



POLIKLINIKA ZA ZAŠTITU  
DJECE I MLADIH GRADA ZAGREBA



MOJ SUPERJUNAK I JA

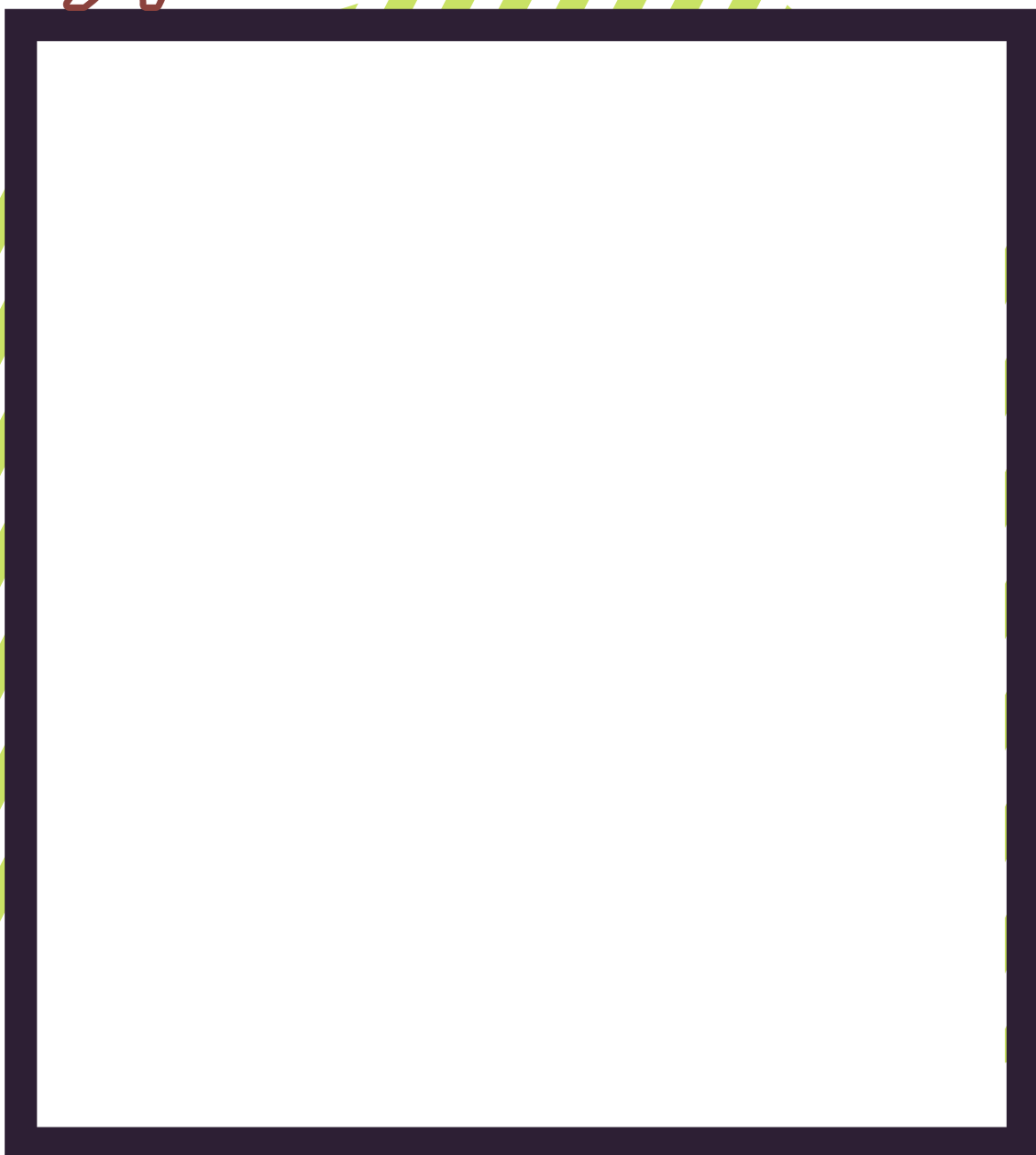
DOBRODOŠLI U SVIJET SUPERJUNAKA.

SVI IMAMO BAREM JEDNOG OMILJENOG SUPERJUNAKA I/ ILI ONOG  
KOJI SMO ODUVIJEK HTJELI BITI...

## NACRTAJ SVOG SUPERJUNAKA.

On ne mora (ali i može), biti  
onaj kojeg si vidio/ vidjela na  
televiziji ili na internetu.

Prepusti svojoj mašti da te  
vodi:





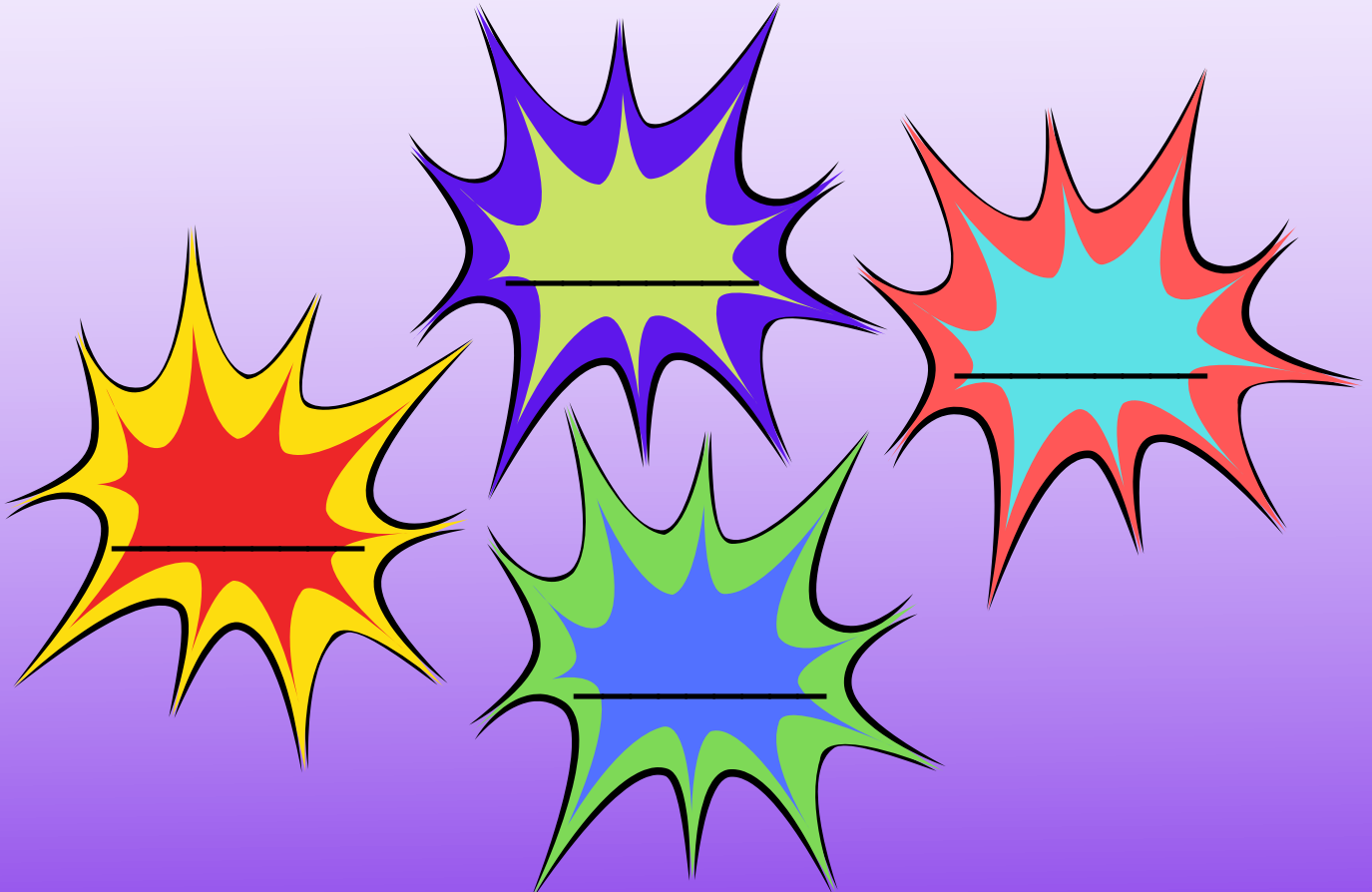
OVO JE OSOBNA ISKAZNICA  
TVOG SUPERJUNAKA:

Moj superjunak zove se \_\_\_\_\_.

