

DESATERO RAD do boje se špatnou náladou 😊

Lenka Martinková, Andrea Mlaskačová, Natálie Pikhartová, Pavel Klusák a Gabriela Sedlářová



1. Jděte na procházku do lesa!
2. Z cvičte si nebo se běžte proběhnout!
3. Nasbírejte si nějaké přírodniny a něco si z nich vyrobte!
4. Pusťte si nejoblíbenější písničku a zatančete si na ni!
5. Hrajte si a mazlete se s domácími mazlíčky!
6. Pusťte si oblíbený film, seriál nebo pohádku!
7. Uvařte si něco dobrého!
8. Zavolejte kamarádce nebo kamarádovi!
9. Kupte si něco hezkého na e-shopu!
10. Spěte!

