

W słowniku
Superbohaterów
nie istnieje
słowo NUDA

DESIGN *for*
CHANGE

POLSKA

TAK, MOGĘ!

DZIENNIK

*dla dzieci szukających zabawy, inspiracji
oraz szczęścia podczas „uziemienia”
(i nie tylko)*

na podstawie materiałów:



Nie martw się, jesteśmy z Tobą!


Spędź następne 21 dni,
robiąc aktywności zaprojektowane
specjalnie dla Ciebie.

Drukuj jedną stronę dziennie
i bądź tak kreatywny,
jak to tylko możliwe.


Obiecujemy zapewnić Ci rozrywkę
i inspiracje.

Pod koniec 21-dniowej podróży
będziesz mieć swój osobisty
„Dziennik uziemienia”

Lista
10 rzeczy,
które uwielbiasz
w swojej rodzinie

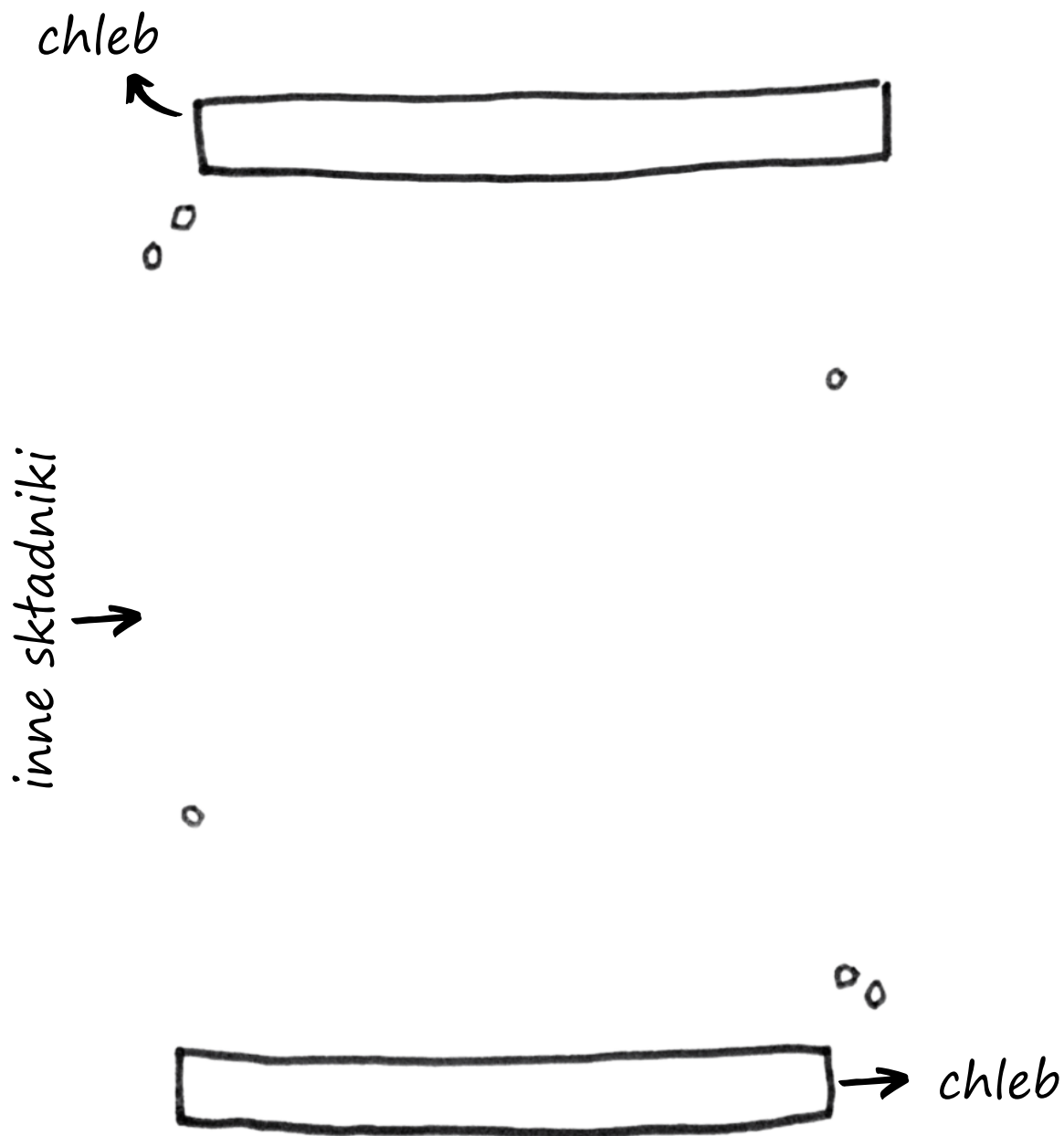


Zostaw karteczki z podziękowaniami
w różnych zakątkach Twojego domu.
Zaadresuj je do każdego członka rodziny.

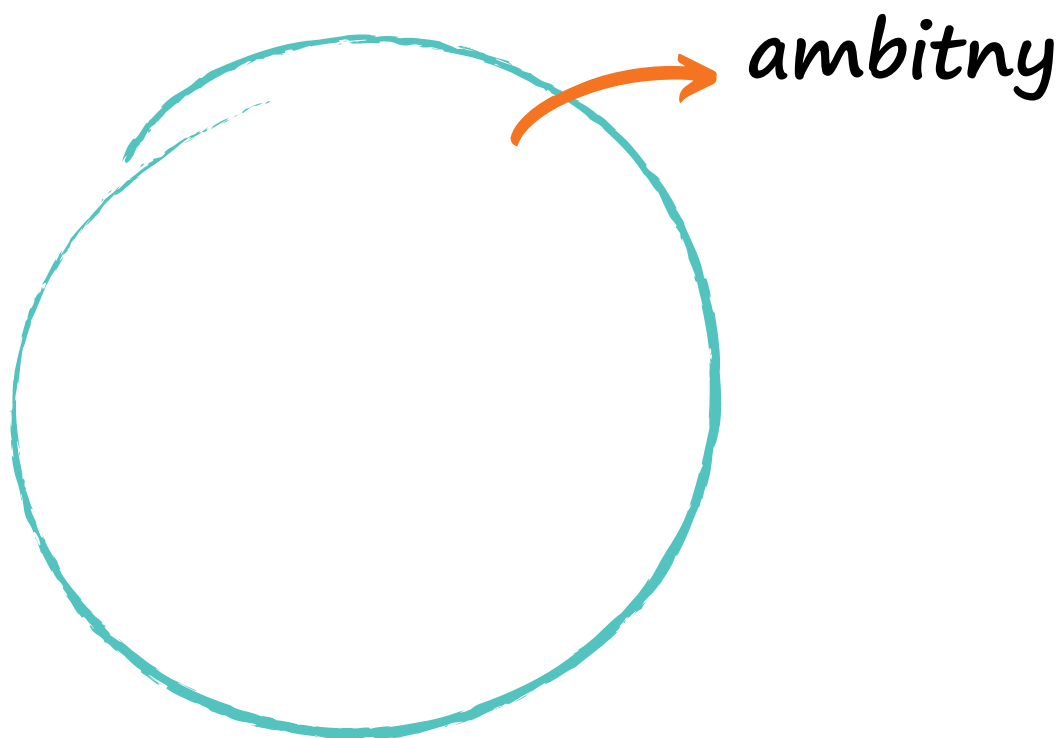


Stwórz 5 kategorii
konkursowych,
a następnie
przyznaj nagrody
osobom, które
na nie zasługują.

Zaprojektuj swoją wymarzoną kanapkę.
Może zawierać wszystko, co lubisz.
Ogranicza Cię tylko własna wyobraźnia.



