

ПРИЧА О ОСЕЋАЊИМА



Радна свеска „Прича о осећањима“
део је пројекта „Кажи како се осећаш: развијање
емоционалних вештина код деце у 2015. години“ који
реализује Институт за јавно здравље Војводине уз
подршку Градске управе за здравство Града Новог
Сада. Намењена је ученицима низких разреда основних
школа, њиховим родитељима
и просветним радницима.

Припремио Центар за промоцију здравља, Институт за јавно здравље Војводине

Аутори:

Драгица Јођишевић, психолог
БиоЛета Поповић, спец.струч. мед. сестра

Супервизори:

Доц. др Јелица Петровић, развојни психолог
Доц. др Оља Никифоровић Шурковић, специјалиста социјалне медицине

Графичко обликовање & илустрације:

Тотал Идеа, Нови Сад

Штампа:

Футура, Петроварадин

ПРИЧА О ОСЕЋАЊИМА

Драга децо,

Пред је радни лист који прати девојчицу и дејачака, ми смо их назвали Ана и Филип, а они се неће љутити ако им дате нека друга имена. Они ће нам помоћи да испричамо причу о осећањима.

За која сте осећања чули? Срећа, радост, љубав, понос, то баш волимо да осећамо! Али ту су и она мање пријатна: љутња, страх, стид, па морамо и њих да споменемо!

Бојите, дописујте, цртајте, мозгајте, учите о осећањима, а пре свега се забавите!

Пријатно дружење и учење жели вам,
Центар за промоцију здравља
Институт за јавно здравље Војводине

Зовем се

имам _____ година,

а највише се радујем када

1. ctpaha: l, cpeha, 2. týra, 3. avytha, 4. nshenháchhehotc, 5. ctpax, 6. ctina
2. ctpaha: Emnatañja je Kaffa xoråmo y tyfñm unnevama
3. ctpaha: noqppanxa, nra je o tame pararogapapa ca manom kofja yy je yetlunma.
4. ctpaha: qntukxa sa poñghetha, a puu je kevæta Rta Røgninge Dñnlukxa n oh je pattoctah, Rok je Aha paoaçapha jep je upoluae Røgne Røgninga
5. ctpaha: qñvum je Gøllu kevæta Rta Røgninge Dñnlukxa n oh je pattoctah, Rok je Aha paoaçapha jep je upoluae Røgne Røgninga
6. ctpaha: noqppanxa, nra je o tame pararogapapa ca manom kofja yy je yetlunma.
7. ctpaha: oeçapha
8. ctpaha: Emnatañja je Kaffa xoråmo y tyfñm unnevama

ШТА ОСЕЋАЈУ АНА И ФИЛИП?

Повежи линијом реч на дрвету са осећањем које Ана или Филип осећају.

Погледај решења на 1. страници.

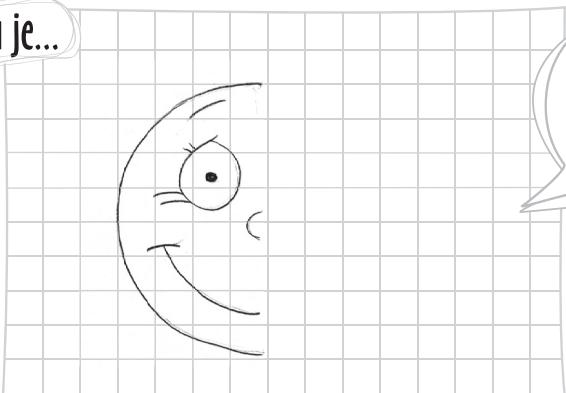


ДА ЛИ СЕ ЕМОЦИЈЕ МОГУ „ПРОЧИТАТИ“ НА ЛИЦУ?

Да ли желиш да постанеш детектив за емоције, па да научиш да прочиташи емоције на лицима твојих другара?

Погледај „смајлије“ и доцртај другу половину лица, а затим се сети речи и реченица које кажемо када се осећамо као смајли на цртежима.
Одговори на постављена питања.

