



FUNDACJA  
DLA RODZINY  
[dlarodziny.eu](http://dlarodziny.eu)

# *Jak owocnie przeżyć wakacje?*

Krótki poradnik o tym, na co warto zwrócić uwagę w czasie planowania wakacyjnego urlopu



### **Redakcja:**

Anna Sankowska

Joanna Fiołek

Dorota Ludorowska

Agnieszka Pakuła

Mariola Dąbrowska

### **Korekta:**

Agnieszka Łoza

### **Projekt okładki:**

Katarzyna Napierała

### **Fotografie:**

[www.pl.freepik.com](http://www.pl.freepik.com)

### **Skład i łamanie:**

Katarzyna Napierała

### **Wydawca:**

Fundacja dla Rodziny

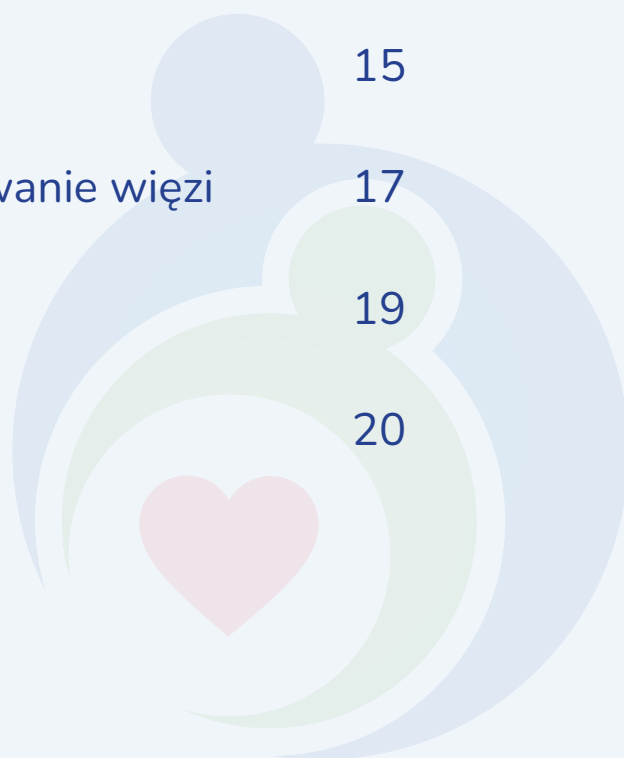
Wiosenna 2 lok. 5, 55-200 Oława

[fundacja@dlarodziny.eu](mailto:fundacja@dlarodziny.eu)



# Spis Treści:

Wstęp	4
1. Dlaczego rodzinne wakacje są ważne?	5
2. Planowanie rodzinnych wakacji	6
3. Pakowanie i przygotowania	9
4. Bezpieczeństwo na rodzinnych wakacjach	10
5. Wakacyjne zabawy i aktywności dla rodzin	12
6. Zdrowie i dobre samopoczucie	15
7. Tworzenie wspomnień i budowanie więzi	17
Podsumowanie	19
Polecenia	20



# Wstęp

Mamy takie momenty w życiu, kiedy marzy nam się „nicnierobienie”. Niegotowanie, niesprzątanie, nieplanowanie, po prostu odpoczynek. I nie jest to nic złego. Jan Paweł II powiedział: „Odpoczynek jest rzeczą świętą, pozwala bowiem człowiekowi wyrwać się z rytmu ziemskich zajęć, czasem nazbyt go pochłaniających, i na nowo sobie uświadomić, że wszystko jest dziełem Bożym”.

Mamy też czasem ochotę oderwać się od dzieci, od sprawowania opieki nad nimi. Potrzebujemy zająć się sobą i relacją małżeńską. Tylko, kiedy i jak to zrobić, gdy dni urlopu są ograniczone? Jak znaleźć złoty środek? Czy w ogóle się da?

Oczywiście, że się da, tylko trzeba się do tego odpowiednio przygotować. Wakacje to idealny czas na zatrzymanie się w codziennym biegu, na naładowanie baterii. Można to doskonale zrobić nawet w towarzystwie męża i dzieci, a wręcz czerpiąc z ich obecności. Doskonale na to sposobem są wakacje z Fundacją dla Rodziny, ale o tym będzie nieco później.



