

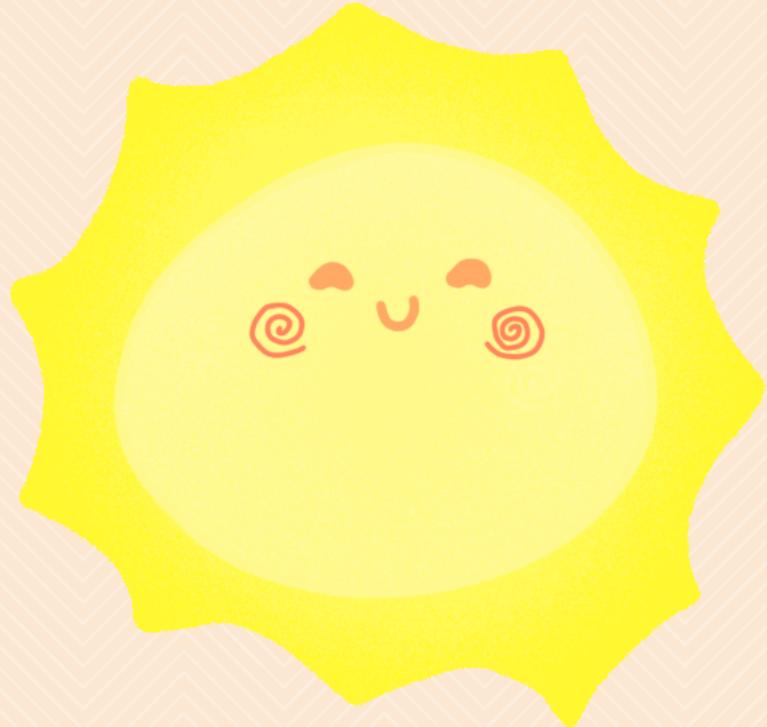
Što čini sreću?

Vježbe za klince i klinčeze



Izradila Mateja Kerovec, mag.paed.soc.
Mail: mateja.kerovec@gmail.com

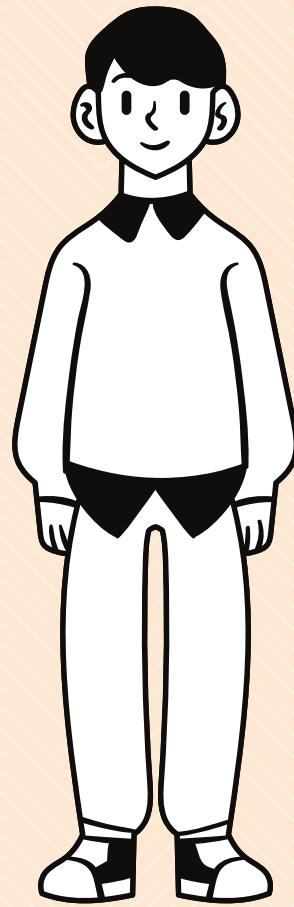
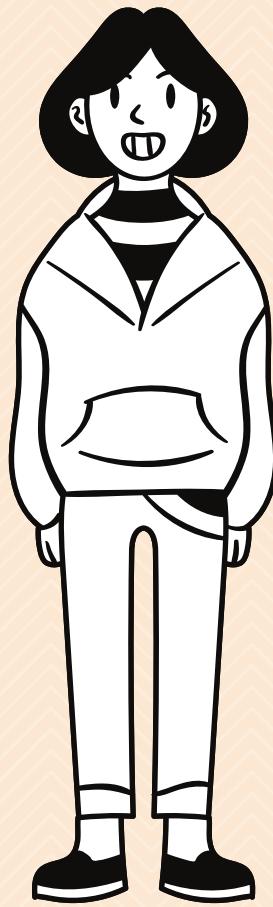
Sreća je stanje našeg uma i tijela
kada smo zadovoljni.



A što je za tebe sreća? Pokušaj napisati definiciju sreće!