Moj superjunak \_\_\_\_\_ dolazi s  
planeta \_\_\_\_\_, države \_\_\_\_\_,

grada \_\_\_\_\_.  
Ima \_\_\_\_\_ godina i \_\_\_\_\_ je spola.

- Kod mog superjunaka \_\_\_\_\_ najviše •
- mi se sviđaju ove osobine: •



Ovo je stranica o tvom superjunaku. Opiši ga.

Ima li kućne ljubimce i ako da koje?

---

Kako voli provoditi vrijeme?

---

Tko su njegovi prijatelji?

---

U kojim aktivnostima najviše uživa?

---

Koje mu je najdraže jelo?

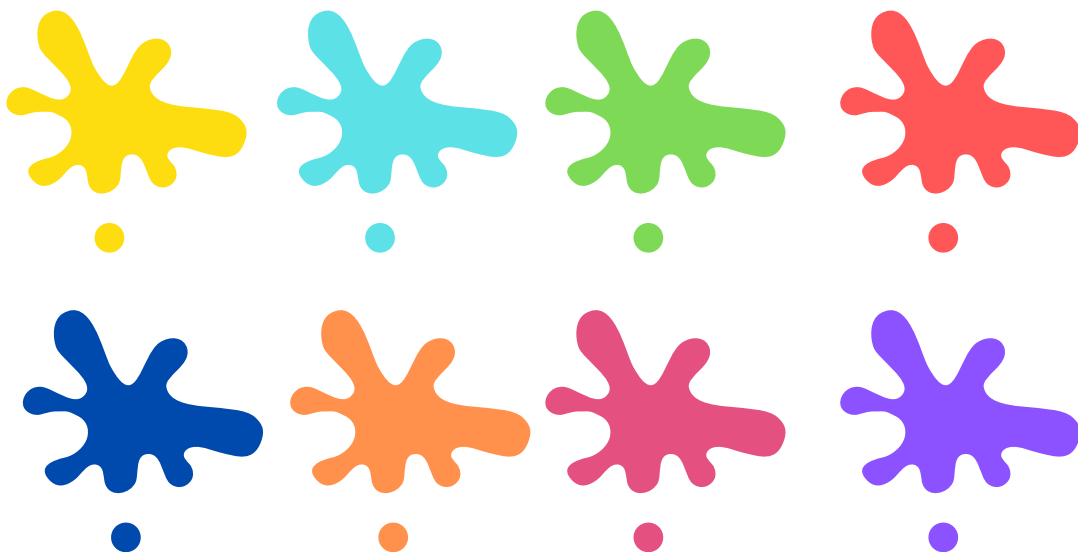
---

Koje mu je najdraže piće?

---



Koja je najdraža boja tvog superjunaka? (Zaokruži ili dodaj neku drugu):



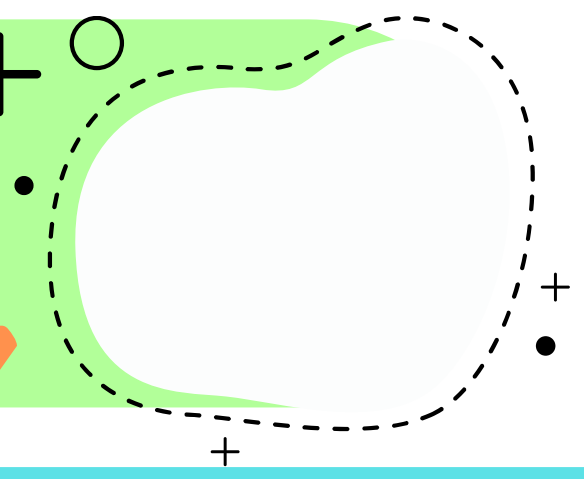
Sretan je kada \_\_\_\_\_

Iznenaden je kada \_\_\_\_\_

Osjeća se voljeno kada \_\_\_\_\_

Ponosan je kada \_\_\_\_\_

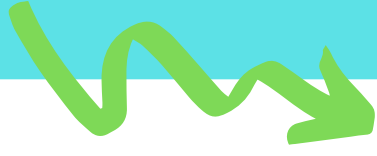
Kad je sretan izgleda ovako:



Rastuži ga kada \_\_\_\_\_

Tko ga može utješiti? \_\_\_\_\_

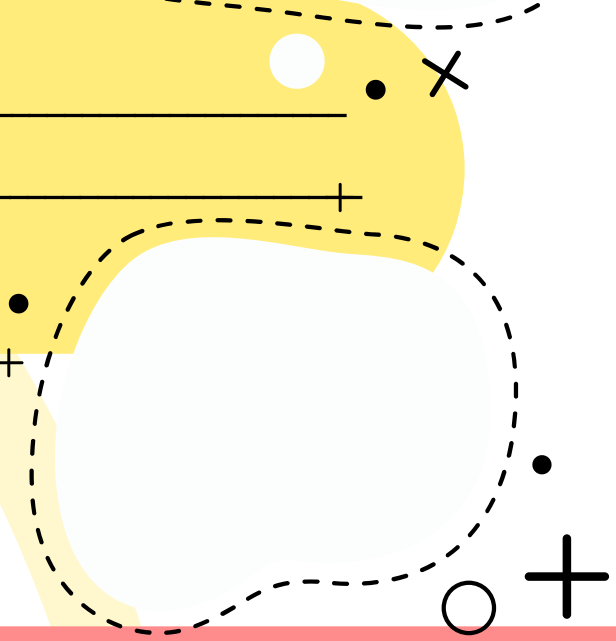
Kad je tužan izgleda ovako:



Osjeća ljutnju kada \_\_\_\_\_

Da se umiri pomaže mu \_\_\_\_\_

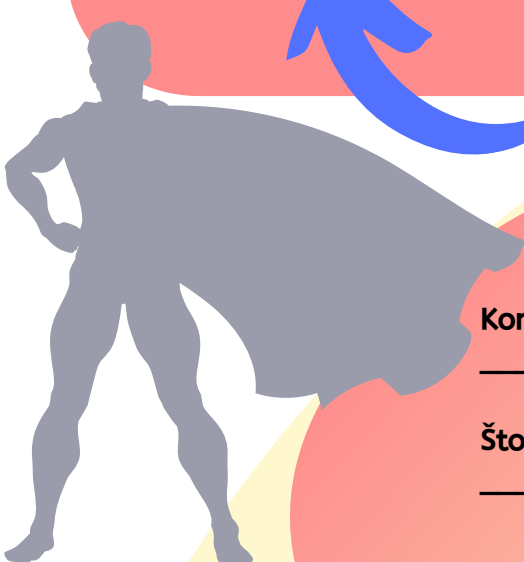
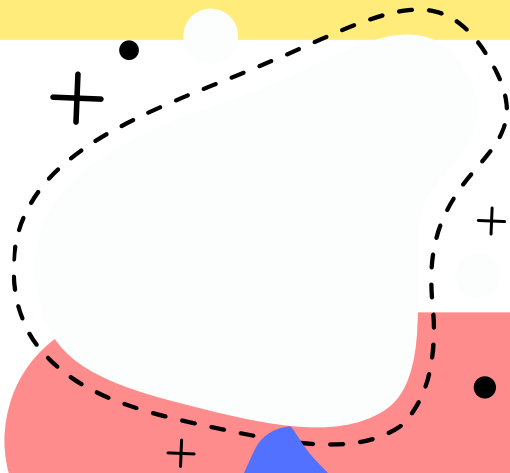
Ovako izgleda kada je ljut:



Strah ga je \_\_\_\_\_

Da smanji strah pomaže mu \_\_\_\_\_

Kad ga je strah izgleda ovako:



Kome se tvoj superjunak obrati kad ga muče razne brige?

