

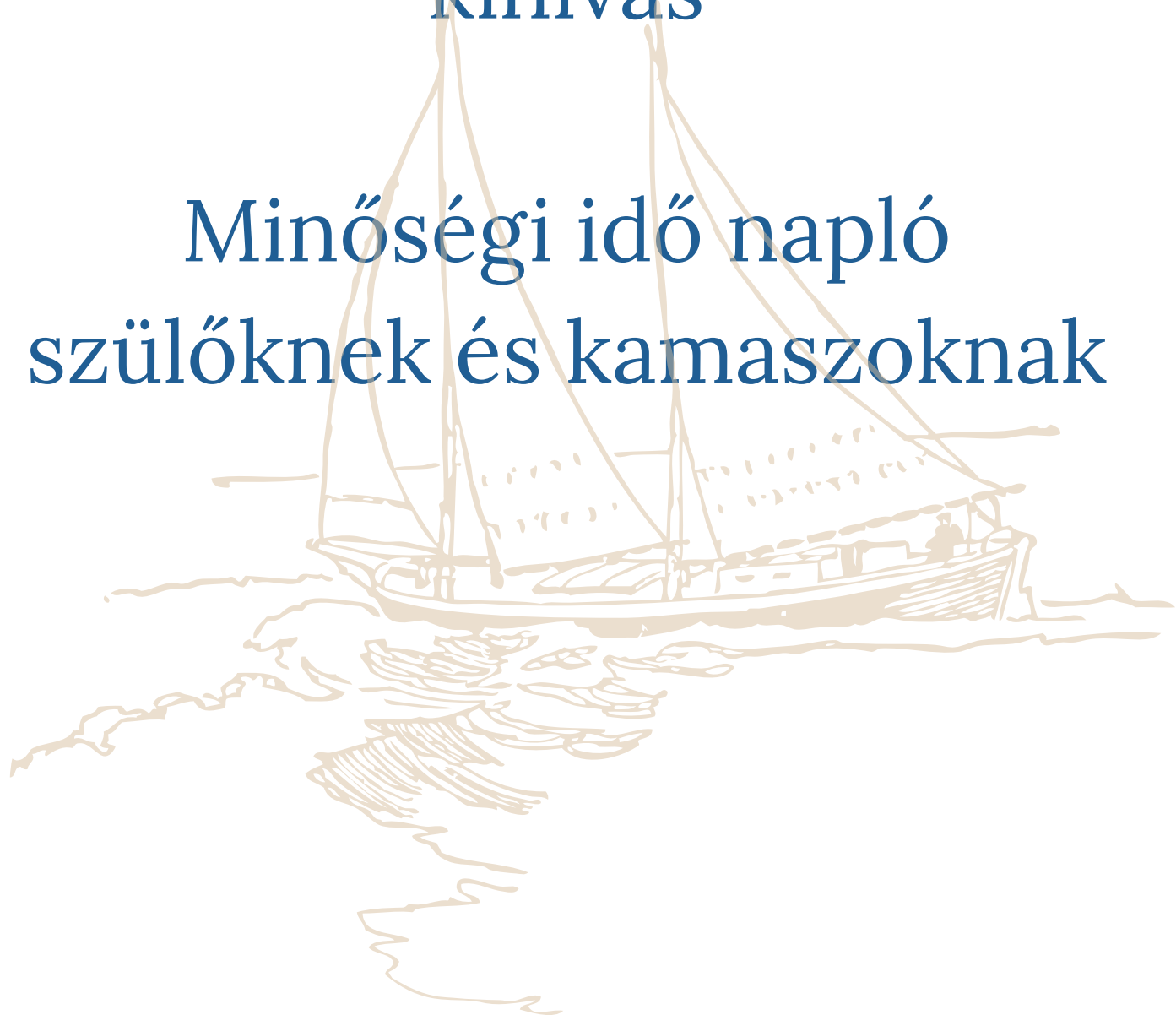
2025



AMIKOR NEM KÜTYÜZTÜNK EZEN A NYÁRON

30 napos
#KütyümentesKapcsolódás
kihívás

Minőségi idő napló
szülőknek és kamaszoknak



Néhány gondolat bevezetésként

Kedves Szülőtársunk!

Ez a napló abban segít, hogy minden nap csak 30 percet szánj arra, ami igazán fontos: a kapcsolódásra a gyermekeddel - kutyuk nélkül.

Tudjuk, milyen nehéz szülőként kiszállni a pörgésből, de már napi fél óra közös figyelem is csodákat tehet. A naplóban minden napra találsz egy játékos, szerethető ötletet. Írjátok le a gondolataitokat, készítsetek közös emlékeket Ez nem egy „jó szülő” kihívás, hanem egy együttlét-kihívás.

📖 Tipp: További támogatásért olvasd el Vida Ági: Gyerekek és kutyuk című könyvét, amit most 30% kedvezménnyel szerezhetsz be a kihívás ideje alatt!



... nap

Napi kihívás: Közös főzés. Te választod az
ételt,
Ő a zenét.

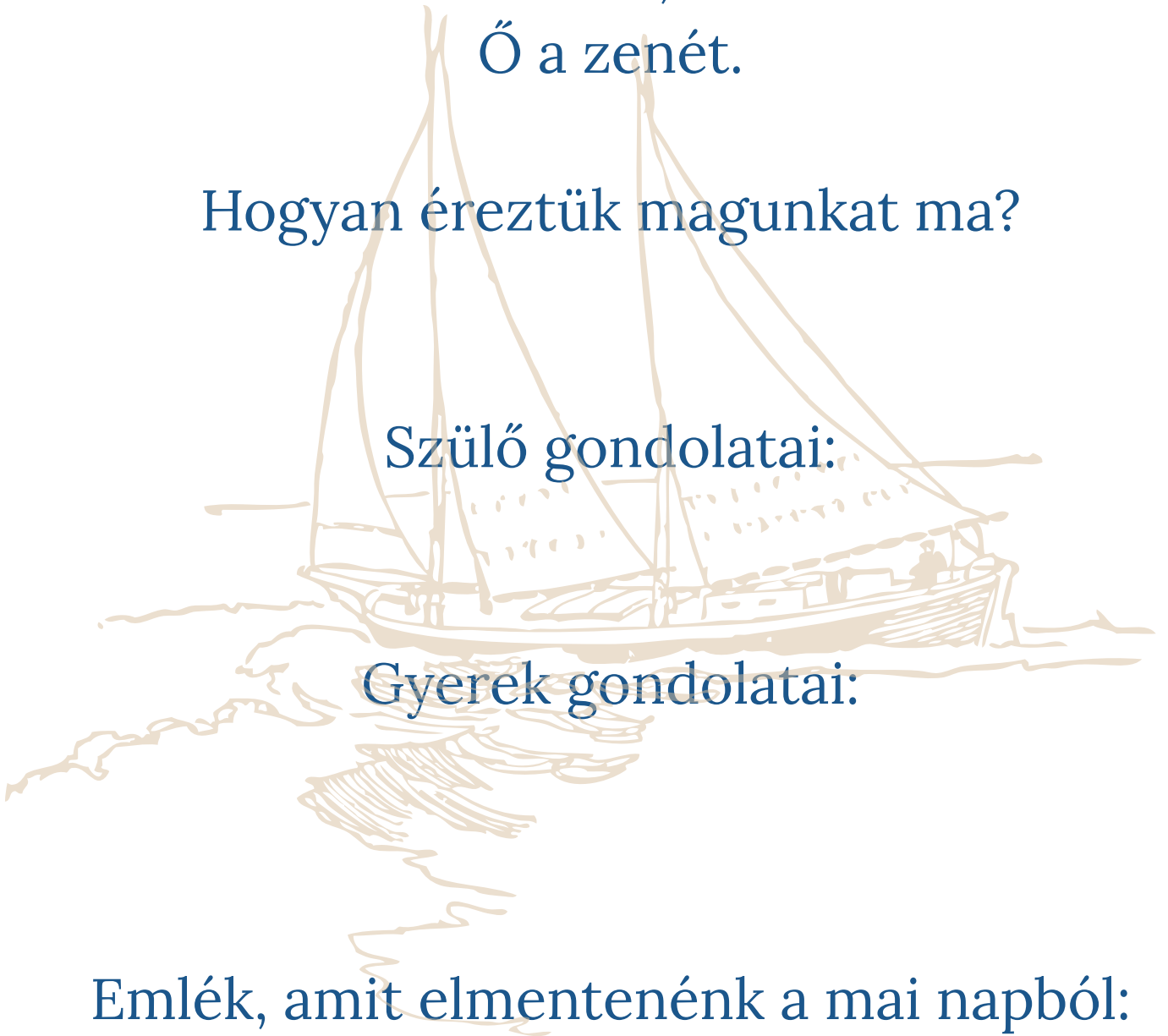
Hogyan éreztük magunkat ma?

Szülő gondolatai:

Gyerek gondolatai:

Emlék, amit elmentenénk a mai napból:

(Itt lehet fotót, rajzot ragasztani)



... nap

Napi kihívás: Piknik a nappaliban –
pokróc, falatozás, sztorizás.

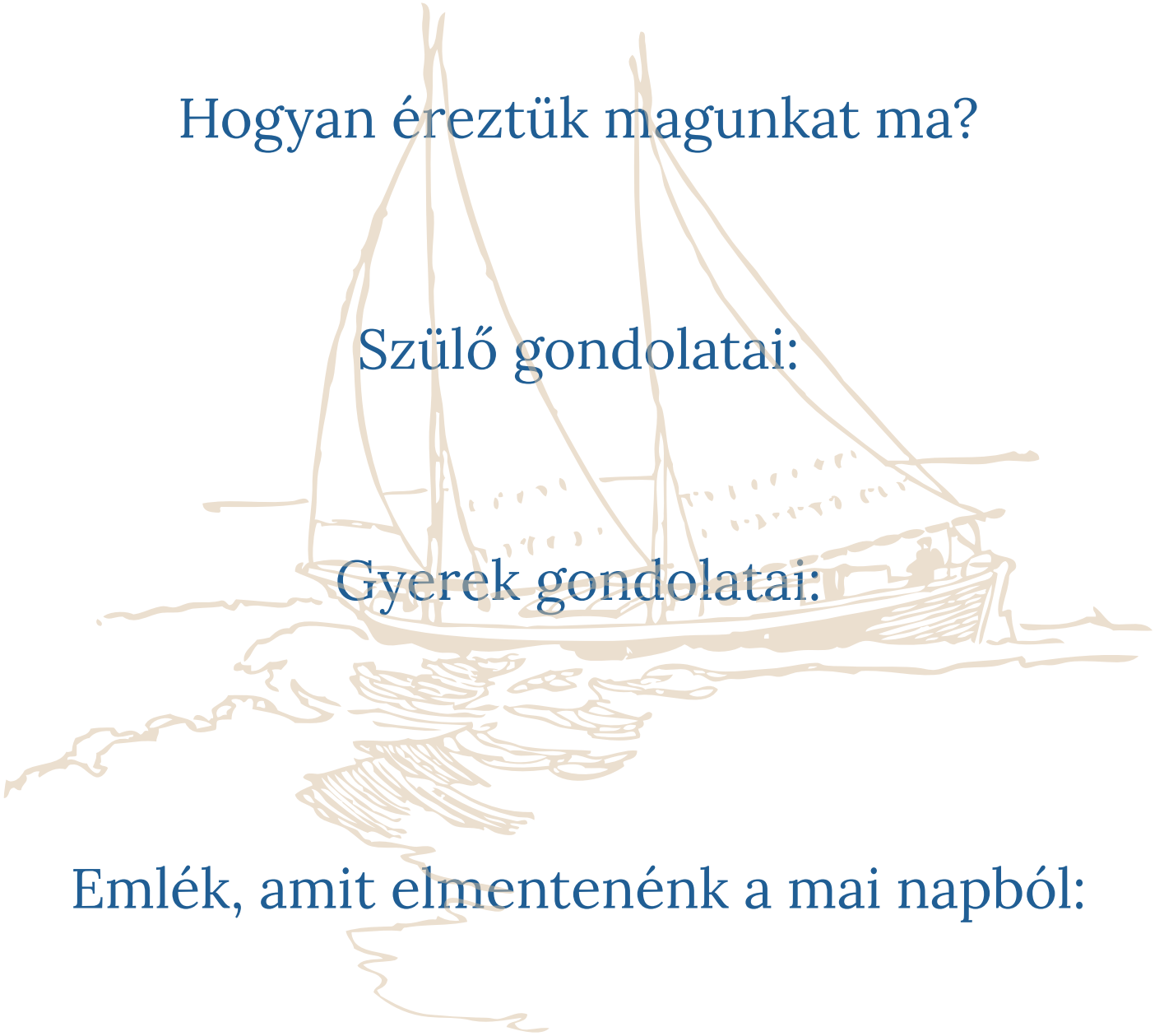
Hogyan éreztük magunkat ma?

Szülő gondolatai:

Gyerek gondolatai:

Emlék, amit elmentenénk a mai napból:

(Itt lehet fotót, rajzot ragasztani)



... nap

Napi kihívás: Könyvrészlet eljátszása.
Válasszatok ki egy ikonikus részletet és
játsszátok el.

