

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ERASMUS+ PROJEKT

ZDRAVO JE PRAVO

OŠ IVANA MAŽURANIĆA VINKOVCI

MATERIJALI S TEČAJEVA

**HEALTH AND EMOTIONAL EDUCATION: CREATING A POSITIVE AND EFFECTIVE CLIMATE AMONG
LEARNERS (CHILDREN, YOUTHS, ADULTS)**

I

INSPIRING HEALTHY LIFESTYLE TO LEARNERS (CHILDREN, YOUTH, ADULTS)

ODRŽANIH 26.-30. RUJNA 2022.

U ORGANIZACIJI STANDOutEdu (Nicosia, Cipar)





SADRŽAJ:

course 04 Health and Emotional Education: Creating a positive and effective climate among learners (children, youths, adults), STANDOutEdu (Nicosia, Cipar)

Moja ruka potpore	2
Mojih 5 jakih strana	3
Kutija.....	6
E.F.T. programiranje.....	7
Negativno u pozitivno	9
Recept za prijateljstvo.....	11
Test osobnosti.....	12
Pozitivne afirmacije za djecu	20
Oluja mozgova.....	22
Aktivnost poštovanja.....	24
Igrajmo se.....	25

course 05 Inspiring Healthy Lifestyle to Learners (children, youth, adults), STANDOutEdu (Nicosia, Cipar)

NAPOMENA: neki materijali korišteni na tečaju 04 korišteni su I na ovom tečaju, ali se ne ponavljaju u brošuri.

Debitna kartica.....	26
Aktivnosti za inspiraciju.....	28
Emocije na slikama.....	35
Formula uspjeha.....	39
Aktivnosti iz dana u dan (26.-30.9.2022.....	40

Nasilje može biti: verbalno – psihološko – manipulativno – fizičko.

Fizičko se nasilje smatra i zločinom.

„Bullying“ je i situacija u kojoj jedna osoba ili grupa ljudi nastoji nadmašiti druge u osobnoj moći.

Psihologija kaže da je „bullying“ dominantno ponašanje koje vidimo kod životinja.






VJEŽBA: U svojoj ruci držiš potrebnu potporu za nadvladavanje „bulyinga“. Zapiši (na svaki prst) koga bi obavijestio ili od koga bi tražio pomoć kada bi trpio „bullying“ ili provodio „bullying“ nad drugima.



Moja ruka potpore

MOJIH 5 JAKIH STRANA

Jako je važno naučiti koje su tvoje jake strane. To će ti pomoći da ojačaš. U upitniku koji slijedi trebaš procijeniti svoje karakterne osobine i pronaći 5 najizraženijih. Kartice u kojima se pojašnjavaju navedena obilježja će ti pomoći. Za svaku navedenu osobinu označi u kojoj mjeri se slažeš da ju posjeduješ.

					
	Strongly Disagree	Disagree	Neutral	Agree	Strongly Agree
Mudrost i znanje					
1. Kreativnost					
2. Znatiželja					
3. Ljubav prema učenju					
Hrabrost					
4. Hrabrost					
5. Iskrenost					
Humanost					
6. Ljubav					
7. Ljubaznost					
Pravda					
8. Timski rad					
9. Poštenje					
Temperament					
10. Opraštanje					
Transedentnost					
11. Zahvalnost					
12. Humor					
13. Nada					

Kreativnost (originalnost): smišljanje novih i produktivnih načina za konceptualizaciju i obavljanje određenih zadataka; uključuje i umjetnička postignuća, ali se ne ograničava samo na njih.

Znatiželja (interest, potraga za novinama, otvorenost iskustvu): zainteresiranost za iskustva, pronalaženje različitih tema i subjekata zanimljivima, istraživanje i otkrivanje novog.

Ljubav prema učenju: svladavanje novih vještina, tema i znanja, formalnih i neformalnih; vezano za znatiželju, ali uz znatiželju je prisutna i sklonost dodavanja sistematičnosti onome što znamo.

Hrabrost: ne skrivati se od prijetnji, izazova, teškoća ili boli; zalagati se za ono što je ispravno čak i kada se za to moramo nekome suprotstaviti; postupanje prema uvjerenjima čak i ako nisu popularna; uključuje fizičku hrabrost, ali se ne ograničava na nju

Iskrenost (autentičnost, integritet): govorenje istine, ali u širem smislu prezentiranje samog sebe iskreno i autentično; postupanje u skladu sa samim sobom, ne pretvarati se, preuzeti odgovornost za svoje osjećaje i postupke.

Ljubav: njegovanje bliskih odnosa s drugima, pogotovo onim s kojima je dijeljenje i briga recipročno; biti blizak s ljudima.

Ljubaznost (velikodušnost, brižnost, briga, suosjećanje, altruizam, „finoća“): činiti usluge i dobra djela za druge, pomagati drugima, brinuti o drugima.

Timski rad (građanstvo, socijalna odgovornost, lojalnost): dobro raditi kao dio grupe ili tima, biti odan grupi, odrađivati svoj dio

Poštenje: ponašati se prema svima jednako – pošteno i oravedno, ne dopustiti da osobni osjećaji utječu na donošenje pristranih odluka o drugima, dati svima poštenju i jednaku priliku.

Opraštanje: opraštanje onima koji su učinili nešto krivo, prihvaćati tuđe pogreške, dati ljudima drugu priliku, ne biti osvetoljubiv.

Zahvalnost: biti svjestan dobrih stvari i zahvalan za njih, odvojiti vrijeme za izražavanje zahvalnosti.

Nada (optimizam, usmjerenost na budućnost): očekivati najbolje od budućnosti i postupati kako bismo to postigli, vjerovati da je dobra budućnost nešto čemu možemo doprinijeti.

Humor (zaigranost): voljeti se smijati, nasmijavati druge ljude, donositi im osmijeh, vidjeti svjetlu stranu, šaliti se (ne nužno).

Što su moje jake strane (njih 5)?

A) _____

B) _____

C) _____

D) _____

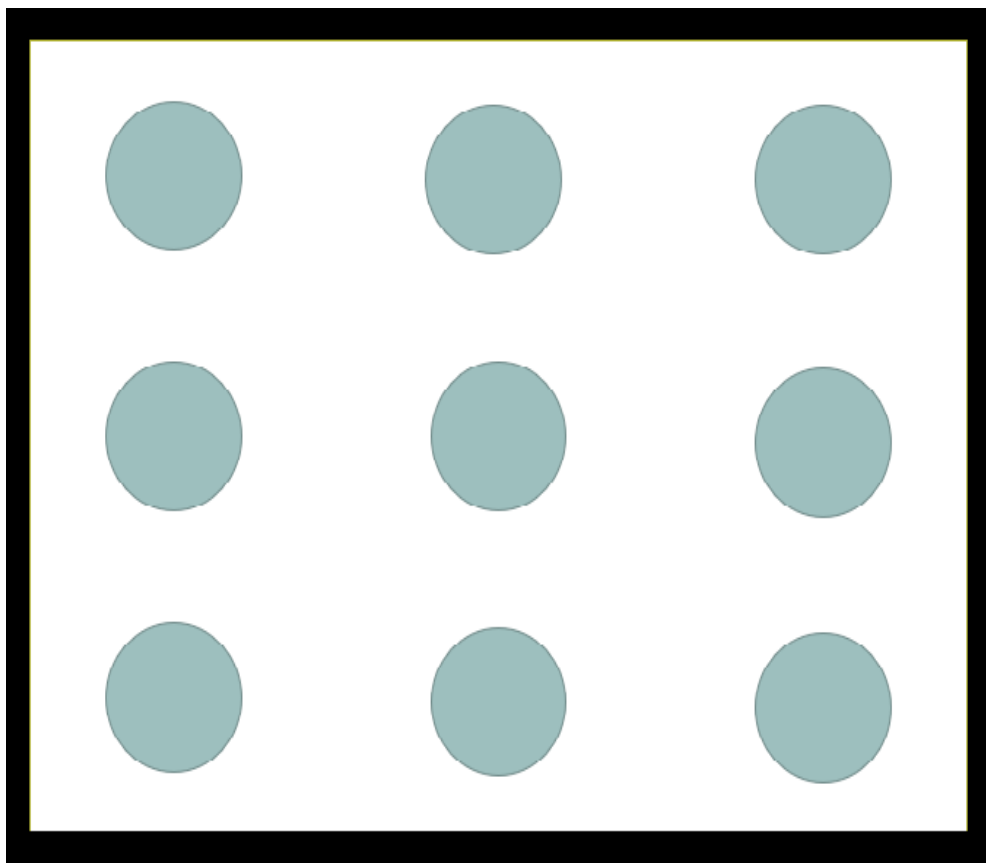
E) _____

Kako i u kojoj mjeri koristim svojih 5 jakih strana?

Koje bih još jake strane volio / voljela razviti? Zašto?

KUTIJA

Spoji svih 9 točaka koristeći samo 4 ravne linije I to tako da ne podižeš olovku s papira.



