

Радна свеска **НИЈЕ ЗЕЗАЊЕ** део је истоименог пројекта УГ „Лауреат“ Нови Сад, у сарадњи са глумцима из серијала **Државни посао**, као и Филозофским факултетом и Факултетом техничких наука из Новог Сада уз подршку Градске управе за културу Града Новог Сада. Намењена је ученицима петих разреда основних школа, њиховим родитељима и просветним радницима.

  
Град Нови Сад  
City of Novi Sad



LAUREAT



# НИЈЕ ЗЕЗАЊЕ

## — РАДНА СВЕСКА —

АУТОРИ:

Јелица Петровић, Јована Трбојевић, Драгица Јовишевић  
ИЛУСТРАЦИЈЕ: Александар Рот

# НИТЕ ЗЕЗАЊЕ

## ПРИЧАМО О ОСЕЋАЊИМА

ЗОВЕМ СЕ \_\_\_\_\_, ИМАМ \_\_\_\_\_ ГОДИНА,  
И СПРЕМНА/АН САМ ДА КРЕНЕМ НА ОВО ПУТОВАЊЕ.  
МОЖДА НЕЋЕ БИТИ ЛАКО, АЛИ ЋЕ ВРЕДЕТИ! ЈЕР, КАД  
САВЛАДАМ ОВЕ ЛЕКЦИЈЕ, ПОСТАЈЕМ

### ДИПЛОМИРАНИ ЕКСПЕРТ ЗА ЕМОЦИЈЕ

Драги другари,

Пред вама је радни лист која прати девојчицу и дечака,  
ми смо их назвали Софија и Марко, 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!

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

Желимо вам пријатно дружење и учење!



# ЗНАМ ШТА ОСЕБАМ!

## ШТА ОСЕБАЈУ СОФИЈА И МАРКО?





# МОЈ СРЕЋНИ СПИСАК

Софија и Марко су срећни када играју тенис, а 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.





## СВА ТА ОСЕЋАЊА...

Колика је само лепеза осећања! Са једне стране имаш смајлије, а са друге груписана слична осећања. Прво повежи смајлија са одговарајућом групом осећања, а затим у оквиру сваке групе осећања поређај по реду, од најблажег до најјачег.

БЕСАН  
РАЗЈАРЕН  
ИЗНЕРВИРАН  
ЉУТ  
УЗНЕМИРЕН



СРЕЋАН  
РАДОСТАН  
ВЕСЕО  
ЗАДОВОЉАН



СТАБИЛАН  
САМОПОУЗДААН  
СИГУРАН  
ОПУШТЕН



НЕСПОКОЈАН  
НАПЕТ  
ЗАБРИНУТ  
УЗРУЈАН  
НЕМИРАН



СУМОРАН  
ПОТИШТЕН  
ТУЖАН  
ОЧАЈАН



УПЛАШЕН  
ПРЕПЛАШЕН  
ШОКИРАН  
ПРЕСТРАВЉБЕН







# ВЕСЕЛА ЕНИГМАТИКА

Пронађи скривене речи. Оне могу бити постављене водоравно, хоризонтално или дијагонално.