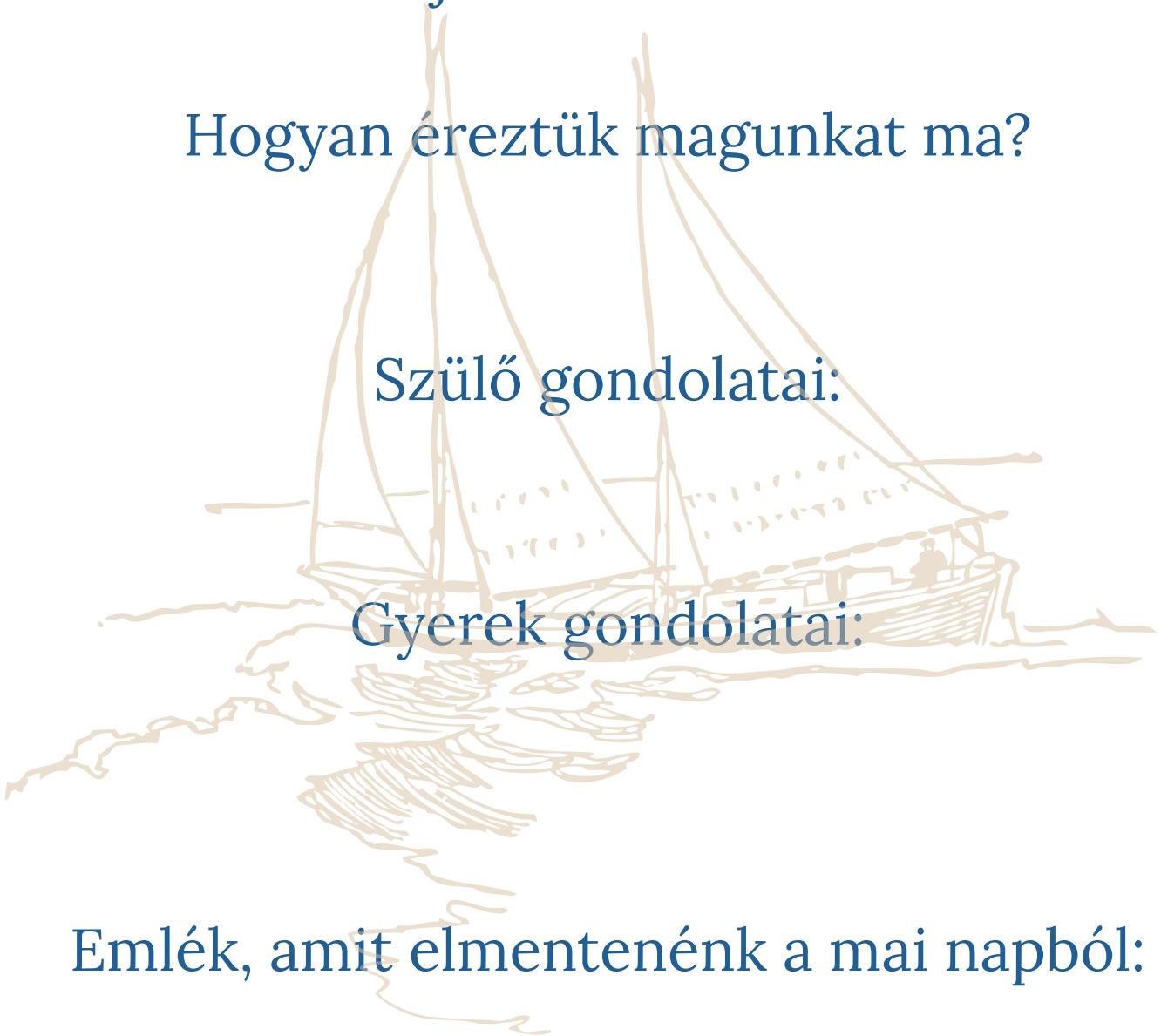
Hogyan éreztük magunkat ma?

Szülő gondolatai:

Gyerek gondolatai:

Emlék, amit elmentenénk a mai napból:

(Itt lehet fotót, rajzot ragasztani)



... nap

Napi kihívás: Tanuljatok meg együtt valamit a YouTube nélkül.

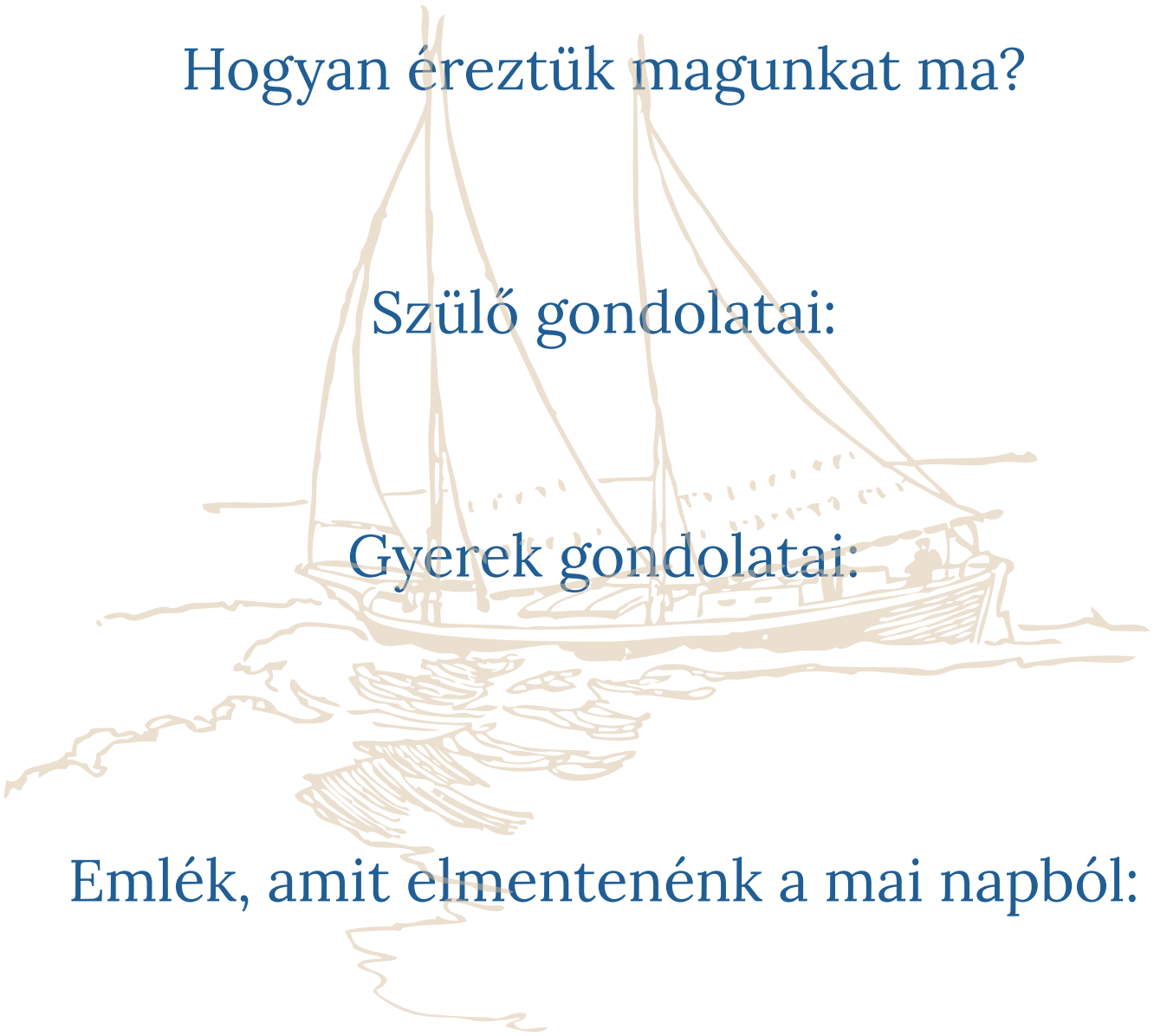
Hogyan éreztük magunkat ma?

Szülő gondolatai:

Gyerek gondolatai:

Emlék, amit elmentenénk a mai napból:

(Itt lehet fotót, rajzot ragasztani)



... nap

Napi kihívás: Egymás gyerekkori játéka
bemutatása
nosztalgia vs. újdonság.

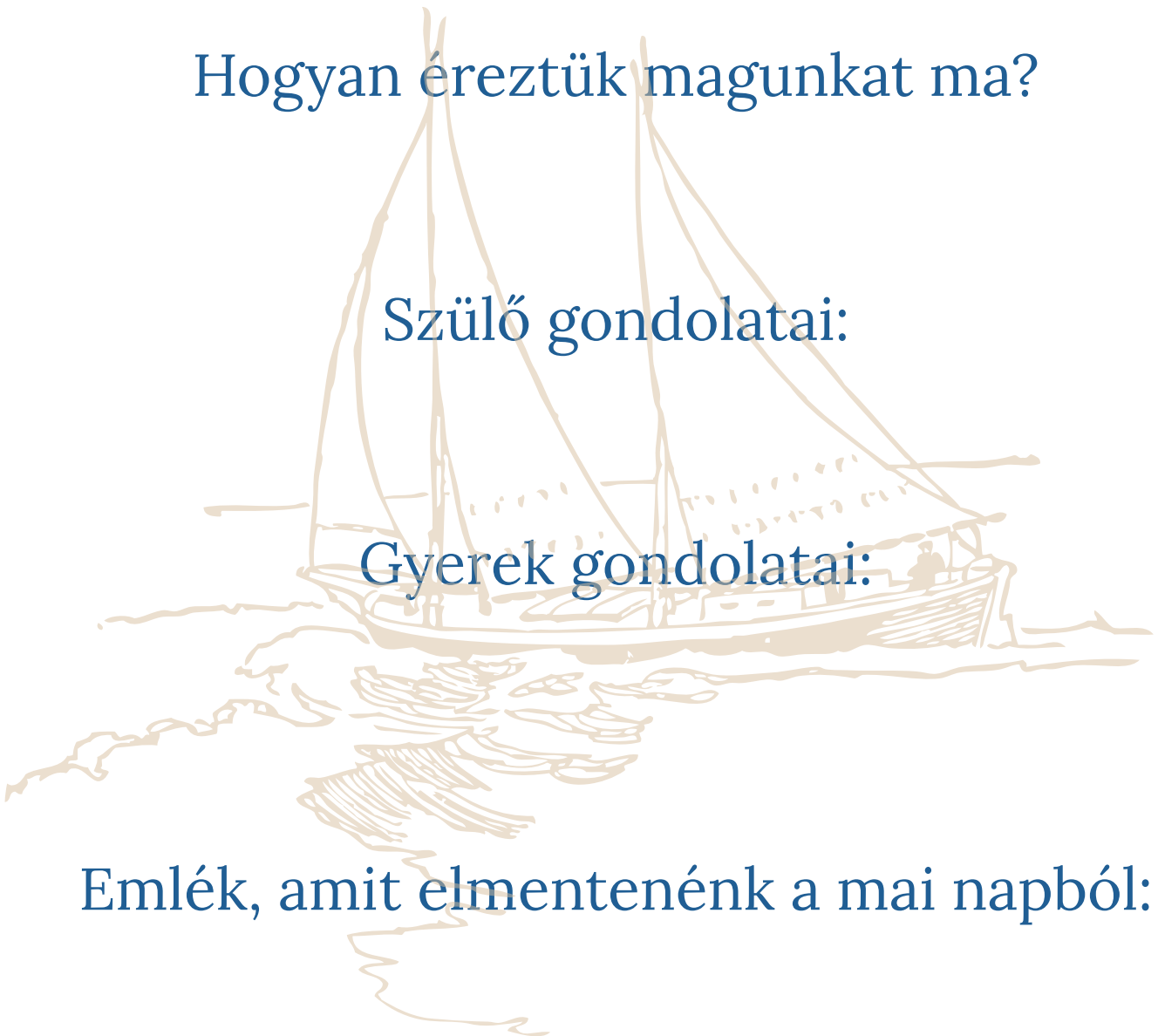
Hogyan éreztük magunkat ma?

Szülő gondolatai:

Gyerek gondolatai:

Emlék, amit elmentenénk a mai napból:

(Itt lehet fotót, rajzot ragasztani)



... nap

Napi kihívás: Esti séta telefon nélkül,
közben kérdezz-felelek.

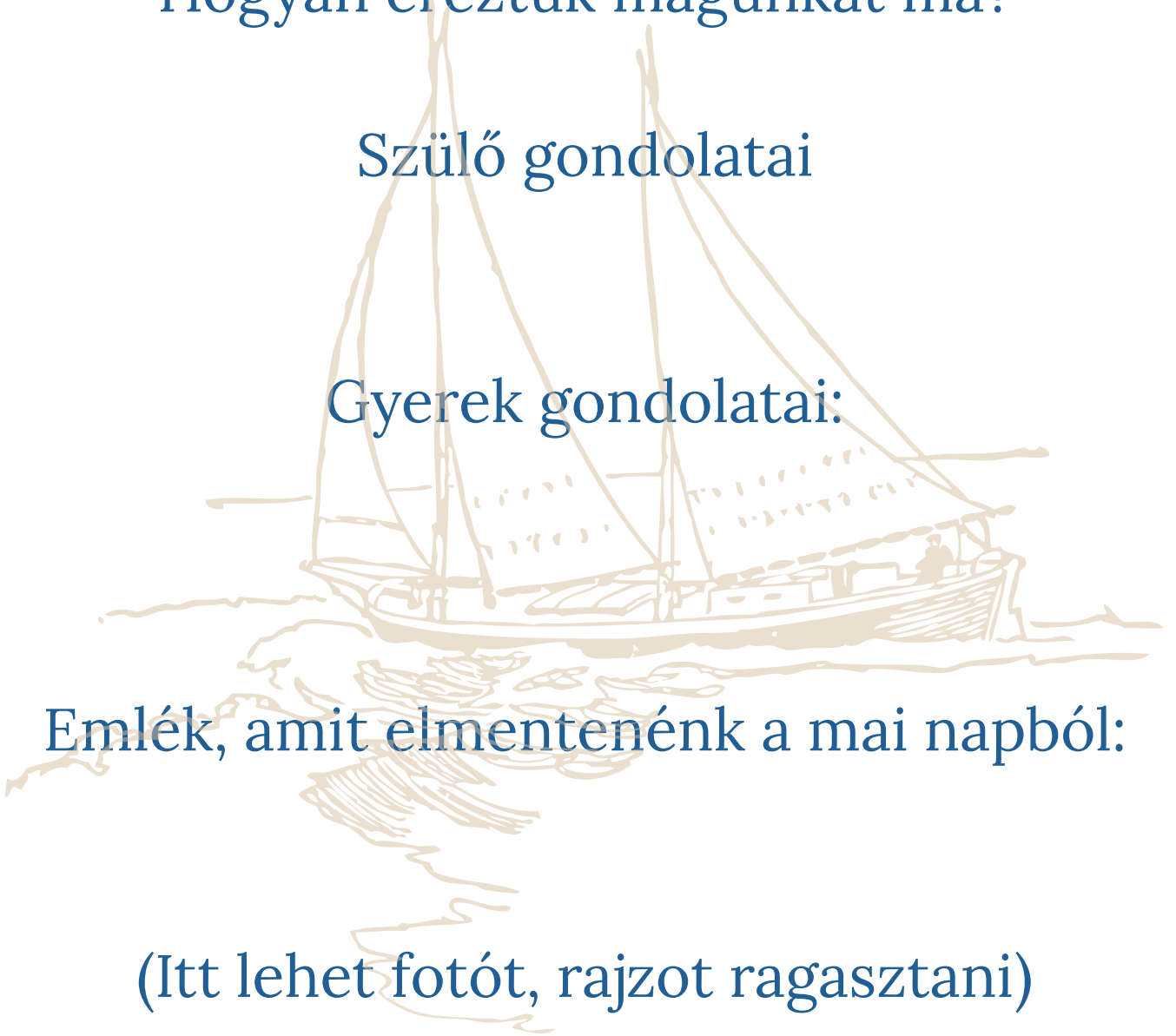
Hogyan éreztük magunkat ma?

