# Si pripravljen/-a?

Pripravile: Ana Batič, Taja Medved in Neža Novak

Mentorica: Alenka Kompare

## januarski novičnik: Srečko je dobro

Šolski center Srečka Kosovela Sežana
GIMNAZIJA IN EKONOMSKA ŠOLA

# UVOD

Dijakinje in dijaki 3. gimnazije pri ITS družboslovje mesečno pripravljamo novičnik, namenjen ozaveščanju pomena dobrega počutja in duševnega zdravja ter aktivni skrbi zanj.

Novičnik – poimenovali smo ga Srečko je dobro – vsebuje zanimive psihološke vsebine, nasvete, kako poskrbeti zase, delovne liste z različnimi vajami, ideje za preživljanje prostega časa in še marsikaj drugega.

**Kazalo vsebine:**


- Prokrastinacija
- Barve in osebnost
- Kako lahko poskrbiš zase
  - Mood tracker
  - Moji cilji za leto 2022
  - SMART cilji
  - Čokoladni hrustljavi kupčki
  - Ideje za izlet


Januarski novičnik smo pripravile: Ana Batič, Taja Medved in Neža Novak

# PROKRASTINACIJA

Si že kdaj odlašal/-a z izdelavo seminarske naloge ali pripravo govornega nastopa, dokler ni bil že skrajni čas za oddajo? Ali pa delal/-a vse ostalo, razen tega, kar bi zares moral/-a?

Tako vedenje strokovno imenujemo odlašanje ali prokrastinacija. Ko prokrastiniramo, izvajamo manj nujne in bolj prijetne naloge namesto bolj nujnih in manj prijetnih nalog. Na ta način prelagamo neizogibne opravke do zadnjega trenutka, kar pa lahko privede do negativnih posledic. Za prokrastinacijo velja, da je vedenje kontraproduktivno, nepotrebno in zavlačevalno. Pojavi pa se lahko na različnih področjih življenja kot so šolske obveznosti, šport, gospodinjska opravila...

Razlogi za odlašanje so seveda lahko različni. Med najpogostejšimi vzroki so: impulzivnost, perfekcionizem, nizka samozavest, anksioznost (povezana z začenjanjem ali dokončevanjem neke naloge), pomanjkanje motivacije ali energije, prevlada načela ugodja (želimo se izogniti negativnim čustvom in stresnim opravilom) ... Prokrastinacijo pa še poslabšuje mnenje, da je delo pod pritiskom bolj uspešno.

Posledice prokrastinacije so večinoma negativne: stres, občutki krivde, zmanjšanje storilnosti, socialno neodobravanje (zaradi pomanjkanja odgovornosti, neizvrševanja obvez) ...

**Kako rešiti to težavo? Kako se motivirati za dejavnost, ki bi jo raje odložili na pojutrišnjem?**

- opravilu, s katerim odlašamo, posvetimo vsaj nekaj minut: najtežje je namreč začeti;
- nalogo razdelimo na manjše dele: naloga, razdeljena na manjše dele, ne deluje več tako neobvladljivo;
- postavimo si dnevne cilje in prioritete ter organiziramo svoj dan: če obveznosti zapišemo, je večja verjetnost, da jih izvedemo; doseganje ciljev tudi povečuje motivacijo;
- v nalogi poskušam najti nekaj zanimivega zase: tako se bodo tudi neprijetnih nalog lažje lotili.

# BARVE IN OSEBNOST

Barva je lahko tudi predmet psihološkega preučevanja.

Psihologija barv je namreč veda, ki se ukvarja z vplivom barv na ljudi in njihovo obnašanje. Na človekovo dojemanje okolja in na naše razpoloženje močno vplivajo barve.

Poglejmo, kaj pravi določena barva.

## Katera barva ti je všeč?

## Katero barvo najraje oblečeš?

**RDEČA** je aktivna barva, predstavlja željo po uspehu, moči, zmagi in dejavnosti. Predstavlja moč, pogum, boj in agresijo. Prav tako je to tudi barva ljubezni, strasti in življenja. Redečo največkrat asociiramo z ognjem, krvjo, revolucijo in vojno oziroma bojem. Je med najbolj priljubljenimi barvami.

