

METODICKÝ MATERIÁL

ETIÓPIA

OD SRDCA K SRDCU

OBSAH

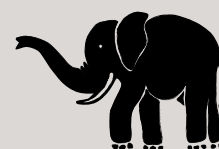
ETIÓPIA	3
TÉMA ROČNÍKA	5
AKTIVITY NA STRETKÁ	7 – 15
KOLEDNÍCKE PROGRAMY	16
KOLEDY	17
PRÍLOHY	18 – 22
KVÍZ	23

ANIMOVANÝ FILM

Nový animovaný film **Od Srdca k srdcu** rozpráva príbeh malej Sinit z etiópskej Aliteny. Keď sa narodila, v krajine zúrila vojna a jej mama putovala tri kilometre k najbližšiemu zdravotníckemu zariadeniu počas nočného zákazu vychádzania. Našťastie jej pomohli sestry vincentky a malá Sinit prežila aj napriek problémom s dýchaním. Film si môžete pozrieť na našom YouTube kanáli. Stačí načítať tento QR kód.



Chcete s deťmi pravidelne spoznávať život v Afrike a viac sa zahľbiť do dobrovoľníckych tém? Čítajte Rebrík! Dozviete sa viac o koledovaní, predstavíme vám tvár kampane a v každom čísle nájdete rubriku JAMBO WA RAFIKI! Rozličnými zaujímavosťami ju naplnia dvanásťročná Stephanie z Kene.



TIRÁŽ

Metodické materiály Dobrej noviny vydáva eRko – HKSD pre svoju vnútornú potrebu.

Jazyková úprava: Marcela Bokorová. Nepredajné. September 2025.

Občianske združenie eRko – HKSD podpísalo Kódex používania obrazového materiálu a podávania správ.

Svoje komentáre a výhrady môžete zasielať na adresu: kodex@erko.sk.

Pripravili: Jana Debnárová, Zuzana Hallová, Lucia Jantošovičová, Miroslava Selecká, Miroslava Siteková, Lívia Trhanová, Monika Vojtašáková.

Ilustrácie: Jana Homolová, www.duplacreative.com

Sadzba: Dupla creative, www.duplacreative.com

Tlač: KOLDO – Daniel Kolek

Kontakt: eRko – HKSD, Miletičova 7, 821 08 Bratislava, tel.: 0908 183 410, email: dn@erko.sk, www.dobranovina.sk



Chcete pokračovať od Srdca k srdcu s eRkom aj po koledovaní s Dobrou novinou? Neváhajte a ozvite sa nám na erko@erko.sk alebo na 0907 713 169. Viac informácií na erko.sk/bozialaska.

Táto publikácia bola podporená z dotácií Ministerstva školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR v oblasti práce s mládežou, ktoré administruje NIVAM – Národný inštitút vzdelávania a mládeže.



Nestačilo ti? 😊 Ďalšie tipy, inšpirácie a materiály nájdeš na www.dobranovina.sk v sekcii **Koledovanie/Methodika a inšpirácie**.



ETIÓPIA, RODISKO KÁVY AJ KOLÍSKA KREŠŤANSTVA

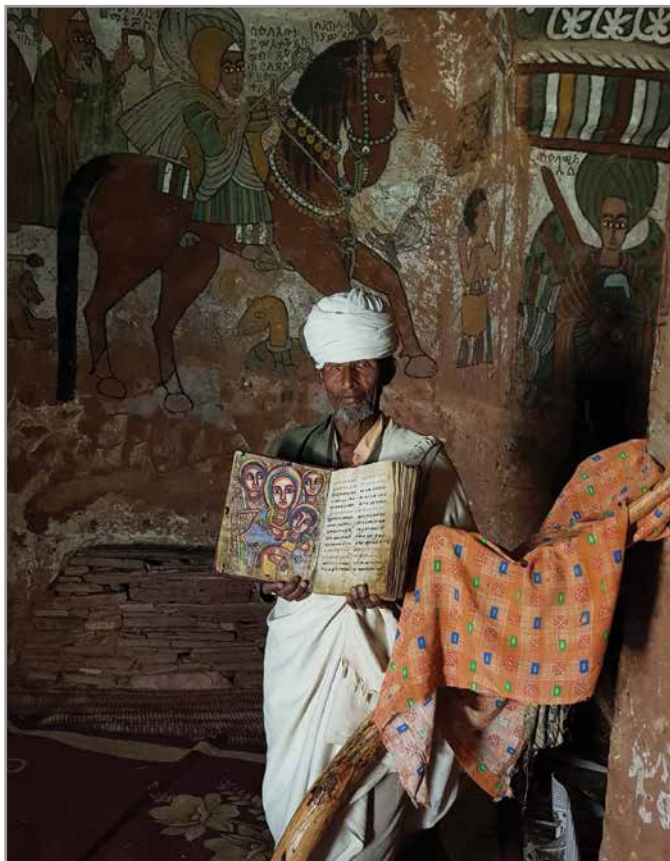
Vedeli ste, že v Afrike je krajina, kde sa ľudia modlia ešte pred východom slnka, chlieb sa pečie na veľkej hlinenej platni a deti sa tešia z dažďa, lebo to znamená, že budú mať bohatú úrodu pre všetkých?

Na tejto dvojstrane sa dočítate zaujímavosti zo severného regiónu Etiópie - Tigráj. Predstavíme vám konkrétne miesto Alitena, kde sa nachádza projekt podporovaný aj Dobrou novinou: zdravotnícke zariadenie, ktoré pomáha ročne až 37-tisíc pacientom.

JAZYK A KULTÚRA

Obyvateľstvo regiónu Tigráj tvoria predovšetkým Tigrájčania, ktorí majú svoj vlastný jazyk – tigríňa. Tento jazyk využíva písmo ge'ez, ktoré je pozoruhodným príkladom živého písomného systému s viac než tisícročnou tradíciou. Okrem liturgického používania v cirkvi sa tigríňa bežne používa aj v médiách, každodennej komunikácii a na školách.

Hudba, tanec, poézia a ikonografia sú neoddeliteľnou súčasťou kultúrneho života. Tradičné sviatky – najmä náboženské oslavy



Etiópska pravoslávna cirkev je jedna z najstarších kresťanských cirkví na svete, jej členmi je 43 – 45 % Etiópanov, Dobrá novina, 2018.

