

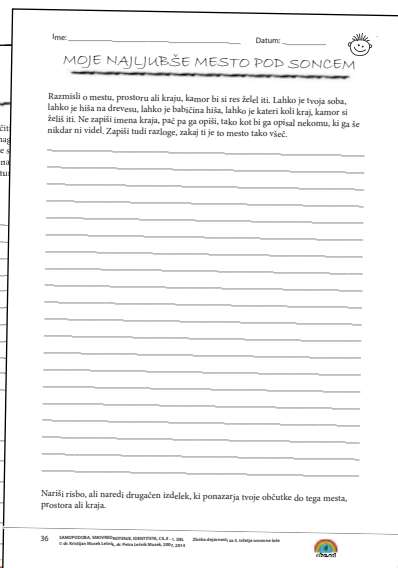
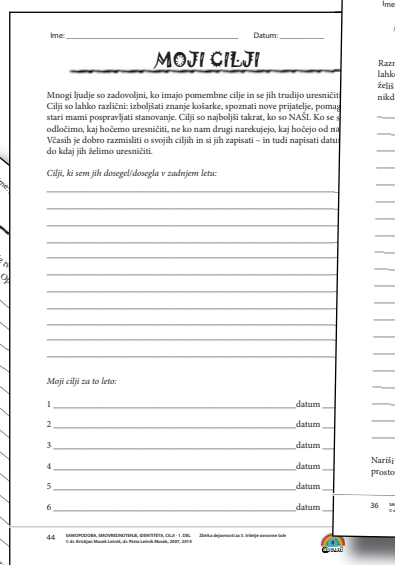
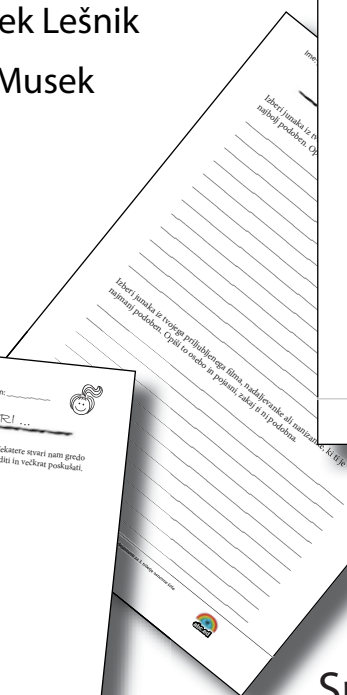
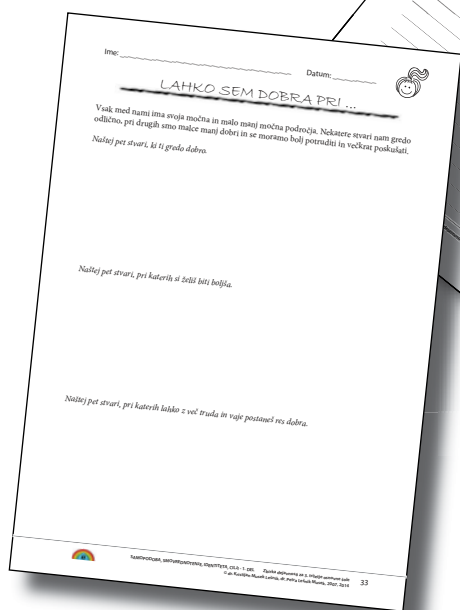


11

# SAMOPODOBA, SAMOVREDNOTENJE, IDENTITETA, CILJI

## 1. del

dr. Kristijan Musek Lešnik  
dr. Petra Lešnik Musek



Spodbujanje samozavedanja  
in razvoja identitete

Spodbujanje pozitivne samopodobe  
in pozitivnega samovrednotenja

Spodbujanje razvoja kompetenc na področju  
zastavljanja in uresničevanja ciljev

**ZBIRKA DEJAVNOSTI  
ZA 3. TRILETJE OSNOVNE ŠOLE**

# **SAMOPODOBA, SAMOVREDNOTENJE, IDENTITETA, CILJI - 1. del**

Zbirka dejavnosti za 3. triletje osnovne šole

Spodbujanje samozavedanja  
Spodbujanje pozitivne samopodobe  
Spodbujanje pozitivnega samovrednotenja  
Spodbujanje razvoja identitete  
Spodbujanje razvoja kompetenc na področju zastavljanja in uresničevanja ciljev

© Avtorja: dr. Kristijan Musek Lešnik, dr. Petra Lešnik Musek, 2007, 2014



abc.ed

Informacije, naročila:  
IPSOS dr. Kristijan Musek Lešnik s.p.  
Požarnice 26d  
1351 Brezovica  
e-pošta: publikacije@ipsos.si

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.922(075.2)(076)

MUSEK Lešnik, Kristijan

Samopodoba, samovrednotenje, identiteta, cilji : didaktična mapa  
za 3. triletje osnovne šole / Kristijan Musek Lešnik, Petra Lešnik  
Musek. - Ljubljana : IPSOS, 2007

ISBN 978-961-6671-02-6

1. Lešnik Musek, Petra  
232394240

Zbirka dejavnosti "Samopodoba, smovrednotenje, identiteta, cilji - 1. del" je prvič izšla v letu 2007 kot del zbirke "Didaktične mape". Poleg zvezka, vezanega v spiralno vezavo, je bila naročnikom spletnega portala abc.ed dostopna tudi v elektronski obliki (kot pdf dokument). Zaradi pogosto izraženih želj strokovnih delavcev in učiteljev po ponovni tiskani izdaji smo se v letu 2014 odločili za drugo izdajo celotne zbirke "Didaktične mape".

