

SAMOPODOBA, SAMOVREDNOTENJE

Didaktična mapa za 2. triletje osnovne šole

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

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



abc.viz

Izšlo v sodelovanju:
IPSOS dr. Kristijan Musek Lešnik s.p.
Inštitut za psihologijo osebnosti

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 : didaktična mapa za 2. triletje
osnovne šole / Kristijan Musek Lešnik, Petra Lešnik Musek. -
Ljubljana : IPSOS, 2007

ISBN 978-961-92047-8-8

1. Lešnik Musek, Petra
232393216

Didaktična mapa "Samopodoba, samovrednotenje" je nastala v okviru programa **abc.viz**, ki je namenjen zagotavljanju kakovostnih gradiv, materialov, zamisli, delovnih listov, delavnic in drugih virov za kakovostno vzgojno-izobraževalno delo. Didaktične mape **abc.viz** omogočajo široko uporabo, tudi razmnoževanje in kopiranje delovnih listov in drugih materialov.

Gradiva in materiali v mapi "Samopodoba, samovrednotenje" so objavljeni tudi na spletnem portalu **abc.viz**, ki omogoča neprestan dostop do vsebine vseh didaktičnih map in številnih drugih gradiv, ter njihovo uporabo in razmnoževanje. Za več informacij o portalu **abc.viz** naslovite vprašanja na e-poštni naslov publikacije@ipsos.si .

SAMOPODOBA, SAMOVREDNOTENJE

Didaktična mapa za 2. triletje osnovne šole

Kaj je didaktična mapa “Samopodoba, samovrednotenje - 2. triletje”

“Samopodoba, samovrednotenje - 2. triletje” je didaktična mapa 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 otrok in učencev v drugem triletju osnovne šole.

Vsebina didaktične mape “Samopodoba, samovrednotenje - 2. triletje”

- ≈ izbor različnih dejavnosti za spodbujanje samozavedanja, pozitivne samopodobe, pozitivnega samovrednotenja in razvoja identitete
- ≈ izbor različnih dejavnosti za spodbujanje razvoja kompetenc na področju zastavljanja in doseganja ciljev
- ≈ 56 delovnih listov



Namen didaktične mape “Samopodoba, samovrednotenje - 2. triletje”

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 - 2. triletje”

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



*O programu **abc.viz***

Program **abc.viz** je namenjen zagotavljanju kakovostnih gradiv, materialov, zamisli, delovnih listov, delavnic in drugih virov za kakovostno vzgojno-izobraževalno delo. Gradiva in materiali v mapi “Samopodoba, samovrednotenje - 2. triletje” so objavljeni tudi na spletnem portalu **abc.viz** - portal omogoča učiteljem in drugim na šolah, ki so naročene nanj, neprestan dostop do vsebine vseh gradiv na portalu, razmnoževanje, tiskanje in druge možnosti.

O avtorjih

Dr. Kristijan Musek Lešnik je psiholog, avtor, prevajalec in urednik več kot 50 različnih knjig in publikacij na področju vzgoje in izobraževanja. Je tudi glavni urednik spletnega portala **abc.viz**.

Dr. Petra Lešnik Musek je strokovnjakinja za razvojno psihologijo. Po desetletnem delu na katedri za razvojno psihologijo Filozofske fakultete v Ljubljani dela kot psihologinja z otroki, mladostniki in starši na Kliničnem oddelku za otroško, mladostniško in razvojno nevrologijo na Pediatrični kliniki.

Vloga učitelja, svetovalnega delavca, voditelja dejavnosti iz mape "Samopodoba, samovrednotenje - 2. triletje"

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 didaktične mape "Samopodoba, samovrednotenje - 2. triletje"

Mapo "Samopodoba, samovrednotenje - 2. triletje" lahko uporabljate na več načinov:

Izbor primernih tem za starost in izkušnje učencev

Didaktična mapa zajema delovne liste in dejavnosti, primerne za učence v drugem triletju osnovne šole. Posamezne dejavnosti lahko uporabite tudi pri mlajših ali starejših učencih; 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

Didaktična mapa "Samopodoba, samovrednotenje - 2. triletje" 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.)

