

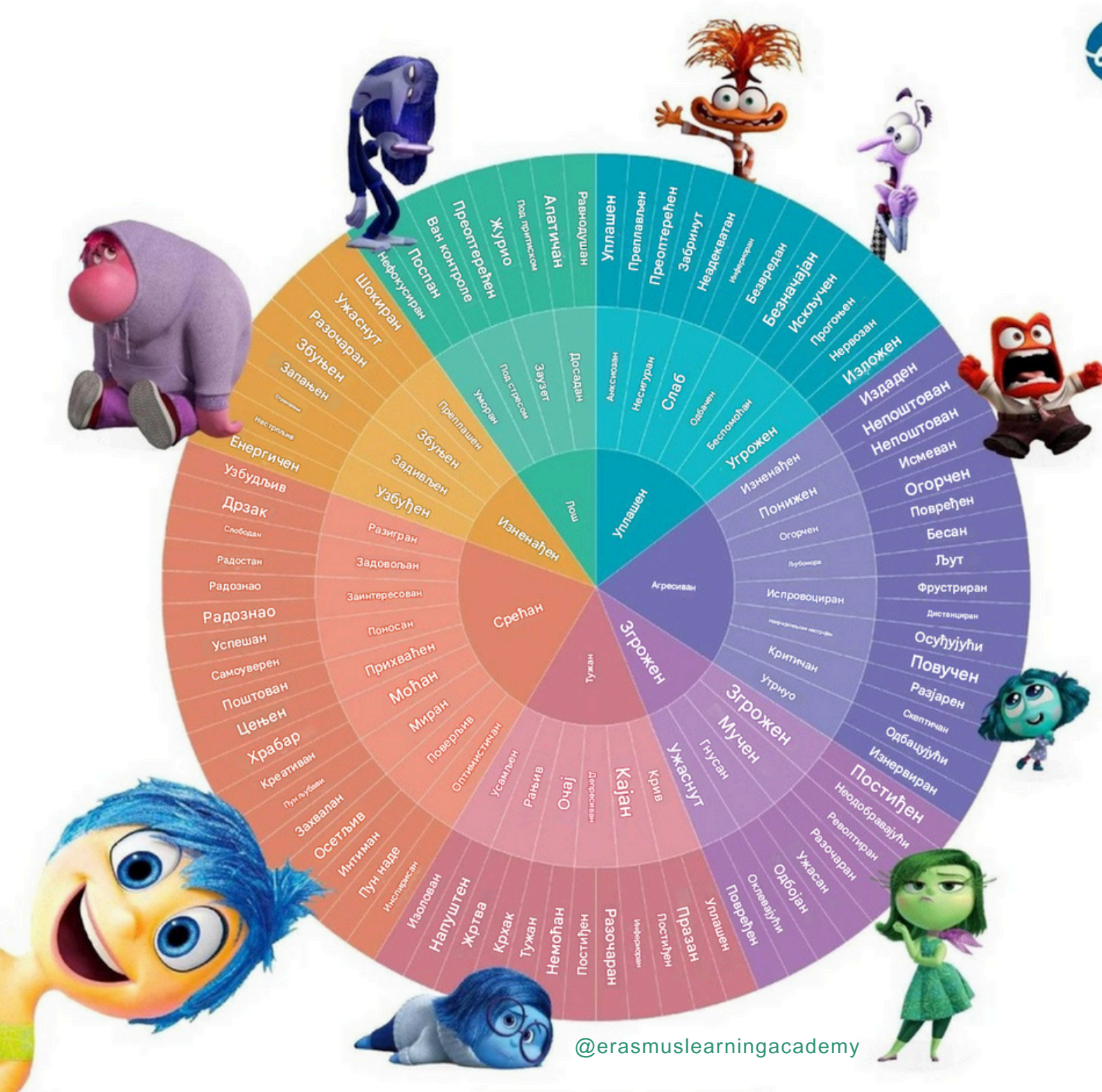


Co-funded by  
the European Union

# РАДНИ МАТЕРИЈАЛИ

TELL YOUR MIND: VOICING MENTAL HEALTH CONDITIONS AND  
PROMOTING SOCIO-EMOTIONAL WELL-BEING IN SECONDARY SCHOOLS

# ТОЧАК ЕМОЦИЈА THE WHEEL OF EMOTIONS



@erasmuslearningacademy



Co-funded by  
the European Union



# STRESS BUSTER BINGO

Napravite pauzu  
od 5 minuta za  
duboko  
disanje

Pročitajte  
knjigu

Skicirajte  
nešto što  
vidite  
kroz prozor

Uradite 20  
skokova

Meditirajte

Pisanje  
dnevnika

Isključite se sa  
društvenih  
mreža na 1 sat

Organizujte  
svoj  
radni prostor ili  
sobu

Popijte čašu  
vode

Mazite se sa  
kućnim ljubimcem

Pecite ili  
skuvajte  
nešto

Prošetajte  
napolju



Zapišite 3 stvari  
na kojima  
ste  
zahvalni

Pogledajte  
smešan  
video ili  
mem

Slušajte svoje  
omiljene  
pesme

Napravite listu  
obaveza za  
sledeći  
dan

Pošaljite  
pozitivnu  
poruku  
prijatelju

Gledajte zalazak  
ili izlazak  
sunca

Napravite  
mandalu i  
obojite je

Pozovite  
prijatelja

Zapišite  
svoje  
ciljeve za  
nedelju

Napravite  
nešto rukama

Plešite uz  
pesmu

Napravite  
plejlistu svojih  
omiljenih  
smirujućih pesama

100



# THE WHEEL OF EMOTIONS

## ИЗАЗОВ ОТПОРНОСТИ

### Изазов Куле моћи:

Изјавиће највиши мојући шорањ корисћећи само ђајир. Кула мора самосшало да сшоји најмање 10 секунди.

Поени: Освојиће 5 ђоена ако сшоји, ђлус 1 догашњи ђоен за сваки ценшимешар висине изнад 25 цм.

### Изазов ђреласка реке:

Сви чланови шима морају да „ђређу реку“ корисћећи само „каменчиће“ (комаге ђајира). Смеју да најазе само на ове комаге ђајира да би сшиили до грује сшране. Ако комаг ђајира осшане без особе која сшоји на њему, смашра се изјубљеним и не сме се ђоново корисшиши.