Szülő gondolatai

Gyerek gondolatai:

Emlék, amit elmentenénk a mai napból:

(Itt lehet fotót, rajzot ragasztani)



... nap

Napi kihívás: “Ha én lennék te...”

Empátiajáték

Bújjatok egy másik családtag bőrébe pár percig és beszéljete az ő szemszögéből.

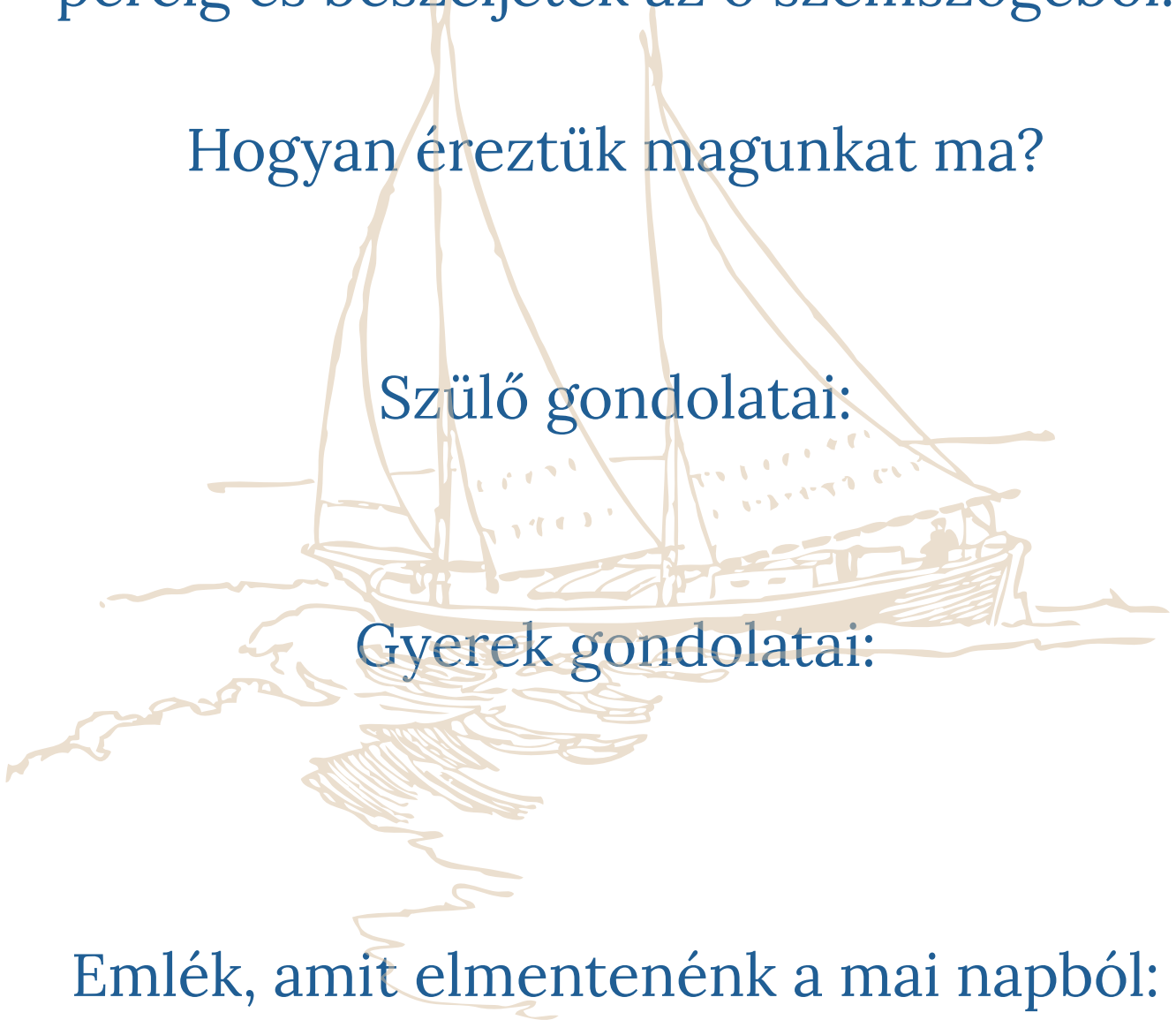
Hogyan éreztük magunkat ma?

Szülő gondolatai:

Gyerek gondolatai:

Emlék, amit elmentenénk a mai napból:

(Itt lehet fotót, rajzot ragasztani)



... nap

Napi kihívás: Rajzoljátok le egymást, de nem nézhetek a papírra!

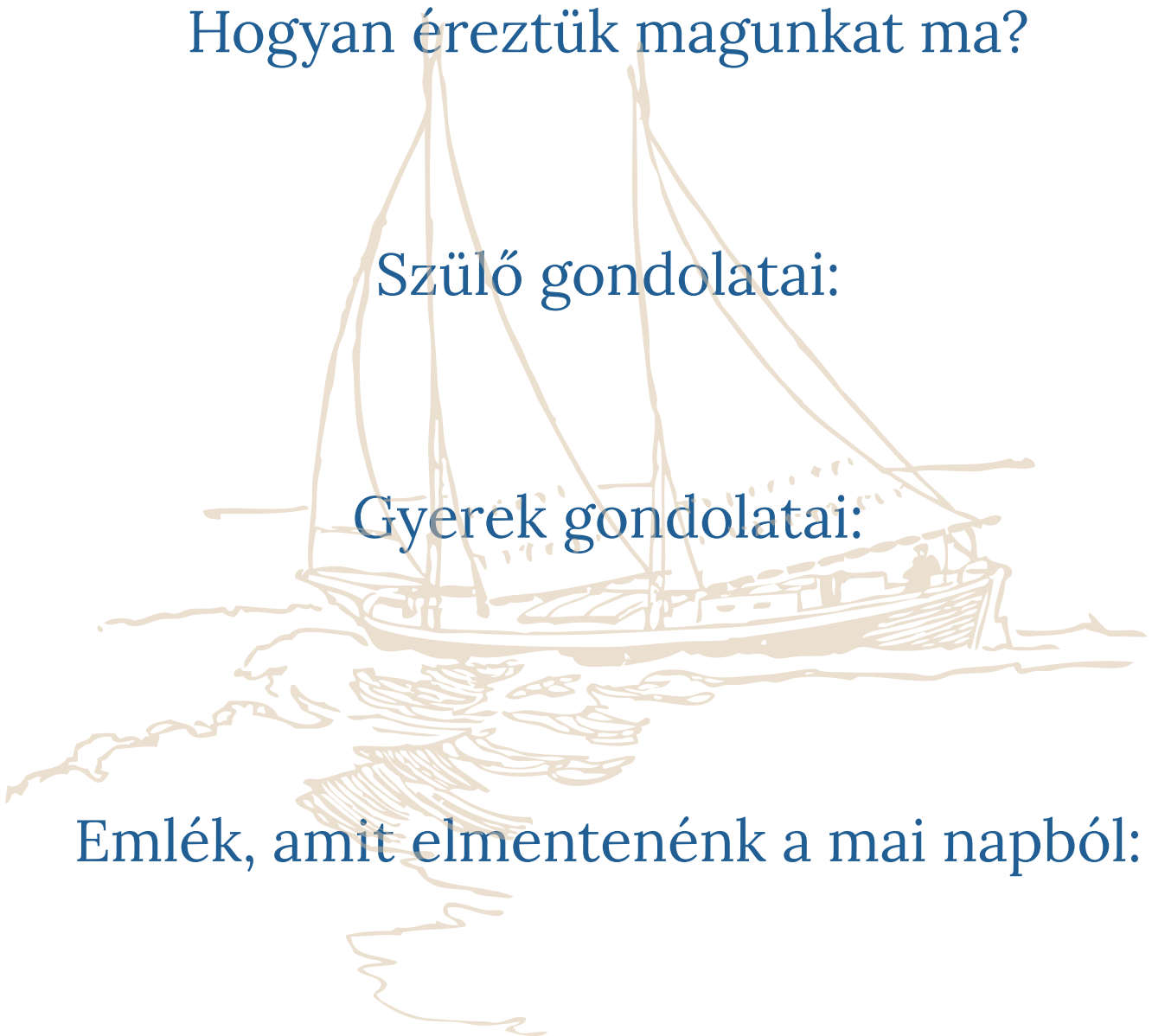
Hogyan éreztük magunkat ma?

Szülő gondolatai:

Gyerek gondolatai:

Emlék, amit elmentenénk a mai napból:

(Itt lehet fotót, rajzot ragasztani)



... nap

Napi kihívás: Gyerekkori fotó
újraértelmezve:
írásban vagy képregényként.

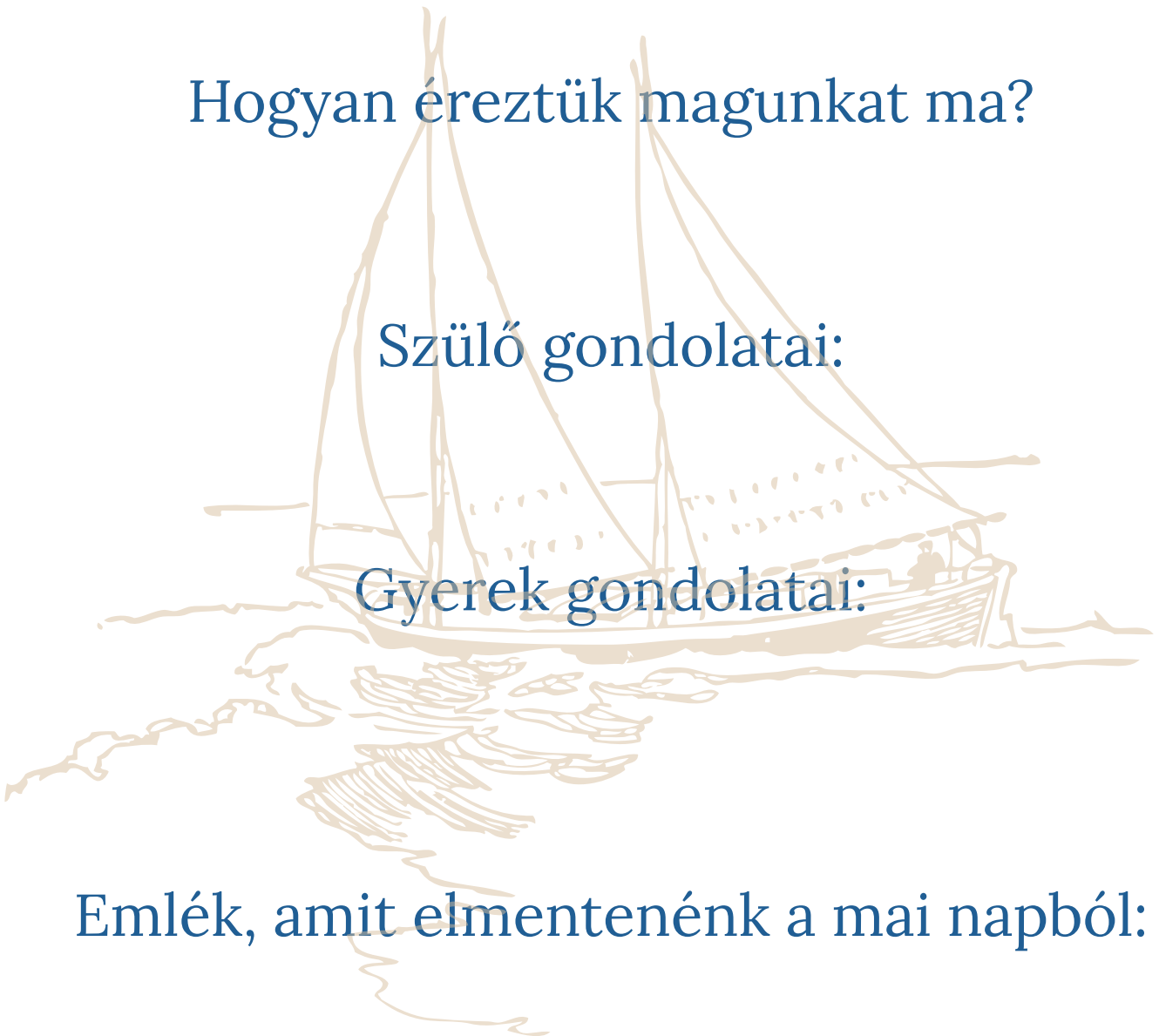
Hogyan éreztük magunkat ma?

Szülő gondolatai:

Gyerek gondolatai:

Emlék, amit elmentenénk a mai napból:

(Itt lehet fotót, rajzot ragasztani)



... nap

Napi kihívás: Otthoni szabadulószoba –
5 logikai feladattal.