Zbirka dejavnosti "Samopodoba, smovrednotenje, identiteta, cilji - 1. del" je nastala v okviru programa abc.ed, ki je namenjen zagotavljanju kakovostnih gradiv, materialov, zamisli, delovnih listov, delavnic in drugih virov za kakovostno vzgojno-izobraževalno delo. Tako kot drugi priročniki iz iste zbirke omogoča široko uporabo, razmnoževanje in kopiranje delovnih listov in drugih

# SAMOPODOBA, SAMOVREDNOTENJE, IDENTITETA, CILJI - 1. del

Zbirka dejavnosti za 3. triletje osnovne šole

---

## *Kaj je zbirka dejavnosti "Samopodoba, samovrednotenje, identiteta, cilji"*

"Samopodoba, samovrednotenje, identiteta, cilji" je zbirka dejavnosti z gradivi in delovnimi listi, ki učiteljem in svetovalnim delavcem omogočajo pripravo, načrtovanje in izvedbo ur in delavnic za spodbujanje samozavedanja, odnosa do sebe, pozitivne samopodobe, samovrednotenja in razvoja identitete učencev v tretjem triletju osnovne šole.

## *Vsebina zbirke dejavnosti "Samopodoba, samovrednotenje, identiteta, cilji"*

- ≈ izbor različnih dejavnosti za spodbujanje samozavedanja, pozitivne samopodobe, pozitivnega samovrednotenja, razvoja identitete in razvoja kompetenc na področju zastavljanja in doseganja ciljev
- ≈ 40 delovnih listov

## *Namen zbirke dejavnosti "Samopodoba, samovrednotenje, identiteta, cilji"*

Spodbujanje samozavedanja pri učencih, njihove pozitivne samopodobe, pozitivnega samovrednotenja, razvoja identitete in razvoja kompetenc na področju zastavljanja in doseganja ciljev.

## *Vzgojno-izobraževalna področja mape "Samopodoba, samovrednotenje, identiteta, cilji"*

- ≈ samozavedanje
- ≈ pozitivna samopodoba
- ≈ pozitivno samovrednotenje
- ≈ razvoj identitete
- ≈ razvoj kompetenc na področju zastavljanja in doseganja ciljev

### **PREDSTAVITEV AVTORJEV**

*Dr. Kristijan Musek Lešnik* je psiholog, avtor, prevajalec in urednik več kot petdesetih priročnikov, knjig in drugih publikacij na področju vzgoje in izobraževanja. V zadnjih dveh desetletjih je bil zaposlen kot predavatelj na več slovenskih fakultetah, in sodeloval s številnimi organizacijami in vzgojno izobraževalnimi zavodi. Med drugim je bil imenovan za člana Strokovnega sveta Republike Slovenije za splošno izobraževanje, za predsednika Državne komisije za vodenje Nacionalnega preverjanja znanja, predsednika Komisije za izobraževanje otrok s posebnimi potrebami Strokovnega sveta RS za splošno izobraževanje in člana Komisije za osnovno šolo Strokovnega sveta RS za splošno izobraževanje.

*Dr. Petra Lešnik Musek* je psihologinja, strokovnjakinja za razvojno in klinično psihologijo ter soavtorica več kot dvajsetih priročnikov in drugih publikacij na področju razvojne psihologije in dela z otroki in mladostniki. Kot doktorica psiholoških znanosti in specialistka klinične psihologije je zaposlena na Kliničnem oddelku za otroško, mladostniško in razvojno nevrologijo Pediatrične klinike v Ljubljani. Pred tem je bila zaposlena na katedri za razvojno psihologijo Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

## Vloga učitelja, svetovalnega delavca, voditelja dejavnosti iz mape "Samopodoba, samovrednotenje, identiteta, cilji"

Usmerjanje učencev k razmišljanju o sebi in o svojih lastnostih in potencialih.

Usmerjanje k razvijanju pozitivnega odnosa do sebe.

Usmerjanje k razmišljanju o pomenu zastavljanja in uresničevanja ciljev.

Spodbujanje razvoja samozavedanja, pozitivne samopodobe, pozitivnega samovrednotenja, jasne identitete in kompetenc na področju zastavljanja in doseganja ciljev.

## Različne možnosti uporabe zbirke dejavnosti

### "Samopodoba, samovrednotenje, identiteta, cilji"

Mapo "Samopodoba, samovrednotenje, identiteta, cilji" lahko uporabljate na več načinov:

#### *Izbor primernih tem za starost in izkušnje učencev*

Zbirka dejavnosti zajema delovne liste in dejavnosti, primerne za učence v tretjem triletju osnovne šole. Posamezne dejavnosti lahko uporabite tudi pri mlajših učencih ali starejših dijakih v srednji šoli; pri izboru delovnih listov upoštevajte njihove izkušnje in starost.

Širok in delovnih listov omogoča izbiro vsebin, ki so najbližje izkušnjam in starosti vaših otrok oziroma učencev. Obenem omogoča, da najdete primerne dejavnosti in vsebine za vprašanja, ki so v določenem trenutku najbolj aktualna.

#### *Individualno ali skupinsko delo:*



individualno delo in razmišljanje



delo, razmišljanje in pogovor v manjših skupinah



delo, razmišljanje in pogovor v celem razredu

#### *Primernost in uporabnost za različne priložnosti*

Zbirka dejavnosti "Samopodoba, samovrednotenje, identiteta, cilji" omogoča uporabo v razredu v okviru razrednih ur, ali različnih predmetov in vsebin, ali v okviru svetovalnega dela, ali v okviru posebnih dejavnosti in delavnic. Primerna je za načrtovanje krajših aktivnosti, za organiziranje posameznih vsebinskih sklopov, ali za projektno delo.