Поени: 5 ђоена за свакој члана шима који ђређе на грују сшрану.

### Изазов ђреласка ђреко невоља:

Изјавиће мосш између два сшоло корисћећи само каршице и сјајалице. Мосш мора да издржи шешину новчића. Поени: 5 ђоена ако мосш држи ђредмеш најмање 10 секунди, ђлус 3 догашна ђоена ако може да издржи догашњу шешину. ▽ Изазов маскираној лавиринша:

Један члан шима има ђовез ђреко очију и мора да се креће кроз сшазу са ђређрекама или лавиринш корисћећи само усмена уђушсшва свој шима. Циљ је да члан сшиине до краја лавиринша.

Поени: 10 ђоена ако се изазов заврши у року од 5 минуша, 5 ђоена ако се заврши у року од 10 минуша.

# THE WHEEL OF EMOTIONS

## ИГРАЊЕ УЛОГА ОТПОРА

Сценарио 1 Ученик има важан испит и осећа се неприпремљено и преошерећено. Брине се да ће, ако не успе, добити лоше оцене и разочарати своју породицу. Задачак играња улога: Један ученик игра преошерећеног ученика, док остали могу преузети улоге као што су пријатељ који пружа подршку, родитељ или наставник. Група изражује како да пружи подршку и одговорне здраве навике у учењу и бризи о себи.

Сценарио 2 Ученик се недавно преселио у нову школу и његово му је да се прилагодити. Осећа се изостављено за време ручка и других активности и све је више обесхрабрено. Задачак играња улога: Један ученик игра ученика који се осећа искључено, а остали могу играти улоге школских група, наставника или стручних саветника. Разговарају о начинима изражавања пријатељства и помоћи ученику да се осећа укљученијим и самопоузданијим.

