćeš stvari možda već znati – budi time ponosan/a, ali i strpljiv/a dok ih drugi nauče. Kada se budete bavili nečim za tebe novim, dobro otvori oči, uši i - što je najvažnije – um! Sudjeluj i napreduj, zabavi se i zapamti: ako ti nešto nije jasno ili bi o nečemu želio/la više znati, uvijek možeš pitati učitelja/icu. Želimo ti sreću!

Samopoštovanje



Osjećaji su normalan dio života svih ljudi.
Ne dijelimo ih na dobre i loše, već na ugodne i neugodne.
Na neki nam način obraćaju pažnju na ono što je za nas bitno.
Često nas potiču na različita ponašanja.



Ljudi ne mogu i ne trebaju biti jednaki. Svatko ima svoju jaku stranu (vrijednu osobinu, talent, sposobnost...), samo je treba prepoznati! Samopoštovanje je procjena samoga sebe. Visoko samopoštovanje znači poznavati sebe i biti zadovoljan onime što jesi. Ljudi visokoga samopoštovanja znaju da ima stvari koje bi mogli činiti bolje, ali nisu zbog toga tužni, već prihvaćaju taj dio sebe i/ili se trude malo ga unaprijediti.

SVE SAM TO JA!

Podsjeti se svega što već znaš, možeš i jesi! U radnom listu su navedene mnoge vještine. Uz one koje ti već sada dobro idu upiši slovo D, a uz one na kojima bi mogao/la poraditi slovo P. Na prazne crte slobodno dodaj još nešto što voliš i što ti ide!

- bavljenje sportom
- stvaranje prijateljstva
- smijanje
- čuvanje mlađeg djeteta
- pripremanje doručka



- plesanje
- pomaganje starijem susjedu
- pretraživanje interneta
- učenje
- čitanje



- čuvanje tajne
- pomaganje u kućnim poslovima
- sviranje
- pisanje zadaće

? _____

? _____



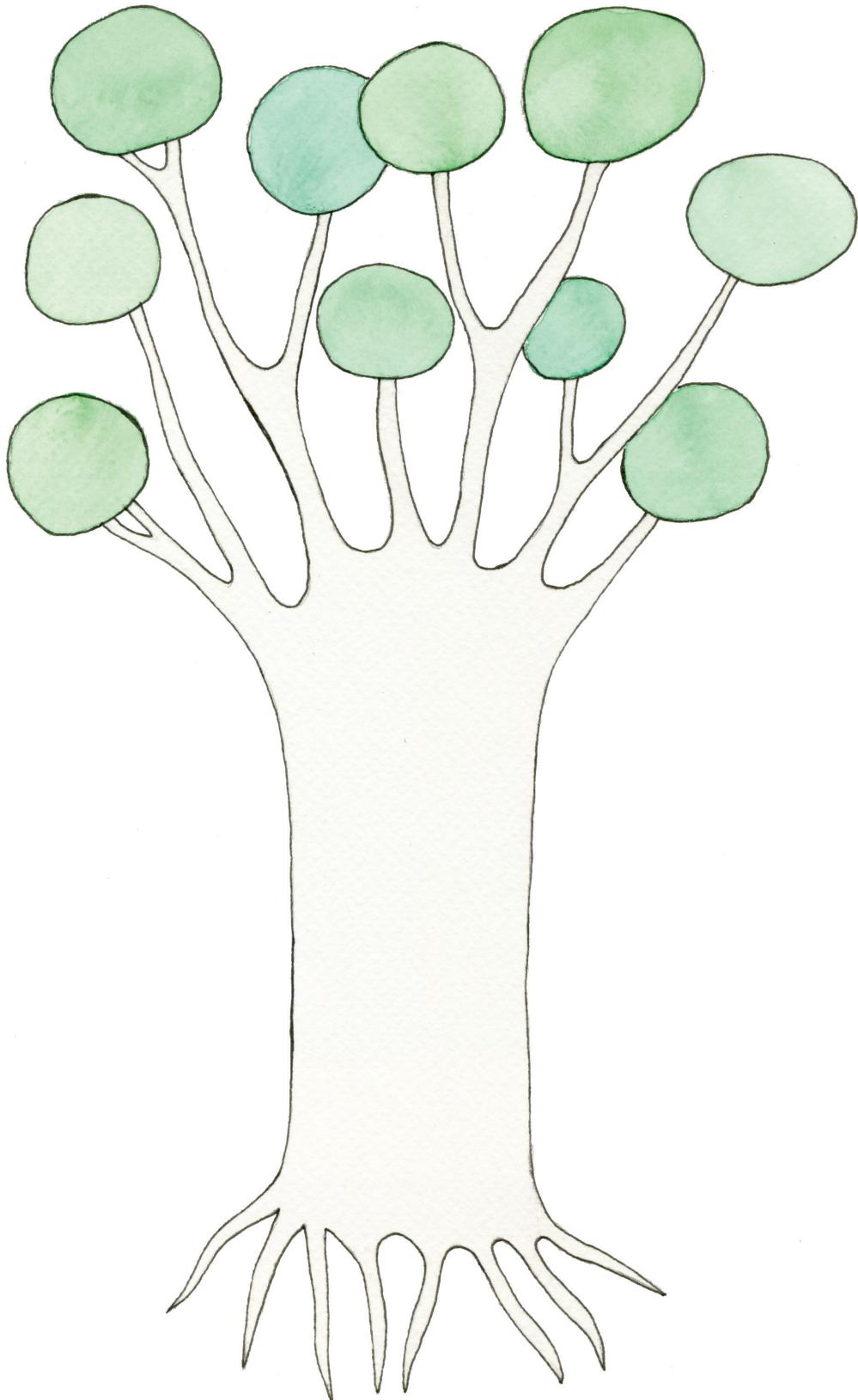
- trčanje
- vožnja bicikla
- pisanje razglednica
- poznavanje nekog stranog jezika

? _____

? _____

Ilustracije izradili učenici 3.a razreda OŠ Srdoči, šk. god. 2012./13.

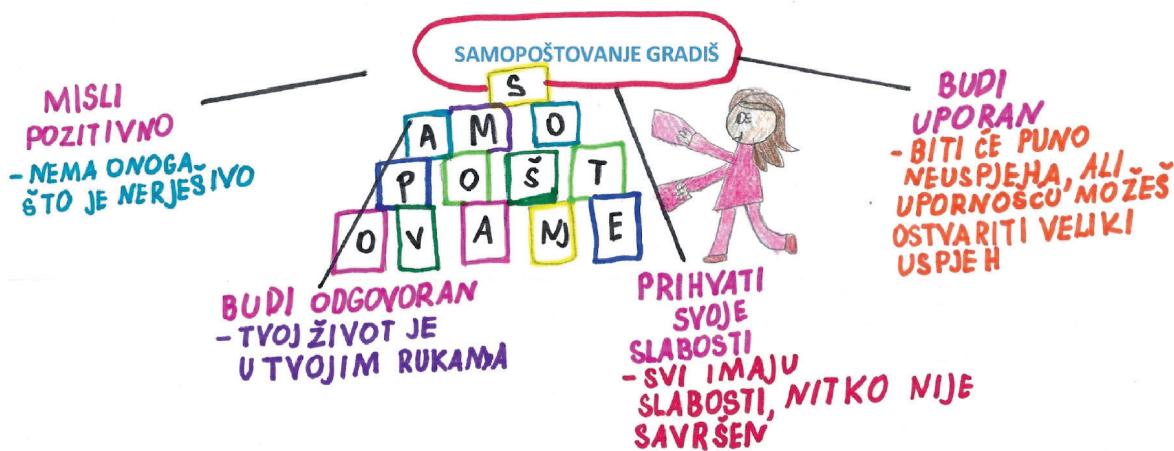
Unutar debla nacrtaj sebe, a na listove upišu svoju vještinu (npr. nešto iz prethodnog dijela vježbe), osobinu (npr. pošten/a, marljiv/a, brz/a, spretan/a, nježan/a...) ili neko ponašanje kojim se ponosiš (kada si učinio/la nešto pohvalno).