ПОНОС

РАДОСТ

ЗАДОВОЉСТВО

ЗАХВАЛНОСТ

СИГУРНОСТ

ДРУГАРСТВО

ПОВЕРЕЊЕ

ПОШТОВАЊЕ

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

ХРАБРОСТ

ТОЛЕРАНЦИЈА

ЉУБАВ

ДОБРОЧИСТВО

САОСЕЋАЊЕ

НАДА

СРЕЋА

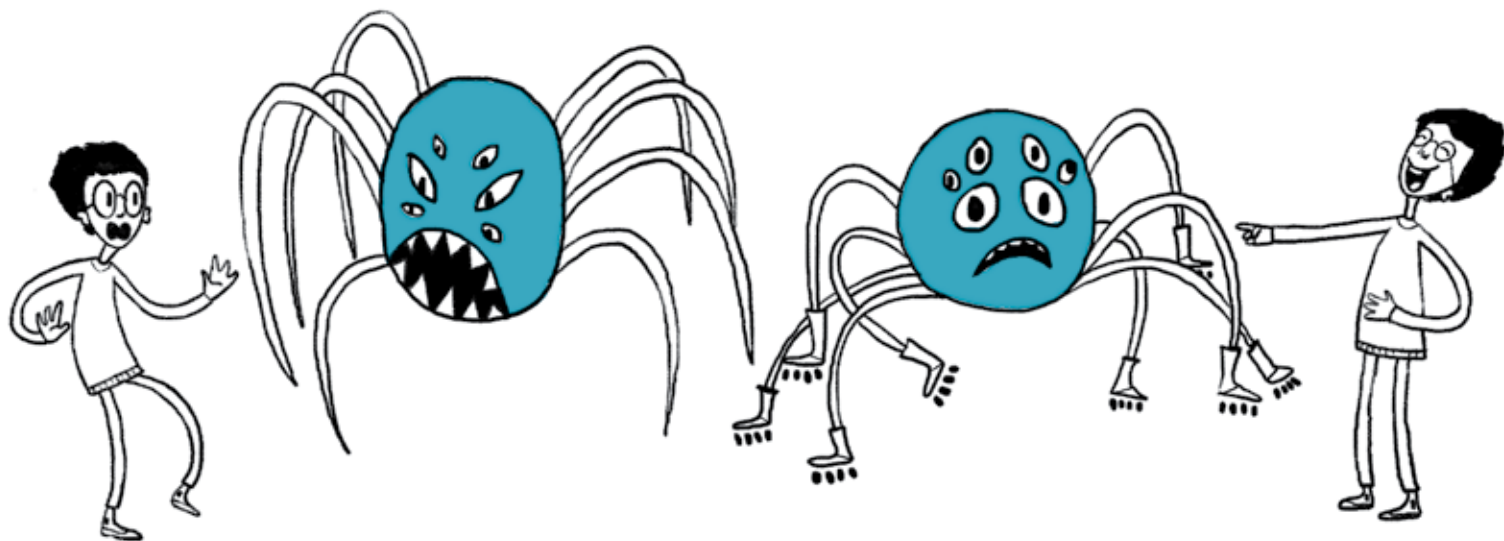
Коју си прву РЕЧ пронашао? Размисли, можда није случајно....



# РИДИКУЛУС!

**И СТРАХ ЈЕ НЕСТАО!!!**

Да ли си чуо/ла за баука? То је једно чудовиште које добије облик твог највећег страха. Тако на пример ако се плашиш паука, тај баук ће постати паук! Шта мислиш, како би било када бисмо могли да претворимо свој страх у нешто јако смешно?



Размисли како би свој страх могао/ла да претвориш у нешто смешно? Да га направиш таквим да те више не плаши?

