

# Kad se osjećaš kao da padaš -OTVORI PADOBRAN-

ePriručnik  
Kako očuvati mentano zdravlje?



Izradili:  
učenici Osnovne škole Fausta Vrančića

Šibenik, 2022. godine

# PADOBRAN IDEJA

kako očuvati mentalno zdravlje

Povodom 15. Tjedna psihologije učenici Osnovne škole Fausta Vrančića izradili su ePriručnik s prijedlozima i idejama kako očuvati mentalno zdravlje.

Koordinator aktivnosti: Lucija Živković, mag.psych.



# Uvod

ePriručnik „Kad se osjećaš kao da padaš-otvori padobran“

- sazdan je od iznimno korisnih i kreativnih savjeta (kako očuvati mentalno zdravlje), učenika osnovne škole svojim vršnjacima, ali i svim odraslima koji rade na očuvanju svog mentalnog zdravlja
- naglašava dječju perspektivu na temu očuvanja mentalnog zdravlja
- cilj izrade ePriručnika je osvještavanje vlastitih načina očuvanja mentalnog zdravlja i nošenja sa stresom, dijeljenje osobnih iskustava i učenje iz iskustava vršnjaka te trajno dostupan materijal kao podrška u promicanju mentalnog zdravlja djece i mladih

Dozvoljeno je slobodno korištenje, kopiranje i distribuiranje ovog priručnika. Nije dozvoljena prodaja niti bilo kakvo drugačije komercijalno korištenje.  
Dozvoljeno je citiranje i prenošenje dijelova ili cijelih tekstova uz obavezno navođenje izvora i autora.





# 1. Odlazak u prirodu

- "Meni pomaže kad idem u šetnju prirodom."
- "Meni pomaže kad uzdahnem i kad trčim. I kad vozim bicikl."
- "Otići vani i prošetati na svježem zraku."
- "Ja čuvam svoje mentalno zdravlje tako što redovito idem vani."
- "Kad se naljutim onda idem vani."
- "Šetnja i slušanje glazbe u isto vrijeme."
- "Meni pomaže šetati uz more."
- "Vožnja brodom i lovljenje ribe mi pomaže."
- "Odem u grad na svoje posebno mjesto, legnem i gledam u nebo."
- "Meni pomaže kad gledam zvijezde."





## 2. Sport

- "Meni pomaže gimnastika, plivanje, odlazak u prirodu ili na Zlarin."
- "Izbacim ljutnju na treningu."
- "Meni pomaže vožnja bicikla da ostanem zdrav."
- "Trening."
- "Meni pomaže igranje nogometa u očuvanju mentalnog zdravlja."
- "Pomaže mi igranje biljara."
- "Kada sam pod stresom odem na rukomet."
- "Može ti pomoći sport koji voliš."
- "Druženje s obitelji i igranje odbojke."
- "Igranje tenisa, rolanje i plesanje."
- "Meni pomaže trčanje, skakanje, slaganje puzzla. "
- "Da se smirim pomaže mi košarka, nogomet i rukomet."







## 3. Glazba

- "Slušaj glazbu."
- "Ukulele i glazba."
- "Meni pomaže nogomet i glazba."
- "Slušaj glazbu da budeš dobro i opustit ćeš se."
- "Kada sam pod stresom riješim ga se tako da slušam muziku."
- "Volim slušati glazbu, to me jako smiri."
- "Kada sam u stresu slušam glazbu i tako ulazim u svoj svijet i zaboravim na sav stres. Ili se isplačem da mi to prođe."
- "Mene opušta sviranje i tjelesna aktivnost."
- "Preporučujem slušanje nečeg što voliš i pričanje s najboljim prijateljem."