*Kto Cię inspiruje? Zapisz wszystko,
co lubisz w tej osobie lub osobach.*

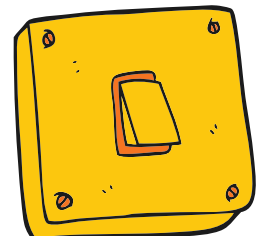
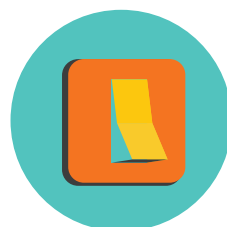
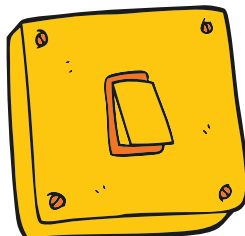
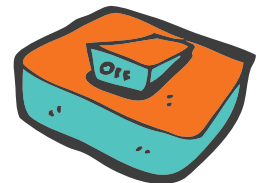
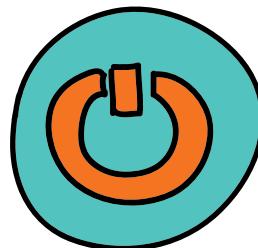
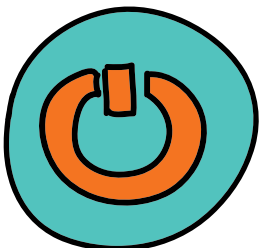
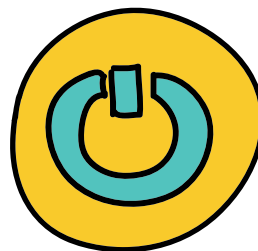
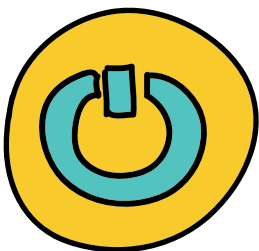
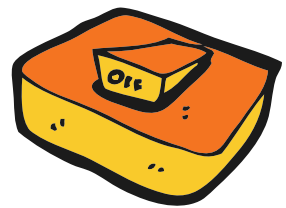
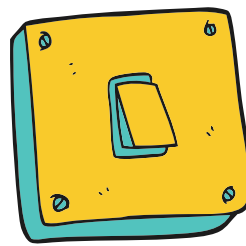
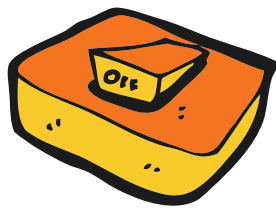
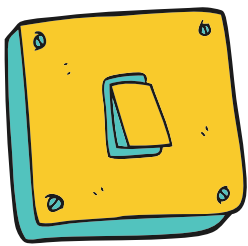


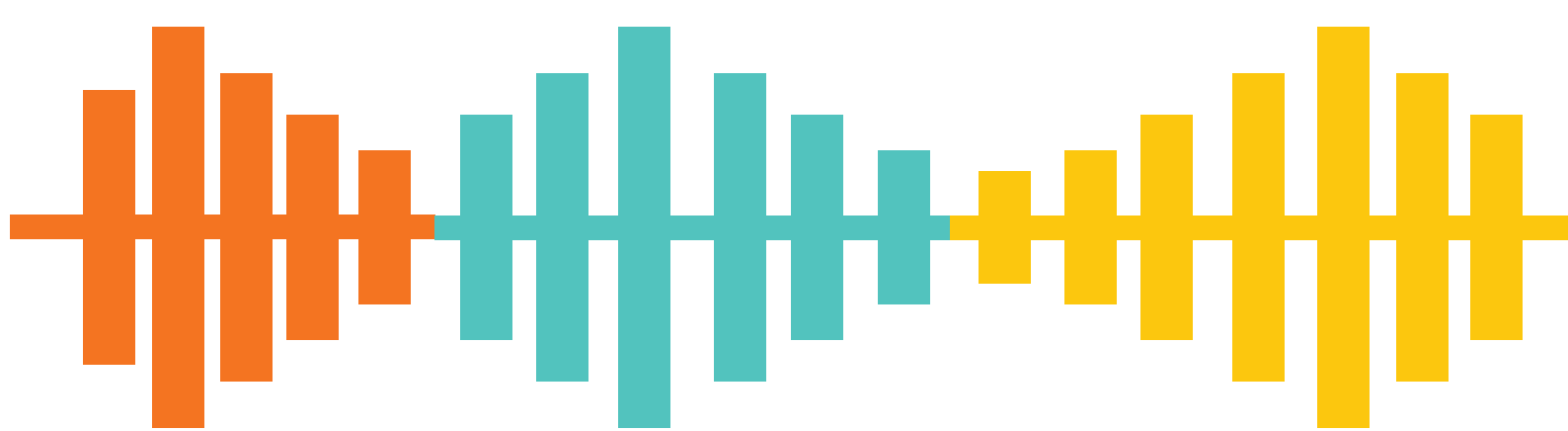
1. Weź głęboki oddech
2. Wstrzymaj przez 5 sekund
3. Teraz wypuść powietrze
4. Powtórz to samo przez 3 minuty