Oznaka M pomeni različico za fante Oznaka D pomeni različico za dekleta

1. Odraščanje je lahko težavno

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 ...

2. Čas za sebe – M

3. Čas za sebe – D

Namen: Učenci razmišljajo o tem, da vsak občasno potrebuje čas za sebe, čas za razmisleč, 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...

4. Kaj si mislim o sebi - M

5. Kaj si mislim o sebi - D

Namen: Učenci razmišljajo o svojih občutkih do sebe.

Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o občutkih do sebe; spodbujanje razprave ...

6. Skrbi zaradi sprememb - M

7. Skrbi zaradi sprememb - D

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 ...

8. Pesimizem

Namen: Učenci razmišljajo o tem, kako nekateri ljudje v vsaki situaciji pričakujejo najslabši možen izid; o tem, kaj takšna miselna navadnanost 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"

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 skrbeh in njihovem vplivu na naše doživljanje, občutke, ravnanje; spodbujanje razprave ...

10. Kdo sem jaz

Namen: Spodbujanje samopodobe - razmišljanje o sebi.

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

11. Nekaj stvari o meni

Namen: Spodbujanje samopodobe - razmišljanje o sebi.

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



12. Moja družina in jaz

Namen: Spodbujanje samopodobe - razmišljanje o svoji družini; povratna informacija družinskih članov učencu

Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o svoji družini; spodbujanje razprave.

13. Moja prijateljstva

Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu prijateljstva.

Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o pomenu prijateljev in prijateljstva; spodbujanje razprave.

14. Moj novi avtoportret

Namen: Spodbujanje samozavedanja, samopodbe, razmišljanja o sebi.

Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o sebi, svoji identiteti in stalnosti; spodbujanje razprave.

15. Moja pesem z akrostihom

Namen: Spodbujanje samopodbe, razmišljanja o sebi.

Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o sebi, svoji identiteti in samopodobi; spodbujanje razprave.

16. Dobre stvari o meni

Namen: Spodbujanje pozitivne samopodbe in samovrednotenja, razmišljanja o sebi.

Vloga odraslega: Usmerjanje otrok k razmišljanju o sebi, o tem, kaj jim je pri njih samih všeč in kako se vidijo; spodbujanje razprave.

17. Moje kazalo za knjige

Namen: Spodbujanje pozitivne samopodbe in samovrednotenja, razmišljanja o sebi in o stvareh, ki so učencem všeč.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o sebi, o tem, kaj jim je všeč in kako se vidijo; spodbujanje razprave.

18. Če bi bil žival - M

19. Če bi bil žival - D

Namen: Spodbujanje pozitivne samopodbe in samovrednotenja, razmišljanja o sebi.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o sebi, o tem, kako se vidijo; spodbujanje razprave.

20. Moja družina

Namen: Spodbujanje razmišljanja o svoji družini, o tem, kaj učenci cenijo pri svoji družini in njenih članih.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o svoji družini in družinskih članih; spodbujanje razprave.

21. Najboljša stvar vseh časov

Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomembnih dogodkih in stvareh v življenju.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomembnih dogodkih in stvareh v življenju; spodbujanje razprave.

22. Moja močna in manj močna področja

Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razmišljanja o sebi, o svojih močnih in manj močnih področjih.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o o sebi, o svojih močnih in manj močnih področjih; spodbujanje razprave.



23. Moje najljubše stvari

Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razmišljanja o sebi.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o o sebi, o svojih najljubših stvareh; spodbujanje razprave.

24. Stvari, ki jih imam rad, in stvari, ki jih ne maram - M

25. Stvari, ki jih imam rad, in stvari, ki jih ne maram - D

Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razmišljanja o sebi.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o o sebi, o svojih najljubših in neljubih stvareh; spodbujanje razprave.