MOŽE I DRUGAČIJE

S lijeve su strane navedene „negativne“ rečenice (pretjerane, pesimistične), koje se ponekad ljudima mogu vrtjeti po glavi kada im nešto ne ide. No, takve rečenice možemo naučiti prepoznati i zamijeniti drugačijima. Razmisli koje bi od rečenica u desnom stupcu bile bolje zamjene za one iz lijevog stupca pa parove spoji crtom ili ih oboji istom bojom.

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1. Ovo je preteško, odustajem. | a) Za ovo ču se morati više potruditi. |
| 2. Ovo mi ne ide baš. | b) Uvijek se može malo bolje. |
| 3. Ne mogu bolje. | c) Iz greške se nešto može naučiti. |
| 4. Uvijek griješim. | d) Mogu opet probati, možda drugačije. |



Rad učenice 3. razreda OŠ Drago Gervais, Brešca, šk.god. 2019./20.

ZAKLJUČAK

- ✓ Imati zdravu sliku o sebi znači prepoznati svoje jače i slabije strane. Slabije strane uvijek možemo pokušati unaprijediti.
- ✓ Bitno je prepoznati dvije štetne navike: uspoređivanje s odraslima i starijima koji su imali više vremena raditi na sebi te pretjerano negativno zaključivanje o sebi i odustajanje nakon jednog pokušaja koji nije odmah uspio kako smo zamislili.
- ✓ Dobra slika o sebi i čvrsto samopoštovanje štite nas u životu od odustajanja, ali i toga da prihvaćamo tuđe (ponekad nezdrave i štetne) nagovore.
- ✓ Zadovoljstvo samim sobom povoljno utječe na osjećaje radosti i sreće, čak i kada nam okolnosti ne idu na ruku.



*Radovi učenika 3. razreda OŠ "Fran Krsto Frankopan",
Krk, područna škola Vrh, šk.god. 2018./19.*

Odlučivanje

Svakodnevno donosimo puno odluka. Neke od njih privremeno utječu na nas, a druge mogu dugotrajno utjecati na kvalitetu života. Takvim je odlukama važno pristupiti pažljivo i promišljeno.

Radni list 3

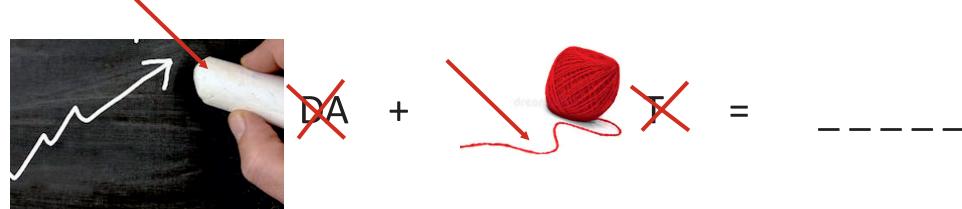
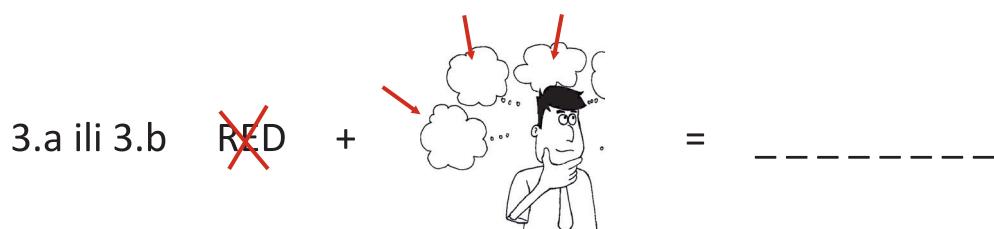
ODLUČIVANJE I POSLJEDICE

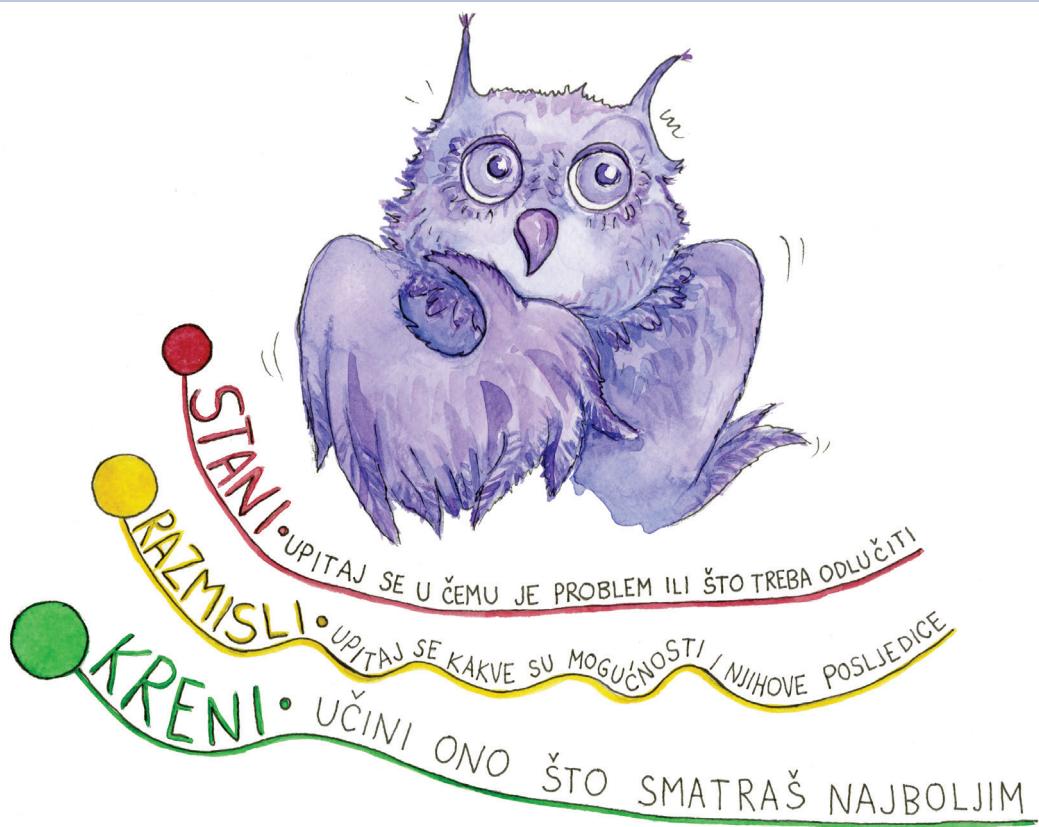
Pročitaj sljedeće situacije te za svaku označi kvačicom po jedan kružić: prvi ako misliš da odluka nije donešena, drugi ako misliš da je bila brzinski donešena ili treći ako misliš da je bila pomno promišljena.