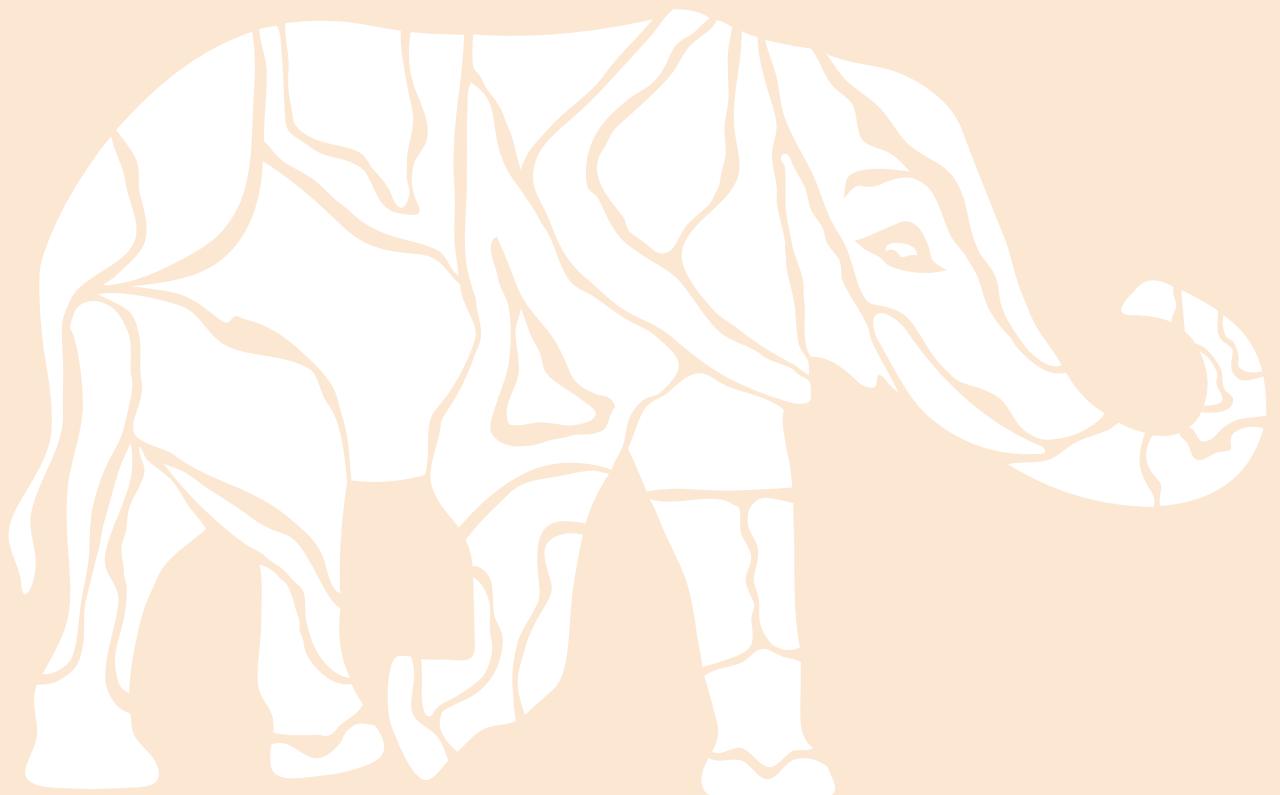
Pitaj svoje roditelje kako bi oni objasnili sreću! Zapiši ili nacrtaj njihovo objašnjenje sreće.

Sreću možemo osjećati u različitim dijelovima tijela. Zaokruži dio tijela u kojem ju ti osjećaš!



Kako pokazujemo sreću? Nacrtaj ili napiši kako ti izgledaš kada si sretan.

Kojom bi bojom ili bojama pokazao sreću? Oboji slonića tom bojom!



Važno je osjećati se dobro. Probaj razmisliti o tome koje stvari, događaji, osjećaji vode prema tome da se ti osjećaš dobro. To će biti sastojci za recept tvoje sreće! Možeš pitati i roditelje kakav su recept za sreću oni imali u djetinjstvu. U lonac upiši sastojke!

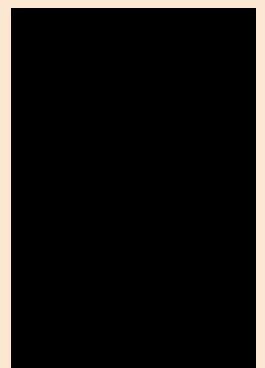


Sada ponovno pogledaj sastojke za sreću i razmisli:

1. Koji sastojak najčešće koristiš?



2. Koji sastojak najrjeđe koristiš?



3. Koji sastojak bi htio/htjela češće koristiti?

4. Što bi mogao/mogla učiniti da ga češće koristiš?



Putovanje jedne sreće

Sreća je bila jedna mala djevojčica smeđe kose. Ona je dugo vremena živjela sama. No, jednog je sunčanog dana odlučila – više ne želim tako! Pa je krenula na putovanje svog života – odlučila je naći osobu kod koje će živjeti. Prvo je danima obilazila sela i gradove, tražila pravu kuću i osobu kod koje će se smjestiti.

Pokuca tako Sreća na prva vrata.

Tko je? – začuje pitanje iz kuće.

Sreća! – odgovori mu veselo.

Dođi k meni, pospremit ću te u ladicu da budeš zauvijek moja – kaže joj čovjek.

