

AFDJKTIEWQZUPTŠKLMNČŽDSAĐŠFGGTFVBNMŠFGGTFVBNM  
PŠĐŽČČLKIOIUZHGFDSLOIUZTREWPAVMNBXYAQSDFGHQWERTZGFDS  
QSDFGHQWERTZGFDSLOIUZTREWPAVMNBXYAQSDFGHQWERTZGFDS  
DVBNMLKJHGFDSLOIUZTREWPAVMNBXYAQSDFGHQWERTZGFDS  
ČLKJAFDJKTIEWQZUPTŠKLMNČŽDSAĐŠFGGTFVBNMŠFGGTFVBNM  
SAĐŠFGGTFVBNMŠFGGTFVBNMŠFGGTFVBNMŠFGGTFVBNM  
ZUIOPŠĐŽČČLKIOIUZHGFDSLOIUZTREWPAVMNBXYAQSDFGHQWERTZGFDS  
BXAYAQSDFGHQWERTZGFDSLOIUZTREWPAVMNBXYAQSDFGHQWERTZGFDS  
ZTREDVBNMLKJHGFDSLOIUZTREWPAVMNBXYAQSDFGHQWERTZGFDS  
WPŠĐČLKJAFDJKTIEWQZUPTŠKLMNČŽDSAĐŠFGGTFVBNMŠFGGTFVBNM  
NČŽDSAĐ**EMOCIONALNA NEPISEMENOST**ŠTUVVŽŽ  
SEWTZUIOPŠĐŽČČLKIOIUZHGFDSLOIUZTREWPAVMNBXYAQSDFGHQWERTZGFDS  
AVMNBXYAQSDFGHQWERTZGFDSLOIUZTREWPAVMNBXYAQSDFGHQWERTZGFDS  
AHJIUZTREDVBNMLKJHGFDSLOIUZTREWPAVMNBXYAQSDFGHQWERTZGFDS  
ZTREWPAVMNBXYAQSDFGHQWERTZGFDSLOIUZTREWPAVMNBXYAQSDFGHQWERTZGFDS  
PŠKLMNČŽDSAĐŠFGGTFVBNMŠFGGTFVBNMŠFGGTFVBNMŠFGGTFVBNM  
JHGFDSLOIUZTREWPAVMNBXYAQSDFGHQWERTZGFDSLOIUZTREWPAVMNBXYAQSDFGHQWERTZGFDS  
GFDSLOIUZTREWPAVMNBXYAQSDFGHQWERTZGFDSLOIUZTREWPAVMNBXYAQSDFGHQWERTZGFDS  
GFDSLOIUZTREWPAVMNBXYAQSDFGHQWERTZGFDSLOIUZTREWPAVMNBXYAQSDFGHQWERTZGFDS  
LOIUZTREWPAVMNBXYAQSDFGHQWERTZGFDSLOIUZTREWPAVMNBXYAQSDFGHQWERTZGFDS  
ZUTPŠKLMNČŽDSAĐŠFGGTFVBNMŠFGGTFVBNMŠFGGTFVBNMŠFGGTFVBNM  
KLJHGFDSLOIUZTREWPAVMNBXYAQSDFGHQWERTZGFDSLOIUZTREWPAVMNBXYAQSDFGHQWERTZGFDS  
ZHGFDSLOIUZTREWPAVMNBXYAQSDFGHQWERTZGFDSLOIUZTREWPAVMNBXYAQSDFGHQWERTZGFDS  
RTZGFDSLOIUZTREWPAVMNBXYAQSDFGHQWERTZGFDSLOIUZTREWPAVMNBXYAQSDFGHQWERTZGFDS  
GFDSLOIUZTREWPAVMNBXYAQSDFGHQWERTZGFDSLOIUZTREWPAVMNBXYAQSDFGHQWERTZGFDS  
IEWQZUTPŠKLMNČŽDSAĐŠFGGTFVBNMŠFGGTFVBNMŠFGGTFVBNMŠFGGTFVBNM



## Dragi čitatelji!

Knjižica koja je pred vama nastala je kao rezultat provođenja programa Plavog telefona pod nazivom

„Škola emocionalne pismenosti“ s osnovnoškolcima zagrebačkih škola.