ZÁKLADNÉ ÚDAJE

Oficiálny názov:	Etiópska federatívna demokratická republika
Hlavné mesto:	Addis Abeba
Úradný jazyk:	amharčina, od roku 2020 aj oromčina, somálčina, tigrinčina a afarčina
Susedné štáty:	Džibutsko, Eritrea, Južný Sudán, Keňa, Somálsko, Sudán
Mena:	etiópsky birr (1 € = 161,44 ETB podľa zdrojov z 22. júla 2025)
Počet obyvateľov:	111,7 miliónov ľudí (podľa Etiópskeho štatistického úradu https://ess.gov.et/)



Etiópie je po Nigérii druhou najľudnatejšou krajinou Afriky. Etiópska vlajka sa vyznačuje trikolórou (zelená predstavuje úrodnosť, pôdu a prírodu, žltá slnko, nádej a nerastné bohatstvo a červená krv preliatu za slobodu a nezávislosť). V strede vlajky je modrý kruh s hviezdou s piatimi cípmi so žltými lúčmi. Farby sú považované za panafrické (týkajúce sa celého afrického svetadielu) a sú symbolom boja proti kolonizácii Afriky. Etiópska vlajka je jednou z najstarších v Afrike a jej farebný základ bol inšpiráciou pre vlajky mnohých ďalších afrických štátov.

ako Timkat (krst Krista), Ashenda (oslava Panny Márie) či Meskel (sviatok sv. Kríža) – sú príležitosťou pre celé komunity spojiť sa v duchu viery, radosti a solidarity.



Youtube kanál chlapca z Gebremichael projektu od sestier vincentiek

KONFLIKTY, TRAUMA A OBNOVA

Posledné roky však región Tigráj zažíva temnejšiu kapitolu svojej histórie. Ozbrojený konflikt, ktorý vypukol koncom roku 2020 medzi federálnou vládou Etiópie a Ludovým oslobodzovacím frontom Tigrája (TPLF), si vyžiadal desaťtisíce obetí, spôsobil rozsiahle ničenie infraštruktúry a prinútil státisíce ľudí opustiť svoje domovy (viac ako 4 milióny ľudí sa v tom čase ocitlo v humanitárnej kríze).



Injera je tradičné etiópske jedlo. Ide o veľkú mierne kyslastú a mäkkú palacinku, Dobrá novina, 2018.



Pri návšteve Etiópie určite zažijete kávový ceremoniál. Ku káve sa podáva popcorn, Dobrá novina, 2018.

Mnohé nemocnice, školy a farmy boli zničené alebo vyrabované. Hoci bola v novembri 2022 podpísaná Dohoda o trvalom mieri prostredníctvom trvalého ukončenia nepriateľských akcií a dochádza k obnove niektorých služieb, následky vojny sú hlboké – najmä medzi deťmi, ktoré stratili prístup k vzdelaniu či psychickú pohodu.

Napriek týmto tragédiám Tigray ukazuje nesmiernu vnútornú silu. Lokálne komunity pod vedením miestnych lídrov (náboženských, komunitných, vládnych) a v spolupráci s medzinárodnými či miestnymi (neziskovými) organizáciami, dobrovoľníkmi a učiteľmi sa aktívne podieľajú na obnove života – opravujú školy, zakladajú zdravotnícke zariadenia a obnovujú duchovné i kultúrne hodnoty, ktoré ich spájajú.

V horách na severe Etiópie leží malé mesto Alitena. Je to miesto, ktoré je veľmi dôležité aj pre nás – priateľov Dobrej noviny. Pôsobia tu Dcéry kresťanskej lásky sv. Vincenta de Paul (vincentky), ktoré vedú miestne zdravotnícke zariadenie a škôlku, podporujú chudobné rodiny a ženy rôznou formou živobytia, poskytujú ubytovanie dievčatám zo vzdialených dedín, aby mohli v meste navštevovať školu.

ZAÚJÍMAVOSTI O ETIÓPII

ETIÓPIA JE JEDINEČNÁ KRAJINA:

- Nikdy nebola kolonizovaná – Etiópiu si ako jedna z dvoch afrických krajín zachovala svoju nezávislosť.
- Má vlastné písmo a kalendár – podľa neho je (v júli 2025) v Etiópii ešte len rok 2017!
- Základom etiópskej kuchyne je injera – veľká mierne kyslastá a mäkká palacinka, ktorá sa podáva so zeleninou, s pikantnými omáčkami a mäsom. Je pre Etiópanov tým, čo pre nás chlieb. Tradične sa vyrába z múky drobnej obilniny teff, ktorá je prirodzene bezlepková a bohatá na vlákninu.
- Región Kaffa na juhozápade krajiny je považovaný za pôvodnú kolísku kávovníka. Hovorí sa, že odtiaľ pochádza názov káva („coffee“).
- Dominuje tu Etiópska pravoslávna Tewahedo cirkev (EOTC) – jedna z najstarších kresťanských cirkví na svete, jej členmi je 43 – 45 % Etiópanov. Táto cirkev je najväčšia z tzv. orientálnych pravoslávnych cirkví (spolu s koptskou, arménskou atď.).
- Etiópski pravoslávni veriaci majú jeden z najdlhších a najprísnejších pôstnych kalendárov na svete (180 – 250 dní). Počas pôstu nejedia mäso, mlieko, vajcia, nepijú alkohol. Niekedy vynechajú aj oleje alebo sa postia celý deň až do večera.



☀ TÉMA ROČNÍKA

Počas 31. ročníka Dobrej noviny sa zaoberáme témou Božej lásky, pretože Boh tak miloval svet, že nám dal jednorodeného syna (Jn 3, 16). Táto téma nadväzuje na minuloročnú o nádeji. Nádej sa totiž rodí a zakladá na láske, ktorá prúdi z Ježišovho srdca prebodnutého na kríži. Svätý Augustín píše: V žiadnom spôsobe života sa nedá žiť bez týchto troch sklonov duše: veriť, dúfať, milovať.

Detské srdce prirodzene potrebuje lásku, dobro, túži po blízkosti a prijatí. Dnes však mnohé deti zažívajú nedostatok lásky, nie sú prijaté, majú krízu identity. Stretávajú sa s láskou s podmienkami: pociťujú tlak na výkon, či už v škole, doma, alebo online. Nepocítili na vlastnej koži, že sú milované bezpodmienečne – také, aké sú. Často sa porovnávajú s inými a cítia sa odmietnuté či nedostatočné.

Dôležité je nielen Božiu lásku prijímať, ale aj pretvárať svoje srdce podľa Ježišovho srdca. Napríklad pomocou týchto troch krokov: starať sa o svoje srdce, byť dobrým priateľom a konať skutky lásky. Ak chceme mať srdce ako Ježiš, musíme sa neustále vracieť k Jeho láske. Ak chceme mať radi druhých, musíme sa najprv prijímať takí, akí sme. Prijmeme pozvanie budovať priateľstvo s Ježišom a s druhými. Dobrý priateľ má na druhého čas, nájde si ho aj zime, aj keď sa mu nechce ísť von a dlho kráčať, ale vie, že koledovaním vie druhým zlepšiť kvalitu života.