Сценарио 3 Ученик треба да одржи презентацију пред разредом, али осећа се анксиозно и плаши се да ће направити грешке. Брине се да ће му се група противити или га осуђивати ако направи грешку. Задачак играња улога: Један ученик игра улогу нервозног говорника, док остали играју улогу школског група или наставника који пружа подршку. Разговарају о стратегијама за управљање стресом и анксиозношћу.

Сценарио 4 Два пријатеља су се посвађала. Један се осећа повређено јер га група није позвао да се придружи. Сада обоји највише међу њима и не разговарају као раније. Задачак играња улога: Два ученика играју пријатеље, док група може бити медијатори. Група разговара о комуникацијским вештинама како би решила несоразуме, искрено изразила осећања и пронашла заједничко решење.



Co-funded by  
the European Union

# AWARENESS MAP МАПА СВЕСТИ



Осећања

Мисли



Речи

Дела



# GUEST THE EMOTION

## УСКЛАДИТЕ ЕМОЦИЈУ

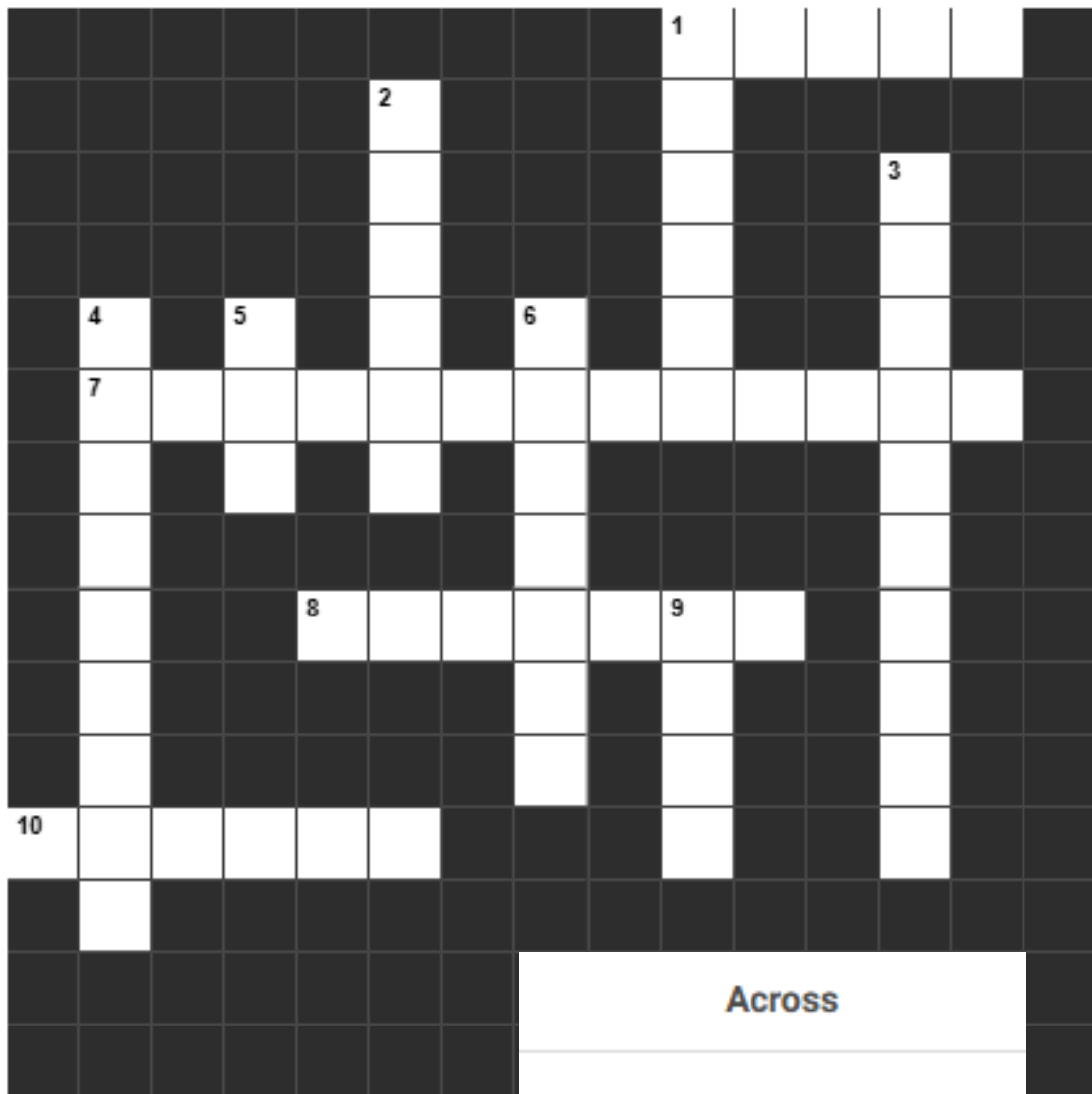
1. Идем у прогавницу.
2. Време је да почнем са домаћим задатком.
3. Не могу да верујем да је већ ево.
4. Вечерас једемо шта је.
5. Директно сам примио поруку од пријатеља.
6. Сушра је ове школски дан.
7. Заборавио/ла сам да понесем свеску.
8. Пас је у дворишту.
9. Налазим се са пријатељем/ицом после школе.
10. Време се мења.