E. F. T. PROGRAMIRANJE

- Ja sam voljiva (Mene se može voljeti)
Ja sam pametna
Ja sam inteligentna
Ljudi uživaju u mom društvu
Mogu postići bilo što
Ljudi me prihvaćaju I ja prihvaćam njih
Volim sebe
- Otpuštam ovaj stres i tjeskobu
Otpuštam sve svoje strahove
Samopouzdana sam
Volim I poštujem sebe i druge
Danas je moj dan
Uživam u svakoj minuti svoga života
Magnet sam za obilje u svom životu
Zdrava sam
Volim sebe
- **(Samo pomisli na emociju ili događaj I lupkaj (tap) govoreći sljedeće – utemeljeno na: Ho'oponopono tehnici)**
Volim sebe
Prihvaćam se
Opraštam si
Prihvaćam se
Volim se duboko I otpuštam sve ove degradativne osjećaje od sebe
Imam mir u sebi sad
Hvala, hvala, hvala
- **Afirmacije prema BELIEVE seminaru**
• Zaslužujem živjeti život iz svojih snova
jer ovo je što ja jesam
danas biram veličanstvenost, ne lakši put
ako netko može nešto postići, mohu I ja
uspjeh nije mogućnost, nego potreba
pomažem sebi I drugima da žive snove
I svakodnevno ću se podsjećati:
ja sam šampion, ja sam šampion, ja sam šampion

Afirmacije prema: BE YOUR PHOENIX seminaru

- Zaslužujem svoj život iz snova jer ovo je tko sam ja
rođena sam da slavim pobjede
rođena sam da radim veličanstvene stvari
trudit ću se najviše što mogu dok ne uspijem
biram veličanstvenost, ne lak put
slijedim svoje srce, ne logiku
ja sam gospodarica svojih osjećaja
Danas počinjem novi život
Danas ću svoju vrijednost povećati sto puta
Živim I uživam u svakom danu u njegovoj punini
ovo sam ja
I svaki ću se dan podsjećati:
ja sam veliko čudo prirode
ja sam veliko čudo svijeta
ja sam najveličanstvenija.

- **Pjesma prema: tappingplay.com**

Slobodna sam

Biti ja

Ja sam sretno dijete

} X2

Duboko i potpuno volim sebe

- Volim sebe

Trebam odmor da radim najbolje što mogu

Ja sam sretno dijete

} X2

Duboko i potpuno volim sebe

- Volim sebe

Kad se tapkam, događaju se sjajne stvari

Ja sam sretno dijete

} X2

Otpuštam sve od glave do pete

Ja sam sretno dijete

} X2

Duboko i potpuno volim sebe

- Volim sebe

Slobodna sam

biti ja

ja sam sretno dijete







Duboko i potpuno volim sebe

Volim sebe

} X2

NEGATIVNO U POZITIVNO

Ovom ćeš aktivnošću naučiti pretvoriti negativnu emociju u pozitivnu uz pomoć prilagodbe svog ponašanja uobičajenim negativnim situacijama. Ispuni nastavni listić.

Uobičajena negativna situacija	Moj uobičajeni odgovor			
	Što radim? Kako postupam?	Što osjećam?	Što mislim o sebi?	Je li moguć pozitivniji odgovor? Kako bolje postupiti?
 <p>Ne znam riješiti zadatak iz matematike</p>				
 <p>Sukobila sam se s prijateljima iz razreda</p>				
 <p>Osjećam se izostavljeno</p>				
 <p>Učiteljica se naljutila na mene</p>				
 <p>Žrtva sam nasilja</p>				
 <p>Izgubio sam utakmicu (igru, natjecanje...)</p>				

Pogledaj video na poveznicama i raspravi kako možeš kontrolirati negativne emocije.

<https://www.youtube.com/watch?v=iGET9fNNlkw> (Title: 'Controlling Emotions for Kids'; Run Time: 2.43 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=g7pnlNC1dbs> (Title: 'Cool Down and Work Through Anger'; Run Time: 2.50 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=pFkRbUKy19g> (Title: 'Controlling Emotions: A Lesson from Angry Birds'; Run Time: 2.08 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=DnmFfxWjsvs> (Title: 'Staying Calm When Angry - Interactive Story with music'; Run Time: 8.22 min)

RECEPT ZA PRIJATELJSTVO

Ova aktivnost ima za cilj pomoći ti da potaneš svjestan važnosti pozitivnih odnosa u tvome životu. Pomoći će ti da osvijestiš od čega se sastoji pozitivan odnos kroz pripremu „Juhe prijateljstva“. Svaka grupa neka napiše i predstavi recept za „juhu prijateljstva“.

FRIENDSHIP RECIPE

_____ 's

RECIPE FOR FRIENDSHIP

1 CUP OF _____

1/2 CUP OF _____

1 TABLESPOON OF _____

2 TEASPOONS OF _____

1/4 TEASPOON OF _____

A PINCH OF _____

COMBINE ALL INGREDIENTS & _____

Možeš pogledati video na poveznici

<https://www.youtube.com/watch?v=H7w7yXkJTu0>. Možeš napraviti nešto slično.

TEST OSOBNOSTI

Dio 1

Svako pitanje ima 4 ponuđena odgovora. Podijeli 12 bodova na ta 4 odgovora onako kako je opisano ispod.

6 bodova: odgovor koji te najbolje opisuje

4 boda: 2. odgovor koji te najbolje opisuje

2 boda: 3. odgovor koji te najbolje opisuje

0 bodova: najmanje točan odgovor

- A) Kad radim na projektu s drugim voditeljima koje ne poznam baš dobro, skloan sam tome da:
1. budem uzbuđena što mogu raditi i usredotočim se na to da stvorim dobro radno okruženje s drugima
 2. raspravim sve mogućnosti i ne guram svoja mišljenja
 3. preuzmem vodstvo i usredotočim se na to da ostvarim najbolji rezultat
 4. proučim projekt prije nego počne tako da ga mogu razumjeti
- B) Kad sam na društvenom događaju, ponašam se:
5. prijateljski, toplo i kreativno
 6. energično, zabavno i otvoreno
 7. samopouzđano i imam kontrolu
 8. tiho, kontroliram se, inteligentno
- C) Mrzim kad je osoba s kojom sam u vezi:
9. neodlučna i stidljiva
 10. zaboravna, sklona kašnjenju i besramna
 11. dosadna i ozbiljna
 12. materijalist, tih i neemocionalan
- D) Kad me nešto smeta emocionalno, ja:
13. želim to raspraviti i izraziti svoje osjećaje
 14. izbjegavam to i koncentriram se na važnije stvari
 15. izađem van, zaboravi na to, zabavim se, kasnije ću se time baviti
 16. radim sve što mogu da izbjegnem situaciju u kojoj ću morati izraziti osjećaje

- E) U poslovnom me razgovoru ljudi doživljavaju kao (može se odnositi I na promociju ideja, mišljenja ili projekta):
17. kreativnu, onu koja je potpora i pomoć drugima
 18. obraćam pozornost na detalje, razumna i ona koja ima kontrolu
 19. energična, optimistična i samopouzdana
 20. agresivna, sigurna u sebe i ne ulijevam povjerenje
- F) Kada se približe rokovi na poslu, najbolje me opisuje:
21. mora biti napravljeno sada
 22. dat ću sve od sebe tako da mogu završiti na vrijeme
 23. rokovi su previse nametljivi
 24. mora biti napravljeno točno I rezultati predani na vrijeme
- G) Volim ostavljati dojam da sam:
25. agresivna, usmjerena na ciljeve i sigurna
 26. pametna, obraćam pozornost na detalje, dovoljna
 27. društvena, zabavna i spontana
 28. kreativna, timski igrač i lako izražavam naklonost
- H) Kad imam viška vremena, volim raditi:
29. nešto u kući ili čitati knjigu
 30. nešto zabavno, izaći van
 31. volontirati ili nešto kreativno
 32. nešto veliku za nagradu za moj pretrpan raspored i težak posao

Dio 2

U ovom dijelu ima ćete ponuđena po 2 pridjeva o sebi. Imate 4 boda koja ćete podijeliti među ta dva pridjeva. Trebate pokazati koji se više odnosi na vas. Što veći broj bodova dodijelite, to vas više taj pridjev opisuje. Dobit ćete toćniji rezultat ako an ovaj dio odgovorite spontano I zapamtite, ne postoje krivi odgovori. Bodove možete podijeliti na naćin: 2+2, 3+3, 0+4

33. spontan

45. introvert

34. umjetnićki tip

46. ekstrovert

35. primjećuje detalje

47. tipićan

36. nametljiv

48. optimistićan

37. moda

49. mislioc

38. sklon sukobima

50. kategorićan

39. konzervativan

51. odlućan

40. spontan

52. senzitivan

41. koji ima kontrolu

53. duhovit

42. zaboravan

54. Frugal

(ekonomićan oko hrane I troškova)

43. razuman

55. holistićan

(objašnjava stvari uzimajući u obzir cjelovitu sliku)

44. filozofićan

56. samomotivirajući

Dio 3

Prepiši bodove uz odgovarajući broj. Pripazi, brojevi NISU napisani po redu pa provjeri upisuješ li bodove pored točnog broja. Kad završiš, zbroji bodove za svaku boju.

Red Points	Yellow Points	Blue Points	Green Points
------------	---------------	-------------	--------------

3.	2.	1.	4.
7.	5.	6.	8.
9.	12.	11.	10.
14.	13.	15.	16.
20.	17.	19.	18.
21.	23.	22.	24.
25.	28.	27.	26.
32.	31.	30.	29.
36.	34.	33.	35.
38.	42.	37.	39.
41.	44.	40.	43.
50.	49.	46.	45.
51.	52.	48.	47.
56.	55.	53.	54.

Total				
--------------	--	--	--	--

Crvena

Not factional (niži tip)

Nesigurni su i zato imaju masku kako drugi ne bi otkrili njihove strahove. Učinit će bilo što za pobjedu. Traže prihvaćanje njihove vrijednosti. Žive u svom vlastitiom svijetu po pitanju etike, koriste se strahom kako bi manipulirali ljudima. Loše slušaju, vole biti u središtu pozornosti. Misle da su iznad zakona i vole imati titule ili autoritet.

Factional (viši tip)

Dobri vođe koji trebaju uspjeti uvažavajući etičke principe. Imaju dobro samopouzdanje i ne trebaju odobravanje drugih. Svladali su izazove i uvažavali mišljenje drugih ljudi pri donošenju odluka. Spremni su marljivo raditi kako bi uspjeli i mogu izraziti svoje želje.

Izgled:

Oblače se formalno, vole brendove i skupu odjeću. Imaju kratku i čistu kosu i izgledaju klasično. Govore snažno i glasno, brzo i mogu biti sarkastični.

Ponašanje:

Mrze kad drugi ljudi kasne na sastanke, ali crveni uvijek kasne na sastanke jer se osjećaju najvažnijom osobom. Imaju snažan i stabilan stisak ruke. Žele svoj osobni prostor i razgovaraju samouvjerenom i glasno kako bi stekli poštovanje.

