



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ ВОЈВОДИНЕ



ГРАД НОВИ САД
ГРАДСКА УПРАВА ЗА ЗДРАВСТВО



ЈАНУАР



МАРТ

ЗДРАВА ЛИЧНОСТ У 2008. ГОДИНИ



АВГУСТ



ЈУН



ЈУЛ

2008

Календар је намењен раду са децом предшколског и децом млађег основношколског узраста. У календару су описане позитивне и негативне особине личности и дати примери креативних игара за рад са децом.

Свака дефиниција или опис особине/емоције служи за почетак разговора са децом. Циљ је да се кроз разјашњавање појмова подстакну деца да изразе своја осећања, питања, недоумице или проблеме.

Приложене креативне игре помажу да се обрађени појмови додатно, кроз игру или задатак разјасне и доживе/проживе. Препоручује се примена правила групног рада: сви учесници седе у кругу или полукругу, нема публике, водитељ подстиче, води, али и сам учествује, важи правило „даље“ за чланове групе који не желе да се укључе у поједине активности, нема тачних и нетачних одговора, важи конструктивна критика.

Ауторско решење:

Центар за промоцију здравља Института за јавно здравље Војводине

Издавач:

Институт за јавно здравље Војводине, Нови Сад

Личност, то си ти!

Личност су особине које чине карактер једне особе. Свака личност је јединствена, непоновљива, има свој начин понашања који је разликује од свих других људи. Сваки човек има свој стил понашања који се изражава у покретима, држању, ходу, говору... Сваки човек је по нечему сличан свим другим људима, по нечему једнак или сличан само неким људима, а по нечему различит од свих других људи.

Здрава личност је толерантна, гради добре односе са другим људима, спремна је на сарадњу, поштује туђе мишљење и туђе време.

Здраву личност красе позитивне особине личности: толеранција, поштење, искреност, дружељубивост, храброст, одговорност, племенитост.

Волим – не волим

Сваки учесник игре треба на један папир да напише три пожељне (позитивне) особине личности. Учесници се затим слободно шетају по просторији тражећи друге учеснике са истим одговором: једним, два или сва три. Када пронађу такву особу, удружују се у парове, тројке, четворке. Игра се понавља са негативним особинама личности. На крају сваког дела игре следи дискусија о позитивним и негативним особинама личности.



ЈАНУАР

ПОНЕДЕЉАК

УТОРАК

СРЕДА

ЧЕТВРТАК

ПЕТАК

СУБОТА

НЕДЕЉА

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

БУДИ ТОЛЕРАНТАН И ПОШТУЈ ПОТРЕБЕ ДРУГОГ!

Толеранција је способност да се уважавају мишљења, уверења, обичаји и понашања различита од сопствених. Свако има право на своје мишљење и понашање ма како оно необично било, али да је у границама пристојности.

Поштовање потреба другог подразумева уважавање посебних стања и расположења друге особе. Уколико неко нема потребу да нам нешто саопшти, не инсистирајмо на томе, зауставимо своју радозналост, поштујмо његову потребу.

НЕМОЈ БИТИ УОБРАЖЕН!

Охолост, уображеност, надменост су негативне особине где постоји убеђење о сопственој нестварној величини. Таква личност не уважава туђе мишљење, једино је она у праву, често се грубо односи према другарима.



Талас

Сви учесници стоје у кругу. Водитељ почиње игру тако што показује један покрет телом, који учесник са десне стране наставља тако да се преносе попут таласа. Потребно је синхронизовати покрете, тако да се игра не прекида. Предлог: нит која се провлачи право, горе-доле, цик-цак; устајање-седање; њихање рукама... Сви учесници игре су дужни да понове задати покрет. Кад покрет ураде сви учесници, неко други показује покрет. Игра траје док има идеја.

ФЕБРУАР

ПОНЕДЕЉАК

УТОРАК

СРЕДА

ЧЕТВРТАК

ПЕТАК

СУБОТА

НЕДЕЉА

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		



БУДИ ПРАВЕДАН И ИСТИНОЉУБИВ!

Правичност (праведност) је особина која подразумева непопустљивост према осећањима која могу да утичу на доношење мишљења. Ма колико некога волели треба признати да та особа није била у датој ситуацији у праву, и обрнуто: ако некога не волимо треба му признати да је у праву. Правичност је знати разлику између доброг и лошег.

Истинољубивост подразумева говорити истину, па макар она била и непријатна. Треба храбро погледати у очи сопственим грешкама и грешкама наших вољених.

НИКО НЕ ВОЛИ ЛАЖЉИВУ ДЕЦУ!

Лажљивост је намерно изношење неистине и представља не само негативну моралну радњу него и кривично дело.

Сети се народне изреке: „Ко лаже - тај и краде“.

Циничност представља жељу и потребу да се други исмеје, понизи, да се успех другог умањи.