*„Aby jutro być we wspomnieniach swoich dzieci, musisz być w ich życiu dzisiaj”*

Barbara Johnson

# 1. Dlaczego rodzinne wakacje są ważne?

**Zacznijmy od funkcji, jakie pełni rodzina.** Jej rolą jest nie tylko opieka, zapewnienie poczucia bezpieczeństwa i zaspokajanie potrzeb materialnych, ale również wychowanie, ukierunkowanie na samodzielność i odpowiedzialność. Do realizacji tych zadań niezbędne jest wspólne spędzanie czasu. W czasie urlopu tego czasu mamy więcej, dlatego warto go dobrze wykorzystać.

Wspólne wakacje i wspólna podróż to okazja do poznawania nowych miejsc, zdobywania wiedzy o otaczającym świecie, do poszerzania horyzontów.

Wspólna zabawa, zwiedzanie, rozmowy to okazja do budowania dobrych relacji, wzmacniania wzajemnych więzi, poznawania się. Dziecko, będąc w towarzystwie rodziców, może ich przytulić, opowiedzieć, co je smuci, co cieszy, czego się boi. To rodzi intymność, poczucie bycia kochanym. Wspólnie spędzony czas to okazja do przekazania dziecku ważnych życiowych umiejętności, takich jak radzenie sobie z emocjami i z trudnościami. Ma ono też możliwość przyjrzeć się, co jest ważne dla rodziców. Jakie wartości i postawy cenią, jakie relacje są między nimi. Pamiętajmy, **że dzieci uczą się nie przez słuchanie, ale przez obserwowanie dorosłych.**

Rodzinne wakacje to korzyści również dla rodziców. Przede wszystkim nie tęsknimy za dziećmi, nie rozmyślamy, co u nich, jak sobie bez nas radzą. Oprócz tego przy dzieciach możemy na nowo poczuć się jak dzieci, uwalniając naszą spontaniczność i beztroskę. Jest to również doskonała okazja na spędzanie czasu na powietrzu i w ruchu. Pamiętajmy, że ruch wpływa nie tylko na zdrowie fizyczne, ale także poprawia koncentrację, pamięć i pozwala odreagować stres czy zniwelować napięcie.

Wspólnie spędzony czas to okazja do budowania relacji, do scalania członków rodziny, do budowania domu pełnego miłości i zrozumienia.

Ten czas jest bezcenny.

## 2. *Planowanie rodzinnych wakacji*

Wakacje to czas, kiedy rodzina spędza ze sobą dużo czasu. Dzięki nim może zażyć odpoczynku, który jest nie tylko ludzką potrzebą, ale też i darem od Pana Boga. Żeby dobrze przeżyć wakacje, warto je dokładnie zaplanować, co stanowi nie lada wyzwanie, ale jeśli podejdziesz się do tego we właściwy sposób, to z pewnością da się uniknąć stresu związanego z nieprzewidywanymi sytuacjami. Takie wspólne planowanie sprawi również, że każdy członek rodziny będzie miał wpływ na kształtowanie harmonogramu i programu wakacyjnych aktywności. To z kolei w ostateczności przyczyni się to do pogłębienia relacji rodzinnych.

Pierwszym i najważniejszym punktem przy planowaniu wakacji rodzinnych jest **dokładne zaplanowanie celu podróży**. Pod tym względem jest wiele możliwości, jak: wyjazd w góry, nad morze, nad jezioro czy podróż zagraniczna. Musicie pamiętać o zainteresowaniach i preferencjach przy wyborze miejsca, gdyż nie każdemu w rodzinie może odpowiadać wyjazd w góry czy nad morze.



Najlepiej wybrać miejsce, które będzie dobre dla wszystkich, takie, które będzie oferowało wiele ciekawych atrakcji turystycznych, co zapewni każdemu komfort i udogodnienia, zwłaszcza dzieciom, które pod tym względem są dosyć wymagające. Dlatego warto zastanowić się, **jak zaplanować wspólne aktywności i spędzać razem czas**.

**Do tego celu podajemy przykładowe pytania, które pomogą w podjęciu decyzji:**

- Czy planujecie odwiedzać miejsca historyczne, muzea i zabytki?
- Czy planujecie odkrywać lokalną kulturę poprzez warsztaty rzemieślnicze, lekcje gotowania lub spotkania z miejscową społecznością?
- Czy planujecie aktywnie spędzać czas na świeżym powietrzu, organizując piesze wędrowki, jeżdżąc na rowerze czy pływając?
- Czy planujecie spróbować nowych sportów lub aktywności, takich jak nurkowanie, windsurfing, kajakarstwo czy ścianka wspinaczkowa?
- Czy planujecie wycieczki do parków rozrywki, ogrodów zoologicznych lub parków narodowych?
- Czy planujecie relaks na plaży lub basenie, czy może wolicie aktywny wypoczynek, np. piesze wędrowki, surfing lub ściankę wspinaczkową?
- Czy planujecie zwiedzanie ciekawych miejsc przyrodniczych, takich jak jaskinie, wodospady czy góry?
- Czy planujecie przeznaczyć czas na relacje rodzinne, np. poprzez wspólne czytanie książek, gry planszowe lub wieczory filmowe?