Utječite i podučite ih:

Dajte im izbor, a ne svoje mišljenje.

Izazovite ih. Dajte im plan koji će slijediti i pohvalite ih.

Učite ih tehnikom sendviča, bez osuđivanja.

Dajte im konkurenciju i očekujte uvijek više od njih.

Opće karakteristike

Samouvjeren

Voli pobjede i izazove

Nesiguran

Zapovjednički

Drži se visoko u odnosu na druge

Nije timski igrač

Ne voli kućne ljubimce 100%

Agresivan

Žuta

Not factional (niži tip)

Previše su osjetljivi na osude i odbacivanje. Kad netko na njih viče, skloni su se "zatvoriti u svoju ljušturu". Ne dijele lako emocije ako osjećaju da će njihove emocije povrijediti ljude. Zadržavaju svoje emocije, dok ne eksplodiraju iznutra. Ne fokusiraju se na svoje ciljeve, nego na svoje probleme. Govore previše kad su u žurbi i osjećaju se uvrijeđeno ako se postavite s visoka prema njima.

Factional (viši tip)

Oni prihvaćaju osudu ili odbijanje ne shvaćajući to osobno. Oni su suosjećajni i imaju empatije. Oni rješavaju probleme i izražavaju svoje osjećaje. Vole volontirati u radu sa životinjama i mirotvorci su.

Izgled:

Odijevaju se ležerno, ne otmjeno ili moderno. Više vole zemljane boje. Preferiraju dugu kosu (ne specifičan stil), ne skup nakit (ne kupuju skupe stvari). Govore sretno i mirno, s opuštajućim tonom u glasu. Oni tiho govore u usporedbi s drugima i rijetko viču na ljude ili su sarkastični.

Ponašanje:

Vole biti u društvu ljudi. Zagrlit će vas kad vas prvi put sretnu. Nježni stisak ruke ili stisak mrtve ribe. Bolje reagiraju na topli osmijeh i kontakt očima.

Utječite i podučite ih:

Budite iskreni i zanimajte se za njihove potrebe.

Slušajte ih.

Uputite ih što da rade.

Bez izazova.

Odgovaraju na integritet i poštenje.

Dajte im viziju i kako mogu služiti drugim ljudima.

Razgovarajte s njima tiho.

Slijedit će vas ako znaju da ste zainteresirani za njih.

Oni su timski igrači.

Podsjetite ih da vjerujete u njih i bit ćete jako ponosni kada uspiju.

Opće karakteristike

Prijateljski, odani, timski igrači, slijede vođe, integritet. Vole obitelj i životinje, izbjegavaju svađe, vole volontiranje. Intuitivni i kreativni.

Plava

Not factional (niži tip)

Uvijek odgađaju stvari ili kasne na sastanke. Čine stvari ne razmišljajući o posljedicama. Apstraktni su i uništavaju odnose jer govore stvari koje ne misle i kasnije im je žao. Njihov moto je yolo i često se zadužuju. Odgađaju svoje probleme i obično zaborave. Nepouzdana su.

Factional (viši tip)

Misle da bi trebali stići na vrijeme. Svjesni su svojih postupaka i donekle razmisle prije nego što progovore. Svakodnevno vode evidenciju o svojim troškovima, ali još uvijek loše štede. Mogu se usredotočiti na svoje ciljeve čak i ako se ne zabavljaju ili im je dosadno.

Izgled:

Oblače se u šarenu laganu odjeću, previše trendi i stvaraju vlastiti stil. Fantastična frizura (šareno, oblici, nesavršenosti). Govore sretno i glasno, brzo i optimistično. Koriste žargonski jezik.

Ponašanje:

Obično kasne. Nedostaje im organizacijskih vještina i mogu defokusirati sve u timu i odgoditi napredak projekata. Bit će previše zatvoreni prema vama. Rukuju se neformalno (ležerno, daj pet, cool). Smješkaju se i smiju.

Utječite i podučite ih:

Lijepo im recite što da rade.

Neka se usredotoče na kratkoročne ciljeve.

Dajte im do znanja da će se zabaviti i da ćete biti tu za njih.

Ispravite ih lijepo i nježno.

Nemojte ih pretrpavati informacijama (lako im dosadi)

Svoje komentare dajte s pozitivnim i sretnim tonom.

Podsjetite ih da mogu uspjeti (lako gube samopouzdanje)

Dajte im jednostavan, kratkotrajan zadatak, lako ostvariv

Javno prepoznajte njihov uspjeh.

Nemojte ih tjerati da rade bez zabave jer će izgubiti pažnju (posao=igra)

Opće karakteristike

Puni ljubavi, žive u trenutku, ekstroverti, vole humor, spontani.

Nepouzdana, vole upoznavanje novih ljudi, putovanja i avanture.

zelena

Not factional (niži tip)

Toliko sve analiziraju dok na kraju ništa ne poduzmu. Očekuju od svih i svega da bude savršeno i osuđuju kada stvari nisu takve. Mrze intimnost i tjeraju ljude od sebe. Skeptici su, ponekad asocijalni i žele pobjedu u svakom sukobu.

Factional (viši tip)

Ne osuđuju toliko i čekaju prije nego što stvore mišljenje o novim ljudima koje susretnu, ne trebaju im dokazi za svaku odluku i znaju vrijednost vjere. Otvaraju se ljudima s kojima se osjećaju ugodno. Nemaju duboku potrebu da budu savršeni i imaju želju da budu veliki. Usredotočuju se na rezultate umjesto da pretjeranim razmišljanjem pronalaze načine kako napraviti nešto.

Izgled:

Odijevaju se diskretno, ništa otmjeno, trendi ili skupo. Kombinacija formalnog i tradicionalnog.

Tipičan stil. Nisu pretjerano zainteresirani za svoj stil. Više vole naočale nego kontaktne leće. Obično dobrog fizičkog stanja.

Ponašanje

Govore sporo, monotono, s puno detalja i bogatim rječnikom. Usmjereni su na cilj i ljute se kada drugi odgađaju projekte. Učinkovito koriste svoje vrijeme. Neće vam se približiti jer im treba njihov prostor. Manijakalno čiste i boje se bakterija. Stabilan stisak ruke s distancom. Obično se ne smiješe. Ne pričaju previše, ali im nije neugodno započeti razgovor.

Utječite i podučite ih:

Nemojte im govoriti što da rade, samo im dajte mogućnosti.

Dajte im samo razumne argumente.

Kao dokaze koristite potvrde trećih strana.

Razgovarajte s njima izravno s određenim smjerom.

Mrze licemjere, pa kad nešto kažete, učinite to.

Uvijek imajte provjerene izvore kako bi mogli vjerovati onome što ih podučavate.

Dajte im slobodu kada im date projekt da rade. Moraju osjetiti da im vjerujete.

Povećajte njihova očekivanja. Pohvalite njihov perfekcionizam u detaljnom radu na projektima.

Opće karakteristike

Analitični, organizirani, sklonost detaljima, previse misle (overthinking), preferiraju dokaze umjesto intuicije ili vjere. Pretjerano realistični, osuđuju ljude, slijede planove i upute, perfekcionista, ne podliježu emocijama.

POZITIVNE AFIRMACIJE ZA DJECU

1. Ja to mogu.
2. Dobro se igram s drugima.
3. Ja sam inteligentan.
4. Učim na svojim greškama.
5. Ponašam se odgovorno.
6. Smiren sam.
7. Volim sebe iako ponekad ne uspijevam.
8. Prihvaćam i volim sebe.
9. Ja sam ljubazan.
10. Opušten sam.
11. Imam vjere u sebe.
12. Ja sam hrabra.
13. Imam povjerenja u sebe.
14. Ja sam velikodušan.
15. Zaštićen sam.
16. Što god radim, dajem sve od sebe.
17. Vjerujem u svoje sposobnosti.
18. Jedinствен sam.
19. Ja sam miroljubiv.
20. Lako sklapam prijateljstva.
21. Samouvjerena sam.
22. Mislim pozitivno.
23. Zahvalan sam.
24. Hrabra sam.
25. Imam hrabrosti.
26. Imam sretne misli.
27. Opraštam drugima njihove pogreške.
28. Svaki dan sam sve bolji i bolji.
29. Imam pozitivne misli.
30. Moja obitelj i prijatelji vole me onakvu kakva jesam.
31. Sam sam sebi dobar prijatelj.
32. Uživam učiti.
33. Vrlo sam kreativna.
34. Vjerujem u svoje sposobnosti.
35. Ja opraštam.
36. Ja sam iskren.
37. Lako sklapam prijateljstva
38. Ja sam super.
39. Strpljiv sam.
40. Ja sam hrabar.
41. Savršena sam takva kakva jesam.
42. Uživam u zdravoj hrani.
43. Ja sam super.
44. Podržavam druge s ljubavlju i dobrotom.
45. Uživam upijati znanje poput spužve.
46. Ja sam pobjednik.
47. Ponosan sam na sebe.
48. Vodim računa o svojim obavezama.
49. Ja sam lijepa.

50. Volim biti izazvan.
51. Ja sam pametan učenik.
52. Sviđam se sebi.
53. Ljutnju zamjenjujem suosjećanjem.
54. Ja sam lijepa.
55. Poštujem druge ljude.
56. Učim iz svojih grešaka.
57. Ljubazan sam prema drugima.
58. Vjerujem u sebe.
59. Vjerujem u svoje snove.
60. Imam hrabrosti biti svoj.

**Izradite vlastitu pozitivnu afirmaciju
(vodič i primjeri u nastavku su za bilo koju dob):**

Korak 1: Koristite pozitivne riječi

Korak 2: Zapišite svaku afirmaciju u sadašnjosti

Korak 3: Napišite svoje afirmacije na temelju konačne slike onoga što želite postići/manifestirati/uspjeti u svom životu

- Idealni počeci afirmacija:

Ja sam, imam, mogu,

- Emocionalne afirmacije:

Uzbuđen sam sad kad se vidim

primjer: Uzbuđen sam sad kad vidim da dobivam bolje ocjene u školi
Uzbuđen sam sad kad vidim da imam idealnu romantičnu vezu.

