JDEME NA PROCHÁZKU PRO MIMINKA DO DLANĚ 2.0

Nejde o to, odkud kam jdeš, ale co prožiješ cestou...

Úkoly jsou tu pro radost a inspiraci. Klidně si je upravte podle sebe, přidejte, co vás napadne, nebo vymyslete vlastní. Hlavně ať je ta tato nedělní procházka jiná než všechny předchozí. A hlavně vaše!

1. ROZCVIČKA NA STARTU

Dej si krátkou rozcvičku a protáhni se před procházkou.
I hodně předčasně narozených dětí musí často a pravidelně cvičit, aby vše dohnaly.

2. RADOVAT SE Z MALIČKOSTÍ

Miminko je opravdu velký bojovník! A cesta k cíli (propuštění domů) se zdá být někdy nekonečná.
Je potřeba si připomínat, že každý krok kupředu je opravdu důležitý. I ten krok, který je velký jak ptačí skok.
A proto společně ujděte 10 maličkatých krůčků...

3. KDYŽ SE ŘEKNE NEDOKLUBKO

Vymyslete větu. Jako počáteční písmena slov použij písmena ze slova NEDOKLUBKO.
Když věta navíc bude o Nedoklubku, o tom, co děláme, nebo jak vám pomohlo, sdílejte ji s námi! Třeba prostřednictvím pohlednice - bod 7! :-)

4. UKAŽ MI LÁSKU

Doteky jsou pro miminka velice důležité. Dáváme jim tak najevo nejen svou přítomnost, ale vyjadřujeme svou lásku. Tento projev přítomnosti a lásky je důležitý pro miminko, maminku i tátu.
A proto se zastavte a obejměte se.
Jak nejlíp umíte...

5. KLOKÁNKOVÁNÍ

Skákejte kousek jako klokan. Klokánkování je metoda, která je u předčasně narozených miminek až životně důležitá...

6. S KOFEINEM NEMÁM PROBLÉM

Rodiče, dospěláci, dejte si někde po cestě dobré kafíčko. Jako připomínku toho, že kofein zachraňuje životy předčasně narozených dětí.
V jiné oblasti medicíny se nepoužívá.
Jen v neonatologii.

7. ZA KAŽDÝ PŘÍBĚH, KTERÝ ZAČAL PŘÍLIŠ BRZY

Nasbírejte kamínky, šišky nebo klacíky a vyskládejte jich do řady tolik, kolik nedonošeňátek znáte. Jak dlouhá vaše řada bude? Každý rok se po celém světě narodí více než 13 milionu nedonošených dětí. Dětí, které mají už od malička neskutečnou sílu a odhodlání. Dětí, kteří dokáží svou statečností a chutí do života odzbrojit nejednoho dospělého.

Buďme na ně pyšní!

8. POHLEDNICE NA PAMÁTKU

Když je člověk na nějakém krásném místě, ať už se jedná o výlet nebo dovolenou, kupuje pohlednice. Ty pošle svým nejbližším, aby se s nimi podělil o svůj zážitek, o radost, o vzpomínku. Zkuste nám i vy poslat vaši pohlednici nebo E-pohlednici jako památku na dnešní den.

Nedoklubko
V Olšinách 16/82
100 00 Praha 10.

Najdete tu svou ve výsledné koláži?

9. POŠLI TO DÁL

Ve Stories, v příspěvcích nebo v události na Facebooku nám ukažte, jak jste se měli, co jste prožili, nebo kolik kilometrů jste zdolali. A pamatujte si: Jsme spojení. Pro jednu dobrou věc. Napříč městy, kraji i kontinenty. Dnešní den jsme strávili společně...
Děkujeme za všechna MIMINKA DO DLANĚ!
Vaše Nedoklubko

P.S.: Nezapomeňte nás označit a přidat hashtag: #promiminkadodlane

Věříme, že jste si svou procházku naplno užili! Budeme moc rádi, když se s námi podělíte o to, jaké to bylo a co jste cestou prožili... DĚKUJEME! www.miminkadodlane.cz

nedoklubko®