

Ljeto na Šarenom kauču

Radna bilježnica za sretne praznike



Šareni Kauč





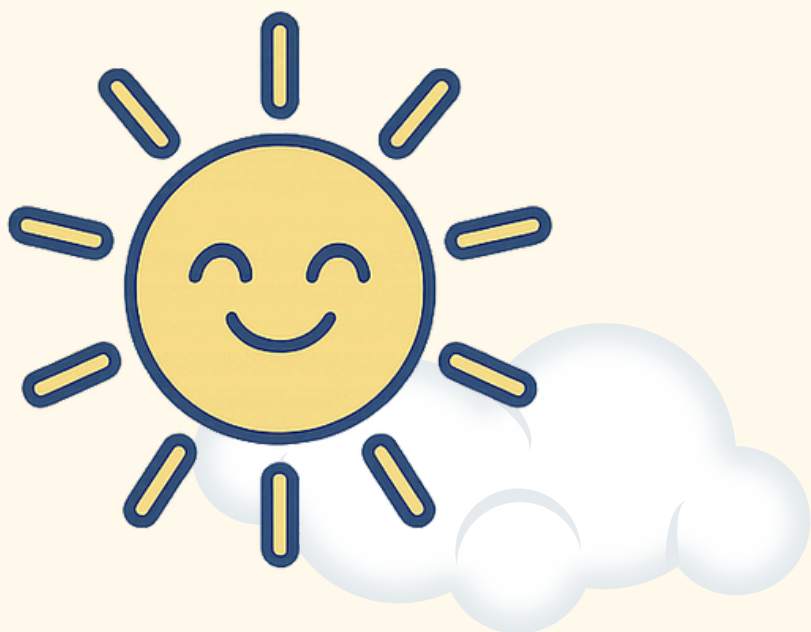
Ljeto je stiglo – a s njim i praznici bez zvona, zadaća i budilica. Dok mi odrasli možda čeznemo za predahom, naša djeca nakon nekoliko dana kupanja i sladoleda često zaključče:

„Dosadno miii je!“

I to je sasvim u redu. Dosada je ponekad prvi korak prema kreativnosti, ali znamo i koliko može biti izazovno svaki dan pronaći nešto novo, zanimljivo i korisno.

Zato smo osmislili ovu ljetnu radnu bilježnicu – **Ljeto na Šarenom kauču** – kao razigrani prostor za igru, istraživanje i jačanje djetetovih pozitivnih osobina. Ovdje nema ocjena ni natjecanja – samo prilike da dijete prepozna i razvija svoje snage, izrazi svoje ideje, misli i osjećaje, gradi samopouzdanje, zahvalnost i radost, uživa u kvalitetnom vremenu – sa sobom ili sa vama .





Ova radna bilježnica pripada...

Tko sam ja?

Oko tebe su razne riječi koje opisuju kakvi možemo biti.

Pažljivo ih promotri i razmisli:

Koje riječi opisuju baš tebe?

Kako se osjećaš dok ih čitaš?

Koje osobine kod sebe najviše voliš?

Zatim u šarene zrake oko kruga (na sljedećoj stranici) upiši pridjeve koji ti najviše odgovaraju – to su tvoje snage, tvoje boje i tvoj sjaj!

hrabar / hrabra

snažan / snažna

pametn / pametna

kreativan / kreativna

znatiželjan / znatiželjna

vedar / vedra

uporan / uporna

zabavan / zabavna

suosjećajan / suosjećajna

marljiv / marljiva

razigran / razigrana

ljubazan / ljubazna

pažljiv / pažljiva

odgovoran / odgovorna

maštovit / maštovita

iskren / iskrena

spreman pomoći / spremna pomoći

strpljiv / strpljiva

radoznao / radoznala

odlučan / odlučna

zahvalan / zahvalna

duhovit / duhovita

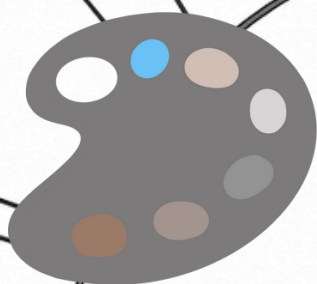
otvoren / otvorena

brižan / brižna

motiviran / motivirana

entuzijastičan / entuzijastična

...Uporan/na...