Ježiš svoju lásku prejavuje mnohými skutkami až po obeť na kríži. Mať rád znamená darovať druhým dobro. Chceme konať skutky lásky nielen na Slovensku, ale aj v širšej spoločnosti či na africkom kontinente. Láska nás prirodzene pohýna ku konaniu aj k tým, ktorí nám nedokážu našu snahu odplatiť. Skutočná láska nehľadá odmenu ani uznanie, ale vychádza zo srdca.

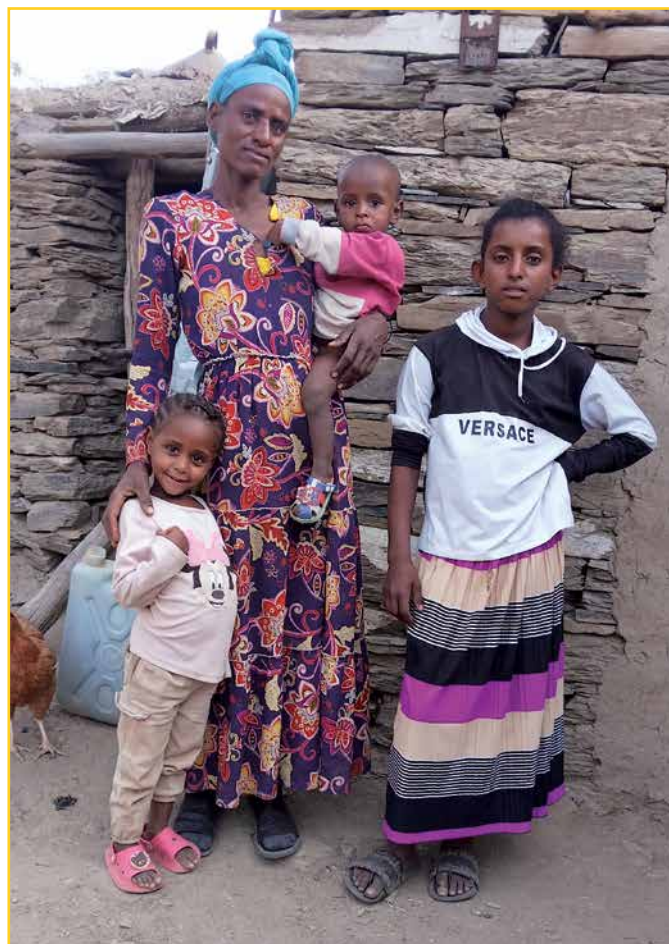
S úmyslom konkrétne pomôcť ľuďom v náročných životných podmienkach vo východnej Afrike pôjdeme koledovať v našich farnostiach. Príkladom nám budú Dcéry kresťanskej lásky sv. Vincenta de Paul (vincentky), ktorých projekt zdravotníckeho zariadenia na severe Etiópie poznačenej vojnou podporíme z vyzbieraných darov.

☀ KTO SÚ DCÉRY KREŠŤANSKEJ LÁSKY?

Vincentky sú kongregáciou Dcér kresťanskej lásky založenou sv. Vincentom de Paul a sv. Lujzou de Marillac v Paríži v roku 1633. Ich charizma je primárne služba najchudobnejším, opusteným, chorým matkám a deťom. Sú motivované láskou Krista – „Od Srdca Ježišovho k srdcu ľuďom“. Žijú jednoduchým životom, čerpajú silu z modlitby a zo sviatostí. Majú úctu k Panne Márii a charizmu obetavej služby chudobným. Vincentky v Etiópii pôsobia v regióne Tigray, konkrétne v mestách Alitena, Maychew a Mekelle, kde realizujú zdravotnícke, vzdelávacie a potravinové projekty.

☀ ÚTOČISKO PRE 37-TISÍC ĽUDÍ ROČNE

Koledníci zvyknú chodiť od domu k domu a od dverí k dverám. Tento rok skúsime koledovať ešte do väčšej hĺbky – od Srdca



Mama Bisrat so svojimi deťmi, Dobrá novina, 2025.

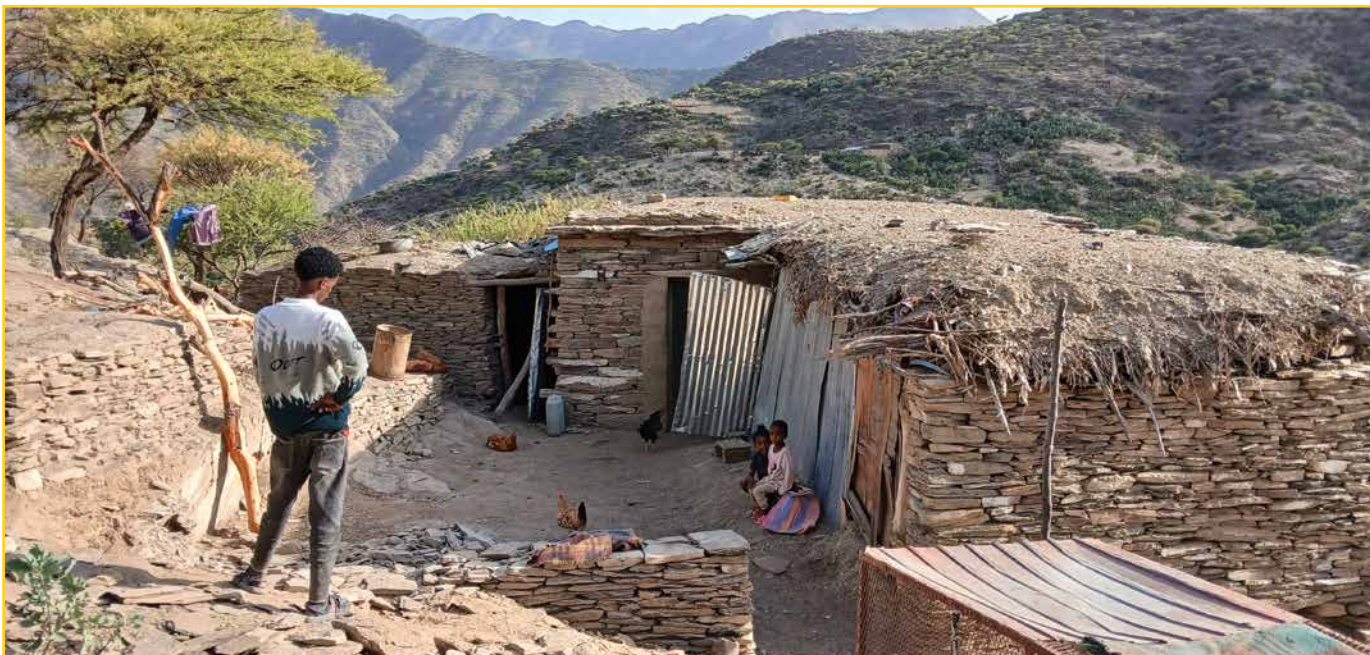
(Ježišovho) k srdcu našich darcov. Hovorí sa, že láska hory prenáša. Keby takúto lásku nemali sestry vincentky, určite by už ušli pred vojnou a nepomáhali by tým, ktorí to najviac potrebujú. Sú nám na Slovensku veľkou inšpiráciou. Pomôžeme im vytvoriť miesto, kde chorí nájdu úľavu, zranení bezpečné ošetrenie a kde mamičky privedú na svet svoje zdravé a vytúžené dieťa bez zbytočných komplikácií. Zdravotnícke zariadenie v Alitene pod vedením sestier vincentiek poskytovalo v období pred vojenským konfliktom lekárske, očkovacie, výživové a osvetové služby priemerne 37-tisíc ľuďom ročne.