Cilj „Škole emocionalne pismenosti“ je pružanje emocionalne edukacije koja razvija međuljudske odnose, svijest o sebi, samokontrolu i suosjećanje, kao i umijeće slušanja i suradnje.

Prvi dio knjižice posvećen je temama vezanim uz emocije, dok se drugi bavi komunikacijom, suradnjom i samopoštovanjem.

Nadamo se da će vam čitanje ovog priručnika biti zadovoljstvo kroz koje ćete naučiti nešto novo i bolje upoznati sebe i druge.

Krenimo! >

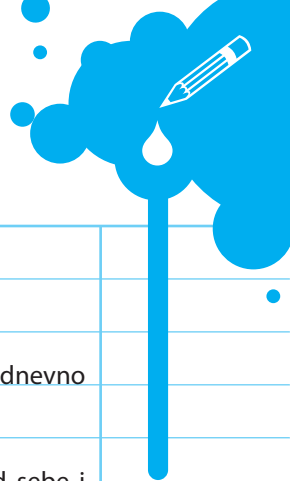
## Sadržaj

- 1 Emocije
- 2 Komunikacija
- 3 Suradnja
- 4 Samopoštovanje
- 5 Samoaktualizacija



ABCČĆDDŽĐEFGHIJKLMNNJOPRSŠTUVZŽ  
ABCČĆDDŽĐEFGHIJKLMNNJOPRSŠTUVZŽ  
ABCČĆDDŽĐEFGHIJKLMNNJOPRSŠTUVZŽ  
ABCČĆDDŽĐEFGHIJKLMNNJOPRSŠTUVZŽ  
ABCČĆDDŽĐEFGHIJKLMNNJOPRSŠTUVZŽ  
ABCČĆDDŽĐEFGHIJKLMNNJOPRSŠTUVZŽ  
ABCČĆDDŽĐEFGHIJKLMNNJOPRSŠTUVZŽ  
ABCČĆDDŽĐEFGHIJKLMNNJOPRSŠTUVZŽ  
ABCČĆDDŽĐEFGHIJKLMNNJOPRSŠTUVZŽ  
ABCČĆDDŽĐEFGHIJKLMNNJOPRSŠTUVZŽ  
**ABCČĆEMOCIONALNA PISMENOSTŠTUVZŽ**  
ABCČĆDDŽĐEFGHIJKLMNNJOPRSŠTUVZŽ  
ABCČĆDDŽĐEFGHIJKLMNNJOPRSŠTUVZŽ  
ABCČĆDDŽĐEFGHIJKLMNNJOPRSŠTUVZŽ  
ABCČĆDDŽĐEFGHIJKLMNNJOPRSŠTUVZŽ  
ABCČĆDDŽĐEFGHIJKLMNNJOPRSŠTUVZŽ  
ABCČĆDDŽĐEFGHIJKLMNNJOPRSŠTUVZŽ  
ABCČĆDDŽĐEFGHIJKLMNNJOPRSŠTUVZŽ  
ABCČĆDDŽĐEFGHIJKLMNNJOPRSŠTUVZŽ  
ABCČĆDDŽĐEFGHIJKLMNNJOPRSŠTUVZŽ  
ABCČĆDDŽĐEFGHIJKLMNNJOPRSŠTUVZŽ  
ABCČĆDDŽĐEFGHIJKLMNNJOPRSŠTUVZŽ  
ABCČĆDDŽĐEFGHIJKLMNNJOPRSŠTUVZŽ  
ABCČĆDDŽĐEFGHIJKLMNNJOPRSŠTUVZŽ  
ABCČĆDDŽĐEFGHIJKLMNNJOPRSŠTUVZŽ  
ABCČĆDDŽĐEFGHIJKLMNNJOPRSŠTUVZŽ  
ABCČĆDDŽĐEFGHIJKLMNNJOPRSŠTUVZŽ  
ABCČĆDDŽĐEFGHIJKLMNNJOPRSŠTUVZŽ