Afirmacije koje motiviraju našu podsvijest:

Svaki dan u svakom pogledu sam.....

primjer: Svakim danom u svakom pogledu postajem sve bolji i bolji u matematici.
Svakim danom u svakom pogledu zdravije se hranim i pronalazim energiju ići u teretanu.
Svaki dan u svakom pogledu sve se više fokusiram na pozitivne stvari u životu I pronalaženje načina da budem sretan.
Svaki dan na sve načine nalazim razloge da volim sebe i uživam u životu.
Svakim danom na sve načine pronalazim načine da povećam svoje prihode.

OLUJA MOZGOVA

Pročitajte citate u nastavku i razmislite u parovima što je altruizam i zašto ljudi pronalaze smisao svog života dajući drugima:

- "Svatko može biti izvrstan... jer svatko može služiti. Ne morate imati fakultetsku diplomu da biste služili. Ne morate učiniti da se vaš subjekt i glagol slože poslužiti. Potrebno vam je samo srce puno milosti, duša stvorena ljubavlju." - Martin Luther King Jr.
- "Najsretniji su oni koji čine najviše za druge." - Booker T. Washington
- "Nisi živio danas dok nisi učinio nešto za nekoga tko ti se nikada ne može odužiti." - John Bunyan
- "Svrha ljudskog života je služiti i pokazati suosjećanje i volju da se pomogne drugima." - Albert Schweitzer
- "Ljudi će zaboraviti što ste rekli, ljudi će možda zaboraviti što ste učinili, ali nikada neće zaboraviti kako su se osjećali zbog vas." - Maya Angelou
- "Spremnost da služite čini vas boljom osobom...a svijet boljim mjestom." Anon
- "Služiti sebi je zadovoljstvo, služiti DRUGIMA je radost." - Sri Amma Bhagavan
- "Nitko nikada nije postao siromašan davanjem." – Anne Frank
- "Jedna od dubokih tajni života je da je sve što zaista vrijedi činiti ono što činimo za druge." -Lewis Carol
- "Nitko nije beskoristan na ovom svijetu tko drugome olakšava teret." – Charles Dickens "Smisao života je pronaći svoj dar. Svrha života je darovati ga" – Pablo Picasso
- „Što sam potrošio to sam i imao; što sam spasio izgubio sam; što sam dao, to imam.“ – njemački moto
- "Najbolji način da pronađete sebe je da se izgubite u službi drugih." – Ghandi
- "Vjerujte, kad ste najnesretniji, da postoji nešto što možete učiniti na svijetu. Sve dok možete zasladiti tuđu bol, život nije uzaludan." – Helen Keller
- "Možete davati bez ljubavi, ali nikada ne možete voljeti bez davanja." – Robert Louis Stevenson
- "Sreća ne proizlazi iz onoga što dobivamo, već iz onoga što dajemo." – Ben Carson
- "Nikada se ne umorite radeći male stvari za druge, ponekad te male stvari zauzimaju najveće dijelove njihovih srca." – Nepoznato
- "Otkrit ćeš da imaš dvije ruke. Jedan je da pomognete sebi, a drugi je da pomognete drugima." – Audrey Hepburn
- "Život nije odricanje ili prepuštanje. Život je davanje." – Anthony Douglas Williams
- "Nijedan čin dobrote, bez obzira koliko malen bio, nikad nije uzalud." – Ezop
- "Učini pravu stvar čak i kad nitko ne gleda." – C. S. Lewis

- “Budi rock zvijezda u ljubaznosti.” – Nepoznato
- “Svako dijete je druga vrsta cvijeta, a svi zajedno čine ovaj svijet prekrasnim vrtom.” – Nepoznato
- “Kada ste ljubazni prema drugima, to ne mijenja samo vas, već i svijet.” – Harold Kushner
- “Jedna lijepa riječ može zagrijati tri mjeseca zime.” – Nepoznato
- “Samo život koji se živi za druge je život vrijedan.” - Albert Einstein

Nakon što ste dovršili oluju ideja, istražite vlastitu životnu filozofiju sastavljanjem izjave "Vjerujem" koja odražava kako vidite svijet i tri izjave "Mogao bih" koje odražavaju kako biste mogli svijet učiniti boljim mjestom.

Vjerujem ...

Mogao bih ...

AKTIVNOST POŠTOVANJA

Moji roditelji kažu da danas ne mogu posjetiti prijatelja. Naljutim se, pa im kažem da se ne slažem s njima i da bih volio malo vremena provesti sam.	S poštovanjem: Shvaćam da će nečiji osjećaji biti povrijeđeni, pa razmislim prije nego što progovorim.
U školskoj sam knjižnici i čitam smiješnu knjigu/strip. nasmijem se glasno zbog onoga što sam upravo pročitao! Vičem svom prijatelju koji je s druge strane knjižnice da dođe i pročita ono što sam ja pročitao.	Nepoštovanje: poštovati sebe je jednako kao i poštovanje drugih. To znači da ne radim drugima stvari za koje znam da bi me povrijedile.
Stigao je novi učenik u moju školu. On se oblači drugačije od mene, a ja meni se ne sviđa ono što nosi. Odlučujem zadržati svoje mišljenje za sebe.	Nepoštovanje: kad nekoga vrijeđam, ne mislim na njihove osjećaje. Mogu podijeliti s njima da sam uzrujan, a da pri tome ne budem okrutan.
Postoji grupa učenika s kojom se želim družiti i osjećati da se uklapam. Oni me izazivaju da skočim sa stvarno visokog stabla.	S poštovanjem: čak i u situacijama u kojima se ne slažem se s drugima, još uvijek mogu ponašati se prema njima s poštovanjem, razgovarati s njima na miran način o neslaganju, umjesto da ih prozivam ili pokušavam povrijediti njihove osjećaje
Posvađala sam se sa sestrom jer je željela gledati nešto drugačije na TV-u. Toliko me naljutilo da sam bacio daljinski upravljač na pod i izletio iz dnevne sobe.	Nepoštovanje: Ne uzimam u obzir potrebe drugih koji pokušavaju raditi i treba im tišina.
Vidio sam svoju kolegicu iz razreda kako ide u razred držeći torbu koja je izgledala teško. Dok je hodala, ispustila je torbu i sav se sadržaj prosuo po podu. Potrčao sam da joj pomognem pokupiti sve i pomognem joj s nošenjem torbe u razred.	Poštovanje: Pokazao sam da mi je stalo do prijateljica iz razreda tako što sam ponudio svoju pomoć bez da ju je tražila.
Učiteljica želi razgovarati s mojim prijateljem tijekom odmora pa sam odlučio donijeti hranu iz menze i za njega. Kad završi - zajedno ćemo doručkovati.	Poštovanje: Postupio sam na način da sam pokazao da mi je stalo do nje / njega.
Igram rukomet s kolegama iz razreda. Jedan od igrača moje momčadi propušta priliku za postizanje pogotka i pobjedu. Vičem da je idiot jer je promašio gol i priliku za pobjedu.	Nepoštovanje: bacanje stvari jest opasno i moglo ju je ozlijediti. To je pokazalo da mi nije stalo do njezine dobrobiti.

IGRAJMO SE

Korak 1. Radite sami!

Kako ste se osjećali?

.....
.....
.....
.....

Korak 2. Rad s partnerom!

Razgovarajte s partnerom o svojim osjećajima, a zatim zapišite što ste naučili!

.....
.....
.....

Korak 3. Rad u grupama!

Razgovarajte s grupom, što ste naučili iz ove vježbe?

Kao grupa:

Zapišite 1 savjet koji ćete dati drugoj djeci i 1 savjet koji ćete dati sebi!

.....

DEBITNA / KREDITNA KARTICA

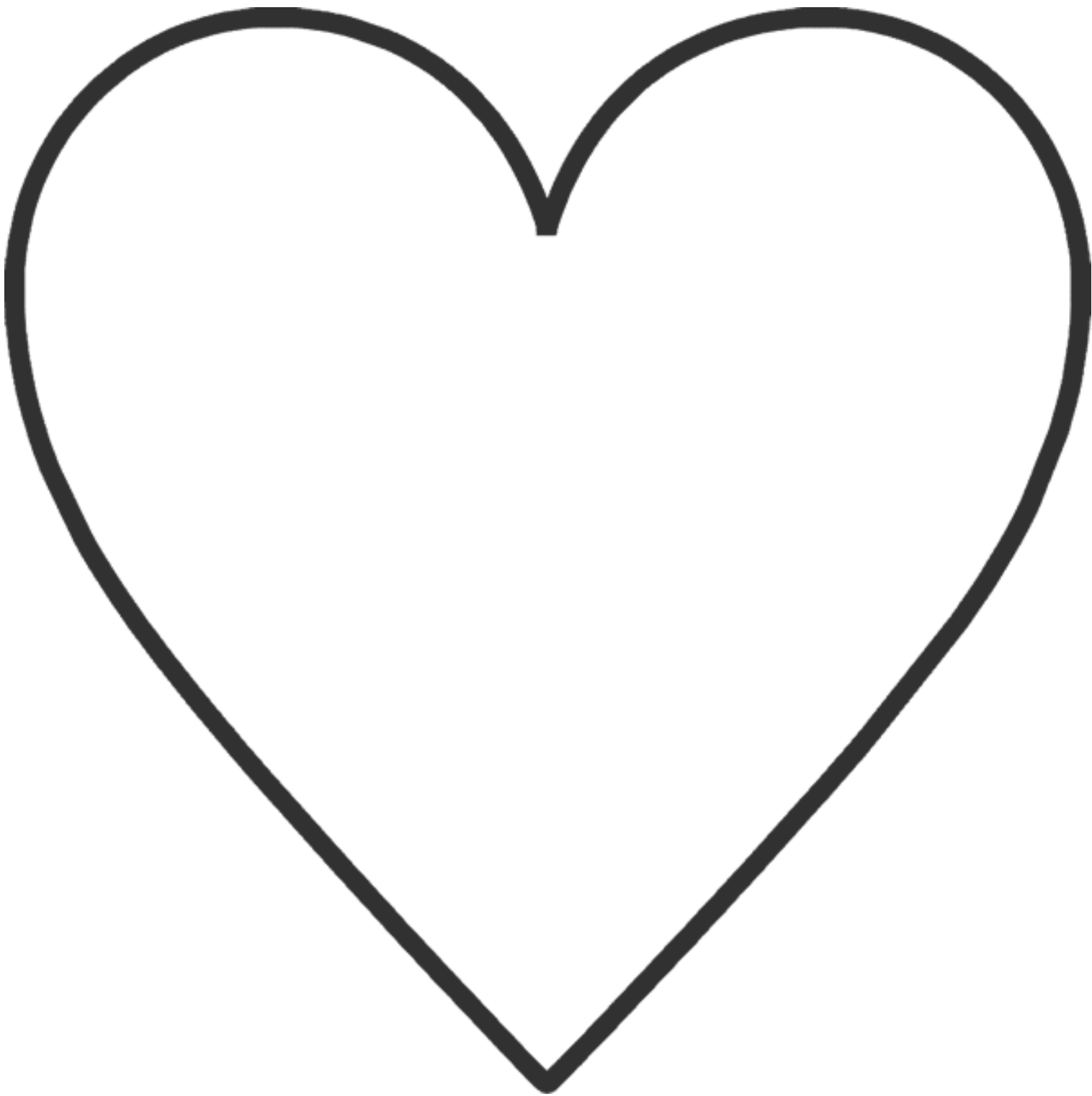
Razvrstaj namirnice na zrave (debitna) i nezdrave (kreditna) kartica.