JA
SAM

Pričam ti priču

Zabavna ljetna igra za buđenje mašte!

Baci kockicu četiri puta – svaki put odaberi jedan element iz stupca:

Kada?

Tko?

Što se dogodilo?

Gdje?

Zapiši, nacrtaj ili ispričaj svoju priču koristeći sve izabrane dijelove.

Možeš igrati sam ili s prijateljima i usporediti kakve ste različite priče smislili!

Neka mašta radi punom parom – svaka priča je posebna i jedinstvena!

	KADA?	TKO?	ŠTO SE DOGODILO?	GDJE?
	Jednog ljetnog dana	Razigrani psić	Pao/la je sa stabla	Na svjetlucavom otoku
	Jednog kišnog dana	Šašava žaba	Izgubio/la je igračku	U začaranoj šumi
	Jednog sunčanog popodneva	Hrabra vjeverica	Upao/la je u rupu	U vodenom parku
	Kada se mjesec pojavio na nebu	Nježni mišić	Izgubio/la se u travi	U skrivenom dvorištu
	Prije izlaska sunca	Mudra lisica	Zapeo/la je u labirintu	Na vrućoj plaži
	Na zalasku sunca	Umiljati zec	Naišao/la je na oluju	U gustom džungli

Staklenka zahvalnosti

Svaka godina donese puno lijepih trenutaka – možda je to bio neki poseban izlet, nova prijateljstva, nešto što si naučio/la ili jednostavno trenuci kad si bio sretan/na.

Razmisli o ovoj školskoj godini i sjeti se svih stvari na kojima si zahvalan/zahvalna. U svoju Staklenku zahvalnosti upiši sve te trenutke, osobe i stvari koje su ti donijele osmijeh. Mogu biti male ili velike – sve što ti grije srce ima mjesto u tvojoj staklenci. Pogledaj koja sve područja tvog života možeš promotriti kada razmišljaš o tome na čemu si zahvalan/na.

