

CO ROBIĆ, ŻEBY SIĘ ODPREŻYĆ?

# RODZINNE UKŁADANIE PUZZLI

Zabawa pozwala na radosne i twórcze spędzenie wolnego czasu, satysfakcję przynosi także oglądanie efektów wspólnej pracy. Im więcej elementów układanki, tym lepiej!



# SŁUCHANIE MUZYKI I TAŃCZENIE DO RYTMU

Improwizowany taniec to świetna zabawa. Wystarczy włączyć ulubioną muzykę i dać się ponieść rytmom.



# ROZMOWA Z BLISKIMI PRZEZ TELEFON

Można zadzwonić do członków rodziny, znajomych, jednocześnie dbając o relacje w czasie, gdy nie można spotkać się z nimi osobiście.



# WSPÓLNE GOTOWANIE

Kuchnia to świetne miejsce na naukę i zabawę. Gotując wspólnie, więcej uwagi poświęcamy na przekazywanie sobie zdrowych nawyków żywieniowych.



# GRANIE W GRY PLANSZOWE

To doskonała okazja na ćwiczenie logicznego myślenia, które jest podstawą prawidłowego funkcjonowania mózgu. Gry planszowe to zabawka uniwersalna - zarówno dzieci, jak i rodzice będą się przy nich dobrze bawić.



# PISANIE PAMIĘTNIKA

Pozwala na nazwanie emocji i zastanowienie nad nimi, a także lepsze poznanie siebie. Można zapisywać również swoje pomysły, które często szybko ulatują z głowy.



# DRZEMKA

Zdalna praca/nauka bywa męcząca.  
Krótka drzemka pozwala odpocząć i  
poprawić funkcjonowanie umysłu.

