КАЛЕНДАР-ПОРАДНИК

РЕКОМЕНДАЦІЇ СВІТЛАНИ РОЙЗ

ДЕНЬ 36

Сидячи у ванній або миючи руки, зробіть фонтанчик із води

Миючи посуд, умиваючись, людина часто тримає фокус уваги не на тій дії, яку виконує, думки перестрибують від однієї до іншої. Ця дитяча гра допомагає нам повернутися в «справжнє», буквально злитися з тим, із чим цієї миті важливо бути в контакті — з водою та руками. А ще ця витівка — радість для внутрішньої дитини.

СМАРТ ОСВІТА
НУШ НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА
USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
unicef