☀ TAM, KDE POMOC PRICHÁDZA V PODOBE LÁSKY

Zdravotnícke zariadenie v Alitene pomáhajú financovať aj štedrý darcovia. Vďaka tejto pomoci môžu deti dostať lieky, mamky prísť na prehliadku a starší ľudia sa môžu zotaviť z choroby. Často sú to práve sestry a ich spolupracovníci, ktorí sú jedinou nádejou pre chorých v širokom okolí.

Ich práca je náročná – nielen kvôli chudobe, ale aj pre udalosti, ktoré región Tigray postihli. V posledných rokoch tam totiž prebiehali konflikty, ktoré priniesli mnoho utrpenia. No aj uprostred ťažkostí tam sviat svetlo – a tým svetlom je nádej, ktorú prinášajú ľudia dobrej vôle.

Zničujúci vojenský konflikt v Tigraji, ktorý prebiehal na severe Etiópie v rokoch 2020 – 2022, však za sebou zanechal státisíce



Typické domčeky v okolí Aliteny, Dobrá novina, 2025.

nútene vysídlených obyvateľov regiónu. Základná infraštruktúra a inštitúcie poskytujúce služby boli zničené. Skoro všetky zdravotnícke stanovišťa slúžiace obyvateľom vidieka, takmer 3/4 nemocníc a 4/5 zdravotných stredísk zostali nefunkčné. Ku koncu vojny bolo zdravotnícke zariadenie v Alitene čiastočne zbúrané a stalo sa aj terčom rabovania. Už niekoľko mesiacov od podpísania mierovej dohody a zastavenia bojov podporila Dobrá novina nielen obnovu zdravotníckeho zariadenia, ale aj samotné poskytovanie zdravotnej starostlivosti.

✪ DCÉRA S MENOM MIER

Počas vojny sa mamičke Bisrat Hagos, ktorá sa sama stará o svoje deti, narodila malá Sinit. Mnohé rodiny prišli o blízky alebo museli opustiť domovy. Bisrat patrila medzi najviac postihnutých – chýbalo jej jedlo aj strecha nad hlavou.

Nočný pohyb strážili vojaci, a preto veľa pôrodov prebiehalo doma. Mnohé deti pomoc nedostali, no Sinit áno. Jej mama prešla peši tri kilometre do zdravotníckeho zariadenia v Alitene. Bola vyčerpaná, no dieťa s dýchacími ťažkosťami sa podarilo zachrániť.

Vďaka lekárom sa mohla Bisrat vrátiť domov so svojou dcérou. Dňom i nocou sa modlila, aby zostala nažive pre svoje deti. Dievčatko pomenovala Sinit – mier – ako vyjadrenie túžby po konci vojny.

S vďakou spomína na sestry vincentky a koledníkov, ktorí jej poskytli starostlivosť a nádej.

Láska „caritas” je mimoriadna sila, ktorá podnecuje ľudí, aby sa odvážne a veľkodušne angažovali na poli spravodlivosti a pokoja. (Caritas in veritate)

Lebo nás ženie Kristova láska. (2 Kor 5, 14 – 21)

✪ LÁSKA MÁ POSLEDNÉ SLOVO

Keď koledníci Dobrej noviny klopú na dvere a spievajú o narodení Ježiša, ich hlas počuť až v ďalekej Etiópii. Peniaze, ktoré vyzbierajú, totiž menia životy – vďaka nim majú deti v Alitene lepšiu zdravotnú starostlivosť, mamky môžu bezpečne porodiť a ľudia dostanú lieky, ktoré práve potrebujú.

Takto sa spája svet a spolu vytvárame miesto, kde má láska posledné slovo.



Sestra Meaza so zdravotníckym personálom pred zariadením v Alitene, Dobrá novina, 2025.





AKTIVITY NA STRETKÁ

MODLITBY

1. Moje srdce bližšie k Tvojmu

Musíme milovať blížneho pre Boha a Boha pre blížneho. Boh si nás vybral za nástroje svojej nekonečnej otcovskej lásky, ktorá chce prebývať a prejavovať sa v dušiach.

Sv. Vincent de Paul

Ciel: Uviesť deti do nastavenia blízkosti k Bohu a skrze neho aj k blížnemu a ukázať, ako sa prejavuje blízkosť v konkrétnych skutkoch. Zároveň aj pripomenúť, že keď máme milovať blížneho ako seba samého, tak potrebujeme začať tým, či sa máme radi. Je dôležité povedať si, v čom sme dobrí, ako vieme byť pre druhých darom. Spoznať naše silné stránky je kľúčové, pretože, ako hovorí Ježiš v podobenstve o talentoch: „Dobrý a verný sluha; bol si verný nad málom, ustanovím ťa nad mnohým.“

Vek: rôzne vekové kategórie

Pomôcky: farebný papier, výkres, kartón, nožnice, písacie potreby, pastelky, fixy, špagát.

Postup: Z farebných papierov si každé dieťa vystrihne srdce primeranej veľkosti. Rozdelí si ho na dve polovice. Na jednu polku srdca nakreslí či napíše to, čo má na sebe rado, čo si váži, niečo pekné o sebe a na druhú polku napíše jednu aktivitu, dobrý skutok, ktorým môže prejaviť lásku svojim najbližším doma, s ktorými prichádza do každodenného kontaktu.