## EMOCIJE ILI OSJEĆAJI

„Sretna sam!, Tužna sam..., Ljuta sam...“ „Osjećam se ovako, osjećam se onako! Svakodnevno se susrećemo sa ovim i sličnim izjavama.

Što su zapravo emocije? Možemo li utjecati na njih? Znamo li ih prepoznati kod sebe i drugih? Kako se nosimo s njima?

To su samo neka od pitanja na koja ćemo pokušati odgovoriti!

Za početak, razmislite, što bi bile emocije? Kako biste ih definirali?

*Emocije su*

*One za mene predstavljaju*

Emocije su unutarnje reakcije ili osjećaji koji mogu biti pozitivni (sreća) ili negativni (ljutnja).

Zašto su nam emocije važne?

One utječu na naše ponašanje, mišljenje o sebi i drugima, odnose... Neke od njih su više, neke manje ugodne, ali su jednako važne i potrebne.

Koje sve emocije prepoznajete? Koje biste izdvojili?

*Volim osjećati:*

>

>

>

>

>

*Ne volim osjećati:*

>

>

>

>

>





Koliko ste emocija nabrojali? Znete li još neke? Paleta emocija je zaista velika. Mi ćemo započeti sa četiri osnovne! To su sreća ili radost, tuga, strah i ljutnja. Kombinacijom osnovnih emocija nastaju složene poput ljubomore.

U tom moru emocija, ne snalazimo se uvijek jednako dobro. Neke lakše a neke teže prepoznajemo. Ponekad mislimo da smo ljuti, a zapravo smo tužni i slično. U nekim situacijama ne znamo kako se ponašati.

Emocije svatko doživljava na svoj način. Kako biste prikazali neku od njih? Pokušajte simbolima prikazati svoje viđenje pojedinih emocija!

Sreća

Tuga

Ljutnja

Strah

Nervoja

Ljubomora

Ako želite, dodajte još neke emocije! Prodiskutirajte sa svojim prijateljima! Kako bi oni prikazali te iste emocije? Koje su sličnosti, a koje razlike?

Sada razmislite u kojim situacijama vam se javljaju pojedine emocije! Što vas usređuje, kada ste tužni, ljuti...

*Sretan/na sam kada*

*Tužan/na sam kada*

*Ljut/a sam kada*

*Bojim se kada*

### **GDJE SU SMJEŠTENE EMOCIJE?**

Svi smo čuli za izraze poput: „Imam knedlu u grlu, para mi izlazi na uši, znoje mi se dlanovi, noge su mi se ukočile od straha i slično. Sve emocije osjećamo u svom tijelu! Gdje su one smještene? Možda vam je teško odrediti točno mjesto? Razmislite! Gdje najviše u tijelu osjećate sreću, gdje tugu, a gdje strah?

U tu svrhu možete iskoristiti olovku i papir ili pustite mašti na volju. Uzmite glinu ili plastelin i pokušajte na taj način izraziti svoje emocije. Bojama ili jednostavno prstima, naglasite ona mjesta u svom tijelu gdje osjećate pojedine emocije. Za svaku od njih upotrijebite onu boju za koju mislite da najbolje odgovara toj emociji.

Koje dijelove tijela ste naglasili? Zašto? Jeste li više emocije smjestili na isto mjesto?