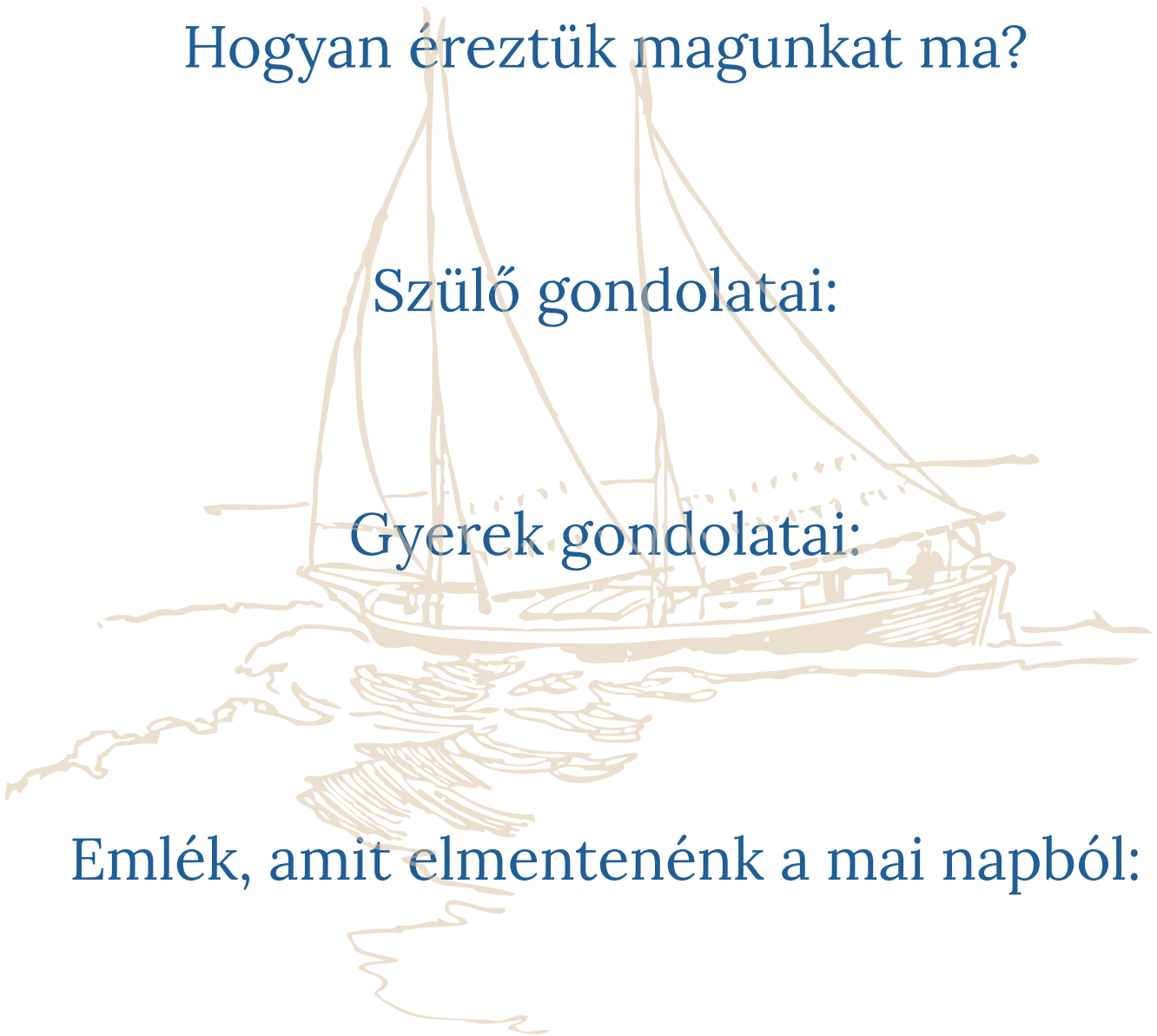
Hogyan éreztük magunkat ma?

Szülő gondolatai:

Gyerek gondolatai:

Emlék, amit elmentenénk a mai napból:

(Itt lehet fotót, rajzot ragasztani)



... nap

Napi kihívás: Régi játék tanítása –
pl. gombfoci, gumizás.

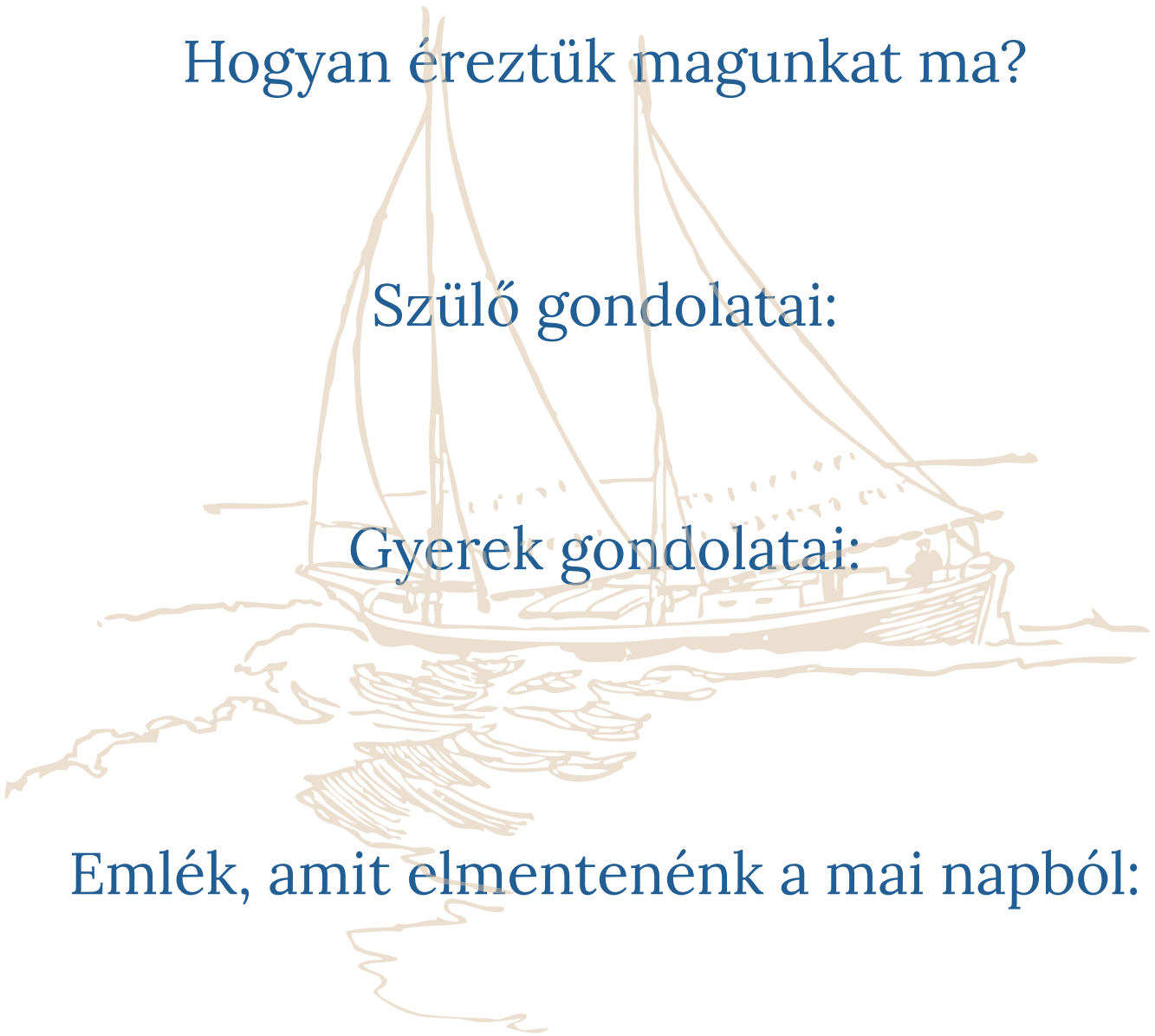
Hogyan éreztük magunkat ma?

Szülő gondolatai:

Gyerek gondolatai:

Emlék, amit elmentenénk a mai napból:

(Itt lehet fotót, rajzot ragasztani)



... nap

Napi kihívás: Origami tanulása –
legjobb a hűtőre kerül.

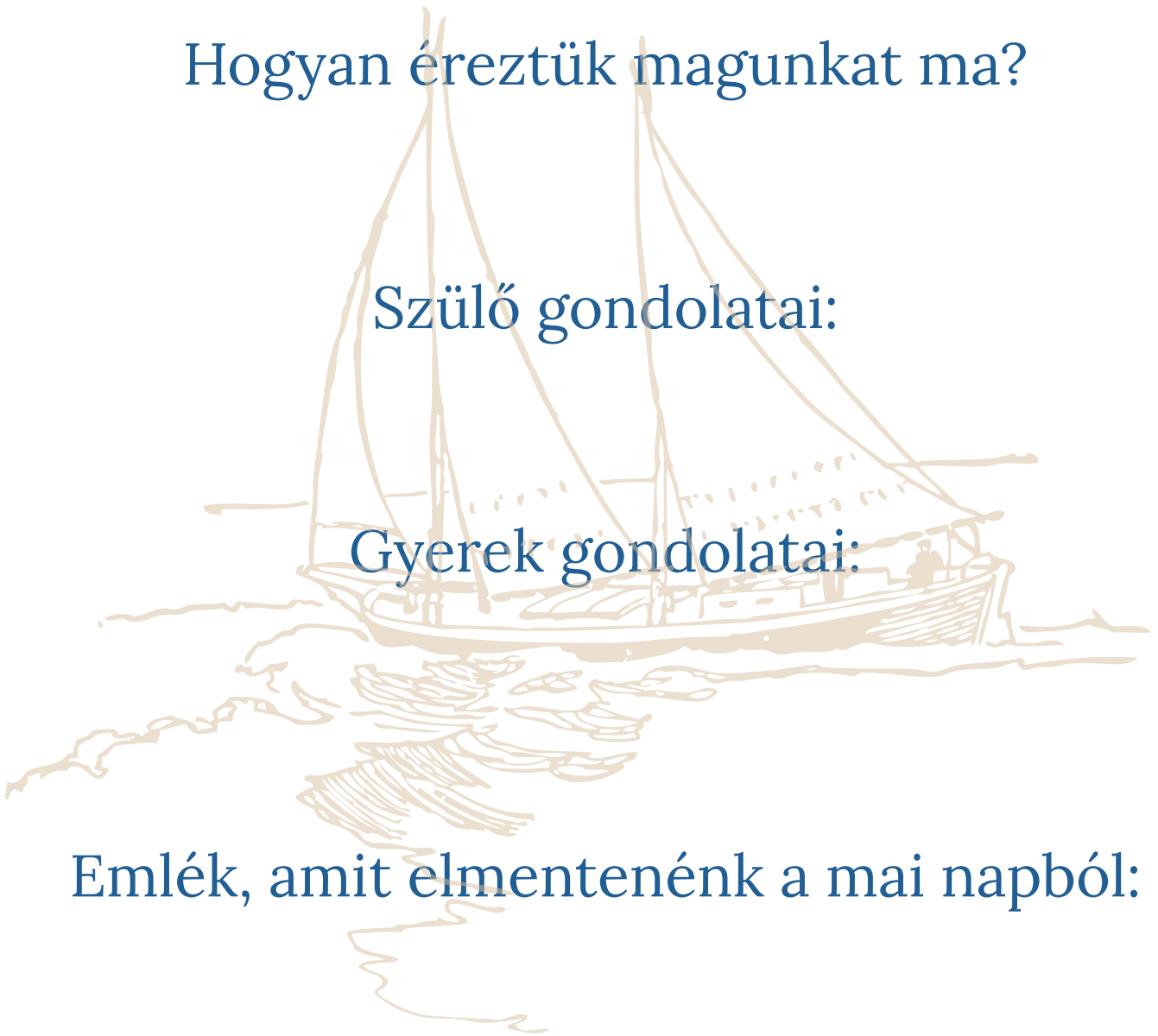
Hogyan éreztük magunkat ma?

Szülő gondolatai:

Gyerek gondolatai:

Emlék, amit elmentenénk a mai napból:

(Itt lehet fotót, rajzot ragasztani)



... nap

Napi kihívás: Ágyban reggeli!
Telefon nélkül, közben megbeszélhetitek
milyen nap vár rátok.

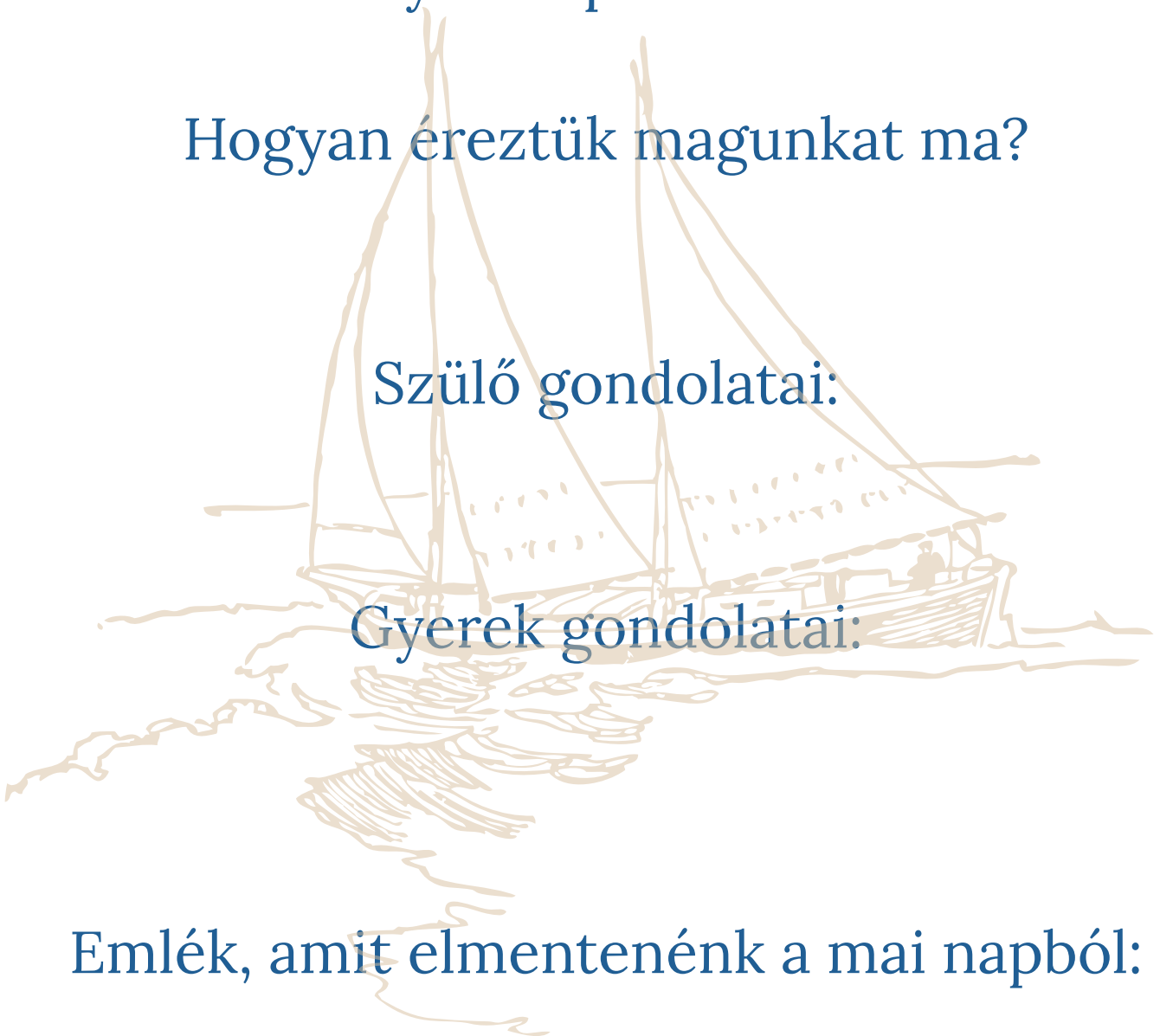
Hogyan éreztük magunkat ma?

Szülő gondolatai:

Gyerek gondolatai:

Emlék, amit elmentenénk a mai napból:

(Itt lehet fotót, rajzot ragasztani)



... nap

Napi kihívás: Közös nyári zenelejátszási lista összeállítása írásban. Most kiderül emlékeztek e arra, amit szerettek-telefon nélkül.

