

Ahoj, kamaráti!

– Juj, dnes sa mi veru ťažko vstávalo, a to som šiel spať skôr.

– Och, Svetlúšik, ani nehovor. Zobudím sa ako obvykle a je hlboká tma. A po olovrante ani sa nenazdám, je tma znova.

– S tým asi naozaj nič nenarobíme, Dobromilka, tak to na jeseň chodí. Dni sa skracujú, tma nás obklopuje dlhšie až do zimného slnovratu.

– Posvietime si na to, ako by sme mohli tmavé rána zvládať lepšie. Čo vy na to, kamaráti?



Hovorí sa, že začiatky bývajú ťažké. Začať sa učiť na hudobnom nástroji, spoznávať chemické vzorce, začať s tréningmi – to si vyžaduje neraz úsilie i trpezlivosť. Neľahký je niekedy aj začiatok nového dňa. Najmä cez školský týždeň, však? Bolo by pohodlnejšie zostať v teplej posteli a preleňovať dopoludnie, ak nie celý deň. Ale to by sme prišli o množstvo darov, ktoré nám nebeský Otec v každom novom dni ponúka.

Ako začínaš nový deň ty?

- možno ťa prebúdzajú budík alebo pusa rodičov
- možno si stíhaš ustlať posteľ
- možno hneď ako otvoríš oči, pozdravíš nielen mamku, ocka, ale aj Otca na nebi, ktorý ti nový deň dáva
- možno ťa už čakajú voňavé raňajky alebo si ich už vieš spraviť sám a dokonca uvaríš čaj aj ostatným v rodine
- a možno je tvoje ráno také uponáhľané, že začiatok dňa neznašáš



Čo môže spríjemniť tvoje ráno a začiatok celého dňa? Spýtali sme sa niekoľkých školákov, ktorí tiež neradi vstávajú do tmy:

♥ Ráno mi pomáha, keď ma ocko vezme na ruky a preniesie do kuchyne na stoličku. Tam postupne otvorím oči a kukám na svet. Maminka mi prinesie čajík a postíska ma.

(Jazminka, 6 rokov)

♥ Keď som bol malý, dohodol som sa s maminou, že by mi ráno pomohlo niečo teplé – čaj alebo kakao. Teplý hrnček ma naštartuje. Teraz si ho pripravujem sám, a keď je ráno čas, spravím čaj pre všetkých. Obľubujeme čierny čaj so smotanou a cukrom.

(Jonatán, 16 rokov)

♥ Mňa preberie hudba – nejaké rýchlejšie pesničky cez slúchadlá alebo rádio v kuchyni.

(Klára, 14 rokov)

♥ Mne sa lepšie vstáva, keď si večer nachystám do chladničky cesto na vafle – ráno si ich upečiem na raňajky a desiatu. Teším sa na ne už večer a ráno to krásne vonia.

(Laura, 12 rokov)

Recept na hrnček rannej modlitby:

Potrebuješ:

- chvilku sústredenia (stačí minútka, nič dlhé)
- chuť pozdraviť nebeského Otca
- ochota darovať Bohu to, čo ťa dnes čaká
- rozhodnutie, že chceš kráčať s ním a radiť sa s ním

Všetky tieto prísady premiešaj svojimi slovami alebo tichými myšlienkami. Dúškom rannej modlitby sa tvoje srdce zahreje a zasýti do nového dňa. Čoskoro zbadáš, v čom sa tento deň odlišuje od toho bez rannej modlitby.

Držíme ti päste!

Napíš

Aké sú vaše tipy na nazaj dobré ráno?

Napíš nám do 31. októbra na adresu *Katolíckych novín* alebo na detom@katolickenoviny.sk (heslo RÁNO) a troch z vás odmeníme knižkou modlitbičiek *Od srdca k srdcu* z vydavateľstva SSV.



Čo je dôležité na začiatku dňa

Dozvieš sa v 14-písmenovej tajničke osemsmierovky.



Je to HRNČEK _ _ _ _ _

Vyškrtni slová, ktoré sú spojené s ranným vstávaním:

BUDÍK, HREBEŇ, KAKAUKO, KEFKA, PASTA, PEČIVO, PERINA, POSTEL, RAŇAJKY, SNÍVAŤ, VANKÚŠIK, ZÍVAŤ.

 Dobromila a  Svetlúšik

DETOM@KATOLICKENOVINY.SK

- Prípravila: MARTINA JOKELOVÁ ŤUCHOVÁ
- Ilustrácie: LUBA SUCHALOVÁ
- Snímka: ARCHÍV SSV