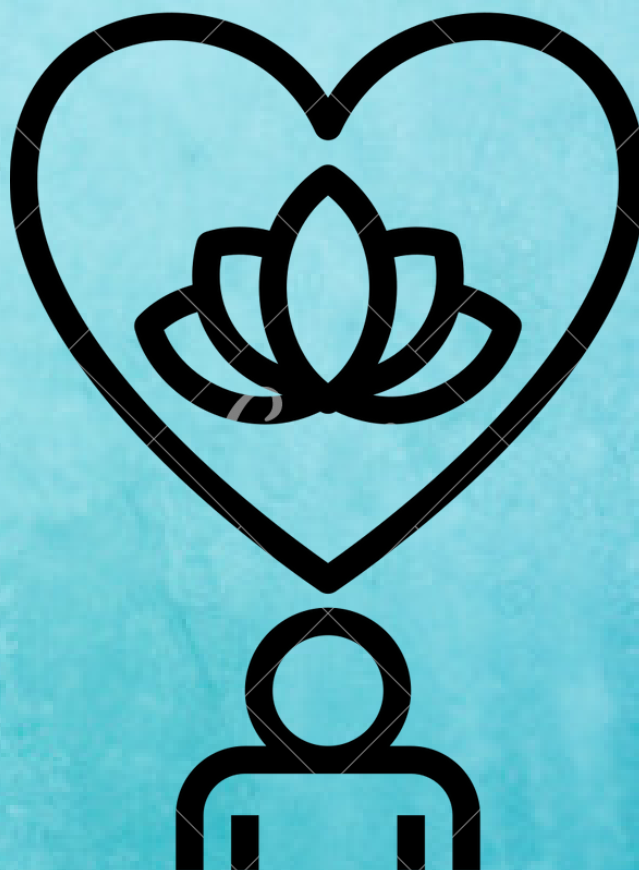


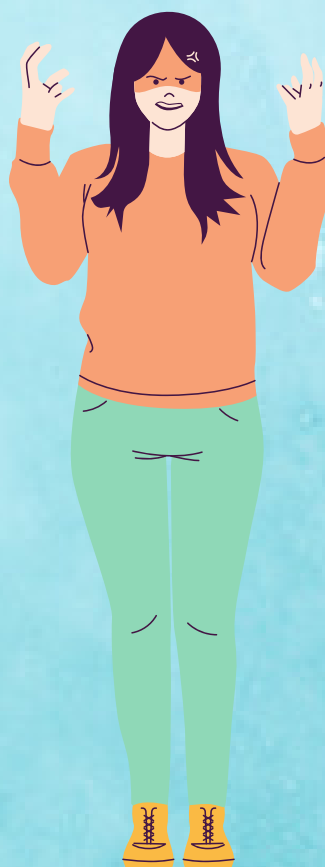
Izradila: Mateja Kerovec
Mail: mateja.kerovec@gmail.com

Kako brinuti o sebi?

Vodič za brigu o mentalnoj higijeni za klince
i klinceze



Za početak, pokušaj ocijeniti kako se osjećaš. Zaokruži sličicu koja je najbliže onome kako se ti upravo osjećaš.



Uz ovaj listić razgovarat ćemo o nečem jako važnom, a to se zove **mentalna higijena** i ona je povezana s time kako se osjećamo.

Za početak, razmisli što znači riječ HIGIJENA? Što sve spada pod svakodnevnu higijenu?

Pogledaj i sličice i neka ti one budu pomoć.