Hogyan éreztük magunkat ma?

Szülő gondolatai:

Gyerek gondolatai:

Emlék, amit elmentenénk a mai napból:

(Itt lehet fotót, rajzot ragasztani)

... nap

Napi kihívás: Új társas kipróbálása –
amit eddig nem ismertetek.

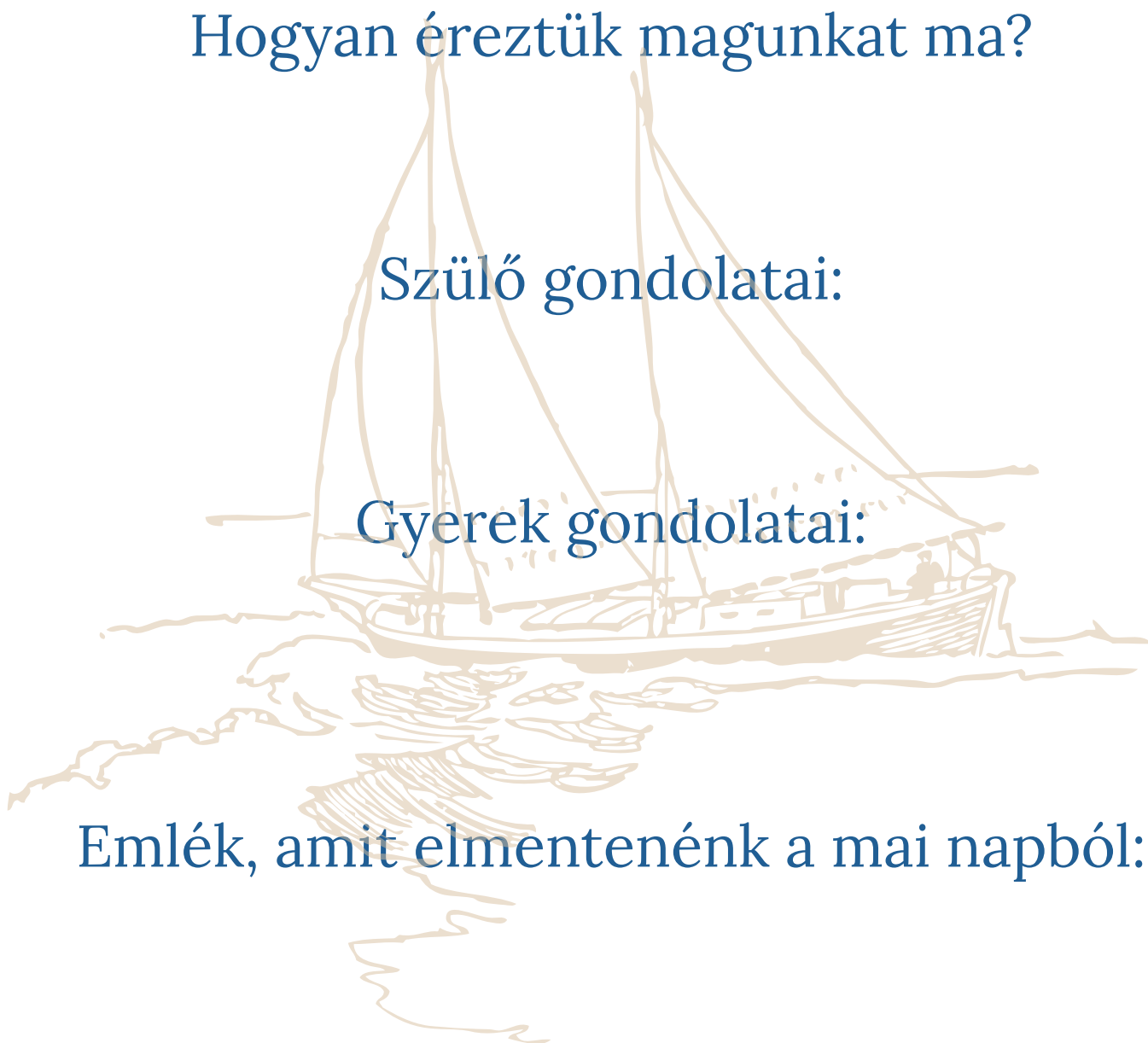
Hogyan éreztük magunkat ma?

Szülő gondolatai:

Gyerek gondolatai:

Emlék, amit elmentenénk a mai napból:

(Itt lehet fotót, rajzot ragasztani)



... nap

Napi kihívás: Képzletbeli interjú a 10 évvel későbbi önmagatokkal.

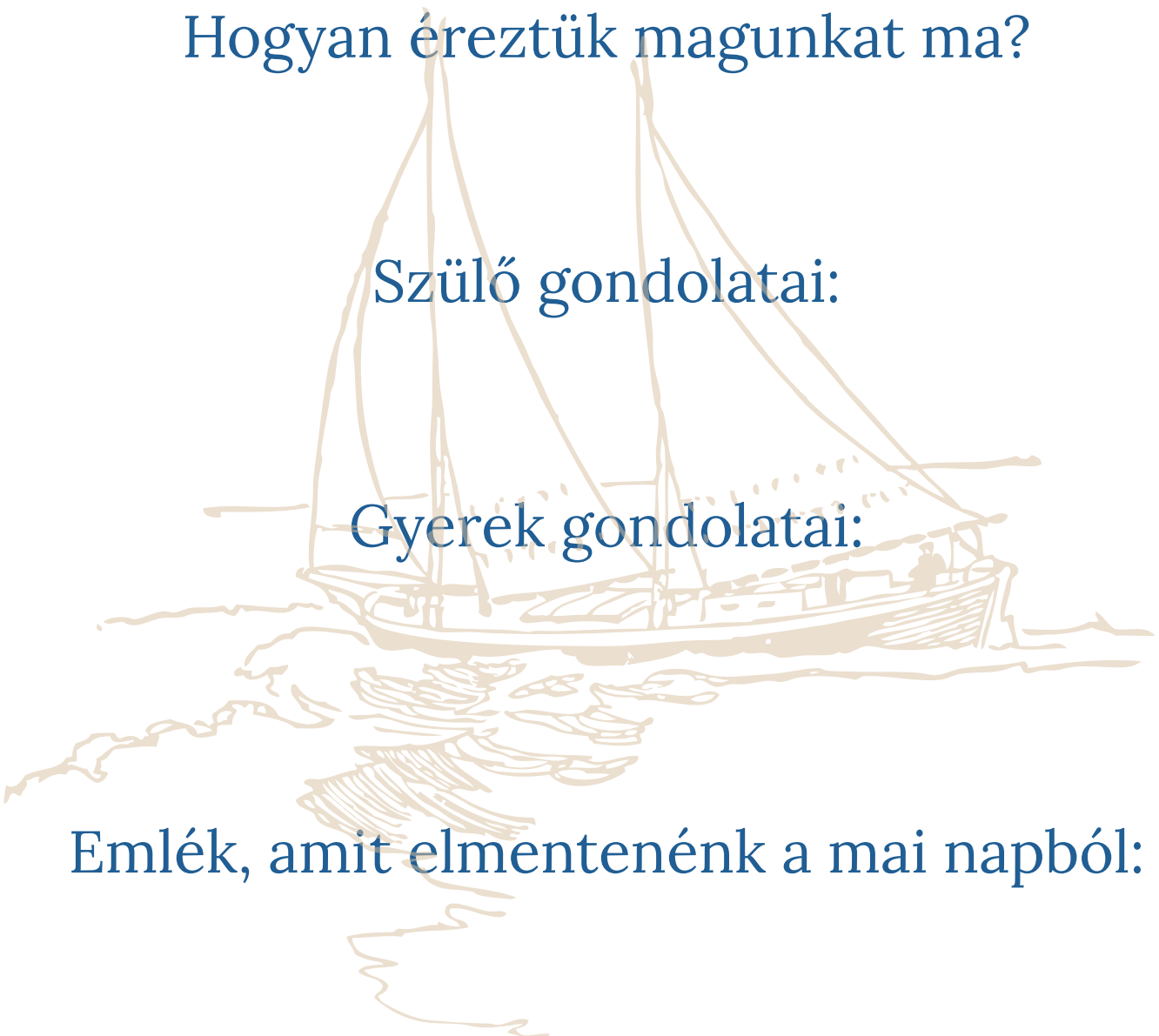
Hogyan éreztük magunkat ma?

Szülő gondolatai:

Gyerek gondolatai:

Emlék, amit elmentenénk a mai napból:

(Itt lehet fotót, rajzot ragasztani)



... nap

Napi kihívás: Alkossatok valamit együtt,
éljen a kreativitás!

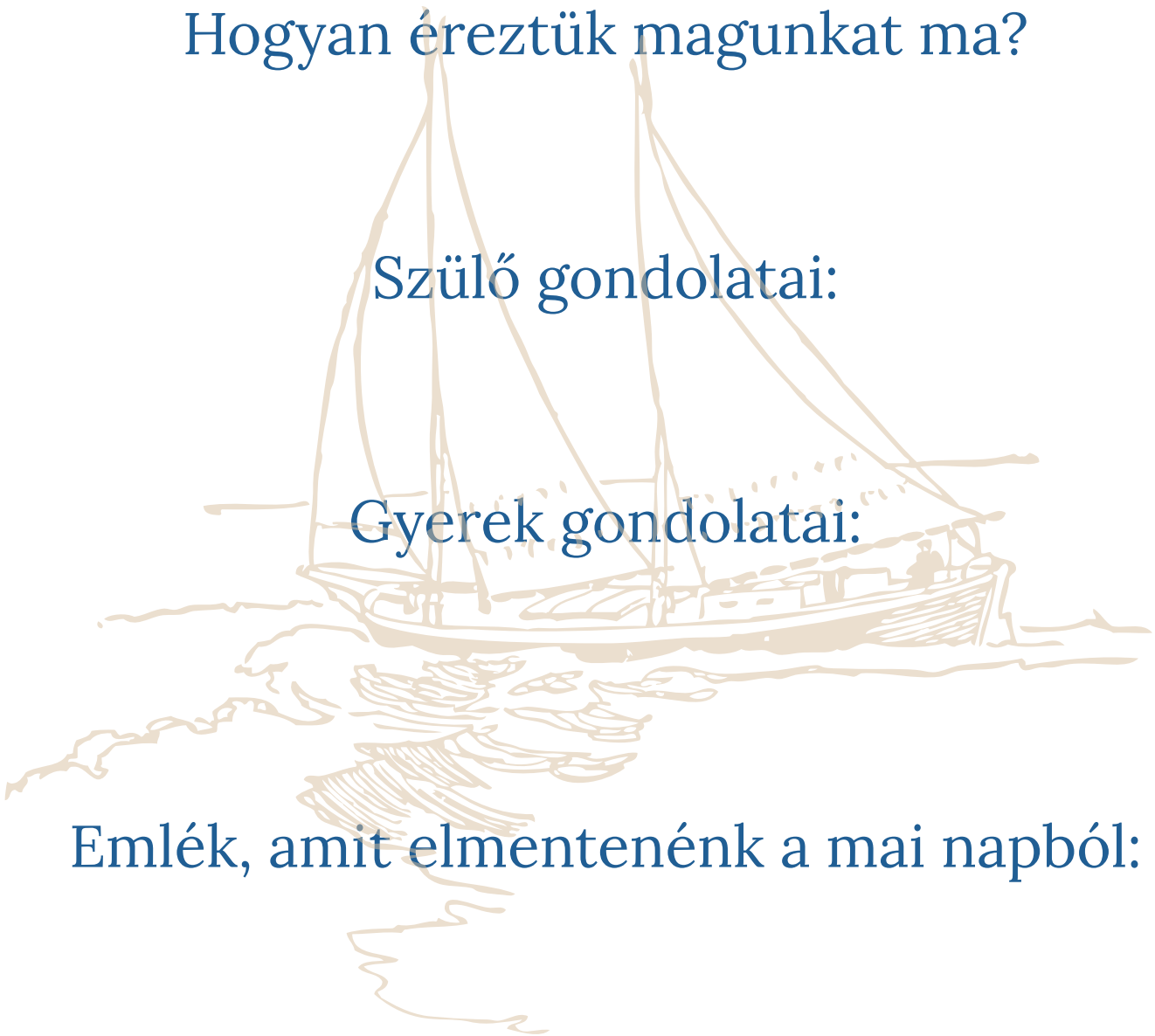
Hogyan éreztük magunkat ma?

Szülő gondolatai:

Gyerek gondolatai:

Emlék, amit elmentenénk a mai napból:

(Itt lehet fotót, rajzot ragasztani)



... nap

Napi kihívás: Vegyetek 3 dolgot a boltból vagy a kamrából és készüljön belőle valami finom.

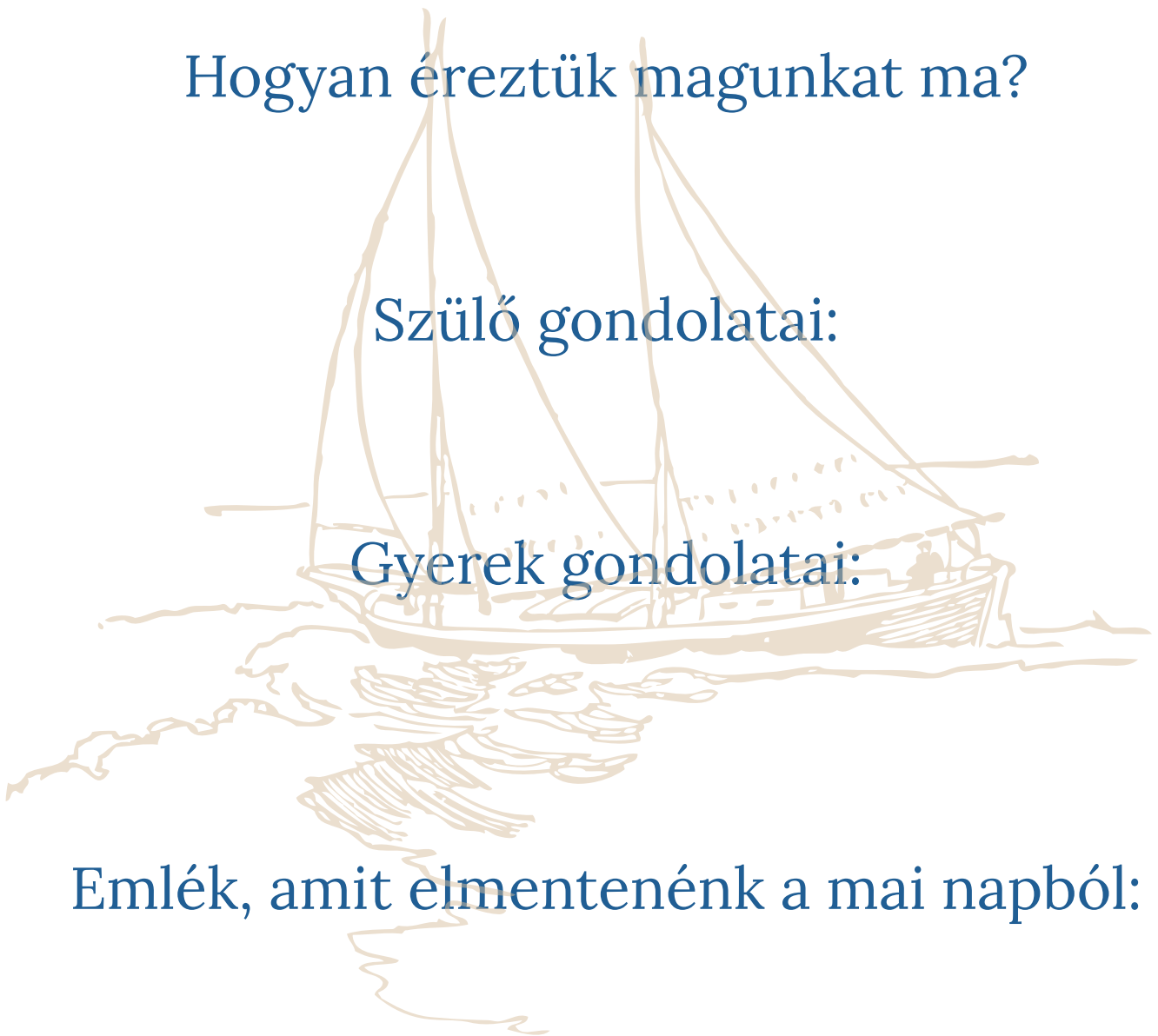
Hogyan éreztük magunkat ma?

