

**Temat: Podróż w nieznane – staw czoła swoim emocjom czyli emocjonalna apteczka pierwszej pomocy**

To nie będzie typowa lekcja, ale dzięki niej:

- *spojrzysz inaczej na swoje emocje*
- *uświadomisz sobie dlaczego tak się czujesz*
- *znajdziesz metody na radzenie sobie z nimi*

Za chwilę zobaczysz prezentację, którą chcę abyś traktował jako swoją emocjonalną apteczkę pierwszej pomocy. Wybierając jedną z trzech emocji: złość, strach lub smutek, chciałabym abyś przeszedł każdy etap zadania po kolei. Pomogą Ci one uświadomić najpierw z czym się mierzysz, a następnie wykonując zadania poradzić sobie z przeżywanymi emocjami. Zapraszam zatem we wspólną podróż ku emocjom!

<https://view.genial.ly/5e9ff06543a2920da1e020c1/interactive-content-emocjonalna-apteczka-pierwszej-pomocy>