Odnos prema
sebi

Obiteljski
odnosi

Prijateljski
odnosi

Škola i učenje

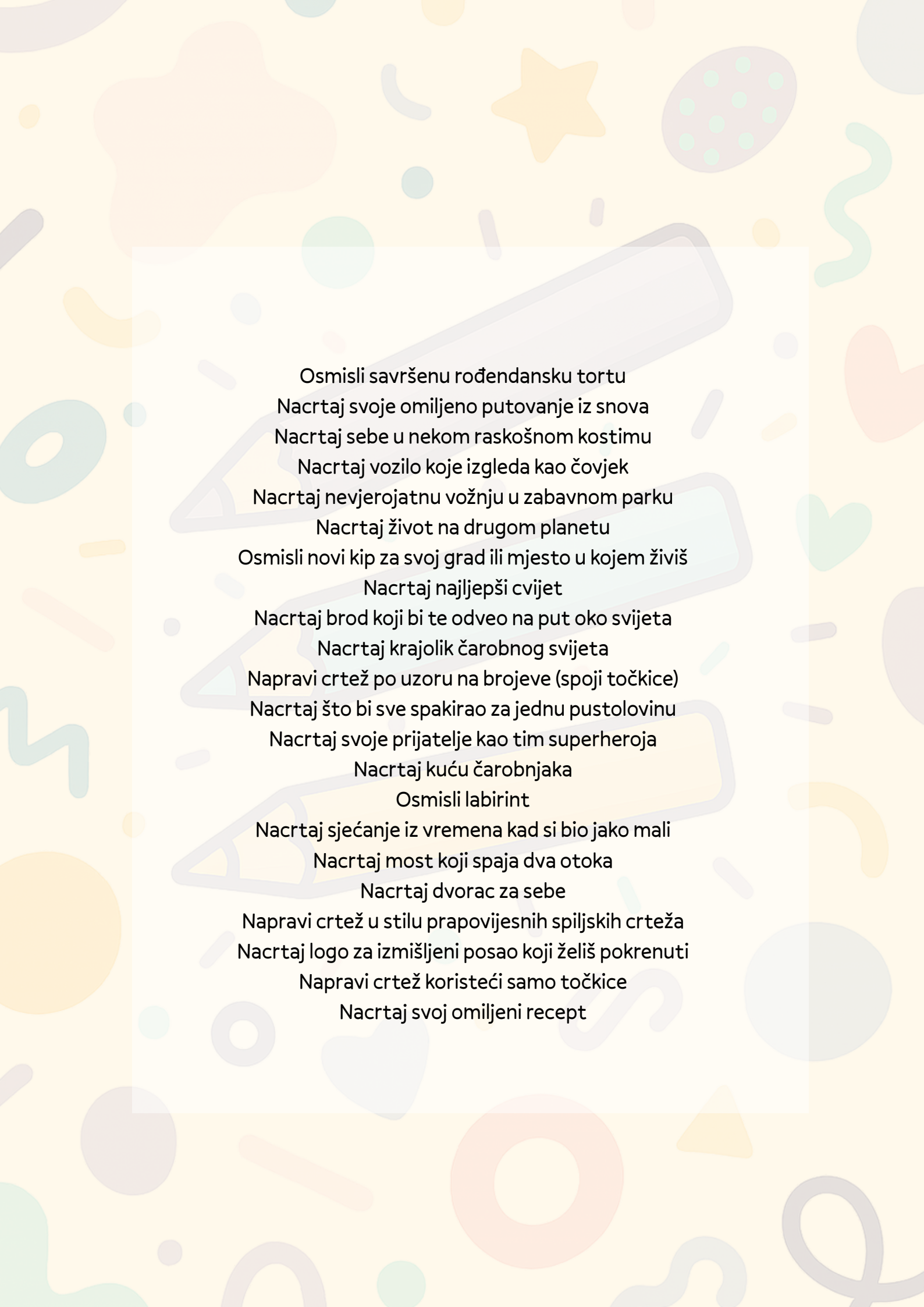
Priroda i
svakodnevni život

Izazovi



Izazov crtanja

Nacrtaj naslovnicu svoje omiljene knjige
Nacrtaj dinosaura u modernom vremenu
Nacrtaj nešto što upravo sada vidiš
Osmisli robota koji ti može pomoći u nekim zadacima
Nacrtaj sliku koristeći samo tri boje
Osmisli svoj vlastiti obiteljski grb
Nacrtaj kratki strip
Osmisli kućicu na drvetu
Nacrtaj kako izgleda sreća
Nacrtaj sebe kao da si živio davno prije
Nacrtaj zamišljenog prijatelja
Nacrtaj podvodni svijet
Izađi van i nacrtaj nešto što vidiš
Nacrtaj sebe za deset godina
Napravi kartu za potragu za blagom
Osmisli kul izum
Nacrtaj kuću u kojoj žive sićušni ljudi
Napravi nasumičnu škrabotinu pa je pretvori u crtež
Nacrtaj životinju sa supermoćima
Nacrtaj svoje omiljeno prijevozno sredstvo
Nacrtaj svoje omiljeno godišnje doba
Nacrtaj svog idealnog kućnog ljubimca



Osmisli savršenu rođendansku tortu
Nacrtaj svoje omiljeno putovanje iz snova
Nacrtaj sebe u nekom raskošnom kostimu
Nacrtaj vozilo koje izgleda kao čovjek
Nacrtaj nevjerojatnu vožnju u zabavnom parku
Nacrtaj život na drugom planetu
Osmisli novi kip za svoj grad ili mjesto u kojem živiš
Nacrtaj najljepši cvijet
Nacrtaj brod koji bi te odveo na put oko svijeta
Nacrtaj krajolik čarobnog svijeta
Napravi crtež po uzoru na brojeve (spoji točkice)
Nacrtaj što bi sve spakirao za jednu pustolovinu
Nacrtaj svoje prijatelje kao tim superheroja
Nacrtaj kuću čarobnjaka
Osmisli labirint
Nacrtaj sjećanje iz vremena kad si bio jako mali
Nacrtaj most koji spaja dva otoka
Nacrtaj dvorac za sebe
Napravi crtež u stilu prapovijesnih spiljskih crteža
Nacrtaj logo za izmišljeni posao koji želiš pokrenuti
Napravi crtež koristeći samo točkice
Nacrtaj svoj omiljeni recept