#### *Odprtost, širina, avtonomija pri izboru in načrtovanju dejavnosti*

Vsebina mape je odprta in pri načrtovanju dejavnosti dopušča široko avtonomijo in ustvarjalnost. Poleg osnovne uporabe delovnih listov odpira različne druge možnosti:

- ≈ razvoj novih, inovativnih dejavnosti na podlagi delovnih listov iz mape,
- ≈ nadgradnja posamezne dejavnosti in delovnega lista s pogovorom o tem, zakaj so stvari, o katerih se pogovarjate, pomembne za življenje,
- ≈ spodbujanje razmišljanja o tem, zakaj sami sebe včasih vidimo drugače kot drugi ljudje, ki nas ne poznajo tako dobro in ne poznajo vseh naših želja in motivov,
- ≈ spodbujanje razmišljanja o tem, kako se odnos, ki ga imamo do sebe, povezuje z odnosom, ki ga imamo do drugih,
- ≈ navezovanje dejavnosti in razmišljanja na aktualne teme, vprašanja, probleme pri posameznih učencih ali v razredu in
- ≈ številne druge možnosti.

# SEZNAM DELOVNIH LISTOV

(Ob vsakem delovnem listu je zapisan namen naloge in predlagana vloga učitelja, svetovalnega delavca, odraslega, pri usmerjanju dejavnosti.)

1. Čas za sebe - fantje (stran 8)
2. Čas za sebe - dekleta (stran 9)

*Namen: Učenci razmišljajo o tem, da vsak občasno potrebuje čas za sebe, čas za razmislele, čas, ko ga nihče ne moti.*

*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o tem, ali in kako si vzamejo čas za sebe, kaj jim pomeni ta čas; spodbujanje razprave ....*
3. Kaj si mislim o sebi - fantje (stran 10)
4. Kaj si mislim o sebi - dekleta (stran 11)

*Namen: Učenci razmišljajo o svojih občutkih do sebe.*

*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o občutkih do sebe; spodbujanje razprave ...*
5. Skrbi zaradi sprememb - fantje (stran 12)
6. Skrbi zaradi sprememb - dekleta (stran 13)

*Namen: Učenci razmišljajo o tem, kako doživljajo spremembe in novosti okrog sebe, kako se odzivajo nanje.*

*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o svojem odnosu do sprememb in novosti v življenju; spodbujanje razprave ...*
7. Odraščanje je lahko težavno (stran 14)

*Namen: Učenci razmišljajo o različnih občutkih, ki spremljajo odraščanje in spremembe, ki se dogajajo med odraščanjem.*

*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o odraščanju, o tem, kako doživljajo odraščanje, spremembe, nove naloge, pričakovanja in odgovornosti; spodbujanje razprave ...*
8. Pesimizem (stran 15)

*Namen: Učenci razmišljajo o tem, kako nekateri ljudje v vsaki situaciji pričakujejo najslabši možen izid; o tem, kaj takšna miselna naravnost pomeni za doživljanje in občutke.*

*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o možnih vzrokih in posledicah negativnih pričakovanj, o tem, kako nadomestiti negativna pričakovanja s pozitivnimi; spodbujanje razprave ...*
9. Kako se "odskrbimo" (stran 16)

*Namen: Učenci razmišljajo o tem, kako se lahko znebimo vsaj nekaterih skrbi, še posebno tistih, ki so nekonstruktivne in nas ovirajo in omejujejo.*

*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o skrbih in njihovem vplivu na naše doživljanje, občutke, ravnanje; spodbujanje razprave ...*
10. To sem jaz (stran 17)

*Namen: Spodbujanje razmišljanja o sebi.*

*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o sebi; spodbujanje razprave.*

11. Moja pesem z akrostihom (stran 18)  
*Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razmišljanja o sebi.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o sebi; spodbujanje razprave.*
12. Moj knjižni jaz (stran 19)  
*Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razmišljanja o sebi.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o sebi; spodbujanje razprave.*
13. Moj filmski jaz (stran 20)  
*Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razmišljanja o sebi.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o sebi; spodbujanje razprave.*
14. Moj stripovski jaz (stran 21)  
*Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razmišljanja o sebi.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o sebi; spodbujanje razprave.*
15. Pred davnimi časi (stran 22)  
*Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razmišljanja o sebi, o pomembnih dogodkih v svoji preteklosti.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o sebi in o svojih preteklih doživetjih; spodbujanje razprave.*
16. Sanjam (stran 23)  
*Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razmišljanja o sebi in svojih željah.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o sebi in o svojih željah; spodbujanje razprave.*
17. Moj prihodnji življenjepis (stran 24)  
*Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razmišljanja o sebi in svojih željah.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o sebi in o svojih željah; spodbujanje razprave.*
18. Moje spričevalo (stran 25)  
*Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razmišljanja o sebi in o svojih možnostih in željah.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o sebi in o svojih možnostih, uspehih in željah; spodbujanje razprave.*
19. Moje življenje (stran 26)  
*Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, identitete, razmišljanja o sebi in o svojih pomembnih doživetjih.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o sebi in o svojih pomembnih doživetjih; spodbujanje razprave.*
20. Moja gledališka igra (stran 27)  
*Namen: Spodbujanje ustvarjalnosti, razmišljanja o človeških vedenjih in osebnostih.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k ustvarjalnosti in inovativnosti, k razmišljanju o različnih ljudeh in različnih situacijah; spodbujanje razprave.*