Što mu pomogne da se osjeća bolje?

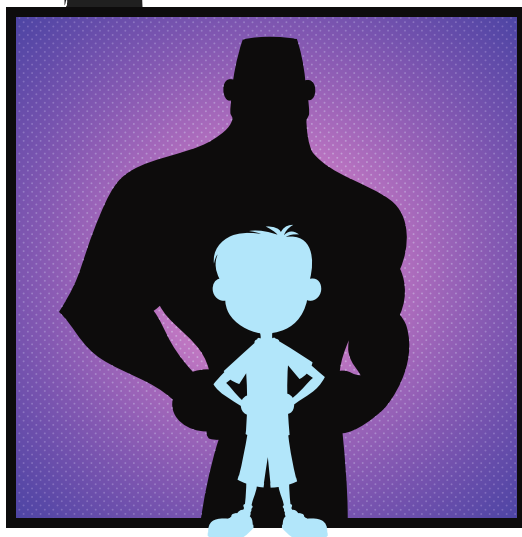


SIGURNO SI S RAZLOGOM ODABRAO BAŠ OVOG SVOG SUPERJUNAKA.

VJEROJATNO JE SLIČAN TEBI ILI BI PONEKAD HTIO BITI KAO ON...

**Koje osobine su vam zajedničke?**

**Moj superjunak i ja slični smo po:**



AKO SI NETKU OD OSOBINA ZABORAVIO/LA MOŽEŠ IH  
TU ZAOKRUŽITI:



Maštovit

Hrabar

Voli se družiti

Spretan

Odlučan

Zabavan

Zaigran

Talentiran

Smiješan

Kreativan

Živahan

Simpatičan

Miran

Pažljiv

Pomaže drugima

Osjećajan

Drag

Pristojan

Znatiželjan

Snažan

Iskren

Uspješan

Pouzdan

Super priča viceve

Entuzijastičan

Pouzdan

Simpatičan

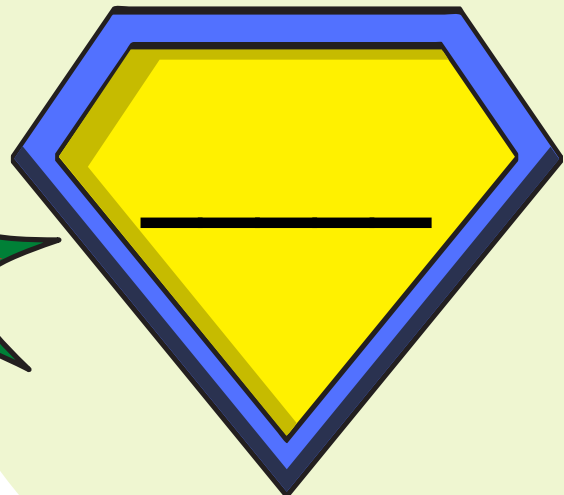
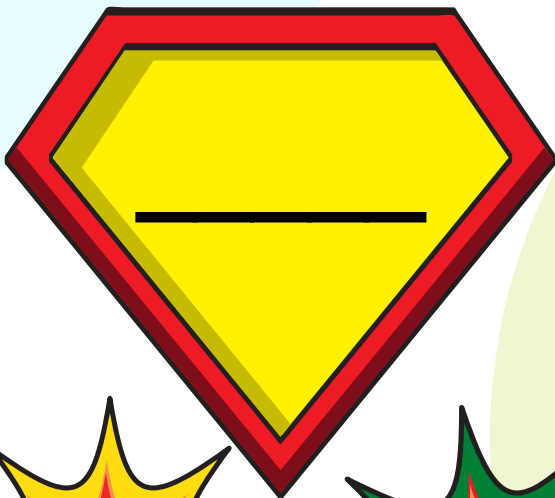
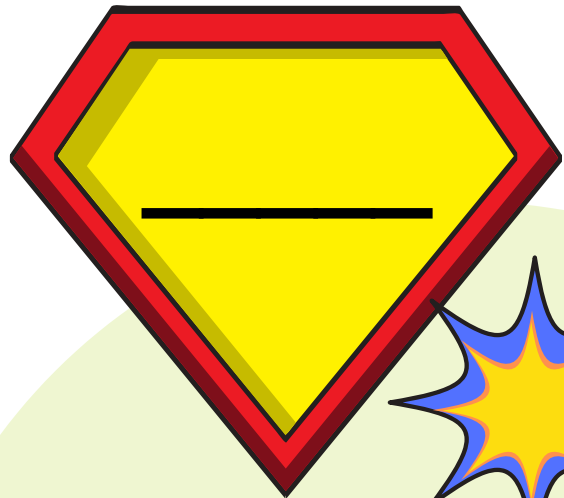
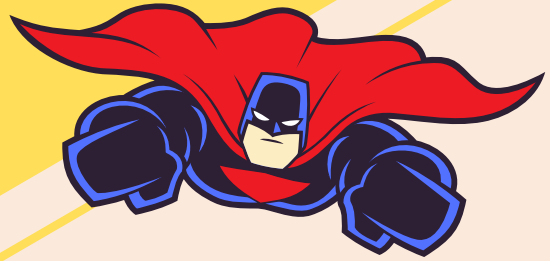
Mudar

Ti i tvoj superjunak \_\_\_\_\_imate  
puno zajedničkih osobina.  
Napiši koliko: \_\_\_\_\_.



VEĆ SVI ZNAJU DA SVI SUPERJUNACI IMAJU SUPEROSOBINE.

Upiši superosobine  
svog superjunaka  
na crte:





OVO JE MJESTO ZA PISMO TVOM SUPERJUNAKU.  
KAD BI MOGAO/ MOGLA S NJIM RAZGOVARATI ŠTO BI  
MU REKAO/ REKLA?

Dragi/ Draga \_\_\_\_\_ ,

Želim ti reći \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tvoj/ Tvoja \_\_\_\_\_



## OVDJE SE NALAZI PISMO TVOG SUPERJUNAKA TEBI:

Ja, tvoj superjunak pišem ti ovo pismo. Radosno čekam da ga pročitaš.

Prije svega, želim ti reći da mi je drago da sam upravo baš TVOJ superjunak i prijatelj.

Ovo je teško vrijeme jer moramo biti kod kuće više nego inače. Siguran sam da znaš da drugu djecu brine (a možda i tebe) što se ne mogu družiti s prijateljima, ići u školu, u park, na trening... Ponekad ih brine hoće li se oni ili netko koga vole razboljeti.

Mnoge brige ovih dana muče djecu.

Dobro me poznaješ, sada smo već prijatelji. Sigurno znaš da sam ponosan na tebe zato što već danima ostaješ kod kuće i tako brineš o sebi i drugima. I to unatoč tome što ti je ponekad teško. Glavna osobina superheroja je da brinu o drugima, a to već sigurno znaš.

Želim ti reći da nije lako biti superjunak. U ovom pismu odat ću ti važnu tajnu - superjunaci moraju brinuti i o sebi.

Ponekad ti može pomoći da nekome koga voliš kažeš kako se osjećaš, nekoga zagrliš, pitaš hoće li se igrati...

Na kraju ovog pisma, posebno ti želim zahvaliti za tvoj trud i strpljenje.