Co-funded by  
the European Union

# MATCHING CROSSWORD

Група 1 Укршеница



- Across
1. Osecaj punoce i zadovoljstva.
  7. Dobar odnos sa drugima.
  8. Toplota u srcu i rukama.
  10. Osmeh i sreca u srcu.

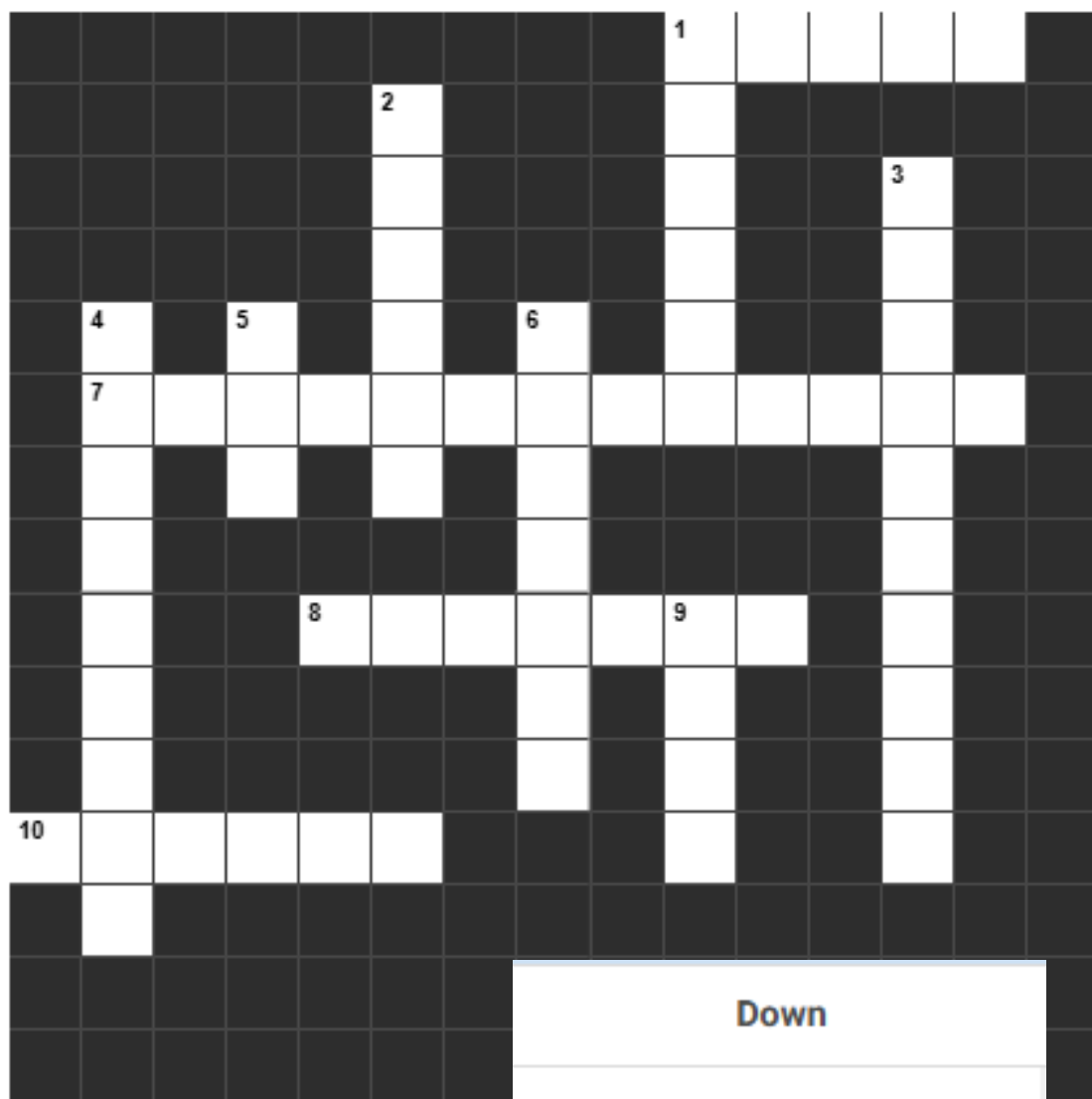


Co-funded by  
the European Union

# MATCHING CROSSWORD

Група 2

## Укршеница



### Down

1. Mir u dusi.
2. Toplo osecanje prema nekom.
3. Osecaj zahvalnosti.
4. Vera da ce sve biti dobro.
5. Bezbriznost i tisina.
6. Radost i uzbudjenje.
9. Vera u bolje sutra.



Co-funded by  
the European Union

# OMAR'S GAME: POSITIVE PSYCHOLOGY EDITION

Ћрегња сїрана

## Захвалносї

Наведи сїри сївари.

На чему сїе данас захвални и објасни сїе зашїо су вам сїо важни?

## Пажња

Засївори сїе очи и гудоко ухахни сїе 5 ѓу сїа. Оїиши сїе једну сївар коју сїе ѓримериши у вези са својим сїелом или мислима сїоком сїої времена.

## Сила

Сеши сїе се се некої изазова из ближе ѓрошлосїи. Оїиши сїе како сїе искорисїили једну ог својих снаа као особе га бис сїе ѓревазишли сїај изазов