26. Samoocena za ta teden - M

27. Samoocena za ta teden - D

Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razmišljanja o sebi in svojih uspehih in dejanjih.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o o sebi, o svojih uspehih in dejanjih v zadnjem tednu; spodbujanje razprave.

28. Samoocena za ta mesec - M

29. Samoocena za ta mesec - D

Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razmišljanja o sebi in svojih uspehih in dejanjih.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o o sebi, o svojih uspehih in dejanjih v zadnjem mesecu; spodbujanje razprave.

30. Pohvale

Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razumevanja pomena pozitivnih povratnih informacij za medosebne odnose, samopodobo in samovrednotenje.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu pozitivnih povratnih informacij za medosebne odnose, samopodobo in samovrednotenje; spodbujanje razprave.

31. Vsi smo posebni in enkratni – M

32. Vsi smo posebni in enkratni – D

Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, pozitivnega odnosa do sebe.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu pozitivnega odnosa do sebe; spodbujanje razprave.

33. Zanašanje na sebe

Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razumevanje pomena in odgovornosti osebne neodvisnosti.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu in odgovornosti osebne neodvisnosti; spodbujanje razprave.

34. Samozavest- M

35. Samozavest- D

Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razumevanje pomena samozavesti.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu samozavesti; spodbujanje razprave.



36. Gradimo svojo samozavest - M

37. Gradimo svojo samozavest - D

Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, samozavesti.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu samozavesti; spodbujanje razprave.

38. Tudi opravila in obveznosti so lahko zabavne

Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, razumevanja pomena prevzemanja odgovornosti, razumevanja pomena opravljanja rutinskih nalog za uresničenje pomembnejših ciljev.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu prevzemanja odgovornosti, o opravljanju rutinskih nalog pomembnih za uresničevanje ciljev, o iskanju alternativnih možnosti za manj prijetne in neprijetne obveznosti; spodbujanje razprave.

39. Naše vloge v družinah - M

40. Naše vloge v družinah - D

Namen: Spodbujanje razmišljanja o družini, vlogah in odnosih v njej.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o družini, vlogah in odnosih v njej; spodbujanje razprave.

41. Sam svoj šef – M

42. Sam svoj šef – D

Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, premagovanja svojih pomanjkljivosti, razumevanja pomena osebne moči.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu pozitivne samopodobe in samovrednotenja, premagovanja svojih pomanjkljivosti, razumevanja pomena osebne moči; spodbujanje razprave.

43. Gooooool! – 1. list

44. Gooooool! – 2. list

Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu osebnih ciljev in o pomenu njihovega uresničevanja.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu osebnih ciljev in o pomenu njihovega uresničevanja; spodbujanje razprave.

45. Veriga uspehov

Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu osebnih ciljev in o pomenu njihovega uresničevanja.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu osebnih ciljev in o pomenu njihovega uresničevanja; spodbujanje razprave.

46. Kaj mi gre dobro

Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu pozitivne samopodobe in samovrednotenja; spodbujanje razprave.

47. Kaj lahko povem o mojem otroku - list za starše

Namen: Ugotavljanje, kako starši vidijo svojega otroka; pridobivanje dodatnih pomembnih podatkov o otroku, takšnih, ki se zdijo staršem pomembni za tiste, ki želijo bolje spoznati njihovega otroka.

Vloga odraslega: Posredovanje vprašalnika staršem (oziroma otrokom za njihove starše).



48. Sprejemanje in zavračanje

Namen: Spodbujanje razmišljanja o odzivih, ki jih pri drugih sproži naše vedenje in ravnanje.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu razumevanja odzivov, ki jih pri drugih sproži naše vedenje in ravnanje; spodbujanje razprave.

49. Značke za sošolce

Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu pozitivnih povratnih informacij za samopodobo in samovrednotenje.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu pozitivnih povratnih informacij za samopodobo in samovrednotenje; spodbujanje razprave.