- | | bez odluke | brzinska odluka | promišljena odluka |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Jedan treći razred dogovorio se s učiteljicom o izletu nakon što su naveli gdje su već bili, a gdje nisu, što bi bilo zanimljivo vidjeti, koliko bi trajao i koštao put. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Grupa djevojčica razgovara o tome koji bi film mogle gledati. Jedna od njih kaže: „Meni je svejedno“. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Dječaka su roditelji pitali hoće li sljedeće školske godine nastaviti trenirati košarku. Umoran i pospan samo promrmlja: „Neću“. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Dječak ima rođendan u ožujku. Najviše bi volio proslaviti ga negdje u prirodi. Na internetu gleda vremensku prognozu jer ga zanima hoće li padati kiša i kolika će biti temperatura. Na kraju se ipak odlučuje proslaviti kod kuće jer je najavljeni kiša. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Učiteljica pita učenike žele li sudjelovati na sportskom natjecanju. Prije no što je stigla reći da će natjecanje biti održano u drugom gradu, ali da ona neće moći pratiti učenike, jedna učenica viče: „Ja, ja!“ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Djevojčica bi trebala nastupiti na plesnoj predstavi, ali mora puno učiti za ispite. Razmišlja o tome koliko predstava traje, kada bi se vratila kući, koliko gradiva već zna, a koliko ne. Procijenila je da će sve stići pa ide na predstavu. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

KAKO DO DOBRIH ODLUKA?

Pokušaj riješiti rebus: pogledaj sličice, prepoznaj što prikazuju. Kada je potrebno, izbaci iz riječi prekržene glasove (slova). U svakom redu spoji ono što je preostalo u jednu riječ. Kada dođeš do rješenja, pred tobom će biti smjernice kako pažljivo pristupiti odlučivanju!

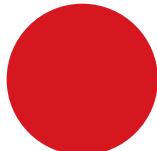




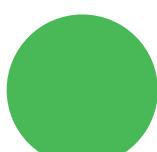
Radni list 5

ZAJEDNIČKIM SNAGAMA

Na crte uz crveni krug prepiši situaciju koja je zadana. Nakon što u grupi popričate o situaciji, na crte uz žuti krug upiši što bi se sve moglo učiniti. Konačno, uz zeleni krug napiši što ste odabrali kao najbolje rješenje.



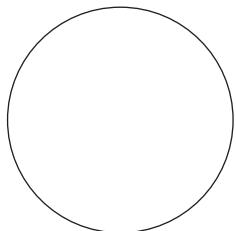




ZAKLJUČAK

- ✓ U nekim situacijama želimo biti što brži. Na primjer, kada se na satu tjelesnog odgoja natječemo u štafeti. No, kada nešto odlučujemo, bolje je biti malo sporiji i puno pažljiviji.
- ✓ Nisu sve odluke jednakobitne – to ovisi o tome koliko su ozbiljne i dugotrajne njihove posljedice.
- ✓ Metoda „stani-razmisli-kreni“ može nam pomoći da neku važnu odluku doneсemo mudro i pomno, a ne ishitreno.
- ✓ Što ju više vježbamo, to će nam bolje ići, ne samo na satu TŽV, već i u životu!

Reklamiranje



Sasvim je u redu ponekad biti zbumen. U redu je i tada zatražiti pomoć od drugih ljudi. Oni kojima se obraćamo moraju biti iskreni, dobronamjerni i dobro upućeni. Tada su zaista vrijedni našeg povjerenja.



Svakodnevno smo izloženi velikom broju reklama kojima je cilj navesti nas da nešto kupimo, tj. potrošimo. Da ne bismo kupovali ono što nam zaista nije potrebno, možemo se pomoći metodom „stani-razmisli-kreni“. Osim toga, korisno je znati ponešto o reklamama. Reklame svojim sadržajem i izgledom utječu da se osjećamo ugodno i zbog toga poželimo reklamirani proizvod. Kada naučimo ponešto o reklamama, spremniji smo biti objektivniji o tome treba li nam zaista reklamirani proizvod.

Radni list 6

ISTINE I ZABLUDUDE

- SAVRŠENSTVO – djeca i roditelji savršeno izgledaju i svi se izvrsno slažu; _____
- ZABAVA – djeca koja se igraju odlično se zabavljaju, a ponekad i cijela obitelj koju igra „zbližava“; _____
- UZBUĐENJE – igranje igračkom ili konzumiranje hrane trenutno nas „odvodi“ u uzbudljiv svijet, različit od onog u kojem živimo; _____
- ANIMIRANI LIKOVI – cijela reklama je animirana ili samo jedan lik (najčešće simpatična maskota); _____
- ZDRAVLJE – ističe se da je neki proizvod dobar za fizičko zdravlje (sadrži vitamine, minerale... iako istovremeno može imati i visok udio šećera, što se u reklami ne spominje) i razvoj (olakšava učenje, razvoj vještina i sl.) _____

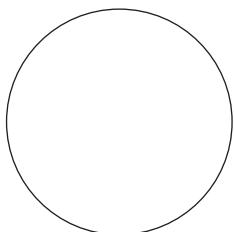
IZA KAMERE

Zamisli i nacrtaj kako izgleda snimanje televizijske reklame. Želiš li, možeš dodati „oblačiće“ poput onih u stripovima, s uputama koje redatelj daje glumcima i snimateljima da bi proizvod i reklamu učinili što privlačnijima.

ZAKLJUČAK

- ✓ U današnje je vrijeme gotovo nemoguće ne biti izložen reklamama. Oni koji žele prodati svoj proizvod pomno smisljavaju kako bi ga predstavili na način da nas privuče i da pomislimo da ga moramo imati.
- ✓ Ponekad u tom „moru reklama“ možemo biti zbumjeni – koji je proizvod najbolji, što nam treba, što želimo, je li sve navedeno u reklami istina?
- ✓ Da bismo odgovorili na vlastita pitanja i riješili se zbumjenosti možemo napraviti barem dvije korisne stvari: prepoznati elemente reklame kojima nas nastoje oraspložiti i pridobiti oni koji žele prodati proizvod te koristiti „stani-razmisli-kreni“ metodu da procijenimo što nam stvarno treba.
- ✓ Kada to učinimo, osim što nećemo biti rastrošni, moći ćemo biti ponosni na sebe što samostalno i mudro odlučujemo!