## Осїор

Погели сїе сишїуацију када сївари нису ишле како сїе ѓланирали. Како сїе се ѓриладогили и шїа сїе научили из сїої искусїва?

## Оїшмизам

Оїиши сїе сишїуацију која вам се у ѓоче сїку чинила сїешком, али сїе је ѓревазишли без икаквих ѓроблема. Шїа вам је ѓомоїло га осїане сїе ѓозишїивни?

## Доброїа

Наїиши сїе крашїку ѓоруку у којој ће сїе се захвали сїи некоме ко вам је негавно ѓомоїао. Погели сїе је са їруїом.

# OMAR'S GAME: POSITIVE PSYCHOLOGY EDITION

Задња сџрана



# OMAR'S GAME: POSITIVE PSYCHOLOGY EDITION

Предња сїрана

## Емоционални речник

Наведишє 5 њожељних емоција. Изаберишє јєгну и оїишишє кага сшє је доживели. осешио/видео.

## Персїекшїва

Оїишишє сишуацију кага се нисшє сложили са неким. Сага размислишє о шоме како су се осећали. Шшєа дисшє моїли га научишє из њихове ѡерсїекшїиве?

## Размишљање о расшу

Размислишє о нечему на чему радишє га дисшє се ѡобољшали. Поделишє са їруїом јєган корак који ѡредузимашє га дисшє се у шоме ѡобољшали.

## Пажња

Зашворишє очи и оїишишє јєган звук који чуєшє, јєгну сшвар коју осећашє мирис и јєгну сшвар коју годирујєшє уїраво сага.