Kako biste provjerili svoju „mapu“ emocije možete napraviti slijedeću vježbu s balonima. Zajedno s prijateljima pripremite nekoliko balona. Balona ukasite po želji. Neka svaki predstavlja jednu emociju. Igrajte se malo sa svojim balonima. Nakon toga, pokušajte „preoteti“ što više tuđih balona, a da pri tome sačuvate svoj. Igru možete prekinuti u bilo kojem trenutku. Pobjednik/ca je osoba s najvećim brojem balona.

Prodiskutirajte s prijateljima koje emocije ste prepoznali u kojem trenutku (sreća, tuga, ljutnja, strah)? Gdje ste ih osjetili? Jesu li to ona ista mjesta koja ste naglasili putem gline?





Ova igra vam može poslužiti i kao uvod u slijedeću temu!

*Ovdje nacrtaj svoju „mapu“ emocija!*



### **ISKAZIVANJE/PREPOZNAVANJE EMOCIJA**

Na koji način iskazujemo svoje emocije? Pokazujemo li ih drugima i na koji način?

U tome nam pomaže naše tijelo. Emocije pokazujemo izrazom lica, položajem tijela, tonom glasa, gestikuliranjem... Kako vi pokazujete svoje emocije?

*Sreću iskazujem tako da*

*Tugu pokazujem na način da*

*Strah pokazujem tako da*

*Ljutnju iskazujem na način da*



Na temelju čega prepoznajete emocije drugih ljudi? Što vam u tome pomaže? Kako se ponaša/izgleda osoba koja je sretna (npr. smije se), kako osoba koja je ljuta... Sjetite se izraza lica, stava i držanja tijela, pokreta itd.

Imajući na umu sve to, zamislite kako bi mogla izgledati osoba koja je tužna, kako osoba koja je sretna, kako osoba koja je ljuta i kako osoba koja je uplašena.

*Nacrtajte to u slijedeće okvire!*

Sreća



Tuga



Ljuttja



Strah







## EMOCIJE KOJE NE VOLIMO OSJEĆATI

Svi želimo biti sretni, zadovoljni i uspješni. Međutim, osim ugodnih emocija doživljavamo i neke manje ugodne, poput tuge i ljutnje. I jedne i druge su nam važne i potrebne. Što se tiče ovih manje ugodnih, važno ih je prepoznati, vidjeti što nam poručuju i kako se možemo nositi s njima.

*Razmislite i napišite situacije koje kod vas ili vaših prijatelja izazivaju tugu/ljutnju!*

Podijelite to sa svojim prijateljima! Ima li sličnosti? Postoje li neke situacije koje kod većeg broja ljudi izazivaju tugu ili ljutnju?

Sada kada znamo u kojim situacijama smo tužni i/ili ljuti idemo korak dalje.

Koja ponašanja koristite u navedenim situacijama? Već smo spomenuli da je važno izražavati emocije, ali pri tome treba paziti da svojim ponašanjem ne povrijedimo sebe ili druge.

Već ste napisali kako se ponašate kada ste tužni i ljuti!

Jeste li se sjetili još nekih ponašanja? Za koja od navedenih ponašanja možete reći da vam olakšavaju nošenje s emocijama na način kojim nećete povrijediti sebe ni druge.

*Moje tehnike nošenja sa negativnim emocijama:*



Evo još nekoliko prijedloga!

- > Trčanje ili brzo hodanje
- > Igranje nekog sporta
- > Brojanje do 10 i natrag
- > Duboko disanje
- > Zamišljanje osoba u smiješnim situacijama
- > Razgovor
- > Pisanje
- > Opuštanje, itd.

A stres?

Često čujemo kako ljudi govore da su pod stresom. Što to zapravo znači?


**Stres je odgovor organizma na uzbuđujuću situaciju.** Ona može biti pozitivna i negativna.

Izvori stresa mogu biti u nama samima ili u okolini. Za uspješno nošenje sa stresom važno je poznavati sebe.

Koje situacije su za vas posebno stresne? Zašto? Pokušajte prikazati jednu svoju stresnu situaciju!