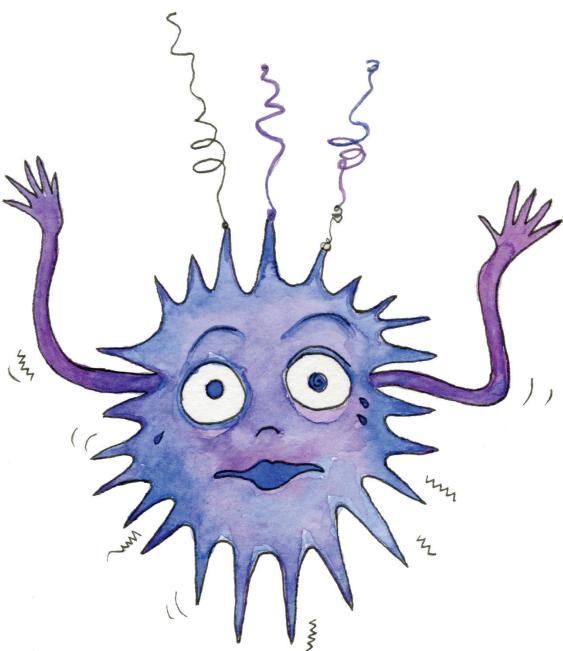
Suočavanje sa stresom



Zabrinutost je normalna pojava. Svi se ponekad zabrinemo da će nešto što nam je važno ispasti loše. Zabrinutost nas može potaknuti da nešto učinimo. Kada odlučujemo što bismo mogli učiniti, može nam pomoći „stani-razmisli-kreni“ metoda.

Radni list 8

Napiši nekoliko prijedloga aktivnosti kojima možeš „provjetriti“ um od zabrinutosti. Neka to budu zabavne aktivnosti koje ti mogu okupirati misli.



UH, TAJ STRES...

Stres bismo mogli nazvati i pritiskom. Javlja se kada se nađemo pred izazovnim situacijama s kojima se teško nosimo. Zbog stresa možemo osjećati promjene na tijelu (npr. ubrzan rad srca, znojenje, drhtanje, glavobolju...) i umu (zabrinutost o kojoj smo razgovarali, dojam da smo preplavljeni i sl.).



Radni list 9

Za sljedeće stresne situacije zaokruži jedan broj: 0 ako ga nisi doživio/la, 1 ako jesi, ali za tebe nije predstavljao stres te 2 ako si ga doživio/la i predstavlja ti je stres.

dobivanje kritike	0	1	2
doživljavanje izrugivanja na internetu/društvenoj mreži	0	1	2
kašnjenje na važan događaj	0	1	2
nastupanje na priredbi ili utakmici	0	1	2
nerazumijevanje gradiva	0	1	2
neslaganje s braćom/sestrama	0	1	2
odgovaranje pred cijelim razredom	0	1	2
pisanje ispita	0	1	2
razgovaranje s odraslima koji nisu članovi obitelji	0	1	2
preseljenje	0	1	2
smrt ljubimca	0	1	2
svađa među članovima obitelji	0	1	2
upoznavanje novih osoba	0	1	2

KORISNE PREPORUKE ZA RAZVIJANJE OTPORNOSTI NA STRES

- osigurati dovoljno vremena za san
- zdravo se hraniti
- vježbati
- boraviti na zraku, u prirodi
- igrati se
- ne pretrpati dnevni raspored
- ne odgađati obveze za zadnji trenutak
- razgovarati s osobama kojima vjerujemo
- potražiti podršku kada nam je teško



ZAKLJUČAK

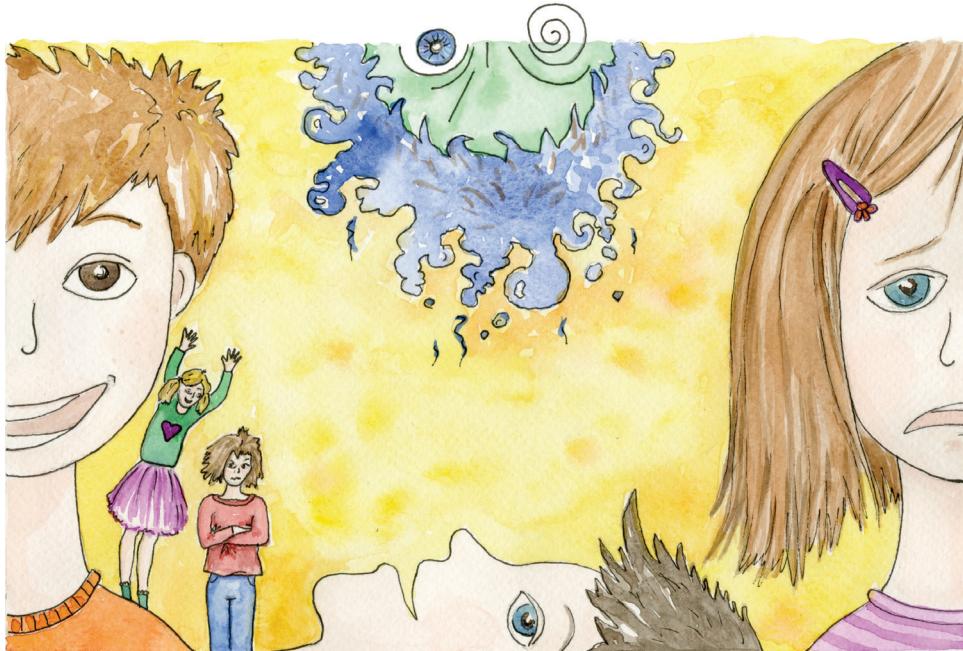
- Zabrinutost se javlja kada očekujemo da će nešto nama bitno ispasti loše. Iako je to neugodan osjećaj, ne mora biti i nekoristan – ponekad ljudi potakne da nešto poduzmu i promijene.
- Kada ne postoji ponašanje kojim bismo riješili izvor zabrinutosti, ne treba „ići glavom kroz zid“. Tada je sasvim u redu okrenuti se nekoj drugoj korisnoj i/ili zabavnoj stvari.
- Pojava izazovnih okolnosti neizbjegljiva je u životu odraslih i djece. Ponekad se možemo osjećati preplavljenima i doživljavati različite promjene na tijelu. Tada govorimo o stresu. Protiv stresa se možemo boriti nizom zdravih navika.
- Jedan od dobrih načina umirivanja uma i tijela izloženih stresu je duboko disanje.

Za mene je bila stresna situacija
kad sam bila na natjecanju na
Lidzaru prije svog nastupa.
Tad sam bila jako nervozna.
Kako bi se riješila stresa
sam duboko udahnula i
izdahnula. To sam ponovila
desetak puta i nadala sam
se da neću pogrijesiti. Na kraju
sam sve izvela kako treba.

Rad učenice 3. b razreda OŠ San Nicolo, Rijeka, šk.god. 2015./16.