Druhá strana srdca je určená pre Dobrú novinu. Deti tam napíšu alebo nakreslia aktivitu, ktorou môžu prejaviť lásku počas prípravy a samotného koledovania. S výberom konkrétnej aktivity im môžeme pomôcť (napr. budem milý/-á ku kamarátom na stretku, pomôžem pri príprave rekvizít, pomôžem animátorom, počas koledovania sa budem snažiť šíriť dobrú náladu, nebudem frflať a pod.).

Keď máme srdiečka hotové, spoločne sa pomodlíme modlitbu: *Nebeský Otče, ďakujeme Ti, že nás miluješ nekonečnou otcovskou láskou. Ďakujeme, že si si nás vybral, aby sme boli Tvojimi pomocníkmi. Pomáhaj nám milovať seba i druhých tak, ako nás Ty miluješ. Nauč nás vidieť Teba v každom človeku. Túžime mať otvorené srdce ochotné priblížiť sa ku každému. Nech sme Tvojimi nástrojmi lásky. Daj, aby si cez nás mohol rozdávať radosť, pokoj a dobro. Amen.*

TIP:

Do hotových srdiečok spravíme diery a priviažeme špagát, aby sa dali zavesiť. Môžete ich použiť ako ozdobu v stretkárni (na stromček), príp. si ich deti môžu zobrať domov.

Zároveň môžete pripraviť srdiečka aj pre rodiny, ktoré navštívite počas koledovania. Namiesto kreslenia dobrých skutkov nakreslite jasičky, Svätú rodinu, etiópsku a slovenskú zástavu a pod., jednoducho niečo, čo je akokoľvek spojené s Dobrou novinou. Na druhú stranu napíšte požehnanie. Môžete využiť text originálneho požehnania z knihy Numeri (Nm 6,24 – 26):

„Nech ťa žehná Pán a nech ťa chráni! Nech ti Pán ukáže jasnú tvár a nech ti je milostivý! Nech Pán obráti svoju tvár k tebe a daruje ti pokoj!“

alebo upravenú verziu, ktorá obsahuje aj peknú časť o láske a srdci:

„Nech vás Pán požehnáva a chráni, nech vás pokojom naplní, láskou naplňa vaše srdcia dnes, stále s vami je.“

Na srdcia rovnako pripevníme špagát, aby si ich rodina mohla zavesiť na vianočný stromček.

2. Niet väčšej lásky

„Nik nemá väčšiu lásku ako ten, kto položí svoj život za svojich priateľov.“ (Jn 15, 13)

Ciel: Upriamiť pozornosť detí na veľkosť a význam Ježišovej lásky a obety.

Vek: rôzne vekové kategórie

Pomôcky: vytlačенý obrázok etiópskeho kríža (Príloha č. 1), pastelky.

Postup: Do stredu miestnosti umiestnime čiernobiely obrázok etiópskeho kríža. S deťmi sa rozprávame, čo pre nás kríž znamená, prečo je pre nás dôležitý. Hovoríme o veľkosti Ježišovej obety. A hoci je táto téma viac spojená s Veľkou nocou ako s Vianocami, objasníme si dôvod Ježišovho príchodu na tento svet: *Veď Boh tak miloval svet, že dal svojho jednorodného Syna, aby nezahynul nik, kto v neho verí, ale aby mal večný život.* (Jn 3, 16) Zároveň deťom objasníme, že kríž, na ktorý sa pozeráme, môže byť iný ako ten, na ktorý sme zvyknutí. Pochádza z Etiópie. Aj napriek tomu, že je iný, je pre nás rovnakým symbolom toho,



že Ježiš za nás položil svoj život. Jeho obeta na kríži predstavuje najväčšiu lásku a obeť, aká je možná. Pretože: „Nik nemá väčšiu lásku ako ten, kto položí svoj život za svojich priateľov.“ (Jn 15, 13)

Podľa Ježišovho príkladu sa mnoho ľudí obetuje za svojich blízkych. Možno nezomierajú (hoci počas vojny sa dialo aj to), ale každodenne s láskou prinášajú obeť svojho života. Často v tichosti, v jednoduchosti... Mamka, ktorá sa stará o svoje deti, ocko, ktorý pracuje, aby zabezpečil svoju rodinu, lekári a zdravotnícky personál, ktorí pôsobia v nemocniciach a zachraňujú životy, reholné sestry, ktoré sa napriek vojne a nepriaznivým podmienkam rozhodli zostať s miestnymi ľuďmi...

Pozveme deti k tomu, aby postupne v modlitbe poďakovali za lásku a obeť. V prvom rade za Kristovu obeť na kríži a potom aj za rôznych ľudí, ktorí každodenne nasledujú Ježišov príklad: *Vďaka Ti, Pane, za mojich rodičov a ich obeť... Vďaka Ti, Pane, za sestry vincentky, za ich starostlivé a obetavé srdcia pre ľudí v Etiópii....* Vždy, keď dieťa vysloví nejakú vďaku, môže pastelkou vymalovať časť kríža. Takto si spoločne vymalujeme spoločný kríž vytvorený z lásky, priateľstva, ochoty, oddanosti a obety našich blízkych, bratov a sestier. Nielen tých na Slovensku, ale aj v afrických krajinách.

Vymalovať, samozrejme, môžu aj deti, ktoré nechcú povedať modlitbu nahlas, prípadne im s vďakou môžeme pomôcť. Na záver sa môžeme pomodliť Sláva Otcu.

HRAVÉ AKTIVITY

Pomôž mamičke prejsť čo najrýchlejšie do nemocnice

Alternatíva 1: Malý priestor

Cieľ: Deti sa zahrajú pomocou hry Človeče na situácie na severe Etiópie a zistia, aké je ťažké a pomalé dostať sa do nemocnice v horskom teréne počas vojny a s množstvom prekážok. Uvedomia si, že ich zapojenie sa do koledovania má konkrétny vplyv na ľudí ďaleko v Afrike.

Vek: 6 – 10 rokov

Trvanie: cca 15 – 20 minút

Pomôcky: hracie pole Človeče, kocka (prípadne appka na hod kockou).

Postup: Pripravte si hracie pole Človeče, vytlačte si dopredu týchto 6 kartičiek: Príloha č. 3.

TIP:

Môžete si vymyslieť ďalšie vlastné kartičky, ktoré viete doplniť k týmto existujúcim, alebo používať len svoje.

