

Temat: Jak się zrelaksować w czasie pandemii? 18.05.2020

Ostatnie dwa miesiące były trudne i bardzo stresujące dla nas wszystkich, dlatego dzisiaj proponuję zajęcia relaksacyjne. Ćwiczenia relaksacyjne uczą wyciszenia, odreagowania, polepszają nastrój i budują wewnętrzny spokój. Zapraszam do ćwiczeń:

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

Temat: Wiosenna sałatka warzywna. 19.05.2020

Dzisiaj omówimy przepis na warzywną sałatkę, taką jaką najbardziej lubicie. Może to być sałatka z nowalijek (rzodkiewka, sałata, pomidor) lub inna. Waszym zadaniem jest narysowanie wszystkich składników potrzebnych do wykonania sałatki oraz instrukcji jej wykonania. Na początek obejrzyjcie chłopca, który przygotowuje sałatkę warzywną.

<https://www.youtube.com/watch?v=8LaCN2XFq1M>