No, Sreća razmišlja: Ako me on pospremi u ladicu.. opet ću biti sama!

Pa zahvali čovjeku i nastavi dalje.

Pokuca Sreća na druga vrata.

Tko kuca? – pita stanaš druge kuće.

Sreća! – odgovori mu ona.

OOO, baš te trebam. Dođi da te pojedem i bit ću najsretniji čovjek na svijetu.

Ova se ideja Sreći još manje svidjela pa odluči produžiti dalje.

Već pomalo razočarana, ipak odluči pokucati na treća vrata.

Srećo! Jesi to ti? – uzvikne dječak koji je otvorio vrata.

Sreća sva iznenađena ne uspije ni odgovoriti, kad dječak kaže:

Baš mi je dragو da te vidim! Moj prijatelj Tomislav jako je tužan zadnjih dana. Ja ću te pokloniti njemu!

Sreća pomisli: Kako lijepo od dječaka! Ako me pokloni prijatelju – bit ću mu od koristi, a on će me sigurno pokloniti nekome drugome. I tako ću zauvijek putovati i nikad neću biti sama!

Dogovoren! – pristane Sreća.

Dječak se držao svoje riječi i pokloni Sreću svom prijatelju Tomislavu. A tada... Sreća najednom naraste. Svi su se u čudu pogledali i tada Dječak uzvikne: Pa da! Sreća postane veća kada ju podijelimo s drugim!

I svi tri bili su sretni – Tomislav jer je imao Sreću, dječak jer je razveselio svog prijatelja, a Sreća jer je narasla i jer više nije bila sama.



(priča nepoznatog autora, preuzeta s Interneta i modificirana)

Što je Sreća odlučila?

Što je čovjek u prvoj kući htio napraviti sa Srećom?

Što je čovjek u drugi kući htio napraviti sa Srećom?

Što je dječak napravio sa Srećom?

Nacrtaj ili napiši što bi ti napravio/
napravila da ti SREĆA pokuca na vrata?

Zamisli da ova djatelina pruža sreću
drugim ljudima.

Kome bi ju poklonio/poklonila?
Napiši na svaki list djeteline koga bi
htio/htjela usrećiti.



Pjesma o sreći

Biti sretan nije lako,
Ali poslušaj me -
Sretan može biti svatko!
Čokolada, tobogan ili cvijet
Za sreću nije ti potreban
Čitav svijet.
Igra, prijatelj ili pas
Za tvoju tugu
Mogu biti spas.
Svakog nešto veseli,
Ali sreća je najljepša
Kad se dijeli.
Možeš ju podijeliti s
Mamom, tatom
Prijateljem, sestrom ili bratom.
U potragu za srećom zato kreni
Ali prvo se sebi okreni.
Sreću ćeš najprije naći
U svojom srcu ili glavi –
Vjeruj mi, to je trik pravi!



Što pjesmica kaže tko može biti sretan?

Kad je sreća najljepša?

S kim ju možeš podijeliti?

Gdje ćeš sreću najprije naći?

Nacrtaj neke stvari koje ljudi veseli, a spomenute su u pjesmici.

Probaj i ti napisati kratku pjesmicu o sreći! Ubaci u nju stvari koje tebe veseli.

Sreću često čine male stvari. No, ponekad se čini kao da to zaboravljamo i mislimo da možemo biti sretni samo kada nam se dogodi nešto jako važno i jako lijepo. Probaj se sjetiti nekih malih stvari koje te vesele – možda je to posjet baki, čokolada ili nešto slično.

Popuni sljedeće rečenice tim malim stvarima!

Zahvalan/zahvalna sam na

.....

Zahvalan/zahvalna sam na

.....

Zahvalan/zahvalna sam na

.....

Zahvalan/zahvalna sam na

.....

Na ovaj si način vježbao/vježbala još nešto – **zahvalnost!** Zahvalnost je osobina koja je jedan od tajnih sastojaka sreće!



Zato pokušaj svaki dan upisati tri stvari koje su te učinile sretnim i na kojima si zahvalan – to može biti bilo što – ukusan ručak, razgovor s prijateljem/prijateljicom i slično. Neka ti u tome pomogne tablica na idućoj strani.

1. dan



2. dan



3. dan



4. dan



5. dan



6. dan



7. dan





Nadam se da ti je slikovnica bila
zanimljiva i da si uz pomoć nje
otkrio/otkrila više o sreći i bolje se
upoznao/upoznala sa sobom.

Želim ti da ti i sreća budete prijatelji i
da nastavite zajedno putovati kroz
život!

I ne zaboravi – sreća je veća kad ju
dijeliš s drugima.