Hravá aktivita: Pomôž mamičke prejsť čo najrýchlejšie do nemocnice – POHYBOVÉ – väčší priestor (napr. máte rozostup na šírku rúk, dostatok miesta na hru so stoličkami, viete sa zoskupiť do kruhu)

Alternatíva 2: Väčší priestor

Vek: 8 – 12 rokov (možno upraviť podľa veku skupiny)

Trvanie: cca 45 – 60 minút

Pomôcky:

- stoličky (ako kamene, strmé útesy alebo vojenské kontroly)
- šatky alebo šnúry (ako cesty alebo zákazy vychádzania)
- papiere s nápismi: Noc, Vojaci, Most chýba, Pomohol sused, Zranenie
- malý batoh alebo bruško pre hráča – mamičku (vankúš pod tričkom)
- kartónová krabica
- Koledník ako pas
- bábika ako bábätko

TIP:

Príprava dráhy trvá dlhšie. Animátor si dráhu pripraví pred stretnom alebo ju postaví s deťmi, a tak sa hráči rýchlejšie zoznámia s terénom a pravidlami hry.

Postup:

1. ÚVOD – ROZPRÁVANIE PRÍBEHU:

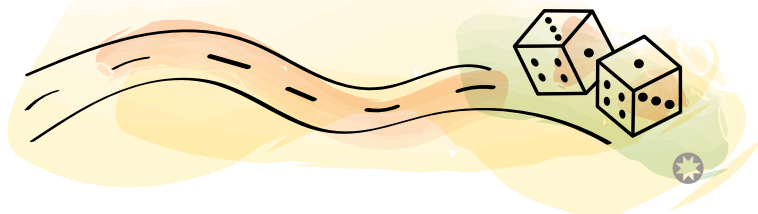
Posadáme si a povieme deťom príbeh: Predstavte si, že ste tehotná mamička v Etiópii, v malej dedinke Daya. Máte bolesti a potrebujete ísť do zdravotníckeho zariadenia, ale toto zariadenie je až v Alitene – musíte prejsť pešo po kopcoch, kade-tade, možno aj celú noc. Je tam tma, vojaci, zlá cesta. Ideme si to vyskúšať.

2. ROZDELENIE DO TÍMOV:

Rozdelte sa do dvojíc alebo trojíc: mamička + 1 – 2 pomocníci (deti sa budú striedať v úlohách). Pozor na šikanovanie, vedúci môže byť vojak – policajt. Keď začala noc, ukáže sa nápis a na minútu sa všetci zastavia.

3. AKO VYZERÁ DRÁHA:

Dráhu si animátor postaví sám vopred, ak má na stretnutí malé deti, pri starších mu môžu deti pomôcť so stávaním, ak to uzná za vhodné. Nechávame na vás, do akého geometrického tvaru si dráhu postavíte (do kruhu, L-ka... podľa typu miestnosti). Ak máte páry počet detí, tak usporiadajte deti do dvojíc, ak nepárny počet, tak do trojíc. Každý tím prechádza jednotlivými stanovišťami.





ZÓNA (papiere s nápismi)	PREKÁŽKA	POPIS
1. Poľná cesta	Stoličky ako kamene – kráča sa po kameňoch.	Nesmieš sa dotknúť zeme.
2. Horský svah	Dostal si výškovú chorobu. Točí sa ti hlava.	Na chvíľu si oddýchni, sadni si na krabicu a daj si 5 hlbokých nádychov a výdychov.
3. Nočný zákaz vychádzania	Vojenská hliadka na kopci.	Musíš prejsť potichu so zatvorenými očami určitý úsek (dĺžku si určíte podľa možností priestoru), pomocník ťa vedie. Jeden z dvojice/ trojice vedie toho druhého za ruku v danom úseku. Keď prídete „na kopec“ k hliadke, odovzdáte im Koledníka ako pas a vojaci vás pustia ďalej.
4. Zranenie	Mamička sa podvrtna noha (skáče na jednej nohe).	Pomocník ťa vedie za ruku.
5. Most chýba	Preskakovanie vzdialenosti – na zemi je šatka (môže byť modrá ako rieka), treba šatku preskočiť.	Chyť sa pomocníka za ruku, aby sa ti ľahšie preskakovalo.

4. KONIEC HRY:

Keď sa mamička dostane do nemocnice (koniec dráhy – môže to byť napríklad krabica z kartónu s nápisom Zdravotnícke zariadenie, na ktorej bude ležať bábika), povie heslo: „Som šťastná, že sa moja dcérka mohla narodiť bezpečne.“ Animátor dopovie, že aj vďaka koledníkom DN môžeme cez DN podporiť zdravotnícke zariadenie, kde sa deti môžu bezpečne narodiť... Spolu si zaspievame Búvaj, dieťa krásne, aby malá Sinit neplakala.

Tipy na obmenu:

- Zmeň poradie prekážok, zaveď počasie (vietor = deti mávajú šatkou).
- Pre staršie deti: skomplikuj situáciu náhodnými kartičkami s udalosťami (napr. dážď – cesta je šmykľavá – budú sa pohybovať tak, že nedvíhajú nohy zo zeme, povolené je len šúchanie nôh na pár minút, zavreli most – na dve až tri minúty čakáte, kým dajú vojaci na zem kartón, potom môžete prejsť). Staršie deti si môžu vymyslieť úplne svoje vlastné úlohy na základe animovaného filmu, podľa informácií o krajine, musíme sa však aj naďalej správať k sebe láskavo.

Vyskúšaj si byť sestrou vincentkou na jeden deň

Cieľ: Deti pomocou tejto aktivity zistia, že veci, ktoré my považujeme za samozrejmosť, môžu byť pre mnohé deti v Etiópii vzácne. Naučia sa, ako pomáhať iným a že sa vždy môžeme podeliť, aj keď si myslíme, že máme toho málo.

Zahraj sa na sestry vincentky. Sestra Meaza a sestra Medhin chodia po domoch a zisťujú, čo ľudia potrebujú. Prečítaj si, čo im deti z Aliteny povedali. Vieš z toho určiť, čo im treba? Mladšie deti nech nakreslia, čo im treba. Pripravte plagát, kde si nalepíte tieto predmety alebo potraviny a nápoje. Každá skupinka odprezentuje, na čo prišla, a zistia, či sa zhodli.

Aktivita je vhodná aj pre zmiešané vekové skupiny – mladšie môžu len kresliť, staršie viesť skupiny alebo tvoriť konkrétne návrhy.

Na záver animátor deťom vysvetlí, že sestry a projektívni partneri Dobrej noviny (DN) navštevujú ľudí vo svojom okolí a spoznávajú ich reálne potreby. Na tomto základe píšú žiadosti a projekty aj na DN. My im vieme dopomôcť k tomu, že sa naplnia, vďaka tomu, že koledujete aj vy.