---

---

---

## ИЗМЕРИ СВОЈ СТРАХ НА СТРАХОМЕТРУ

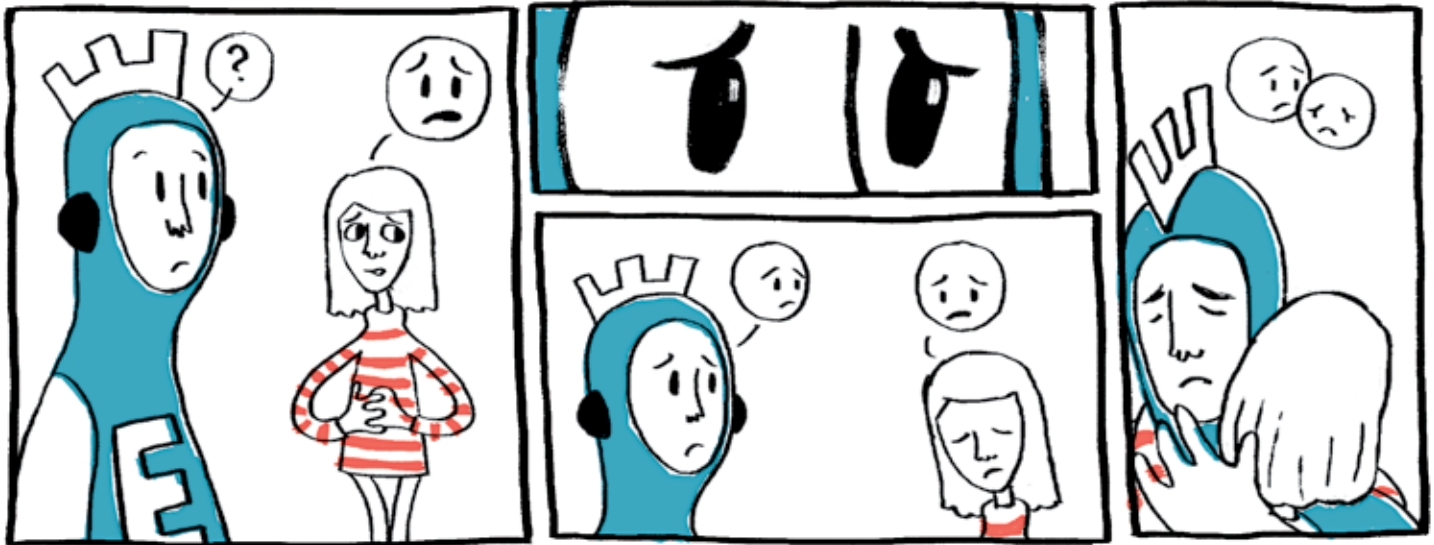
Поређај своје страхове од оног који те највише плаши, до оног који те најмање плаши и изабери један страх који ћеш поделити са особом која седи поред тебе. И не заборави, у реду је плашити се, сви се нечега плашимо, али када поделимо страх са неким буде нам лакше и можемо да се изборимо са њим.



# ЕМПАТИЈА

ЈЕ ЈЕДНА СУПЕР МОЋ!

#МРТУ

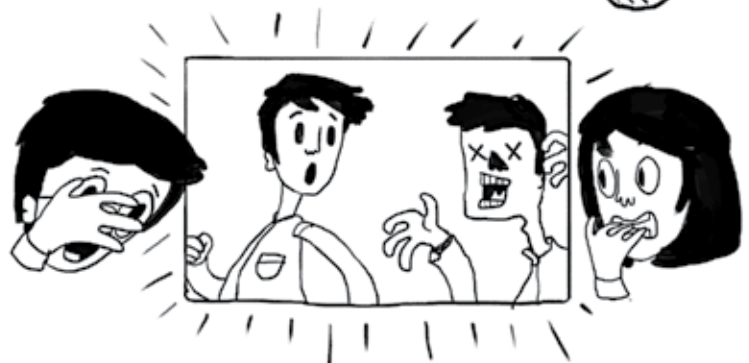


ЕМПАТИЈА ЈЕ...  
#ОНОКАД

#онокад слушаш песму и  
разумеш у секунди шта  
извођач осећа!



#онокад ти је другар тужан  
па и ти осетиш тугу!



#онокад гледаш филм и проживљаваш и  
страхове и радост и тугу главних глумаца!

#оно кад \_\_\_\_\_ смисли сам/-а!

Наш супер херој је своју моћ научио, хајде и ти!





# ШТА БИ БИЛО КАДА БИ БИЛО... НИТЕ ЗЕЗАЊЕ

ИСПРИЧАЈ ПРИЧУ, ОДГОВОРИ НА ПИТАЊА.  
НАСЛОВ \_\_\_\_\_



КАКО СЕ ДАРКО ОСЕЋА?  
ШТА МОЖЕ ДА УРАДИ?



