



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 nedělí 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, MODLIŠ 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 chvílku
v tichosti, poslouchajte
ptáčky, nebo si jen něco
hezkého pošeptejte...

8. SRDCE PRO MIMINKA DO DLANĚ

Vytvořte srdce z čehoholi,
co máte po ruce. Z klacíků,
kamínek, nebo i třeba
z oblečení, fantazii se meze
nekladou. Doprostřed srdce
se pokuste alespoň naznačit
naš symbol MIMINKA DO
DLANĚ. Vaše originální srdce
vyfoťte 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!!!