(Смајли је...)

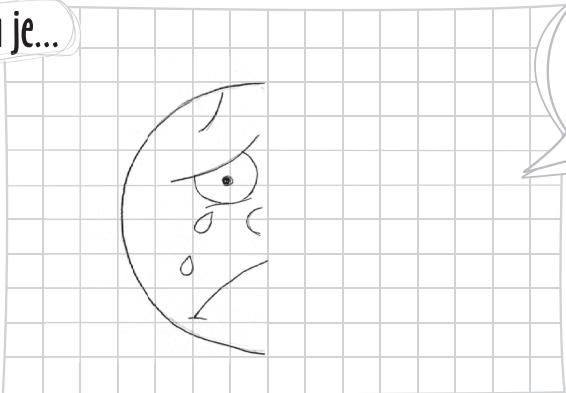


Шта кажемо када
смо срећни?

Обоји смајлија веселим
бојама.
Које боје су за тебе веселе?

Шта те усрећује?

(Смајли је...)



Шта кажемо када
смо тужни?

Које је боје туга?

Шта те растужује?

(Смајли је...)

Шта кажемо када смо љути?

Која боја тебе подсећа на љутњу?

Шта те је наљутило последњи пут?

(Смајли је...)

Шта кажемо када смо изненађени?

Нацртај још неки детаљ.
На пример, поклон који би те највише изненадио.

Како волиш да изненадиш своје родитеље?

(Смајли је...)

Шта кажемо када смо уплашени?

Нацртај чега се боиш.

Када си ти уплашен?



Ана и Филип добијају исти поклон од ујака - дивне бицикlove. Међутим, они се не осећају на исти начин. Можеш ли да препознаш како се осећа Ана, а како Филип? Одговори на питања и обоји Ану и Филипа.



Филип је _____ Ана је _____

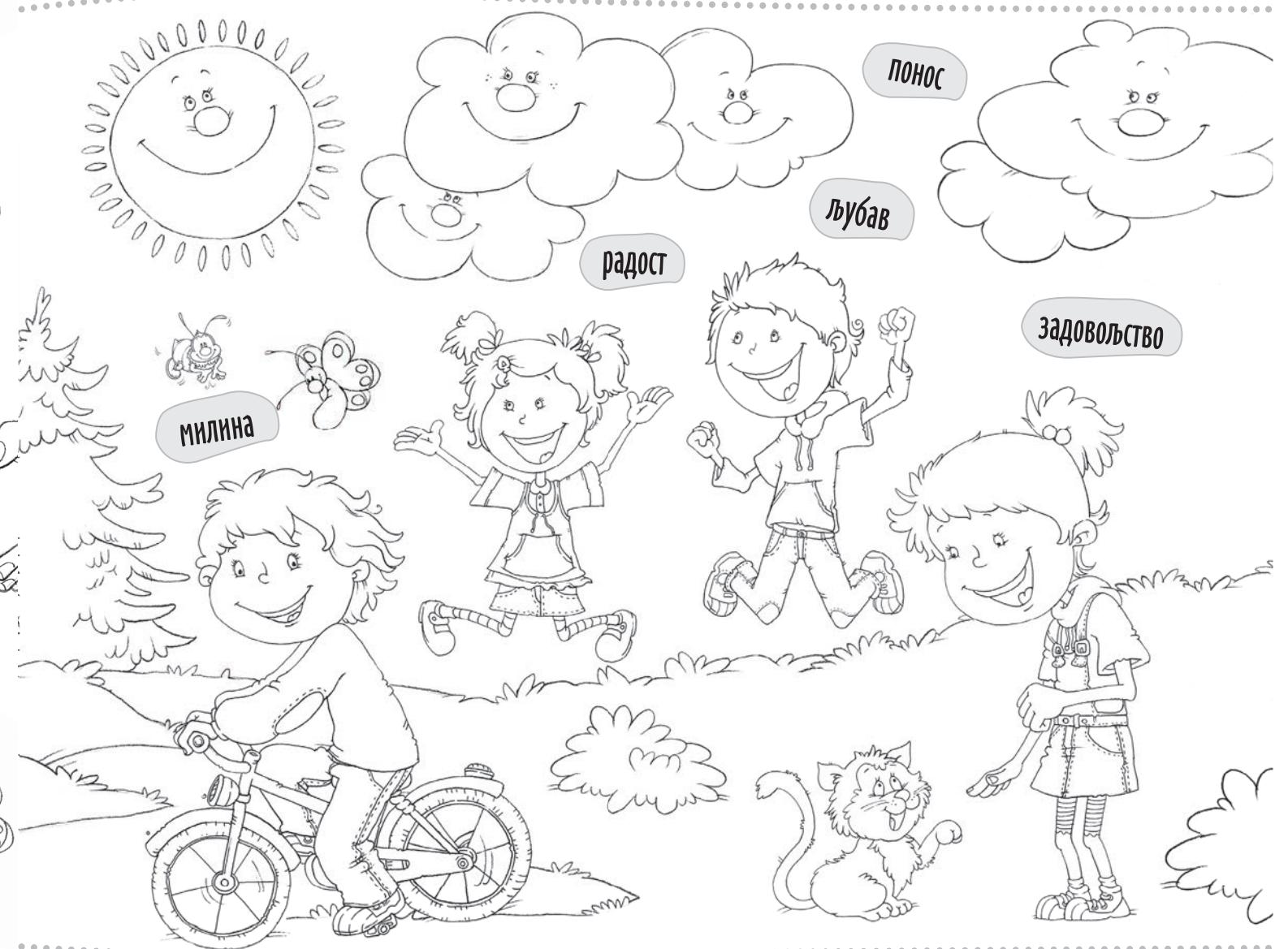
Шта мислиш зашто се они осећају различито у истој ситуацији?