ДО ЧЕГА БИ ДОВЕЛО  
ТАКВО ПОНАШАЊЕ?



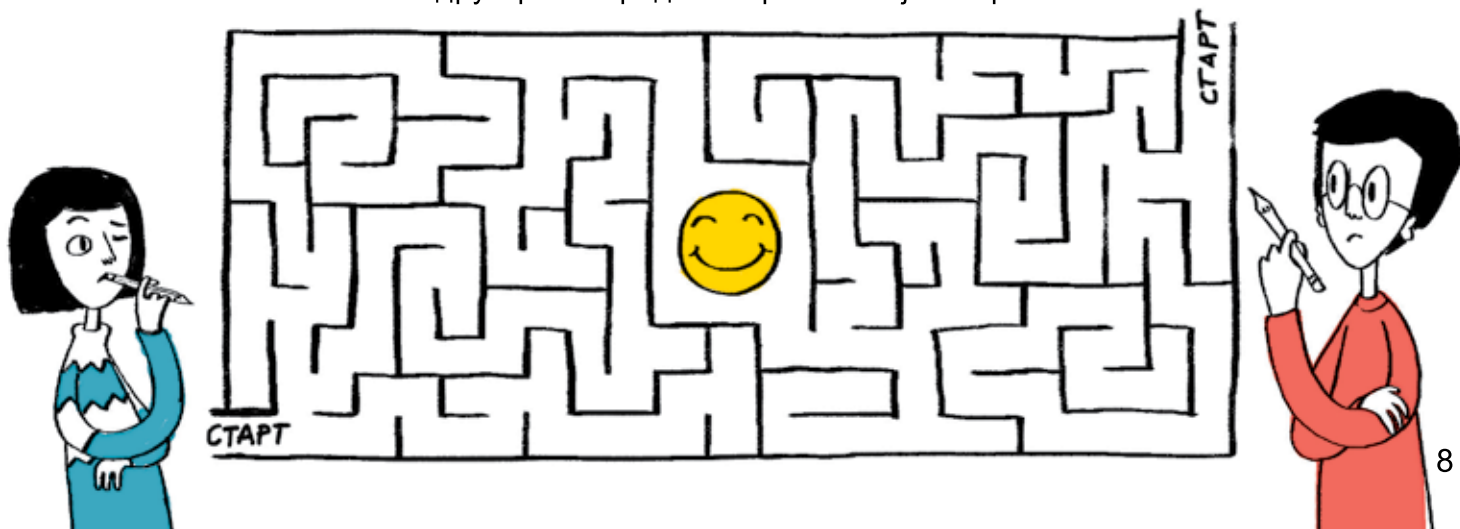
КАКО БИ МУ ИЗГЛЕДАО  
ДАН ПОСЛЕ?



СЕТИ СЕ ШТА БИСМО ЈОШ МОГЛИ ДА КАЖЕМО И УРАДИМО У ТОЈ СИТУАЦИЈИ.

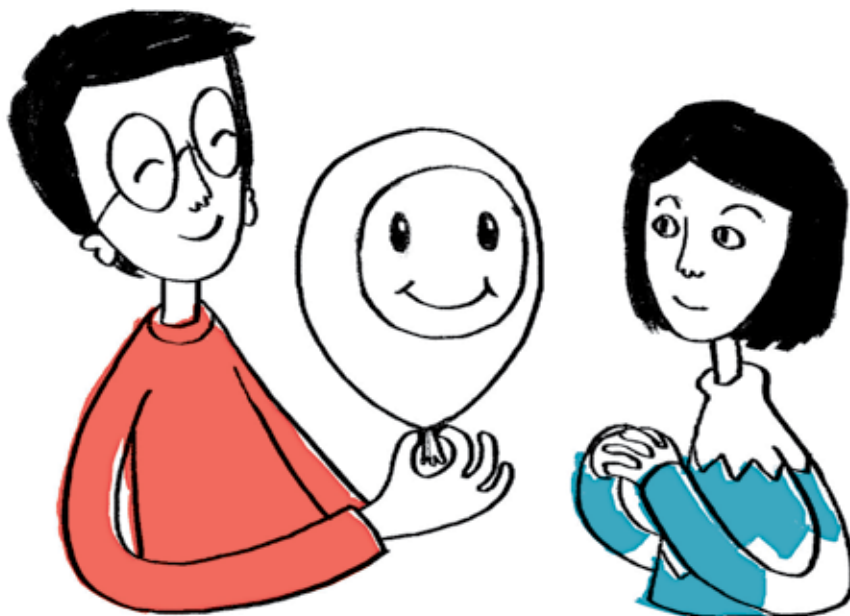
## ЧИК СЕ ИСПЕТЉАЈ САД!

