

***Witajcie moi kochani!!!***

Jak mija Wam dzień? Czy zastosowaliście się do zasad radzenia sobie ze stresem?

Zjedliście dobre jedzonko? Wypaliście się? Posłuchaliście muzyki?

Porozmawialiście z kimś?

Dzisiaj mam jeszcze jeden sposób na stres:

Pochodzi od słowa HALT- zatrzymać

H- pomyśl, czy nie jesteś głodny

A- pomyśl, czy nie jesteś zły na kogoś

L- pomyśl, czy nie jesteś samotny

T- pomyśl, czy nie jesteś zmęczony

Skup się na tych czterech rzeczach i przestaniesz się stresować.

**Powodzenia :) :) :)**

**Dzisiaj będziemy**

**ćwiczyć rękę – pokoloruj kolorowanke:**



uzupełniać krzyżówkę:

# POJAZDY DUŻE I MAŁE

Rozwiąż krzyżówkę rysunkową i odczytaj hasło.

The crossword puzzle grid is a 16x16 grid with the following filled cells (row, column): (1,1), (1,2), (1,3), (1,4), (1,5), (1,6), (1,7), (1,8), (1,9), (1,10), (1,11), (1,12), (1,13), (1,14), (1,15), (1,16); (2,1), (2,2), (2,3), (2,4), (2,5), (2,6), (2,7), (2,8), (2,9), (2,10), (2,11), (2,12), (2,13), (2,14), (2,15), (2,16); (3,1), (3,2), (3,3), (3,4), (3,5), (3,6), (3,7), (3,8), (3,9), (3,10), (3,11), (3,12), (3,13), (3,14), (3,15), (3,16); (4,1), (4,2), (4,3), (4,4), (4,5), (4,6), (4,7), (4,8), (4,9), (4,10), (4,11), (4,12), (4,13), (4,14), (4,15), (4,16); (5,1), (5,2), (5,3), (5,4), (5,5), (5,6), (5,7), (5,8), (5,9), (5,10), (5,11), (5,12), (5,13), (5,14), (5,15), (5,16); (6,1), (6,2), (6,3), (6,4), (6,5), (6,6), (6,7), (6,8), (6,9), (6,10), (6,11), (6,12), (6,13), (6,14), (6,15), (6,16); (7,1), (7,2), (7,3), (7,4), (7,5), (7,6), (7,7), (7,8), (7,9), (7,10), (7,11), (7,12), (7,13), (7,14), (7,15), (7,16); (8,1), (8,2), (8,3), (8,4), (8,5), (8,6), (8,7), (8,8), (8,9), (8,10), (8,11), (8,12), (8,13), (8,14), (8,15), (8,16); (9,1), (9,2), (9,3), (9,4), (9,5), (9,6), (9,7), (9,8), (9,9), (9,10), (9,11), (9,12), (9,13), (9,14), (9,15), (9,16); (10,1), (10,2), (10,3), (10,4), (10,5), (10,6), (10,7), (10,8), (10,9), (10,10), (10,11), (10,12), (10,13), (10,14), (10,15), (10,16); (11,1), (11,2), (11,3), (11,4), (11,5), (11,6), (11,7), (11,8), (11,9), (11,10), (11,11), (11,12), (11,13), (11,14), (11,15), (11,16); (12,1), (12,2), (12,3), (12,4), (12,5), (12,6), (12,7), (12,8), (12,9), (12,10), (12,11), (12,12), (12,13), (12,14), (12,15), (12,16); (13,1), (13,2), (13,3), (13,4), (13,5), (13,6), (13,7), (13,8), (13,9), (13,10), (13,11), (13,12), (13,13), (13,14), (13,15), (13,16); (14,1), (14,2), (14,3), (14,4), (14,5), (14,6), (14,7), (14,8), (14,9), (14,10), (14,11), (14,12), (14,13), (14,14), (14,15), (14,16); (15,1), (15,2), (15,3), (15,4), (15,5), (15,6), (15,7), (15,8), (15,9), (15,10), (15,11), (15,12), (15,13), (15,14), (15,15), (15,16); (16,1), (16,2), (16,3), (16,4), (16,5), (16,6), (16,7), (16,8), (16,9), (16,10), (16,11), (16,12), (16,13), (16,14), (16,15), (16,16).

Clues and illustrations:

- 1. Truck
- 2. Jet airplane
- 3. Moped
- 4. Bicycle
- 5. Car
- 6. Sailboat
- 7. Helicopter
- 8. Bus
- 9. Ski boat
- 10. Rowing boat
- 11. Ship
- 12. Train
- 13. Parachute
- 14. Fishing boat
- 15. Truck
- 16. Subway train

A large question mark is located to the left of the grid. A small number '4' is at the bottom center.