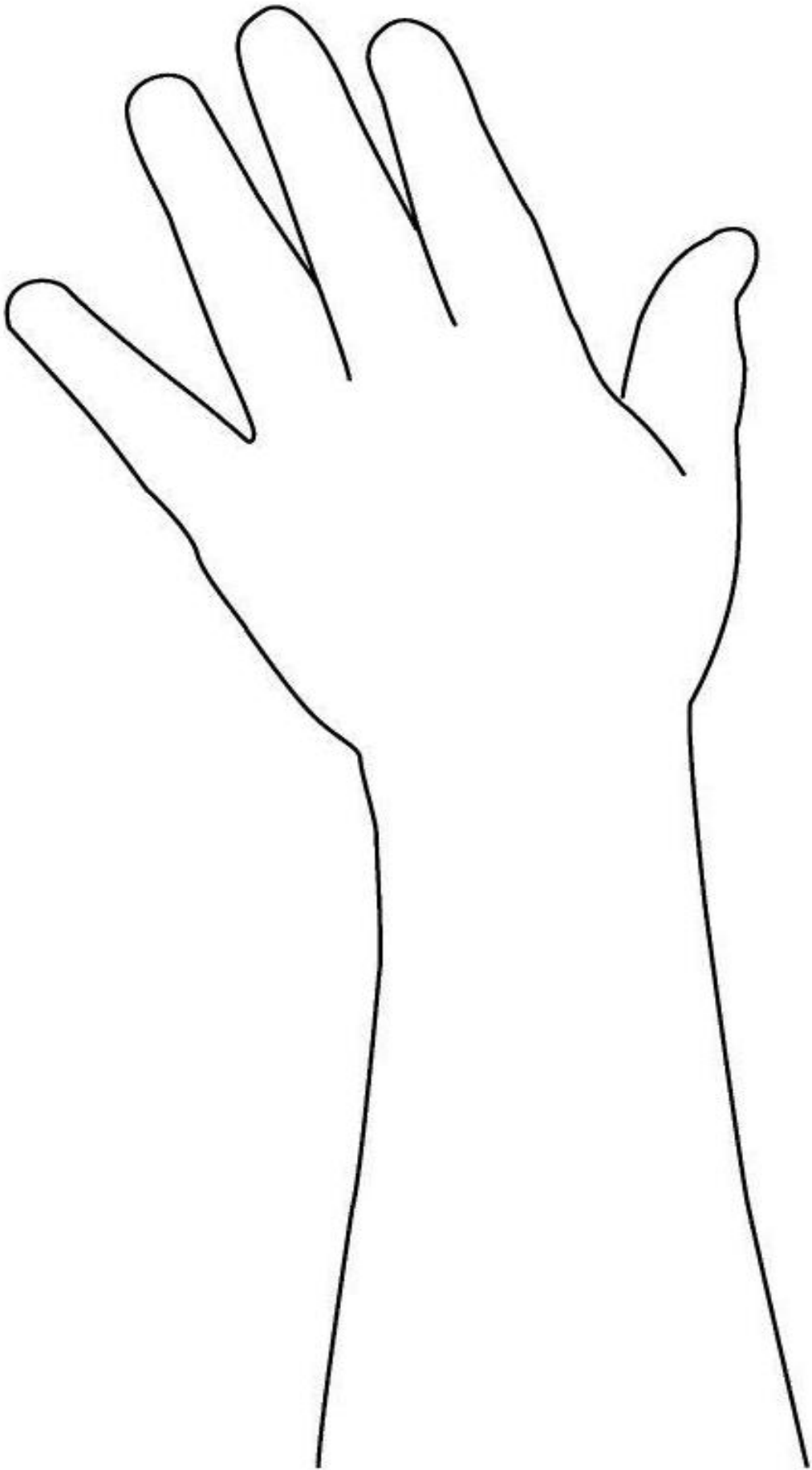
Puretina	bijeli kruh	sladoled
crveno meso	piletina	svinjetina
voda iz slavine	keksi	riba
teletina	filtrirana voda	kokice
juha iz limenke	krekeri	svježe povrće
kolač	mlijeko	smrznuo povrće
čokolada	kava	svježe voće
čips od krumpira	soda (gazirani napici)	voće iz konzerve (kompoti)
dijetalna soda (gazirani napici)	pommes frites	tofu
svježi voćni sok	hamburger	pahuljice
voćni sok iz limenke	hot dog	maslinovo ulje
vino	salate	jaja
pivo	umak za salatu (dressing)	orašasti plodovi
tjestenina	umak od rajčice	žestoka pića
sojino mlijeko	riža	sir
krumpir	grah	maslac
maslac od kikirikija	kremasti sir	bjelanjci
hladni naresci	palačinke	pizza
biljni čaj	bijeli šećer	umjetni zaslađivači
vegansk burgeri	kruh od cjelovitih žitarica	integralna tjestenina
slanina	tuna	integralna riža
ledeni čaj	muffini	sirovi orašasti plodovi

