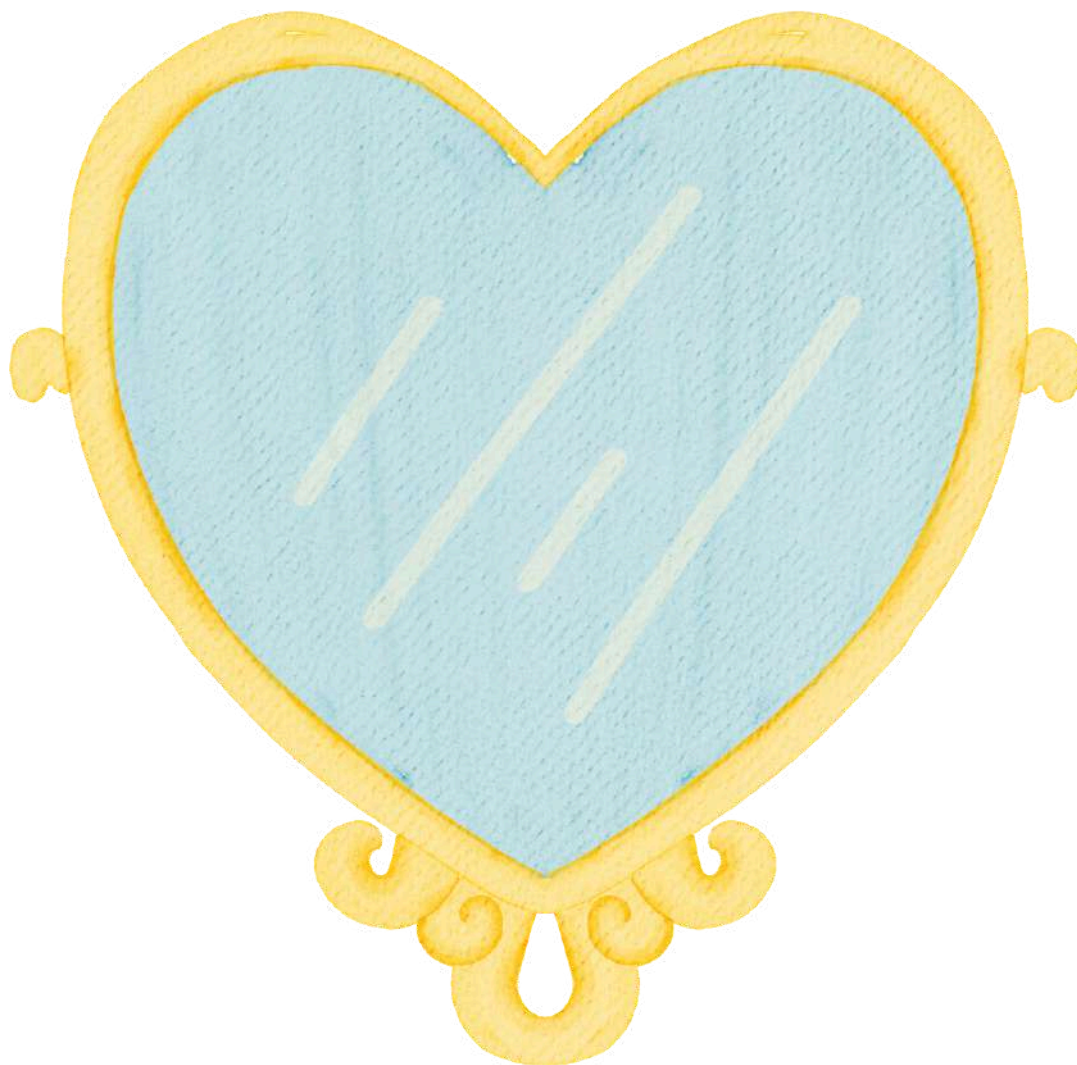


# TKO SAM JA

Radni listić za razvoj samosvijesti i pozitivne slike o sebi



#nemazdravljabezmentalnogzdravlja

Izdavač: Udruga CeZaM Zaprešić

Godina izdanja: 2026.

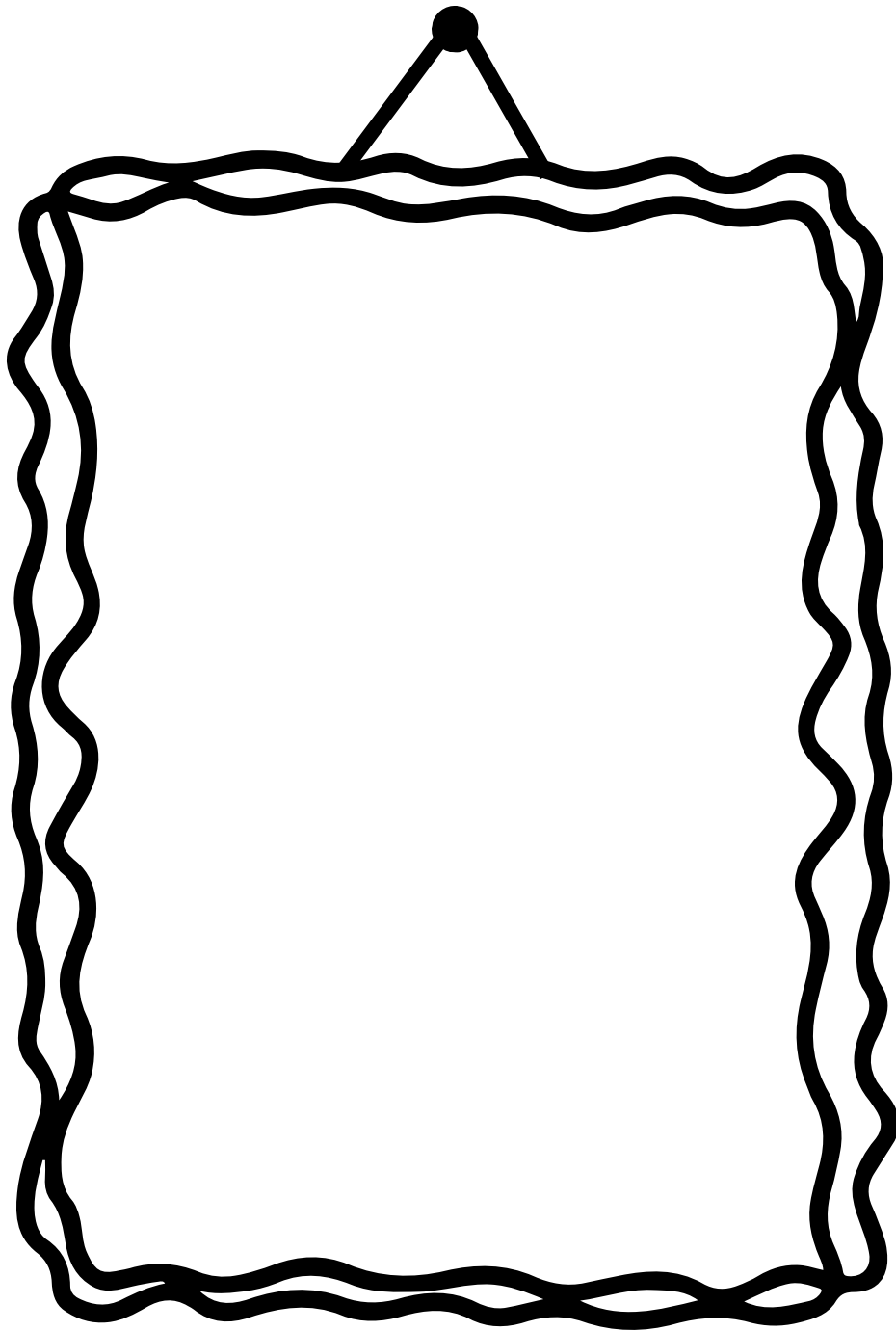
Autorica: Maja Delač, magistra socijalne pedagogije

Radni listić "Tko sam ja" izrađen je u sklopu projekta Nema zdravlja bez mentalnog zdravlja uz financijsku podršku Grada Zaprešića i Zagrebačke županije.

Sadržaj radnih listića isključiva je odgovornost udruge CeZaM Zaprešić i ni pod kojim uvjetima ne odražava stavove Grada Zaprešića niti Zagrebačke županije.