Szülő gondolatai:

Gyerek gondolatai:

Emlék, amit elmentenénk a mai napból:

(Itt lehet fotót, rajzot ragasztani)



... nap

Napi kihívás: Történetmesélés:
egy életlecke elbeszélése.

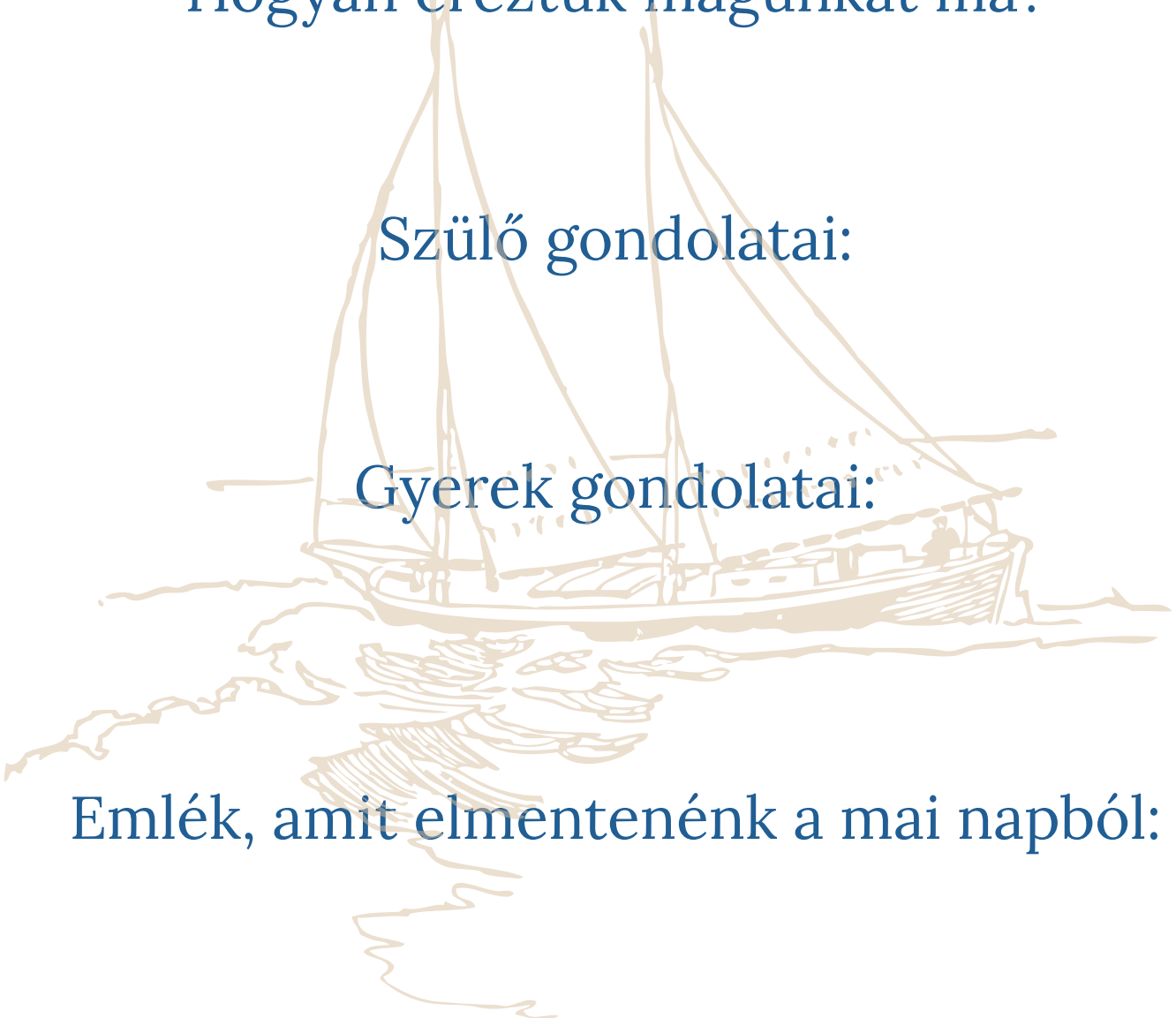
Hogyan éreztük magunkat ma?

Szülő gondolatai:

Gyerek gondolatai:

Emlék, amit elmentenénk a mai napból:

(Itt lehet fotót, rajzot ragasztani)



... nap

Napi kihívás: JóKedv Doboz –
töltsétek meg üzenetekkel, poénokkal,
amiből később bármikor húzhattok.

Hogyan éreztük magunkat ma?

Szülő gondolatai:

Gyerek gondolatai:

Emlék, amit elmentenénk a mai napból:

(Itt lehet fotót, rajzot ragasztani)

... nap

Napi kihívás: 1990-es nap –
zene, szlengek, ruhák.

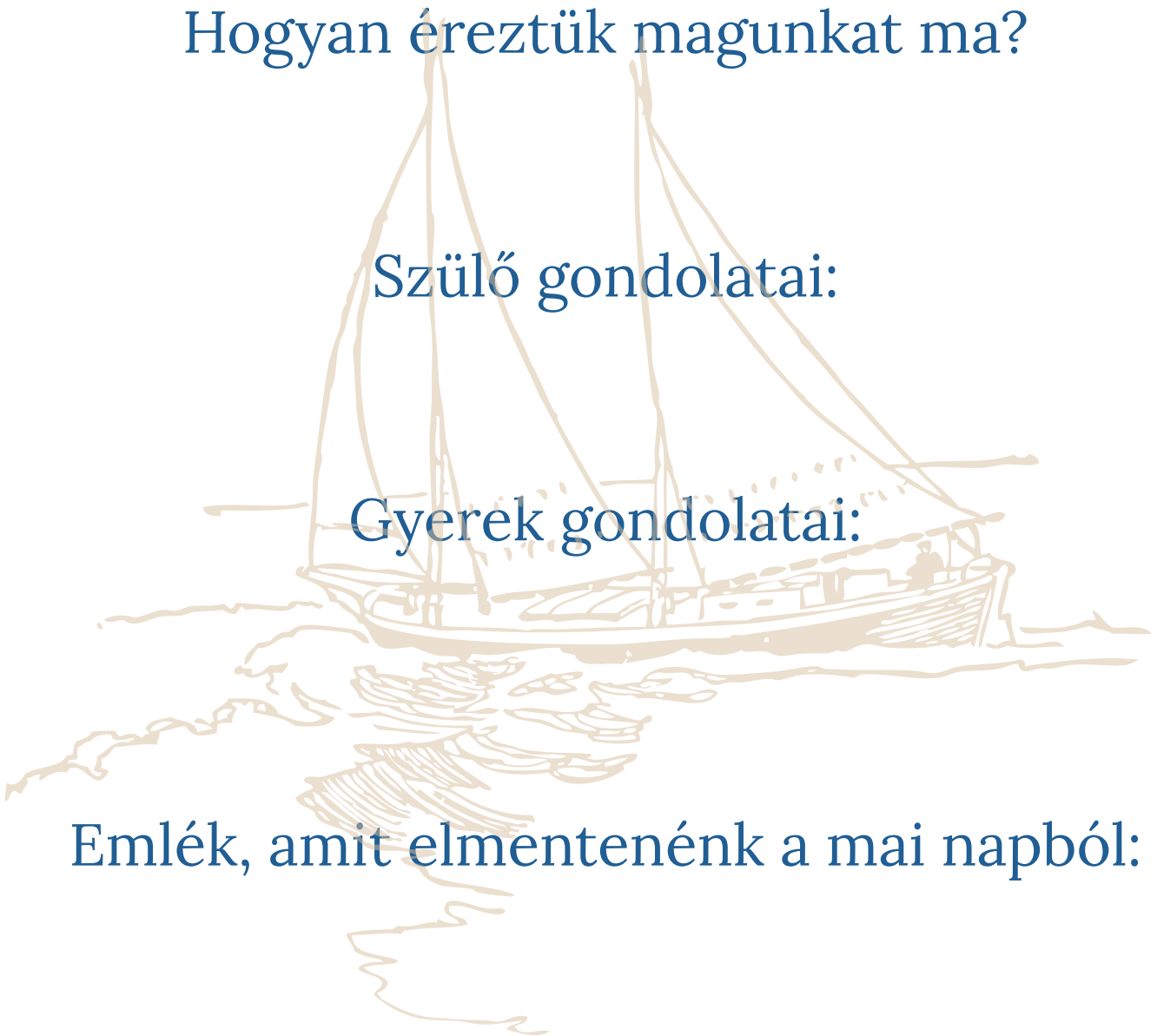
Hogyan éreztük magunkat ma?

Szülő gondolatai:

Gyerek gondolatai:

Emlék, amit elmentenénk a mai napból:

(Itt lehet fotót, rajzot ragasztani)



... nap

Napi kihívás: „Amit még sosem mondtam
el neked” este – írjátok le egymásnak, és
olvassátok fel.

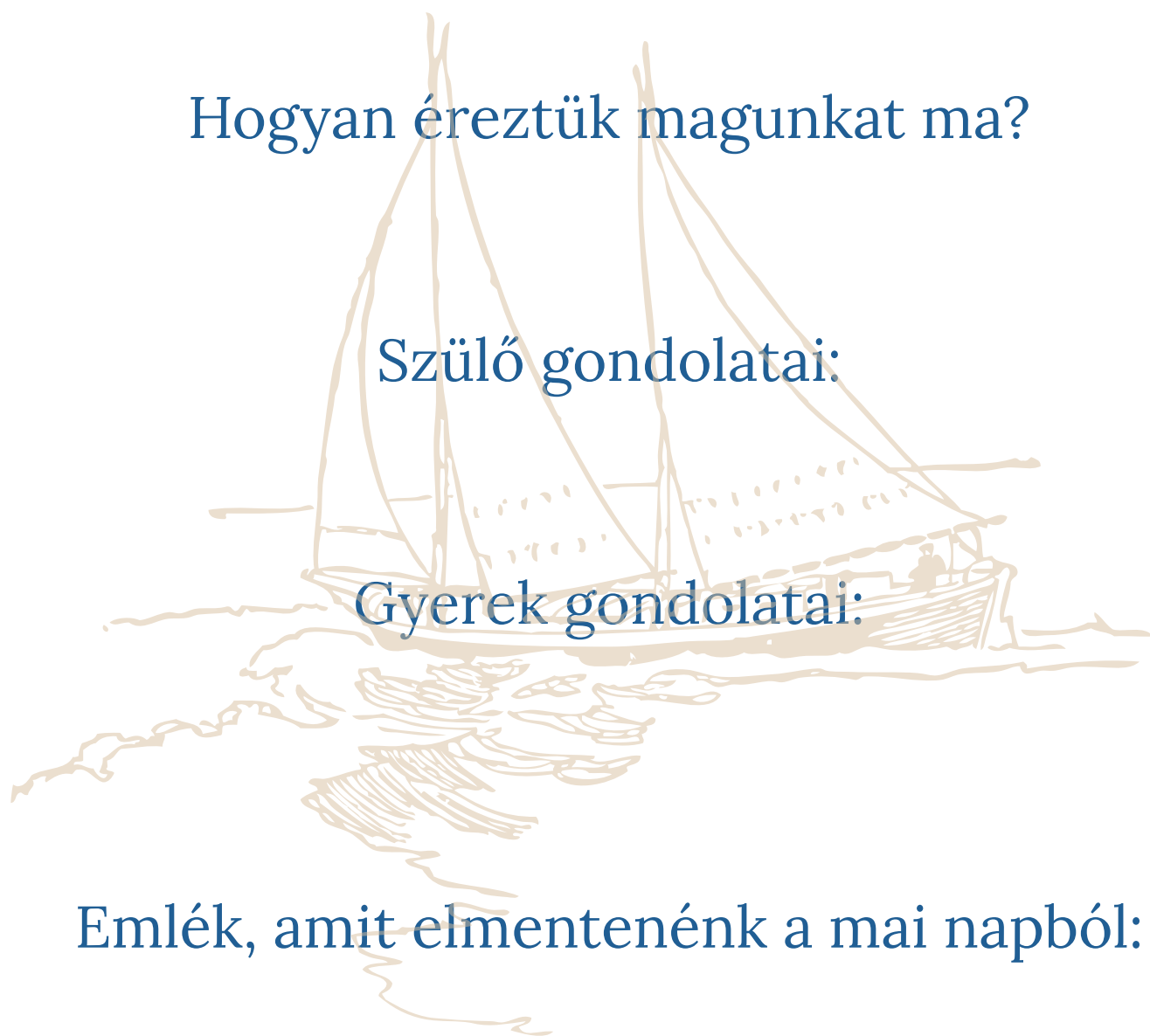
Hogyan éreztük magunkat ma?