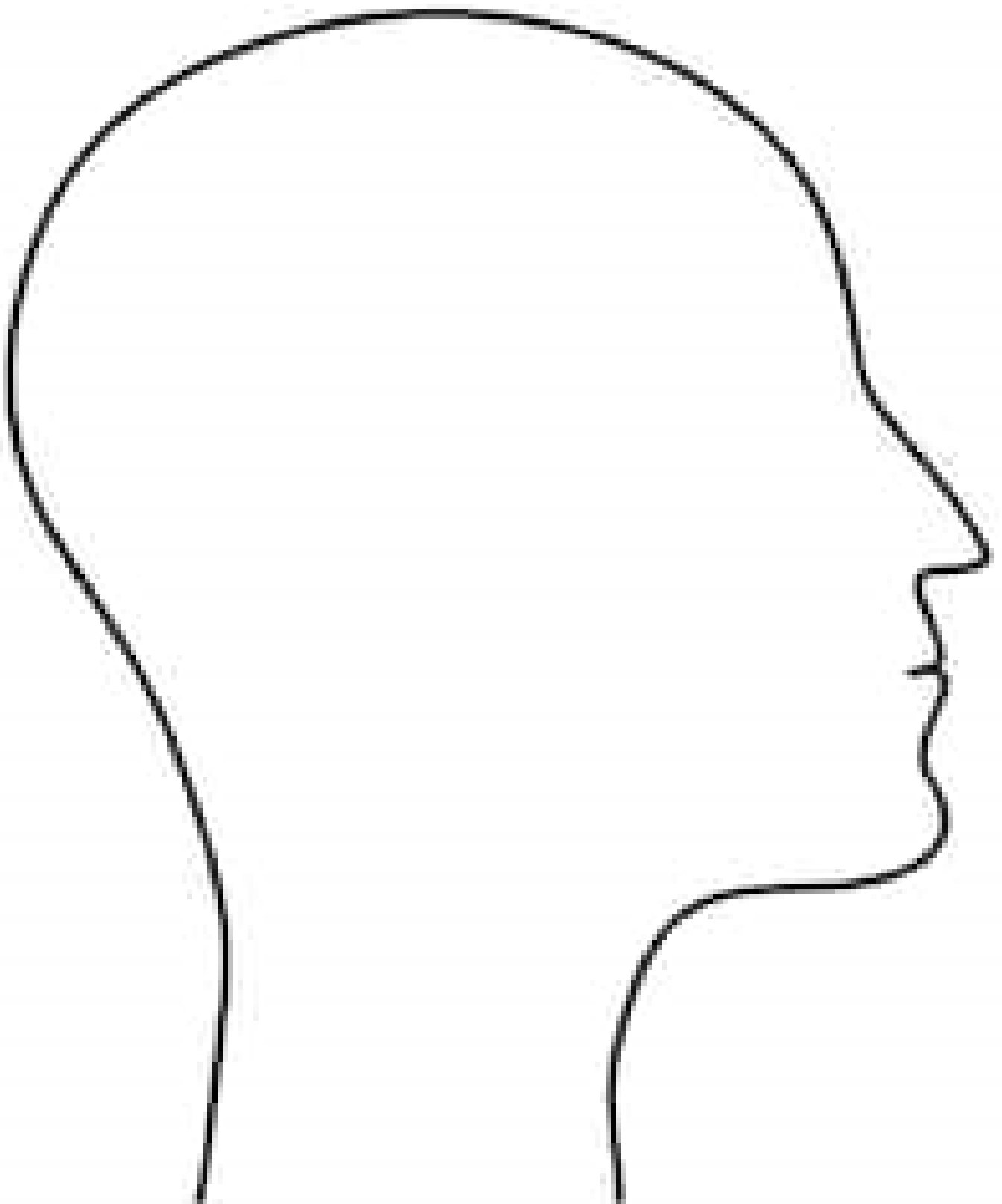
ZDRAVI SU PROIZVODI **CRVENI**

Puretina	bijeli kruh	sladoled
crveno meso	piletina	svinjetina
voda iz slavine	keksi	riba
teletina	filtrirana voda	kokice
juha iz limenke	krekeri	svježe povrće
kolač	mlijeko	smrznuto povrće
čokolada	kava	svježe voće
čips od krumpira	soda (gazirani napici)	voće iz konzerve (kompoti)
dijetalna soda (gazirani napici)	pommes frites	tofu
svježi voćni sok	hamburger	pahuljice
voćni sok iz limenke	hot dog	maslinovo ulje
vino	salate	jaja
pivo	umak za salatu (dressing)	orašasti plodovi
tjestenina	umak od rajčice	žestoka pića
sojino mlijeko	riža	sir
krumpir	grah	maslac
maslac od kikirikija	kremasti sir	bjelanjci
hladni naresci	palačinke	pizza
biljni čaj	bijeli šećer	umjetni zaslađivači
vegansk burgeri	kruh od cjelovitih žitarica	integralna tjestenina
slanina	tuna	integralna riža
ledeni čaj	muffini	sirovi orašasti plodovi

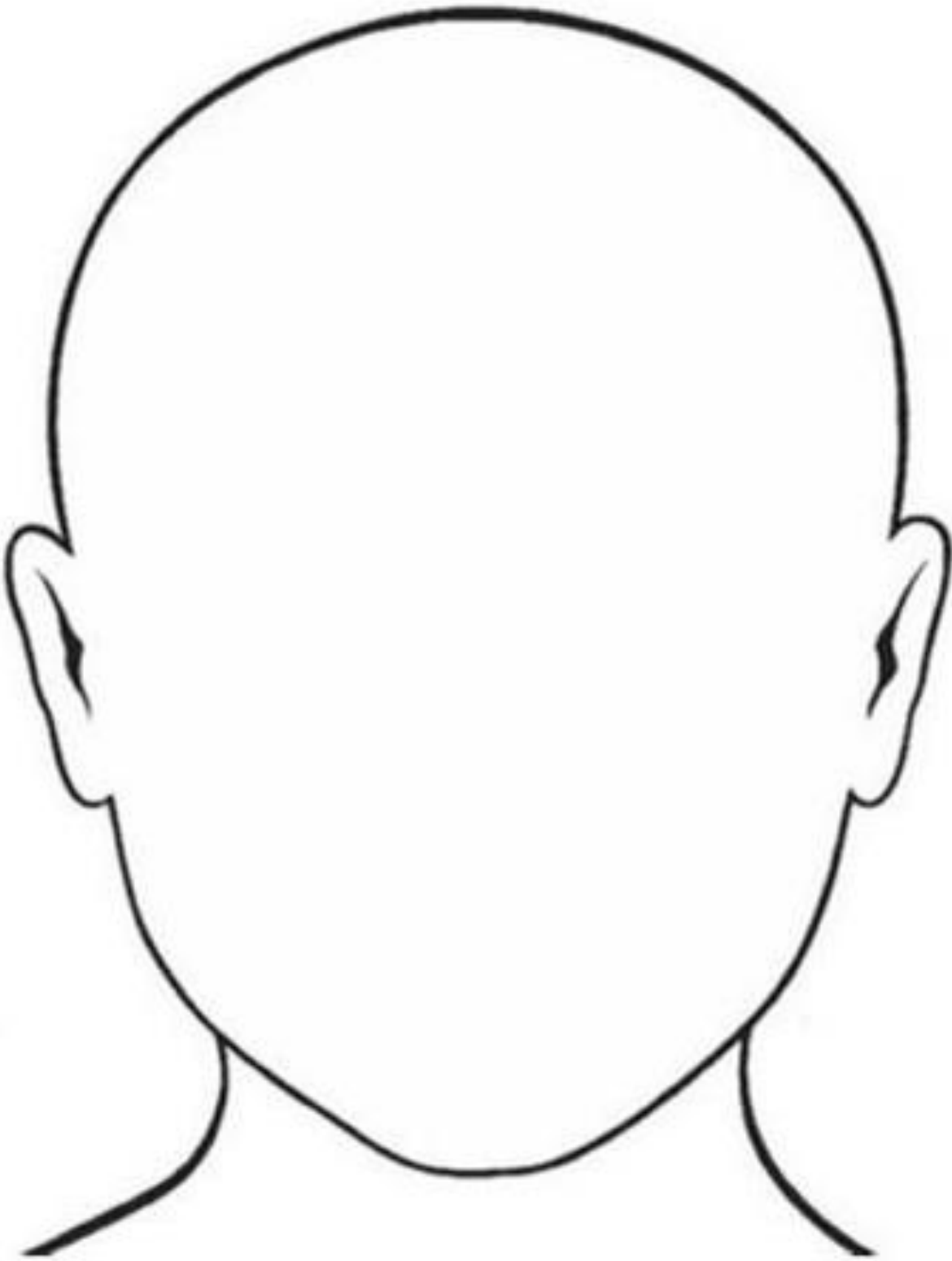
AKTIVNOSTI ZA INSPIRACIJU







aktivnost crtanja glave:



STORY-TELLING aktivnost: (sudionici izvlače karticu s osjećajem i pričaju priču iz svog života u kojoj su osjetili taj osjećaj).

STRAH

ZAHVALNOST

ZADOVOLJSTVO

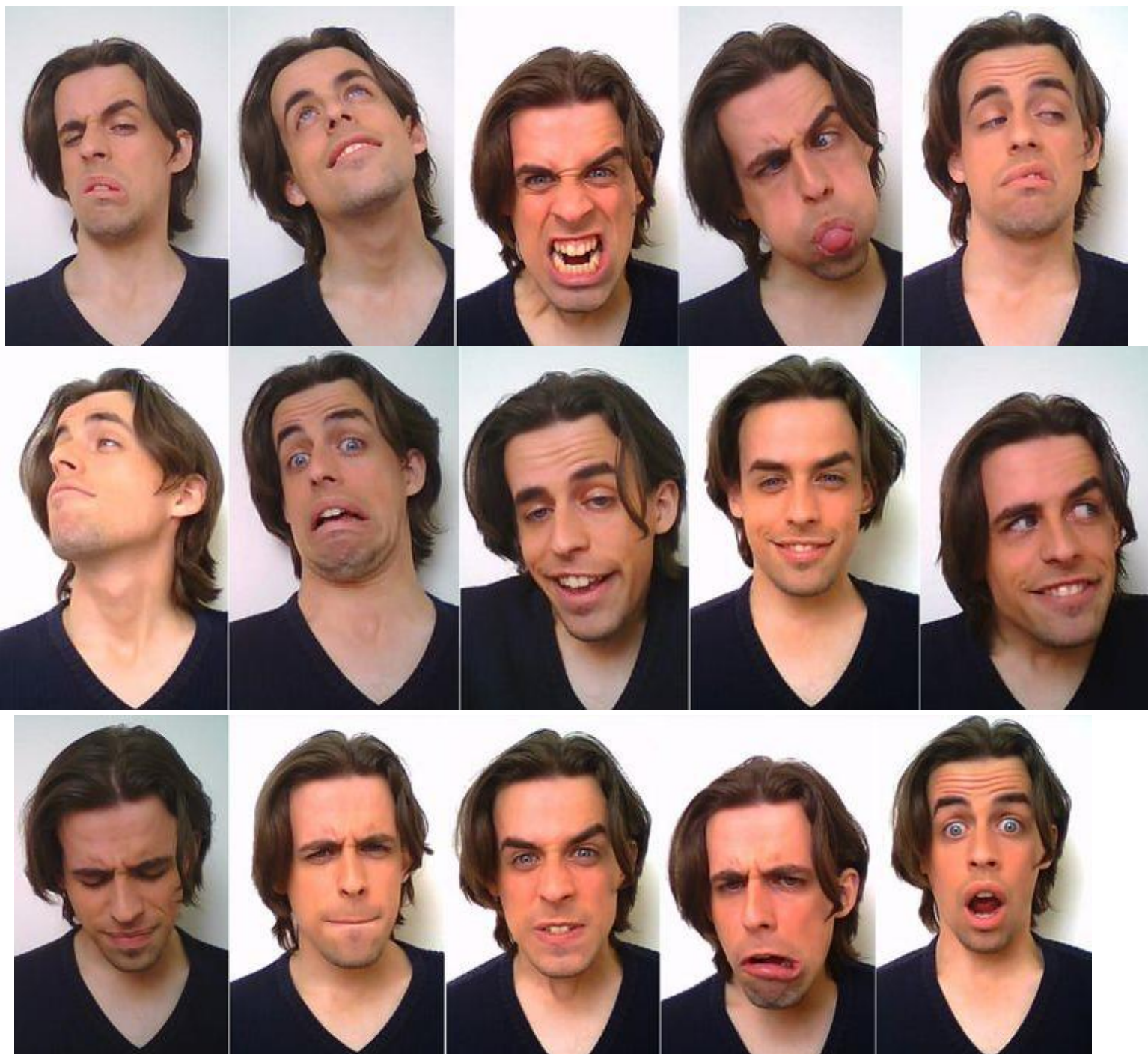
RADOST

LJUTNJA

ZABAVLJENOST

TUGA

Prouči lica na fotografijama i spoji ih s emocijom koju prikazuju (rad u skupini):



OSJEĆAJI

ŠTO SU ONI?

