

Как отдохнуть и набраться сил (для родителей)



Говори НН-изнь



заняться рукоделием
или хобби



записать свои мысли
и чувства в дневник



поиграть в настольные
игры, шашки, шахматы



посмотреть видео
про космос, океан или
любимый фильм



послушать музыку,
аудиокнигу, звуки
природы



сделать дыхательную
гимнастику



пробежаться



пообщаться с другими
родителями на разные
темы



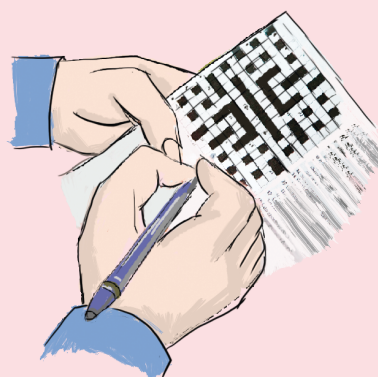
сделать упражнения
гимнастики или йоги



посетить психолога



помолиться



решить кроссворд



составить список мест,
которые хотелось бы
посетить



собрать небольшой
пазл (можно на
скорость)



сделать поделку-
сюрприз ребенку