

Kto som



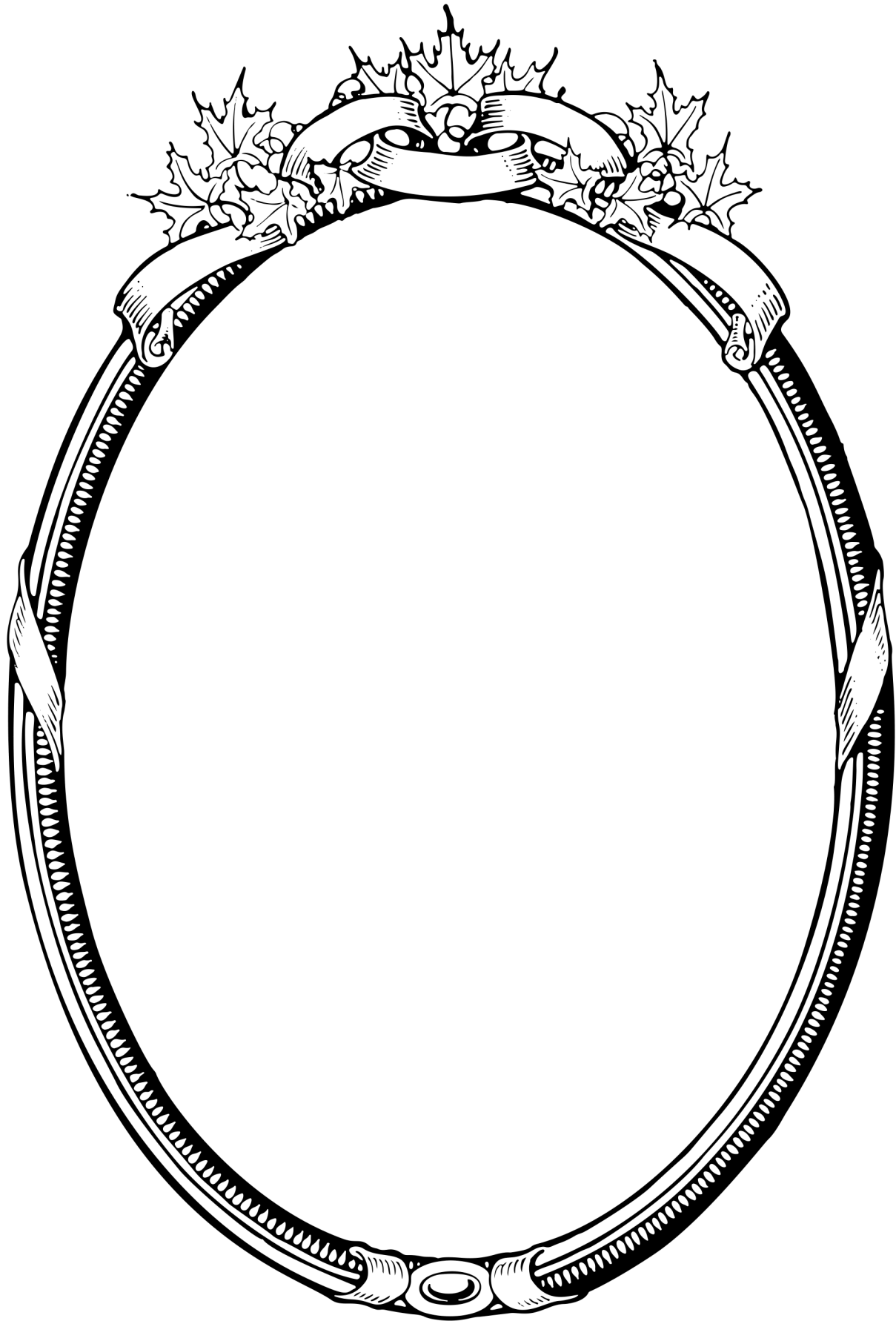
Liġa Nápadov

MOJA ŠKOLA A JA

Je v poriadku

- robit' chyby
- mat' zlý deň
- nebyt' perfektný
- spravit' to naj pre seba
- byt' sám sebou

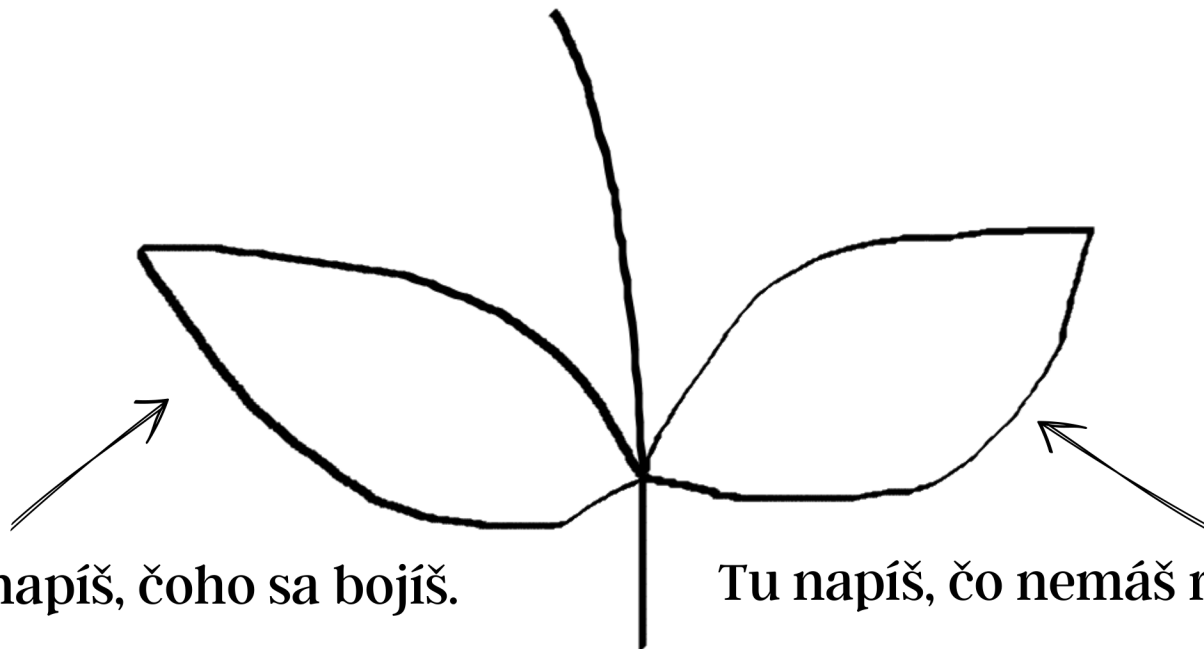
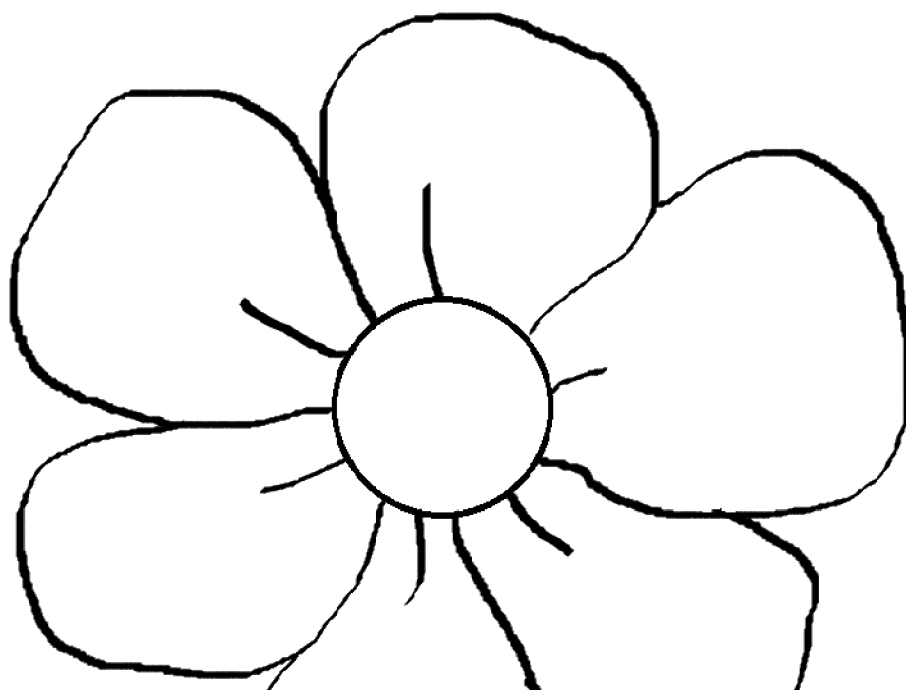
Takto sa vidím v zrkadle na začiatku roka
Zachyt' na tvári emóciu ako sa zväčša cítiš



Niečo o mne

Do každého lístočka napíš niečo o sebe.

- stred - tvoja rodina
- 1. lúpeň - tvoje meno, prezývka
- 2. lúpeň - tvoja obľúbená farba
- 3. lúpeň - tvoj obľúbený šport
- 4. lúpeň - kamaráti
- 5. lúpeň - tvoj obľúbený predmet
- 6. lúpeň - tvoje obľúbené jedlo



Tu napíš, čoho sa bojíš.

Tu napíš, čo nemáš rád.

Zoznam silných stránok

Silné stránky sú tvoje super schopnosti, ktoré ti pomáhajú dosahovať svoje ciele, teda, to, čo chceš. Keď ich spoznáš a budeš vedieť, v čom si dobrý, budeš sa môcť o svoje super schopnosti oprieť aj v ťažších chvíľach, pomôžu ti ich prekonať.

Zo zoznamu si zakrúžkuj tie, ktoré ťa vystihujú.

*múdry, zvedavý, vodcovský, empatický,
úprimný, otvorená myseľ, nadšený, milý,
milujúci, priateľský, nebojácny, tvorivý,
spolupracujúci, kamarátsky, dôveryhodný,
sebaovládajúci, skromný, citlivý,
ambiciózny, zmysel pre humor, asertívny,
logický, optimistický, flexibilný,
prispôsobivý, dobrodružný, športový,
duchovný*

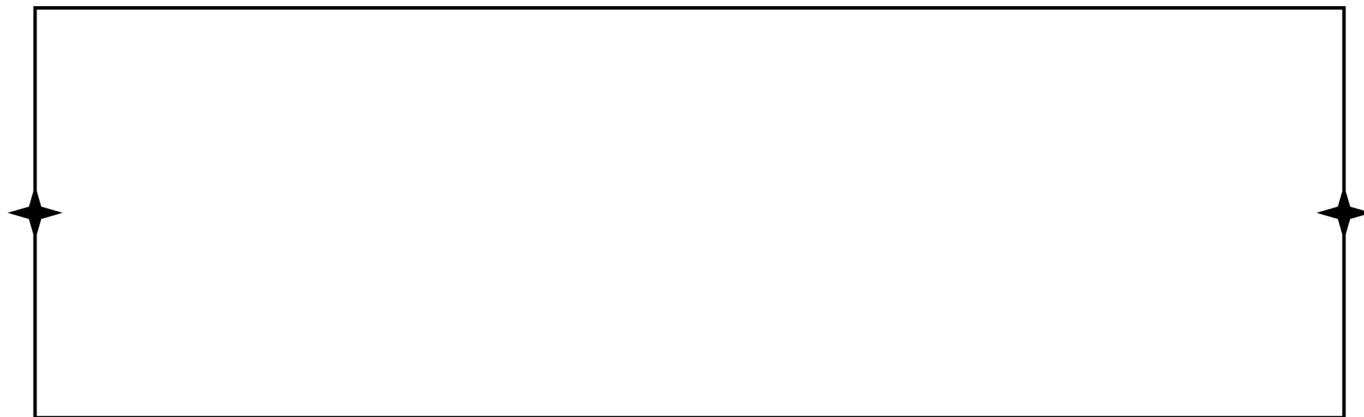
Pridaj ďalšie, ktoré v zozname chýbajú:



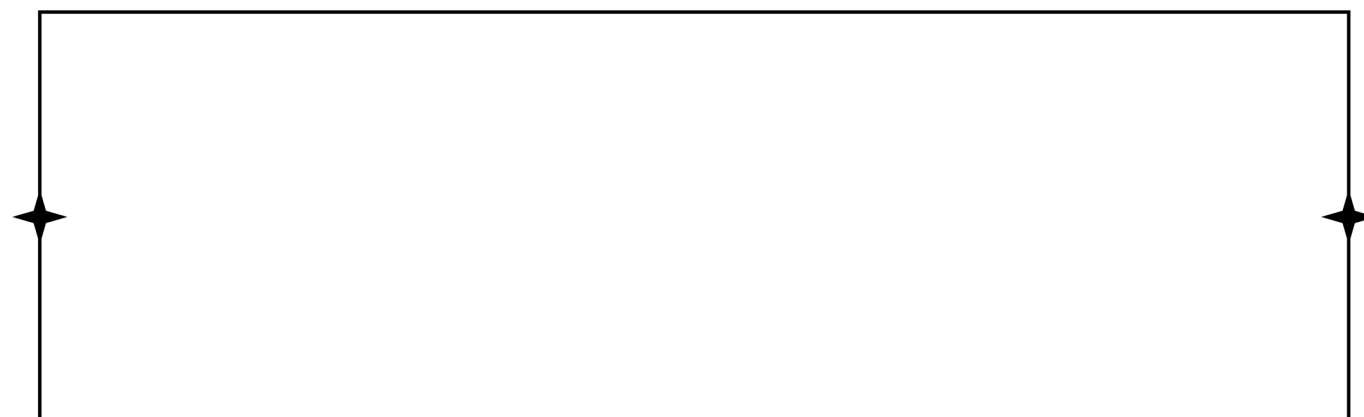
Rozpoznaj svoje silné stránky, svoje dary

Deti mávajú dobrú predstavivosť. Skúsiš to?

Nakresli o sebe niečo špeciálne podľa pokynov pod okienkom.



Nakresli obrázok seba ako vyhrávaš nejakú cenu..



Nakresli seba ako superhrdinu. Daj si záležať, aby bolo vidieť tvoje superschopnosti.



Nakresli obrázok seba za 10 rokov ako robíš niečo mimoriadne.

Rozpoznaj svoje silné stránky, svoje dary

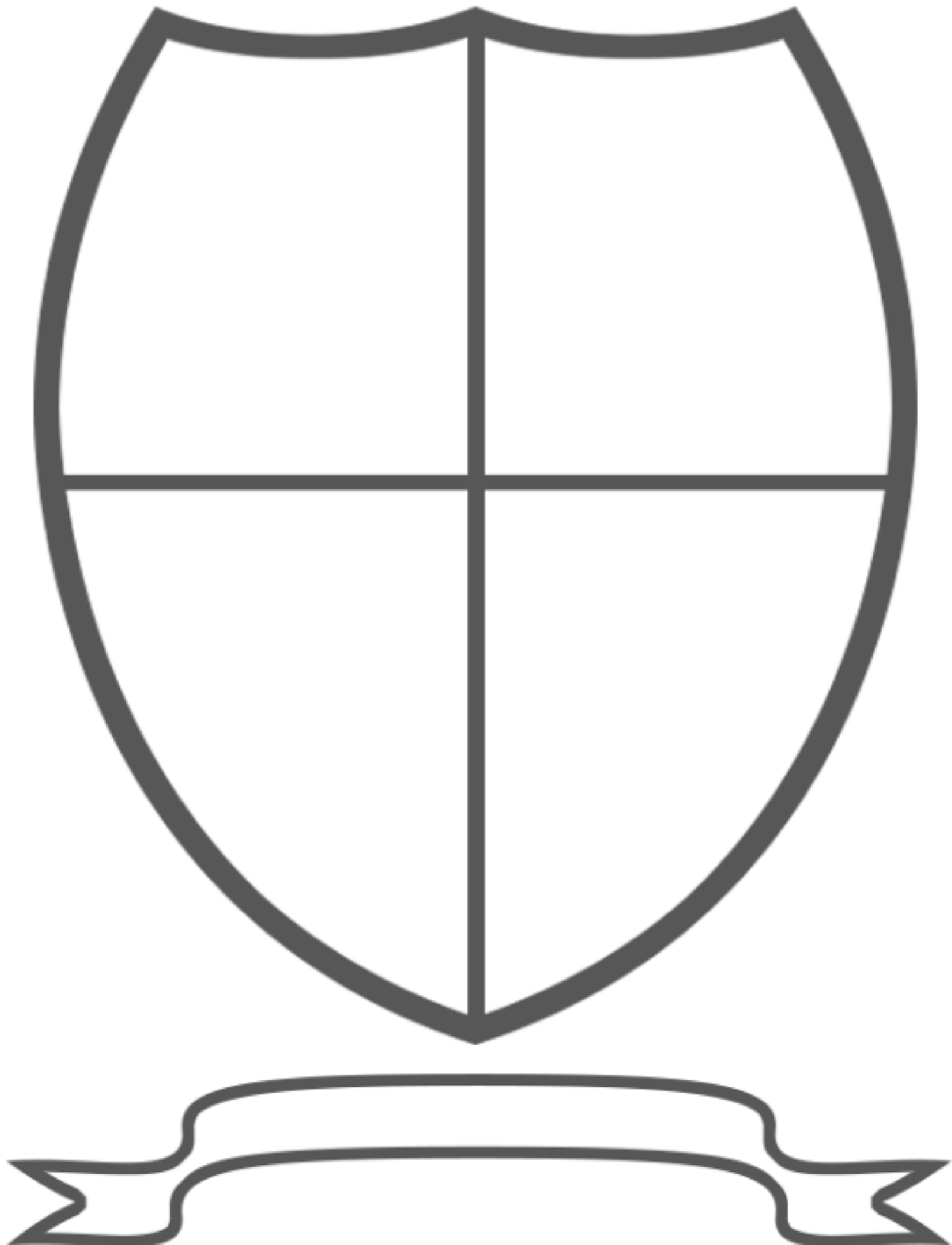
Napiš 10 vecí, kvôli ktorým si výnimočný. Pokiaľ sa ti nedarí napísať všetkých 10, spýtaj sa rodičov, kamarátov či učiteľov, v čom si podľa nich výnimočný.



A series of ten horizontal lines, each starting and ending with a small arrowhead pointing outwards, providing a space for writing.

Môj erb

Do svojho erbu si daj všetky tvoje top silné stránky, čo dokážeš najlepšie.



Môj mesačný žurnál



Ktoré 3 chvíle v tomto mesiac sú TOP a chceš si ich pamätať?

Ktoré aktivity ťa tento mesiac najviac potešili?

Ako si sa cítil väčšinou tento mesiac?

Čo nové si sa tento mesiac naučil?

Čo sa chceš naučiť ďalší mesiac? Čo chceš robiť?

Môžeš vedieť dopredu, čo iní urobia

Ak sa naučíš predvídať, čo by sa mohlo stať, bude pre teba jednoduchšie mať svoje správanie pod kontrolou.

Skús odhadnúť, čo sa stane deťom v ľavom stĺpci?

Spoj každý obrázok z ľavého stĺpca s obrázkom vpravo, na ktorom je nakreslené, čo sa asi stane.



Môžeš vedieť dopredu, čo iní urobia

Precvič si predvídanie. Ako budú dospelí alebo kamaráti reagovať na tvoje činy.

Napíš 2 veci, ktoré by viedli k tomu, aby ťa kamoši brali do partie:

Napíš 2 veci, pre ktoré by sa kamarát na teba nehneval:

Napíš 2 veci, ktoré by si mohol spraviť, aby si bol v škole úspešný žiak.

Napíš 2 veci, ktoré by si mohol spraviť, aby ti niekto poďakoval:

Môžeš sa ďalej snažiť, aj keď máš pocit, že je to nuda a niečo ťa nebaví

**Napíš 3 veci, ktoré máš rád a ktoré ťa nikdy
neprestanú baviť.**

1.

2.

3.

Napíš 3 veci, ktoré musíš robiť a naozaj ťa nebavia.

1.

2.

3.

**Vedľa každej veci, ktorá ťa nebaví, napíš ako by
tieto veci mohli byť menej nudné. Napríklad ťa
nebaví robiť si domáce úlohy, ale možno by ťa to
bavilo viac, keby si sa učil pomocou kreslenia
alebo písania alebo s mamou či otcom, sestrou...**

Buď tvorivý a premýšľaj.

Môžeš sa naučiť byť trpezlivejší

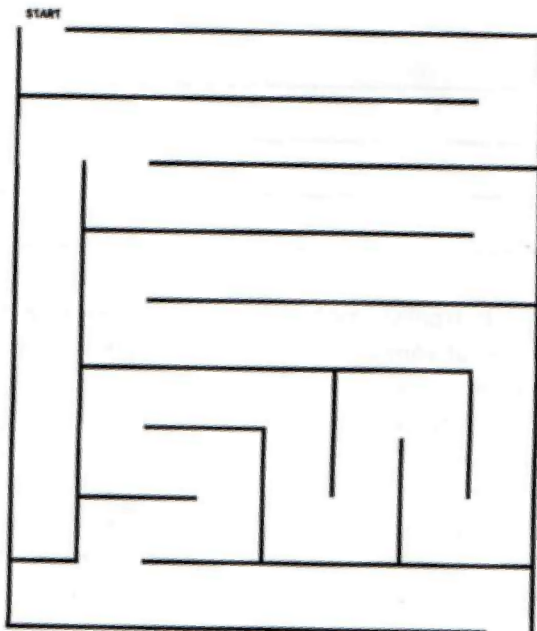
Už ti niekto povedal: "Nemôžeš proste vydržať chvíľku v klude?" Väčšina ľudí nerada čaká, ale niektoré veci nejdú uponáhľať, napríklad tieto:

- dospievanie
- deň tvojich narodenín
- návšteva u lekára
- naučiť sa hrať na nejaký hudobný nástroj
- práca v záhrade

Napiš ďalších päť

1.
2.
3.
4.
5.

LABYRINT TRPEZLIVOSTI



Prejdi cez labyrint opačnou rukou, akou píšeš. Nesmieš sa dotknúť žiadnej čiary.

Umenie počúvať

Čo na srdci, to na jazyku. Povieš, čo ti napadne? Stáva sa ti to? Druhým ľuďom to môže byť nepríjemné. Je dôležité vedieť, kedy hovoriť a kedy len počúvať. Tiež je dôležité vedieť, kedy s hovorením prestať.

Prečítaj si príbeh.

"Betka, povieš mi, aké zviera je najväčšie na svete?" spýtala sa pani učiteľka.

"Dinosaurus?" odpovedala Betka.

"To je totálna blbosť," vyhrkla Zuzka. "Na zemi už dinosaury nie sú."

"Zuzka, neprihlásila si sa," povedala pani učiteľka, "tiež nemôžeš len tak povedať, že niekto hovorí blbosti, je to proti pravidlám. Veď to predsa vieš."