21. Moj junak iz knjige (stran 28)  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o pozitivnih značajskih in drugih človeških lastnostih.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pozitivnih značajskih in drugih človeških lastnostih; spodbujanje razprave.*
22. Moj junak iz filma (stran 29)  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o pozitivnih značajskih in drugih človeških lastnostih.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pozitivnih značajskih in drugih človeških lastnostih; spodbujanje razprave.*
23. Moj junak iz stripa (stran 30)  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o pozitivnih značajskih in drugih človeških lastnostih.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pozitivnih značajskih in drugih človeških lastnostih; spodbujanje razprave.*
24. Pesem o vsečnih stvareh (stran 31)  
*Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razmišljanja o stvareh, ki so učencem ljube in všečne.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o stvareh, ki so jim ljube, jih imajo radi, so jim všeč; spodbujanje razprave.*
25. Lahko sem dober pri ... - fantje (stran 32)
26. Lahko sem dober pri ... - dekleta (stran 33)  
*Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, občutka zmožnosti, vztrajnosti in želje po izboljšanju.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o sebi in svojih močnih in manj močnih področjih, ter o tem, kako bi lahko izboljšali svoja manj močna področja; spodbujanje razprave.*
27. Vsi imamo svoja močna področja - fantje (stran 34)
28. Vsi imamo svoja močna področja - dekleta (stran 35)  
*Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, prepoznavanja močnih področjih pri drugih in pomena pozitivnih povratnih informacij drugim.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o močnih področjih svojih prijateljev in sošolcev, in k razmišljanju o pomenu vzajemnega posredovanja pozitivnih povratnih informacij; spodbujanje razprave.*
29. Moje najljubše mesto pod soncem - fantje (stran 36)
30. Moje najljubše mesto pod soncem - dekleta (stran 37)  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o sebi in o stvareh, ki so nam ljube in všečne.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o stvareh, ki so jim ljube, so jim všeč; spodbujanje razprave.*
31. Moja televizijska družina - fantje (stran 38)
32. Moja televizijska družina - dekleta (stran 39)  
*Namen: Spodbujanje razmišljanja o družini, družinskih članih, odnosih, navadah.*  
*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o družini, družinskih članih, odnosih, navadah; spodbujanje razprave.*

33. Plusi in minusi šole - fantje (stran 40)

34. Plusi in minusi šole - dekleta (stran 41)

*Namen: Spodbujanje razmišljanja o sebi, o pozitivni samopodobi in samovrednotenju, o odnosu do šole.*

*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o odnosu do šole in o zaznavanju sebe v kontekstu šole; spodbujanje razprave.*

35. Kaj želim spremeniti pri sebi - fantje (stran 42)

36. Kaj želim spremeniti pri sebi - dekleta (stran 43)

*Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu in vlogi osebnih ciljev, o pomenu zastavljanja jasnih in uresničljivih ciljev, o pomenu spreminjanja, izboljševanja, izpopolnjevanja.*

*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu in vlogi osebnih ciljev, o pomenu zastavljanja jasnih in uresničljivih ciljev, o pomenu spreminjanja, izboljševanja, izpopolnjevanja; spodbujanje razprave.*

37. Moji cilji (stran 44)

*Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu in vlogi osebnih ciljev, o pomenu zastavljanja jasnih in uresničljivih ciljev.*

*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu in vlogi osebnih ciljev, o pomenu zastavljanja jasnih in uresničljivih ciljev; spodbujanje razprave.*

38. Kako mi lahko pomagajo pri ciljnih (stran 45)

*Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu in vlogi medsebojne pomoči pri uresničevanju osebnih ciljev, o pomenu zastavljanja jasnih in uresničljivih ciljev, o pomenu spreminjanja, izboljševanja, izpopolnjevanja.*

*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu in vlogi medsebojne pomoči pri uresničevanju osebnih ciljev, o pomenu zastavljanja jasnih in uresničljivih ciljev, o pomenu spreminjanja, izboljševanja, izpopolnjevanja; spodbujanje razprave.*

39. Sprejemanje sebe - fantje (stran 46)

40. Sprejemanje sebe - dekleta (stran 47)

*Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, spodbujanje razmišljanja o pomenu sprejemanja sebe in svojih lastnosti in o negativnih posledicah samoomalovaževanja.*

*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu sprejemanja sebe in svojih lastnosti in o negativnih posledicah samoomalovaževanja; spodbujanje razprave.*

41. Samoomalovaževanje (stran 48)

*Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, spodbujanje razmišljanja o negativnih posledicah samoomalovaževanja.*

*Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o negativnih posledicah samoomalovaževanja; spodbujanje razprave.*

Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_



## Čas za sebe

---

Vsak med nami potrebuje čas za sebe, čas ko nas nihče ne moti, ko smo sami s sabo in lahko v miru razmišljamo o svojih stvareh. Čas za sebe nam pomaga razmišljati, načrtovati, ali pa tudi le sanjariti o stvareh, ki so nam pomembne in bi jih radi počeli. Kadar smo zmedeni in ne vemo, kaj bi, nam takšen trenutek oddiha za sebe lahko pomaga bolje razumeti naše občutke.

Ali si vsak dan vzamem čas za sebe?

Kaj najraje počnem ali razmišljam, ko imam čas za sebe?

Kdaj sem rabil čas za sebe, da sem bolje razumel moje občutke?  
Kako mi je to pomagalo?

Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_



## Čas za sebe

---

Vsak med nami potrebuje čas za sebe, čas ko nas nihče ne moti, ko smo sami s sabo in lahko v miru razmišljamo o svojih stvareh. Čas za sebe nam pomaga razmišljati, načrtovati, ali pa tudi le sanjariti o stvareh, ki so nam pomembne in bi jih radi počeli. Kadar smo zmedeni in ne vemo, kaj bi, nam takšen trenutek oddiha za sebe lahko pomaga bolje razumeti naše občutke.