Komunikacijske vještine

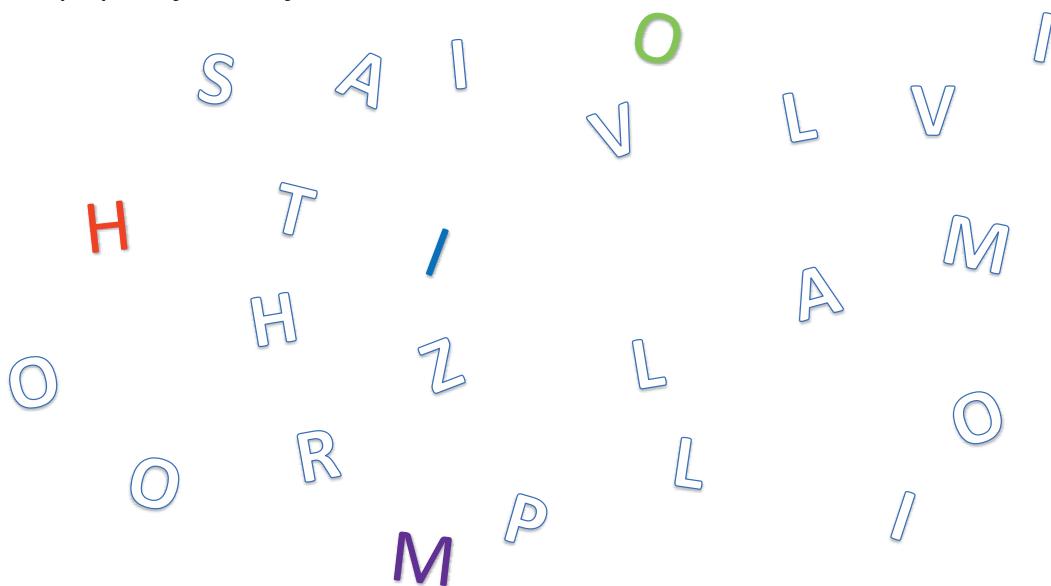
Komunikacija je izmjena poruka i informacija, kao i osobnih misli i osjećaja s drugim ljudima. Komunicirati možemo riječima (izgovorenim i napisanim) i govorom tijela.



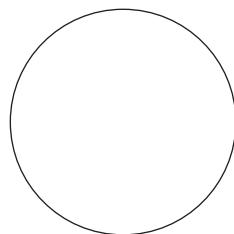
LIJEPE RIJEČI

Radni list 10

Od razbacanih slova mogu se složiti četiri „lijepa riječi“. Početna slova već su obojana. Razmisli koje bi to riječi mogle biti pa pronađi i oboji njihova preostala slova u pripadajuću boju.



KOMUNICIRANJE OSJEĆAJA

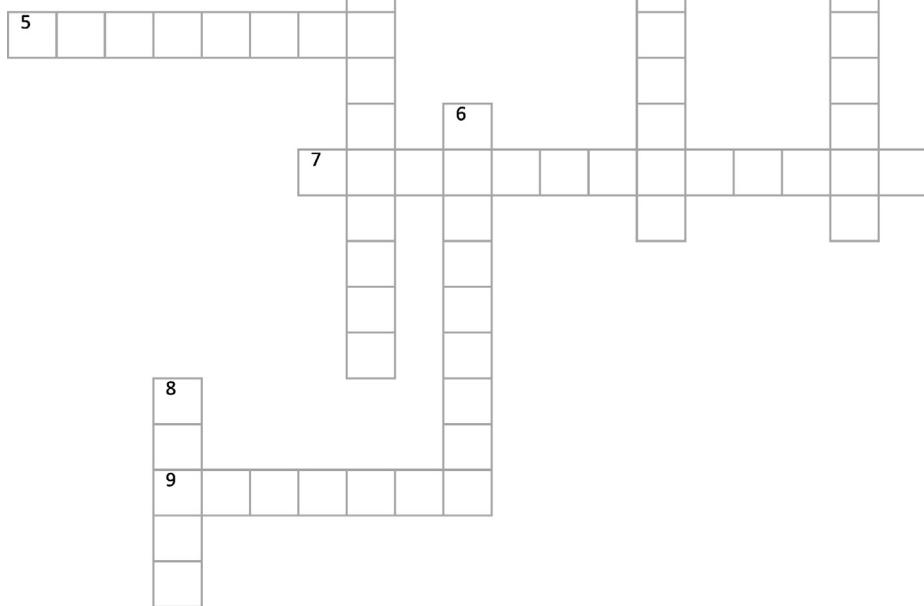


Ljutnja je neugodan, ali normalan osjećaj koji se kod svakoga ponekad javi. Različite ljudi razljute različite stvari. Osjećaje možemo iskazati izravno, tj. tako da o njima govorimo („Tužan/a sam“, „Ljut/a sam“...). Možemo i izrazom lica. To je u redu.

No, ako ih iskazujemo nekim ponašanjem, moramo znati da nisu sva jednaka. Gruba i/ili štetna ponašanja, posebno kada osjećamo ljutnju (npr. vikanje, udaranje, ignoriranje), nisu dobra za odnose s drugima. Osim toga, zbog njih možemo snositi posljedice.

Radni list 11

Ispuni križaljku traženim pojmovima. Svi se odnose na stvari o kojima ste već razgovarali od početka programa TŽV.



VODORAVNO:

4. Zabavna dječja aktivnost za koju uvijek treba pronaći vremena (pomaže u borbi protiv stresa) je _____.
5. Ljutnja je _____, ali normalan osjećaj koji se javlja kada nešto nije onako kako smo planirali ili željeli.
7. Zadovoljstvo samim sobom zovemo _____.
9. Savršenstvo, zabava, uzbudjenje i animirani likovi česti su elementi _____.

OKOMITO:

1. Izmjena poruka i informacija, kao i osobnih misli i osjećaja s drugim ljudima naziva se _____.
2. Prije no što odlučimo, treba _____ o posljedicama.
3. Jedna od zdravih navika koje nam pomažu da budemo otporniji na stres je _____.
6. Ono što se događa upravo zbog toga što smo se odlučili za određeni izbor je _____.
8. _____ je posljedica izloženosti izazovnim okolnostima, a dovodi do promjena u tijelu i umu.

ZAKLJUČAK

- ✓ Ljudima je prirodna potreba družiti se s drugima i komunicirati.
- ✓ Komunicirati možemo riječima i tzv. govorom tijela (izrazom lica, držanjem, pokretima).
- ✓ Riječi koje izgovorimo mogu utjecati na osjećaje drugih ljudi, stoga ih moramo pažljivo birati.
- ✓ Osjećaji su svakodnevna, normalna pojava. Komuniciranje vlastitih osjećaja drugim ljudima može biti velik izazov.
- ✓ Primjereno iskazivanje osjećaja čuva naše zdravlje i dobre međuljudske odnose te nam olakšava dobivanje pomoći.
- ✓ Zahtjevne situacije ili problemi obično izazivaju u nama jake osjećaje. Prije no što počnemo rješavati problem (u čemu nam može pomoći „stani-razmisli-kreni“ metoda), dobro je sebi i/ili drugima iskazati kako se osjećamo pa onda krenuti dalje.



Rad učenika 3.a razreda OŠ Viktora Cara Emina, Lovran, šk.god. 2018./19.

Socijalne vještine

“Ljudi kupuju stvari koje ih čekaju gotove u prodavaonicama. Ali nigdje ne postoji prodavaonica u kojoj možeš kupiti prijateljstvo.” (iz romana „Mali princ“)
Prijateljstva se polako grade. Važno je da oba prijatelja podjednako sudjeluju, da si uzajamno pomažu, međusobno vjeruju.



