

## Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej



Nauczyciele Szkoły Podstawowej nr 3 w Ozimku, przy wsparciu Ośrodka Integracji i Pomocy Społecznej w Ozimku wzięli udział w szkoleniu z zakresu profilaktyki uniwersalnej i promocji zdrowia. „Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej” jest programem rekomendowanym przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, Ośrodek Rozwoju Edukacji oraz Instytut Psychiatrii i Neurologii. Celem programu jest rozwijanie w dzieciach podstawowych umiejętności społecznych i emocjonalnych oraz przygotowanie do radzenia sobie z trudnościami. Nauczyciele – realizatorzy podczas prowadzonych zajęć będą omawiać z dziećmi 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 dystans!
6. Zdrowie fizyczne - dbaj o zdrowie i ćwicz codziennie – to poprawia samopoczucie!
7. Szczerość - 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!

Realizacja programu powinna przyczynić się do rozwijania w dzieciach umiejętności radzenia sobie ze stresem i trudnościami poprzez budowanie pozytywnych przekonań, wiary w siebie i zrozumienia dla innych.

**Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej** jest potrzebna, by pomóc nie tylko leczyć rany duszy, ale również by odzyskać dobry humor, nadzieję i nabywać odporność psychiczną. W naszej szkole chcemy uczyć dzieci optymizmu, wiary we własne siły i umiejętności radzenia sobie z trudnościami.

Monika Pilarek