50. Pozitivno gledanje na stvari

Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu pozitivnega razmišljanja in optimizma.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu pozitivnega razmišljanja in optimizma; spodbujanje razprave.

51. Oblački za spodbudo

Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu pozitivnih povratnih informacij in spodbud za uspešnost in učinkovitost.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu pozitivnih povratnih informacij in spodbud za uspešnost in učinkovitost, usmerjanje in spodbujanje razprave.

52. Oblački za pohvalo

Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu pozitivnih povratnih informacij in spodbud za uspešnost in učinkovitost.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu pozitivnih povratnih informacij in spodbud za uspešnost in učinkovitost, usmerjanje in spodbujanje razprave.

53. Neodvisnost - M

54. Neodvisnost - D

Namen: Spodbujanje razmišljanja o stvareh, ki jih učenci zmorejo sami brez pomoči drugih ali odraslih.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o stvareh, ki jih zmorejo sami brez pomoči drugih ali odraslih; spodbujanje razprave.

55. Ključ do uspeha

Namen: Spodbujanje razmišljanja o pomenu manjših ciljev pri uresničevanju velikih.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu manjših ciljev pri uresničevanju velikih; spodbujanje razprave.

56. Kaj mi gre dobro

Namen: Spodbujanje pozitivne samopodobe in samovrednotenja, iskanja svojih močnih področij in ocenjevanja sebe in svojih zmožnosti.

Vloga odraslega: Usmerjanje učencev k razmišljanju o pomenu pozitivne samopodobe in samovrednotenja, iskanju svojih močnih področij in ocenjevanju sebe in svojih zmožnosti; spodbujanje razprave.



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:

**VZOREC - STRANJE
NAMENJENA ZGOLJ
Vzorca ni dovoljeno razmnoževati, kopirati,
spreminjati ali uporabljati za druge namene**

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?

VZOREC - STRAN JE NAMENJENA ZGOLJ OGLEDU
Vzorca ni dovoljeno razmnoževati, kopirati, spreminjati ali uporabljati za druge namene

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?

VZOREC - STRAN JE NAMENJENA ZGOLJ OGLEDOU
Vzorca ni dovoljeno razmnoževati, kopirati, spreminjati ali uporabljati za druge namene

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?

**VZOREC - STRAN JE ZGOLJ OGLEDO
NAMENJENA ZA
Vzorca ni dovoljeno razmnoževati, kopirati,
spreminjati ali uporabljati za druge namene**

Ime: _____

Datum: _____

10

KDO SEM JAZ?

Ime mi je:

Moj rojstni dan je:

Imam _____ let.

Moja višina:

Moja teža:

Moja barva oči:

Moja barva las:

Tole je moj avtoportret:

**VZOREC - STRAN JE
NAMENJENA ZGOLJ OGLEDU**

*Vzorca ni dovoljeno razmnoževati, kopirati,
spreminjati ali uporabljati za druge namene*



NEKAJ STVARI O MENI

Naštej tri stvari, ki ti gredo zelo dobro in pri katerih si zelo uspešen oziroma uspešna.

1

2

3

Naštej tri stvari, ki ti gredo še kar dobro in pri katerih si še kar uspešen oziroma uspešna.

1

2

3

Naštej tri stvari, za katere si želiš, da bi ti šle bolje.

1

2

3

Moja družina in jaz

To so moji družinski člani (nariši jih in napiši imena in starost):

Ime: Starost:	Ime: Starost:
Ime: Starost:	Ime: Starost:
Ime: Starost:	Ime: Starost:

VZOREC - STRAN JE ZGOLJ OGLEDU
 Vzorca ni dovoljeno razmnoževati, kopirati, spreminjati ali uporabljati za druge namene

Prosi vsakega družinskega člana, da na zadnjo stran tega lista napiše nekaj o tebi.