Szülő gondolatai:

Gyerek gondolatai:

Emlék, amit elmentenénk a mai napból:

(Itt lehet fotót, rajzot ragasztani)



... nap

Napi kihívás: Közös vacsora készítés valakinek a családból, meglepetésként.

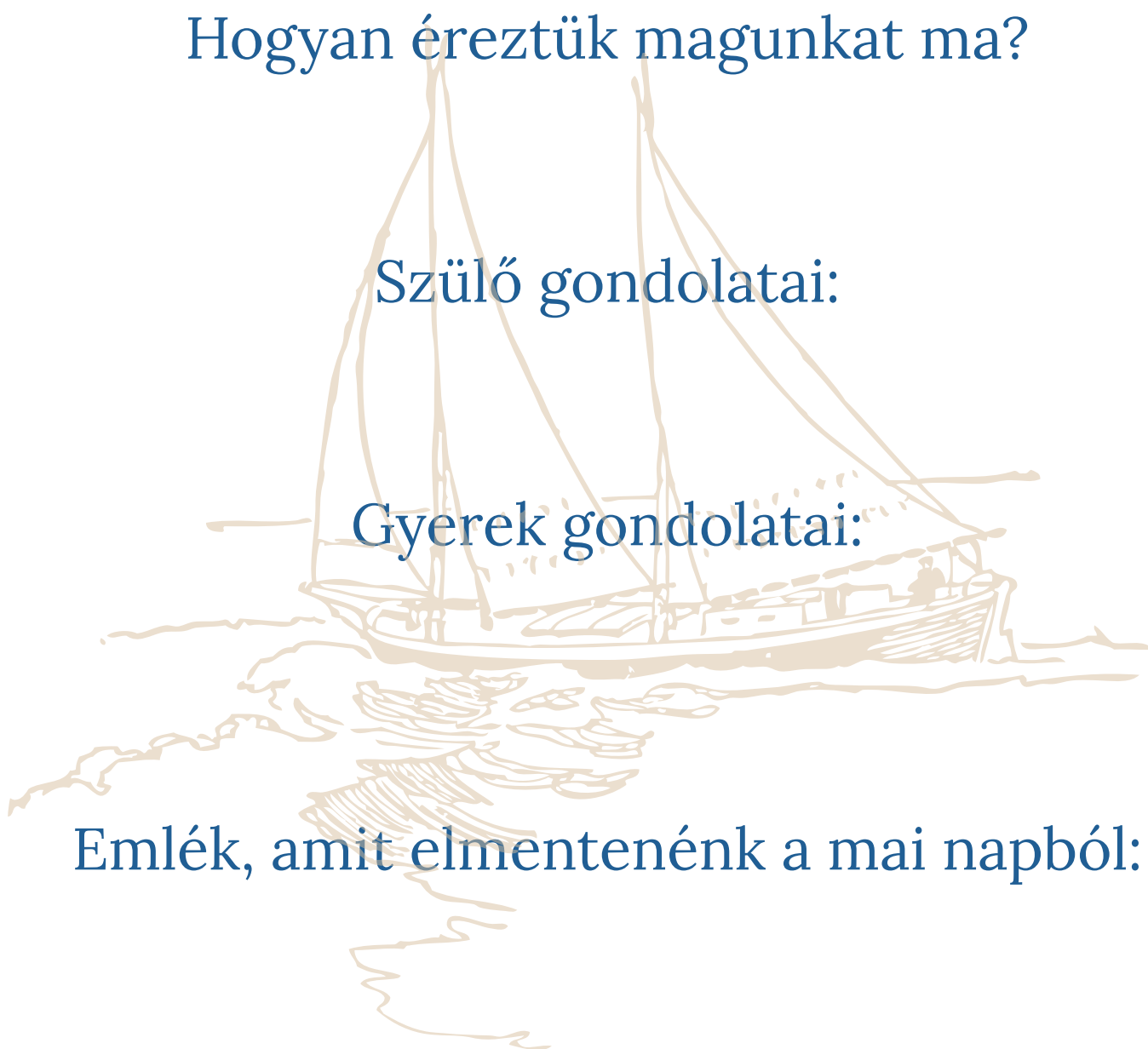
Hogyan éreztük magunkat ma?

Szülő gondolatai:

Gyerek gondolatai:

Emlék, amit elmentenénk a mai napból:

(Itt lehet fotót, rajzot ragasztani)



... nap

Napi kihívás: Írjatok mesét vagy képregényt,
aminek ti vagytok a főszereplői.

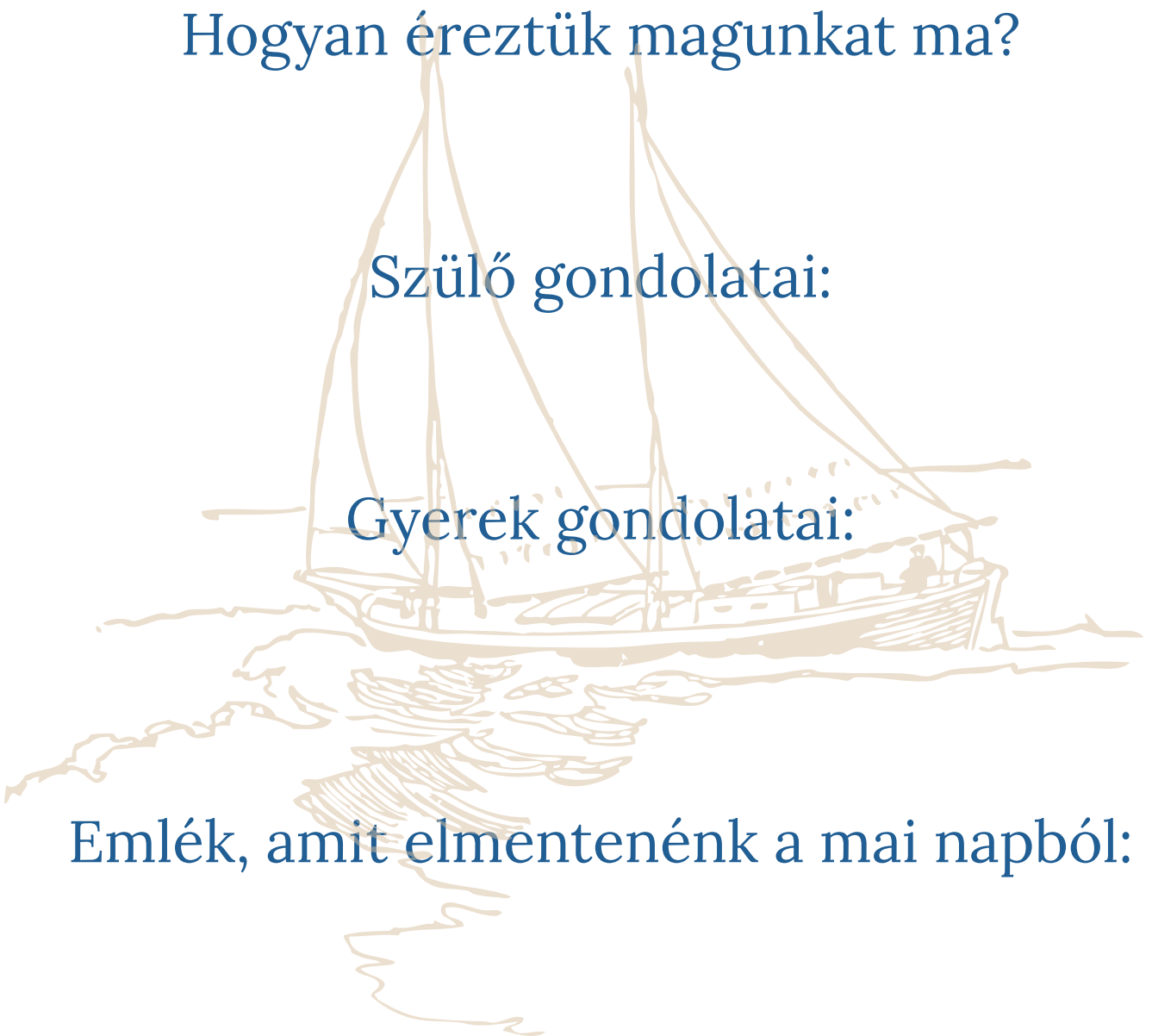
Hogyan éreztük magunkat ma?

Szülő gondolatai:

Gyerek gondolatai:

Emlék, amit elmentenénk a mai napból:

(Itt lehet fotót, rajzot ragasztani)



... nap

Napi kihívás: „Csendes kihívás” –
30 perc némán, együtt. Legjobb a
természetben.

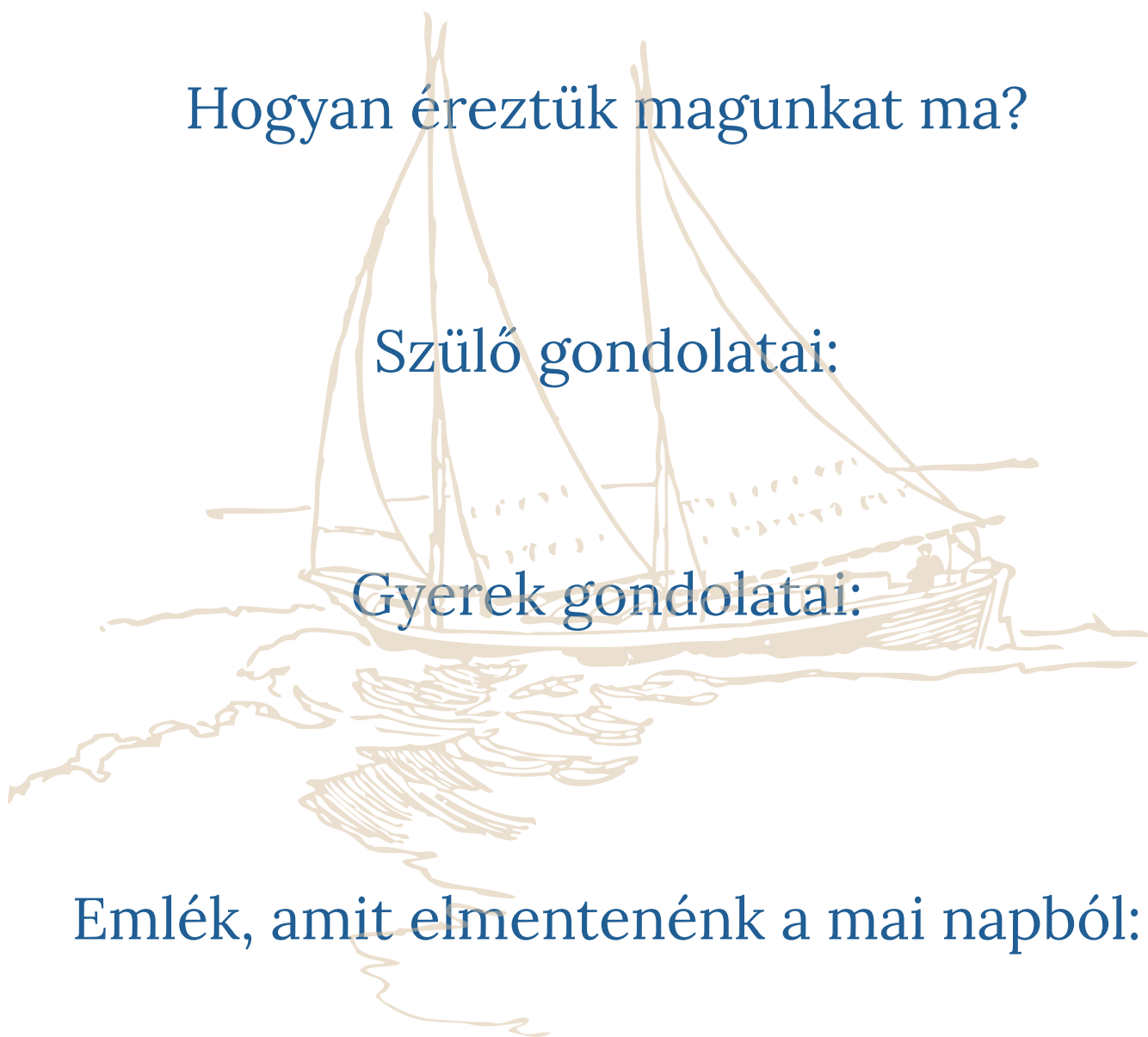
Hogyan éreztük magunkat ma?

Szülő gondolatai:

Gyerek gondolatai:

Emlék, amit elmentenénk a mai napból:

(Itt lehet fotót, rajzot ragasztani)



... nap

Napi kihívás: Családi kvíz egymásról.
Aki veszít, mosogat.

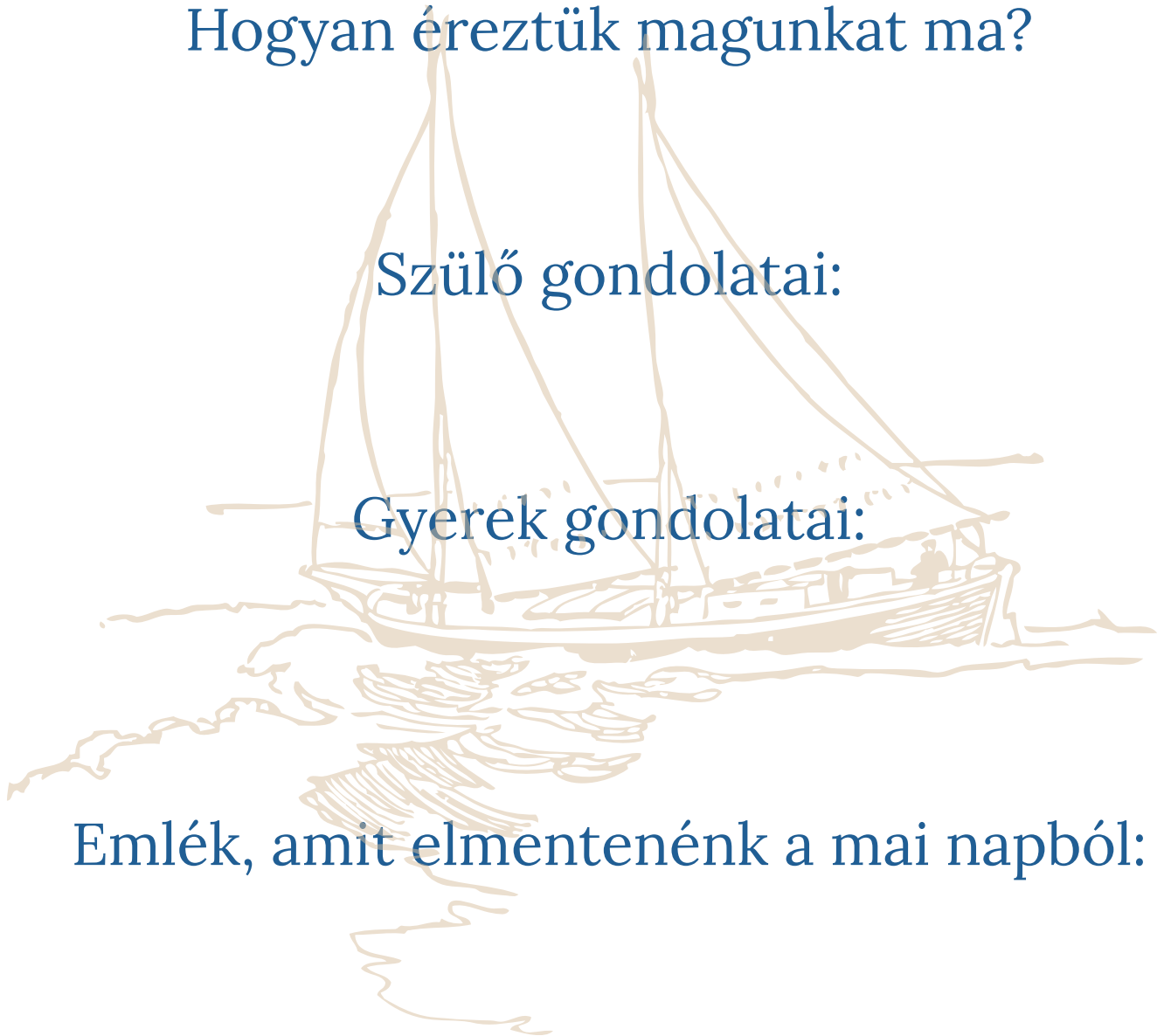
Hogyan éreztük magunkat ma?