Jak już podejmiemy decyzję o celu podróży, warto w następnym kroku **zaplanować wakacje pod względem harmonogramu**, który pozwoli na efektywne wykorzystanie czasu oraz zapewni odpowiedni odpoczynek i relaks. Nie zostawiajcie tego na ostatnią chwilę, gdyż wiąże się to z wyższymi cenami i większym stresem. Jeśli zaplanujecie podróż odpowiednio wcześniej, pozwoli to Wam na spokojnie ułożyć plan podróży i spakować walizki.

Ważne jest również **ustalenie terminu**, który będzie sprzyjał całej rodzinie w planowanych aktywnościach. Warto unikać okresów szczytowych, które przypadają na lipiec i sierpień, gdyż wiąże się to z tłumami turystów i wyższymi cenami (w sezonie wakacyjnym pobierane są opłaty za parking czy wstęp na molo).

Przy planowaniu podróży istotne jest również **dostosowanie długości wyjazdu** do dostępnego czasu i preferencji rodziny. Warto zastanowić się, czy mają to być wakacje, które trwają całe dwa tygodnie, czy może jednak krócej? Dłuższe wakacje nie oznaczają, że będą dla każdego odpowiednie, zwłaszcza dla małych dzieci, które wymagają od nas pewnej rutyny.

Przy planowaniu podróży ważne jest również, aby **zastanowić się nad budżetem**. Na początku warto sporządzić listę wszystkich niezbędnych wydatków, takich jak noclegi, transport i jedzenie, aby mieć jasne zestawienie kosztów. Świetnie do tego celu nadaje się Excel, ponieważ nie dość, że zapewnia łatwy dostęp do danych, to również minimalizuje ich ryzyko utraty w porównaniu do ich przechowywania na zwykłej kartce czy w notesie. Nie musicie przeznaczać na wakacje całej wypłaty. Jest wiele fajnych, niedrogich opcji, których warto poszukać poza bookingiem.

Jeśli macie taką możliwość, to zaplanujcie wakacje poza sezonem urlopowym, na przykład w pierwszej połowie czerwca lub drugiej połowie września. Wtedy rodzinny wyjazd będzie o wiele tańszy, zwłaszcza jeśli zależy Wam na atrakcjach oferowanych przez ośrodek wypoczynkowy, jak np. basen, sauna czy kręgle.

Należy również zapewnić pewien margines na nieprzewidziane wydatki, jak na przykład wizyta u lekarza, aby uniknąć kłopotów finansowych w trakcie podróży.





# 3. Pakowanie i przygotowania

Pakowanie i przygotowywanie się do podróży to duże wyzwanie dla rodziny, które może pochłaniać dużo czasu, jednak z odpowiednim planowaniem można zminimalizować stres i zapewnić udany wyjazd. W tym celu warto **przygotować listę rzeczy do spakowania**. Można ułatwić ten proces poprzez wyszukanie w internecie przykładowej checklisty, która zawiera niezbędną listę rzeczy do spakowania, jak np.: odzież, artykuły higieniczne, sprzęt elektroniczny, dokumenty, środki płatnicze, lekarstwa, dodatkowe akcesoria i rozrywki dla dzieci. Dzięki takiej liście kontrolnej możecie być pewni, że niczego nie zapomnicie zabrać na wakacje.

Jeśli planujecie z dziećmi podróż samolotem, należy pamiętać o tym, aby się nie przepakowywać – dzieci potrzebują mniej ubrań niż dorośli. Jest to bardzo istotne, ponieważ dodatkowy bagaż może być kosztowny. **Warto na spokojnie zastanowić się, co zabrać w podróż, a co zostawić w domu**. Bardzo często w ośrodkach wypoczynkowych są dostępne ręczniki, suszarki do włosów i podstawowe środki higieniczne, jak mydło czy szampon, ale najlepiej zapytać o to w recepcji jeszcze przed podróżą.

Przed wyprawą na rodzinne wakacje warto odbyć **rozmowę z dziećmi**, wyjaśniając im cel podróży oraz to, czego mogą się spodziewać. Należy również uwzględnić potrzeby najmłodszych, pozwalając zabrać ulubione zabawki czy książki. Wiadomo, że sama podróż, zwłaszcza wielogodzinna, bywa dla dzieci niezbyt przyjemna, co też może zakłócić rodzinną atmosferę.