Radni list 12

U prazan prostor upiši pridjeve i/ili opise kojima bi mogao/la dovršiti sljedeću rečenicu: „Prijateljstva će lakše „preživjeti“ povremena neslaganja ako su prijatelji...“. Zaokruži one za koje smatraš da ih i sam/sama posjeduješ.

A large, blank, yellow rectangular area with rounded corners, resembling a scroll or a page for writing. It is positioned on the right side of the page, with its top edge slightly irregular to look like it's been rolled up. There is a small circular tab or fastener visible on the right edge of the scroll.

RECEPT ZA PRIJATELJSTVO

Radni list 13



ZAKLJUČAK

- ✓ I djeca i odrasli trebaju prijatelje, iako s njima ne provode vrijeme na jednak način.
- ✓ Da bismo očuvali prijateljstva, moramo znati pružati i primati. Prijateljstvo je pravo samo ako je obostrano.
- ✓ Mada prijatelji često imaju puno sličnosti, ne moraju se uvijek o svemu slagati, što može biti izazov za održavanje prijateljstva. Dobre komunikacijske vještine mogu nam pomoći da te izazove uspješno prevladamo.
- ✓ Druga opasnost za prijateljstvo može biti to da se naviknemo da su prijatelji uvijek za nas tu, da počnemo „uzimati zdravo za gotovo“ sve dobro što čine. Povremeno „Hvala“ može učiniti čuda!
- ✓ Ljudi se donekle razlikuju po tome koliko prijatelja žele imati i što točno traže u prijatelju. No, zajednička osobina svima koji su dobri prijatelji je sljedeća: nikada nas neće tjerati da činimo ono što ne želimo. Jednako tako moramo postupati i mi sami prema našim prijateljima.



Prijateljstvo

Prijateljstvo je ljubav.
Prijateljstvo je veselje.
Prijateljstvo može biti igra
i to beskrajna.
Zar nije prijateljstvo
nešto najlepše na svijetu?

Rad učenika 3. b razreda OŠ Turnić,
Rijeka, šk.god. 2016./17.

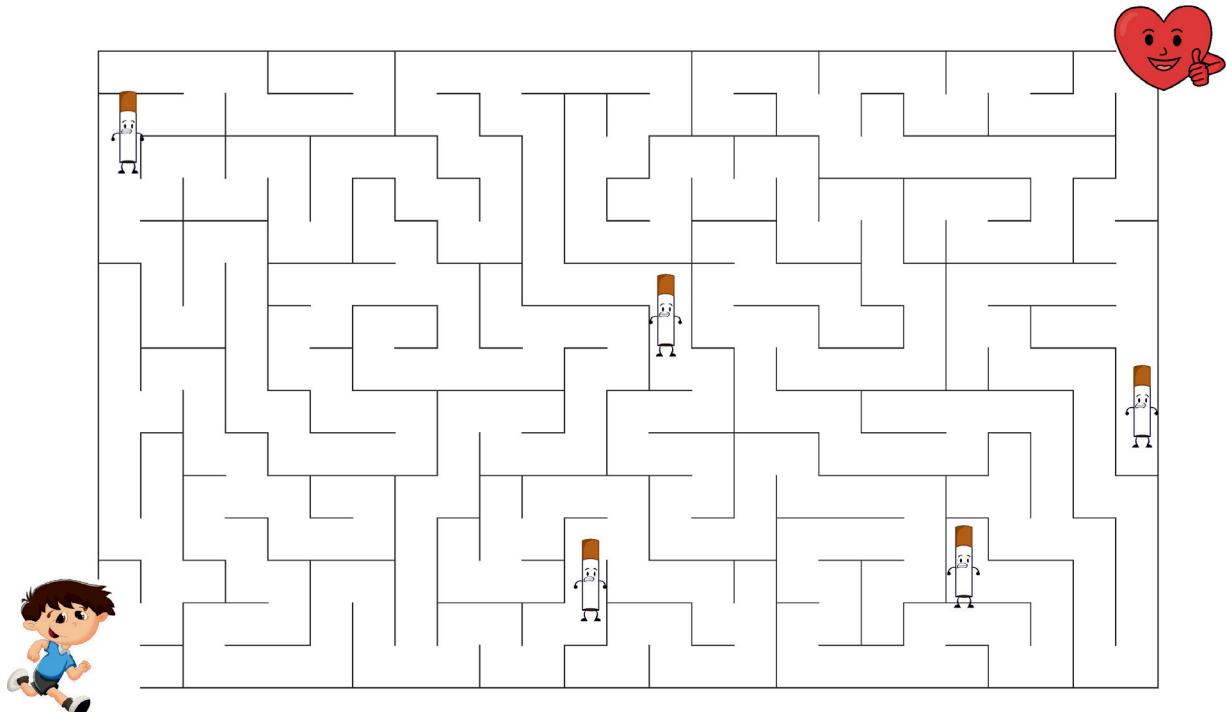
Rad učenika 3.a razreda OŠ "Vežica", šk.god. 2012./13.

Pušenje

Radni list 14

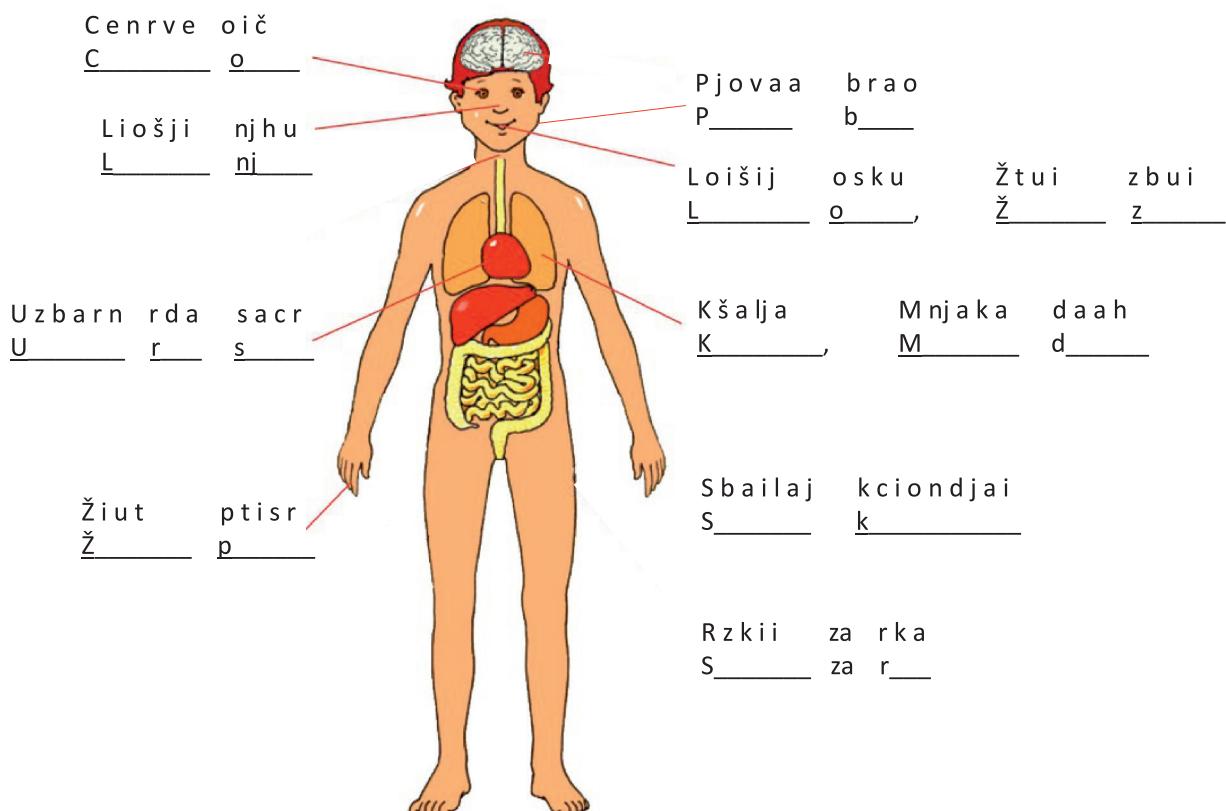
PREPREKE NA PUTU

Otkrij put do cilja, tj. do zdravlja. Do njega je moguće doći samo tako da ne skrećeš prema preprekama – cigaretama.



