

05.05

GNIOTEK

Gniotek jest piłeczką antystresową, która rozładowuje napięcie oraz pomaga w koncentracji uwagi. Przez ucisk poprawiamy też krążenie.

Wykonajcie go proszę sami. Potrzebne Wam będą:

- 1 szklanka mąki ziemniaczanej
- 1/2 szklanki wody
- balonik(Wasz ulubiony kolor:-))
- plastikowa butelka
- marker

Tutaj macie wskazówki jak to zrobić:

<https://www.youtube.com/watch?v=2Asv1QetBms>

POWODZENIA!