"Prepáčte," odpovedala Zuzka, "ale dinosaury tu už nie sú milióny rokov."

"A čo ty, Janka, môžeš mi povedať, aké zviera je na svete najväčšie?"

"Slon?" odpovedala Janka.

"To teda nie," vyhrkla opäť Zuzka, "je to veľryba predsa, modrá veľryba. Že je to tak, pani učiteľka?"

Pani učiteľka prišla k Zuzke a pozrela sa jej uprene do očí. Máš pravdu, Zuzka, odpovedala si správne, ale to nie je vždy to najdôležitejšie. Čo by si teda mohla spraviť na ďalšej hodine inak?

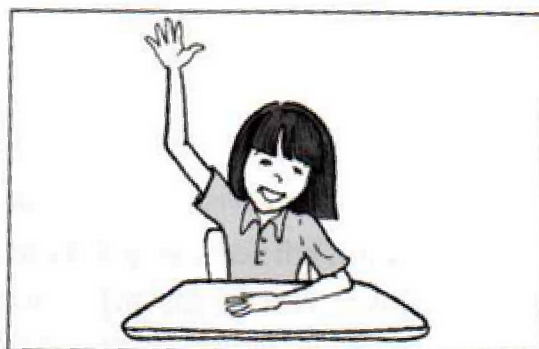
Reč tela

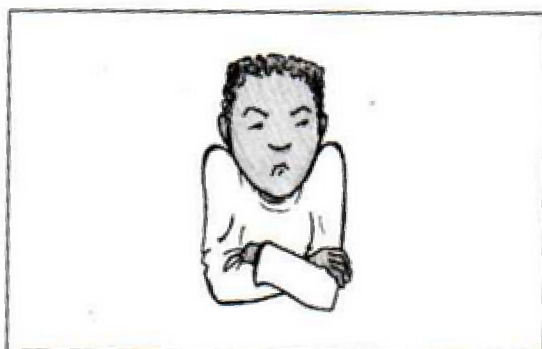
Pri rozhovoroch sú dôležité slová, ale aj reč tela. Teda ako používaš ruky, aké máš držanie tela, výraz tváre, očný kontakt.

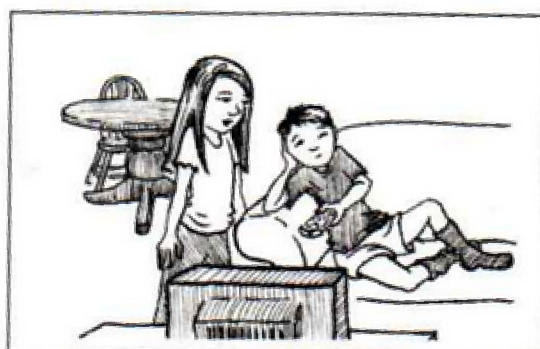
Pozri sa na obrázky dole a označ tie, na ktorých sú deti, ktoré dokážu dobre počúvať. Potom krížikom označ tie obrázky, kde sú deti, ktoré podľa teba nevedia dobre počúvať.

Zapíš si pod obrázok poznámky, podľa čoho spoznáš či je niekto dobrý poslucháč alebo nie.









Môj mesačný žurnál



Ktoré 3 chvíle v tomto mesiac sú TOP a chceš si ich pamätať?

Ktoré aktivity ťa tento mesiac najviac potešili?

Ako si sa cítil väčšinou tento mesiac?

Čo nové si sa tento mesiac naučil?

Čo sa chceš naučiť ďalší mesiac? Čo chceš robiť?

Ako sa môžeš naučiť sedieť v klude

O niektorých deťoch sa hovorí, že sú hyperaktívne. Vieš, čo je to? Hyper znamená, keď je niečo už faaakt veľa. To, že sa viac hýbeš ešte neznamená, že hneváš alebo že si zlý. Len si proste aktívnejší ako ostatní. Naučiť sa ovládať svoje telo môžeš zvládnuť aj ty. **Skús tieto cviky:**

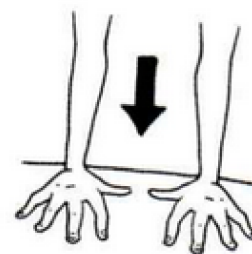
Zopni pred sebou ruky a tlač ich k sebe.
Tlač ich proti sebe, čo najväčšou silou asi
60 sekúnd, potom povol.



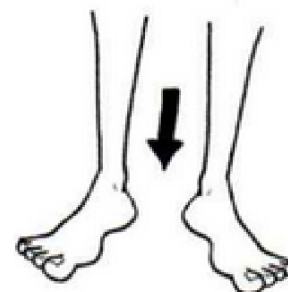
Asi 60 sekúnd tlač k sebe čo najviac kolená.
Potom povol.



Polož ruky dľaňami na stôl a snaž sa
tlačiť stôl k zemi. Tlač ho takto 60
sekúnd, potom povol.



Tlač chodidlá do podlahy asi 60 sekúnd.
Potom povol.



Nauč sa dodržiavať pokyny

Prečítaj si príbeh:

Na obrázku dole je Betka. Často sa jej v škole stáva, že robí niečo, čo pani učiteľka nechce. Raz v škole práve niečo prepisovali do zošita. Keď Betka skončila, začala si po zošite čarbať a kresliť rôzne zvieratká. Prišla k nej pani učiteľka a hovorí jej: "Čo si mala robiť, Betka, keď dopíšeš? Povedala som, že keď dopíšete, máte si čítať príbeh." Betka sa rozhliadla okolo seba a naozaj už všetci čítali.

"Aha," povedala Betka." Betka zosmutnela.

Tu je zopár rád, ktoré môžu Betke, ale aj tebe pomôcť lepšie dodržiavať pokyny:

- Pozeraj sa na človeka, ktorý rozpráva.
- Keď počúvaš, nerob nič iné.
- Zopakuj si pre seba, čo máš urobiť.
- Ak sú pokyny dlhšie, môžeš si ich zapísať do slovníčka, postupne si škrtať, čo si už urobil.



Rešpektuj dohodnuté pravidlá

Predstav si, čo by sa stalo, keby si naozaj každý robil všetko, čo by chcel. Svet bez pravidiel, bez rešpektu. Naše konanie má svoje dôsledky či už pozitívne alebo negatívne.

V nasledujúcej tabuľke je 5 pravidiel, s ktorými sa stretávaš bežne. Vedľa napíš, čo sa stane, keď ich porušíš.

Následne si vymysli ďalší 5 pravidiel, ktoré sú pre teba dôležité a tiež, čo sa stane, ak ich porušíš.

Pravidlo	Čo sa stane, keď to poruším
V zime sa teplo obleč.	
Pred jedlom si umy ruky.	
Neber si nič, čo ti nepatrí.	
Priprav sa na vyučovanie.	
Nepoužívaj neslušné slová.	



5 láskavostí

Ako to spraviť, aby boli na mňa rodičia či učitelia hrdí

Skús spraviť každý deň niečo milého, láskavého. Staň sa majstrom láskavosti. Zisti si ako by si mohol iným počas dňa pomáhať. Napríklad niekomu podržať dvere, pomôcť pani učiteľke, spolužiakovi, rodičovi.

Napíš si 5 spôsobov ako môžeš urobiť niečo láskavé a milé. Zamysli sa či to môžeš vykonať každý deň.

Ak sa tak stane, vymaľuj si pohár láskavosti.

1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



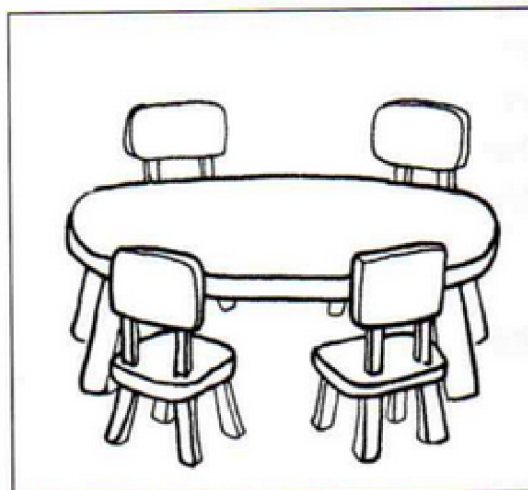
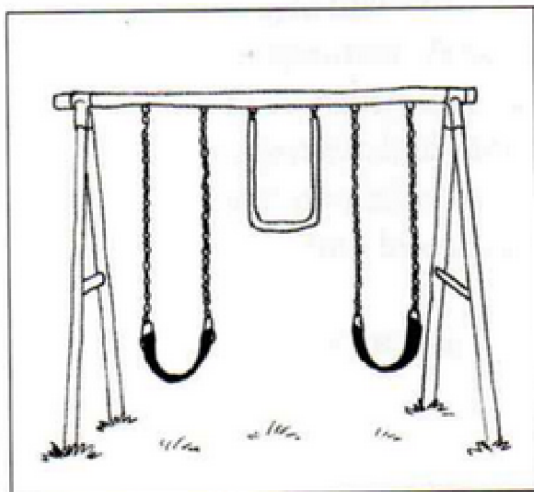
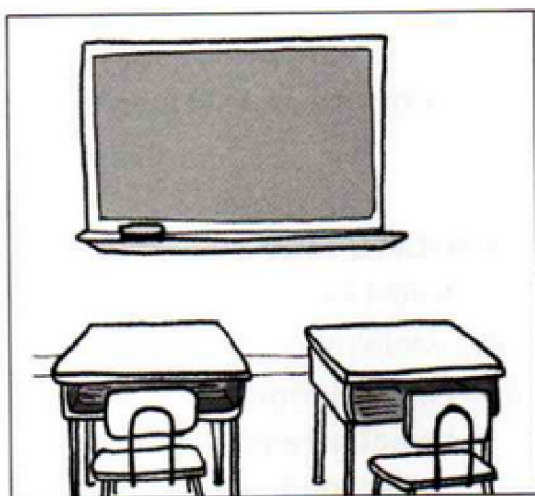
5. _____



Staň sa majstrom láskavosti

Každý deň môžeš využiť ako príležitosť ako niekomu pomôcť.

Dole sú štyri obrázky, kde je trieda, obchod, ihrisko a reštaurácia. Do každého obrázka nakresli seba ako robíš niečo užitočné, milé či pomáhajúce.



Môžeš sa vcítiť a pomôcť svojmu spolužiakovi

Na obrázku je Lukáš. Nemá veľmi školu rád. Keď bol menší, mal problémy, kričal a trieskal predmetmi. Nevedel obsedieť v lavici, obzeral sa po kamarátoch a nevedel sa sústrediť. Rodičia s pani učiteľkou vytvorili plán, aby mu pomohli sa cítiť v škole lepšie.

Nakresli do obrázka čokoľvek, čo by mohlo Lukáškovi pomôcť, aby mal školu viac rád.



Môj mesačný žurnál



Ktoré 3 chvíle v tomto mesiac sú TOP a chceš si ich pamätať?

Ktoré aktivity ťa tento mesiac najviac potešili?

Ako si sa cítil väčšinou tento mesiac?

Čo nové si sa tento mesiac naučil?

Čo sa chceš naučiť ďalší mesiac? Čo chceš robiť?