Бомбардовање похвалама

Учесници игре се поделе у групе од по 6-8 чланова и направе круг. У средини круга седи један добровољац. Остали учесници из круга један по један кажу добровољцу шта воле код њега, шта им је привлачно или које његове особине цене. При том, важно је давати што конкретније и искреније похвале. Добровољац из круга не коментарише, слуша пажљиво и на сваку изречену похвалу се захвали.

Игра се понавља док сви не приме похвале од осталих учесника. Након игре следи дискусија о томе како су се учесници осећали док су примали похвале и да ли је било лакше хвалити другог или бити похваљен.

2008



МАРТ



ПОНЕДЕЉАК

УТОРАК

СРЕДА

ЧЕТВРТАК

ПЕТАК

СУБОТА

НЕДЕЉА

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30



БУДИ ИСКРЕН, ЛУБАЗАН И УЧТИВ!

Искреност подразумева склад речи и дела, мисли и осећања, отворено изношење сопствених мисли.

Љубазност је способност да се у међуљудском контакту испољава предусретљивост према човеку и да се та комуникација остварује са пријатним речима и културним понашањем. Готово идентичан појам је и учтивост.

НЕМОЈ БИТИ УЛИЗИЦА И НЕИСКРЕН!

Улизиштво (полтронство) представља жељу да се додвори другим људима како би били у њиховој милости и остварили неку корист.

Дволичност (лицемерство) је неискреност обogaћена и другим негативним особинама: завишћу, зломом, пакошћу. Често се ради личног задовољства и друге особе наводе да нанесу штету ономе кога не волимо.

Прикривени диригент

У овој игри сви учесници представљају оркестар, а један је диригент. Диригент прави различите покрете рукама, док остали учесници понављају тај покрет. Нпр: чешкање по глави, плескање, климање главом, махање... Један учесник је детектив, и он је у тренутку када се бира диригент ван просторије. Детектив улази у просторију и труди се да открије диригента. Диригент мења покрет у тренутку када га детектив не гледа. Детектив три пута погађа ко је диригент, затим га замењује други учесник.

2008

АПРИЛ

ПОНЕДЕЉАК

УТОРАК

СРЕДА

ЧЕТВРТАК

ПЕТАК

СУБОТА

НЕДЕЉА

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

БУДИ СКРОМАН И ПОШТЕН!

Скромност, умереност је не показивати сувише велико мишљење о својим вредностима и способностима. Каже се да у својим делима треба бити велик, а бити реалан у својим захтевима.

Поштење. Поштена особа савесно обавља своје дужности, не лаже, не вара и не краде.

Поштење је особина која се односи на став према другарима, личној и друштвеној имовини.

ПОХЛЕПА И КОРИСТОЉУБЉЕ – ТО НИКАКО!

Користољубље. Користољубива особа се не упушта у активности које јој не доносе одређену добит, жели све за себе, па макар и на штету других.

Лакомост (похлепа) подразумева снажну жељу да се има што више ствари и богатства, односно више него што је стварно потребно и разумно.

Змајеви

Учесници се поделе у више група од по 6 чланова. Стоје у низу један иза другог држећи оног испред себе око ступа. Први у низу је глава змаја, а задњи реп. Глава змаја покушава да ухвати реп. Сви између се труде да га у томе спрече, тако што се крећу тамо-амо, али никако не испуштају учесника испред себе. Када глава змаја ухвати реп, онда иде на крај колоне и сада је у позицији да њега јури глава, односно до тада други учесник у колони, и тако редом.

2008

МАЈ

ПОНЕДЕЉАК

УТОРАК

СРЕДА

ЧЕТВРТАК

ПЕТАК

СУБОТА

НЕДЕЉА

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

БУДИ ВЕРАН И ДОБАР ДРУГ!

Другарство. Неговање другарства, пријатељства према своме другу/другарици, значи успостављање искрених веза без очекивања исте повратне реакције. Уз другарство иде и верност.

Колективност. Човек је део средине у којој живи, породице, вртића у који иде, школе коју похађа, колектива у коме ради. Унапређујући своје добре особине помажемо изградњу бољег колектива.

БЕЗ АГРЕСИЈЕ И МРЖЊЕ, МОЛИМ!

Агресија представља лош одговор или реакцију на неке ситуације, често без разлога, када непримереним понашањем – наступом гнева кваримо међуљудске односе и изазивамо свађу.

Мржња у својој основи има жељу за уништењем онога који се мрзи. Оно што не волимо ми једноставно избегавамо, али оно што мрзимо ми желимо да уништим.

Чвор

Учесници стану у круг, испруже руке, зажмуру и полако се крећу ка средини круга хватајући руку другог учесника. Када свака рука пронађе другу руку, учесници отварају очи и полако почиње распетљавање. Упетљани ланац се не сме прекидати. Увек је могуће распетљати ланац и вратити се на почетни положај.

