



Dzień Zdrowia Psychicznego

GNIOTEK ANTYSTRESOWY - ZRÓB TO SAM!

Trudne emocje pojawiają się u każdego z nas, a sposobów na ich wyładowanie jest bardzo wiele. W momentach, w których nie możemy wyrazić emocji głośno, z pomocą przychodzą gniotki. Można ich użyć po cichu, nawet w czasie lekcji, a ich przygotowanie jest prostsze niż myślisz!

Czego potrzebujesz?

- balonu
- mąki/ryżu/kaszy lub dowolnego innego wypełnienia
- markera i innych dekoracji (opcjonalnie)
- lejka lub szklanki (opcjonalnie)

Jak to zrobić?

1. Przygotuj balon w ulubionym kolorze, dla ułatwienia możesz włożyć do niego lejek lub naciągnąć na szklankę.
2. Wsyp do środka wypełnienie.
3. Zawiąż balon.
4. Udekoruj go markerem oraz innymi dekoracjami (np. tworząc czuprynę z włóczki).
5. I gotowe! Pozostaje już tylko korzystać z gniotka :) A może nadasz mu niepowtarzalne imię?