Ljudje, ki imajo radi rdečo barvo, so navadno bolj agresivni, strastni in optimistični.

Tisti, ki se radi oblačijo v rdečo, so energični, impulzivni in nagle jeze. Všeč jim je, če se stvari odvijajo hitro. Želijo biti najboljši v vsem, česar se lotijo, in radi so v središču pozornosti.

**ZELENA** je osvežujoča barva narave. Daje nam občutek miru, svežine in rasti. Pripisujemo ji trdnost, lojalnost, potrpežljivost, odločnost, predanost in vztrajnost. Povezujemo jo z naravo in občutkom umirjenosti, ki nam jo ta daje. Zelena je bolj všeč starejšim ljudem, mlajši pa imajo radi živo zelene barve.

Ljudje, ki jim je všeč zelena barva, so uravnotežene osebnosti, dobri delavci in državljani, lojalni prijatelji in moralisti. Tisti, ki se radi oblačijo vanjo, so previdni in drugim ne zaupajo zlahka. Najbolj jim ustreza mirno življenje. Po naravi so prijazni, radi imajo ljudi in z veseljem priskočijo na pomoč.

Tisti, ki se radi oblačijo v modro-zeleno, potrebujejo mirno okolje, radi bi se otresli napetosti in se izognili sporom in nesporazumom. Radi imajo nadzor v svojih rokah in so zelo tankočutni in opazijo tudi najmanjše podrobnosti.

**RUMENA** je barva, ki najbolj bode v oči. Povezujemo jo s soncem, z navdušenjem, veseljem, s svetlostjo in humorjem. Daje nam občutek optimizma, večnosti in odprtosti. Lahko pa izraža nevarnost, zavist, napuh, sovraštvo in izdajalstvo. Navadno jo povezujemo s soncem in zlatom. Rumeno barvo imajo zelo radi otroci in mladostniki.

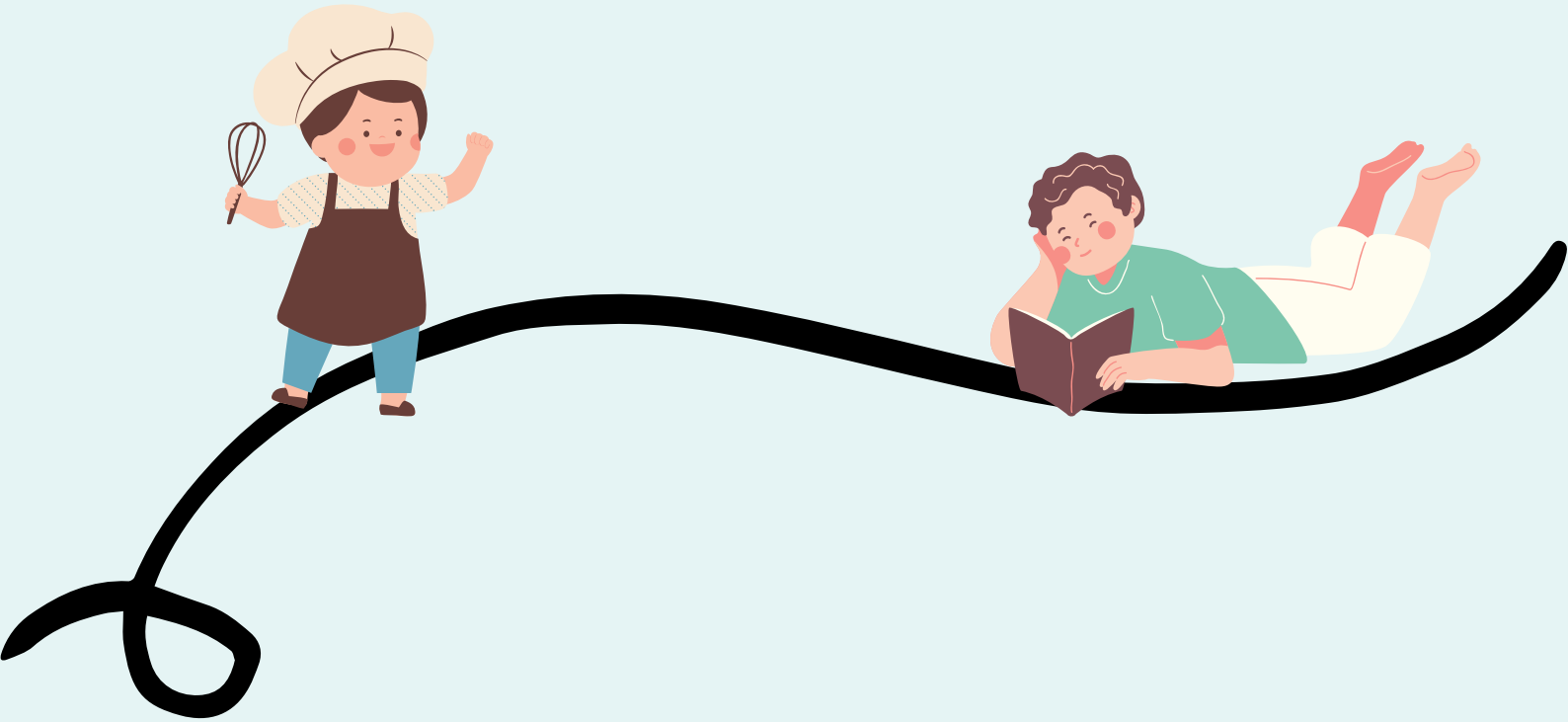
Tisti, ki jim je rumena všeč, so idealisti, intelektualci, imajo veliko mero domišljije, so nervozni vozniki in imajo radi novosti.