Ali si vsak dan vzamem čas za sebe?

Kaj najraje počnem ali razmišljam, ko imam čas za sebe?

Kdaj sem rabila čas za sebe, da sem bolje razumela moje občutke?  
Kako mi je to pomagalo?

Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_



# Kaj si mislim o sebi

---

Kaj in kako si mislimo o sebi, ali smo zadovoljni s sabo ali ne, ali smo si všeč ali ne, velikokrat vpliva na to, kakšne volje smo. Včasih nam lahko pomaga napisati seznam stvari in misli, ki jih razmišljamo o sebi. Če si naredimo tak seznam, se lahko soočimo s stvarmi, s katerimi pri sebi nismo zadovoljni, in se jih potrudimo spremeniti, ali pa se lahko naučimo biti manj nezadovoljni zaradi njih.

Kaj sem si mislil o sebi pred enim letom:

Kaj si mislim o sebi danes:

Kaj bi si rad mislil o sebi čez eno leto:

Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_



# Kaj si mislim o sebi

---

Kaj in kako si mislimo o sebi, ali smo zadovoljni s sabo ali ne, ali smo si všeč ali ne, velikokrat vpliva na to, kakšne volje smo. Včasih nam lahko pomaga napisati seznam stvari in misli, ki jih razmišljamo o sebi. Če si naredimo tak seznam, se lahko soočimo s stvarmi, s katerimi pri sebi nismo zadovoljni, in se jih potrudimo spremeniti, ali pa se lahko naučimo biti manj nezadovoljni zaradi njih.

Kaj sem si mislila o sebi pred enim letom:

Kaj si mislim o sebi danes:

Kaj bi si rada mislila o sebi čez eno leto:

Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_



## Skrbi zaradi sprememb

---

Včasih smo zaskrbljeni zaradi stvari, ki so nam nove ali drugačne, na primer če odhajamo v novo šolo, če se selimo v drug kraj, če pridemo v nov koržek ali v novo skupino, če imamo novo frizuro ...

Ko preizkusimo ali doživimo nekaj novega, se največkrat izkaže, da je vse v redu in so bile skrbi nepotrebne. Velikokrat pa se celo zgodi, da smo še bolj zadovoljni kot prej.

**Dogodki, ko sem naredil ali preizkusi nekaj novega in drugačnega:**

**Katere od teh sprememb so se izkazale za dobre?**

**Katere od teh sprememb se niso izkazale za dobre?**

Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_



## Skrbi zaradi sprememb

---

Včasih smo zaskrbljeni zaradi stvari, ki so nam nove ali drugačne, na primer če odhajamo v novo šolo, če se selimo v drug kraj, če pridemo v nov koržek ali v novo skupino, če imamo novo frizuro ...

Ko preizkusimo ali doživimo nekaj novega, se največkrat izkaže, da je vse v redu in so bile skrbi nepotrebne. Velikokrat pa se celo zgodi, da smo še bolj zadovoljni kot prej.

**Dogodki, ko sem naredila ali preizkusila nekaj novega in drugačnega:**

**Katere od teh sprememb so se izkazale za dobre?**

**Katere od teh sprememb se niso izkazale za dobre?**

Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

## Odraščanje je lahko težavno

---

Odraščanje je včasih težavno. En dan imamo občutek, da smo že skoraj odrasli, drugič se počutimo kot otroci. Med odraščanjem se nenehno spreminjamo, spreminjajo se naša telesa, naša razmišljanja, naša čustva. Včasih nismo povsem prepričani, kako bi se morali počutiti in kako bi morali ravnati. Zato lahko velikokrat pomaga, če se z drugimi (odraslimi ali prijatelji) pogovorimo o svojih čustvih.

---

Stvari, ki se mi zdijo težavne ali me zmedejo in ob njih ne vem, kako naj ravnam:

Ljudje, s katerimi se lahko pogovorim o mojih občutkih:

Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

# PESIMIZEM

---

Nekateri med nami si vedno predstavljajo, da se bodo zgodile najslabše in najhujše stvari. Če se nekdo razjezi zaradi nečesa, kar smo naredili, nas lahko skrbi, da nas ne bo več maral. Če dobimo eno slabo oceno, nas lahko skrbi, da bomo dobivali samo še slabe ocene. Če gremo na počitnice z letalom, nas lahko skrbi, da bo letalo strmoglavilo. Če vedno razmišljamo le o slabih možnostih in stvareh, smo ves čas napeti in zaskrbljeni. In to po nepotrebnem, ker je pri večini teh strahov možnost, da bi se uresničili, zelo majhna.

Stvar, ki me skrbi:

Kaj je najslabše, kar bi se lahko pri tem zgodilo?

Katere druge stvari se še lahko zgodijo pri tem, ki niso neprijetne in slabe?

Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

## Kako se »odskrbimo«

---

Včasih smo zaskrbljeni zaradi stvari, v zvezi s katerimi ne moremo narediti čisto nič. Ne moremo vplivati na to, ali se bodo zgodile, ali ne. Kadar smo zaskrbljeni, pomaga, če se pogovorimo o naših skrbih, ali jih zapišemo, in jih za nekaj časa spravimo iz naših misli. Ko jih zapišemo, lahko na primer raztrgamo list. Ali ga damo v posebno »mapo za skrbi«, kamor dajemo vse misli, ki se jih želimo znebiti. Potem lahko začnemo delati nekaj drugega in se ne ukvarjamo več s skrbmi.