Zaznacz rzeczy, za które jesteś najbardziej wdzięczny/a.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Dobre zdrowie | <input type="checkbox"/> Czysta woda |
| <input type="checkbox"/> Kochająca rodzina | <input type="checkbox"/> Internet |
| <input type="checkbox"/> Dobrzy przyjaciele | <input type="checkbox"/> Komórka |
| <input type="checkbox"/> Weekendy | <input type="checkbox"/> Wakacje |
| <input type="checkbox"/> Posiadanie domu | <input type="checkbox"/> Budzę się dzisiaj |
| <input type="checkbox"/> Umiejętność czytania | <input type="checkbox"/> Sklepy spożywcze |
| <input type="checkbox"/> Możliwość nauki | <input type="checkbox"/> Zabawa |
| <input type="checkbox"/> Łóżko do spania | <input type="checkbox"/> Elektryczność |
| <input type="checkbox"/> Dobrzy nauczyciele | <input type="checkbox"/> Prawa |

Przez jeden dzień nie włączaj swojego sprzętu elektronicznego. Oszczędzaj prąd. Zaznacz liczbę przetączników, od których trzymateś/aś się z daleka.





Stwórz playlistę, by wprawić
kogoś w pozytywny nastrój.

Jeśli możesz to przeczytać,
to podziękuj swoim nauczycielom.
Co teraz czujesz? Możesz wybrać
więcej niż jedno uczucie.