Ljudje, ki se radi oblačijo v rumeno, so zanimivi in dobrovoljni, radi so aktivni in dejavni pri vsem, kar se dogaja. So živahni in vitalni ter zlahka kos življenjskim izzivom. Živo rumena barva izraža spontanost in komunikativnost, ljudje oblečeni vanjo pa so radoživi, prizadevni in radovedni.

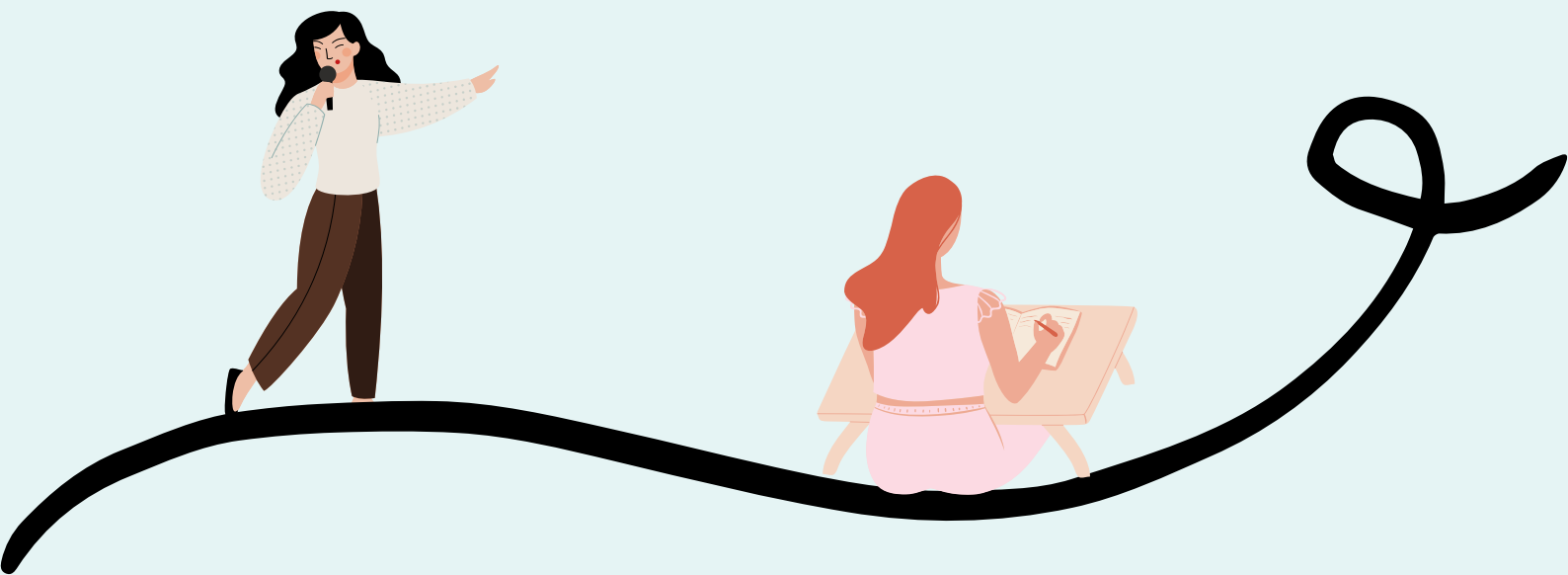
**MODRA** nam daje občutek pomirjenosti, globine, odprtosti in vdanosti. Velik pomen daje osebnim odnosom, povezujemo pa jo tudi s sanjami, čustveno občutljivostjo, z inteligenco, upanjem, zbranostjo in mirom. Asociiramo jo z naravo, na primer z morjem, gorami, prostranostjo neba.