Môžeš sa pripraviť do školy bez kriku a rozčuľovania

Stáva sa ti, že keď ráno začneš zle, máš potom pokazený celý deň? Existuje niekoľko jednoduchých vecí, ktoré môžeš urobiť, aby tvoje ráno bolo v pohode. Najlepšie je si vypestovať rituály a návyky, ktoré spraviš večer pred spaním, resp. hneď ráno po prebudení. Tieto budeš stále opakovať. Môžeš sa riadiť bodmi nižšie, po týždni si to vyhodnotiť a porozmýšľať či tvoje rána boli kludnejšie.

- priprav si oblečenie na druhý deň
- daj si do tašky školské potreby, skontroluj DÚ
- preber s rodičmi, čo by si si dal na raňajky na druhý deň
- nezabudnúť večer na budík
- vyčistiť si zuby a umy sa
- obleč sa
- navoňaj sa :)
- naraňajkuj sa
- daj si desiatu do školskej tašky
- nezabudni na informácie, o ktorých by mali vedieť tvoji rodičia
- keď ti ráno zvýši čas, môžeš čilovať, pustiť si hudbu

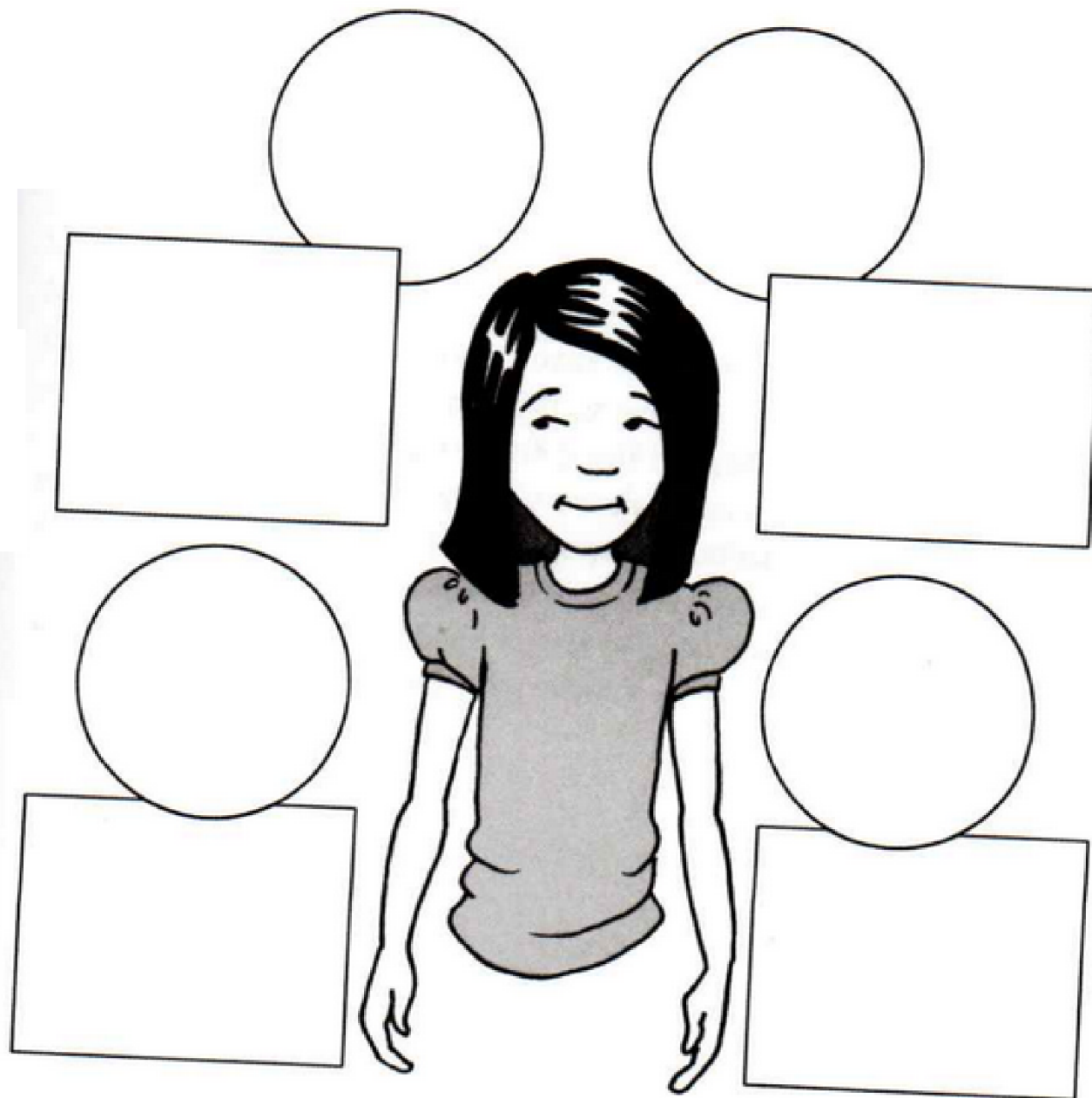


THIS
WEEK!



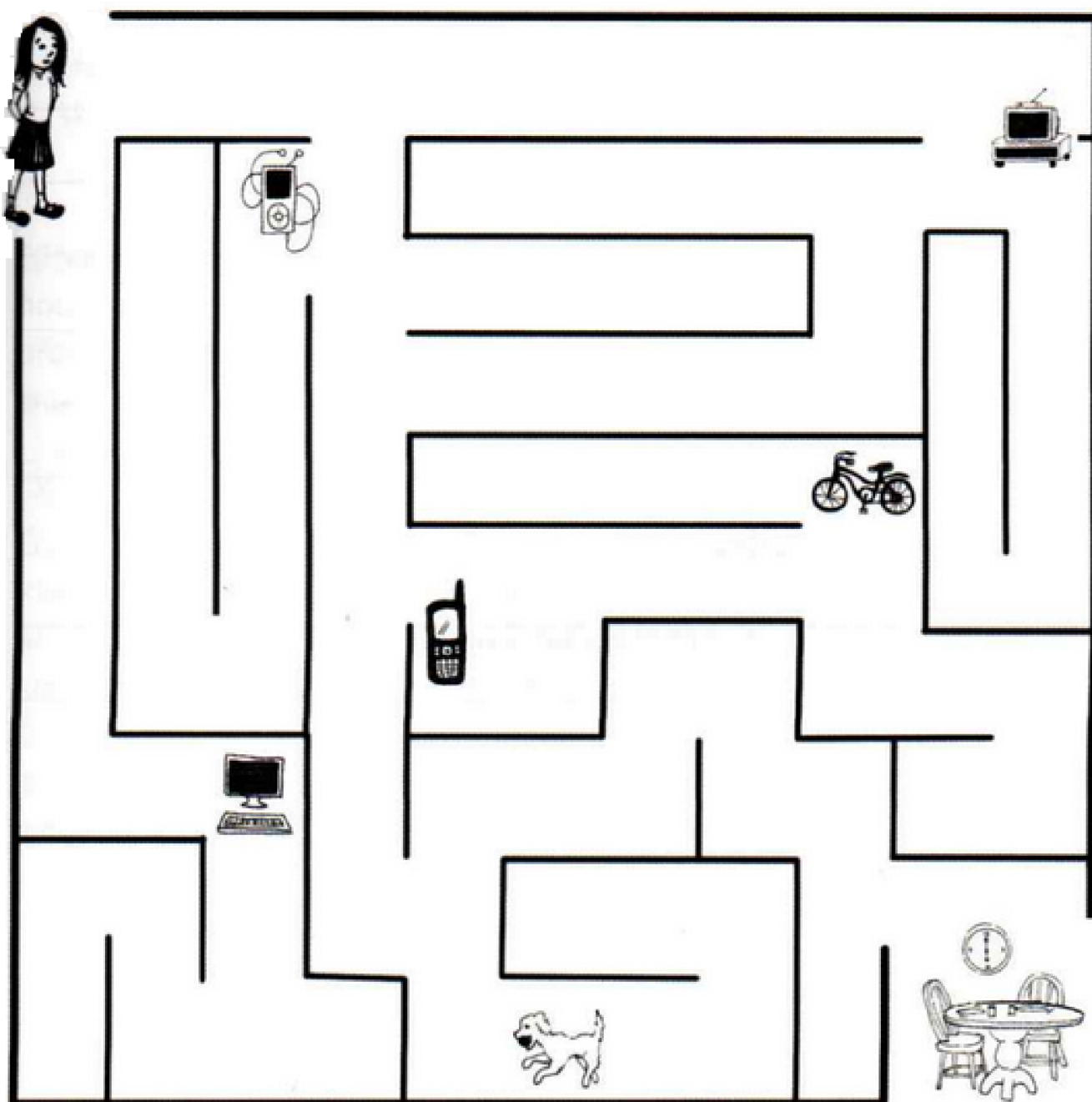
Správne a nesprávne návyky

Existujú správne a nesprávne návyky. Dievča na obrázku premýšľa o svojich dobrých, ale aj tých horších návykoch. Do krúžku napíš alebo nakresli správne návyky, ktoré by deti mali mať. Do štvorca nakresli nesprávne návyky, ktorých by sa deti mali vyvarovať.



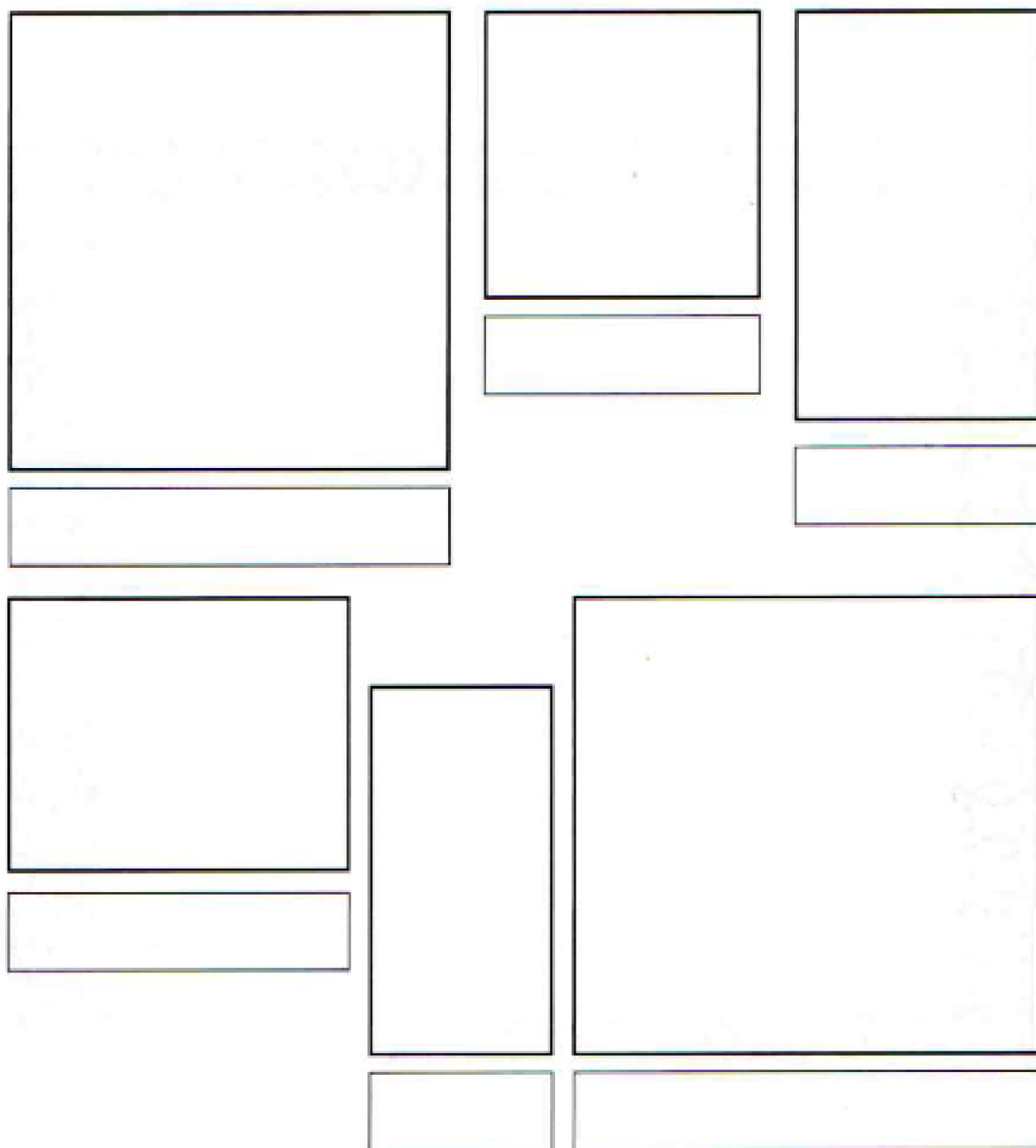
Ako sa môžeš naučiť chodiť včas

Niekedy nechodíme do školy alebo na krúžok včas, lebo sa zamotáme. Okolo nás je veľa vecí, ktoré nás rozptyľujú a zdržiavajú. Na obrázku je Lenka, ktorá si musí upratať izbu a prečítať text do školy. Zároveň by mala byť o 18 tej doma na večeru. Pomôž jej nájsť cestu tak, aby sa vyhla veciam, ktoré by ju mohli zbytočne rozptyľovať a zdržiavať. Svoje riešenie zdôvodni.