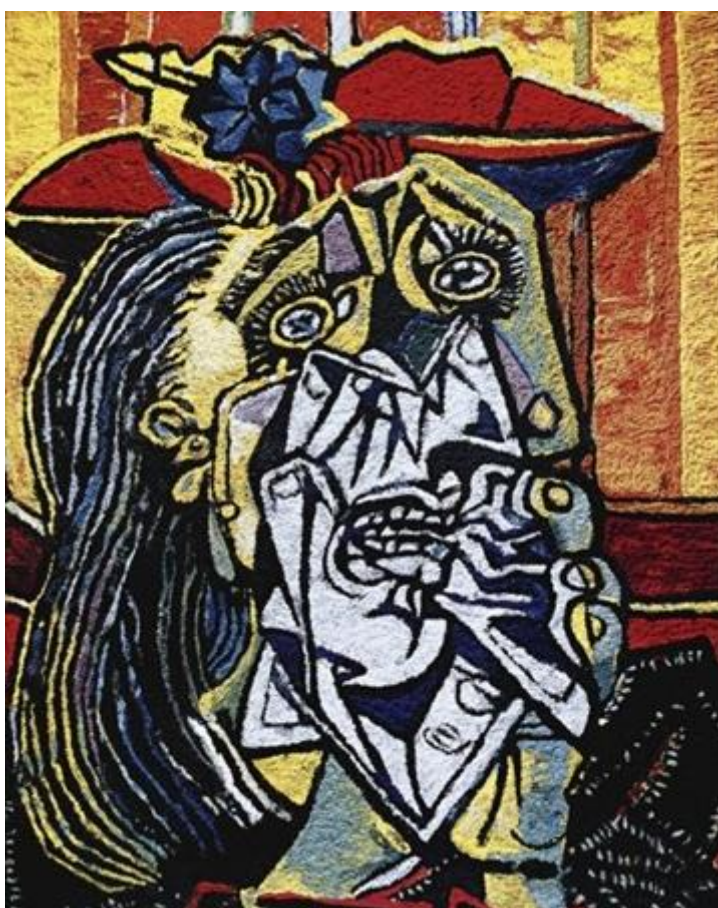
KOJI JE TVOJ PREVLAĐAJUĆI OSJEĆAJ?

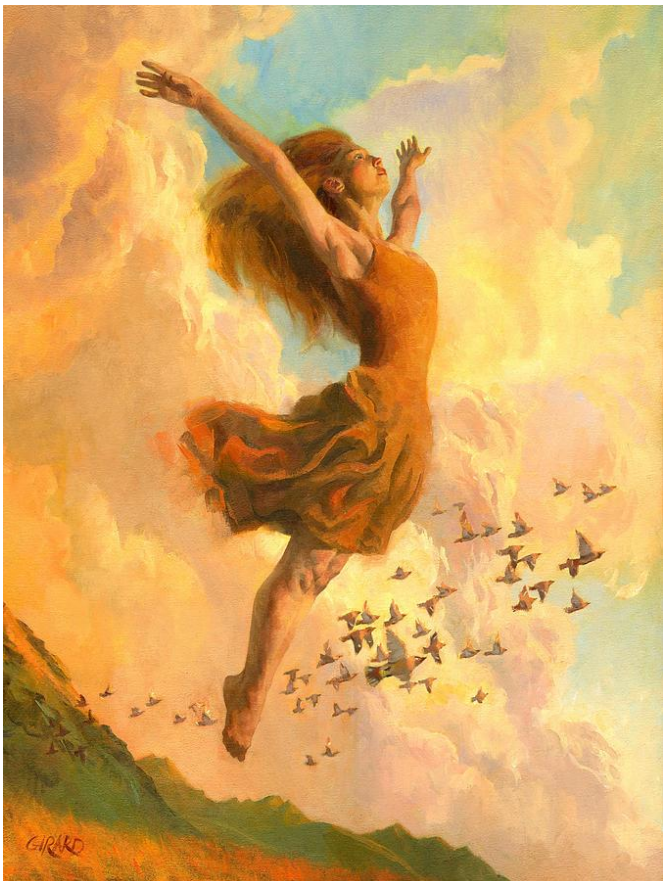
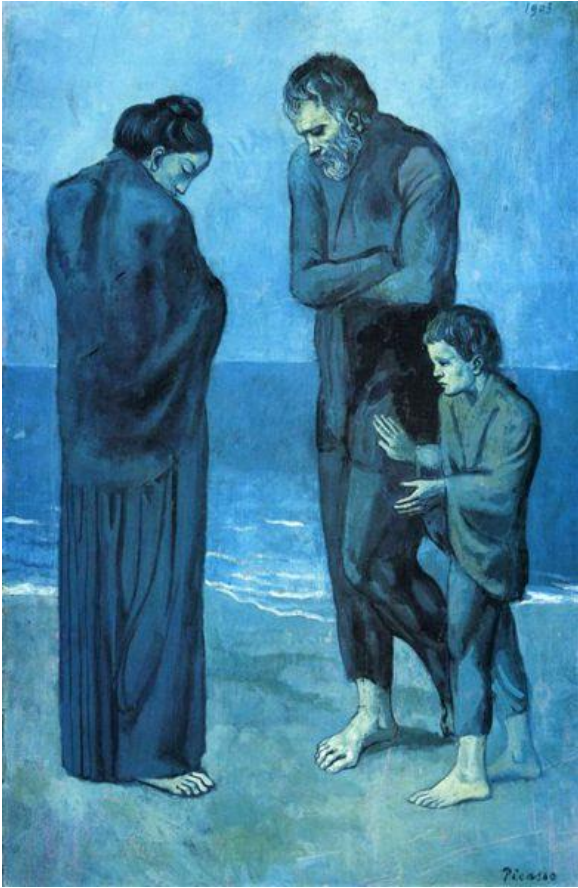
KADA I ZAŠTO SE JAVLJA?

zgađen	zadovoljan	ponosan	osjeća vrtoglavicu	tužan
zabrinut	stid	ljubomora	mržnja	zaljubljen
osjeća se šišavo	uplašen	zbunjen	bijes	iznenađen

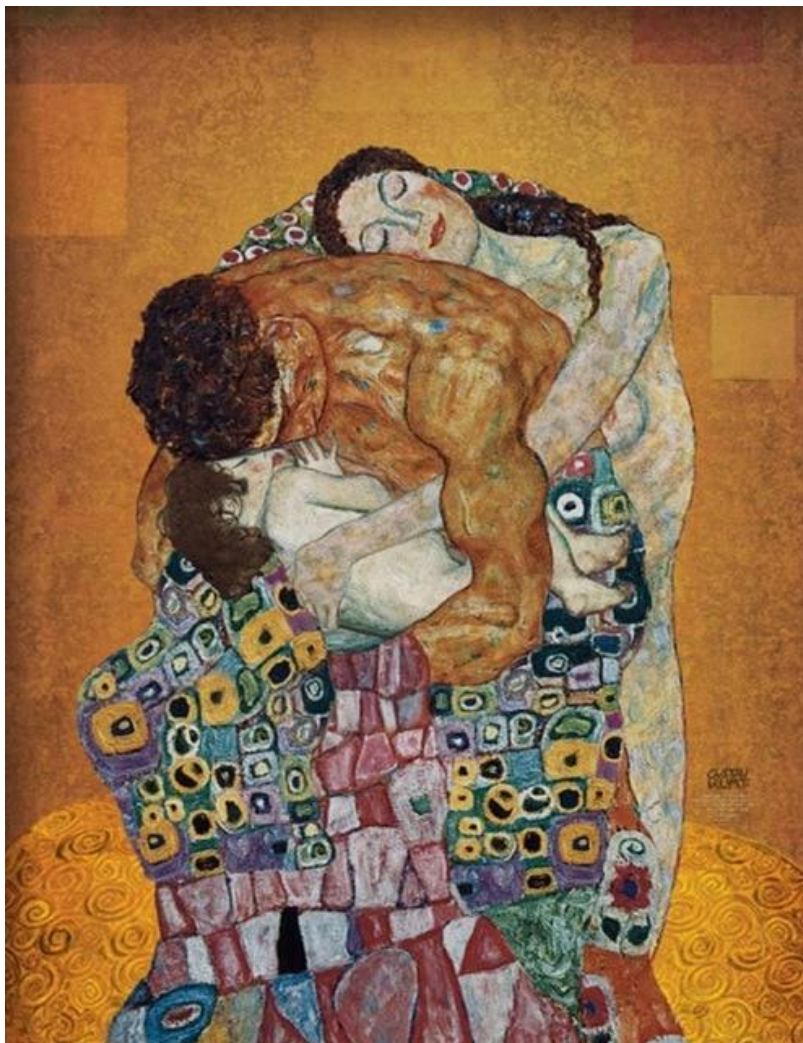
EMOCIJE NA SLIKAMA

Nastoj imenovati što više emocija koje uočavaš na ovim slikama.









FORMULA USPJEHA

1. INFORMACIJE (osjećaji, perspektiva, nove činjenice, vjerovanja...)
2. MISLI
3. EMOCIJE
4. DJELOVANJE
5. REZULTAT (USPJEH)

Ako želiš uspjeti, najprije mijenjaj informacije koje ti oblikuju misli, a koje dalje oblikuju emocije i djelovanja. Nemoj najprije mijenjati djelovanje (akciju).

PONEDJELJAK, 26. rujna 2022.

Aktivnost u Athalassa National Forest Park.

