

Ďakujem vám za stiahnutie môjho materiálu. Verím, že vám prinesie veľa inšpirácie a obohatí vašu prácu s deťmi alebo študentmi.

Tento materiál obsahuje tri esteticky spracované plagáty zamerané na podporu duševného zdravia a osobnostného rozvoja žiakov. Každý plagát je navrhnutý tak, aby poskytoval praktické rady a pozitívne posolstvá, ktoré môžu byť užitočné v školskom prostredí. Materiál je vhodný pre:

Školských psychologov – môžu ho využiť pri konzultáciách s deťmi alebo ako súčasť terapeutických a motivačných aktivít.

Pedagógov – môže slúžiť ako vizuálny doplnok do triedy, podporujúci príjemné prostredie a podporu duševnej pohody žiakov.

Obsah materiálu:

Praktické rady na zvládanie stresu a náročných situácií.

Podpora budovania pozitívneho sebavedomia.

Návody na pestovanie zdravých vzťahov a vyrovnanosti.

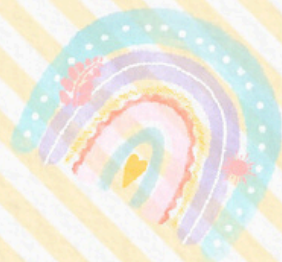
Plagáty sú pripravené na okamžitú tlač a môžu byť vystavené v triedach, konzultačných miestnostiach alebo na nástenkách školy. Ide o užitočný nástroj pre prevenciu duševných ťažkostí a podporu zdravého prostredia v škole.

Materiál bol vyrobený v aplikácii na digitálne ilustovanie Procreate.

Autor
Barbora Soroková



SRDIEČKOVÉ dýchanie



Mysli na niekoho, koho miluješ, kým dýchaš.

Ja

som silnejši, než si myslím

žijem najlepšie, ako sa dá

som odvážny a silný

sa snažím

som výnimočný

som úžasný

som ja

7 PRAVIDIEL ŽIVOTA



1. NECHAJ TO ÍSŤ

Uzavri mier so svojou minulosťou, aby neovládala tvoju budúcnosť.

2. IGNORUJ ICH

Ignoruj ľudí, ktorí ťa ťahajú dole. Tráv čas s tými, ktorí ťa povzbudzujú.

3. DAJ TOMU ČAS

Čas lieči takmer všetko.

4. NEPOROVNÁVAJ SA

Neporovnávaj svoj život s inými. Každý má inú cestu.

5. ZOSTAŇ POKOJNÝ

Je v poriadku nevedieť odpovede. Prídu k tebe, keď ich budeš najmenej očakávať.

6. JE TO NA TEBE.

Nikto nie je zodpovedný za tvoje šťastie, len ty.

7. USMIEVAJ SA

Život je krátky, uži si ho, kým môžeš.