szczęście

radość

spokój

beztroska

odrzućenie

smutek

żał

dziwny

bezcelowy

dobry

optymizm

wdzięczność

pełen
nadziei

zadowolenie

napięty

kochany

DESIGN for
CHANGE

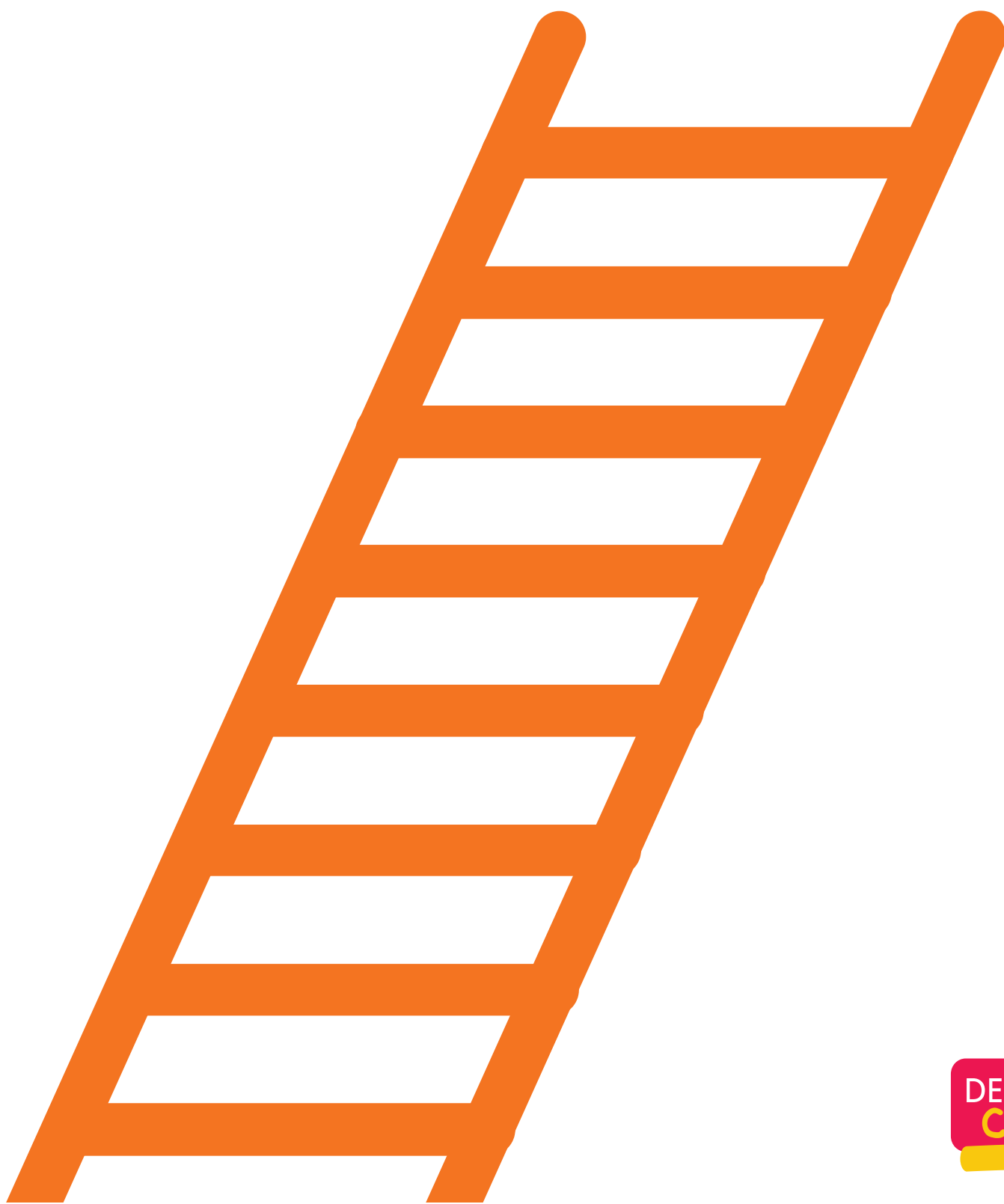
POLSKA

Narysuj swoje szczęśliwe miejsce.
Uwzględnij wszystko, co Cię uszczęśliwia




Wymień 10 rzeczy, które kochasz w swoim najlepszym przyjacielu. Zrób zdjęcie tej strony i podziel się nią z nim.

**Zbuduj drabinę swojego życia.
Dodaj wszystko, czego potrzebujesz,
aby Twoje życie było szczęśliwe.**



1. Utwórz listę rzeczy do zrobienia.
2. Do dzieła. Zrealizuj ją!

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Dowiedz się,
jak „Tak, Mogę!”
brzmi i wygląda
w innych
językach

Wpisz 5 kontaktów alarmowych
do swojego telefonu.
Napisz, dlaczego są ważne.












Co sprawia, że
jesteś szczęśliwy/a

Co Cię dotuje



Napisz wiersz
zawierający słowa:
miłość, świat,
mam nadzieję,
mogę, razem, ja

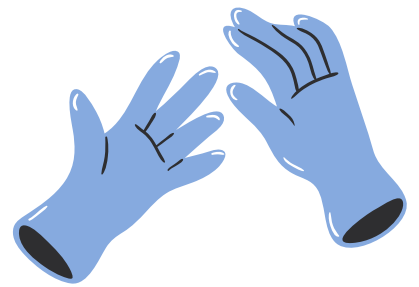
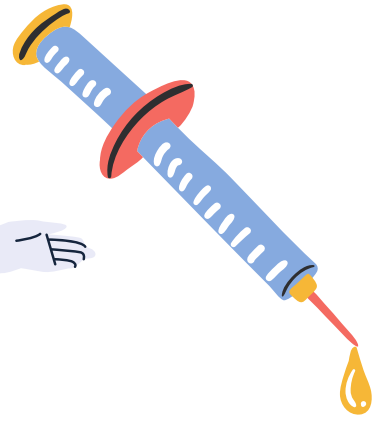
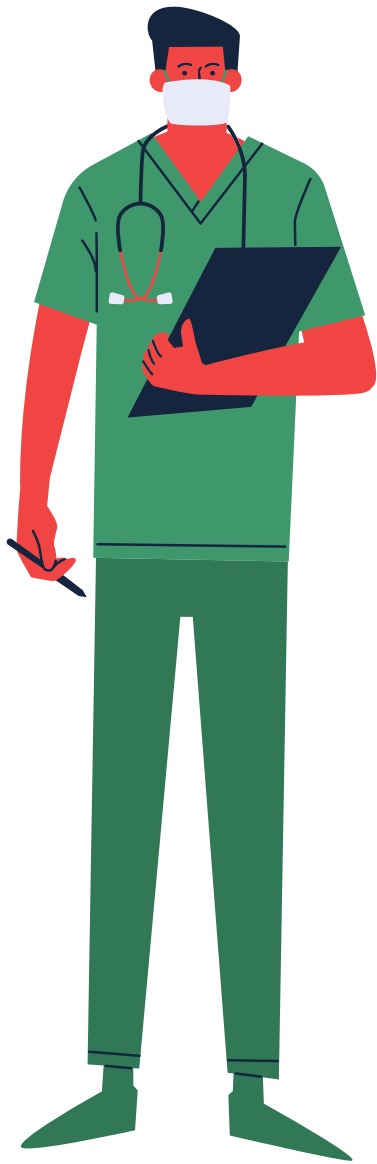