Kako ste se tada osjećali? Što ste napravili? Da li biste ponovno tako postupili?

Koje tehnike nošenje sa stresom primjenjujete?





U tu svrhu možete iskoristiti i neke od prethodno navedenih tehnika (sport, opuštanje...)!

**Do sada smo naučili** da je važno znati prepoznati emocije i izraziti ih na primjeren način. Za kraj tog dijela trebamo spomenuti i važnost i utjecaj samokontrole.

Svi smo se našli u situacijama kada smo se pod utjecajem emocija željeli ponašati na određeni način, ali nam je nešto govorilo da to nije primjereno ili da to ne smijemo.

Koje su to situacije?

To su situacije u kojima procijenimo da trebamo izbjeći određene reakcije ili ponašanja, situacije u kojim ne možemo dobiti ono što želimo, situacije u kojima su se naša ponašanja pokazala neuspješnima i slično. Tada do izražaja dolazi naša sposobnost samokontrole.

**Samokontrola je sposobnost moduliranja i kontroliranja vlastitih postupaka.** To je osjećaj unutarnje kontrole. Ona se sastoji od unutarnjih uputa koje nam govore kako bismo se trebali ponašati u spomenutim situacijama. Na nju utječe naše mišljenje o sebi i razvijenost različitih socijalnih vještina (komunikacijske, emocionalne, vještine rješavanja problema i sl.).

Zašto je samokontrola važna?

Ona nam pomaže da svoja ponašanja uskladimo s ponašanjima i zahtjevima okoline. Bez nje bismo bili potpuno prepušteni utjecajima okoline.

Koji su vaši načini samokontrole? Koje „upute“ vam u tome pomažu? Podijelite to sa prijateljima!



# KOMUNIKACIJA

Kroz komunikaciju izražavamo svoje mišljenje, stavove i emocije. Komunikacija predstavlja primanje i davanje informacija, odnosno socijalnu interakciju kroz koju ostvarujemo međuljudske odnose. Kvaliteta naših odnosa ovisi i o kvaliteti komunikacije.

Komunikacija se sastoji od verbalne i neverbalne. **Verbalna komunikacija** podrazumijeva govor. Govor je najkarakterističniji oblik ljudske komunikacije pa se često javlja kao sinonim za cjelokupnu komunikaciju. **Neverbalna komunikacija** podrazumijeva boju glasa, ton, izraz lica, geste, pokrete, stav i držanje tijela, odijevanje itd. Često nismo niti svjesni neverbalnih poruka koje šaljemo. Takve poruke su snažnije pri izražavanju emocija. Različiti ljudi ih mogu različito interpretirati. Važno je voditi računa o skladu između verbalnog i neverbalnog dijela komunikacije.

Da bi naša komunikacija bila uspješna potrebno je da, kao prvo, slušamo drugu osobu. To znači da zaista čujemo i razumijemo što nam osoba govori.

*Sjetite se kada ste zadnji put neku osobu zaista slušali! Kako ste pokazali da je slušate?*





To nije uvijek jednostavno. Da li ste već bili u nekoj od slijedećih situacija?

- > Izgledate kao da slušate, ali u biti mislite na nešto drugo
- > Slušate samo ono što vas zanima
- > Pravite se da slušate, a zapravo čekate priliku da nešto kažete

Vjerujem da se u navedenim situacijama svi možemo u ovome prepoznati.

Da bismo pokazali osobi da je slušamo potrebno je da je gledamo u oči, verbalno i neverbalno potvrđujemo da je slušamo (kimanje glave, da, slušam te...), provjerimo da li smo osobu dobro razumjeli.

Osim slušanja, za uspješnu komunikaciju važno je i na koji način govorimo ono što želimo.

*Kada želite da osoba nešto napravi ili vam nešto smeta u njenom ponašanju, kako ćete joj to reći?*

Važno je reći što želimo od osobe i zašto nam je to važno. Kvalitetna komunikacija omogućava da izrazimo svoje misli, osjećaje i probleme, umanjuje strah od neprihvatanja. Ona otvara mogućnosti mijenjanja i samovrednovanja.

