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. Zdrowie fizyczne – dbaj o zdrowie i ćwicz codziennie – to poprawia samopoczucie!
3. Optymizm – myśl pozytywnie, wtedy jest łatwiej!
4. Szczerość – nie komplikuj niepotrzebnie swojego życia!
5. Przyjaźń – okazuj miłość i przyjaźń!
6. Życzliwość – próbuj zrozumieć i wspierać innych!
7. Kreatywność – ucz się całe życie, odkrywaj i wzmacniaj swoje talenty
8. Wdzięczność – okazuj wdzięczność za wszystko, co cię spotyka!
9. Wytrwałość – nie poddawaj się, sukces w życiu to bieg na długi na dystans
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.pozytywnaedukacja.pl

**Program płatny – 700 zł**
**Szczegółowych informacji dotyczących realizacji programu i płatności udzielają trenerzy programu:**

**Bogumiła Ogrodowczyk; bogumila.ogrodowczyk@mscdn.edu.pl, tel. 24 366 53 66/67/68 wew. 124, tel. kom. 519 835 940**

**Aleksandra Banach; aleksandra.banach@mscdn.edu.pl, tel. 24 366 53 66/67/68 wew. 118, tel. 24 364 45 82**