Szülő gondolatai:

Gyerek gondolatai:

Emlék, amit elmentenénk a mai napból:

(Itt lehet fotót, rajzot ragasztani)



... nap

Napi kihívás: Séta a közeli parkban, erdőben,
közös alkotás az ott gyűjtött kincsekből.

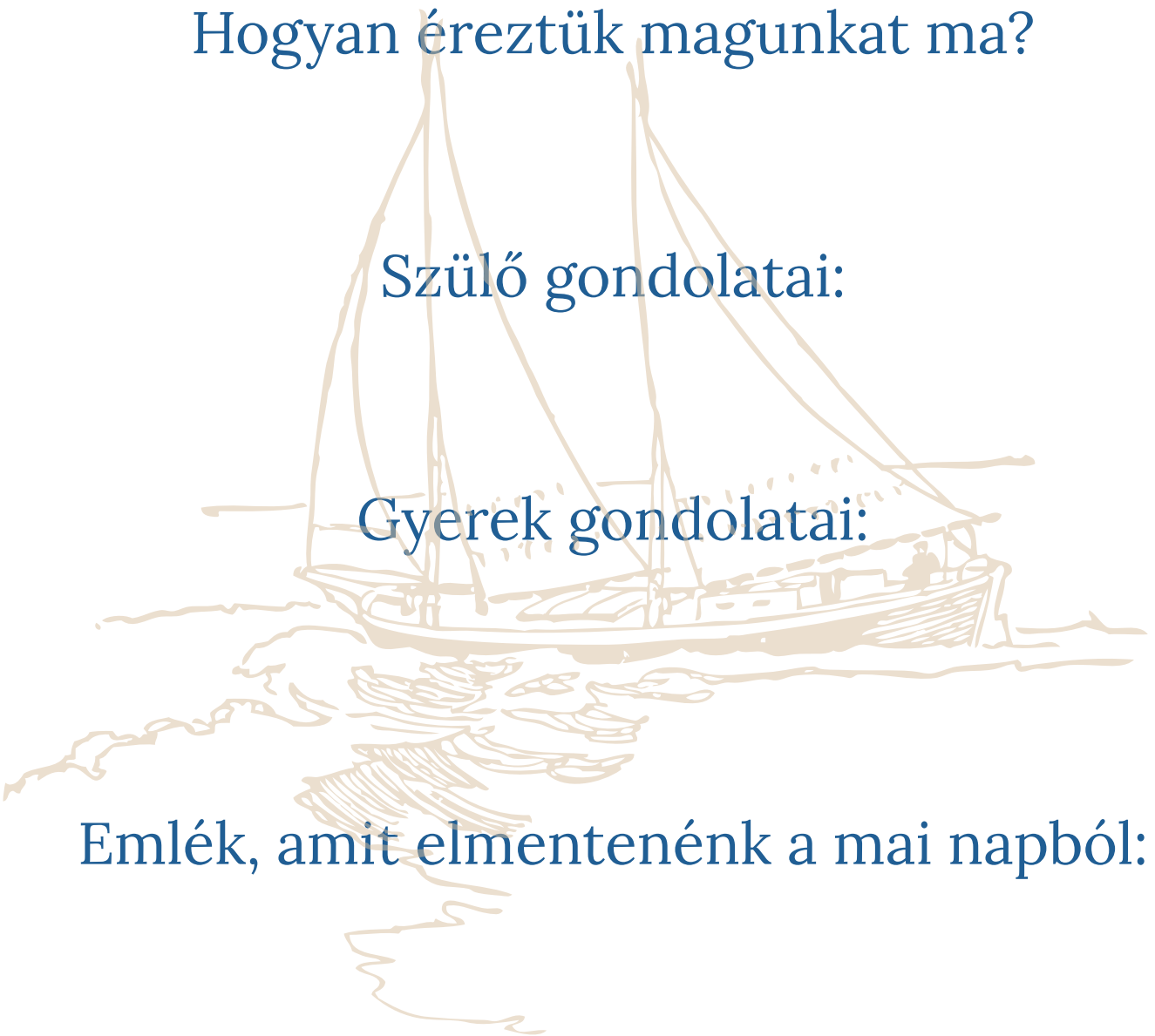
Hogyan éreztük magunkat ma?

Szülő gondolatai:

Gyerek gondolatai:

Emlék, amit elmentenénk a mai napból:

(Itt lehet fotót, rajzot ragasztani)



... nap

Napi kihívás: Közös edzés.
10 percig Te vagy az edző, 10 percig Ő.
Ne felejtsetek el bemelegíteni!

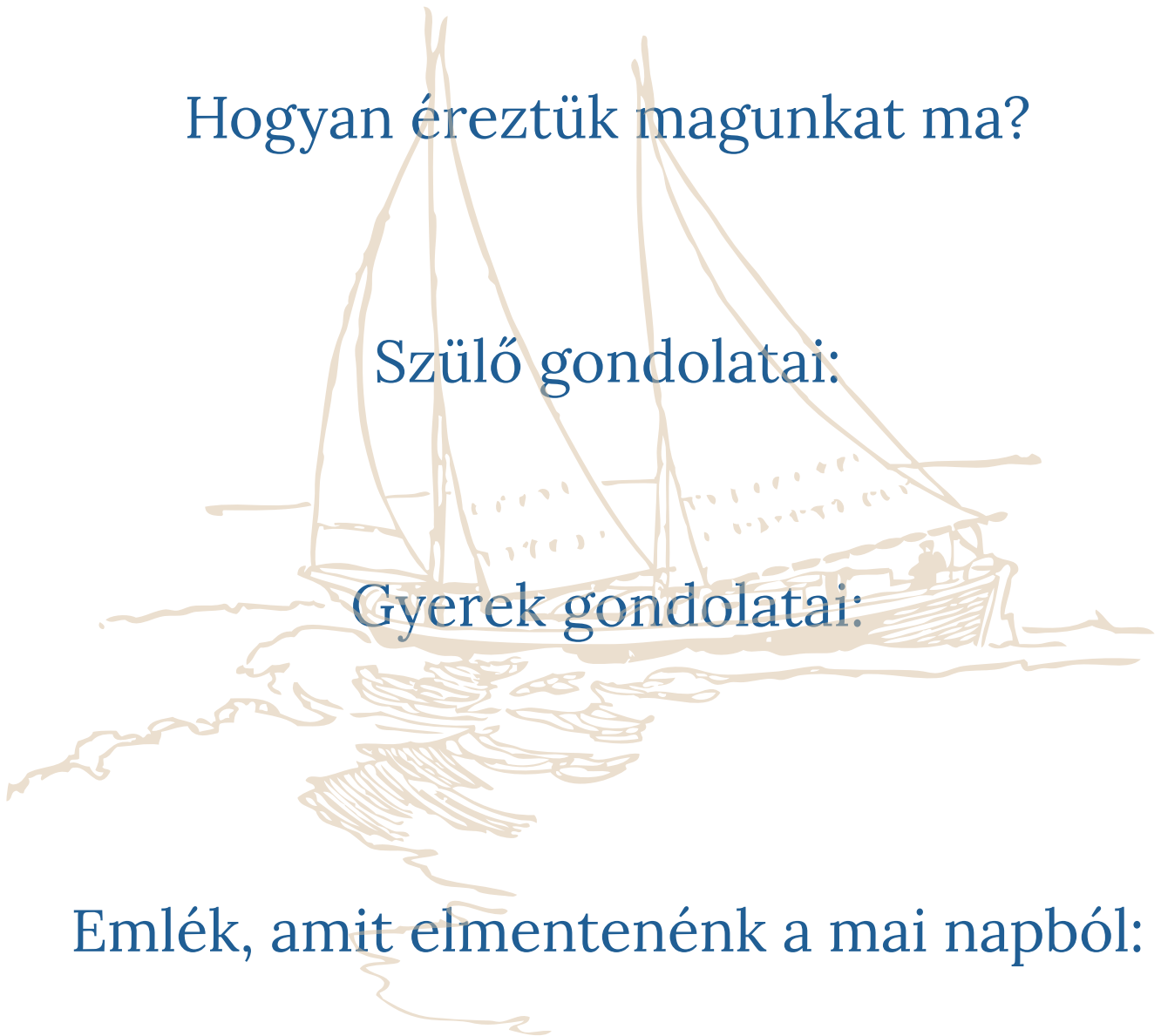
Hogyan éreztük magunkat ma?

Szülő gondolatai:

Gyerek gondolatai:

Emlék, amit elmentenénk a mai napból:

(Itt lehet fotót, rajzot ragasztani)



... nap

Napi kihívás: Idődoboz készítés - amit csak karácsonykor nyittok majd ki.

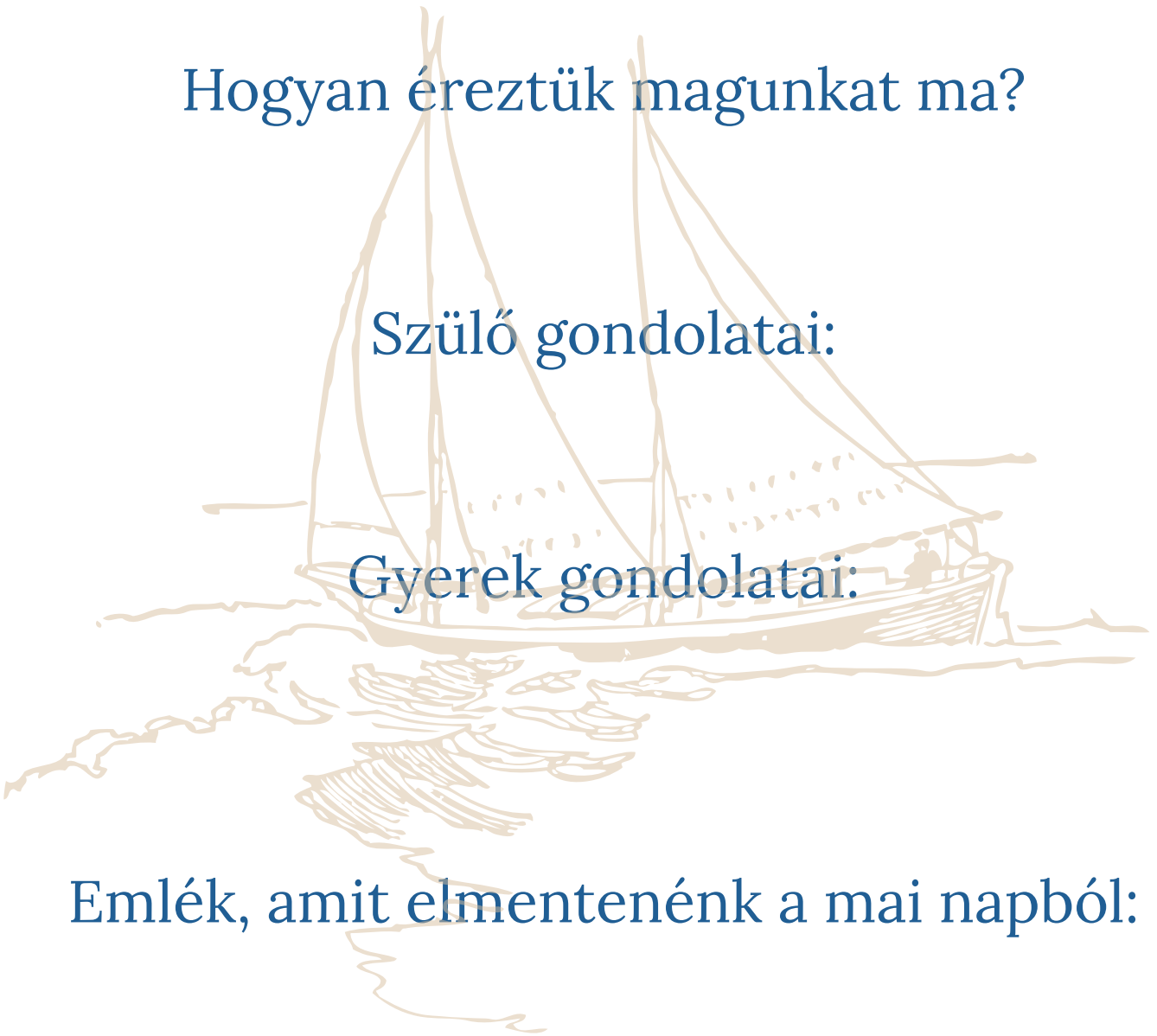
Hogyan éreztük magunkat ma?

Szülő gondolatai:

Gyerek gondolatai:

Emlék, amit elmentenénk a mai napból:

(Itt lehet fotót, rajzot ragasztani)



... nap

Napi kihívás: Írjatok levelet egymásnak
erről a 30 napról.

Hogyan éreztük magunkat ma?

Szülő gondolatai:

Gyerek gondolatai:

Emlék, amit elmentenénk a mai napból:

(Itt lehet fotót, rajzot ragasztani)