Ako vam neko ponašanje smeta, potrebno je imenovati konkretno ponašanje, posljedice tog ponašanja, te osjećaje koje je kod vas ono izazvalo.

*Pokušajmo to sada primijeniti!*

Uspješna komunikacija doprinosi stvaranju dobrih odnosa, nenasilnom rješavanju sukoba, suradnji, te razvijanju pozitivnog mišljenja o sebi i drugima.



# SURADNJA

Za održavanje dobrih međuljudskih odnosa važna je i suradnja. Postoje mnoge situacije i oblici rada u kojima je nemoguće postići pozitivan rezultat bez suradnje i zajedničkog rješavanja problema. Suradnja nije uvijek jednostavna. Za nju je važno uvažavanje potreba drugih, prihvaćanje različitosti i tolerancija.

*U kojim je situacijama potrebna suradnja? Pokušajte navesti što više primjera!*



Sjetite se neke situacije u kojoj ste uspješno surađivali s drugima! To može biti situacija iz školskog ili obiteljskog života.

*S kim ste tada surađivali? Kako vam je bilo? Zbog čega je ta suradnja bila uspješna?*



Suradnja omogućuje da svaka osoba doživi svoju autentičnu vrijednost. Zajednički posao izaziva u svima koji su sudjelovali osjećaj zadovoljstva i povjerenja u sebe i druge.



## SAMOPOŠTOVANJE



*Samopoštovanje je*

**Samopoštovanje je svijest o vlastitoj vrijednosti, našim jakim stranama i slabostima, pozitivnim i negativnim osobinama. Prihvaćenje sebe onakvima kakvi jesmo.**

Za početak ćemo pokušati osvijestiti neke naše pozitivne osobine, vještine i uspjehe. To mogu biti vještine poput crtanja, pjevanja, plivanja i slično. Od osobina istaknite one na koje ste posebno ponosni npr, komunikativnost, otvorenost, druželjubivost, iskrenost, ljubaznost, odgovornost ... Kao uspjeh spomenite osvojeno prvo mjesto na natjecanju iz matematike, ispravljenu ocjenu iz nekog teškog predmeta, uspješno organiziranje slobodnog vremena i slično. Neka vaš popis bude što veći.

*Moje pozitivne osobine:*

*Moje vještine:*

*Moji uspjesi:*

&gt;

&gt;

&gt;

&gt;

&gt;

&gt;

&gt;

&gt;

&gt;

&gt;

&gt;

&gt;

&gt;

&gt;

&gt;

Kako vam je bilo raditi ovu vježbu? Jeste li imali dovoljno mjesta za sve što ste htjeli napisati ili vam je i ovo bilo previše? Koliko vam je trebalo da se sjetite pojedinih stvari? Jeste li pitali druge za mišljenje?

Svijest o osobnim vrijednostima oblikuje našu sliku o sebi. Mišljenje o nama samima utječe na naše ponašanje, stavove i odnose s drugim ljudima. Ako mislimo o sebi kao o uspješnim i zadovoljnim osobama veća je mogućnost da ćemo takvi i biti.



# SAMOAKTUALIZACIJA

Razgovor o našim vrijednostima i pozitivnim osobinama možemo završiti sa samoaktualizacijom.

Što je, zapravo, samoaktualizacija?

**Samoaktualizacija je potreba za prepoznavanjem, razvijanjem i ostvarivanjem naših unutarnjih potencijala.** Oblici u kojima se javlja samoaktualizacija ovise od osobe do osobe. Netko će se samoaktualizirati kao glazbenik, netko kao profesor, netko kao roditelj i slično.

Važno je prepoznati svoje potencijale i kako bi kroz njih postali ono što želimo biti.