## 4. Rad i pomaganje

- "Meni pomaže kad nešto idem raditi."
- "Za očuvanje mentalnog zdravlja pomaže mi da radim ono što volim."
- "Meni pomaže kada igram nogomet i kada pomažem mami i tati. "
- " Kada mi je teško, pišem domaći."
- " Meni pomaže kad pomažem baki s kuhanjem, tati s kupovinom, mami s čišćenjem, djedu u polju s maslinama i grožđem. "
- "Pomaganje mami oko brata :)"
- "Meni da očuvam mentalno zdravlje pomaže kad bakama i djedovima nešto pomažem raditi."
- "Pomaže mi kada didi pomažem na selu."
- "Pomaže mi popravljavanje stvari."







## 5. Kućni ljubimci

- "Kupi malog kućnog psa i odi u prirodu trčati s njim. Ili kupi mačku."
- "Kućni ljubimci i sport koji voliš, a može i hrana poput Nutelle."
- "Kad sam pod stresom pomaže mi druženje s životinjama."
- "Maženje životinja."
- "Prošetaj psa i popričaj s prijateljima."
- "Kada se želim riješiti stresa učim o životinjama."
- "Meni pomaže moj kućni ljubimac."
- "Pomaže mi kad šetam psa."







## 6. Druženje

- "Odem se družiti i zaboravim na stres."
- "Prošetaj se vani s prijateljima."
- "Često druženje s vršnjacima i izbjegavanje samoće."
- "Meni pomaže igranje s prijateljima."
- "Popričaj s nekim kome vjeruješ."
- "Druženje sa familijom, igra i sport."
- "Kad si pod stresom odi se s nekim igrati."
- "Meni pomaže igra s prijateljima i šetnja s roditeljima."
- "Kada sam pod stresom dišem ili razgovaram s nekim ili slušam svoju playlistu i crtam."
- "Igraj društvene igre."
- "Meni pomaže razgovor s mamom."
- "Pomaže mi druženje s obitelji i prijateljima."
- "Slušati muziku i provesti vrijeme s obitelji mi pomaže."
- "Kad ti je teško podijeli to sa prijateljem."



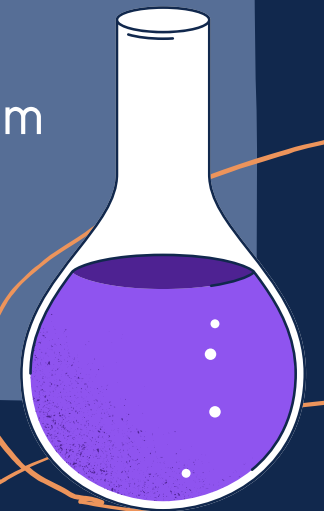


## 7. Čitanje

- "Meni pomaže čitanje ili izrađivanje nečega i pjevanje. Kada čitam, osjećam se bolje. Pogotovo ako je naslov dnevnik i kada netko piše kako se on/ona osjeća."
- "Kada sam pod stresom čitam knjigu ili odem na rukomet."
- "Ja se opuštam čitanjem knjiga i pjevanjem."
- "Pomaže mi igranje i čitanje."

## 8. Crtanje, bojanje, pisanje, igranje, učenje

- "Pomažu mi pokusi, crtanje i igranje ili kada sjednem i umirim se."
- "Slažem LEGO."
- "Kada sam u stresu meni pomogne zagrljaj, čitanje i crtanje."
- "Kada se želim riješiti stresa učim strane jezike, crtam, maknem se od ostalih i upalim neku glazbu."
- "Kada sam pod stresom uvijek mi pomaže crtanje, pjevanje, vježbanje."







## 9. Hrana

- "Kada sam nervozna uzmem nešto slatko za jesti."
- "Meni pomaže kad popijem čašu mlijeka."
- "Popij malo vode i možeš ako hoćeš nešto grickati."
- "Jedem hranu koju volim."
- "Ja kada sam pod stresom uđem u kuhinju i svoj stres rješavam s malom ili velikom žlicom Lino Lade ili još bolje Nutelle."
- Kad si pod stresom pojedi burek i slušaj glazbu. 'Ko uči nosi Gucci.'
- "Čuvam svoje mentalno zdravlje tako da se igram, treniram i jedem voće."
- "Pojedi ukusan sladoled i ohladi glavu."