Ako sa lepšie starať o svoje veci

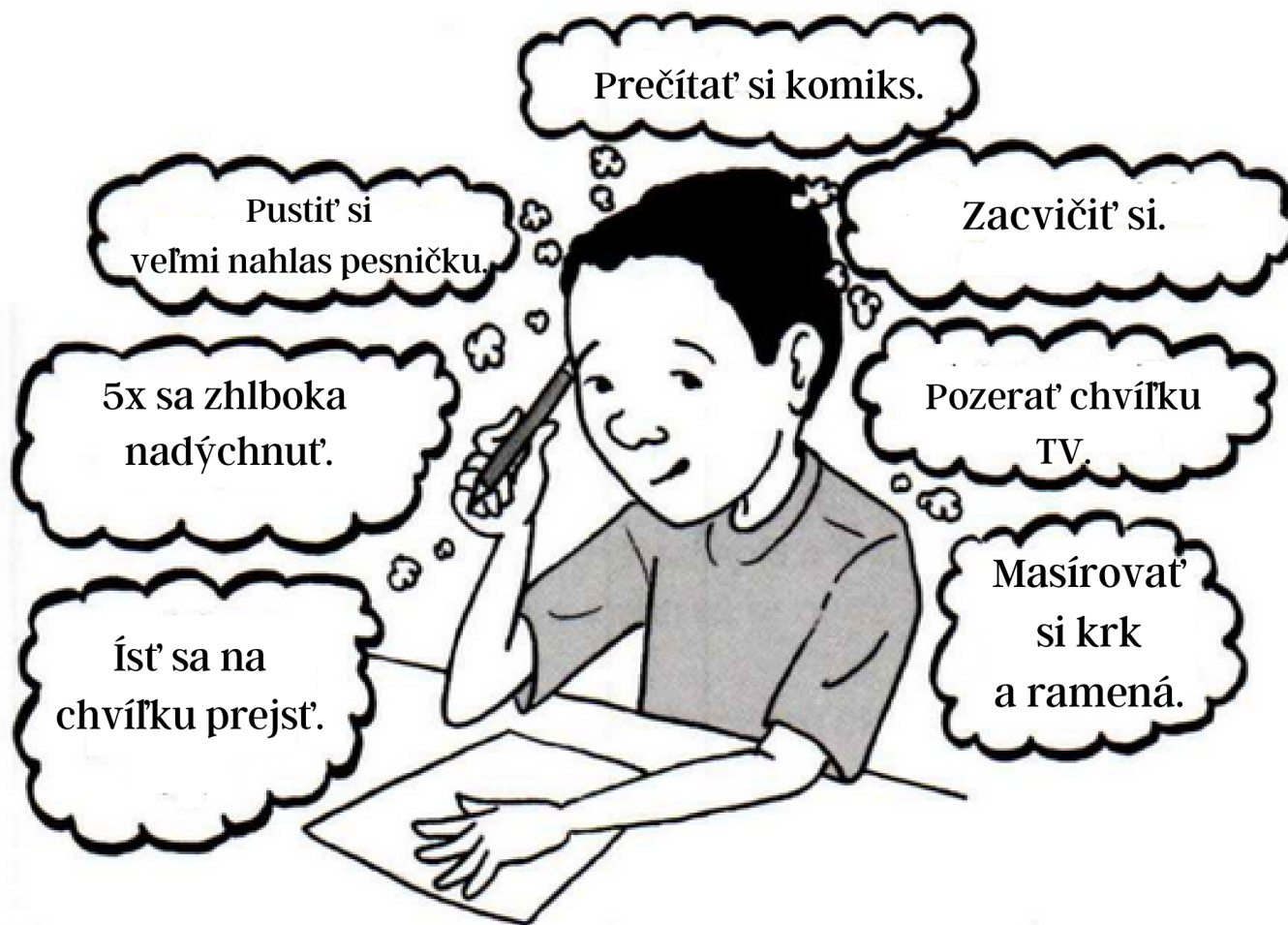
Nechceš už hľadať stratené veci? Existuje jednoduché pravidlo: "Je potrebné mať miesto pre každú vec a každá vec má byť na svojom mieste." Sprav si jedno cvičenie ako na to. Väčšie obdĺžniky nižšie predstavujú krabice. Nakresli veci, ktoré by si do nich ukladal. Menší obdĺžnik predstavuje cedulku, čo je v danej krabici uložené.



Môžeš rozpoznať, kedy potrebuješ prestávku

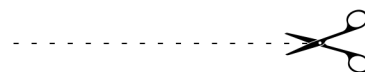
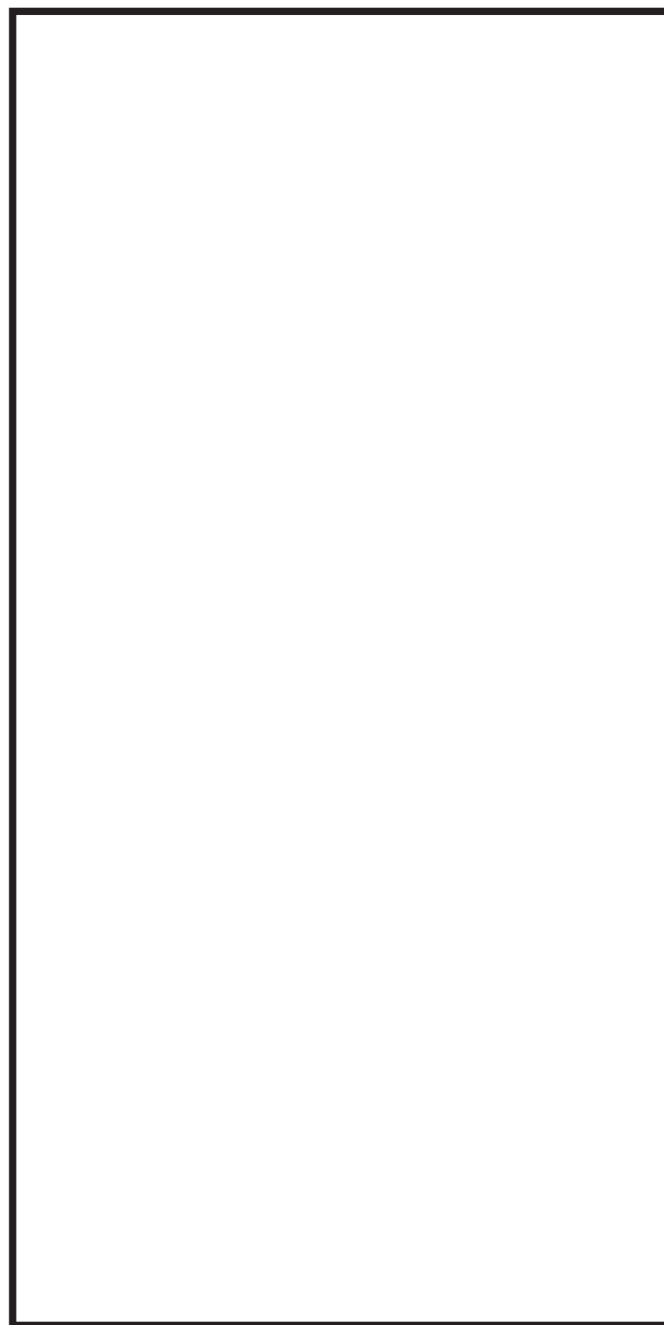
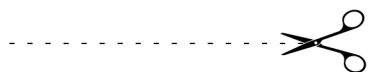
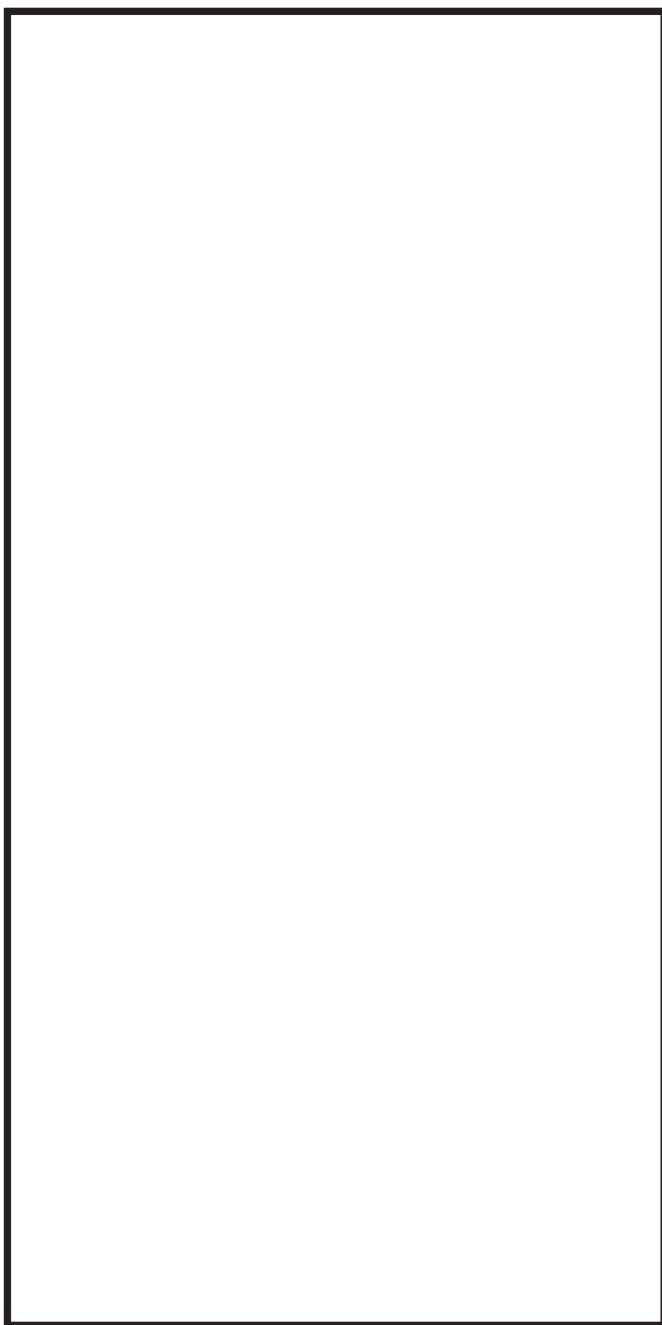
Keď si veľmi unavený, nevieš sa sústrediť, obsedieť na stoličke, ledva držíš oči otvorené, JE ČAS spraviť si **PRESTÁVKU**.