# AUTOPORTRET

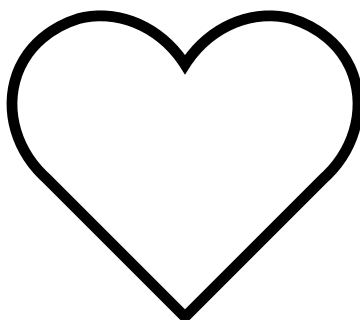
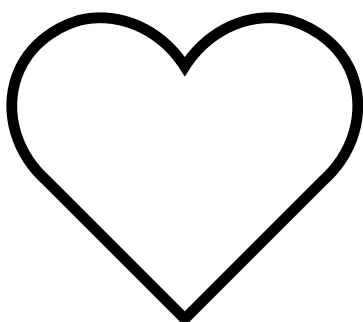
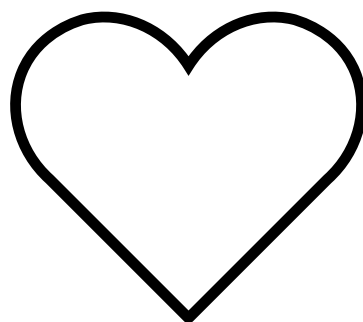
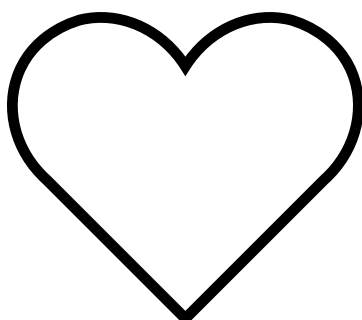
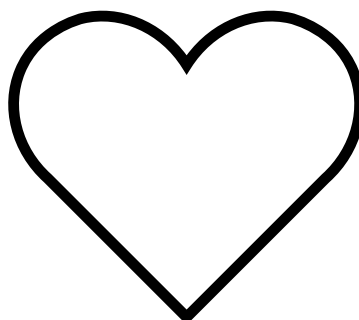
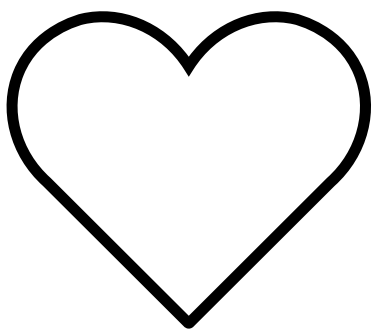
U ogledalu nacrtaj svoj autoportret odnosno kako izgledaš izvana.



Moje ime je: \_\_\_\_\_

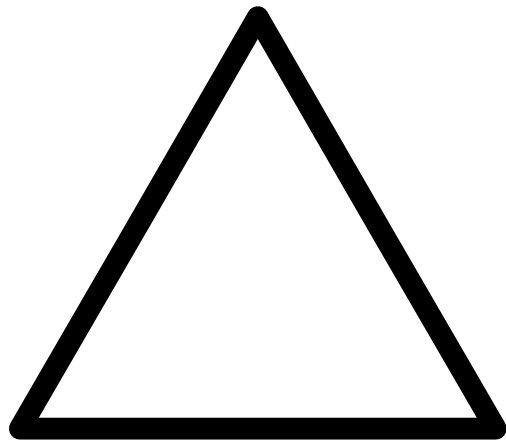
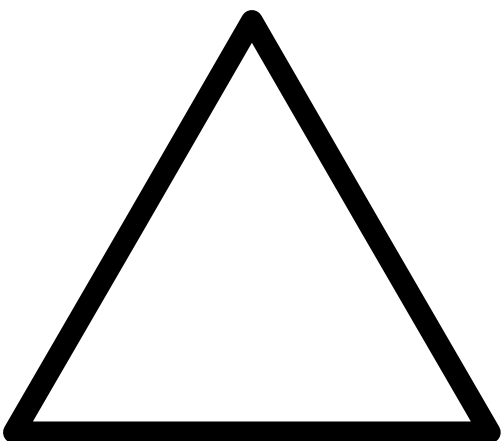
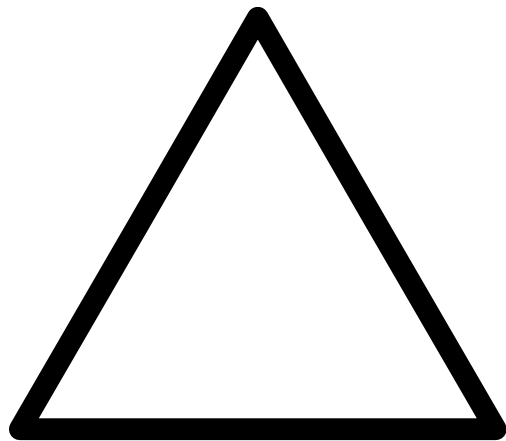
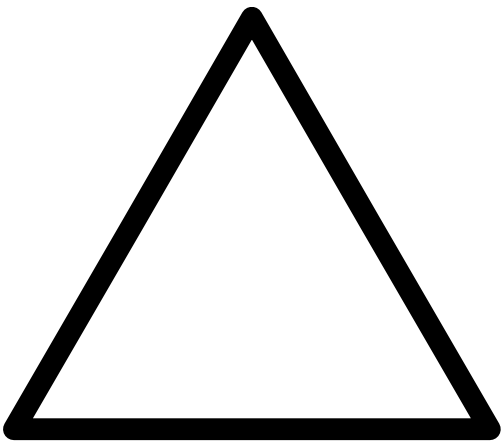
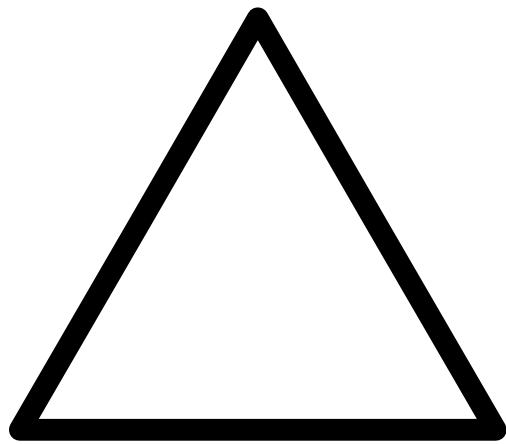
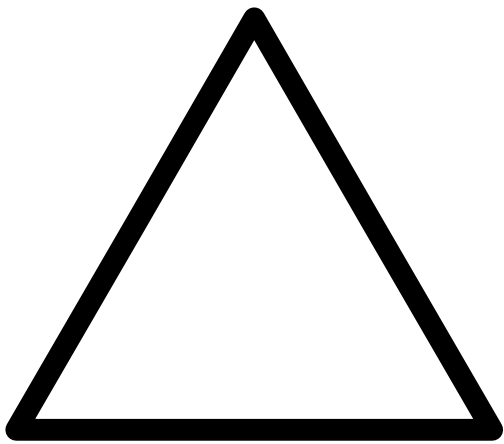
# MENI JE NAJ

Nacrtaj ili napiši koja je tvoja omiljena boja, jelo, igra, pjesma, film, knjiga.



# NE VOLIM

Nacrtaj ili napiši što ne voliš jesti, raditi, što te smeta kod drugih ljudi odnosno sve ono čemu želiš reći NE.



# DUGA PROMJENE

U dugu upiši što bi promijenio/la kod sebe/ u obitelji,  
školi/ prijateljstvu/ zajednici.



# BRIGA O TIJELU

Stavi kvačicu pored aktivnosti koje činiš kako bi  
brinuo/brinula o svom tijelu. Na prazne crte možeš  
nadodati ako nešto nedostaje.

☐

Održavanje higijene

---

☐

Odlazak liječniku

---

☐

Raznovidna prehrana

---

☐

Odlazak zubaru

---

☐

Vježbanje/plesanje/hodanje

---

☐

Spavanje 8-10h

---

☐

Nošenje odjeće i obuće u skladu s temperaturom

---

☐☐

# MOJA JUTARNJA RUTINA

Stavi kvačicu pored aktivnosti koje činiš nakon buđenja. Na prazne crte možeš nadodati ako nešto nedostaje.

☐

Vježbe disanja

☐

Umivanje i pranje zubi

☐

Doručak

☐

Pospremanje kreveta

☐

Korištenje mobitela i/ili igranje igrice

☐

Gledanje TV-a

☐

Vježbanje/plesanje/trčanje/hodanje

☐☐

# MOJA VEČERNJA RUTINA

Stavi kvačicu pored aktivnosti koje činiš prije spavanja. Na prazne crte možeš nadodati ako nešto nedostaje.

☐

Vježbe disanja

☐

Tuširanje i pranje zubi

☐

Večera

☐

Pospremanje sobe

☐

Korištenje mobitela i/ili igranje igrice

☐

Čitanje knjige

☐

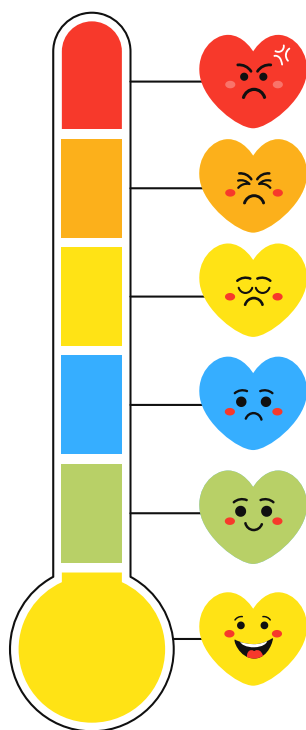
Trening

☐☐

# MOJ DAN

Zastani i razmisli kakav ti je bio današnji dan.

Kako se si se osjećao/la danas?



Što se dobro danas dogodilo?

---

---

---

---

# MOJ DAN

Zastani i razmisli kakav ti je bio današnji dan.

Što ti je danas bilo teško?