На основу слике испричај причу.

У решењима на 1. страни погледај нашу верзију приче.

СРЕЋНА СТРАНА

Ана и Филип су срећни када се играју са другарима у парку.
Обоји цртеж веселим бојама.



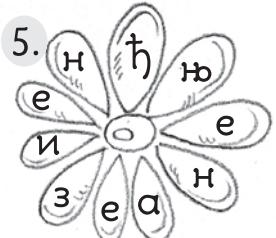
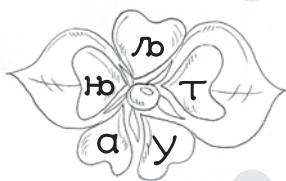
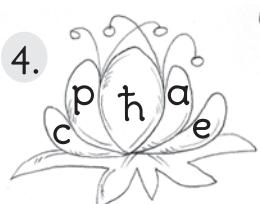
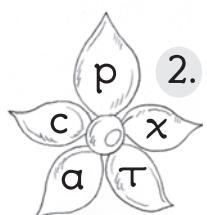
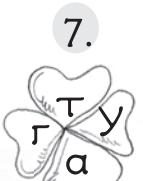
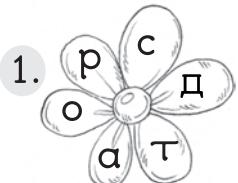
Када си ти срећан или
срећна? Које активности
те усрећују? Направи свој
срећан списак, може да ти
послужи као подсетник шта
можеш да урадиш уколико си
нерасположен/-а. На пример:
омиљен хоби, дружење са ...,
игра са

Срећни списак

Одгноетни које речи се крију у сваком цвјету, а затим те речи пренеси у укрштеницу. Засенчена поља даће реч која се често помиње у овој радној свесци.

5.

Погледај решење на 1. страни.



1.

2.

4.

3.

6.

7.

ПОНЕКАД СМО И ТУЖНИ...

Обоји цртеж.