W celu umilenia czasu warto zapewnić im zabawę na czas podróży, na przykład przygotować ulubione audiobooki lub piosenki dla dzieci, zorganizować grę słowną w stylu: „Zgadnij, co to?” czy nawet zatrzymać się na dłuższą przerwę, aby dzieci mogły wybiegać się na świeżym powietrzu lub pobawić się na placu zabaw przy stacji paliw.

# 4. Bezpieczeństwo na rodzinnych wakacjach

Niezwykle ważne dla udanego wyjazdu jest zadbanie o bezpieczeństwo wszystkich urlopowiczów. Szczególnie kobiety – mamy troszczą się o to, by nikomu z domowników nic się nie stało. Tu z pomocą przychodzi zadbanie o:

- **ubezpieczenie podróżne:** daje ono ochronę w przypadku nagłych wypadków, chorób czy kradzieży;
- **bezpieczny kwaterunek:** jadąc z małymi dziećmi, warto sprawdzić, czy np. schody wewnętrzne w budynku/domku/apartamencie mają barierki, czy są bramki zabezpieczające przy schodach, czy balkony są odpowiednio zabezpieczone, czy budynek spełnia standardy bezpieczeństwa;
- **ważność dokumentów:** dowody osobiste, paszporty, karty ubezpieczenia zdrowotnego, przegląd samochodu;
- **bezpieczne miejsca w samochodzie:** zapewnienie dzieciom bezpiecznych fotelików samochodowych dostosowanych do ich wieku i wagi, upewnienie się, że pasy bezpieczeństwa są prawidłowo zapięte, a dzieci bezpiecznie umieszczone w fotelikach (kurtki na podróż zdejmujemy!)
- **apteczkę pierwszej pomocy:** sprawdzenie, czy zawiera komplet podstawowych leków (przeciwbólowych, przeciwgorączkowych, na chorobę lokomocyjną) oraz opatrunków. Warto też sprawdzić ich daty ważności;
- **planowanie:** rozeznanie, do jakiego miejsca jedziemy, czego możemy spodziewać się na miejscu, jakie zwyczaje tam panują, gdzie będziemy nocować, jakie będą wtedy panować warunki atmosferyczne w danym miejscu;
- **pozostawienie informacji:** warto poinformować kogoś zaufanego o swoich planach;

- **ostrożność: podczas jazdy autem, podczas górskiej wspinaczki czy pływania w głębokiej wodzie. Świadomość zagrożeń pomaga ich unikać.**

Do każdego rodzaju naszego wypoczynku należy przygotować się zgoła inaczej. Jadąc nad morze, warto zadbać o dmuchane koła lub rękawki dla dzieci, kremy z filtrem, piaszczystą, strzeżoną plażę. Upewnić się, że jesteśmy w zasięgu wzroku ratownika. Jadąc zaś w góry, trzeba dobrze zaplanować trasę i sprawdzić warunki pogodowe. Wyposażyć się w plecak, prowiant, mapę, latarkę, apteczkę pierwszej pomocy, naładowany telefon, zainstalowaną aplikację TOPR (będąc w Tatrach), koc termiczny i odpowiednie ubrania oraz obuwie. **Góry są piękne, ale i wymagające.** Wraz ze wzrostem wysokości spada temperatura, więc wchodząc na szlak, często można mieć krótki rękaw, a będąc na szczycie, niezbędna jest kurtka. Idąc na górską wyprawę z dziećmi, koniecznie sprawdzamy opis szlaku turystycznego, pogodę na dzień planowanej wyprawy i zaopatrujemy się w niezbędne rzeczy. Świetnym wprowadzeniem w temat górskich wycieczek jest czytanie dziecku książek o górach i opowiadanie, jak należy zachowywać się w górach, jak długo trwają takie wyprawy, na co trzeba szczególnie uważać, jakie widoki są po drodze (np. że długo idzie się przez las :) ), a jakie na szczycie. Wizyta w górskim muzeum to kolejny znakomity sposób, by rozbudzić ciekawość dziecka. Warto wtedy opowiedzieć o zwierzętach zamieszkujących góry oraz o roślinności w danym paśmie górskim. No i oczywiście dawać dziecku przykład swoim odpowiedzialnym zachowaniem.



