



JOC. „Siguranța pentru sănătate”

Tedi îți reamintește: atunci când te simți obosit, fă o pauză și desenează. În felul acesta mintea ta se odihnește. Poți face această activitate la școală sau acasă. Dacă ești acasă, la final, roagă unul dintre părinți să salveze desenul tău și să îl trimită învățătorului. Succes!



ORGANIZATORI:



PARTENERI:



MINISTERUL EDUCAȚIEI

POLIȚIA ROMÂNĂ





II. Fiecare dintre noi trăiește câteodată emoții negative. Cum să le facem față? Bifează variantele desenate și adaugă-le pe ale tale.

GESTIONEAZĂ-ȚI EMOȚIILE

FURIE



Cum să mă ajut?

- desenează-ți propria furie
- respiră adânc de 3 ori
- numără până la 10
- fă câteva genuflexiuni
- mergi la plimbare (dacă poți)
- gândește-te la ceva plăcut
- citește

Ideea ta

.....

TRISTEȚE



Cum să mă ajut?

- discută cu cineva de încredere
- îmbrățișează pe cineva
- gândește-te la momente plăcute pe care le-ai trăit
- ascultă muzică
- fă-ți o cacao
- întâlnește-te cu un prieten

Ideea ta

.....

FRICĂ/STRES



Cum să mă ajut?

- desenează ceea ce îți provoacă frică
- conversează cu cineva
- îmbrățișează pe cineva
- dansează pe muzica preferată
- întâlnește-te cu prietenul
- assemblează un puzzle
- imaginează-ți că ești la malul mării, închide ochii și ascultă zgomotul valurilor

Ideea ta

.....

Aici desenează persoanele cărora le poți cere ajutor

Felicitări! 😊

ORGANIZATORI:



PARTENERI:



MINISTERUL EDUCAȚIEI

POLIȚIA ROMÂNĂ





ACTIVITATE. „Siguranța pentru sănătate”



Mersul pe curcubeu

Începe activitatea prin a-ți aminti culorile curcubeului. Apoi, împreună cu părinții/învățătorul mergi afară și în timpul plimbării trebuie să găsești lucruri care să reprezinte fiecare dintre culori. Poți nota într-un carnet sau în minte. Unele culori se găsesc mai greu și asta sporește distracția. Poate fi un exercițiu zilnic.

54321

Menționează:

5 lucruri pe care le vezi (de ex. un creion, o floare, un rucsac)

4 lucruri pe care le poți atinge (de ex. părul, o pătură, pământul de sub picioare)

3 lucruri pe care le poți auzi (orice sunet din exterior)

2 lucruri pe care le poți mirosi (săpunul, o pernă, o carte)

1 lucru pe care îl poți gusta (sandwich, suc).

Succes!

ORGANIZATORI:



PARTENERI:



MINISTERUL EDUCAȚIEI

POLIȚIA ROMÂNĂ