ŠTETNI UTJECAJI

U sljedećim premetaljkama kriju se neke od štetnih posljedica pušenja. Da bi ih lakše riješio/la, prvo slovo riječi uvijek je zadano.



„Pušenje nije dla, već prava noćna mora!“

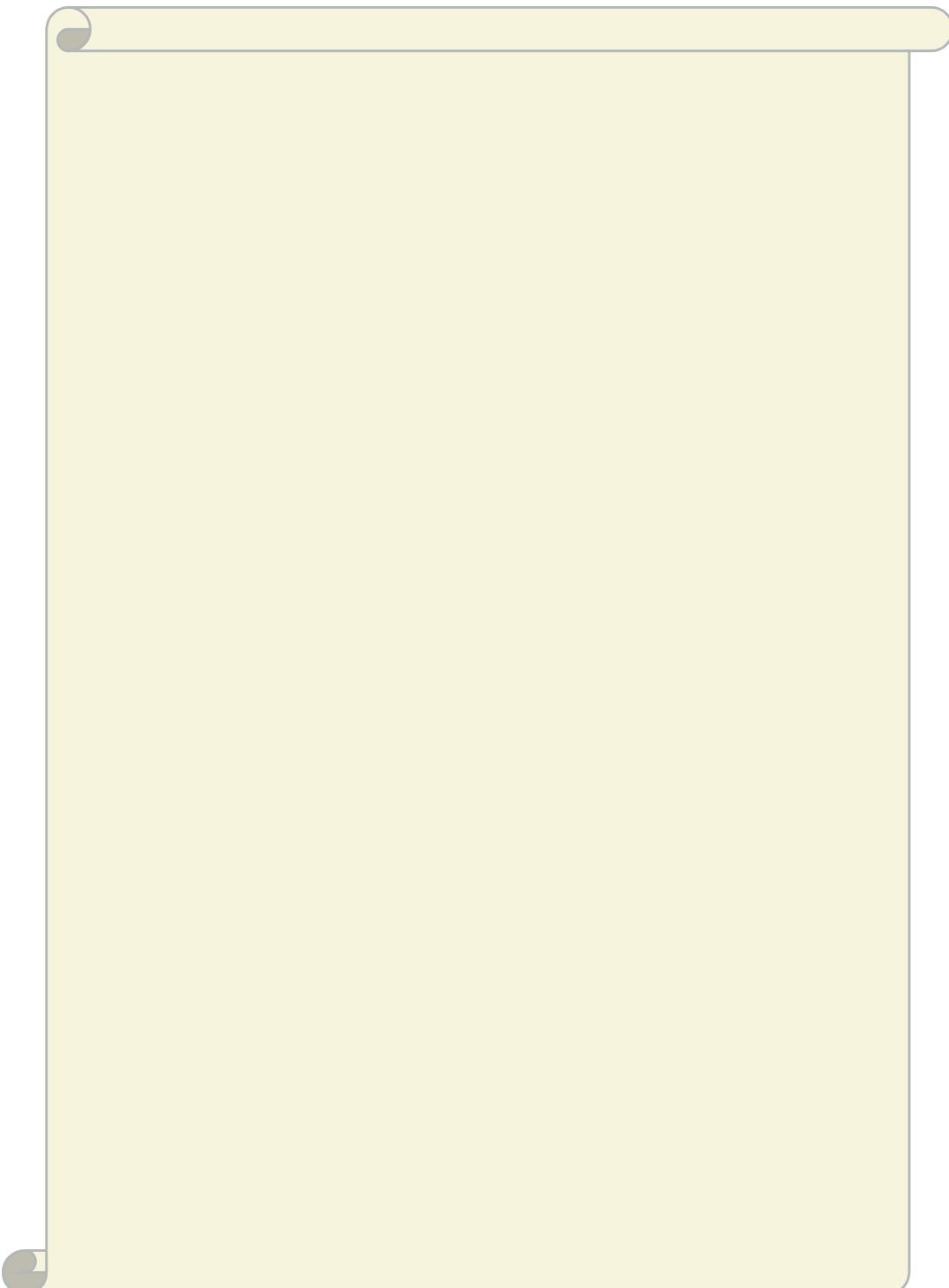
„Umjesto „uživanja“ u cigaretama, nauči koliko ona šteti!“

„Ako ne želiš dobiti rak, umjesto cigarete udiši svježi zrak!“

Radni list 16

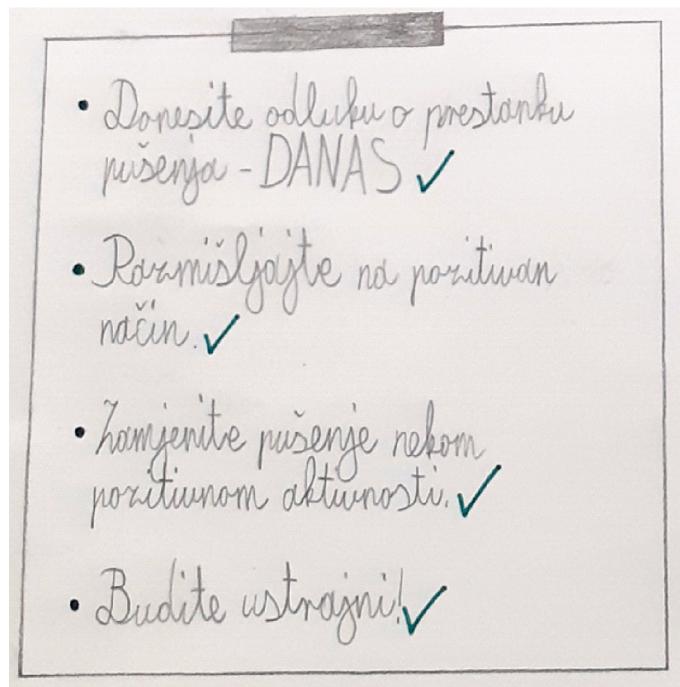
DOBRE NAVIKE

Razgovarajte u grupi i zajednički osmislite „plakat“. Uključite: 1) „stani-razmisli-kreni“ pristup odlučivanju o (ne)pušenju i 2) drugu aktivnost/ponašanje koje predlažete mladima. Budite kreativni, dodajte pokoju sliku, učinite plakat zanimljivim!