*Razmislite koji bi bili vaši potencijali! Što volite raditi? Čime biste se željeli baviti? Koje vještine posjedujete? Pogledajte što ste napisali u prethodnoj vježbi!*

Sada kada imamo potencijale, potrebno je razmisliti što možemo napraviti kako bismo ih ostvarili.

Kako se vidite za 10 godina? Što radite, čime se bavite? Kako to možete ostvariti? Što trebate napraviti kako biste ostvarili svoje ciljeve, a time i svoje potencijale?

Izradite plan koji će vam u tome pomoći! Odredite svoje ciljeve i aktivnosti pomoću kojih ćete ih ostvariti. Vodite računa i o vremenskom okviru.





Cilj:

>

>

>

>

>

>

>

>

>

Cilj:

>

>

>

>

>

>

>

>

>

S vremena na vrijeme provjerite u kojoj ste fazi provedbe svog plana. Jeste li dobro postavili ciljeve? Trebate li nešto promijeniti? Da li ste zadovoljni trenutnom situacijom?

Podijelite svoja iskustva s prijateljima, roditeljima i drugim bliskim osobama.



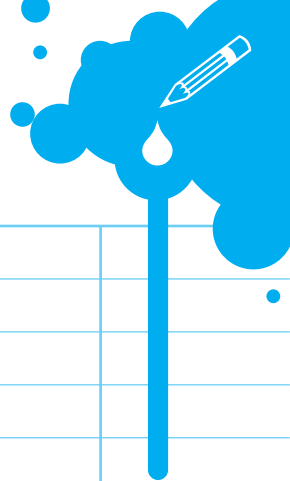
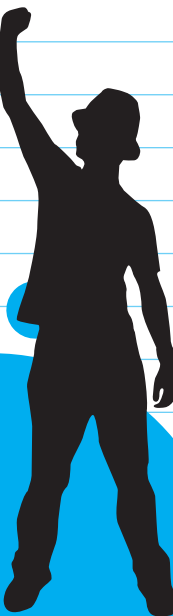
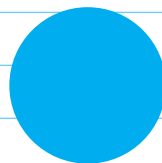
Nadamo se da će vam vježbe i prijedlozi iz ove knjižice biti poticaj za daljnji razvoj i učenje!  
Želimo vam puno ugodnih emocija!

# Nagrađujemo emocionalno pismene!

Riješi zadatke i odgovori na pitanja iz brošure!

Dođi u Plavi telefon, Ilica 36, 9-13 sati (ponesi brošuru)!

Pokupi svoju nagradu - čeka te poklon iznenađenja!



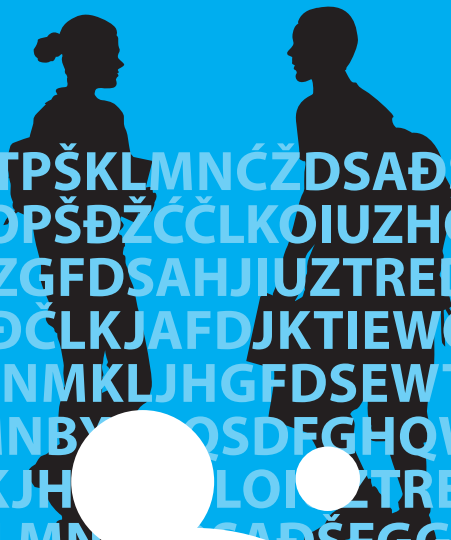


## Za one koji žele znati više:

- > Bagić, A., Bognar, L., Uzelac, M. (2000.): Budimo prijatelji, Odgoj za nenasilje i suradnju, Zagreb
- > Bašić, J., Koller Trbović, N., Žižak, A. (2005.): Integralna metoda u radu s predškolskom djecom i njihovim roditeljima, Alinea, Zagreb
- > Bićanić, J. (2001.): Vježbanje životnih vještina, Alinea, Zagreb
- > Cvek, A., Bobetić, M., Horvat, M., Ratkajec, G., Šapina, M., Šimunković, G. (2004.): Škola bez bola, Plavi telefon, Zagreb
- > Divanović, D., Horvat, M., Ratkajec, G. (2006.): Drugo ja, Ambidekster klub, Zagreb
- > Lučić, G., Šipušić, S. (2002.): Baci stres, Plavi telefon, Zagreb
- > Vasta, R., Hait, M.M., Miller, S.A. (1998.): Dječja psihologija, Naklada Slap, Zagreb

