



# JDEME NA PROCHÁZKU PRO MIMINKA DO DLANĚ

I CESTA MŮŽE BÝT CÍL!

Úkoly berte jako inspiraci. Nic není povinné. Můžete si je podle svých možností a potřeb upravovat...  
Přejeme si, aby vaše procházka první květnovou neděli byla originální, jiná, než všechny vaše předešlé...

## 1. NARODIT SE PŘEDČASNĚ JE POŘÁDNÁ MAKÁČKA!

Udělejte 20 dřepů, skákejte 20x na každé noze a udělejte 20 žabáků. A je toho mnohem víc. Předčasně narozené děti si to na svém začátku taky pěkně odmakaly!

## 2. NARODIT SE PŘEDČASNĚ JE JAKO NA HOUPAČCE

Zastavte se na dětském hřišti s houpačkou a pohoupejte se. Znáte to... Nahoru, dolů. Nahoru, dolů. Nahoru, dolů...

## 3. KDYŽ SE NARODÍŠ PŘEDČASNĚ, MODLÍŠ SE ZA KAŽDÝ NÁDECH!

Zastavte se, zavřete oči a 10x se zhluboka nadechněte a vydechněte. Uvědomte si každý nádech. Takový nádech totiž někdy není žádná samozřejmost...

## 4. KAŽDÁ KAPKA VEDE K CÍLI

Napijte se, nebo si dejte svačinku. Když je miminko narozené předčasně, každá kapka mléka je pro něj moc důležitá. Když dobře papá, postupně sílí a prospívá. A může se těšit domů, na svou vlastní postýlku...

## 5. POMÁHÁM SRDCEM

Minutu vnímejte tlukot svého srdce... Je to ten nejdůležitější zvuk našich životů!



## 6. TEPLLO PO TĚLE, TEPLLO PO DUŠI

Sprintujte na jednom místě a pořádně se zahřejte! Nedonošené miminko potřebuje hodně tepla pro svůj správný růst a minimální výdej energie.

## 7. TICHLO LÉČÍ

Věděli jste, že hluk přístrojů, které obklopují miminko na jednotkách intenzivní péče, například monitory, ventilátory nebo inkubátory v jejich ouškách zní jako zvuk přistávajícího letadla? Proto se pokuste jít chvilku v tichosti, poslouchejte ptáčky, nebo si jen něco hezkého pošeptejte...

## 8. SRDCE PRO MIMINKA DO DLANĚ

Vytvořte srdce z čehoholí, co máte po ruce. Z klacíků, kamínek, nebo i třeba z oblečení, fantazii se meze nekladou. Doprostřed srdce se pokuste alespoň naznačit náš symbol MIMINKA DO DLANĚ. Vaše originální srdce vytvořte a sdílejte s námi. Vaše originální dílo symbolizuje lásku k vašim dětem. A spojuje všechny rodiny, které si dnes vyšly na procházku pro MIMINKA DO DLANĚ. A nejen ty...

## 9. POŠLI TO DÁL

Sdílejte s námi ve Stories nebo v naší události na Facebooku vaši procházkovou trasu. Sdílejte s námi to vaše originální a jedinečné srdce s MIMINKEM DO DLANĚ! Je to symbol naší letošní procházky a spojuje nás, ať už jsme ji ušli kdekoli. Kdekoli na světě. DĚKUJEME!!!