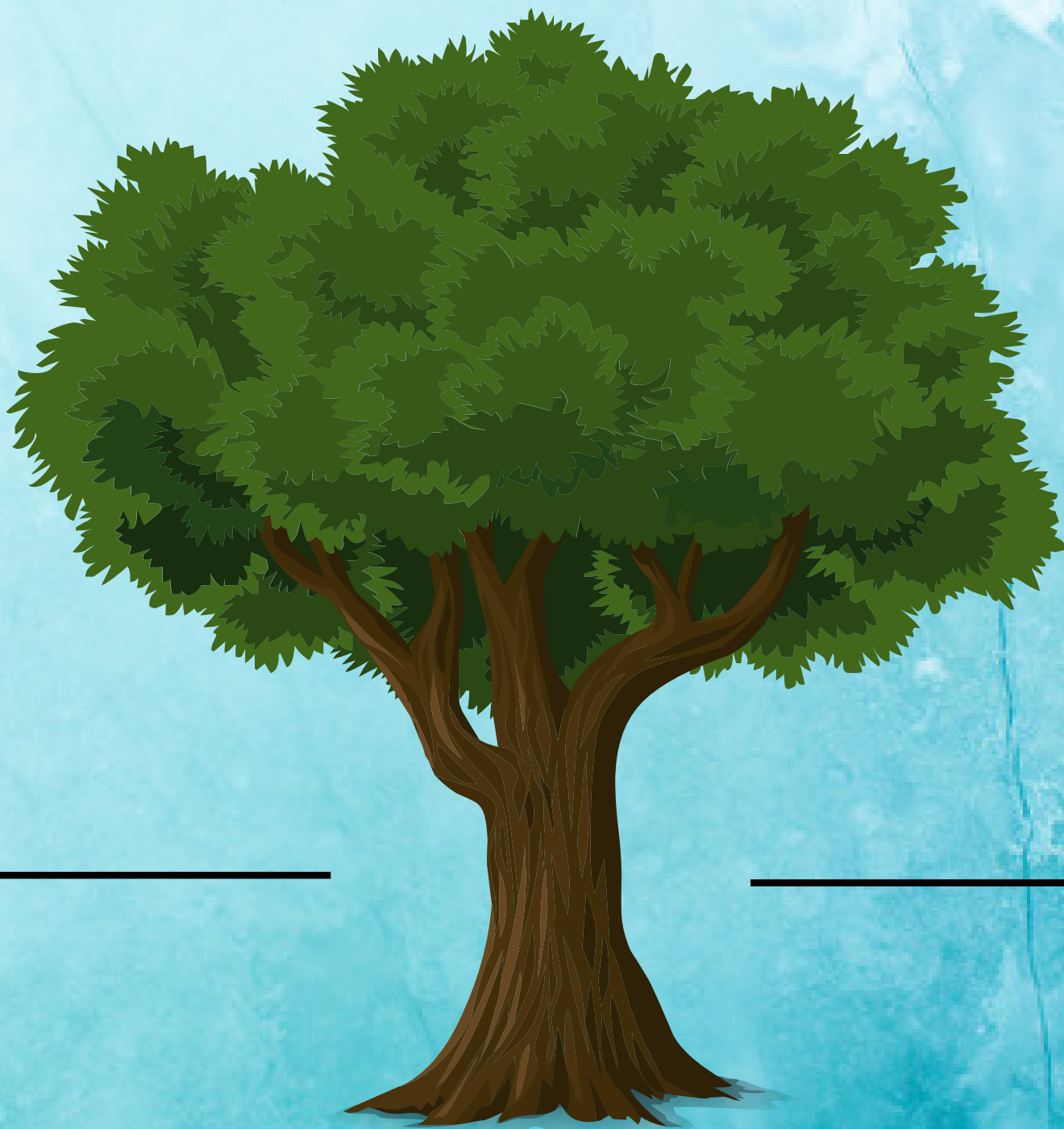


Kako se trudimo održavati naše tijelo čistim na način da provodimo svakodnevnu higijenu, važno je da se isto tako brinemo i o našem umu kako bismo sosjećali što bolje. To ćemo pokušati na sljedećih nekoliko stranica, ali bilo bi dobro da vježbe koje te čekaju činiš svaki dan, kao što i svaki dan (i više puta dnevno) pereš ruke, pereš zube, češljaš kosu i tuširaš se.



Drvo na slici zove se „**Drvo brige**“.

Pokušaj na njemu ostaviti sve svoje brige i sve što te muči, tako da ih napišeš na crte pokraj njega.



Što misliš, što bi **drvo moglo napraviti** s
tim brigama?

Napiši nekoliko ideja.

Tko su tvoja drva? Odnosno, koje su to
osobe s kojima možeš razgovarati o svojim
brigama?



Nakon što si svoje brige ostavio/ostavila na drvu
razmisli što bi sada mogao/mogla raditi, a nakon čega
misliš da će ti biti lakše i da ćeš se osjećati bolje.



Pokušaj pitati svoje roditelje i prijatelje što njima pomaže da se opuste i da se osjećaju bolje.

Pokušaj razmisliti kako bi izgledao tvoj
idealan dan.

Što bi radio/radila? Gdje bi bio/bila? Sa kime?

Pokušaj to nacrtati ili napisati.

Sada razmisli je li bar nešto od tvog idealnog dana bilo ostvareno i danas? Što je bilo ostvareno, a što nije?

Ostvareno je:



Nije ostvareno:



Razmisli i napiši barem 3 lijepe stvari koje su ti se danas dogodile. To ne mora biti nešto jako veliko ili važno već mogu biti i male stvari koje su ti uljepšale dan.

1.

2.

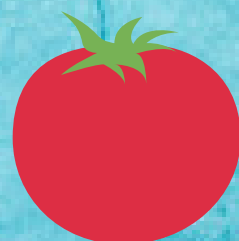
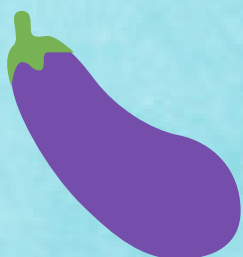
3.

Nacrtaj jednu od stvari ili događaja koje si na prethodnoj stranici nabrojao/nabrojala.

Kako biste postali veliki i jaki što je potrebno raditi?



Kakvu hranu je dobro jesti?



A što sve treba raditi kako bi tvoj um bio velik i jak?



Što si od toga danas učinio/učinila?

Što planiraš od toga učiniti?

Koje bi ti savjete dao/dala svojem prijatelju/prijateljici kako da on/ona brine o „mentalnoj higijeni“?

Pokušaj razmisliti o nekoliko ideja, a za pomoć možeš zamoliti i svoje roditelje.



Došao je kraj i ovim zadacima. Želim ti da ih
što više puta riješiš i da na taj način treniraš
svoj um! 😊