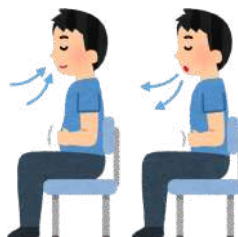
---

---

---

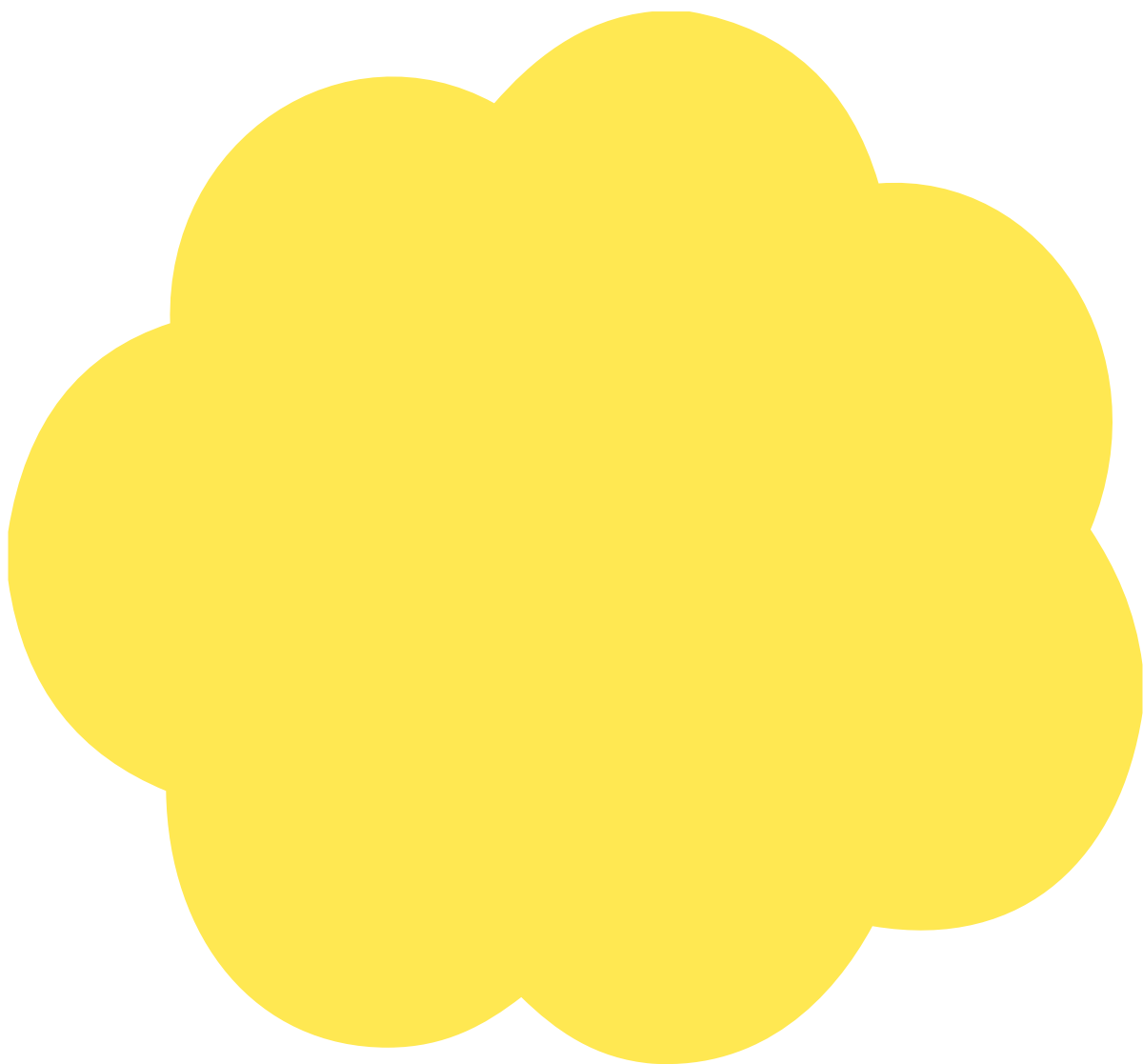
---

Što ti sada treba?



# MOJE OBAVEZE

Razmisli i u oblak upiši koje sve obaveze trenutno imaš u životu.



# MOJA PRAVA

Razmisli i u srce upiši koja sve prava imaš u životu.



# MOJE VJEŠTINE

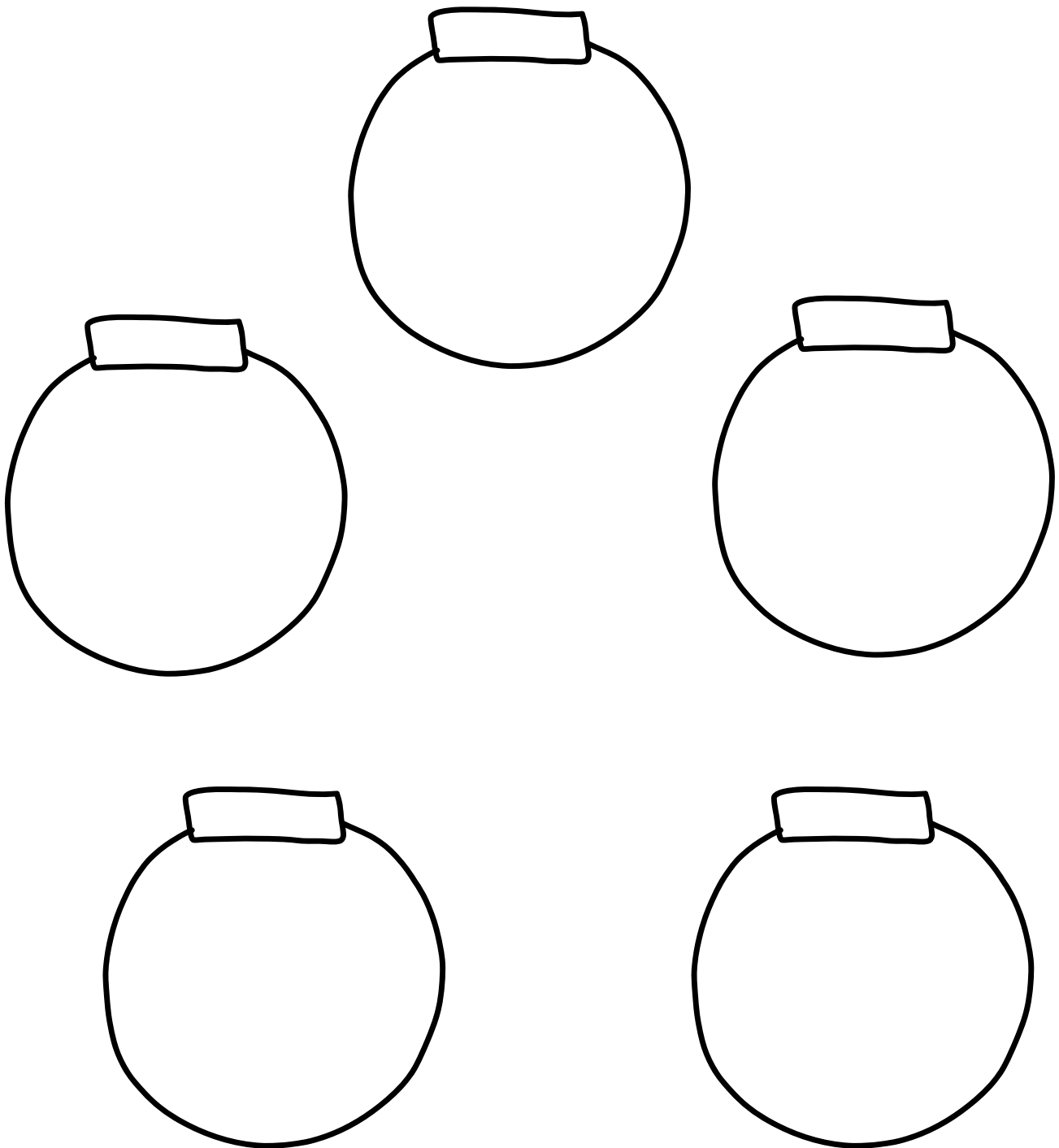
Nešto što mogu napraviti s lakoćom...

Nešto za što mi treba više vremena i pomoći...

Nešto što želim naučiti/probat...