Са другаром поред себе реши овај лавиринт.



# ЕКСПЕРИМЕНТОМ ДО САЗНАЊА

Сећаш се да смо причали о осећањима беса и туге и да нам буде боље када их поделимо са неким коме верујемо. Ево сада малог изазова за тебе, који ће сигурно бити занимљив. Узми балон и надувај га колико можеш, немој га везивати, већ га држи руком и додај особи од поверења. Заједно га пустите када будете спремни и погледајте како изгледа када поделимо са неким своје осећање.



## ПРОСЛЕДИ ДАЉЕ

На реду је мали социјални експеримент. Ове недеље посматрај своје другаре и сваког дана изабери другара за којег мислиш да му тог дана треба подршка и реци му нешто лепо. Доле запиши своје утиске: како је другар реаговао, да ли је било тешко, како си се ти осећао. Пружањем подршке дајемо и добијамо много, зато проследи даље лепу реч **#проследидаље!**

	ПОНЕДЕЉАК	УТОРАК	СРЕДА	ЧЕТВРТАК	ПЕТАК
КОГА СИ ИЗАБРАО И ЗАШТО?					
ШТА СИ РЕКАО?					
КАКО ЈЕ ОН ИЛИ ОНА РЕАГОВАО/ЛА?					
КАКО СИ СЕ ОСЕЋАО/ЛА?					

# ГДЕ СЕ ДАНАС НАЛАЗИШ НА ЕМОТИКОГРАФ-У?

Наредних пар дана твој задатак биће да будно мотриш на своја осећања. На крају сваког дана, размисли које је било најзначајније или најјаче осећање, па га забележи у табели испод.

Размисли - који се то догађај десио данас? Како си размишљао/ла о том догађају? Да ли би сви које познајеш имали исто осећање поводом тог догађаја? Размисли, како би реаговао твој друг/другарица/брат/сестра...?

ПОНЕДЕЉАК	<div>ДОМИНАНТНО ОСЕЋАЊЕ</div> <div>ЈАЧИНА ОСЕЋАЊА</div>	БИТАН ДОГАЂАЈ
УТОРАК	<div>ДОМИНАНТНО ОСЕЋАЊЕ</div> <div>ЈАЧИНА ОСЕЋАЊА</div>	БИТАН ДОГАЂАЈ
СРЕДА	<div>ДОМИНАНТНО ОСЕЋАЊЕ</div> <div>ЈАЧИНА ОСЕЋАЊА</div>	БИТАН ДОГАЂАЈ
ЧЕТВРТАК	<div>ДОМИНАНТНО ОСЕЋАЊЕ</div> <div>ЈАЧИНА ОСЕЋАЊА</div>	БИТАН ДОГАЂАЈ
ПЕТАК	<div>ДОМИНАНТНО ОСЕЋАЊЕ</div> <div>ЈАЧИНА ОСЕЋАЊА</div>	БИТАН ДОГАЂАЈ
СУБОТА	<div>ДОМИНАНТНО ОСЕЋАЊЕ</div> <div>ЈАЧИНА ОСЕЋАЊА</div>	БИТАН ДОГАЂАЈ
НЕДЕЉА	<div>ДОМИНАНТНО ОСЕЋАЊЕ</div> <div>ЈАЧИНА ОСЕЋАЊА</div>	БИТАН ДОГАЂАЈ

На крају једне недеље вођења овог емоционалног дневника, видећеш коликим емоционалним богатством располагаеш!