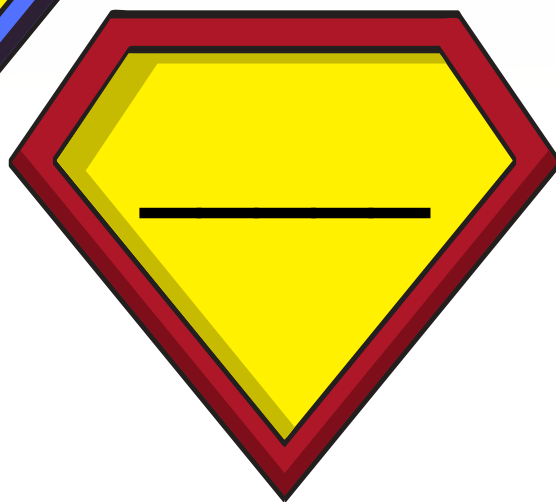
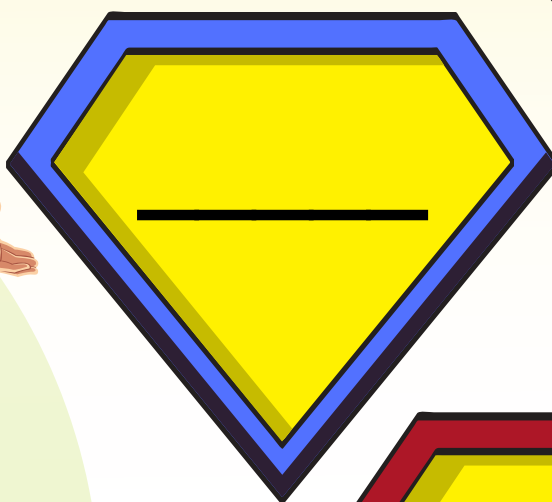
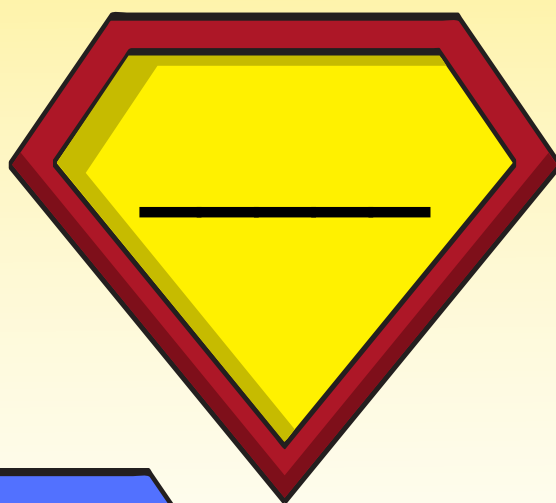
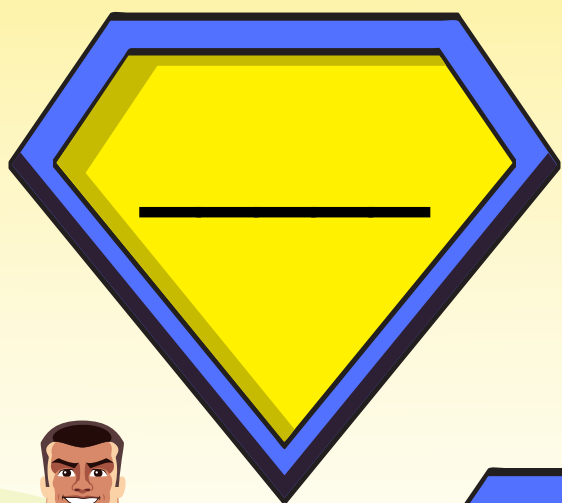
Primljen si u klub Superjunaka!

Dobrodošao!



ČESTITAM! SADA SI SUPERJUNAK.

Imam prvi superzadatak za tebe.  
Napiši svoje superosobine na prazne crte:

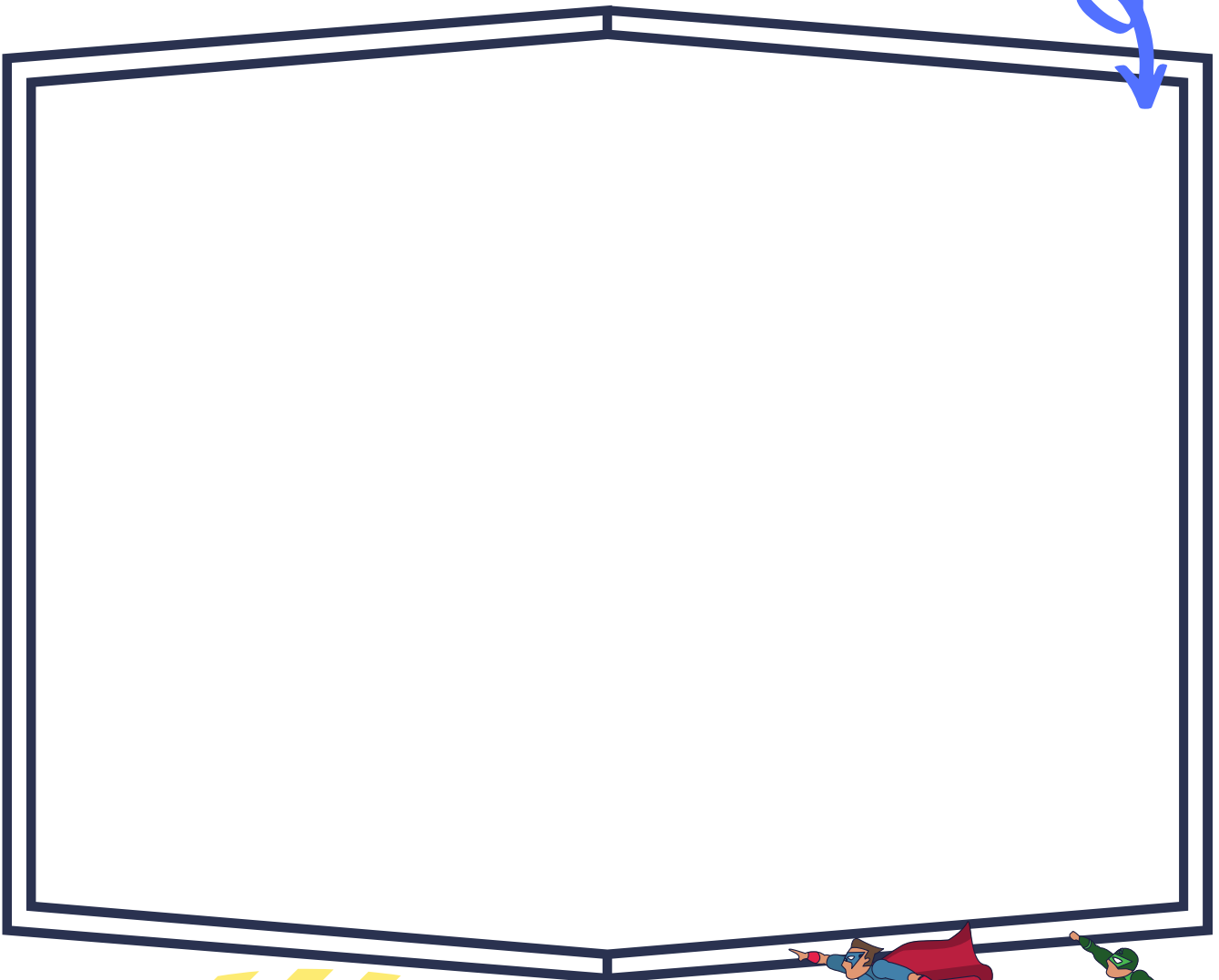




**Superjunaci se međusobno družē.**

**Nacrtaj sebe i svog superjunaka zajedno na jednom izletu/ super uzbudljivom putovanju/ misiji/ tajnom zadatku na koji bi sada najradije htio/htjela da odete.**

**Nacrtaj gdje se nalazite, što radite, kako se zabavljate, kako se osjećate:**





## TAJNI SAVJET ZA TEŠKE MISIJE

Ne brini, svakom pa i superjunaku ponekad bude teško, bude ljut, tužan, prestrašen, zbunjen...