Када су тужни,
Ана и Филип разговарају са
мамом, татом, ујаком, тетком,
другом, другарицом, учитељицом...

Важно је поделити своју тугу са неким. Са ким би ти
могао/могла да разговараш када се осећаш тужно?
Моја особа од поверења је _____

БИО ЈЕДНОМ ЈЕДАН СТРАХ

Обоји цртеж.



Ана и Филип су причали страшне приче па им се учинило од сенке на зиду да је чудовиште. Нису могли да заспу од страха. Онда су одлучили да замишљају њихово срећно место, па су престали да се боје.

Замисли и ти једно твоје омиљено место где се осећаш лепо, сигурно, радосно. Не заборави да отпутујеш маштом до њега кад се бојиш.

На посебном папиру нацртај своје

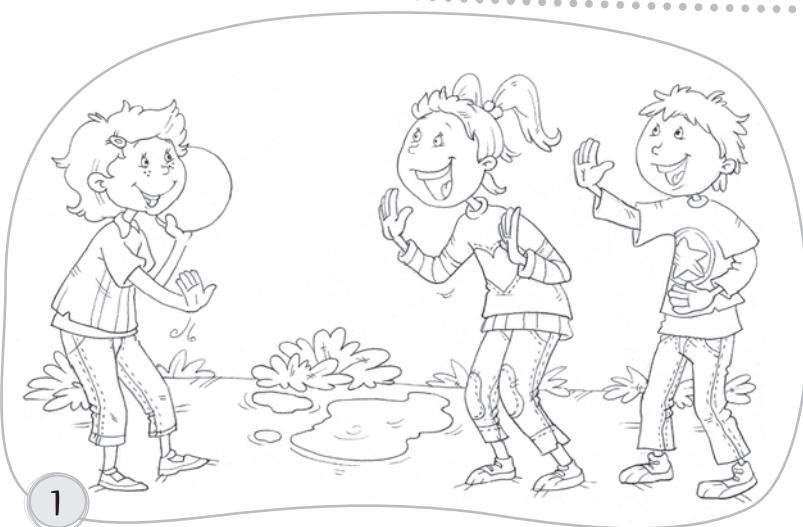
Срећно место

ЋИРИБУ ЂИРИБА, ДА ЛИ СТЕ РЕКЛИ ЕМПАТИЈА?

Да ли сте знали да смо ми људи помало и чаробњаци?! Можемо да разумемо и осећамо оно што други осећају. Та наша способност се зове ЕМПАТИЈА. Захваљујући тој магији ми можемо да будемо добри другари и помажемо другима у невољи.

Хајдемо заједно да постанемо мали/велики чаробњаци и да што боље проклљубимо шта осећа Јелена којој се десио баш непријатан догађај!

Проучи стрип и размисли о питањима.



Шта мислиш, шта су урадила остале деца?

Како се осећа Јелена док јој се деца смеју?

Да си ти у тој ситуацији, шта би желео да други ураде?

Како да се понашају према теби? Шта да ти кажу?

Како би могли да помогнемо Јелени да се боље осећа?

Емпатија је наша способност да разумемо и осетимо оно што други осећају. Она нам помаже да будемо брижни према другима.

ШПИЈУНСКО – ДЕТЕКТИВСКО ОКО

Позивамо те да за тренутак постанеш детектив. У сваком од понуђених квадрата треба да се нађу свих 30 слова азбуке, а твој задатак је да нађеш оно једно слово које недостаје. Упиши га на линију испод квадрата која је означена одређеним бројем. Када пронађеш сва недостајућа слова, пренеси слова на цртице које се налазе у дну странице поштујући број који се налази испод. Добићеш једну реченицу која описује емпатију (решење је на 1 страни).

О	М	Њ	П	А
Т	Ж	Љ	Н	З
Б	Х	Ч	Д	Г
Ц	Ш	Ф	Ђ	В
С	И	У	Л	Џ
Р	Ђ	Ј	К	?