# НЕ ДАМ ДА ЕКСПЛОДИРАМ

## СТАРТ



СОФИЈА И МАРКО СУ И ДАЉЕ НАПЕТИ. ШТА МОГУ ДА УРАДЕ ДА БИ СЕ ОПУСТИЛИ? НАПИШИ ШТО ВИШЕ РЕШЕЊА МОЖЕШ КАКО БИ БИО/ЛА ШТО БЛИЖИ ЦИЉУ! ЗА СВАКИ ОДГОВОР МОЖЕШ ДА СЕ ПОМЕРИШ ЗА ЈЕДНО МЕСТО НАПРЕД!



СТЕФАН СЕ НАМЕРНО РУГА СОФИЈИ И МАРКУ. ПОКУШАВА ДА ИХ ИЗВЕДЕ ИЗ ТАКТА. ШТА МОГУ ДА УРАДЕ МАРКО И СОФИЈА? НАВЕДИ БАР ДВА ОДГОВОРА.

---

---

---

За ову игру ти треба добра воља и мало мућкања главом. Добро погледај како се Софија и Марко осећају и помози им да дођу до циља.



БРАВО, УСПЕО/ЛА СИ! НЕ ЗАБОРАВИ, КАДА СИ ЉУТ/А  
ПРВО СЕ ЗАУСТАВИ И РЕЦИ ЈА САМ ЉУТ/А, А ОНДА РАЗ-  
ГОВАРАЈ О ТОМЕ КАКО СЕ ОСЕЋАШ, ЗБОГ ЧЕГА СИ ЉУТ/А  
И ЗБОГ ЧЕГА ТИ СМЕТА ТУЂЕ ПОНАШАЊЕ. РАЗМИСЛИ  
ШТА БИ ВОЛЕО/ЛА ДА СЕ ПРОМЕНИ. И СЕТИ СЕ  
ТИ ИМАШ МОЋ ДА БИРАШ  
ШТА ЋЕШ МИСЛИТИ О СЕБИ!

