

Sposoby na relaks:

Książki /gazety	Kawa/herbata
Ćwiczenia	Gry planszowe
Taniec	Sprzątanie
Muzyka	Malowanie
Gotowanie	Remontowanie
Film	Kąpiel



Trochę humoru. Uśmiechnij się!

Przychodzi kura do kury:

- Dzień dobry! Jest mąż?
- A jest, jak zwykle grzebie przy aucie...

Idzie dwóch policjantów obok lasu:
Jeden pyta:
- Widzisz ten las?
- Nie, bo mi drzewa zastaniają.

Na rozprawie sędzia pyta oskarżonego:

- Dlaczego uciekł Pan z więzienia?
- Bo chciałem się ożenić.
- No to ma Pan dziwne poczucie wolności...

Jasiu wraca ze szkoły i chwali się ojcu:

- Tato, dzisiaj na kartkówce nie popełniłem żadnego błędu ortograficznego!
- Wspaniale synku, a jaki był temat?
- Tabliczka mnożenia.

Żona do męża przed wyjściem na plażę:
- Chciałabym założyć coś, co zadziwi wszystkich!
- To załóż łyżwy.

Dzieci przynosi bocian. Perkusistów – dzieciąt.

Przepis na dobre, ciekawe i zdrowe śniadanie.

Placki na maślanec, czyli zdrowe i sycące śniadanie dla dorosłych i dla dzieci!

Potrzebujesz: ¾ szklanki maślanek, 3 łyżki mąki pszennej (przesiać), łyżeczkę proszku do pieczenia, 1 jajko, płaską łyżkę cukru, łyżkę oleju.

Wykonanie: W misce mieszamy wszystkie składniki do połączenia. Na mocno rozgrzaną patelnię wykładamy po 2 łyżki ciasta na jednego placka, zachowując odstępy. Smażymy na złocisto-brązowy kolor.

Podajemy z owocami, miodem, jogurtem naturalnym lub śmietaną.

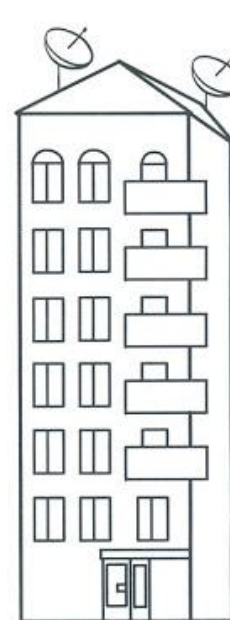
ULOTKA NA TRUDNE CZASY

INSTRUKCJA OBSŁUGI JAK NIE ZWARIOWAĆ

część III

TUTAJ ZNAJDZIESZ DZIAŁANIA, KTÓRE POMOGĄ CI W TYM TRUDNYM CZASIE ZRELAKSOWAĆ SIĘ, ODPRĘŻYĆ I ZADBAĆ O ZDROWIE.

POKOLORUJ MNIE



„Dziś nie sprzątam, nie gotuję, dziś się tylko relaksuję!”



**OŚRODEK POMOCY
SPOŁECZNEJ
W GŁIWICACH**

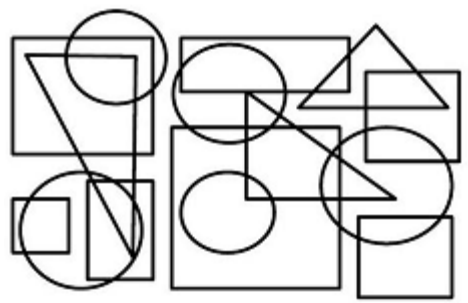
Ćwiczenia fizyczne to nie wszystko, nie zapominajmy o ćwiczeniach usprawniających nasz mózg.

YOGA NA DOBRY POCZĄTEK DNIA

Popatrz chwilę na rysunek poniżej i spróbuj go przerysować



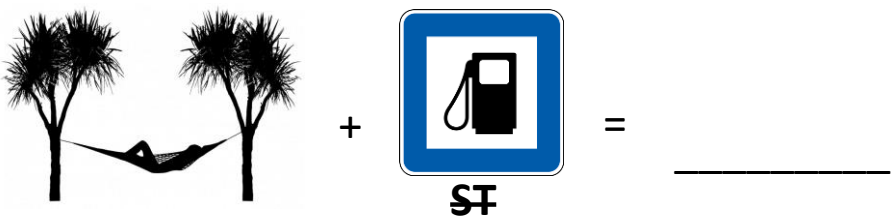
Policz wszystkie prostokąty z poniższego rysunku



8				2		
			8 4		9	
	6 3 2				1	
9 7					8	
8		9	3			2
1				9 5		
7			4 5 8			
3		7 1				
	8				4	

1	6	4 3	7		
3 5 6					
		5 3 6 9			
8 3 2 6	4	9			
4	5	7 8 2 6			
4 2 5 3					
			7 2 4		
7	9 4	2	8		

POWITANIE SŁOŃCA TO WZORCOWE ĆWICZENIA SKŁADAJĄCE SIĘ Z 12 ASAN RELAKSUJĄCYCH I WPLYWAJĄCYCH NA ELASTYCZNOŚĆ CIAŁA



Regularnie ćwicząc zyskasz:

- Zmniejszenie bólu kręgosłupa
- Lepsze wyniki sportowe
- Lepsze samopoczucie
- Poprawę sylwetki
- Przywrócenie równowagi mięśniowej
- Przywrócenie naturalnych krzywizn



Twoja społeczność Twoją szansą
I POCHWAŁ SIĘ WYKONANIEM ZADAŃ. ZAPRASZAMY