# MOJE OSOBINE

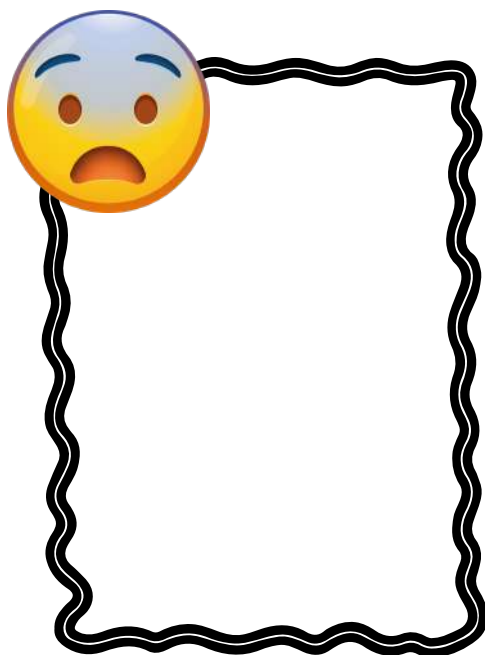
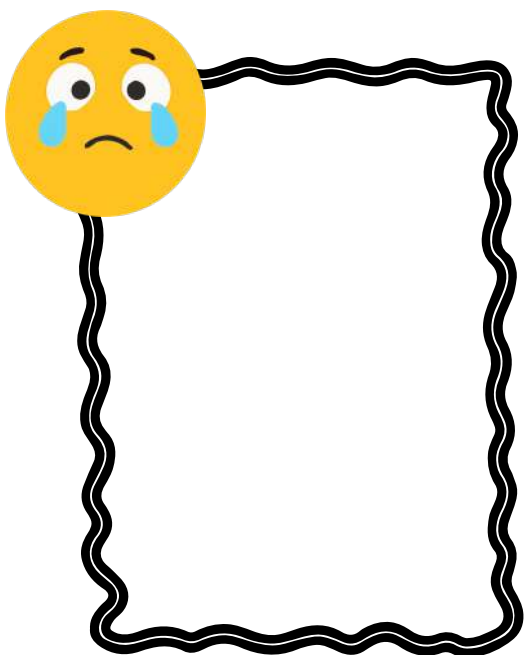
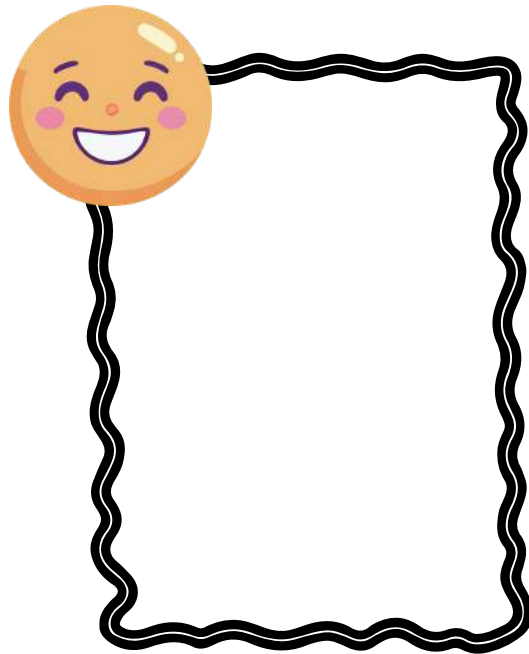
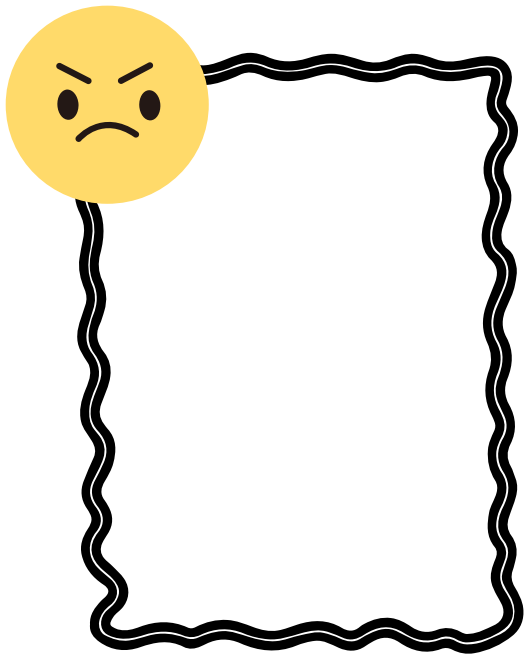
Napiši 5 svojih pozitivnih osobina te napiši ili nacrtaj situacije u kojima su te osobine vidljive.



The image contains five identical empty circles arranged in a pentagonal pattern. Each circle has a small, horizontal rectangular tab attached to its top edge. These are intended as templates for a child to draw or write about their positive traits and the situations in which they are visible.

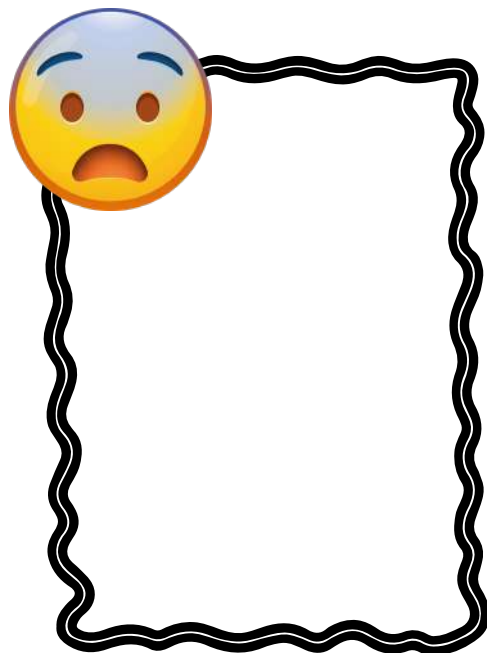
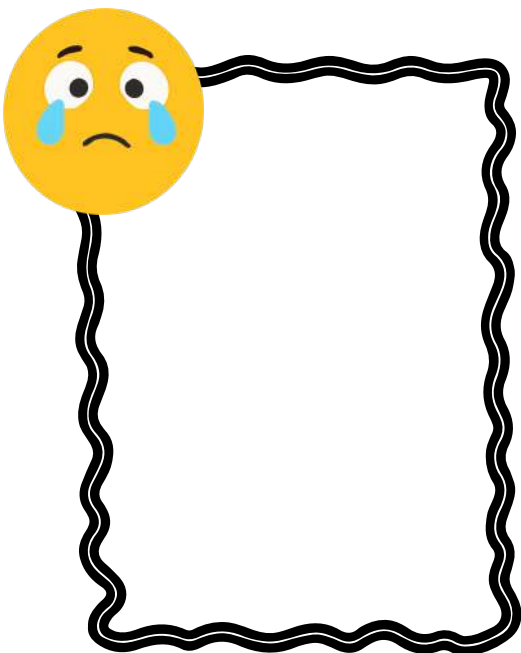
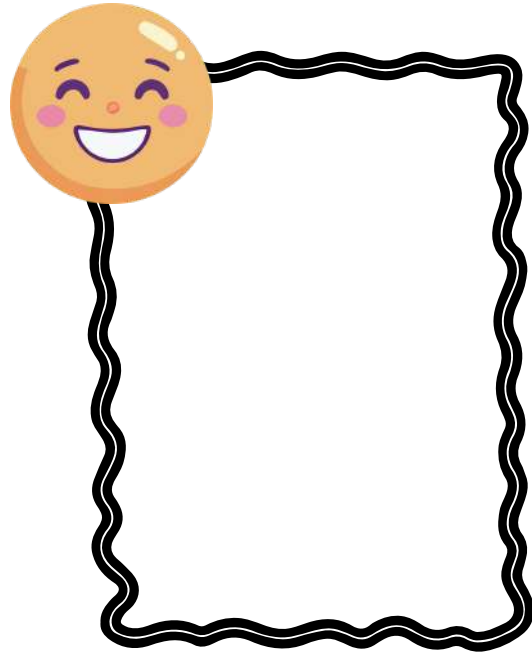
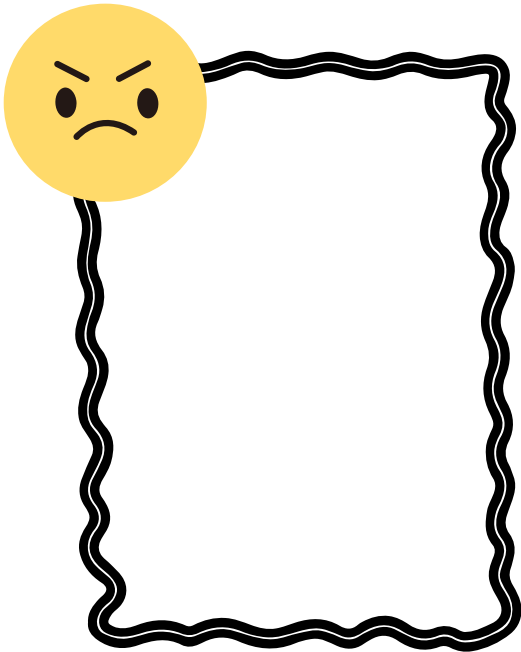
# MOJI OSJEĆAJI

Nacrtaj ili napiši što te ljuti, veseli, rastužuje i straši.