## Бриа о себи

Која је јєгна мала акшїивносш која вас увек оїушшєа или чини срећним? Поделишє како ушїиче на ваше расшоложење.

## Захвалносш

Поделишє їричу о особи којој сшє захвални у свом живошу и зашшєо.

# OMAR'S GAME: POSITIVE PSYCHOLOGY EDITION

загња  
сїрана



# OMAR'S GAME: POSITIVE PSYCHOLOGY EDITION

Ћредња  
сїрана

## Снаїе

Наведиїе једну ог своїх личних снаїа и објасниїе како сїе је искорисїили га ѿмоїнеїе некое груїом.

## БОНУС - Појачање шима

Похвалиїе свакої члана свої шима.

## Оїшмизам

Оїишиїе дугући циљ на којем сїе узбуђени га радиїе и један корак који можеїе ѿрегузеїи га дисїе їа осїварили.

## Изненађење љубазносїи

Учиниїе мало добро дело за некоїа ѿре неїо шїо се иїра заврши. Зарадиїе 3 годана ѿоена ако је креаїивно!

## Ошїор

Погелиїе сиїуацију кага сїе се суочили са неуїехом. Која је дила ваша ѿрва реакција и како сїе је ѿревазишли?

## Свесно гисање

Водиїе їруїу кроз једноминуїну вежбу гисања. Добиїиїе један ѿен за сваку особу која учесївује.

# OMAR'S GAME: POSITIVE PSYCHOLOGY EDITION

загња  
сїрана



# OMAR'S GAME: POSITIVE PSYCHOLOGY EDITION

Ћредња  
сЃрана

## БОНУС – СЃринЃ оЃЃимизма

РазмислиЃе о изазову са којим се  
ЃренуЃно суочаваЃе на  
следећем исЃиЃу. ПоделиЃе две  
ЃозиЃивне сЃвари које би моЃле  
Ѓроизаћи из уоЃа и објасниЃе  
зашЃо су моЃуће.

## БОНУС – Изазов захвалносЃи

НаЃишиЃе краЃку захвалницу  
некоме у ЃросЃорији. ЗарадиЃе  
годаЃне уоене ако је данас  
госЃавиЃе.

# OMAR'S GAME: POSITIVE PSYCHOLOGY EDITION

загња  
сїрана



# KINDNESS QUEST

## ПОТРАГА ЗА БЛАГОМ

### ● Ланац комплименаџа

Похвалиџе џри различиџа ученика за нешџо шџо искрено цениџе ког њих. Подсџакниџе их да џренесу џубазносџ џако шџо ће џохвалиџи некоџа груџоџ. (3 џоена за 3 ученика коџе џохвалиџе)

### ● Диџиџална џорука захвалносџи

Пошаџиџе имеџл или СМС џоруку у коџој се захваџуџеџе насџавнику, менџору или вршњаку коџи вам је недавно џомоџао. Будиџе конкреџни у изражавању захвалносџи. (4 џоена)

### ● Ланџана реакџија џубазносџи

Учиниџе мали чин џубазносџи (нџр. џомозиџе џриџаџеџу). Заџим замолиџе џримаоца да „узвраџи услуџу“ џако шџо ће учиниџи чин џубазносџи за некоџ груџоџ. Праџиџе колико се ланац џубазносџи шири и џоделиџе џриче. (1 џоен за загаџак + 1 џоен за сваку особу коџа џренесе џубазносџ даџе)

### ● Виџуелна џозиџивна обџава

Наџравиџе диџиџални џосџер или обџаву на груџџвеним мрежама са џозиџивном џоруком коџа може некоме улеџшаџи ган. (5 џоена)

# KINDNESS QUEST

## ПОТРАГА ЗА БЛАГОМ

### ● Тајни ђомоћник

Учинићете чин љубазносћи за некоја анонимно. Примери: осћавићете охрабрујућу ђоруку на њиховом сћолу или средићете заједнички ђросћор без ђомињања да сће ћо урадили. (5 ђоена) Свесна љубазносћ