---

---

---

---

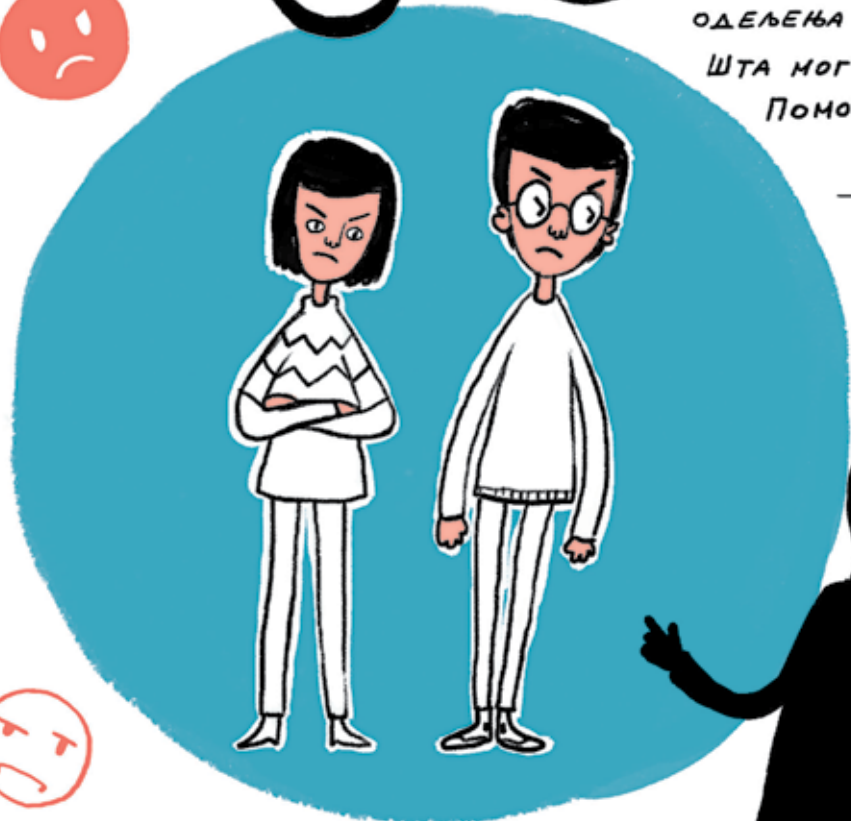
---

---



**ЦИЉ**

СОФИЈА И МАРКО СУ ЧУЛИ ДА ИХ ДЕЦА ИЗ  
ОДЕЉЕЊА НАЗИВАЈУ ПОГРДНИМ ИМЕНИМА.  
ШТА МОГУ МАРКО И СОФИЈА ДА УРАДЕ?  
ПОМОЗИ ИМ ДА СЕ ОСЕЋАЈУ БОЉЕ.