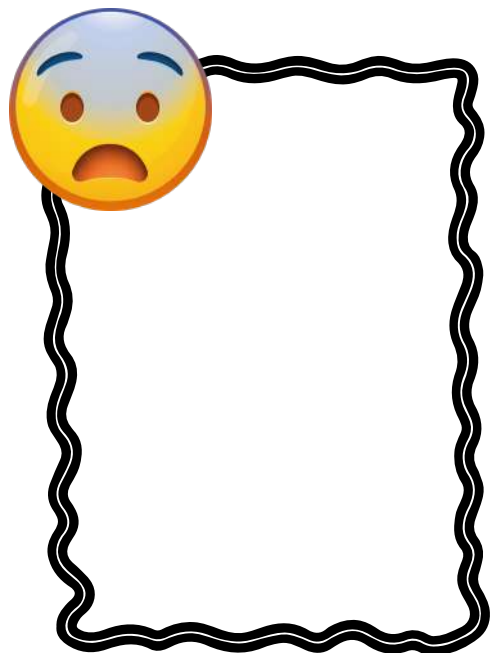
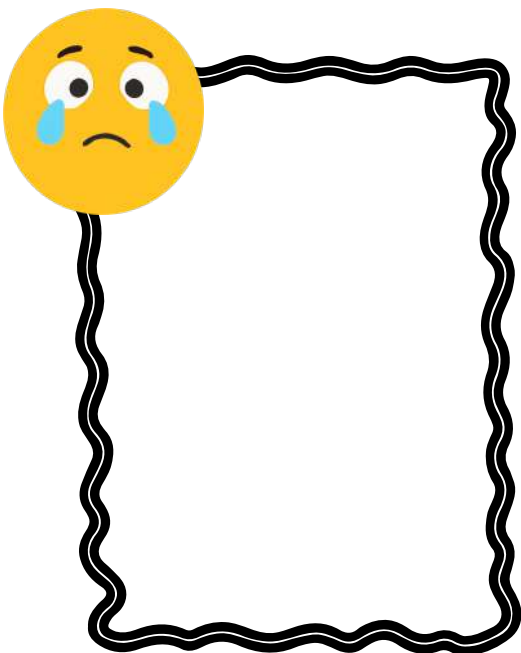
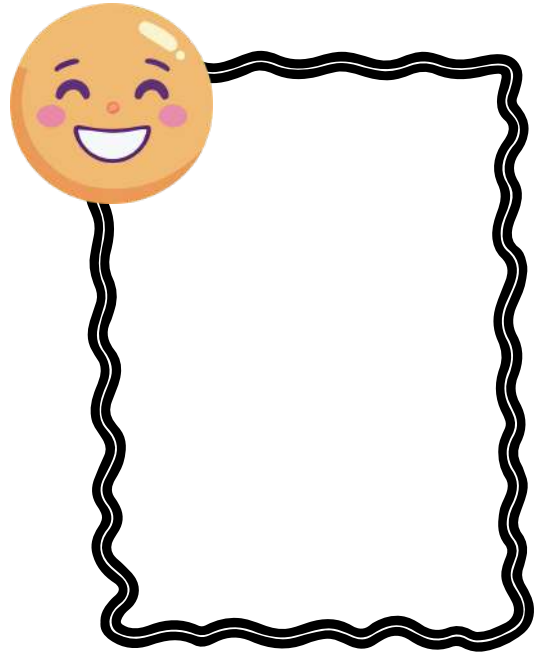
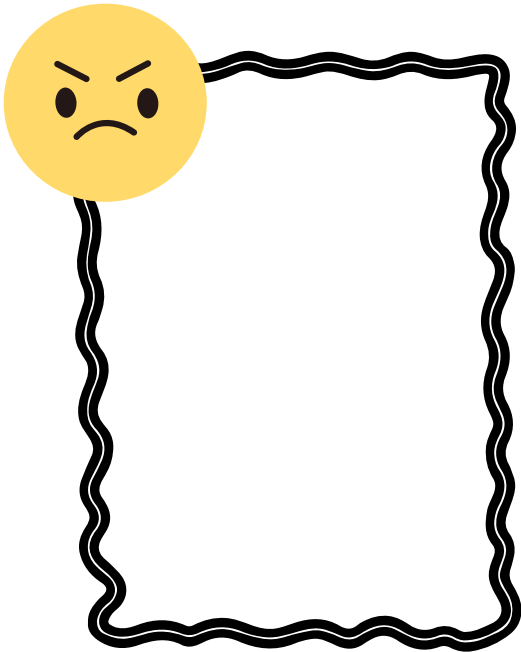
# ŠTO ČINIM?

Nacrtaj ili napiši što činiš kada osjećaš ljutnju, sreću, tugu i strah.



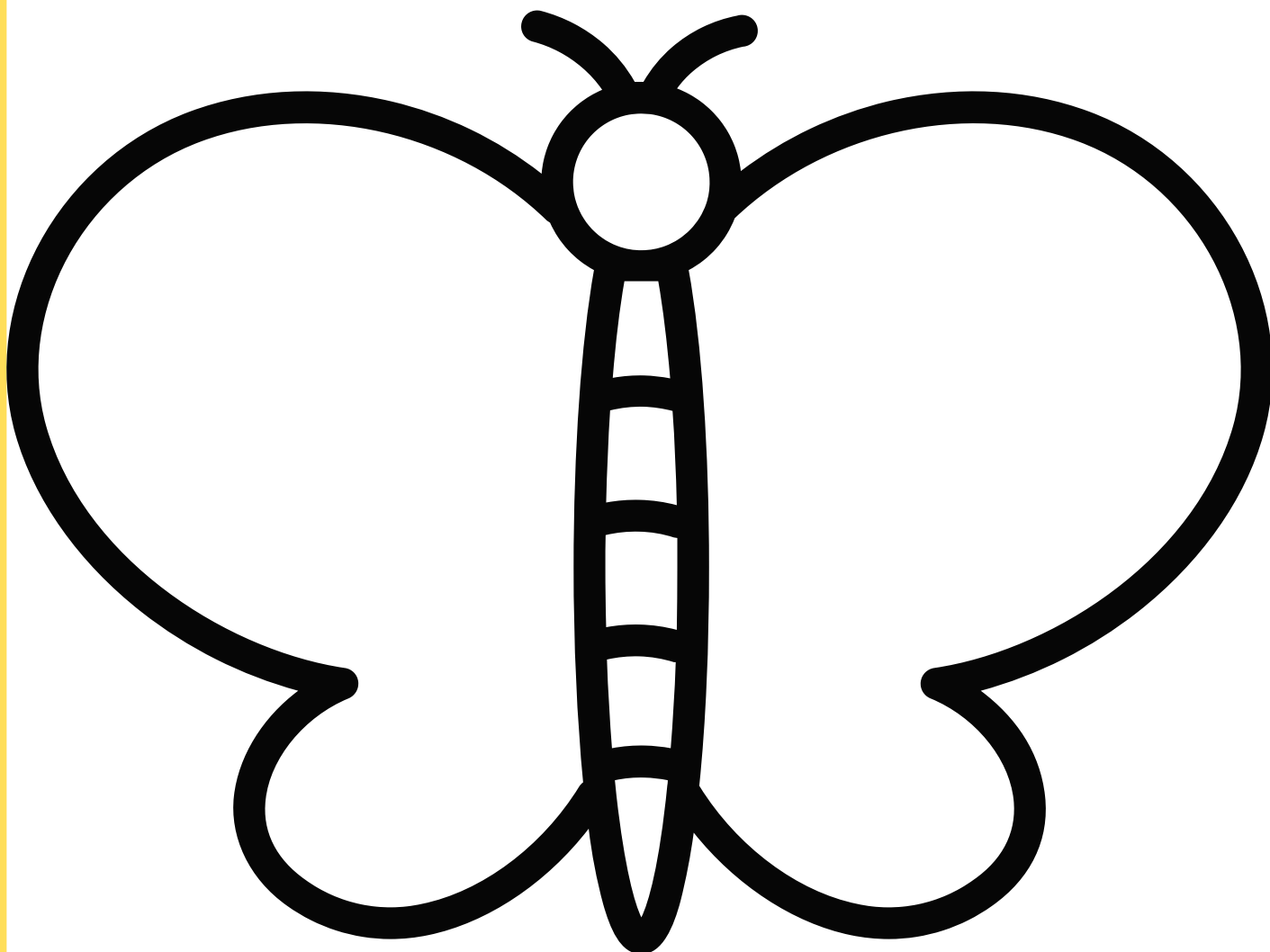
# ŠTO MI POMAŽE?

Nacrtaj ili napiši što ti pomaže kada osjećaš ljutnju, sreću, tugu, i strah.



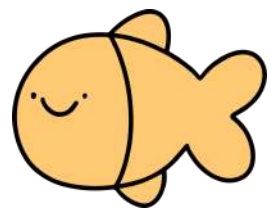
# MOJE MISLI

U lijevo krilo leptira napiši svoje brige. U desno krilo  
leptira upiši svoje podržavajuće misli.