## 10. Kuhanje

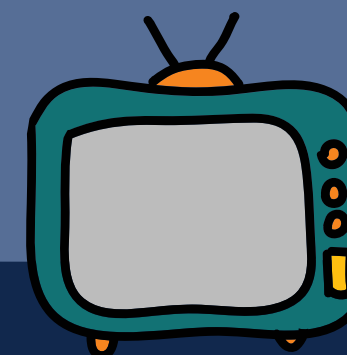
- "Čini me sretnom kad radim palačinke."
- "Meni pomaže kad kuham."
- "Pomaže mi pravljenje kolača."
- "Skuhaj nešto fino"
- Osjećam se bolje kad radim nešto u kuhinji."





# 11. Mediji

- "Pomaže mi kad igram igrice na Playstation-u"
- "Kada sam tužna zbog nečeg pogledam neki smiješan video ili me netko nasmije pa se osjećam bolje."
- "Kad sam pod stresom slušam neku muziku, gledam u mobitel ili televiziju i zaboravim na stres."
- "Gledanje serija i filmova."
- "Gledanje YouTube videa."
- "Igranje videoigrica mi pomaže"

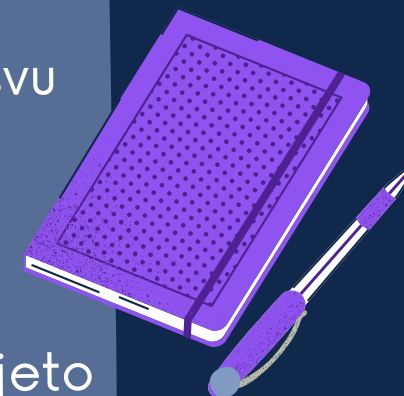






## 12. Misliti pozitivno

- "Mislim o nečem dobrom kad mi je teško."
- "Kažem si: ja to mogu, ja to hoću i ja to želim. "
- "Kada osjećaš stres, opusti se, duboko udahni, prošetaj malo, misli dobro, a ne crno. "
- "Ja čuvam svoje mentalno zdravlje tako kad mi nešto ne ide da to malo maknem od sebe i legnem u krevet."
- "Pomaže mi kad si kažem da će sve biti dobro."
- "Ako si pod stresom i plače ti se, isplaci se i istresi svu nervozu iz sebe."
- "Kada sam tužan ću se isplakati."
- "Pomaže mi molitva."
- "Meni pomaže tako da se tješim da uskoro dolazi ljeto i kad sam tužna pomolim se."
- Kada mi je teško nekome smislim čudno ime npr. Mulek, Kikognjev, Murtoje







## 13. Osobna higijena i odmor

- "Meni pomaže spavanje."
- "Ja se rješavam stresa tako da se otuširam i nakon toga odigram GTA."
- "Kada mi je teško idem se okupati dugo, pogledati film i pojesti sladoled."
- "Odem spavati i kada se probudim sam kao nov."
- "Lakiranje noktiju."
- "Kada sam pod stresom volim jesti i spavati."
- "Ja pjevam dok se tuširam i tako zaboravim na stres."
- "Meni pomaže da se umijem kad sam ljut."



# 13 savjeta kako očuvati mentalno zdravlje:

1. Svaki dan odi u prirodu

3. Slušaj i/ili stvaraj glazbu

5. Igraj se s kućnim ljubimcem

7. Pročitaj dobru knjigu

9. Pojedi ili skuhaj nešto fino

11. Usmjeri se na pozitivno

13. Razgovaraj o svojim osjećajima

2. Budi fizički aktivan/aktivna  
(bavi se sportom ili vježbaj)

4. Radi što voliš i pomaži drugima

6. Druži se s obitelji i prijateljima

8. Budi kreativan/kreativna

10. Pogledaj dobru seriju ili film

12. Odmori se





Zahvala

učenicima OŠ Fausta Vrančića

na dijeljenje svojih osobnih iskustava i mudrosti.