# 5. Wakacyjne zabawy i aktywności dla rodzin

Pomysły na wspólne spędzanie czasu, kiedy mamy go duuużo i jesteśmy razem. Oczywiście doboru zabaw należy dokonać, mając na uwadze przede wszystkim:

- **wiek dzieci**
- **miejsce spędzania wakacji (morze/góry, miasto/wieś, Polska/zagranica, etc.)**
- **pogodę (upał/deszcz).**

Propozycje, które podajemy, to dopiero początek, można śmiało spisać dużo dłuższą listę świetnych pomysłów, ale niech te nasze będą dla Was inspiracją do znalezienia własnych rodzinnych aktywności, pasujących do Waszej wakacyjnej ekipy.

- **HASŁO DNIA** – można zaproponować dzieciom, żeby każdego dnia rano wymyśliły, co będzie dziś charakterystycznego. Przykładowo może się pojawić: Dzień Pisania Listów albo Dzień Planszówek, Dzień Przebieranek lub Dzień Zwiedzania Miasta;
- **ZAWODY SPORTOWE** – w zdrowym ciele zdrowy duch. Można urządzić proste tory przeszkód, wykorzystując najbliższy teren zielony lub wynająć pobliską salę gimnastyczną na godzinę czy dwie (sprawdzone!). W zależności od wieku i charakterów dzieci można tej zabawie nadać elementy rywalizacji i liczenia punktów lub przeciwnie – nagradzać brawami każdego, kto zakończy dany etap konkursu. Dobrze, żeby rodzice również wzięli udział w rozgrywce, wtedy jest najweselej;
- **ZABAWA W SPOSTRZEGAWCZOŚĆ** – coś, w co możemy się bawić niezależnie od pogody czy otoczenia (np. w pociągu). „Uwaga, uwaga, teraz wymieniamy (i liczymy) jak najwięcej okrągłych przedmiotów, które są w zasięgu naszego wzroku”. Oczywiście mogą to być również instrumenty muzyczne, gatunki ptaków czy okna budynków;
- **PODCHODY/POSZUKIWANIA SKARBU** – coś, co może być ciekawe również dla rodziców, którzy całą zabawę przygotowują. Można urządzić klasyczne podchody z podziałem na grupy (jeśli mamy pod opieką liczniejszą ekipę dziecięcą) lub ograniczyć się do jednego zespołu poszukującego ukrytego skarbu według mapy narysowanej wcześniej przez rodzica.

- **ZABAWY SENSORYCZNE NA POWIETRZU** – tutaj praktycznie ogranicza nas jedynie nasza wyobraźnia. Ważne, żeby przygotować sobie przed wyjazdem konieczne akcesoria. Można spróbować malowania palcami na folii rozłożonej np. na płocie lub pomiędzy drzewami. Doskonale sprawdzi się też piasek kinetyczny lub różnego rodzaju masy plastyczne do szybkiego przygotowania – np. masa solna, papierowa, porcelanowa, ciastolina. Można pobawić się w tworzenie wspólnych obrazów rodzinnych z wykorzystaniem kleju i koralików czy cekinów. Używając kartonów, kamieni, patyków czy resztek materiałów, a wreszcie – trawy, jesteśmy w stanie przygotować niezłą ścieżkę sensoryczną do pokonania bosymi stopami.
- **RĘKODZIEŁO** – dla wytrwałych i tych, którzy nie mają pomysłu na deszczowe wakacje, w internecie jest mnóstwo inspiracji do wykonywania różnych drobiazgów własnoręcznie – tzw. zestawy kreatywne DIY. U nas sprawdziło się dotąd: malowanie po numerach (obraz), wyklejanie po numerach tzw. kryształkami, wyklejanie breloków kryształkami, malowanie i pieczenie (!) breloków/wisiorków, szycie maskotek z minizestawów do szycia;
- **PRACE PLASTYCZNE z motywem przewodnim** – na wakacje z dziećkami w wieku przedszkolnym/wczesnoszkolnym, szczególnie przy niepewnej pogodzie, nie ruszajcie się bez: plasteliny, gliny samoutwardzalnej, farb, pastelii, pisaków, kredek. Myślę, że te przedmioty uratowały już komfort psychiczny niejednego rodzica. Warto przy okazji podrzucenia dzieciom tych akcesoriów nadać jakiś temat wiodący prac – np. „Nasza rodzina”, „Moje największe marzenie”, „Najlepsze wspomnienia z wakacji” etc.;