# MOJE ŽELJE

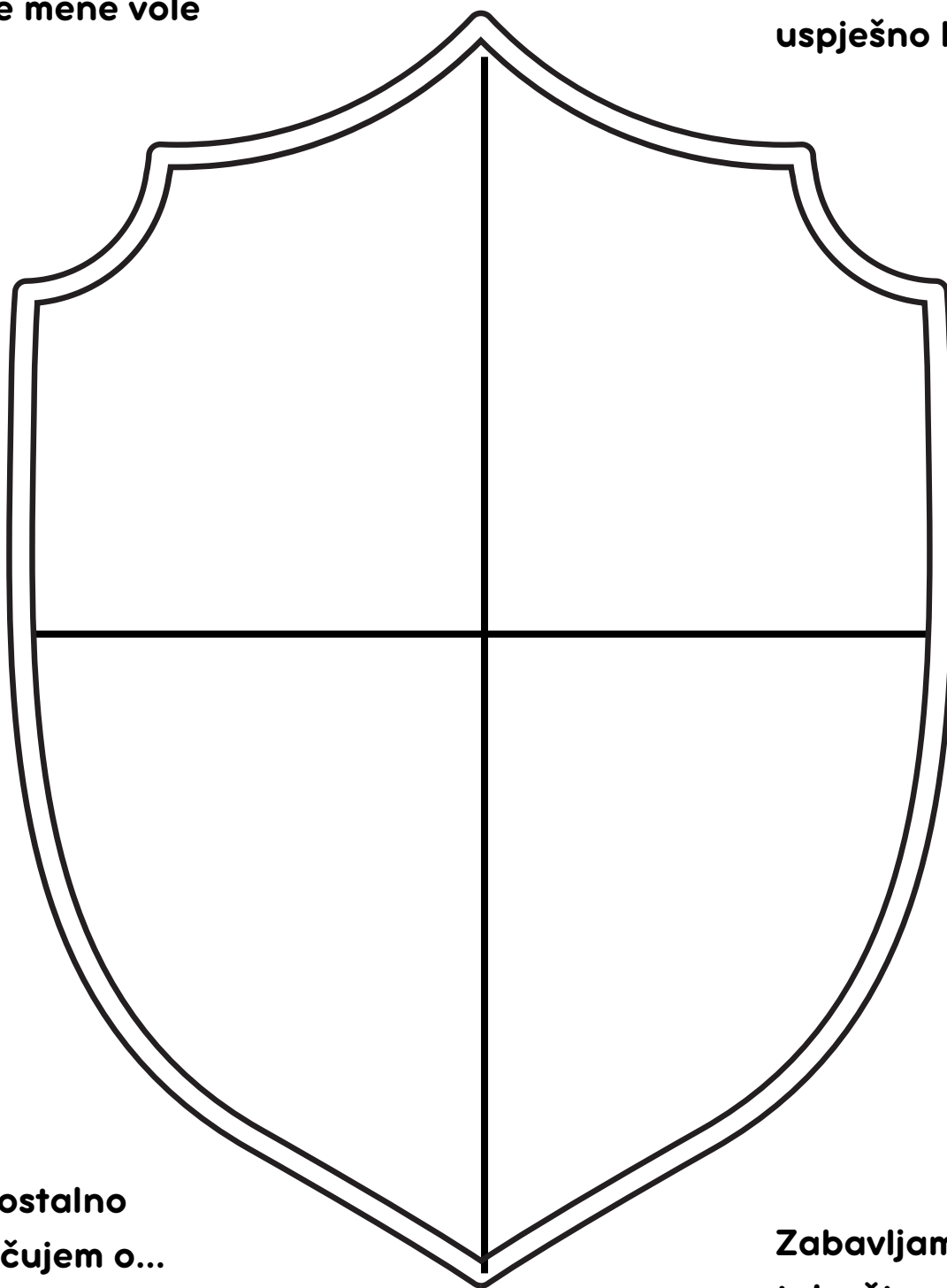
Napiši ili nacrtaj 3 svoje neostvarene želje. Razmisli  
jesu li one ostvarive i kako?



# MOJE POTREBE

Osobe koje volim  
i koje mene vole  
su...

Osjećam se  
uspješno kada...

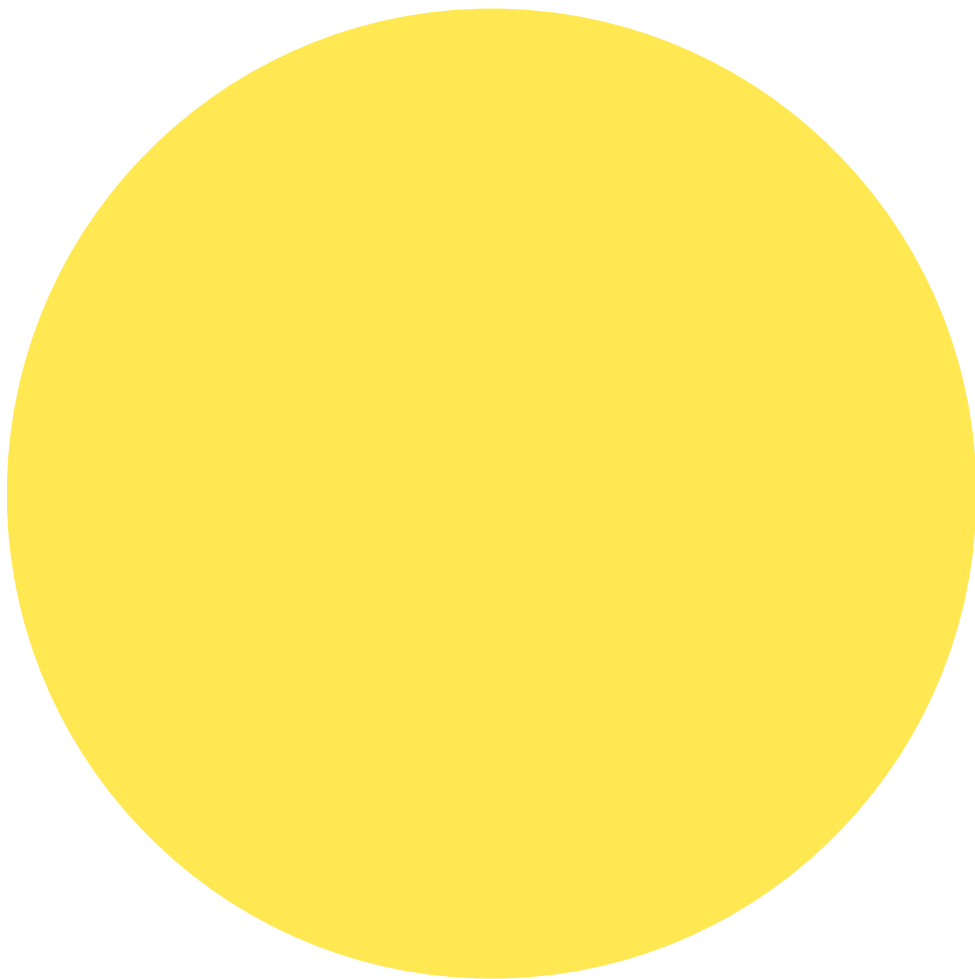


Samostalno  
odlučujem o...

Zabavljam se  
tako što...

# KRUG KONTROLE

Razmisli o situacijama koje te uznemiravaju/  
ljute,/stresne su ti. Unutar kruga upiši one na koje  
možeš utjecati, a izvan kruga one koje nisu pod  
tvojom kontrolom.



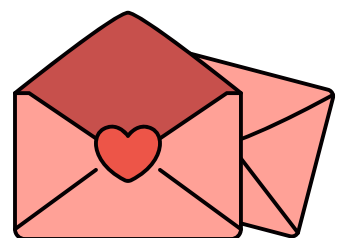
# VOLIM BITI JA

Napiši ili nacrtaj 10 stvari koje voliš kod sebe.



