



Zapraszamy do realizacji programu profilaktyki uniwersalnej i promocji zdrowia psychicznego pod nazwą

## APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY EMOCJONALNEJ



Gdy coś nam dolega sięgamy do apteczki pierwszej pomocy. A jak możemy pomóc sobie lub komuś, kto poczuje się zraniony czy przeżywa trudne momenty? Podczas spotkań z uczniami zastanawiamy się co jest ważne dla zdrowia emocjonalnego i dobrego funkcjonowania, dzieci tworzą i wyposażają swoje Apteczki skarbów. Uczymy dzieci optymizmu i radzenia sobie z przeciwnościami.

Program jest adresowany do dzieci w wieku 8-12 lat. Nauczyciele – realizatorzy uczestniczą w trwającym 14 godzin szkoleniu, otrzymują pakiet materiałów i prowadzą zajęcia omawiające następujące zagadnienia:

1. Apteczka skarbów – jak leczyć rany duszy?
2. Optymizm – myśl pozytywnie, wtedy jest łatwiej!
3. Przyjaźń – okazuj miłość i przyjaźń!
4. Kreatywność – ucz się całe życie, odkrywaj i wzmacniaj swoje talenty
5. Wytrwałość – nie poddawaj się, sukces w życiu to bieg na długi na dystans
6. Zdrowie fizyczne – dbaj o zdrowie i ćwicz codziennie – to poprawia samopoczucie!
7. Szczerłość – nie komplikuj niepotrzebnie swojego życia!
8. Życzliwość – próbuj zrozumieć i wspierać innych!
9. Wdzięczność – okazuj wdzięczność za wszystko, co cię spotyka!
10. Marzenia – wyznaczaj sobie cele i podążaj za marzeniami!

Życzymy wiele radości podczas realizacji Apteczki z uczniami! Sylwia Wierzchowska i Elżbieta Nerwińska – autorki. Więcej informacji i wykaz Trenerów, którzy organizują szkolenia dla nauczycieli, znajduje się na stronie internetowej Centrum Pozytywnej Edukacji: [www.pozytywnaeducacja.pl](http://www.pozytywnaeducacja.pl)

**Koszt programu wynosi 350 zł od osoby (14 godzinne szkolenie + pakiet materiałów dla nauczyciela).**

Szczegółowych informacji udziela trener programu: Ewa Osiecka; [ewa.osiecka@mscdn.edu.pl](mailto:ewa.osiecka@mscdn.edu.pl), tel. 23 672 40 31/wew. 109, tel. kom. 784 693 658

APTECZKA PIERWSZEJ POMOCY EMOCJONALNEJ