- **WARSZTATY KULINARNE** – można zachęcić dzieci do ustalenia menu i przygotowania własnych potraw (oczywiście z drobną rodzicielską asystą, żeby nie musieć od razu po obiedzie jechać na szpitalny oddział ratunkowy...). Wakacje to dobry moment na to, aby pozwolić sobie na spożywcze eksperymenty, tym bardziej, jeśli wspomogą to kształtowanie samodzielności u dzieci i ich dowartościowanie przez sytych rodziców;
- **WSPINACZKA** – dzieci uwielbiają się wspinać. Poszukajmy pobliskich małych gajów, placów zabaw z drabinkami, ścianek wspinaczkowych lub skałek na odpowiednim poziomie trudności, a najprościej i najbardziej naturalnie – odpowiednich drzew w okolicy;
- **PISANIE KSIĄŻKI** – można zaproponować zabawę w tworzenie opowieści. Można to zrobić na różne sposoby, począwszy od tego, że każdy z uczestników mówi po jednym zdaniem, aby cała wypowiedź zyskała sens, a następnie – zapisać ją. Ci, którzy lubią rysować, mogą stworzyć graficzne opracowanie. Można również wymyślić temat: „Nasze wakacje” albo „Przygody rodziny X”. Warto popuścić wodze fantazji, wyzbyc się krytykowania pomysłów innych, szukać zabawnych zwrotów akcji;
- **ZAKŁADKI DO KSIĄŻEK** – lubicie czytać? Wasi znajomi lubią czytać? A może chcecie zostawić po sobie miłą pamiątkę gospodarzom domku letniskowego? Prosta, ale i dająca pole do wyzwolenia kreatywności czynnością jest wykonanie zakładki do książki. Można do tego wykorzystać „wakacyjne skarby”, jak np. zebrane i ususzone kwiaty czy liście albo wykleić je plasteliną (później oczywiście zalaminować w najbliższym punkcie ksero) lub pomalować dowolną techniką, uzupełnić wzorami z papieru kolorowego;
- **BUDOWANIE SZAŁASU** – do tego są potrzebne odpowiednie, hmm... warunki „lokalowe”, ale można również przygotować mniej spektakularną wersję w domowym zaciszu, czyli budować kryjówki z dostępnych materiałów – może to być stół i koc, ale mogą być także kartony po dużych przedmiotach, ozdobione dziecięcymi malunkami, z wyciętymi drzwiami i oknami. W razie braku odpowiednich pudeł, można spokojnie udać się do najbliższych sklepów, a nuż będą mieć ich w nadmiarze.

... wszystko, co jeszcze przyjdzie Wam do głowy, a co cieszy i wzmacnia relacje rodzinne.

# 6. Zdrowie i dobre samopoczucie

Planując udane wakacje, ważne jest nie tylko uwzględnienie atrakcji turystycznych, ale także dbanie o zdrowie i dobre samopoczucie zarówno swoje, jak i swojej rodziny. Poniżej znajdziesz kilka kluczowych wskazówek, które pomogą Ci cieszyć się rodzinnymi wakacjami w pełni.

Zdrowa żywność i odpowiednie nawodnienie:

- **Planuj posiłki z wyprzedzeniem.** Zanim wybierzesz się na wakacje, zaplanuj, co będziesz jeść i jakie zdrowe przekąski zabierzesz ze sobą.
- **Wybieraj miejsca, które oferują świeże i lokalne produkty spożywcze.** Unikaj jedzenia w fast foodach czy restauracjach, które nie dbają o jakość swoich składników.
- **Planuj posiłki** zrównoważone pod względem składników odżywczych. Podczas wypoczynku stawiaj na świeże owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste oraz białka wysokiej jakości.
- **Unikaj nadmiaru słodczy i tłuszczów.** Choć czasami ciężko się oprzeć pokusie, staraj się je ograniczać, aby utrzymać odpowiednią wagę i poziom cukru we krwi.
- **Pamiętaj o regularnym spożywaniu wody,** szczególnie w upalne dni i podczas aktywności na świeżym powietrzu. Jest to kluczowe, aby zachować odpowiedni poziom nawodnienia. Unikaj napojów wysokokalorycznych i słodzonych.

Zapobieganie chorobom i urazom:

- Przed wyjazdem **sprawdź aktualne zalecenia zdrowotne** dotyczące miejsca, do którego się wybierasz. Jeśli wymaga tego sytuacja, skonsultuj się z lekarzem w sprawie ewentualnych szczepień lub leków przeciwmalarycznych.
- **Miej przy sobie podstawowe leki** oraz apteczkę z opatrunkami i środkami na oparzenia słoneczne czy ukąszenia owadów.