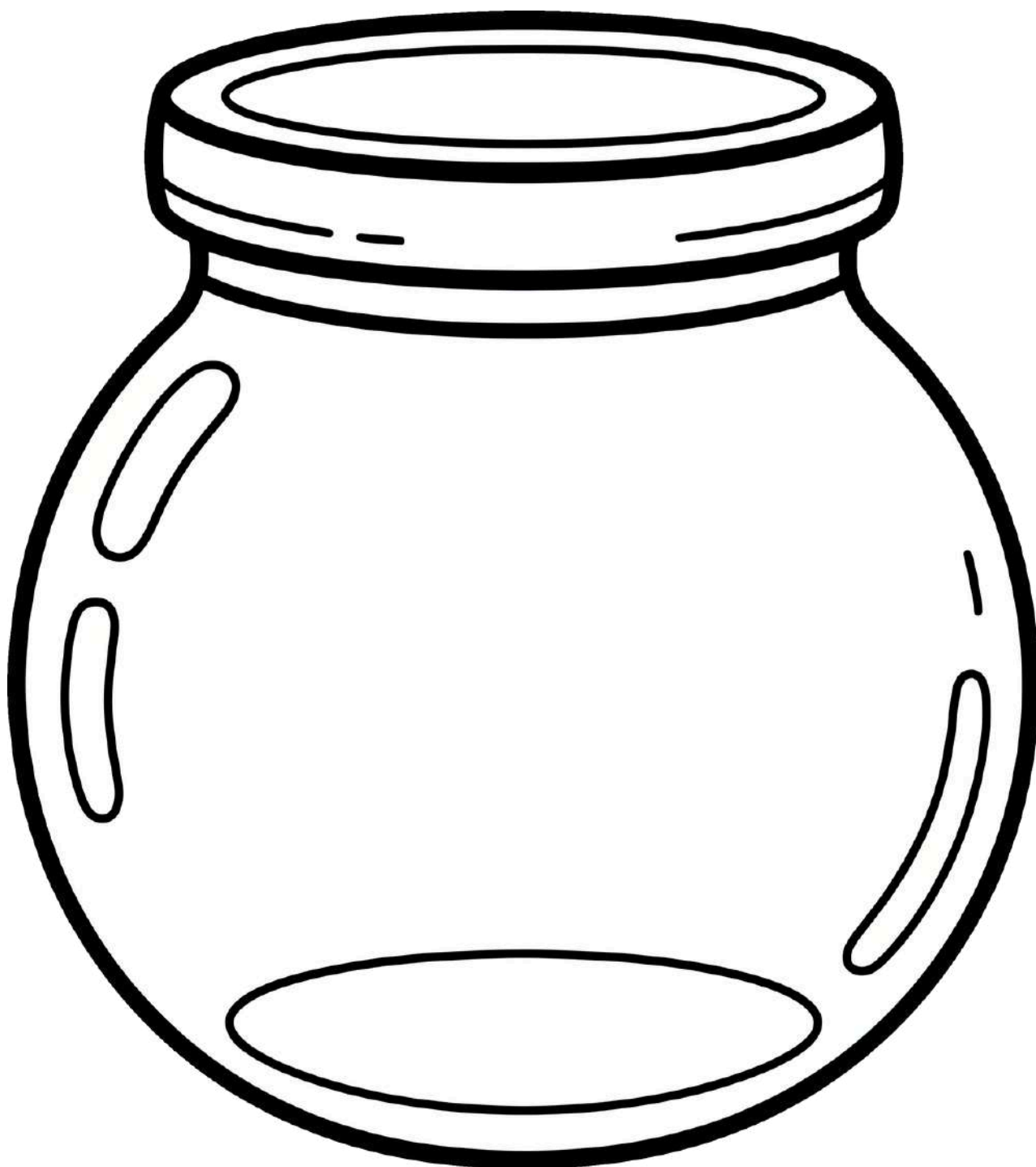
# PISMO ZAHVALNOSTI

Napiši ili nacrtaj na čemu si sve zahvalan/zahvalna u životu.



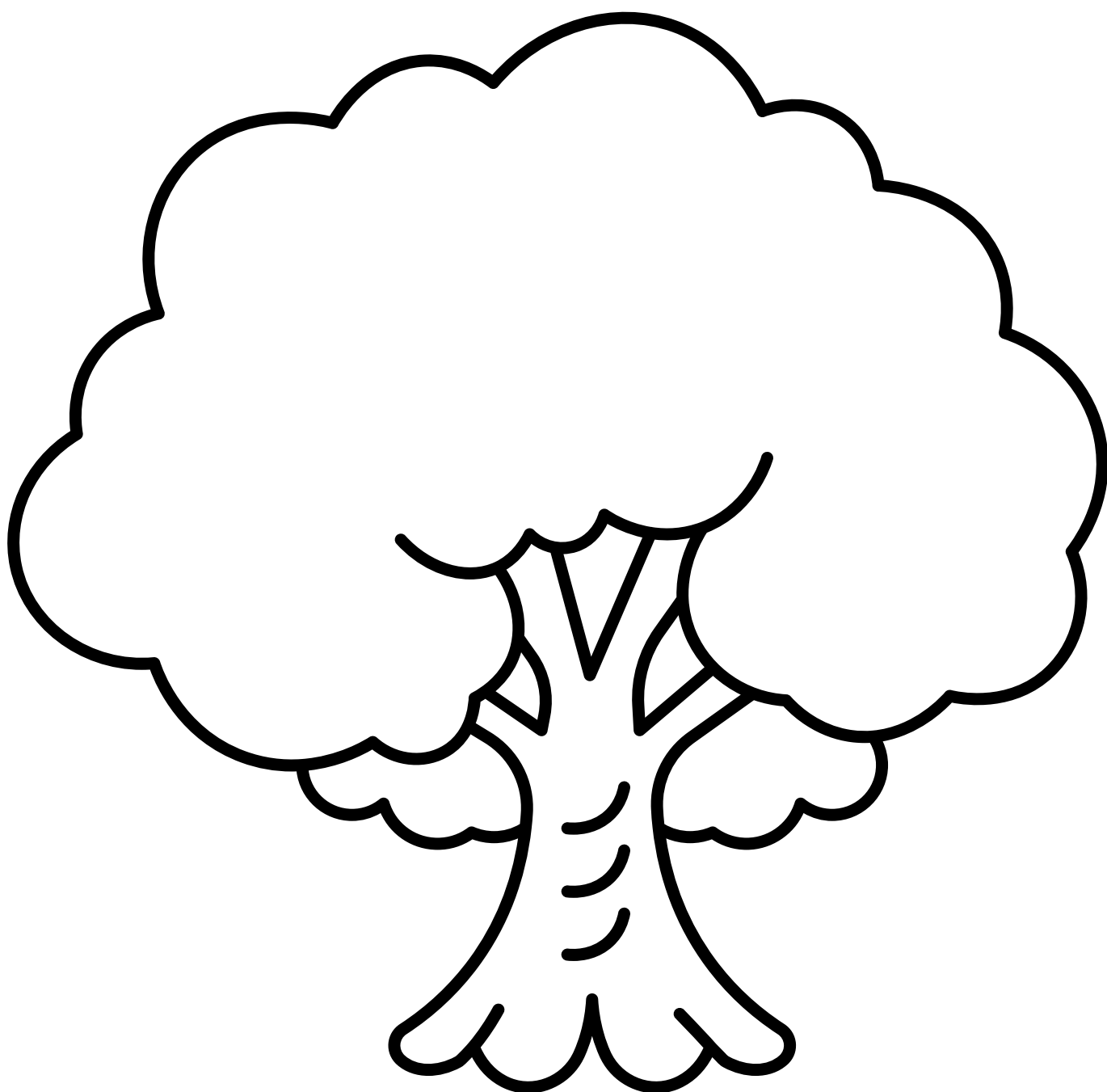
# STAKLENKA DOBRIH DJELA

U staklenku upisuj dobra djela koja si učinio/la.



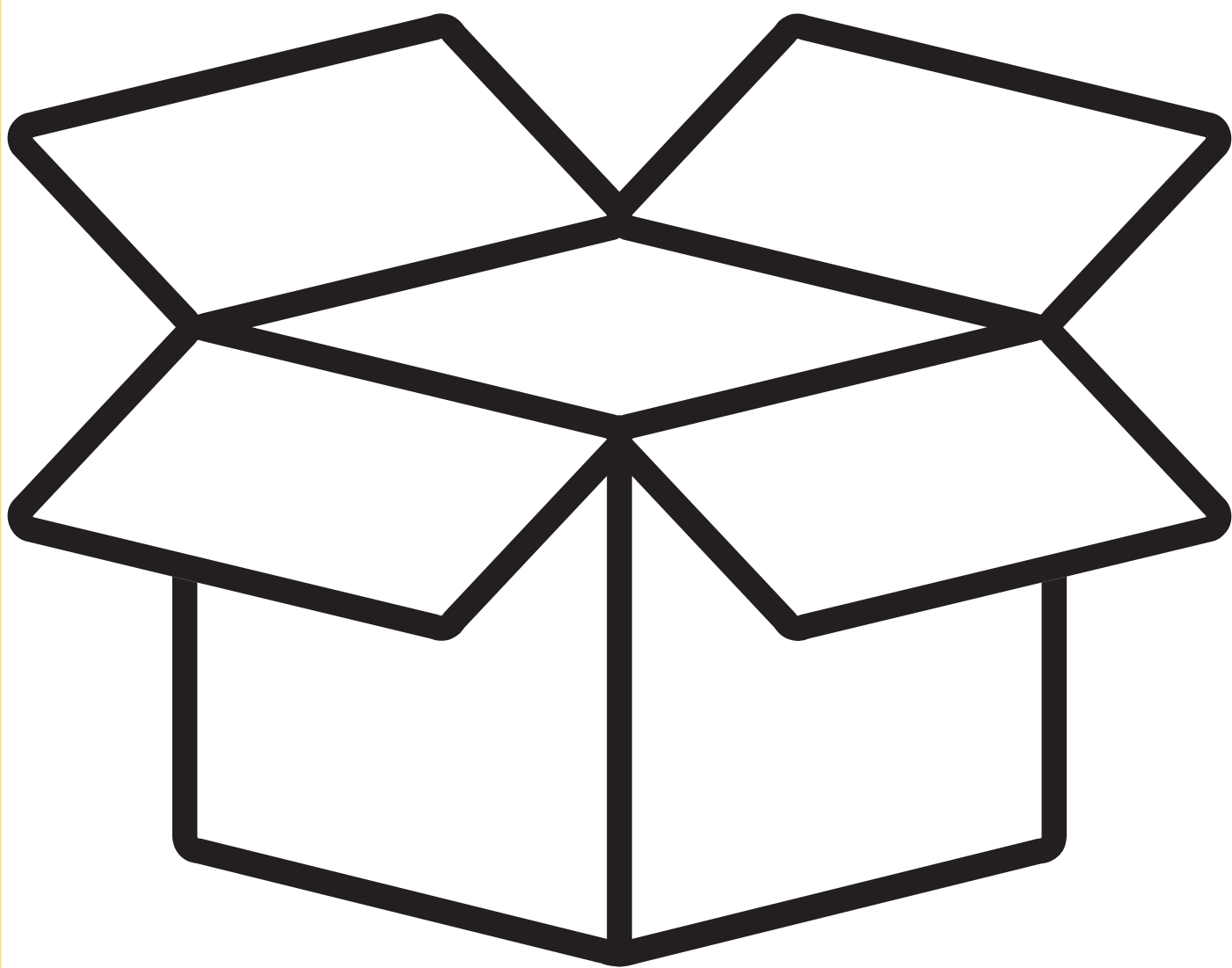
# DRVO SAMOPOHVALE

Na drvo upiši sve za što se želiš pohvaliti.