ШКОЛА

2008

ЈУН

ПОНЕДЕЉАК

УТОРАК

СРЕДА

ЧЕТВРТАК

ПЕТАК

СУБОТА

НЕДЕЉА

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24	25	26	27	28	29

БУДИ ХРАБАР, ОДВАЖАН И СОЛИДАРАН!

Солидарност подразумева подржавање истих или сличних ставова својих другова, залагање за њих и помагање слабијих.

Храброст подразумева спремност и способност савлађивања тешкоћа ради испуњења неких циљева. Храброст укључује у себе одважност и смелост да се гледа изазовима у очи.

ЗЛОЋЕ НИКО НЕ ВОЛИ!

Завист, злоба и пакост су негативна осећања према особи која постиже неки успех. То је неспособност прихватања среће другог. Најчешће је усмерена ка лицима која су у нашем окружењу, групи/разреду/комшилуку. Пакосне особе чак прижељкују несрећу другог.

Скривено благо

Водитељ велики папир качи на зид и напише наслов „Скривено благо“. Затим од свих осталих учесника тражи да кажу по једну своју позитивну особину коју други слабо примећују. Ако неко не може да се сети такве особине, нека каже било коју своју позитивну особину. Пошто се испишу све скривене особине, водитељ прокоментарише да смо некада склони да не истичемо своје особине, али да нам је ипак пријатно да оно што нас краси виде и други.

2008

ЈУЛ

ПОНЕДЕЉАК

УТОРАК

СРЕДА

ЧЕТВРТАК

ПЕТАК

СУБОТА

НЕДЕЉА

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

БУДИ ОДГОВОРАН И ДИСЦИПЛИНОВАН!

Одговорност је савесно и потпуно испуњавање својих обавеза.

Дисциплинованост је спремност да се прихвате правила понашања у обављању посла и међуљудским односима. Дисциплина не треба да је наметнута прописима, него да произилази из одговорности.

НЕМОЈ БИТИ ЛЕЊ И ЕГОИСТА!

Лењост је негативна особина, када се очекује од других особа да уложе напор у савладавању тешкоћа, а лења особа само ће уживати плодове туђег рада.

Егоизам је особина која подразумева борбу по сваку цену за властито добро. Егоиста је човек који повећава сопствену пријатност не обраћајући пажњу да то можда неке доноси и непријатност. То је недостатак обзира за друге, непримећивање туђих потреба, „ја и само ја“.

Невидљиви пријатељ

Сваки учесник има залепљен папир на леђима на којем остали учесници уписују нешто лепо о власнику папира. Не треба се потписивати испод поруке. Мењајте фломастере да се по боји фломастера не би знало ко је аутор које поруке. Папир са порукама сачувати као поклон и успомену на радионицу.

2008

АВГУСТ

ПОНЕДЕЉАК

УТОРАК

СРЕДА

ЧЕТВРТАК

ПЕТАК

СУБОТА

НЕДЕЉА

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

БУДИ ВРЕДАН, РАДАН И САМОКРИТИЧАН!

Рад је створио човека и даље помаже његовом изграђивању. Човек не може без рада, јер кроз рад мења себе, природу и друштво. Рад ствара осећање посебног задовољства после добро обављеног посла. Својим радом особа потврђује своју вредност.

Самокритичност је став према самој себи. Сваког тренутка треба контролисати сопствено понашање и бити искрен према самом себи. Човек треба да је спреман да коригује своје понашање и схватање.

ТВРДОГЛАВЕ И ОСВЕТОЉУБИВЕ НИКО НЕ ВОЛИ!

Тврдоглавост је упорно остајање код својих ставова и одлука и поред сазнања да је то погрешно и да не доноси никакву корист.

Осветољубивост је погрешна потреба да се осветимо некоме за неправду и зло које нам је нането. Осветољубиве особе не умеју да праштају.

Имитирање

Учесници игре један по један излазе испред групе и мимиком показују по једно осећање, облик понашања, занимање. Остали учесници погађају. Нпр: тужан, весео, плачљив, уплашен, изненађен; љубазан, надмен, лењивац, радан, педантан, алкав.

Игра се понавља док постоје идеје. Дискусијом се могу потврдити које су лоше а које добре особине личности, као и облици понашања.

2008

СЕПТЕМБАР

ПОНЕДЕЉАК

УТОРАК

СРЕДА

ЧЕТВРТАК

ПЕТАК

СУБОТА

НЕДЕЉА

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

БУДИ ПЛЕМЕНИТ И ДАРЕЖЉИВ!

Племенитост (великодушност) је када радимо добре ствари другима без било које врсте захвалности и надокнаде за учињено добро дело.

Дарежљивост је самовољно поклањање и даровање других. Представља средину у односу на расипништво и тврдичлук.