- **Stosuj środki ochrony przeciwstunczej.** Noś odpowiednią odzież chroniącą skórę przed promieniowaniem UV, a także ubrania chroniące przed deszczem.
- **Pamiętaj o zachowaniu ostrożności** podczas wykonywania aktywności fizycznych, zwłaszcza tych ekstremalnych lub związanych z wodą czy górskimi wyprawami. Zawsze stosuj się do zaleceń lokalnych służb.
- **Unikaj przeciążenia.** Staraj się nie nadwyrężyć swojego organizmu. Odpoczywaj regularnie i nie forsuj się podczas aktywności fizycznych.

### Radzenie sobie ze stresem i zmęczeniem:

- **Planuj dni odpoczynku.** Włącz do wakacyjnego harmonogramu dni, w które po prostu będziesz odpoczywać. Czasami nierobienie niczego jest równie ważne jak aktywny wypoczynek.
- **Rozplanuj swoje aktywności na kilka dni.** Jeśli masz długą listę rzeczy do zrobienia, nie staraj się wszystkiego upychać w jeden dzień. Pozwoli Ci to uniknąć przeciążenia i poczuć się bardziej zrelaksowanym.
- **Bądź elastyczny.** Pamiętaj, że nie zawsze wszystko pójdzie zgodnie z planem. Warto umieć dostosować się do zmieniających się okoliczności. Przyniesie Ci to mniej stresu i większą radość z wakacji.
- **Znajdź czas na zatrzymanie się.** Spacer na łonie natury, książka czy po prostu kilka głębszych oddechów mogą pomóc w redukcji stresu i poprawie samopoczucia, nawet w trakcie intensywnych wakacyjnych przygód. Znajdź swój sposób na chwilę relaksu.

Pamiętaj, że zdrowie i dobre samopoczucie są kluczowe dla udanych wakacji. Staraj się dbać o siebie zarówno fizycznie, jak i psychicznie, aby w pełni cieszyć się chwilami spędzonymi z bliskimi.





# 7. Tworzenie wspomnień i budowanie więzi

Wakacje to doskonały czas na tworzenie niezapomnianych wspomnień i wzmacnianie więzi rodzinnych. Oto kilka naszych wskazówek, które pomogą Ci w tym procesie.

## Zaplanuj i wybierz aktywności wspólnie z rodziną

- Zanim ruszysz na wakacje, spędź czas na **wspólnym planowaniu aktywności**. Pozwól każdemu członkowi rodziny wyrazić swoje preferencje i pomysły.
- **Stwórz listę rzeczy**, które chcecie zrobić podczas wakacji. Niech to będzie czas na eksplorację i odkrywanie nowych pasji i zainteresowań jako rodzina.
- **Wybierajcie atrakcje**, które będą ciekawe dla wszystkich, uwzględniając zarówno potrzeby dorosłych, jak i dzieci. Pamiętaj, że wspólne podejmowanie decyzji buduje więzi i uczy kompromisu.
- **Zorganizuj wspólne głosowanie** nad wyborem działań, aby każdy mógł czuć się zaangażowany, słyszany i zadowolony z planu.

## Zorganizuj rodzinną sesję zdjęciową

- Zdjęcia są wspaniałym sposobem na uwiecznienie wspólnych chwil i emocji. Zorganizuj rodzinne sesje zdjęciowe podczas wakacji, aby stworzyć piękne pamiątki, które będą cieszyć Was przez lata.
- Planuj sesje zdjęciowe, podczas których każdy członek rodziny będzie mógł uwiecznić ulubione momenty wakacji.

- Zorganizuj zabawne tematyczne sesje, aby zachęcić do spontaniczności i uśmiechów na twarzach. Pamiętaj, że chodzi nie tylko o idealne kadry, ale o zabawę i wspólne tworzenie wspomnień.
- Zapoczątkuj tradycję tworzenia albumu rodzinnych zdjęć po każdych wakacjach – będzie to piękna pamiątka na przyszłość.

## Dziel się wspomnieniami

Wspólne opowiadanie wakacyjnych przygód to wspaniała okazja do tworzenia kolejnych niezapomnianych chwil. Zachęć swoją rodzinę do dzielenia się swoimi wrażeniami i przeżyciami. Każdy może opowiedzieć swoją ulubioną historię z wyjazdu lub podzielić się ciekawym spostrzeżeniem. Niech wspomnienia staną się ważnym elementem do budowania rodzinnej więzi.

Stwórz **atmosferę otwartości**, w której każdy czuje się komfortowo, opowiadając o swoich przeżyciach. Przekonaj się, jak różnie może wyglądać ten sam dzień, gdy spojrzycie na niego z zupełnie innych perspektyw. Organizuj **wieczory wspomnień**, podczas których każdy członek rodziny dzieli się ulubionymi momentami dnia, ale także tym, co było trudne. Ważne, by wszyscy czuli się wysłuchani i zauważeni.