Vek: 9 – 15 rokov

Trvanie: cca 35 – 45 minút

Pomôcky: písacie potreby, pastelky, krabica od topánok, nožnice.

Príbehy detí z Tigraja (Príloha č. 4)

Postup: Vystrihni a rozďaj skupinám.

Mulu – 10 rokov (dievča)

Volám sa Mulu. Každé ráno skoro vstávam a idem s mamou po vodu. Niekedy ideme 2 hodiny. Keď sa vrátim, pomáham pri varení. Rada chodím do školy, ale niekedy musím zostať doma. Najradšej mám spev v kostole.

Selam – 12 rokov (chlapec)

Som Selam a bývam s bábickou. Otec pracuje v Adigrate. V škole sa učíme aj angličtinu, ale niekedy máme len jednu učebnicu pre celú triedu. Vo voľnom čase sa rád hrávam s loptou šikovne po domácky vyrobenou z kúskov látok. Mám sen stať sa lekárom, lebo v našej dedine chýba zdravotné stredisko.

Ruth – 8 rokov (dievča)

Volám sa Ruth. Najradšej tancujem a spievam s kamarátkami. Niekedy doma nemáme dostatok jedla, tak si pomáhame so susedmi. V škole sa učíme aj o Ježišovi. Keď sa modlíme, všetci sa držíme za ruky.

Tesfay – 11 rokov (chlapec)

Som Tesfay. Milujem zvieratá, pasiem kozy a pomáham starému otcovi. V našej dedine nie je elektrina, večer svietime baterkami. Vždy, keď prší, je cesta do školy plná blata. Ale učím sa rád, chcem byť učiteľom.

Postup: Každá skupina vyplní a nakreslí svoj plagát a odprezentuje ho. Na plagát si napíšu meno dieťaťa z príbehu, ktorému pomáhajú.





Pozvánka na oslavu

Ciel: Deti si vyskúšajú, aké to je, keď ich niekto v Etiópii pozve o 5 minút 12 na nejakú udalosť: oslavu narodenín.

Vek: 6 – 10 rokov

Trvanie: cca 30 – 40 minút

Pomôcky: rôzne šatky, klobúk na oslavu, rôzne pekné druhy oblečenia, papiere alebo čo máte k dispozícii v stretkárni na výrobu darčeka pre Sinit a na oblečenie sa, hotový popcorn na občerstvenie.

Inšpiráciu na pozvánku nájdete v Prílohe č. 5, môžete si ju stiahnuť na stránke Dobrej noviny.

Postup: Malá Sinit oslavuje 3 roky, keďže ste koledníci, mama Bisrat vás pozvala na oslavu, avšak tá začína už o 10 min. Musíte sa dovedty pripraviť. Rozhodni sa, čo si oblečieš, potom, aký darček zoberiete so sebou ako skupina. Keď budeš oblečený/-á, pomocou animátora si vygoogli etiópsky tanec a nauč sa napríklad triasť ramenami – tanec Eskista, tancovať do kruhu alebo výskať ako oni, keď sa tešia (menšie deti – Head, shoulders, knees and toes).

Keď ste prišli na oslavu, dáte Sinit (jednému z vašich detí) darček, spustí sa hudba, zatancujete si spolu tanec Eskista/Head, shoulders, knees and toes a Sinit vám dá za to popcorn, ktorý sa jedáva v Etiópii pri pití kávy. Dôležité je užiť si spoločný čas, zabaviť sa.

TIP:

Tento typ stretka sa dá použiť aj ako pokolednícke stretko.



Nacvičte si spolu tanec Eskista podľa tohto videa

✪ TVORIVÉ AKTIVITY

Vyrobte si ozdoby z kávovej hliny

Ciel: Príprava a konzumácia kávy je v Etiópii rituálom a spoločenskou udalosťou. Po kávovom ceremoniáli zostáva usadenina, ktorá väčšinou končí v biodpade. Má však množstvo využití. My si ukážeme, ako ju môžete spracovať na tvorivý materiál

a spolu s deťmi si vyrobiť originálne vianočné ozdoby s bonusovou kávovou arómou.

Vek: rôzne vekové kategórie

Trvanie: cca 30 minút bez sušenia

Vedeli ste o tom, že káva je po vode druhým najkonzumovanejším nápojom na svete? Etiópia je považovaná za kolísku kávy. Podľa legendy bola káva objavená pastierom kôz menom Kaldi, ktorý si všimol, že jeho kozy sú čulé a plné energie po zjedení červených bobúľ z istého kríka – bol to kávovník.

Na výrobu kávovej hliny a ozdôb budete potrebovať:

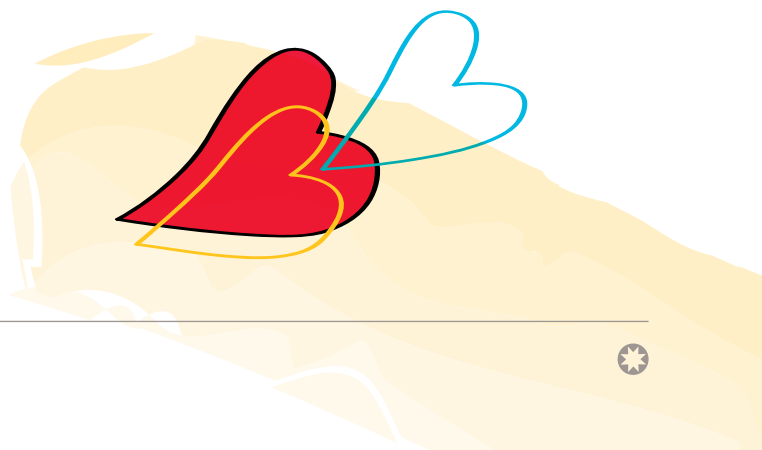
Pomôcky:

- 1 šálku kávovej usadeniny
- 1 šálku múky
- ½ šálky vody
- ½ šálky soli
- tekuté lepidlo, napr. Herkules
- škoricica alebo esenciálne oleje pre extra vôňu
- vykrajovačky
- stužka/špagát/lanko

Postup: Pripravená kávová usadenina musí byť naozaj suchá. Zmiešajte všetky suché ingrediencie a postupne začnite pridávať vodu. Miešajte, kým sa nevytvorí cesto podobné plastelíne. Miesime cesto 2 – 3 minúty, kým nebude držať tvar a bude mäkké. Ak je hmota príliš mokrá, pridajte ešte trochu múky, ak, naopak, príliš tuhá, pridávajte po lyžičkách vodu, kým nie je hmota dobre tvarovateľná. Môžete pridať škoricu alebo esenciálny olej, ak chcete ozdobám dodať extra šmrnc. Aby vám finálne výtvyry pevnejšie držali, môžete pridať trochu tekutého lepidla. Hotovú hmotu môžete rozvalkať a pomocou vykrajovačiek tvoriť ozdoby alebo si ich deti môžu tvarovať priamo z hmoty. Nezapudnite na malé dierky, aby sa ozdoby dali navliecť na stužku a zavesiť. Ozdoby nechajte dobre vysušiť (Pokojne na vzduchu v stretkárni, vyschnú do ďalšieho stretka, alebo doma v izbe. Keď sa vykuruje, malo by to vyschnúť najneskôr za 2 – 3 dni. Na radiátore je proces rýchlejší, za pár hodín, ale pozor na vysokú teplotu, aby vám srdiečka nepopukali.).