STWÓRZ PLAKAT, BY

EDUKOWAĆ

LUDZI O COVID-19

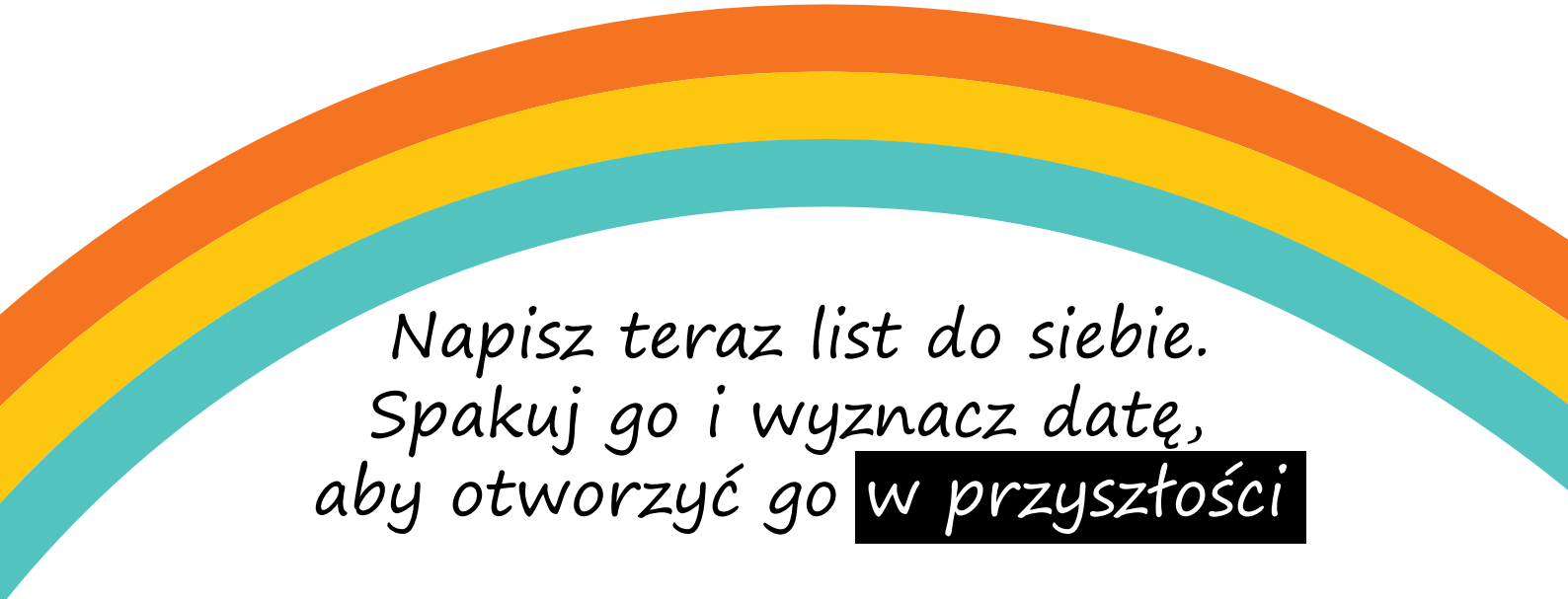
PRZY TWORZENIU PLAKATU SKORZYSTAJ
Z ELEMENTÓW Z NASTĘPNEJ STRONY



DESIGN for
CHANGE
POLSKA



Zapisz wskazówkę dla siebie



Napisz teraz list do siebie.
Spakuj go i wyznacz datę,
aby otworzyć go **w przyszłości**