

# KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



**Łap i podaj dalej!**



FUNDACJA

Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



FUNDACJA AKTYWNI RAZEM  
KU JEDNOŚCI

## ŁAP I PODAJ DALEJ



odpowiednie dla dorosłych  
oraz rodzin ze starszymi dziećmi

Łap i podaj dalej to zabawa skierowana do osób pragnących wnieść radość w życie swoje i swoich najbliższych. Każdego dnia wybierz spośród niżej przedstawionych kart (dotyk, podarunek, czas, słowo, pomoc) jedno polecenie i wykonaj je. Następnie zaproś do zabawy kolejną osobę. W ten sposób nie tylko zadbasz o swoje najbliższe relacje, ale staniesz się również inicjatorem zdrowej kultury nie tylko za zamkniętymi drzwiami.

Wchodzisz w tę zabawę?

Po 25 dniach, kiedy skończą Ci się wszystkie polecenia, stwórz własne karty z własnymi poleceniami i kontynuuj zabawę. Zараżaj nią innych. Zachęcaj, by również tworzyli swoje karty i bawili się w „Łap i podaj dalej”.

### DOTYK

1. Przytul dzisiaj bliską osobę.
2. Pójdź z żoną/mężem na spacer trzymając się za ręce.
3. Pocałuj dzisiaj bliską Ci osobę.
4. Zrób dzisiaj bliskiej osobie masaż.
5. Uczesz bliskiej osobie włosy.

## POMOC

1. Pomóż dzisiaj bliskiej osobie w czynnościach, z którymi sobie nie radzi.
2. Pomóż dzisiaj w zrobieniu obiadu.
3. Pomóż dzisiaj posprzątać w domu.
4. Pomóż dzisiaj koledze/koleżance w pracy.
5. Pomóż dzisiaj komuś słabszemu.

## SŁOWO

1. Powiedz bliskiej osobie „przepraszam, że sprawiłem/am Ci przykrość”.
2. Powiedz bliskiej osobie, „Ładnie wyglądasz jak się uśmiechasz”.
3. Powiedz bliskiej osobie „Dziękuję Ci za ...”.
4. Powiedz bliskiej osobie, „Lubię z Tobą robić ...”.
5. Powiedz bliskiej osobie „kocham Cię”.

## PODARUNEK

1. Podaruj dzisiaj bliskiej osobie kwiatka.
2. Podaruj dzisiaj bliskiej osobie kartkę z napisem „lubię lub kocham Cię”.
3. Podaruj dzisiaj parę złotych na jakąś akcję charytatywną.
4. Podaruj dzisiaj bliskiej osobie własnoręcznie przygotowany posiłek.
5. Podaruj dzisiaj bliskiej osobie drobny prezent.

## CZAS

1. Zaprosz dzisiaj bliską osobę na obiad i poświęć jej tyle czasu ile ona potrzebuje.
2. Przeznacz dzisiaj czas na zabawę z dziećmi, wybierz sobie 1 z 20 naszych zabaw.
3. Poświęć dzisiaj czas dla żony/męża według jej/jego potrzeb.
4. Zabierz dzisiaj dzieci i współmałżonka na spacer do parku/lasu.
5. Podaruj dzisiaj czas osobie, która Ciebie potrzebuje.

*Opracowała  
Sylwia Koźluk*