### ● Љубазносћ

Одвојићете 10 минућа да ђримићете коме око вас ћреба ђомоћ или охрабрење. Заћим урадићете једну малу сћвар да им улећшаћете ган. (2 ђоена)

### ● Фоћо изазов љубазносћи

Сликајћете или ђронаћићете фоћоћрафију која ђредсћавља љубазносћ (нћр. две особе које ђомажу једна грућој). Поделићете је са ћрућом и објаснићете зашћо вам је значајна. (5 ђоена)

### ● Изазов ђружања љубазносћи

Наћравићете или ђронаћићете мали знак љубазносћи (нћр. рукоћисна ђорука, црћеж или инсћираћиван цићаћ) и ђоклонићете ћа ђријаћељу, ученику или члану ђородице да им улећшаћете ган. (10 ђоена)

# STEP FORWARD КОРАК НАПРЕД

Улоје

- Имам 16 година и свакој леџа радим да бих издржавала њорогицу и куџила сџвари (одећу, књије) за нову школску годину.
- Имам 15 година и најсџарији сам у њорогици од шесџоро геце. Када нисам у школи, сџално морам да њомажем око млађе геце.
- Имам 15 година и најсџарији сам у њорогици од шесџоро геце. Када нисам у школи, сџално морам да њомажем око млађе геце.
- Имам 13 година и идем у основну школу. Моји рогидељи су незайослени.
- Имам 15 година. Радим у Мекдоналдсу увече и викендом како бих финансијски издржавао џаџу и млађеџ браџа.
- Имам 17 година и на крају школске године њосџаћу рогидељ дебе.

# STEP FORWARD КОРАК НАПРЕД

Улоје

Имам 14 година и веома лош вид који се временом погоршава.

- За сада још увек идем у редовну школу, али не знам шта ће бити следеће године.

- Имам 16 година, идем у средњу школу и просек оцена ми је 9,4. Хомосексуалац сам (геј/лезбејка).

- Имам 15 година, ове године морам да завршим 9. разред, али имам мноо неадекватних оцена.

- Идем у средњу школу и често ми је да говорим – муцам, посебно када сам нервозан.

- Идем у средњу школу и председник сам ваннаставних активности школе, учествујем на Олимпијским играма и водим школске догађаје. Моји рођаци су алкохоличари, али нико у школи не зна за то.

Имам 13 година и ученици се смеју мом акценцу и мојој одећи јер смо се моја породица и ја недавно преселили овде.

# STEP FORWARD КОРАК НАПРЕД

- Немам проблема да се носим са већином предмета и захтева у школи.
- Ако желим да започнем нови хоби, лако ми је то да урадим у смислу ресурса (новца) и времена.
- У мојој породици се моје мишљење увек слуша и схвата озбиљно. Често се осећам усамљено.

Моја породица може себи да приушти да ми купи нове

- књиге, ципеле, одећу или шта тог желим пре почетка сваке школске године.
- Често позивам пријатеље у гости.
- Лењи расусп моју да проведем окупљајући се и радећи своје ствари, без икаквих доданих обавеза.
- Када објавим нову фотографију на Инстаграму, Снејчењу или другим друштвеним мрежама, увек добијем мноо лајкова.

# STEP FORWARD КОРАК НАПРЕД

Изјаве

- Увек ручам са њријашељима у школи.
- Када би ми њонудили њосао њоком леѡа, њрихваѡила бих ја, јер бих ѡага мола да уѡѡедим новац за своје њоѡребе.
- Моју слободно да бирам како ћу њроводиѡи вечери, јер немам годашних обавеза код куће. Имам добар однос са родиѡељима и они ме њодржавају у свему.
- Нико ме у школи никада није њрозивао ниѡи ми се руао збои мои изиледа или личносѡи.
- Имам недељни ѡеѡарац који моју да ѡрошим како јог желим. Знам где да добијем њомоћ ако ми заѡреба.
- Када завршим средњу школу, биће ми лако да сѡудирам ѡачно оно ѡѡо желим и где желим. Нећу мораѡи да бринем о њријемним исѡиѡима или школарини.