1 —

А	Д	Њ	П	О
Р	Ж	Н	Љ	Ш
Б	Г	Ч	Е	Х
В	З	Ф	Ђ	Ц
С	И	У	Л	Џ
Т	Ђ	Ј	К	?

2 —

А	Н	С	Ј	Љ
Ћ	К	Е	Р	Ж
Њ	Ф	О	И	М
Б	Л	Џ	Ђ	З
У	Ц	Ш	Д	Ч
В	Х	Т	Г	?

3 —

Б	Е	Н	Х	Ж
Ћ	В	Ч	Ф	Ц
С	У	Г	Љ	О
Ј	Р	М	Д	Л
Т	Ш	К	Џ	Ч
И	Њ	П	З	?

4 —

А	М	Њ	П	Ч
К	Ж	Д	Љ	Ш
Б	Г	О	Е	Ј
С	З	Џ	Ђ	Ц
В	И	У	Л	Ф
Н	Ђ	Х	Р	?

5 —

А	О	Њ	Љ	М
Р	Ж	Н	П	Ш
Ч	Г	Б	Е	Х
Ц	З	Ф	Ђ	В
К	Д	У	Л	Џ
Т	Ђ	Ј	С	?

6 —

М	А	Њ	П	В
К	Х	Д	Љ	Ш
Н	Г	О	Е	З
С	Б	Џ	Ф	Ц
Ч	И	У	Л	Ђ
Т	Ђ	Ж	Р	?

7 —

О	Њ	Е	Ц	Ђ
Б	Ђ	А	Т	Л
Ј	Г	С	Р	Х
И	У	Ч	П	Д
Љ	Н	Џ	Ф	Ш
В	З	Ж	М	?

8 —

М	А	Њ	Љ	Ф
Т	Ж	Н	П	Ш
Б	Г	Ч	Е	Х
В	З	О	Ђ	Ц
С	И	У	Л	Џ
Р	Ђ	Ј	К	?

9 —

А	Ђ	Њ	П	У
Р	Ж	Н	С	Љ
Б	Г	Ч	Е	Д
В	З	К	Ђ	Ц
Ш	И	О	Л	Џ
Т	М	Ј	Ф	?

10 —

А	Њ	В	Н	Д
Љ	Р	К	Ш	С
И	Ч	У	Ц	Ј
Ф	Б	Х	Г	Џ
Л	Ђ	Е	М	П
Ђ	З	Т	Ж	?

11 —

А	М	Њ	П	Џ
Р	Ж	Н	Љ	Ш
Б	Г	Ч	К	Х
В	З	Ф	Ђ	Ц
С	И	Д	Л	О
Т	Ђ	Ј	Е	?

12 —

Р	Е	Ј	Ч	А
У	Б	И	Ц	Г
П	Џ	О	В	С
Н	Ђ	Њ	Т	Ж
Ш	Д	Х	З	Л
Љ	М	Ф	К	?

13 —

А	Љ	Њ	Ћ	Ђ
Ш	Ј	Т	К	О
Ф	Д	Х	Г	Е
Џ	С	У	Р	П
З	Ч	Ж	Б	Л
И	Н	В	М	?

14 —

Д	Н	Е	В	Р
Т	А	Џ	Ф	Љ
Ђ	У	Б	К	О
М	С	Ј	Г	Х
Ш	И	Ч	Ц	Њ
З	Ђ	П	Ж	?

15 —

Љутња



Страх



Стид



Туга



Изненађеност

Гађење



Срећа



CIP - Каталогизација у публикацији
Библиотека Матице српске, Нови Сад

0875

ЈОВИШЕВИЋ, Драгица

Прича о осећајима / Драгица Јовишић, Виолета Поповић. - Нови Сад :
Институт за јавно здравље Војводине, 2015 (Петроварадин : Футура). - 12 стр. :
илустр. ; 30 см

Тираж 4.000.

ISBN 978-86-86185-56-3
1. Поповић, Виолета [автор]

COBISS.SR-ID 300069639