LEDOLOMCI:

1. Na komad papira u sredini pišemo svoje ime i naokolo CRTAMO ono što volimo i neke informacije koje želimo podijeliti o sebi. Nakon toga BEZ RIJEČI, BEZ GOVORENJA prilazimo jedni drugima i pokazujemo što smo nacrtali te nalazimo što nam je zajedničko (osobi A i osobi B).
2. Formiramo grupe na temelju u prethodnoj aktivnosti iskazanih interesa. (sportaši, glazbenici, znanstvenici, kuhari...) Zadatak svake grupe je izgraditi kuću jednoroga – kuća se radi od čaša za coffee to go okrenutih dnom gore – u prvi red 5 čaša, u drugi 4 i tako dok ne stignemo do jedne čaše na koju dnom dolje stavljamo čašu s nacrtanim jednorogom. Kvaka je u tome da svaka grupa materijal, tj. čaše, donosi s jednog mjesta na svoje #gradilište“ tako da čaše ne dotiče i ne spušta rukama nego posebno svezanom špagom koju kontroliraju po 4 osobe iz grupe.
3. Igra povjerenja – dvije osobe iz grupe imaju povez preko očiju, dvije ih druge osobe vode. Zadatak osoba s povezom je uzeti loptice iz vrećice te ih donijeti na mjesto gdje je kantica grupe, a ostali članovi grupe koji nemaju povez i ne vode žlicama trebaju loptice iz ruku osoba s povezom prebaciti u kanticu. Pobjeđuje grupa s najviše loptica.
4. Igra novih riječi – svi sudionici su u krugu i nekima su dodijeljena 4 mekana predmeta (spužvaste kriške lubenice, ali može biti bilo što); jednoj je osobi dodijeljena „bomba“ koja otkucava. Bombu sudionici dodaju jedan drugome u smjeru kazaljke na satu ne preskačući nikog i dok bomba ide od sudionika do sudionika – mekane predmete sudionici dobacuju jedno drugima tko kome hoće. Kad bomba „eksplokira“ oni koji u tom trenutku drže bombu i mekane predmete izvlače karticu na kojoj je nova riječ koju trebaju pročitati i protumačiti ostatku grupe. ISKORISTIVO ZA HJ – ponavljanje pojmova
5. Svaka grupa izrađuje lanac (poput onih za ukras od kolaž papira) na način da jedna osoba drži papir A4 formata, druga drži škare kojima taj papir reže u trake, treća drži selotejp, 4. lijepi trakice, a ostali pomažu kome treba, ali svi koriste SAMO JEDNU ruku dok to rade.
6. Svi smo u krugu s rukama položenim na ramena osobe ispred nas koja nam je okrenuta leđima. Krećemo se u krug i na znak voditelja masiramo osobu ispred nas, kasnije se okrenemo na drugu stranu i krećemo u suprotnom smjeru.
7. U prostorijama StandOutEdu organizacije predstavljen nam je tečaj na kojemu ćemo sudjelovati u sljedećim danima. Trener Rafael nas je zamolio da podijelimo svoje ime, prezime i jednu stvar o sebi nakon čega smo razgovarali o tome kako se nositi s emocijama (izraziti ih – plač, smijeh, vikanje..., razumjeti – što osjećam, zašto, kako ta emocija utječe na mene... i prihvatiti – u redu je osjećati se ovako); govorili smo o tome da su naše emocije NAŠ problem i ne smijemo očekivati od drugih (partneri, prijatelji, obitelj...) da ih znaju ako ih nismo izrazili, ne možemo očekivati od drugih da se nose s našim emocijama umjesto nas samih. Pokazao nam je tzv. pozu superjunaka koja smanjuje razinu kortizola (hormona stresa) u tijelu – poza se izvodi tako da stanemo s obje noge raširene u šitini bokova s rukama na bokovima, uspravnih leđa, otvorenih prsa / ramena s glavom lagano podignutom gore (chin up).

UTORAK, 27. rujna 2022.

Dan smo proveli na planini Trodos

1. Igra potrage za blagom u grupama
2. rad na stolu – osvrt na jučerašnji razgovor o tome da smo sami odgovorni za svoje emocije i naglasak na to da treba smanjiti očekivanja, ali podignuti standarde (Zaslužujem biti s nekim tko me poštuje i voli. Ne očekujem da druga osoba za mene odradi ovo ili ono, radije odlazim jer mi ne pružaju ono što trebam. // očekivanje – ispod stabla čekam da jabuka padne da ju pojedem; standard – penjem se i uzimam jabuku
3. igra „izvan kutije“ – spajali točkice (9 točaka koristeći 4 ravne linije ne dižući olovku s papira) – odgovor je u tome da crta mora izaći izvan linije okvira)
4. ispunjavanje tablice koja sadrži rubrike: negativna situacija /što činim / što osjećam / što mislim o sebi / mogu li imati pozitivniji odgovor na ovu situaciju. primjer: ne mogu riješiti matematički zadatak / prestajem rješavati / samosažaljevam se/mislim da sam žrtva nepravednih okolnosti / mogu pokušavati dok ne riješim ili potražiti pomoć
5. Razgovor o formuli uspjeha – sve s čim nismo zadovoljni mora proći promjenu i mijenjaju se NAVEDENIM redom: informacija (znanja, iskustva, osjećaji, vjerovanja...) – misli – emocije – akcija/djelovanje i na kraju i rezultat. tehnika se zove re-frame.
6. samoprocjena vlastitih snaga i slabosti nakon čeha smo izdvojili 5 svojih top snaga, objasnili kako ih i u kojoj mjeri trenutno koristimo te koje bismo još snage voljeli razviti i zašto.
7. recept za prijateljstvo – pisali u grupama
8. odlazak u ono selo

SRIJEDA, 28. rujna 2022.

Dan proveli na biofarmi Riverland

1. razgled farme uz kušanje sira s medom
2. učenje o EFT (Emotional freedom technique) koja je povezana s akupunkturuom i čakrama – pojasnili znanstvenu podlogu tehnike; isprobali neke od postupaka za pomoć i samopomoć te se vođenim afirmacijskim porukama tapkali
3. test osobnosti -žuta / plava / zelena ili crvena osoba i na koji način pristupiti ljudima određene boje

ČETVRTAK, 29. rujna 2022.

Plaža Ayia Napa

1. yoga
2. vođena meditacija
3. igra povjerenja – sudionici podijeljeni u parove, natječu se samo dva para od kojih je u svakom paru jedna osoba povezanih očiju, druga ju vodi do cilja koji je pokazan svima OSIM osobi s povezom. Svi su ostali parovi ometači – moraju spriječiti parove natjecatelje da dođu do cilja. Ukoliko sudionik kojemu su oči zavezane bilo kojim dijelom tijela dotakne ometače – taj je par diskvalificiran.
4. razgovor o nasilju (bullying) i o tome kome se sve treba i može prijaviti (aktivnost se zove HELPING HAND jer se na prste ruke trebaju upisati ljudi koji bi nam mogli pomoći ukoliko smo

žrtva bullyinga mama, tata, braća i sestre, prijatelji, policija, vjerski autoriteti, učitelj, hrabri telefon, tetka / tetak, susjed ... bilo koja odrasla osoba kojoj se vjeruje)

5. improvizacija/igra uloga nasilnik i žrtva – zaključak: nasilnika je najlakše pobijediti tako što nećeš dopustiti da te dia što o govori, tako da SAM izneseš ono što bi moglo biti tema izrugivanja ili da budeš izrazito ljubazan prema njemu
6. Internet nasilje – ne možemo spriječiti, ali treba osnažiti djecu da ga ne shvaćaju previše ozbiljno: možemo ih uputiti na društvene mreže bilo koje slavne osobe koju vole i vidjet će da čak i ta osoba ima puno ružnih komentara na svom profilu. Treba potaknuti djecu da primijete da slavna osoba ne odgovara ni na ružne ni na lijepe komentare jer jednostavno – nema vremena za to, bavi se pametnijim stvarima.
7. Trener sudionicima dijeli kartice na kojima je napisan neki osjećaj (uzbuđenje, sreća, zbunjenost...), oni trebaju ispričati epizodu iz svog života u kojoj su jako osjetili tu emociju BEZ da imenuju emociju ili ju opišu – opisuju samo SITUACIJU. Ostali sudionici trebaju pogoditi emociju na temelju toga kakva se emocija inače osjeti u opisanoj situaciji.

PETAK, 30. rujna 2022.

1. podijeljeni u skupine dogovaramo 5 riječi kojima ćemo opisati ovaj tjedan
2. podijeljeni u skupine stanemo jedni iza drugih (članovi svake skupine tako) s jedne strane stola, na drugu stranu odlaze dva predstavnika skupine s kanticama. Ostali članovi s poda uzimaju ranije bačene plastične loptice te ih JEDAN PO JEDAN bacaju / odguruju (kao bowling loptu) u kanticu na suprotnoj strani stola.
3. na stolu su papiri, svi stajemo u krug oko stolova (više ih je zbog broja sudionika) i dok svira glazba – šetamo oko stola / stolova. Kada glazba prestane – počinjemo crtati ono po čemu ćemo pamtiti ovaj tjedan i kada glazba opet počne ostavljamo svoj crtež i krećemo se oko stola. Kada glazba stane – nastavljamo crtati ono što je netko prije nas započeo tamo gdje smo stali. PRIMJENJIVO U NASTAVI HJ – A (lektira)
4. sudionici stoje u dvije vrste okrenuti licem jedni prema drugima. Trener nasumično dijeli plišanane igračke koje označavaju: ljubav, zabavu, hranu i noć. Oni koji su dobili igračke trebaju ih odnijeti drugom članu skupine i reći jednu uspomenu na tu osobu koja u njima izaziva ljubav, smatraju ju zabavnom, vezano je za hranu ili neku od proteklih noći

špalir osnaživanja - U istoj formaciji – jedan po jedan govorimo riječ koja nas osnažuje/ohrabruje/daje nam moć/čini nas lijepima/bolje se osjećamo. Nakon toga – jedan po jedan izgovaramo FRAZU ili REČENICU koju bismo voljeli čuti od drugih o sebi: Ti si moja zraka sunca / Ti si sjajna / ti si nepobjediva... Jedan po jedan prolazimo sredinom, a ostali sudionici nam govore rečenice koje bi voljeli čuti o sebi