Ljudje, ki imajo radi in se oblačijo v svetlo modro, so ustvarjalni, dojemljivi in občutljivi. Imajo veliko domišljije in zelo praktičen odnos do življenja, morda je ta odnos celo preveč analitičen. Radi ukrepajo takrat, ko se jim zdi, in tako hitro, kot se jim zdi. Ne marajo namreč biti preganjani in potrebujejo varno in mirno okolje.

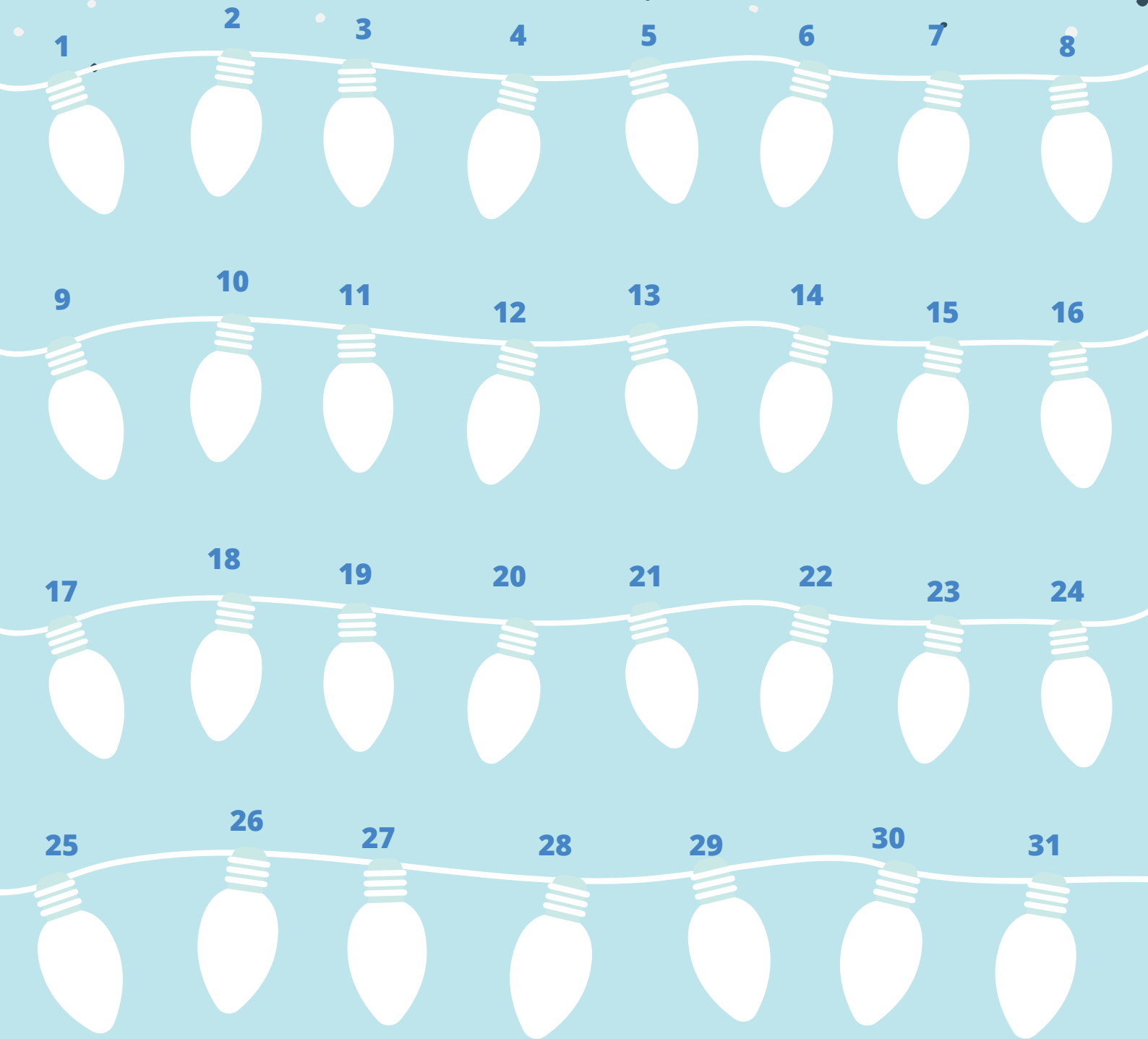
Ljudje, ki imajo radi temno modro barvo in se jo radi oblečejo, so inteligentni, samozavestni in njihova čustva so zelo globoka. V svojem življenju potrebujejo mir in spokojnost, obkrožati jih morajo ljubezen, nežnost in naklonjenost. Zaradi pomanjkanja zabave in sprostitve so lahko miselno napeti.