To je posve prirodno. I ugodne (radost, iznenađenje) i neugodne (tuga, ljutnja, strah) emocije su nam potrebne. One šalju poruku kako se trebamo ponašati, što nam treba od drugih.

Naprimjer strah je koristan jer nam pomaže da se čuvamo od opasnosti. Bez osjećaja straha ne bismo pazili kako prelazimo cestu, čuvali se opasnih životinja, pazili na higijenu, zdravlje...

Ljutnja nam daje znak da nas je netko povrijedio. Sreća nam pokazuje u čemu uživamo i što nam se sviđa.

**Tajni savjet: osjećaji su nam korisni, oni su nam nevidljivi pomagači u našim velikim i malim misijama!**





# A SADA ZAJEDNO ISTRAŽIMO TVOJE

## OSJEĆAJE + ○

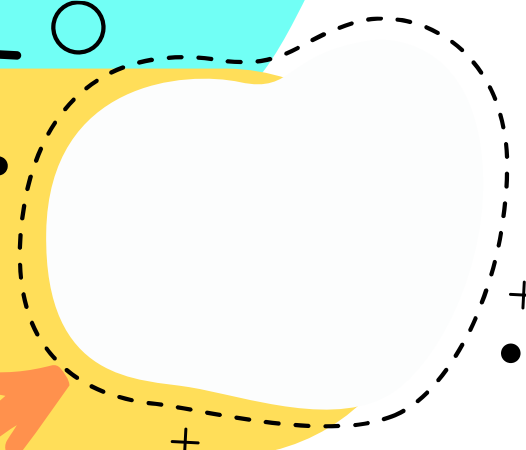
Osjećam se sretno kada \_\_\_\_\_

Osjećam se iznenađeno kada \_\_\_\_\_

Osjećam se voljeno kada \_\_\_\_\_

Osjećam se ponosno kada \_\_\_\_\_

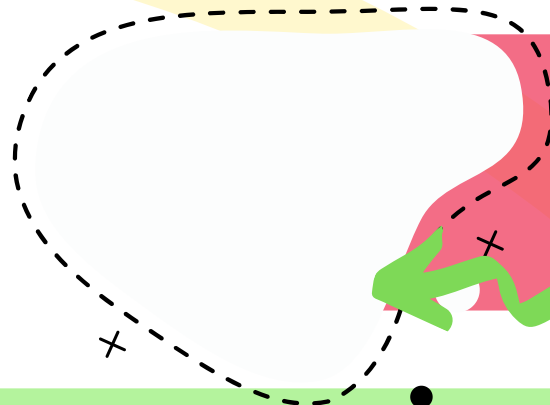
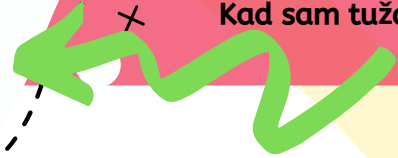
Kad sam sretan/ sretna izgledam ovako:



Rastuži me kada \_\_\_\_\_

Tko me može utješiti? \_\_\_\_\_

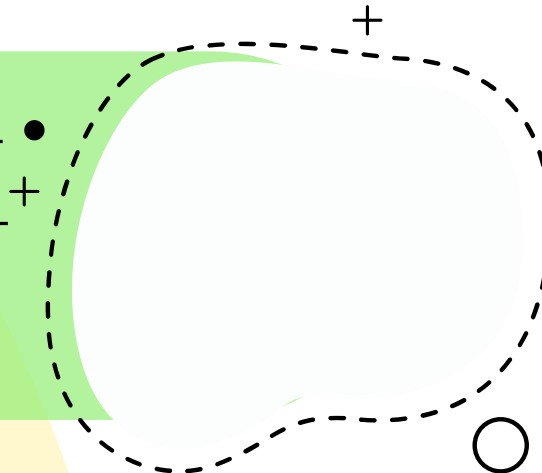
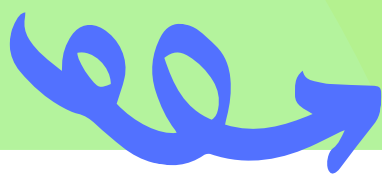
Kad sam tužan/ tužna izgledam ovako:



Osjećam ljutnju kada \_\_\_\_\_

Da se umirim pomaže mi \_\_\_\_\_

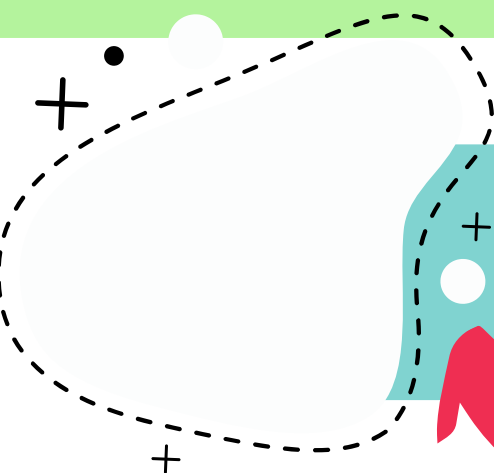
Ovako izgledam kada sam ljut/ ljuta:



Strah me \_\_\_\_\_

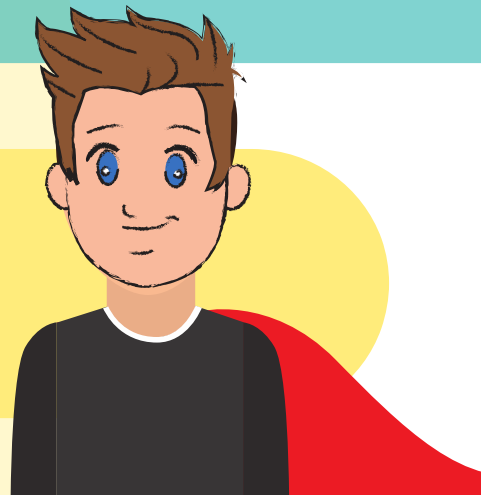
Da smanjim strah pomaže mi \_\_\_\_\_

Kad me strah izgledam ovako:



Brine me \_\_\_\_\_

Da smanjim brigu pomaže mi \_\_\_\_\_



VEĆ SI SHVATIO DA NAKON ODAVANJA  
TAJNE SLIJEDI ZADATAK, 3...4...SAD...KRENI!

Ipak ponekad kad smo jako ljuti  
ili jako tužni kao da zaboravimo  
što nam pomaže.

Tvoj superzadatak je sljedeći -  
nadopuni svoj mali  
superherojski podsjetnik. Njega  
svaki superjunak može držati  
ispod svog plašta...