Chlapec na obrázku premýšľal ako by si v škole mohol urobiť pauzu. Niektoré jeho nápady sú super, iné menej. Zakrúžkuj tie, ktoré by mohli byť pre neho, ale aj pre teba užitočné.



Pripomienkovač prestávok

Vystrihni si obidva obdĺžniky. Do každého nakresli alebo napíš účinné spôsoby ako si spraviť PRESTÁVKU. Zoznam potom môžeš používať ako záložku pri učení či v škole. Bude ti pripomínať, čo všetko môžeš urobiť preto, aby si sa zasa sústredil, resp. sústredil lepšie.



Môj mesačný žurnál



Ktoré 3 chvíle v tomto mesiac sú TOP a chceš si ich pamätať?

Ktoré aktivity ťa tento mesiac najviac potešili?

Ako si sa cítil väčšinou tento mesiac?

Čo nové si sa tento mesiac naučil?

Čo sa chceš naučiť ďalší mesiac? Čo chceš robiť?

Keď máš deň, že sa ti nič nedarí

Niekedy sa ti možno stáva, že sa ti nič nedarí. Hnevá sa na teba pani učiteľka alebo si ťa doberá kamarát alebo niečo stratíš. Aj tie najťažšie dni môžu byť ľahšie, ak sa naučíš mať k sebe a ľuďom okolo teba pozitívny prístup.

Negatívny prístup môže všetko zhoršiť, napríklad:

- myslíš si, že bude všetko len ťažké
- obviňuješ zo svojich problémov iných
- vidíš veci horšie ako naozaj sú
- nevenuješ pozornosť dobrým veciam okolo teba
- myslíš si, že iní ľudia to majú pod kontrolou, len ty nie
- si presvedčený, že sú všetci proti tebe a chcú ti zle

Pokiaľ ale budeš mať pozitívny prístup, tak:

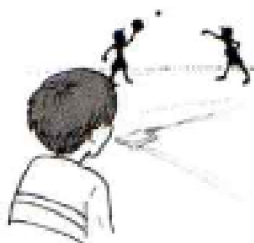
- budeš vedieť, že aj ťažké problémy sa dajú riešiť
- prevezmeš zodpovednosť za svoje problémy a pokúsiš sa nájsť dobré riešenia
- budeš si vážiť dobré veci vo svojom živote
- budeš sa snažiť zistiť, prečo sa veci kazia a ako ich zlepšiť
- budeš mať nádej, že sa situácia zlepší, ale vieš, že musíš aj preto niečo urobiť
- spravíš to najlepšie, čo vieš, bez ohľadu na to, čo si kto bude myslieť

Nauč sa tvoriť pozitívne vety

Tieto deti majú nejaký problém. Napíš pozitívnu vetu, ktorú si každé z nich môže mysliť.







Napíš dva problémy, s ktorými sa stretávaš. Pri každom probléme napíš negatívnu vetu ako sa na to pozeráš. Potom skús tú negatívnu vetu premeniť na pozitívnu, ktorú by si si mohol v danej situácii hovoriť.

Keď sú nadávky problém

Ako spoznať, keď mi už niekto ubližuje

Niektoré poznámky na adresu spolužiakov bývajú často nevinné, ale iné sú veľmi škodlivé.

Modrou pastelkou vymaľuj tie bubliny, ktoré nie sú až také závažné.

Červenou pastelkou vymaľuj tie bubliny, ktoré sú zlomyselné a škodlivé.

Ja ťa dostanem,
keď to budeš
najmenej čakať.

Si hlúpy.

Má ťa vôbec
niekto rád?

Dúfam, že už
ťa nikdy
neuvidím.

Ty si myslíš,
že si vtipný,
však?

Si úbohý.

Si fakt
nemotorný.

Počkaj, ja ťa
zbijem.

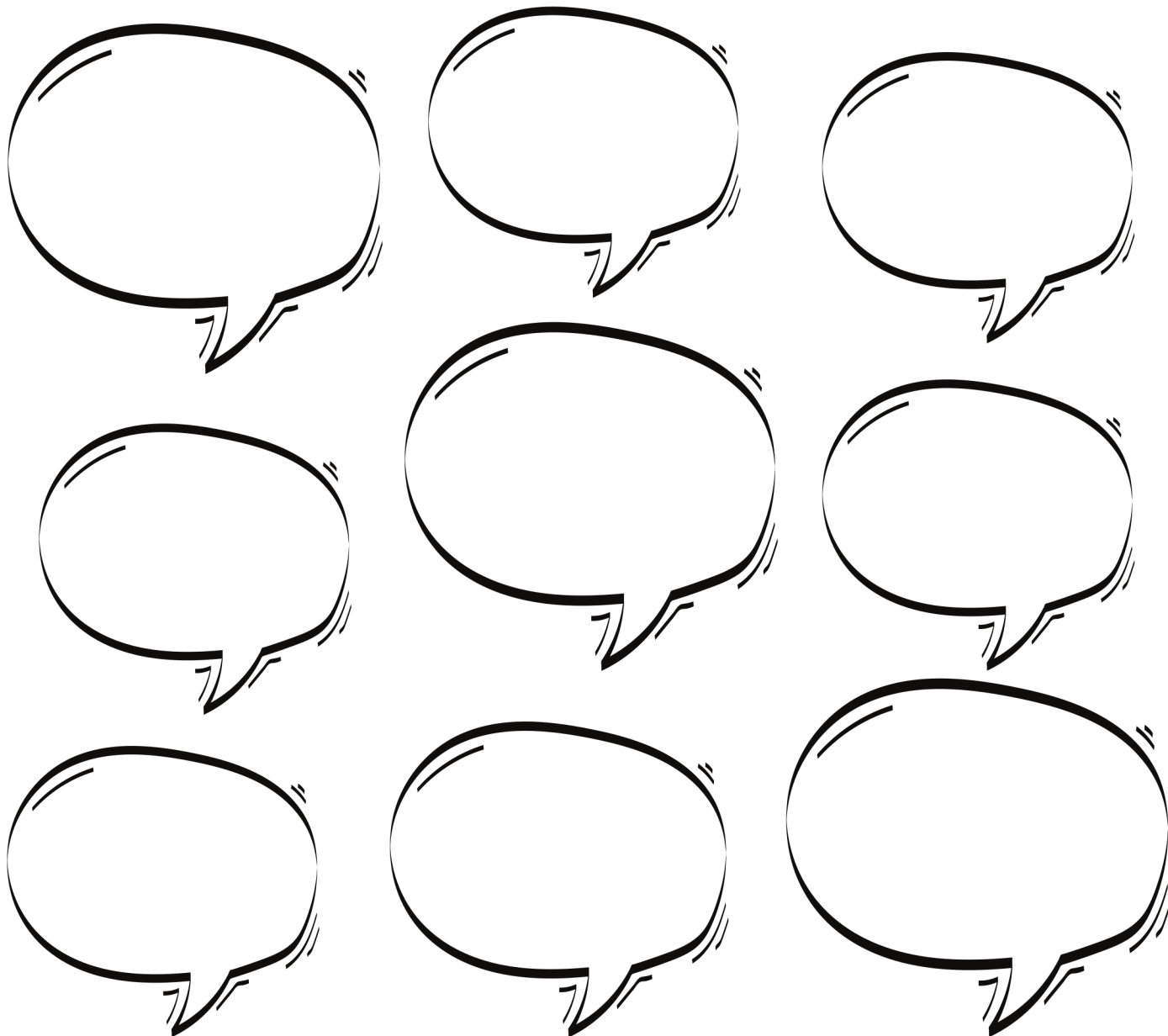
Všetko, čo
hovoríš, je
blbosť.

Keď sú nadávky problém 2

Do prázdnych bublín napíš, kvôli čomu ťa deti osočujú
alebo ti nadávajú, resp. podpichujú.

Modrou pastelkou vymaľuj tie bubliny, ktoré nie sú až také
závažné.

Červenou pastelkou vymaľuj tie bubliny, ktoré sú
zlomyselné a škodlivé.



Čo s nami robí hnev?

Každý má právo sa hnevať. Je dôležité vedieť, čo ťa nahnevalo a tiež vedieť ako hnev ovládať.

Prečítaj si nasledujúce vety. 5 z nich popisuje reakciu, ktorá by ti mohla pomôcť, no 5 z nich popisuje reakciu, ktorá nie je pre teba dobrá.

Začať čo najhlasnejšie jačať.

Hovorit' o tom, čo ma trápi.

10 krát sa zhlboka nadýchnuť a vydýchnuť.

Vymyslieť spôsob ako človeka, ktorý ma našťval, rozhnevať ešte viac, než som ja.

Navrhnuť niekoľko riešení problému, ktorý ma šťve.

Spraviť všetko preto, aby som na svoj hnev už nemyslel.

Nakresliť zosmiešňujúci obrázok na človeka, ktorý ma našťval.

Sadnúť si do kresla, relaxovať, zavrieť oči.

Nechať si svoje pocity len pre seba a nikomu o nich nepovedať, čo sa deje.

Človeka, ktorý ma našťval proste strapniť.

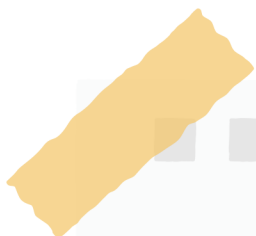
Rozprávaj o tom, čo ti vadí

Rozprávať o niektorých veciach môže byť ťažké. Možno sa bojíš povedať, že sa na niekoho hneváš alebo s niekým nesúhlasíš. Keď sa ale o pocitoch rozpráva, môže to byť takmer vždy lepšie.

Bola raz jedna Anička. Chodila do 3.A. Jej kamarátky mali vždy krásne nové šaty, často sa s nimi chválili, že majú značkové veci a najnovší mobil či iPhone. Anička často svojim kamarátkam hovorila: "Aj ja idem dostať najnovší iPhone na narodeniny a doma máme bazén, tiež obrovského psa, s ktorým chodíme na výstavy." Lenže to tak vôbec nebolo. Anička si vymýšľala, až tak, že sa svoje kamarátky potom bála pozvať k nej domov na návštevu. Trápil ju pocit viny, že kamarátkam klamala. No zároveň sa veľmi, preveľmi hnevala, ale nebolo jej vlastne jasné, prečo a na koho sa hnevá viac. Nevedela, čo má robiť alebo komu o probléme povedať.

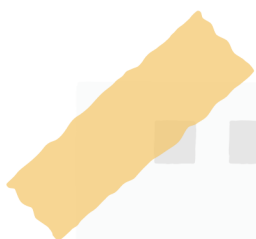
Rozprávaj o tom, čo ti vadí

Pokiaľ by si bol na mieste Aničky, čo by si urobil?



A light gray rectangular area with a dashed line at the top, containing four horizontal lines for writing.

S kým by si sa mohol porozprávať, keď ťa niečo trápi?



A light gray rectangular area with a dashed line at the top, containing four horizontal lines for writing.