Kantica samopouzdanja

Svi mi imamo nevidljivu kanticu koja se puni kada se osjećamo dobro u vezi sebe i prazni kada nešto naruši naše samopouzdanje. U ovoj aktivnosti promislit ćeš o stvarima koje pune tvoju kanticu, onima koje je mogu isprazniti i o načinima na koje je možeš popraviti kada se pojave "rupe".



Što te čini da se osjećaš dobro u vezi sebe i puni tvoju kanticu?

Što te navodi da se osjećaš loše u vezi sebe i stvara rupe u tvojoj kantici?

Što ti pomaže da zakrpaš rupe u svojoj kantici?

Lovac na ohrabrujuće misli

Ponekad se osjećamo tužno, nesigurno, uplašeno ili razočarano. To je sasvim u redu.

Ali tada nam može pomoći jedna posebna moć – ohrabrujuće misli!

One su kao mali pomagači koji nas smiruju i vraćaju snagu kad nam je teško.

U ovom zadatku postaješ pravi lovac na ohrabrujuće misli.

Tvoj je zadatak da u raznim situacijama uloviš misao koja bi ti tada pomogla.

Ispod su neke situacije koje mogu biti teške.

Pročitaj svaku i razmisli:

Kako bih se osjećao/la?

Što si mogu reći da si pomognem?

Koja misao bi me ohrabrila?



Pogriješio/la sam na testu...

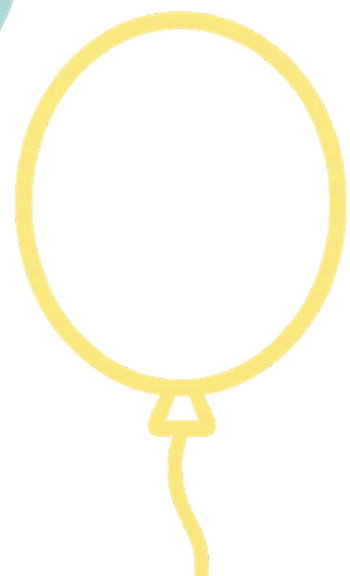
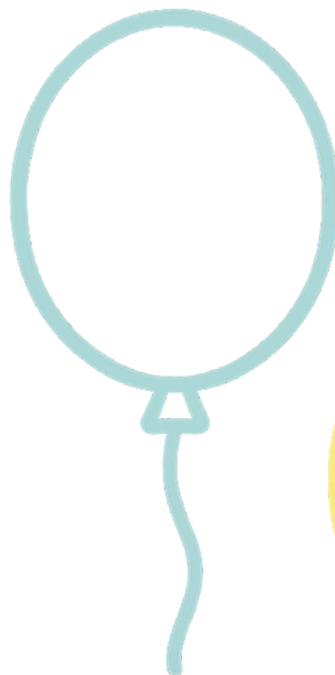
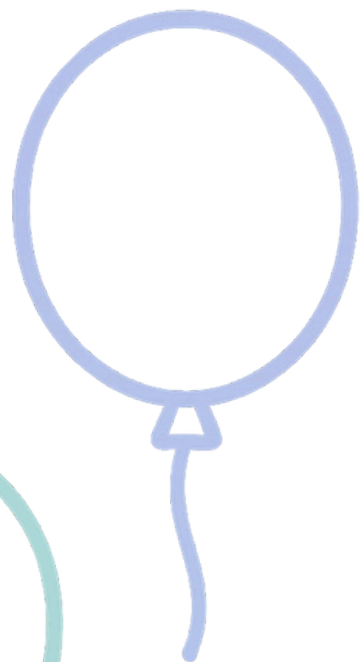
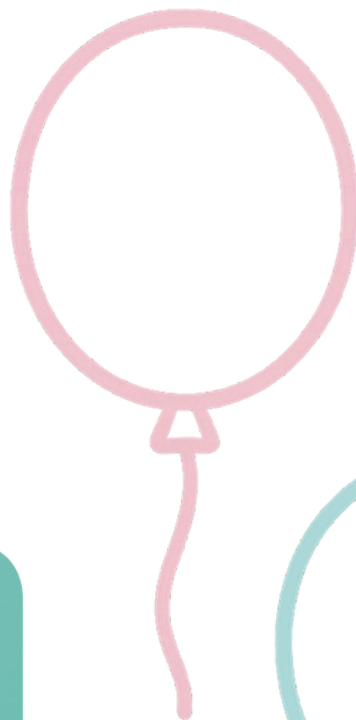
Svađao/la sam se s nekim...