# Kako lahko poskrbiš zase?



# MOOD TRACKER




## LEGENDA

- jeza
- veselje
- strah
- zaskrbljenost
- zdolgočasenost
- žalost

## NAVODILA

Namen mood trackerja (sledilnika razpoloženja) je beleženje razpoloženja v določenih časovnih obdobij, da lahko prepoznaš vzorec, kako se tvoje razpoloženje spreminja, in razmisliš, kaj vpliva na te spremembe. Vsaka lučka predstavlja en dan v mesecu.

Ob vsakem koncu dneva pobarvaj lučko s tisto barvo, ki označuje prevladujoče razpoloženje ali počutje dneva. Legendo si lahko po želji prilagodiš, dodaš razpoloženja in, če je potrebno, uporabiš tudi več barv za en dan.

# MOJI CILJI ZA 2022

Ob vstopu v novo leto je čas tudi za nove cilje. Ti so lahko kratkoročni (npr. zgolj za to leto) ali pa dolgoročni. S postavljanjem ciljev se laže osredotočimo na svoje prioritete, bolj smo motivirani in na splošno bolj organizirani.

V vsakem primeru nam pri doseganju ciljev pomaga, da si jih zapišemo. Če ni cilj nikjer zapisan, je še vedno le želja. Zapisan cilj postane bolj stvaren in k njemu se čutimo bolj zavezani. Zato v okvirček spodaj zapiši nekaj svojih ciljev, list pa postavi na vidno mesto.

# SMART cilji

Pri postavljanju ciljev pa naj ti pomaga metoda SMART. Kratica izhaja iz angleščine in opisuje, kakšni naj bodo naši cilji, da jih bomo čim lažje dosegli (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-sensitive).
Prevedena v slovenščino, pomeni:

**S** → **specifični**: cilj mora biti jasen (Kaj konkretno želim doseči?)

**M** → **merljivi:** postavimo kriteriji doseganja cilja (Kako vem, da je cilj dosežen?)

**A** → **dosegljivi**: zadamo si realističen cilj, ki nam kljub temu predstavlja izziv (Je cilj izvedljiv?)

**R** → **ustrezni:** postavimo si cilj, ki je za nas pomemben in nam lahko korist (Je cilj vreden truda? Se cilj sklada z mojimi željami in potrebami?)