НЕ БУДИ ЦИЦИЈА!

Цицијаштво, тврдичлук спада у седам смртних хришћанских грехова. Подразумева одсуство спремности за давање, неспремност да се неко дарује.

Додирни ме

Сваки од учесника мимиком показује једно расположење. Један од учесника иде до другог, додирне га и као да расположење прелази на њега. Одлази до другог учесника, и тако редом. Потребно је да се што верније уживи у дату улогу. Игра се понавља зависно од броја учесника. У игри могу сви да учествују или да један део учесника буде публика или жири.

ОКТОБАР

ПОНЕДЕЉАК

УТОРАК

СРЕДА

ЧЕТВРТАК

ПЕТАК

СУБОТА

НЕДЕЉА

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ХУМАНОСТ, ЧОВЕКОЉУБЉЕ, МИЛОСРЂЕ СЕ ЦЕНЕ!

Хуманост подразумева човечност и поверење међу људима, љубав према ближњем свом. Вера у људе подразумева прихватање сваке личности, без обзира на његове особине, бригу о људима и пружању помоћи слабијем од себе.

НЕ БУДИ БАХАТ И ЉУБОМОРАН!

Просташтво, примитивизам, бахатост су особине које означавају подцењивање успеха других и одсуство препознавања емоција других. Не исмејавај туђу несрећу!

Љубомора је негативна емоција изазвана страхом због могућег или стварног губитка нечије наклоности (љубави). Љубомора је осећање нелагодности због туђе среће или успеха.

Ово не волим

Учесници игре седе у кругу, водитељ позива једног по једног учесника да каже нешто што му обично смета у комуникацији са другима, нешто што не воли да чује или нешто што не воли да му други уради. Сваки одговор треба започети реченицом: „Не волим када ми неко...“ и наставити са оним што не воли. У следећем кругу игре водитељ пита учеснике како реагују када им неко други каже или уради оно што не воле.

2008

НОВЕМБАР

ПОНЕДЕЉАК

УТОРАК

СРЕДА

ЧЕТВРТАК

ПЕТАК

СУБОТА

НЕДЕЉА

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

О љубави...

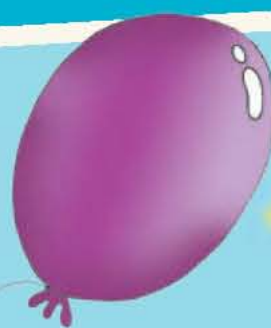
Љубав је најснажније осећање. Има разних љубави: према сестри, брату, тати, мами, књизи, домовини... Говорићемо и о оној љубави од које горе образи, зноје се дланови, која нас тера да стално зуримо у огледало, да редовно перемо зубе, због које заборавимо школско градиво. Научници кажу „љубав према особи супротног пола“.

Доказ љубави није кад симпатију гуркамо, штипкамо, исмевамо, тужакамо... Доказ љубави је осмех, лепа реч, помоћ при учењу, заједничке шетње и гледање цртаћа, одласци на тренинге и утакмице...

Симпатија се воли баш таква каква је: са кикицама или шишкама, са пегاما, без зубића, што лепо црта или што не зна да пева, што добро игра фудбал или лепо пада са бицикла, што има најзвучније име на свету: Гордана, Невена, Тамара, Драгана, Милош, Јожеф, Самир, Аљоша, Александар, Михајло...

Код тебе ми се свиђа

Сви учесници седе у кругу. Свако, један по један, представља особу са своје десне стране на позитиван начин. Изговарајући њено име, каже и зашто јој се та особа свиђа. Нпр: „Ово је Исидора, а мени се допада зато што је весела, вредна и зна да чува тајну.“



2008

ДЕЦЕМБАР

ПОНЕДЕЉАК

УТОРАК

СРЕДА

ЧЕТВРТАК

ПЕТАК

СУБОТА

НЕДЕЉА

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ ВОЈВОДИНЕ



2008

Календар је намењен раду са децом предшколског и децом млађег основношколског узраста. У календару су описане позитивне и негативне особине личности и дати примери креативних игара за рад са децом.

Свака дефиниција или опис особине/емоције служи за почетак разговора са децом. Циљ је да се кроз разјашњавање појмова подстакну деца да изразе своја осећања, питања, недоумице или проблеме.

Приложене креативне игре помажу да се обрађени појмови додатно, кроз игру или задатак разјасне и доживе/проживе. Препоручује се примена правила групног рада: сви учесници седе у кругу или полукругу, нема публике, водитељ подстиче, води, али и сам учествује, важи правило „даље“ за чланове групе који не желе да се укључе у поједине активности, нема тачних и нетачних одговора, важи конструктивна критика.

Ауторско решење:

Центар за промоцију здравља Института за јавно здравље Војводине

Издавач:

Институт за јавно здравље Војводине, Нови Сад