

1. Ćwiczenia relaksacyjne - jak się zrelaksować w obecnej sytuacji społecznej.

Mam dla Was propozycję ćwiczeń które możecie wykonać z całą rodziną i wracać do nich kiedy tylko poczujecie taką potrzebę. Usiądź wygodnie i posłuchaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=tkKlqcZ48dk>

2. Rysopis -gra

Dzisiaj uszykuj kostkę do gry, kartkę od bloku i ołówek. Zabawa polega na rzuceniu kostką (w całym zadaniu rzucasz 8 razy) i sprawdzeniu na karcie jaką wylosowałeś twarz, oczy, nos i narysowaniu wylosowanej części twarzy na kartce, ciekawe co wyjdzie na końcu. Powodzenia 😊



RYSOPISY

STWÓRZ TWARZ

krok 1						
krok 2						
krok 3						
krok 4						
krok 5						
krok 6						
krok 7						
krok 8						