**T** → **časovno omejeni**: določimo časovni okvir za doseganje cilja (Kdaj natančno bo cilj dosežen?)

**Za pomoč pri postavljanju ciljev in boljše razumevanje metode SMART si poglej še primer določanja cilja.**

***S, M:*** Ta mesec bom izgubil/-a 4 kilograme.
***A***: Vsak teden bom izgubil/-a po 1 kilogram in to bom dosegel/-la z vsakodnevno telovadbo in zdravo prehrano.
***R***: Res si želim izgubiti težo.
***T***: Ciljno težo bom dosegel/-la do 31. januarja.

# Privošči si nekaj dobrega

Po uspešno opravljeni dejavnosti je pomembno, da se nagradimo. Tako ohranjamo motivacijo za doseganje ciljev. Nagrada so lahko slastni piškoti ali priprava piškotov, če v peki uživamo.

## Čokoladni hrustljavi kupčki

Za približno 50 kosov potrebujete:

- 50 ml mleka
- 200 g temne čokolade
- 50 g orehovih jedrc + 50 lepih polovičk za okrasitev
- 30 g koruznih kosmičev
- 200 g moke
- 75 g rjavega sladkorja
- 100 g hladnega masla
- 1 jajce
- 1 ščepec soli
- 10 g kokosove maščobe

Priprava:

1. Segrejte mleko. Sesekljajte 50 g čokolade in jo stopite v mleku, ki naj se nato ohladi. Sesekljajte orehe, kosmiče pa zdrobite. Pregnetite moko, sladkor, čokoladno mleko, koščke masla, jajce in sol. Na koncu testu vmesite še orehe in koruzne kosmiče. S pomočjo dveh žličk oblikujte kupčke in jih razporedite v pekače, obložene s papirjem za peko. Približno 10 minut jih pecite v pečici, segreti na 180 stopinj (ventilatorska 160 stopinj). Po peki naj se ohladijo.

2. Nad vročo vodno kopeljo stopite preostalo čokolado in kokosovo maščobo. Z oblivom okrasite piškote in na vsakega postavite polovico jedra oreha. Počakajte, da se čokolada posuši.

# Ideje za izlet

Se ti je že kdaj zgodilo, da si želel/-a lep sončen dan preživeti zunaj, pa nikakor nisi vedel/-a kam na izlet?

Ali pa si ugotovil/-a, da se ne znaš ustaviti in kakovostno preživeti nekaj prostega časa?

V obeh primerih je izlet s prijatelji ali družino dobra ideja. Sproščeno preživljanje prostega časa je namreč zelo pomembno za naše dobro počutje.

Spodaj najdeš opise in fotografije zanimivih krajev, ki so morda manj poznani, a jih je vredno obiskati.

# IDEJE

## DOMINKOVA DOMAČIJA

*Dominkova domačija je najstarejša obnovljena panonska hiša v Sloveniji. Nahaja se na Ptujskem polju, v naselju Gorišnica. Hiša je bila zgrajena okoli leta 1700 in ima značilno obliko črke L. Domačija je "cimprana", kar pomeni, da je njena konstrukcija v celoti lesena.*

## GRAD STRMOL

*Utrdba je dobila ime v 13. stoletju, ko so se v bližini današnjih Cerkelj na Gorenjskem naselili vitezi Strmolski. Skozi burna stoletja je Grad Strmol ohranil svojo prvotno obliko, zato spada med najstarejše in najbolj ohranjene gradove na Slovenskem.*

## KOZJANSKI PARK

*Kozjanski park, pokrajina na vzhodu Slovenije, je eno najstarejših in najobsežnejših zavarovanih območij v Sloveniji. Visoka stopnja biotske raznovrstnosti uvršča Kozjanski park med najpomembnejša naravovarstvena območja v Sloveniji in Evropi.*

## POSESTVO PULE

*Posestvo Pule, ki ga je s prefinjenim občutkom za tradicijo, stavbno dediščino in kulturno krajino obnovil potomec stoletnih lastnikov, je danes eno najprestižnejših podeželskih turističnih posestev v Sloveniji. 125 hektarjev veliko posestvo na planoti sredi gozdov, le eno uro iz Ljubljane in Zagreba, ponuja tisto, kar nam je v tem hitrem svetu pogosto odvzeto: popolno sprostitev in mir v razkošju narave.*