Skrbi, ki se jih želim znebiti, ker res ne morem narediti nič v zvezi z njimi:

Kako se lahko znebim teh skrbi?

Ime: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

## TO SEM JAZ

---

Iskreno odgovori na vsa vprašanja.

*Ali rad-a preizkušaš in doživiš nove stvari?*

*Ali se veseliš novih izkušenj in razmišljanja o novih izkušnjah?*

*Ali se trudiš ustreči pričakovanjem učiteljev?*

*Ali si lahko zastaviš lastne, osebne cilje?*

*Ali imaš realistična pričakovanja do sebe?*

*Ali lahko priznaš in sprejmeš poraz?*

*Ali se znaš učiti iz svojih napak?*

*Kako se spopadeš s problemi in težavami?*

*Ali ti je neprijetno, če se v razredu pogovarjate o pomembnih stvareh, problemih in vprašanjih?*

*Ali nimaš težav pri pridobivanju prijateljev?*

Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

## Moja pesem z akrostihom

---

Napiši črke svojega imena eno pod drugo. Izmisli si pesmico, katere vsaka vrstica se začne z eno od črk tvojega imena, in pove nekaj o tebi. Napiši vsako vrstico posebej, ni se ti treba truditi z rimami. Nastala bo čisto tvoja osebna pesem z akrostihom. Na primer:

*M*islím bolj na košarko kot na matematiko

*A*lan Ford je moj najljubši strip

*T*rojke mečem in zadenem kot za šalo

*E*mil je moj najboljši prijatelj

*J*em najrajši vse tisto, kar skuha babica v nedeljo







Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

# Pred davnimi časi

---

Napiši tvoje spomine na nek pomemben dogodek v tvojem življenju.

Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

# SANJAM ...

---

O čem najraje sanjariš? Opiši svoje sanje.



Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

# Moje spričevalo

Napiši svoje spričevalo, ne z ocenami, pač pa opiši svoje uspehe pri vsakem predmetu.

Predmet	Samoocena
Predmet	Samoocena
Predmet	Samoocena
Predmet	Samoocena
Predmet	Samoocena
Predmet	Samoocena
Predmet	Samoocena
Predmet	Samoocena
Predmet	Samoocena
Predmet	Samoocena
Predmet	Samoocena
Predmet	Samoocena
Predmet	Samoocena
Predmet	Samoocena
Predmet	Samoocena
Predmet	Samoocena

Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

# Moje življenje

Upodobi svoje življenje do sedaj v devetih sličicah. V vsak okvirček nariši nekaj, kar je po tvojem mnenju pomembno vplivalo na tvoje življenje: ljudi, dogodke, stvari, kraje ...

1	2	3
4	5	6
7	8	9

Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

# Moja gledališka igra

---

Napiši osnovo za gledališko zgodbo, v kateri nastopajo tvoji sošolci in sošolke. Pomagaj si s spodnjim načrtom.

*Uvod*

*Nastopajoči*

*Prizorišče*

*Zaplet*

*Kakšne težave čakajo junake, kaj se ji dogaja?*

*Zaporedje dogodkov*

*Razrešitev zapleta*

*Kako se zgodba konča?*

*Kako se razplete zaplet?*

Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

# Moj knjižni junak

---

Izberi knjigo, v kateri nastopa junak, ki ga ceniš. Napiši svoje mnenje o tem književnem junaku.

*Naslov knjige:*

*Junak:*

*Moje mnenje o junaku:*

*Dejstva, na katerih temelji moje mnenje:*

Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

# Moj filmski junak

---

Izberi film, nadaljevanko ali nanizanko, v kateri nastopa junak, ki ga ceniš. Napiši svoje mnenje o tem junaku.

*Naslov filma, nadaljevanke, ali nanizanke:*

*Junak:*

*Moje mnenje o junaku:*

*Dejstva, na katerih temelji moje mnenje:*

Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

## Moj stripovski junak

---

Izberi strip, v kateri nastopa junak, ki ga ceniš. Napiši svoje mnenje o tem stripovskem junaku.

*Naslov stripa:*

*Junak:*

*Moje mnenje o junaku:*

*Dejstva, na katerih temelji moje mnenje:*

Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

## Pesem o vsečnih stvareh

---

Katere stvari so ti vseč? Pogovori se o teh stvareh s prijateljem ali prijateljico. Napiši čim bolj obsežen seznam stvari, ki so ti vseč. Na ta list napiši pesem, pri kateri uporabi čim več stvari s seznama.

*Stvari, ki so mi vseč:*

*Pesem:*

Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_



## LAHKO SEM DOBER PRI ...

Vsak med nami ima svoja močna in malo manj močna področja. Nekatere stvari nam gredo odlično, pri drugih smo malce manj dobri in se moramo bolj potruditi in večkrat poskušati.

*Naštej pet stvari, ki ti gredo dobro.*

*Naštej pet stvari, pri katerih si želiš biti boljši.*

*Naštej pet stvari, pri katerih lahko z več truda in vaje postaneš res dober.*

Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_



## LAHKO SEM DOBRA PRI ...

Vsak med nami ima svoja močna in malo manj močna področja. Nekatere stvari nam gredo odlično, pri drugih smo malce manj dobri in se moramo bolj potruditi in večkrat poskušati.

*Naštej pet stvari, ki ti gredo dobro.*

*Naštej pet stvari, pri katerih si želiš biti boljša.*

*Naštej pet stvari, pri katerih lahko z več truda in vaje postaneš res dobra.*

Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_



## Vsi imamo svoja močna področja

Vsak med nami je pri kakšni stvari res dober in mu gre odlično. Napiši na vsako črto do tri sošolce in sošolke.