Môj mesačný žurnál



Ktoré 3 chvíle v tomto mesiac sú TOP a chceš si ich pamätať?

Ktoré aktivity ťa tento mesiac najviac potešili?

Ako si sa cítil väčšinou tento mesiac?

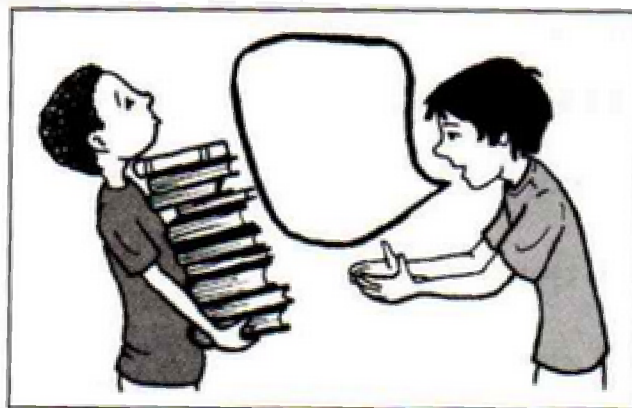
Čo nové si sa tento mesiac naučil?

Čo sa chceš naučiť ďalší mesiac? Čo chceš robiť?

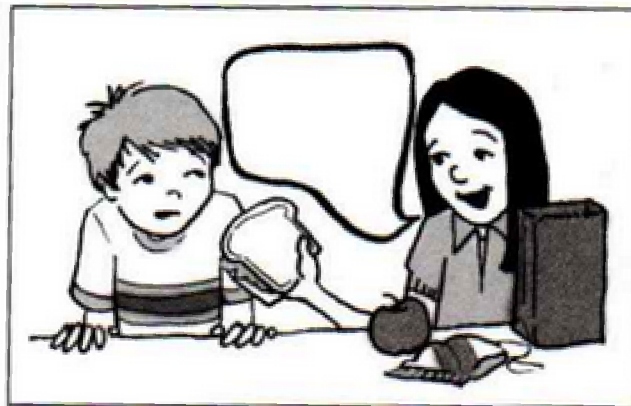
Aby ťa iní mali radi...

Každý túži byť obľúbený. Deti, ktoré sú obľúbené, majú väčšinou veľa dobrých vlastností. Berú ohľad na druhých, sú ferové, rozmýšľajú nad tým ako sa ten druhý asi cíti. Napíš, čo by dieťa, ktoré je na obrázku vpravo, mohlo asi tak hovoriť, vďaka čomu je obľúbené.







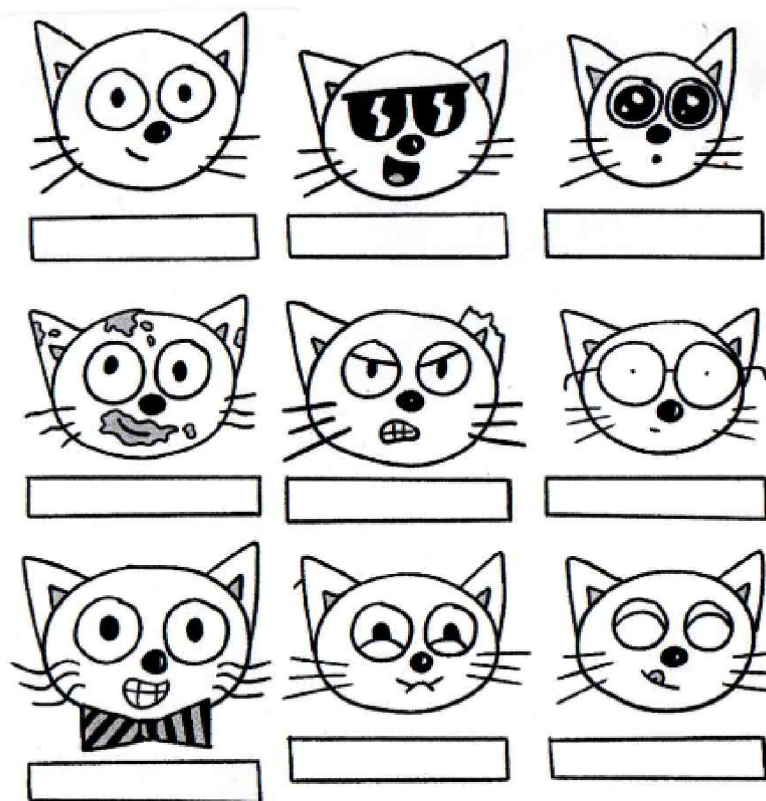


POCITY

Nauč sa rozpoznať rôzne pocity (môžeš dramatizovať), napr.:

hrdý	pojašený	ustarostený	motivovaný
urazený	odmietavý	pobavený	hanblivý
priateľský	chorý	lakomý	láskavý
šokovaný	vystrašený	ubolený	nerozhodný
oblúbený	skromný	šťastný	znechutený
neoblúbený	unavený	nahnevaný	šialený
nadšený	smutný	sklamany	zmätený

Pomenuj tieto mačičky menami podľa pocitov, napríklad SMUTKO

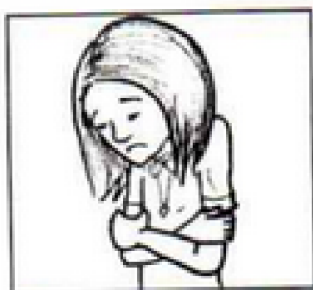


Môžeš porozumieť tomu ako sa cítia iní

"Vžiť sa do kože iného". Čo to presne znamená? Voláme to aj empatia. Kamaráti ti možno niekedy nepovedia ako sa cítia, lebo to proste nevedia. Ale ty sa to môžeš naučiť rozpoznávať.

Spoj každé dieťa na obrázku so slovom, ktoré vyjadruje jeho pocit. Kedy môže nastať takáto situácia?

1.



Hnev

2.



Pocit ničoty,
neužitočnosti

3.



Smútok

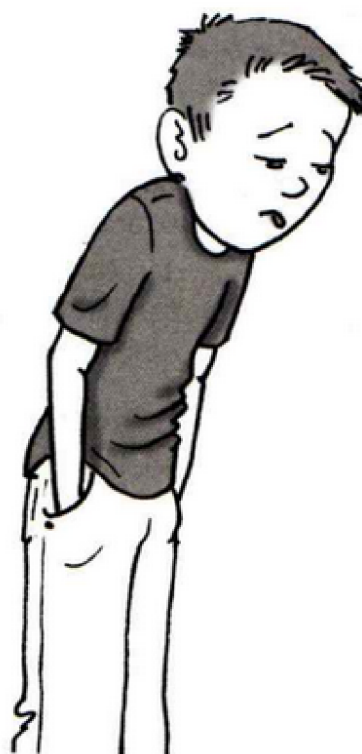
4.

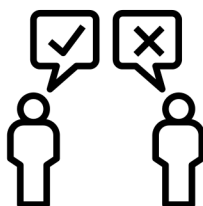


Pocit viny

Ako sa zastat' seba samého

Keď sú ľudia asertívni, ich reč tela hovorí iným, že to myslia vážne. Pozri sa na dve deti dole nižšie. Dievča vyzerá sebavedome a že si je sebou istá. Chlapec vyzerá neistý a ustráchaný. Pozoruj ich reč tela a napíš zoznam všetkých rozdielov, ktoré vidíš.





Ako sa zastat' seba samého

Je dôležité obhájiť si svoje práva. Ak si ťa niekto doberá, mal by si mu povedať, že má prestať. Ak ti niekto berie niečo, čo je tvoje, mal by si si to zobrať späť. Ak sa to nedá, povedz to dospelému. Nikto nemá právo ti ubližovať.

Keď si niekto obhajuje svoje právo, hovoríme, že je asertívny. Čo to znamená? Že sa vieš zastat' sám seba, ale nie si pritom agresívny, nezačneš sa biť alebo sa mu vyhrážať.

Radšej sprav týchto päť vecí:

- Rovno sa postav.
- Pozri sa danému človeku do očí.
- Kludne a jasne povedz, čo chceš. Nehovor príliš nahlas, ale ani príliš potichu.
- Pokiaľ ti dotyčný nedaj aj tak pokoj, opakuj to toľkokrát, pokiaľ to bude potrebné. Nič iného nehovor.
- Ak sa ti niekto vyhráža, odíď. Ak sa bojíš, povedz to hneď dospelému

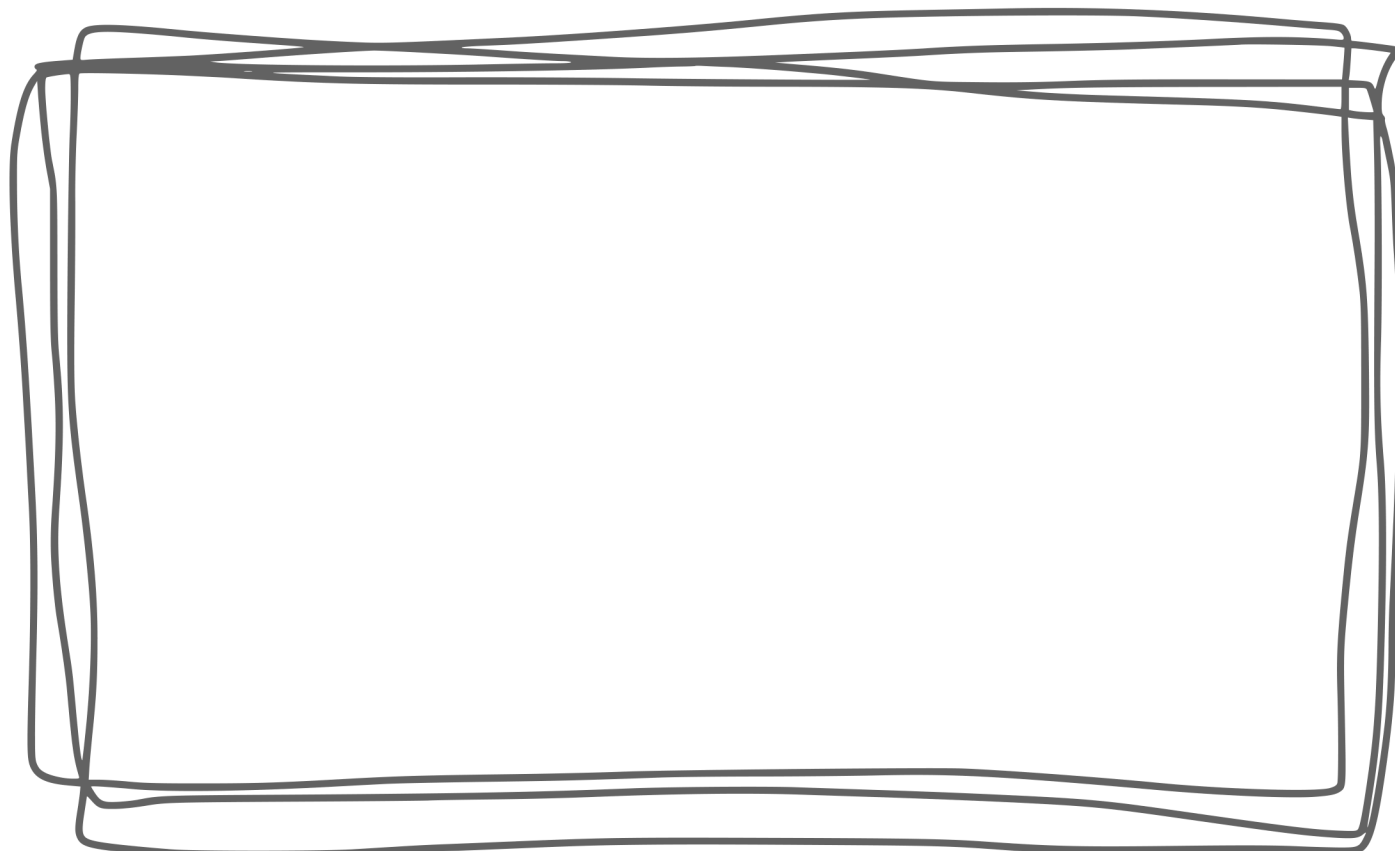
YOU Can
Do THIS

Byť iný je OK, môžeš byť aj úspešný

Ak si v niečom odlišný ako tvoji kamoši, to ešte neznamená, že nie si v poriadku :). Rozpoviem ti príbeh.