Kad mi je teško, htio/ htjela bih

---

Pomaže mi (zaokruži ili nadopiši):

Zagrljaj      Poljubac      Razgovor

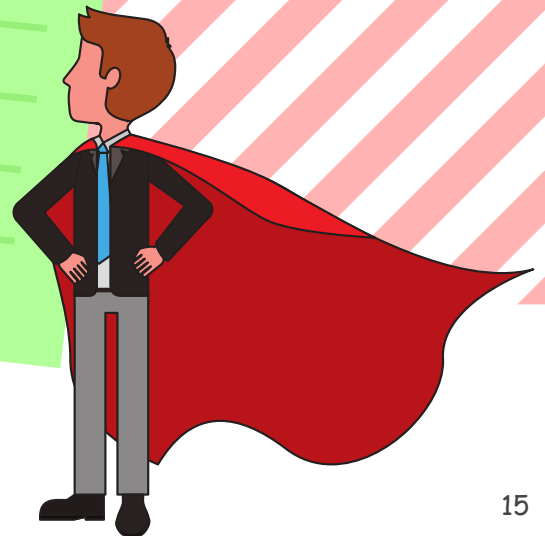
Igra      Šetnja      Crtanje

Slušanje glazbe      Odmor

---

---

---





**Sjeti se da me možeš pozvati, da se družimo kad god želiš. Kad ti je teško, prisjeti se što bih ja kao tvoj superjunak napravio, što bi te savjetovao, što mislim da bi ti pomoglo....**

**Svakako me pozovi i kad si radostan i sretan - Ja sam uvijek tu za uzbudljive misije!**

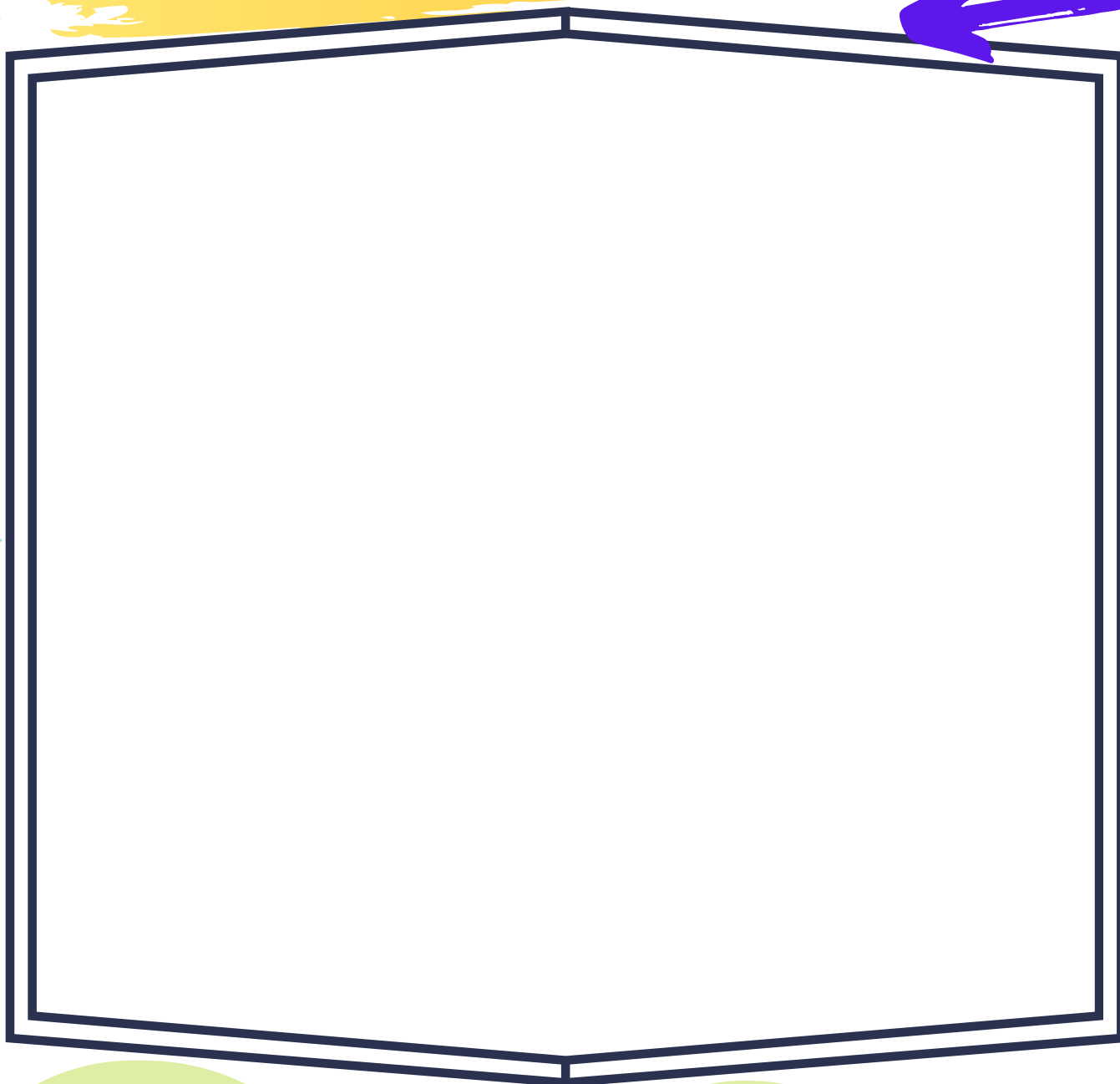
**Tražiti i pružati pomoć superherojske su osobine.**



# NAJVAŽNIJE ŠTO TI IMAM ZA REĆI...

Hvala ti što si superjunak ovih dana i što čuvaš  
sebe i druge. To je prava odlika superjunaka.

Molim te nacrtaj svoje superherojsko odijelo:



... i ne zaboravi na plašt!



# DVIJE TAJNE MOĆI SVIH SUPERJUNAKA



1. Planer supermisija
2. Superdnevnik



Svaki superjunak u svoj planer upisuje svoje sljedeće supermisije, a u svoj superdnevnik upisuje na što je taj dan bio ponosan, s čim je zadovoljan, što mu se sve dogodilo...



Svaki dan obavljanjem supermisija u dnevnik se sakupljaju značke.



Na idućim stranicama pronaći ćeš planer i dnevnik, a na kraju ove bilježnice imaš značke, izreži svaki dan po jednu i zalijepi je u svoj superdnevnik.

**VAŽNO:** Nakon prikupljenih sedam superznački zaslužuješ pohvalnicu i nagradu:  
Moja nagrada nakon sedam dana bit će \_\_\_\_\_.



# PLANER SUPERMISIJA

Svaki superjunak ima svoj planer u koji upisuje misije koje dolaze. Važno je da znaš da su misije i pisanje zadaće, obavljanje kućanskih poslova, pomaganje roditeljima, smišljanje novih igara...



PRIJEPODNE

POSLIJEPODNE

PON

UTO

SRI

ČET

PET

SUB

NED



Dan br. 1

Datum \_\_\_\_\_

## MOJ SUPERDNEVNIK:

Najljepše što mi se dogodilo danas je

\_\_\_\_\_

Osjećam se ponosno \_\_\_\_\_

Osjećam se (zaokruži i/ ili nadopiši): \_\_\_\_\_



Dragi/ Draga \_\_\_\_\_

Čestitam, ovdje je tvoja  
današnja značka:



Dan br. 2

Datum \_\_\_\_\_

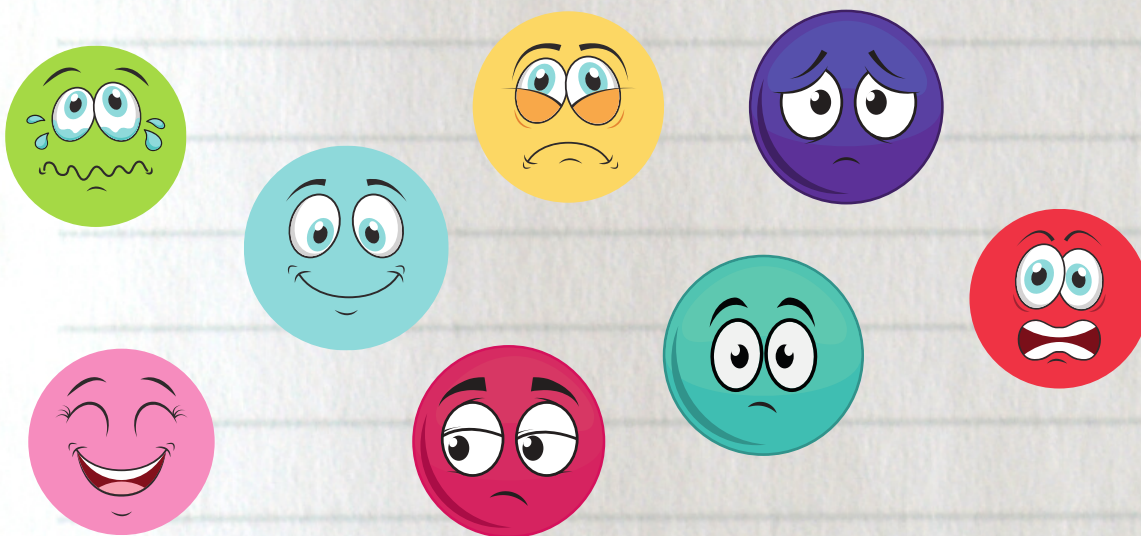
## MOJ SUPERDNEVNIK:

Najljepše što mi se dogodilo danas je

\_\_\_\_\_

Osjećam se ponosno \_\_\_\_\_

Osjećam se (zaokruži i/ ili nadopiši): \_\_\_\_\_



Dragi/ Draga \_\_\_\_\_

Čestitam, ovdje je tvoja  
današnja značka:



Dan br. 3

Datum \_\_\_\_\_

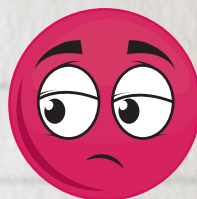
## MOJ SUPERDNEVNIK:

Najljepše što mi se dogodilo danas je

\_\_\_\_\_

Osjećam se ponosno \_\_\_\_\_

Osjećam se (zaokruži i/ ili nadopiši): \_\_\_\_\_



Dragi/ Draga \_\_\_\_\_

Čestitam, ovdje je tvoja  
današnja značka:



Dan br. 4

Datum \_\_\_\_\_

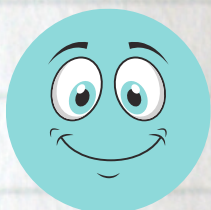
## MOJ SUPERDNEVNIK:

Najljepše što mi se dogodilo danas je

\_\_\_\_\_

Osjećam se ponosno \_\_\_\_\_

Osjećam se (zaokruži i/ ili nadopiši): \_\_\_\_\_



Dragi/ Draga \_\_\_\_\_

Čestitam, ovdje je tvoja  
današnja značka:



Dan br. 5

Datum \_\_\_\_\_

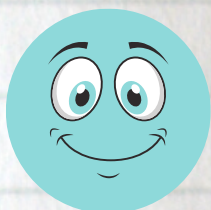
## MOJ SUPERDNEVNIK:

Najljepše što mi se dogodilo danas je

\_\_\_\_\_

Osjećam se ponosno \_\_\_\_\_

Osjećam se (zaokruži i/ ili nadopiši): \_\_\_\_\_



Dragi/ Draga \_\_\_\_\_

Čestitam, ovdje je tvoja  
današnja značka:





Dan br. 7

Datum \_\_\_\_\_

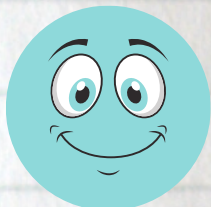
## MOJ SUPERDNEVNIK:

Najljepše što mi se dogodilo danas je

\_\_\_\_\_

Osjećam se ponosno \_\_\_\_\_

Osjećam se (zaokruži i/ ili nadopiši): \_\_\_\_\_



Dragi/ Draga \_\_\_\_\_

Čestitam, ovdje je tvoja  
današnja značka:



Dan br. \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

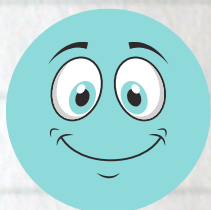
## MOJ SUPERDNEVNIK:

Najljepše što mi se dogodilo danas je

\_\_\_\_\_

Osjećam se ponosno \_\_\_\_\_

Osjećam se (zaokruži i/ ili nadopiši): \_\_\_\_\_



Dragi/ Draga \_\_\_\_\_

Čestitam, ovdje je tvoja  
današnja značka:

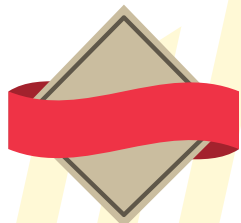




AKO NISI SIGURAN/ SIGURNA KOJU ZNAČKU OSVAJAŠ  
DANAS, MOŽDA TI OVO MOŽE POMOĆI:



ZNAČKA ZA TRUD – IAKO JE TEŠKO OSTATI KOD KUĆE OVIH DANA, HVALA TI ŠTO SE TRUDIŠ. SUPER TI IDE!



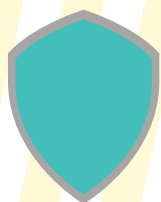
ZNAČKA ZA BRIŽNOST – BITI BRIŽAN PREMA SEBI I DRUGIMA ODLIKA JE PRAVOG HEROJSKOG PONAŠANJA. BRAVO!



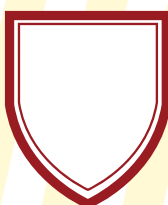
ZNAČKA ZA HRABROST – HRABRO SE SUOČAVAŠ SA SVIM IZAZOVIMA OVIH DANA! SUPER!



ZNAČKA ZA STRPLJIVOST – STRPLJIVO PRIŽELJKUJEŠ DANE KADA ĆEŠ SE MOĆI IGRATI S PRIJATELJIMA. BRAVO!



ZNAČKA ZA IZDRŽLJIVOST – BITI ODVOJEN OD PRIJATELJA I/ILI OBITELJI POSTAJE SVE TEŽE, ALI TI USPJEVAŠ. BRAVO!



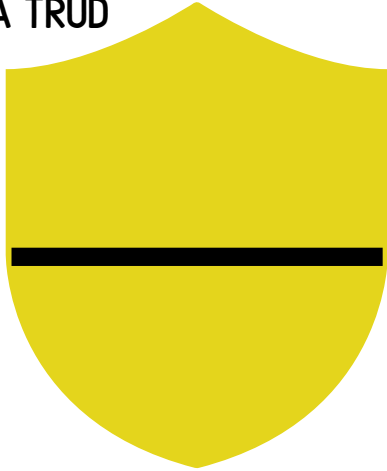
ZNAČKA ZA KREATIVNOST – OVIH DANA IMAŠ SUPER IDEJE KAKO ISPUNITI SVOJ DAN. IZVRSNO!



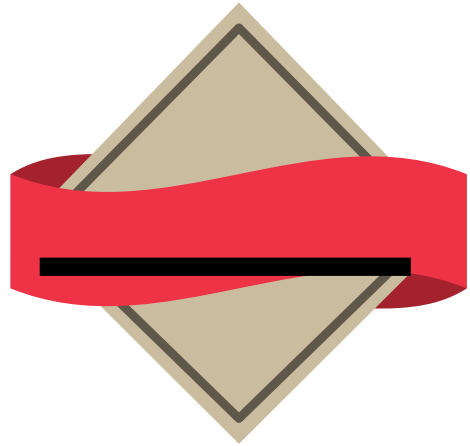
ZNAČKA ZA ODGOVORNOST – IZVRŠAVANJE SVOJIH ŠKOLSKIH, ALI I KUĆANSKIH OBAVEZA NIJE LAK ZADATAK – ALI JE POHVALAN! SUPER!