### **Kdo mi lahko pomaga ...**

... razumeti težko knjigo?

\_\_\_\_\_

... narediti domačo nalogo pri matematiki?

\_\_\_\_\_

... pripraviti se na debato?

\_\_\_\_\_

### **Koga bi izbral ...**

... da bi te spremil k zdravniku, če bi se slabo počutil?

\_\_\_\_\_

... da bi ti pomagal poiskati nekaj, kar si izgubil?

\_\_\_\_\_

... da bi šel s tabo k ravnatelju?

\_\_\_\_\_

### **Kdo bi te spravil v dobro voljo, če bi bil potr?**

\_\_\_\_\_

### **Kdo bi sočustvoval s tabo, če bi bil nesrečen?**

\_\_\_\_\_

Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_



## Vsi imamo svoja močna področja

Vsak med nami je pri kakšni stvari res dober in mu gre odlično. Napiši na vsako črto do tri sošolce in sošolke.

### **Kdo mi lahko pomaga ...**

... razumeti težko knjigo?

\_\_\_\_\_

... narediti domačo nalogo pri matematiki?

\_\_\_\_\_

... pripraviti se na debato?

\_\_\_\_\_

### **Koga bi izbrala ...**

... da bi te spremljal k zdravniku, če bi se slabo počutila?

\_\_\_\_\_

... da bi ti pomagal poiskati nekaj, kar si izgubila?

\_\_\_\_\_

... da bi šel s tabo k ravnatelju?

\_\_\_\_\_

### **Kdo bi te spravil v dobro voljo, če bi bila potrta?**

\_\_\_\_\_

### **Kdo bi sočustvoval s tabo, če bi bila nesrečna?**

\_\_\_\_\_





Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_



## Moja televizijska družina

---

Če bi lahko postal član katere koli družine iz televizijske oddaje, serije ali filma, katero družino bi izbral in zakaj? Ali bi v tej družini ostal tak kot si, ali bi se kakor koli spremenil, da bi bolje sodil v njo? Pojasni svoj izbor in razloge, zakaj si se odločil za to družino.

Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_



# Moja televizijska družina

---

Če bi lahko postala član katere koli družine iz televizijske oddaje, serije ali filma, katero družino bi izbrala in zakaj? Ali bi v tej družini ostala taka kot si, ali bi se kakor koli spremenila, da bi bolje sodila v njo? Pojasni svoj izbor in razloge, zakaj si se odločila za to družino.

Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_



# Plusi in minusi šole

---

Stvari, pri katerih v šoli uživam.

---

---

---

---

Stvari, ki jih v šoli ne maram.

---

---

---

---

Stvari, ki mi gredo v šoli dobro.

---

---

---

---

Področja, ki jih moram v šoli izboljšati.

---

---

---

---

Stvari in dejavnosti, ki bi jih v šoli rad počel še bolj pogosto.

---

---

---

---

Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_



# Plusi in minusi šole

Stvari, pri katerih v šoli uživam.

---

---

---

---

Stvari, ki jih v šoli ne maram.

---

---

---

---

Stvari, ki mi gredo v šoli dobro.

---

---

---

---

Področja, ki jih moram v šoli izboljšati.

---

---

---

---

Stvari in dejavnosti, ki bi jih v šoli rada počela še bolj pogosto.

---

---

---

---

Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_



# Kaj želim spremeniti pri sebi

Včasih rabimo dosti časa in potrpljenja, da spremenimo stvari pri sebi, s katerimi nismo zadovoljni. Včasih se želimo izboljšati na kakšnem področju, pri športu, petju, ocenah, prijateljstvu, in se nam zdi nemogoče. V resnici je marsikaj mogoče: velikokrat zadošča že to, da dan za dnem napredujemo po majhnih korakih. Na ta način lahko velikokrat dosežemo dosti več, kot če bi si želeli velike spremembe, potem pa razočarano odnehali, ker se ne bi zgodile takoj.

*Nekaj, kar želim spremeniti pri sebi, je:*

*Kaj lahko naredim danes za to:*

**Poglej ta list enkrat na mesec in oceni, kako ti gre!**

Datum: \_\_\_\_\_ Kako sem se spremenil v zadnjem mesecu:

Datum: \_\_\_\_\_ Kako sem se spremenil v zadnjem mesecu:

Datum: \_\_\_\_\_ Kako sem se spremenil v zadnjem mesecu:

Datum: \_\_\_\_\_ Kako sem se spremenil v zadnjem mesecu:

Datum: \_\_\_\_\_ Kako sem se spremenil v zadnjem mesecu:

Datum: \_\_\_\_\_ Kako sem se spremenil v zadnjem mesecu:

Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_



## Kaj želim spremeniti pri sebi

Včasih rabimo dosti časa in potrpljenja, da spremenimo stvari pri sebi, s katerimi nismo zadovoljni. Včasih se želimo izboljšati na kakšnem področju, pri športu, petju, ocenah, prijateljstvu, in se nam zdi nemogoče. V resnici je marsikaj mogoče: velikokrat zadošča že to, da dan za dnem napredujemo po majhnih korakih. Na ta način lahko velikokrat dosežemo dosti več, kot če bi si želeli velike spremembe, potem pa razočarano odnehali, ker se ne bi zgodile takoj.

