

Ime in priimek: \_\_\_\_\_

Razred: \_\_\_\_\_

**NAVODILO**

Napisane so trditve.

Če trditev zate drži, naredi ob okencu pri posamezni trditvi kljukico.

1. povezovanje	št. kljukic
Vsak dan se z nekom pogovarjam o zame pomembni temi.	
Vsak dan naredim kaj lepega nekomu (staršem, prijateljem, sošolcem...)	
Znam biti sočuten.	
Imam prijatelje, ki mi nudijo oporo.	
Vsak dan se vsaj pol ure družim s prijatelji v živo - iz oči v oči.	
Sem radodaren.	
Pogovor mi pomaga.	
Vesel sem, kadar me nekdo posluša.	
Sem dober prijatelj.	
Prijateljem lahko zaupam.	
Večkrat na teden sem v družbi prijateljev.	
Sem priljubljen.	
Imam dobre medosebne odnose z vrstniki.	

2. igra	št. kljukic
Vsak dan se igram.	
Veliko se smejem.	
Ko se igram, pozabim na vse.	
Pravijo mi, da sem zabaven.	
Znam se igrati oz. zabavati brez računalnika, telefona ipd.	
Življenje je užitek.	
Sem sproščen.	
Rad ustvarjam.	
Sebe lahko opišem kot igrivega.	
Sem radoveden.	
Vsak dan se zgodi kaj zabavnega.	
V igri uživam zaradi igre same, ne zaradi zmage.	
Rad uganjam norčije.	

3. čas zase	št. kljukic
Vem, kaj si želim.	
Pišem dnevnik.	
Rad se pogovarjam o sebi.	
V mislih se pogovarjam sam s sabo.	
Vsak dan razmišljam o sebi - kdo sem, kaj znam, kaj občutim.	
Z lahkoto izrazim svoja občutja /čustva.	
Velikokrat se vprašam, kako se ta trenutek počutim.	
Vem, po čem hrepenim in o čem sanjam.	
Vem, kaj mi je pomembno v življenju.	
Jasno povem svoje mnenje pred drugimi.	
Razmišljam o prihodnosti.	
Kadar je treba, rečem NE.	
Vem, kaj želim postati.	

4. šport	št. kljukic
Trikrat na teden grem na sprehod.	
Rad telovadim.	
Resno se ukvarjam s svojim najljubšim športom.	
Dvakrat na teden sem športno aktiven vsaj 1 uro.	
Komaj čakam, da grem popoldne ven, na zrak.	
Z družino veliko hodimo v hribe oz. v naravo.	
Doma redno tedensko pomagam pri hišnih opravilih.	
Ko se gibljam, sem sproščen.	
Ne predstavljam si življenja brez športa.	
Vsi v družini smo telesno aktivni vsak teden.	
Vsak dan sem zunaj.	
Rad imam svoje telo.	
Brez težav lahko pol ure hodim navkreber.	

5. spanje	št. kljukic
Spim v miru in v tišini.	
Zaspim pred 22. uro.	
Spim 8 - 9 ur na noč.	
Pol ure pred spanjem ne gledam TV.	
Pred spanjem se umirim.	
Pol ure pred spanjem ne uporabljam računalnika.	
Pred spanjem pomislim na kaj lepega, sem brez skrbi.	
Spim v zatemnjenem prostoru.	
Pred spanjem se počutim sproščeno.	
Pol ure pred spanjem ne uporabljam telefona.	
Pred spanjem sem brez skrbi.	
V postelji se dobro počutim.	
V sebi čutim veliko energije.	

6. počitek	št. kljukic
Vsak dan se popoldne malo »zlekнем« na posteljo ali kavč.	
Čez dan nekaj časa sanjarim.	
Rad gledam tja v en dan.	
Počutim se spočitega.	
Večkrat samo opazujem dogajanje okrog sebe.	
Imam veliko energije.	
Enkrat na dan vsaj za 10 minut ne razmišljam o ničemer.	
Med učenjem delam odmore.	
Včasih samo ležim in ne delam ničesar.	
Med odmorom za učenje večkrat globoko zadiham, se pretegnem, se zazrem skozi okno ipd.	
Včasih mi ni treba početi ničesar in to je fino.	
Nisem preobremenjen.	
Za vse naloge in opravke imam dovolj časa.	

7. zbranost	št. kljukic
Ko nekaj delam, pozabim na vse okrog sebe.	
Če moram narediti več stvari hkrati, se najprej lotim le ene stvari, potem šele druge, tretje...	
Ko kaj delam, ugasnem računalnik, TV, odstranim telefon.	
Lahko sem dolgo zbran brez prekinitve.	
Drugi (npr. starši, učitelji) mi rečejo, da imam dobro koncentracijo.	
Večkrat sploh ne slišim drugih okrog sebe, ko delam kaj pomembnega in zanimivega.	
Z lahkoto se zberem za učenje.	
Pri pouku zbrano sledim razlagi učiteljice, nič me ne zmoti.	
Domače naloge naredim hitro.	
Karkoli počnem, sem z mislimi zraven.	
Delam le eno opravilo naenkrat.	
Sem dobro organiziran.	
Ko kaj delam, ne pustim, da me drugi zmotijo.	



Preštej število kljukic pri posamezni sestavini zdrave duševne hrane in seštevek vpiši v siv kvadrček.

Obrni list →

Priloga: Nives Zelenjak