Kedysi dávno žil jeden malý chlapec, ktorý mal v škole veľa problémov. Nechodil tam vôbec rád, pretože sa väčšinu času veľmi nudil. Počas vyučovania rád sníval, vytváral si v predstavách rôzne postavičky. Učítelia sa na neho kvôli tomu často hnevali. Keď bol tento chlapec starší, miesto školy začal chodiť do kina. Mal samozrejme ešte väčšie problémy. Vieš ako sa volal? Bol to Walt Disney, ktorý stvoril Mickey Mousa, káčera Donalda a všetky rozprávkové postavičky z Disney sveta.

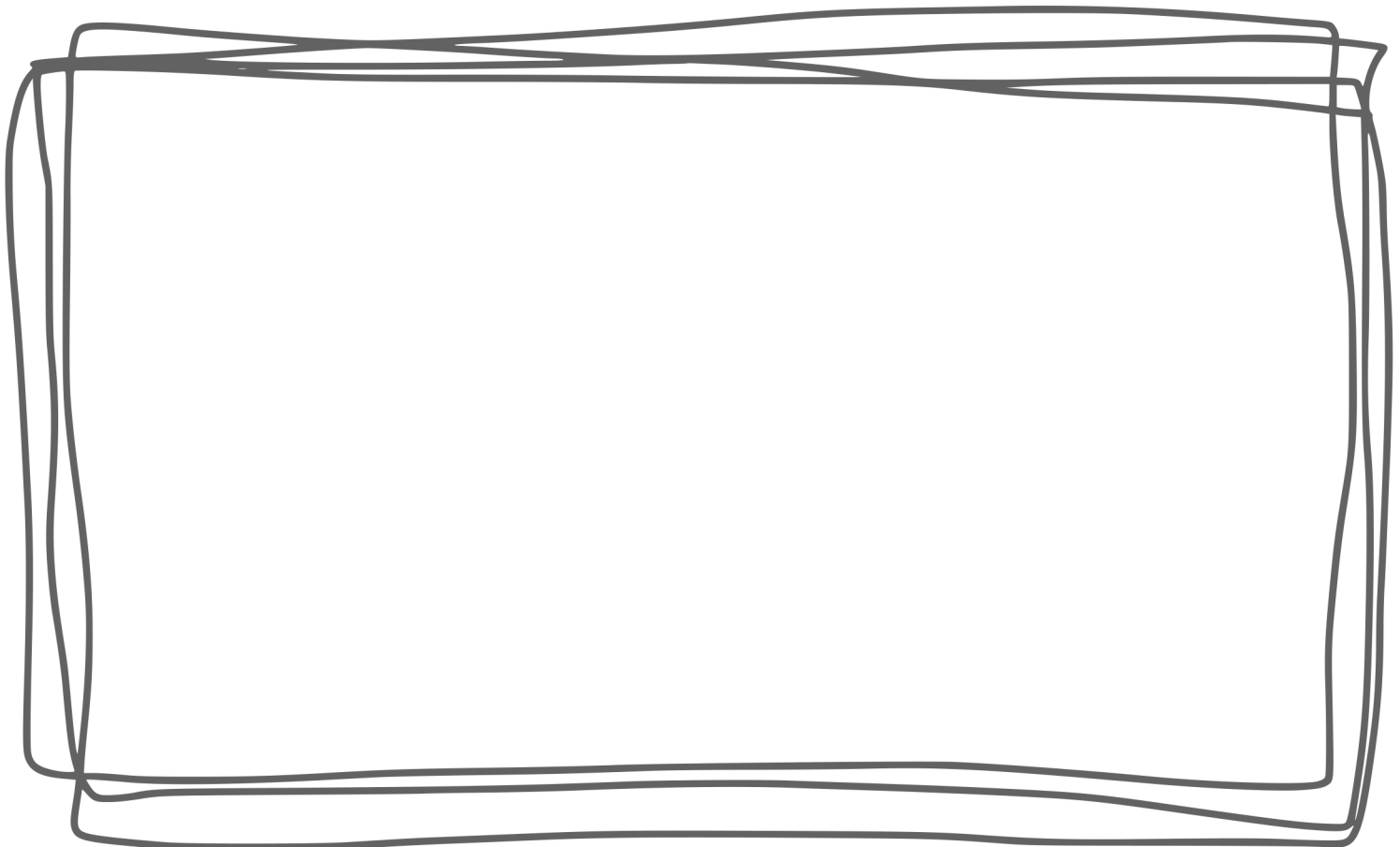
O čom snívaš ty? Napíš alebo nakresli.



Ako sa môžeš naučiť lepšie spať

Keď sa dobre nevyspíš, v škole môžeš byť podráždený a neudržať pozornosť. Väčšina detí potrebuje spať 9 až 10 hodín. Ak ráno nevieš vstať z postele a si unavený, je to znak toho, že musíš ísť do postele skôr. Pred spánkom je dôležité sa uvoľniť. Prečítaj si niekoľko nápadov, čo si môžeš predstavovať. Vyber si také miesto, ktoré sa ti veľmi páči a nakresli ho do rámčeka. Nakresli tam čo najviac detailov.

- Predstav si, že sa vznášaš na obláčiku.
- Predstav si, že sa prechádzaš v krásnom, voňavom lese.
- Predstav si, že sedíš na pláži a počúvaš šum mora.
- Predstav si, že sa plavíš na lodi a okolo teba je nádherne.



Ako lepšie jesť

Je lepšie svoj jedálniček meniť postupne a vylúčiť každý týždeň niečo, čo je nezdravé, tiež to potom nahradiť zdravými potravinami. **Je tu mesačná výzva pre teba.** Každý týždeň sprav jednu zmenu. Použi tabuľku, kde si to zaznačíš. Hodnotenie úspechu: 0 = žiadna zmena; 5 = úplná zmena



	Jedlo, ktorého sa vzdáš	Jedlo, ktoré budeš jesť namiesto neho	Hodnotenie úspechu
1. týždeň			
2. týždeň			
3. týždeň			
4. týždeň			

Môj ročný žurnál



Ktoré 3 chvíle v tomto roku sú TOP a chceš si ich pamätať?

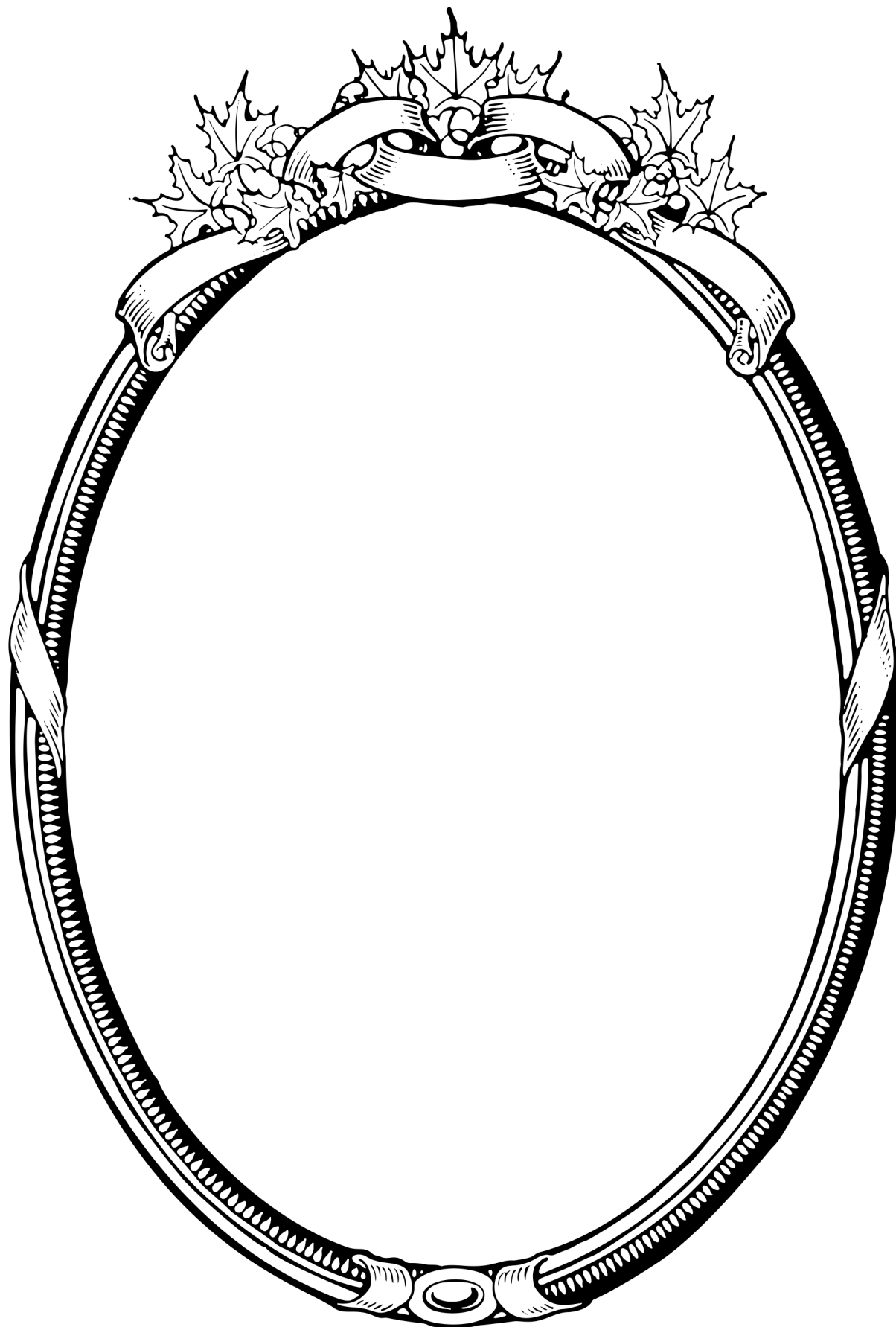
Ktoré aktivity ťa tento rok najviac potešili?

Ako si sa cítil väčšinou tento rok?

Čo nové si sa tento rok najviac naučil?

Čo sa chceš naučiť ďalší rok? Čomu sa chceš venovať?

Takto sa vidím v zrkadle na konci roka
Zachyt' na tvári emóciu ako sa cítiš



MYSLI

pozytywne



PaedDr. Eva Radičová

sebaponímanie, sebakontrola
sociálne zručnosti

Ilustrácie: Julie Olsen + vlastné spracovanie

Vlastné námety a aktivity + preložené
a spracované aktivity s vlastným
spracovaním podľa Lawrence E.
Shapiro



komenského inštitút
REALIZUJE ŽIVICA