*Nekaj, kar želim spremeniti pri sebi, je:*

*Kaj lahko naredim danes za to:*

**Poglej ta list enkrat na mesec in oceni, kako ti gre!**

Datum: \_\_\_\_\_ Kako sem se spremenila v zadnjem mesecu:

Datum: \_\_\_\_\_ Kako sem se spremenila v zadnjem mesecu:

Datum: \_\_\_\_\_ Kako sem se spremenila v zadnjem mesecu:

Datum: \_\_\_\_\_ Kako sem se spremenila v zadnjem mesecu:

Datum: \_\_\_\_\_ Kako sem se spremenila v zadnjem mesecu:

Datum: \_\_\_\_\_ Kako sem se spremenila v zadnjem mesecu:



Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

## Kako mi lahko pomagajo pri ciljih

Včasih se nam na poti proti našim ciljem postavijo različne ovire. Zaradi njih je včasih težko napredovati proti ciljem, ki jih želimo doseči. Zato nam lahko pomaga, če poznamo druge ljudi s podobnimi cilji, s katerimi lahko sodelujemo pri premagovanju ovir.

*Drugi, ki imajo podobne cilje kot jaz:*

*Kako si lahko pomagamo med sabo:*

*Drugi ljudje, ki bi mi lahko pomagali:*

Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_



# SPREJEMANJE SEBE

---

Vsak med nami bi kdaj rad spremenil kakšno stvar pri sebi. Če imamo pozitivno samopodobo, smo zadovoljni s sabo, tudi če imamo kakšno napako, ki se je zavedamo. Pri nekaterih stvareh se lahko spremenimo: na primer način kako se obnašamo, da smo manj neprijazni do drugih; ali družbo vrstnikov, s katerimi se družimo, če se v sedanji družbi ne počutimo dobro; ali načine, kako razmišljamo in kaj čutimo o sebi. Nekaterih drugih stvari ne moremo vedno spremeniti: na primer tega, kako izgledamo; ali kako spretni smo pri športu; ali kako visoki smo. Te stvari se moramo naučiti sprejeti.

*Stvari, ki bi jih spremenil pri sebi:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Stvari, ki jih pri sebi ne morem spremeniti, in se jih bom potrudil sprejeti, in ne bom slabe volje zaradi njih:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ime: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_



# SPREJEMANJE SEBE

---

Vsak med nami bi kdaj rad spremenil kakšno stvar pri sebi. Če imamo pozitivno samopodobo, smo zadovoljni s sabo, tudi če imamo kakšno napako, ki se je zavedamo. Pri nekaterih stvareh se lahko spremenimo: na primer način kako se obnašamo, da smo manj neprijazni do drugih; ali družbo vrstnikov, s katerimi se družimo, če se v sedanji družbi ne počutimo dobro; ali načine, kako razmišljamo in kaj čutimo o sebi. Nekaterih drugih stvari ne moremo vedno spremeniti: na primer tega, kako izgledamo; ali kako spretni smo pri športu; ali kako visoki smo. Te stvari se moramo naučiti sprejeti.

*Stvari, ki bi jih spremenila pri sebi:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Stvari, ki jih pri sebi ne morem spremeniti, in se jih bom potrudila sprejeti, in ne bom slabe volje zaradi njih:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# SAMOPODOBA, SAMOVREDNOTENJE, IDENTITETA, CILJI - 1. del

**SAMOPODOBA, SAMOVREDNOTENJE, IDENTITETA, CILJI - 1. DEL** je zbirka dejavnosti z gradivi in delovnimi listi, ki učiteljem in svetovalnim delavcem omogočajo pripravo, načrtovanje in izvedbo ur in delavnic za spodbujanje samozavedanja, odnosa do sebe, pozitivne samopodbe, samovrednotenja in razvoja identitete učencev v tretjem triletju osnovne šole.

Zbirka dejavnosti zajema delovne liste in dejavnosti, primerne za učence v prvem triletju osnovne šole. Posamezne dejavnosti lahko uporabite tudi pri mlajših ali starejših otrocih; pri izboru delovnih listov upoštevajte njihove izkušnje in starost.

Širok in delovnih listov omogoča, da izberete vsebine, ki so prilagojene izkušnjam in starosti vaših otrok oziroma učencev. Obenem omogoča, da najdete primerne dejavnosti in vsebine za vprašanja, ki so v določenem trenutku najbolj aktualna.

Vsebina zbirke **SAMOPODOBA, SAMOVREDNOTENJE, IDENTITETA, CILJI - 1. DEL**

- ≈ izbor različnih dejavnosti za spodbujanje samozavedanja, pozitivne samopodobe, pozitivnega samovrednotenja, razvoja identitete in razvoja kompetenc na področju zastavljanja in doseganja ciljev
- ≈ 42 delovnih listov

Namen zbirke **SAMOPODOBA, SAMOVREDNOTENJE, IDENTITETA, CILJI - 1. DEL**

Spodbujanje samozavedanja pri učencih, njihove pozitivne samopodobe, pozitivnega samovrednotenja, razvoja identitete in razvoja kompetenc na področju zastavljanja in doseganja ciljev.

Vzgojno-izobraževalna področja zbirke **SAMOPODOBA, SAMOVREDNOTENJE, IDENTITETA, CILJI - 1. DEL**

- ≈ samozavedanje
- ≈ pozitivna samopodoba
- ≈ pozitivno samovrednotenje
- ≈ razvoj identitete
- ≈ razvoj kompetenc na področju zastavljanja in doseganja ciljev

Zbirka dejavnosti omogoča uporabo v razredu v okviru različnih predmetov in vsebin, ali v okviru svetovalnega dela, ali v okviru posebnih dejavnosti in delavnic. Primerna je za načrtovanje krajših aktivnosti, za organiziranje posameznih vsebinskih sklopov, ali za projektno delo. Zbirka omogoča:

- ≈ individualno delo in razmišljanje,
- ≈ delo, razmišljanje in pogovor v manjših skupinah,
- ≈ delo, razmišljanje in pogovor v celem razredu.