

Czas na relaks ☺

Drogie dzieci dziś chciałabym Wam przedstawić kilka propozycji, dzięki którym będziecie się mogli zrelaksować , odpocząć , odprężyć .

1. „ Narysuj swojego BAZGROŁKA” - obejrzyjcie film i postępujcie zgodnie ze wskazówkami☺

<https://www.youtube.com/watch?v=tkKIqcZ48dk>

2. „Relaksacja przed nauką” Jeśli wiesz ,że czeka Cię dużo pracy i czujesz się z tego powodu zestresowany/ana to znaczy, że musisz się zrelaksować. Ta metoda pozwoli Ci na wyciszenie i przygotowanie umysłu przed nauką.

https://www.youtube.com/watch?v=-uNjg_qgrKo

3. Propozycje dla młodszych dzieci i nie tylko:

„Bajka relaksacyjna o małym kotku- audiobook”

<https://www.youtube.com/watch?v=p9h8SChtrjI>

„ Niedźwiadek- krótka relaksacja dla dzieci”

<https://www.youtube.com/watch?v=P8128iS8oOg>