ZAKLJUČAK

- ✓ Pušenje cigareta predstavlja ozbiljnu prepreku na putu do zdravlja, koju ne može poništiti nijedna druga zdrava navika.
- ✓ Bez obzira što o razlozima za početak pušenja ljudi kažu, znanost nije potvrdila niti jedan dobar razlog.
- ✓ Mnogi odrasli pušači više su puta pokušali presati pušiti, ali nisu uspjeli. To nam govori koliko se teško riješiti te navike. Najmudrije je očito – ne početi!



Poruka učenika 3. razreda OŠ Drage Gervaisa, Brešca, šk.god. 2019./20.

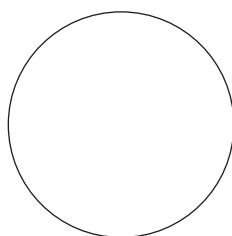
Zauzimanje za sebe

Radni list 17

Potraži skrivene riječi koje se pružaju u četiri smjera. Obrati pažnju: neka se slova koriste za više riječi. Na kraju će ti nekoliko slova ostati neiskorišteno, a kada ih spojiš – dobit ćeš konačno rješenje! Kada završiš, pričekaj dok i drugi sami riješe zadatku.

S	E	LJ	V	A	R	D	Z	S
A	R	G	I	B	Z	V	A	R
P	O	Š	T	O	V	A	NJ	E
S	D	O	V	S	A	O	LJ	Ć
T	U	G	A	O	B	U	R	A
R	A	O	D	L	U	K	A	T
E	C	I	D	E	LJ	S	O	P
S	N	J	A	Ć	E	J	S	O
P	R	I	J	A	T	E	LJ	L

→	POŠTOVANJE
→	ODLUKA
→	BURA
→	TUGA
→	PRIJATELJ
←	OSJEĆAJ
←	POSLJEDICE
←	ZDRAVLJE
←	IGRA
↓	SREĆA
↓	STRES
↓	DVA
↑	OSOBA
↑	PAS
↑	LOPTA
↑	LJUBAV



ZAUZETI SE ZA SEBE

Lijepo je biti ljubazan prema ljudima. No, to ne znači da moramo učiniti baš sve što nam kažu/predlože, posebno ako se njihovi prijedlozi/nagovori kose s našim stavovima i mišljenjima o tome što je opasno, nezdravo, štetno ili nepošteno. U takvim se situacijama trebamo zauzeti za sebe i imamo pravo odbiti nagovore.



- Jednostavno ne – osoba kaže točno ono što misli: „*Ne, neću se igrati mobitelom na nastavi.*“
- Uporno ne – osoba ponavlja odbijanje, s manjim varijacijama: „*Ne. Ozbiljno kažem, neću. Stvarno to mislim, neću. Ne želim.*“
- Obrazlaganje – osoba navodi zbog čega odbija prijedlog/nagovor. Kada nagovarač razumije razloge, možda prestane s nagovaranjem. Npr. „*Neću ostati duže. Roditelji će se brinuti gdje sam. A mogu i dobiti kaznu.*“
- Izgovor – ako je osobi teško izravno reći ne, može smisliti neku vrstu izgovora ili opravdanja: „*Neću tim (nepoznatim) putem kući jer me čeka brat/sestra/prijatelj.*“
- Odlazak – ako je osobi teško odbijati nagovore, možda će joj biti lakše otici nego odolijevati im. Npr. „*Baš žurim, već kasnim doma, vidimo se.*“
- Prijedlog – umjesto da osoba izravno odbije opasno/štetno ponašanje, može pokušati predložiti neku zamjenu: „*Idemo radije na veće igralište*“ umjesto „*Neću tjerati djecu samo zato što su manja.*“
- Ignoriranje – osoba može pokušati samo prijeći preko nagovora, zanemariti ga kao da se nije dogodio, praviti se da ga nije čula i promijeniti temu.
- Šala - šalom možemo smanjiti ozbiljnost i napetost situacije. Npr. „*Ne bih cigaretu, pušim samo lulu.*“ No, ako je osoba koja nagovara ljutita i/ili agresivna, šala vjerojatno nije najbolji izbor te je bolje upotrijebiti neki drugi pristup.

NAĐI PRAVI PAR

Tvoj je zadatak prepoznati i spojiti parove: nazine načina odbijanja i pripadajuće primjere. Osim toga, razmisli o sebi, koji ti se način čini „dobar par“ za tebe, tj. koji stil ti je blizak, koji bi najlakše i najuspješnije koristio/la ako se nađeš u izazovnoj situaciji.

IGNORIRANJE

A: „Mogli bismo ukrasti jednu čokoladicu. Neće dućan propasti.“

B: „Znam da neće, ali to nije OK. I još možemo upasti u probleme. To mi ne treba.“

IZGOVOR

A: „Hej, hoćemo novom dečku/ novoj curi sakrit' torbu?“

B: „Ne. Neću. Nema šanse.“

JEDNOSTAVNO NE

A: „Nisam znala riješit' zadaću, a on/a mi nije htio/la pomoći. Sad ću svima napisati da je bezobrazan/a. Napiši i ti.“

B: „Bolje dođi da ti ja pomognem. Što ti treba?“

OBRAZLAGANJE

A: „Idemo zezat' one klince!“

B: „Dođi da ti pokažem igricu. Jučer sam je otkrio/la.“

PRIJEDLOG

A: „Zadnji sat možemo sjesti u zadnju klupu pa nitko neće vidjeti da smo na mobitelu.“

B: „Baš mi se ispraznila baterija.“

ŠALA

A: „Daj, ostani još vani! Reci mami da nisi znao/la koliko je sati.“

B: „Ne, sad idem doma.“

UPORNO NE

A: „Kad bude veliki odmor, idemo kupiti nešto u onu pekaru koja je daleko od škole!“

B: „Ne mogu, bole me ove stare kosti.“

ZAKLJUČAK

- ✓ Zadovoljstvo je ugodno stanje/raspoloženje. Ponekad ga osjetimo ako za sebe ili za druge napravimo nešto lijepo.
- ✓ Jedan od načina da učinimo nešto lijepo za druge jest da budemo ljubazni i svakodnevno učinimo malen znak ljubaznosti i podrške.
- ✓ Ljubaznošću i pomaganjem drugima nismo na gubitku – nagrada možda nije oku vidljiva, ali postoji!
- ✓ Ponekad nam drugi mogu predložiti ili nas nagovarati na nešto rizično/opasno/štetno/zabranjeno. Ako nam „glasić u nama“ govori da to nije dobra ideja – nemojmo ga ušutkati! Vjerovatno je u pravu. U takvim situacijama imamo pravo zauzeti se za sebe.
- ✓ Osoba koja nam istinski želi dobro neće se ljutiti ako odbijemo ono što za nas nije zdravo/sigurno.
- ✓ Budući da su ljudi različiti, na različite načine će odbiti opasne/štetne prijedloge. Svatko treba dokučiti koji mu način najbolje odgovara.
- ✓ Zadovoljstvo je najveće kada uspijemo održati ravnotežu između suradnje s drugima i brige za sebe.



