

## **„Dbajmy o siebie”**

Tym tytułem chcemy zachęcić  
Was do wykonania

### **ćwiczenia relaksacyjnego.**

Trwa ono 15 minut  
i pozwoli na chwilę odpoczynku  
w ciągu dnia:

### **„Progresywna relaksacja mięśni metodą Jacobsona.”**



<https://www.youtube.com/watch?v=nohxTFjVTHU>

## **„W zdrowym ciele zdrowy duch”.**

Dlatego zainteresowanych piosenką, o tym jak żyć zdrowo pt. „To wie każdy zuch”,  
polecamy link [https://www.youtube.com/watch?v=U7OOKkx\\_Src](https://www.youtube.com/watch?v=U7OOKkx_Src)