# KUTIJA NAGRADA

U kutiju upiši kako se sve možeš nagraditi i što je za tebe nagrada.



# ODNOSI



Koje vrste odnosa  
prepoznaješ u svom  
životu?



Jesu li ti svi odnosi  
jednako bitni?



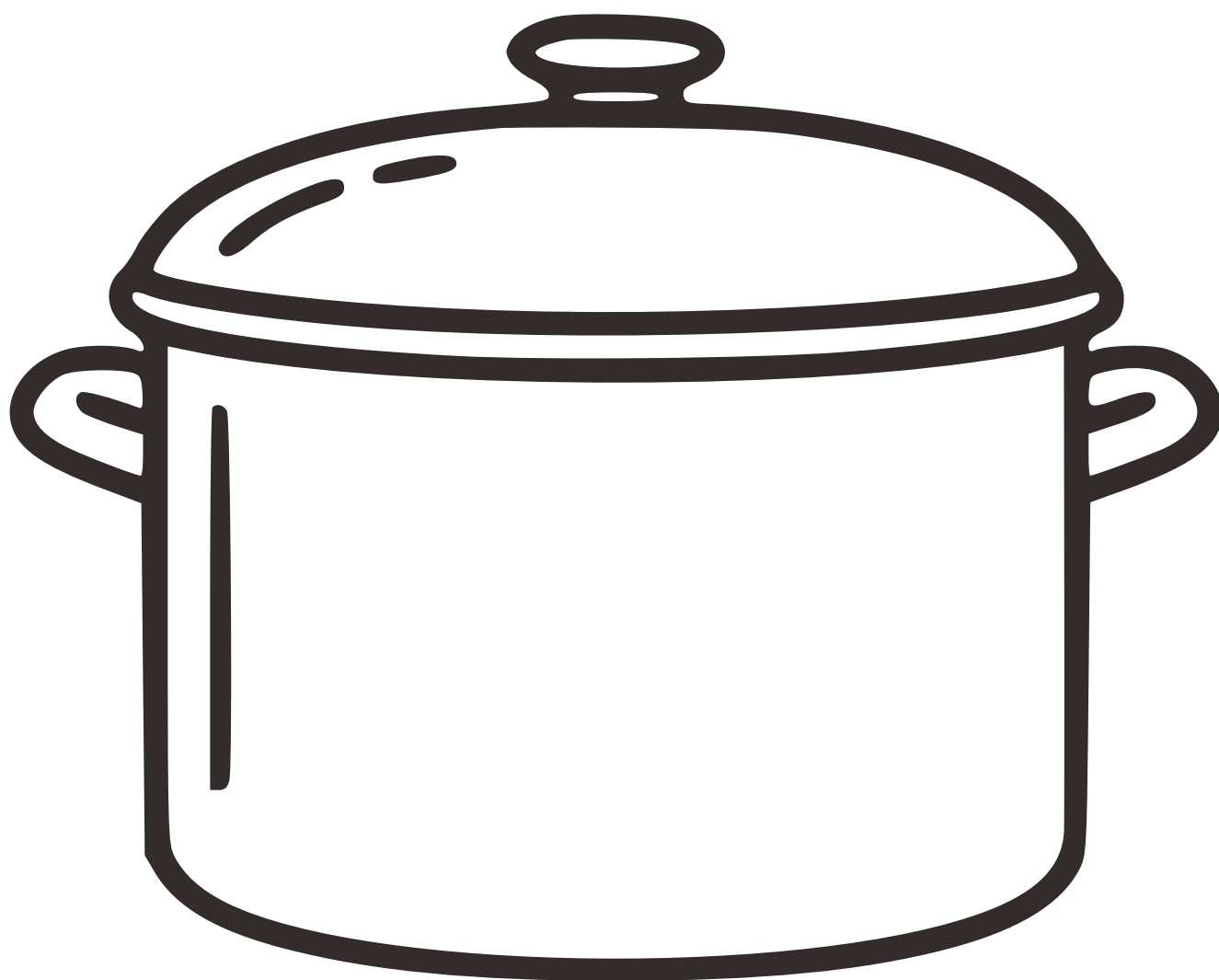
Čije mišljenje ti je  
važno?



Zbog čega ti je važno  
mišljenje tih ljudi?

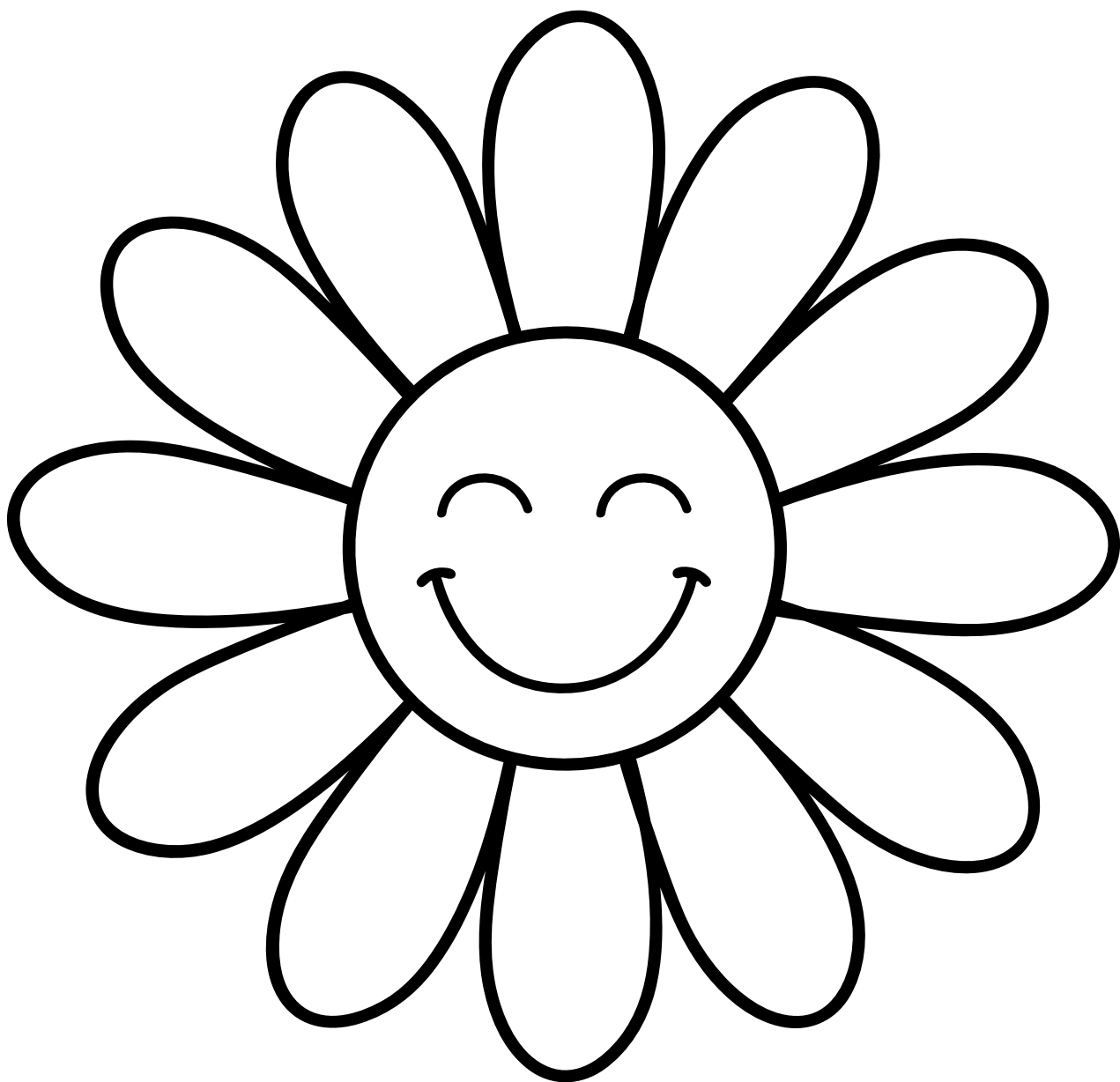
# LONAC PRIJATELJSTVA

Napiši što ti je sve važno u prijateljstvu. Koje osobine i ponašanja očekuješ od prijatelja.



# CVIJET DOBRIH DANA

Na kraju mjeseca upiši u laticu što ti se pozitivno dogodilo u tom mjesecu. Na kraju godine pročitaj sve zajedno.



**#nemazdravljabezmentalnogzdravlja**