Prijatelj me nije zvao da se
igramo...

Ne ide mi nešto što
pokušavam naučiti...

Uplašen/a sam zbog
nečega novog...

Izgubio/la sam omiljenu
igračku...



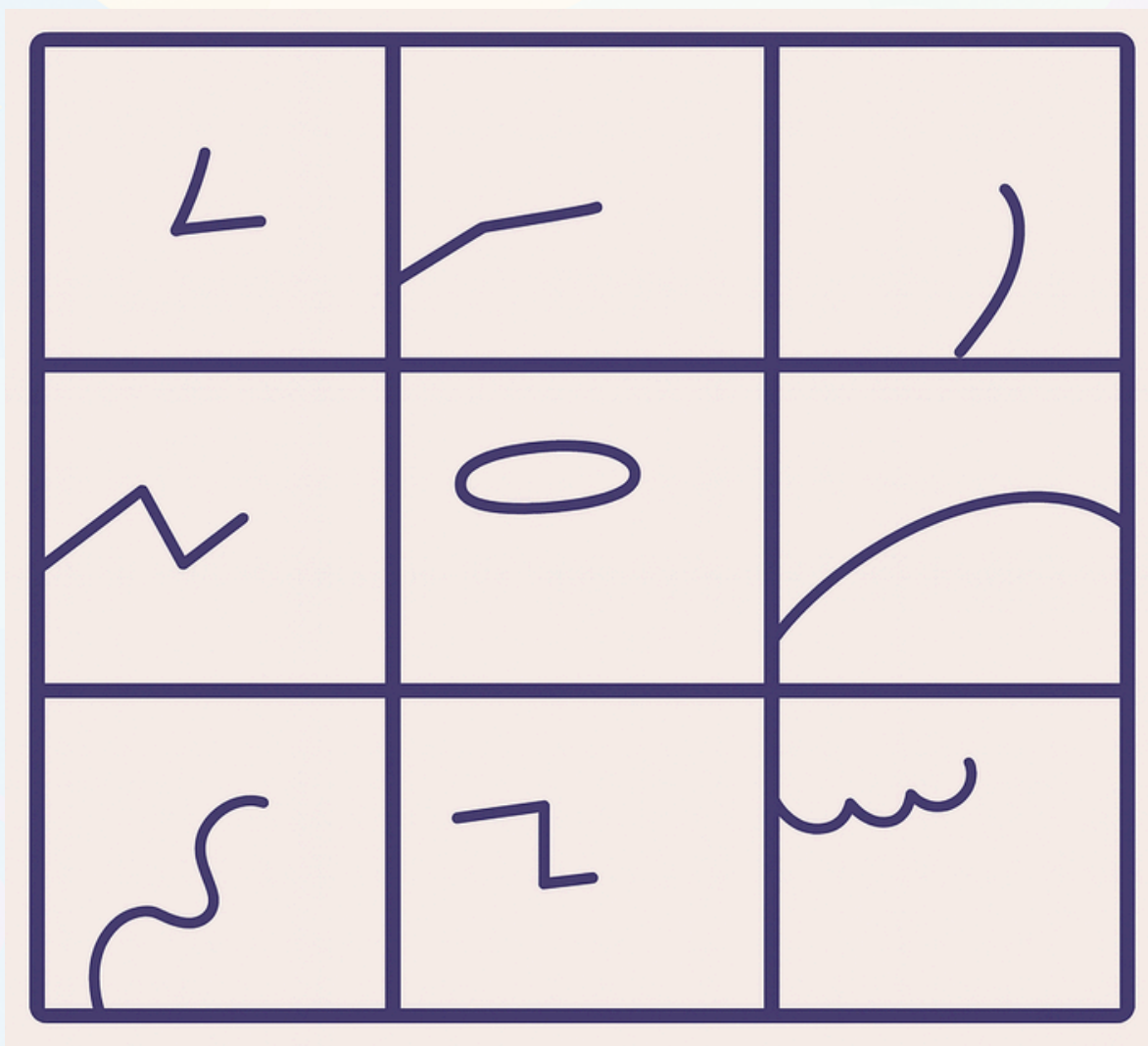
Svijet mašte

U svakom kvadratiću vidiš jednu crtu. Pogledaj je dobro i pusti mašti na volju – što bi to moglo postati?

Možda dio životinje, neobični predmet, lik iz tvoje mašte?

Nacrtaj oko te crte svoju ideju i pretvori je u zabavnu sliku!

Sjeti se: ne postoji točno ili netočno – tvoja mašta vodi glavnu riječ!



Svi moji osjećaji

Svi mi osjećamo puno različitih osjećaja – nekad smo sretni, nekad tužni, nekad uzbuđeni, a nekad zbunjeni. I svi ti osjećaji su u redu – svaki nam nešto govori i svi su dio nas. U ovoj vježbi igrat ćemo se plastelinom i istražiti kako naši osjećaji mogu izgledati kad ih oblikujemo vlastitim rukama.

Odaberi osjećaj.

Možeš odabrati bilo koji osjećaj – sretan/sretna, ljut/a, ponosan/ponosna, zabrinut/a, uplašen/a, uzbuđen/a...

Zatvori oči i zamisli kako taj osjećaj izgleda.

Je li malen ili velik? Koje boje? Ima li neki oblik? Kreće li se ili miruje?

Uzmi plastelin i oblikuj svoj osjećaj!