Załącz specjalny zeszyt, gdzie każdy może dodawać swoje wspomnienia z bieżących wakacji.

*Stworzenie niezapomnianych wakacji wymaga zaangażowania i planowania, ale efekty tego wysiłku – wspólne wspomnienia oraz zacieśnione więzi – są bezcenne i zostaną z Wami jeszcze długo po zakończeniu wakacji.*

# Podsumowanie

Naszym zdaniem, aby owocnie przeżyć rodzinne wakacje, trzeba przede wszystkim być ze sobą w tym czasie. Być obecnym i otwartym na to, co w danej chwili przeżywa każdy z członków rodziny. **Chcieć być tu i teraz.** Czerpać z danej chwili. Nie mieć zbyt dużo oczekiwań, bo one często potrafią się przerodzić w rozczarowanie. **Umieć zaufać Panu Bogu i w każdej sytuacji dostrzegać Jego działanie.** Widzieć najpierw człowieka, a dopiero później wszystkie piękne widoki. Zrobić to, co w naszej mocy, by dobrze przygotować się do wyjazdu, a jednocześnie mieć w sobie wolność i elastyczność na zmianę planów. Umieć cieszyć się z małych rzeczy i być wdzięcznym. Być w kontakcie ze sobą i zauważać potrzeby swoje i innych. Kiedy w pierwszej kolejności zadamy o relację w naszej rodzinie, okazuje się, że warunki i pogoda, a nawet przewidziane atrakcje wyjazdu, mają mniejsze znaczenie. Bo na prawdziwy sukces urlopu wpływa atmosfera, którą budujemy my sami.



# Polecenia

Biura podróży oferują mnóstwo ciekawych wycieczek *All inclusive* w najodleglejsze zakątki świata. Zapewne te miejsca są piękne. Jednak prawdziwe *All inclusive*, a może nawet *All inclusive plus*, czeka na Ciebie na wyjazdach wakacyjnych „Dni dla Rodziny” z Fundacją dla Rodziny. **W ofercie znajdziesz 3 różne tematyczne turnusy: Dialogi małżeńskie, Wychowywanie dzieci oraz Wakacje z Biblią. Co Cię tam czeka?**

- przedpołudniowe warsztaty tematyczne dla rodziców
- opieka dla dzieci
- czas dla rodziny
- czas dla małżonków
- możliwość uczestniczenia w codziennej Mszy Świętej
- świetne warunki w nowoczesnym ośrodku z basenem
- pyszne góralskie jedzenie (3 posiłki dziennie)
- widok na piękne, polskie Tatry
- wzmocnienie relacji w rodzinie
- ciepła, rodzinna atmosfera
- możliwość wymiany doświadczeń z innymi rodzinami.

## Jak długo?

Każdy wyjazd wakacyjny trwa 9 dni.

## Gdzie?

Turnusy odbywają się w Stasikówce koło Bukowiny Tatrzańskiej w ośrodku Szpiglasowy Residence.

## Kiedy?

Terminy w 2024 roku:

Dialogi Małżeńskie 21.06. – 29.06. oraz 15.07. – 23.07.

Wychowywanie dzieci 29.06. – 07.07.

Wakacje z Biblią 07.07. – 15.07.

Wszelkie szczegóły i zapisy na stronie:

[www.dlarodziny.eu/dni-dla-rodziny](http://www.dlarodziny.eu/dni-dla-rodziny) 

Tatusiom, którym zależy na relacjach z dzieckiem, polecamy...  
biwaki!

#### Co Cię tam czeka?

- relaks i wypoczynek na łonie natury
- nocleg w namiotach
- gotowanie na ognisku
- gra terenowa i inne wyzwania dla drużyn złożonych z taty i córki lub syna
- jezioro, plaża, kajaki
- niezapomniane przygody sam na sam z dzieckiem, które pomogą zacieśniać relacje.

W ofercie także biwak rowerowy.

*Zainwestuj w relacje z własnym dzieckiem!  
Bądź dla niego bohaterem!*

Przyłącz się do nas! Pomagamy wzmacniać relacje w rodzinach!

**Sprawdź terminy:** [dlarodziny.eu/biwaki](http://dlarodziny.eu/biwaki)

Życzymy, aby relacja była zawsze ważniejsza niż racja!

Zespół Fundacji dla Rodziny



FUNDACJA  
DLA RODZINY  
[dlarodziny.eu](http://dlarodziny.eu)