



# RODIČOVSKÝ ROZVRH

Udělat si na sebe čas	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek
Obejmout někoho jen tak					
Omluvit se, když se něco nepovede					
Nádech - výdech před tím než promluvím					
Udělat něco bláznivého, jen aby se děti zasmály					
Udělat něco pro sebe, protože když budu v pohodě já, budou i děti					

platí i pro sobotu a neděli..... 😄

Centrum pro rodinu Kopřivnice