Nemoj se brinuti je li “lijepo” – važno je da tebi izgleda kao tvoj osjećaj.

Daj mu ime ili napiši kako se zove.

Ako želiš, možeš mu dodati oči, osmijeh, obrve – sve što ti pomaže da ga još bolje prikažeš.

Napraviti možeš i više osjećaja!

Svaki dan možeš dodati novi i stvoriti cijelu kolekciju svojih osjećaja.

Kutijica lijepih ljetnih trenutaka

Izradi svoju kutijicu

Djeca mogu od ukrasne kutijice, staklenke ili male kartonske kutije napraviti "Kutijicu lijepih trenutaka" – neka je ukrase crtežima, šarenim papirom ili svojim imenom.

Zapiši lijep trenutak

Svaki dan (ili svaki put kada se dogodi nešto lijepo), neka dijete zapiše jedan trenutak koji mu je uljepšao dan – može to biti nešto što su doživjeli, rekli, osjetili ili nešto što je netko učinio za njih.

Na primjer:

"Danas me prijateljica zagrlila."

"Nasmijao sam se dok sam gledao crtić."

"Pomogao sam mami spremiti stol."

Stavi papirić u kutijicu

Neka dijete svaki zapis stavi u svoju kutijicu.

Povremeno (jednom tjedno ili kad su tužni), neka dijete izvadi nekoliko papirića i pročita ih. To će ih podsjetiti na pozitivne trenutke i potaknuti osjećaj zahvalnosti i topline.



Uživaj u ljetu



Šareni Kauč