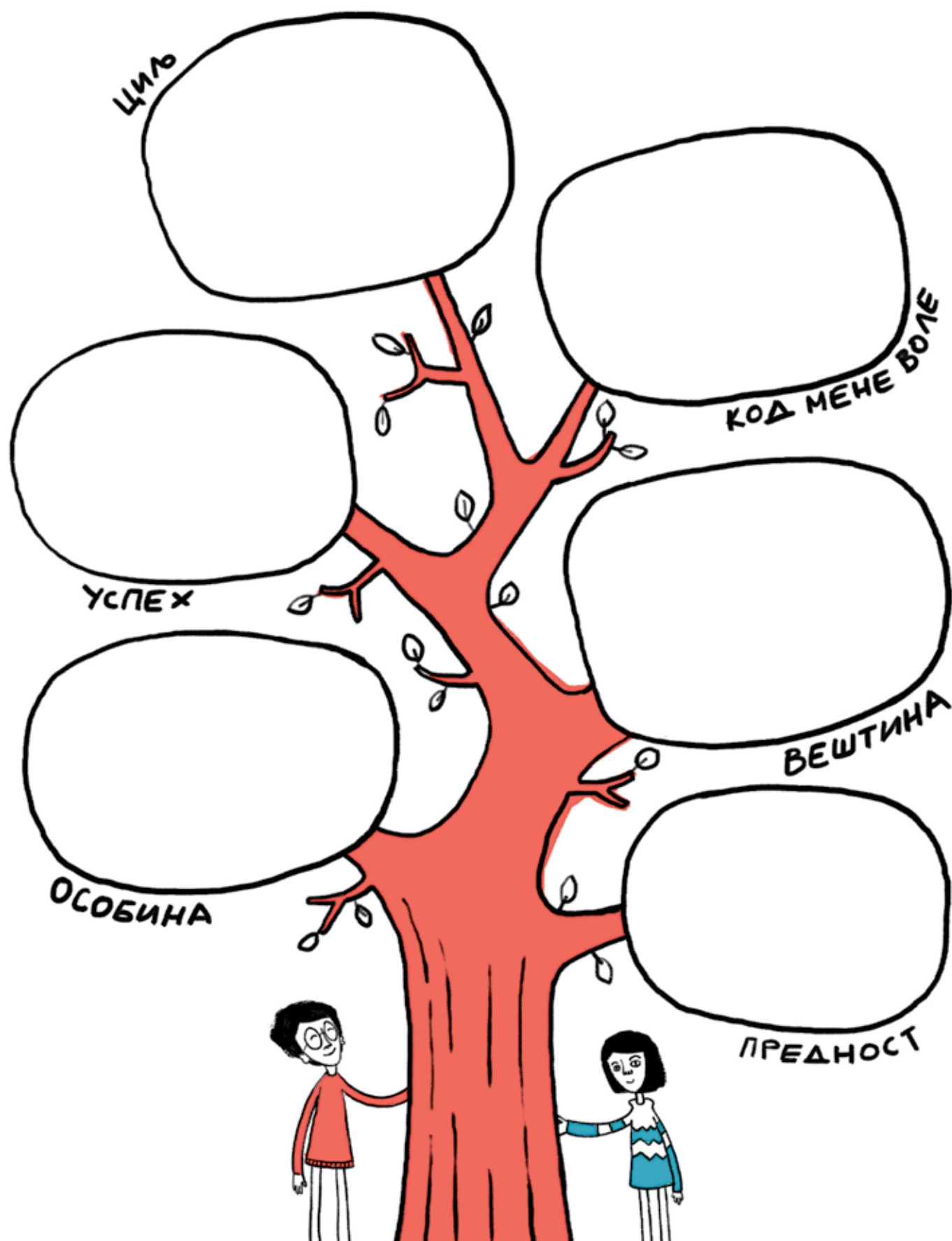


ОНИ СУ ТАКО ГЛУПИ!  
ВИДИ ИХ КАКО СУ  
СМЕШНИ.



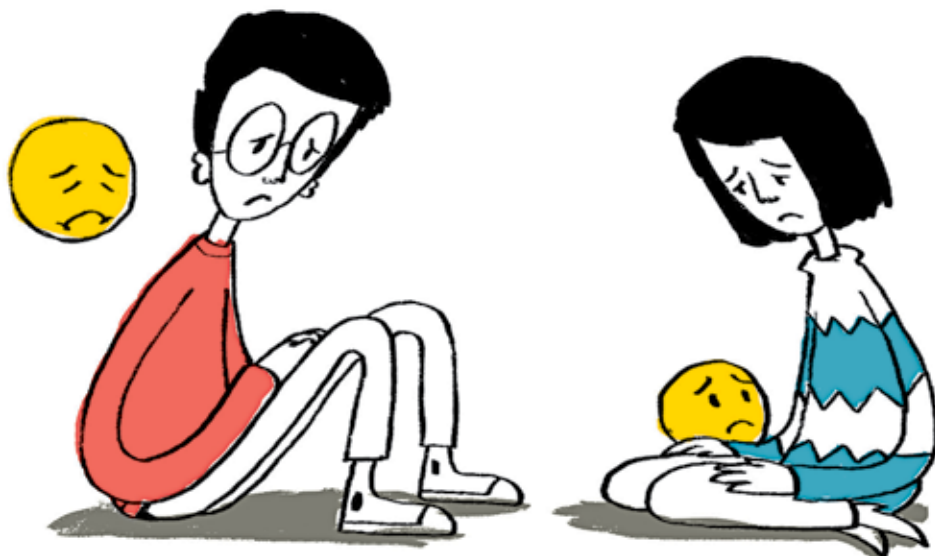
# ДРВО САМОПОШТОВАЊА: КО САМ ЈА УСТВАРИ?

УПИШИ СВОЈЕ ДОБРЕ ОСОБИНЕ!





# ПОБЕЂУЈЕМО Тугу: ЗАЈЕДНО СМО ЈАЧИ!



Када су тужни, Софија и Марко разговарају са другом, другарицом, мамом, татом, баком, деком, тетком, ујаком, комшиницом... Важно је поделити своју тугу са неким. Са ким би ти могао/могла да разговараш када се осећаш тужно?



Исецкај према упутству, споји и поклони кутију својој особи од поверења. Упиши њено име са друге стране, на белој површини.

# ДИПЛОМА

ЕКСПЕРТА ЗА ЕМОЦИЈЕ

---

---