NA ZNAČKU PRIJE IZREZIVANJA NAPIŠI SVOJE IME:

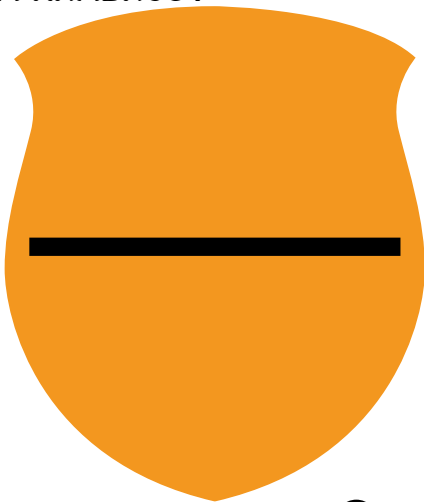
ZNAČKA ZA TRUD



ZNAČKA ZA BRIŽNOST



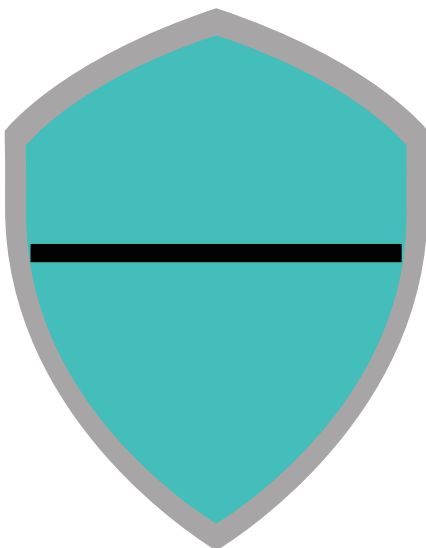
ZNAČKA ZA HRABROST



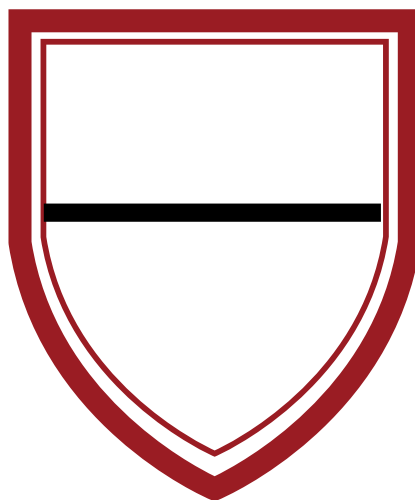
ZNAČKA ZA STRPLJIVOST



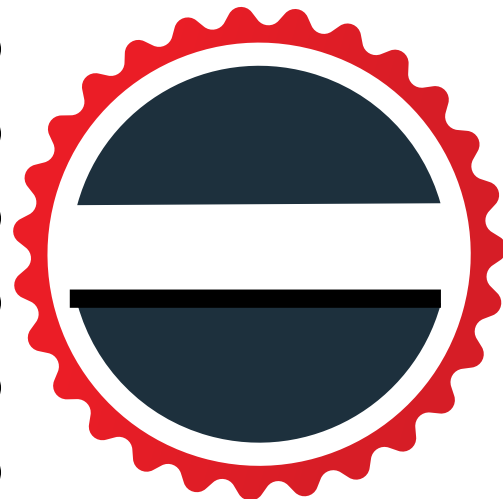
ZNAČKA ZA IZDRŽLJIVOST



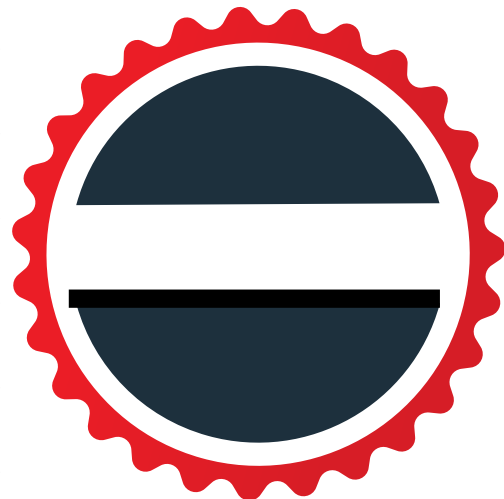
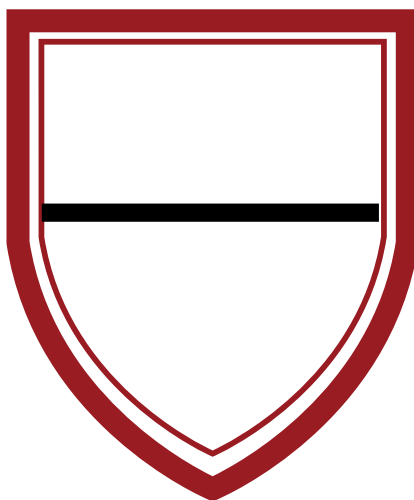
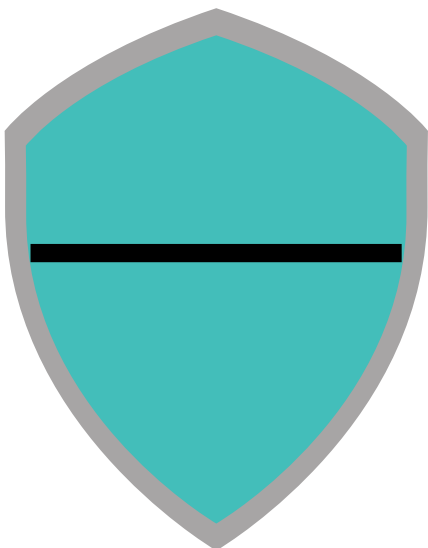
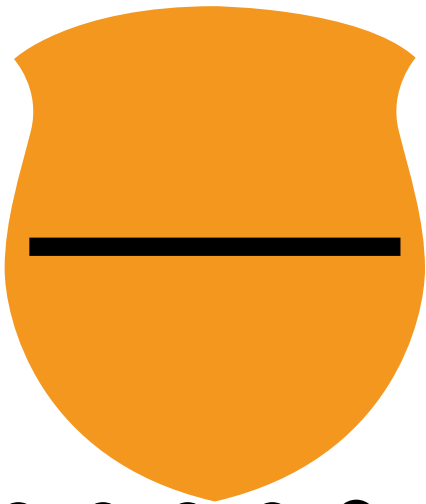
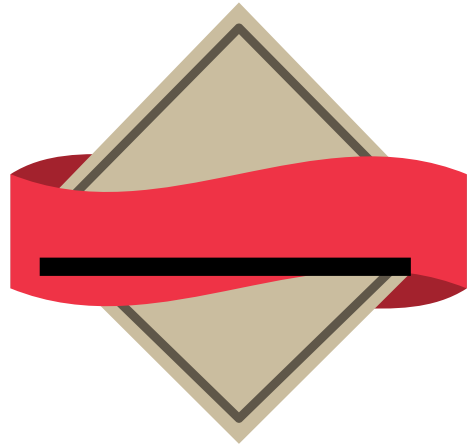
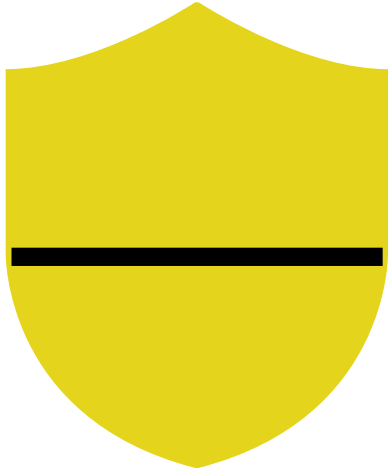
ZNAČKA ZA KREATIVNOST



ZNAČKA ZA ODGOVORNOST



SAD KAD SI VEĆ SUPERJUNAK, PRED TOBOM JE ZADATAK DA SI SAM  
DODJELJUJEŠ ZNAČKE ZA SUPERJUNAČKA PONAŠANJA:



# POHVALNICA

Dragi/ Draga \_\_\_\_\_,

**Bravo! Imaš prikupljenih svih sedam superznački.**

**Čestitam ti na uspješnih tjedan dana superherojskog ponašanja.**



Tvoj superjunak

\_\_\_\_\_

Mjesto i datum

\_\_\_\_\_

**Izdavač:**

Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

**Autori:**

prof. dr. sc. Gordana Buljan Flander

Ana Raguž, mag. psych.

Krešimir Prijatelj, mag. psych.

**Urednica:**

prof. dr. sc. Gordana Buljan Flander

**ISBN:** 978-953-7373-15-3

**© Copyright Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba  
2020. Sva prava pridržana.**

**SUPERJUNAK**

**SAM I JA**