## Impresum:

- Naslov: Emocionalna pismenost
- Nakladnik: Udruga Plavi telefon
- Za nakladnika: Miroslav Vučenović, prof.
- Autorica: Marijana Šapina
- Lektura: Snježana Vučenović
- Grafičko oblikovanje: Vedran Matić, visign kreativni studio
- Tisak: MTG-Topgraf d.o.o.
- Naklada: 500 primjeraka
- 1. izdanje
- Zagreb 2007.
- ISBN broj
- CIP broj



AFDJKTIEWQZUTPŠKLMNČŽDSAĐŠFGGTFVBNMKL  
JHGF DSEWTZUIOPŠĐŽČČLKOIUZHGFDSAVMNBXYA  
QSDFGHQWERTZGFDSA HJIU ZTREDVBNMLKJHGF  
SLOIUZTREW PŠĐČL KJAFDJKTIEWQZUTPŠKLMNČŽ  
DSAĐŠFGGTFVBNMKLJHGF DSEWTZUIOPŠĐŽČČL  
OIUZHGFDSAVMNBXYA QSDFGHQWERTZGFDSA HJI  
UZTREDVBNMLKJHGF SLOIUZTREW PŠĐČL KJAFD  
KTIEWQZUTPŠKLMNČŽDSAĐŠFGGTFVBNMKLJHGF  
DSEWTZUIOPŠĐŽČČLKOIUZHGFDSAVMNBXYA QSD  
FGHQWERTZGFDSA HJIU ZTREDVBNMLKJHGFDSLOI  
UZTREW PŠĐČL KJAFDJKTIEWQZUTPŠKLMNČŽDSAĐ  
ŠFGGTFVBNMKLJHGF DSEWTZUIOPŠĐŽČČLKOIUZH  
GFDSAVMNBXYA QSDFGHQWERTZGFDSA HJIU ZTRE  
DVB NMLKJHGFDSLOIUZTREW PŠĐČL KJAFDJKTIEW  
QZUTPŠKLMNČŽDSAĐŠFGGTFVBNMKLJHGF DSEW  
TZUIOPŠĐŽČČLKOIUZHGFDSAVMNBXYA QSDFGHQ  
WERTZGFDSA HJIU ZTREDVBNMLKJHGF SLOIUZTR  
EWPŠĐČL KJAFDJKTIEWQZUTPŠKLMNČŽDSAĐŠFGG  
TFVBNMKLJHGF DSEWTZUIOPŠĐŽČČLKOIUZHGFDS  
AVMNBXYA QSDFGHQWERTZGFDSA HJIU ZTREDVBN  
MLKJHGFDSLOIUZTREW PŠĐČL KJAFDJKTIEWDVB  
NMLKJHGFDSLOIUZTREW PŠĐČL KJAFDJKTIEWQZU  
TPŠKLMNČŽDSAĐŠFGGTFVBNMKLJHGF DSEWTZUI  
OPŠĐŽČČLKOIUZHGFDSAVMNBXYA QSDFGHQWERT  
ZGFDSA HJIU ZTREDVBNMLKJHGFDSLOIUZTREW PŠ  
ĐČL KJAFDJKTIEWQZUTPŠKLMNČŽDSAĐŠFGGTF



[www.plavi-telefon.hr](http://www.plavi-telefon.hr)

(01) 48 33 888