TIP:

Ak nestíhate, pripravte si cesto doma. Nech ho potom animátor len donesie na miesto činu.





Aj z odpadu, napríklad toho kávového, sa dajú vytvoriť krásne ozdoby, Zuzana Hallová, 2025.

Etiópska trikolóra z ovocia

Cieľ: V Etiópii sa ale nepije len káva! Oblúbenou pochúťkou sú ovocné šťavy, ktoré sa do pohára často vrstvia aj podľa farby etiópskej vlajky. Oblúbené ovocie, ktoré sa na prípravu používajú, sú papája, mango, avokádo alebo guava. Vy si však takúto pochúťku môžete pripraviť aj z iného dostupného ovocia.

Vek: rôzne vekové kategórie

Trvanie: cca 15 minút, ak budete mať vopred umyté a nakrájané ovocie

Pomôcky: rôzne druhy ovocia, aké doma máte: banány, kiwi, pomaranče, mandarínky (bez kôstok) alebo mrazené jahody, čučoriedky a pod.

- nôž na krájanie pre staršie deti (pre mladšie pripraví už nakrájané ovocie animátor alebo rodič)
- mixér alebo odšťavovač
- voliteľné: chia semiačka na zahustenie

Šťavy majú skôr hutnú konzistenciu pyré. Môžete si s deťmi na stretku vyskúšať rôzne farebné kombinácie a dať si súťaž o najkrajšie vrstvenie. Ak nemáte k dispozícii mixér, vytvorte si z nakrájaného ovocia pestré obložené tanierne, na ktoré si deti môžu ovocie poukladať podľa svojej fantázie. Takáto vitamínová bomba sa určite v zimnom období zide všetkým malým aj veľkým koledníkom.



Mangový džús či ovocnú misu si môžete dať v Etiópii takmer na každom „rohu“, Dobrá novina, 2017.

Tip na občerstvenie: Pripravte si k filmu etiópske občerstvenie – kolo

Cieľ: Etiópcania kolo radi podávajú ku káve ako ľahký snack. Je zmesou rôznych pražených obilnín, ako je jačmeň, cícer alebo slnečnica. Pripravte si ho s nami!

Vek: rôzne vekové kategórie

Trvanie: cca 45 – 60 minút, záleží od počtu, veku a šikovnosti detí

Pomôcky:

- 200 g jačmeňa – kúpíte ho v Tesco, bio obchode alebo online
- 100 g cíceru
- 50 g slnečnicových semienok
- 50 g sezamových semienok
- 30 g arašidov





1 polievková lyžica mletej údenej papriky
2 polievkové lyžice olivového oleja
rúra na pečenie
voda na umytie

Postup: Každú suchú ingredienciu si opečiete zvlášť. Jačmeň dôkladne umyte a potom varte 5 minút so štipkou soli. Zlejte z neho vodu a nechajte odkvapkať. Medzitým si rozohrejte hlbšiu panvicu. Na miernom ohni začnite rovnomerne opekať jačmeň, keď zhnedne, odstavte ho z ohňa. Podobne postupujete aj s cícerom. Cícer varte so štipkou soli 10 minút a potom scedte. Cícer opečte na miernom ohni, kým nebude uvarený a chrumkavý. Vyberte z panvice. Arašidy opečte na miernom ohni niekoľko minút a potom ich vyberte z panvice. Slnečnicové semienka opražte na miernom ohni, kým nezmenia farbu na krémovú. Nakoniec opečte sezamové semienka na miernom ohni do zlatista. Zmiešajte všetky opečené semienka a obilniny. Zmiešajte olivový olej a papriku, potom posypte kolo a dôkladne premiešajte rukami. Teraz je kolo pripravené na konzumáciu. Zvyšné suché kolo bez oleja vložte do uzavretej sklenenej nádoby a uskladnite, vydrží vám celú kolednícku sezónu. Prípadne ho môžete nabaliť do menších vrecúšok a podeliť sa s ním v rodinách, do ktorých ako koledníci prídete. Balíčky môžete vydekorovať stužkami vo farbách Etiópie alebo obrázkom anjela pokoja. V najhoršom prípade ním určite nepohrdnú ani vtáčiky v krmidlách.



Kolo je zmes rôznych pražených semienok, Zuzana Hallová, 2025.

Kráľovská koruna v štýle Meskelu

Ciel: Meskel je jeden z najvýznamnejších náboženských a kultúrnych sviatkov v Etiópii slávený najmä Etiópskou pravoslávnou cirkvou Tewahedo. Slovo meskel v ge'ez a amharčine znamená kríž. Meskel oslavuje nájdenie Svätého kríža, na ktorom bol podľa tradície ukrižovaný Ježiš Kristus. Podľa kresťanskej legendy kríž objavila svätá Helena, matka rímskeho cisára Konštantína Veľkého, vo 4. storočí. V Etiópii sa Meskel slávi 27. septembra (alebo 28. septembra v priestupnom roku). Súčasťou slávnostného odevu nielen pre kňazov, ale aj asistujúcich mužov sú zdobené pokrývky hlavy podobné korunám alebo mitrám, často z brokátu a so zlatými prvkami. Vytvorte si takúto korunu a vyšlite do ulíc kráľov v etiópskom štýle.

Vek: na veku nezáleží, tvoríť môže hocikto 😊

Trvanie: 30 – 60 minút, záleží od šikovnosti skupiny

Pomôcky: nožnice, tvrdý papier, lepidlo, zlatá farba, zvyšky látok, klobúková gumička, stuhy, lemovky...

Postup: Na tvrdý papier si pripravte šablónu koruny. Konce môžete prispôbiť podľa veľkosti hlavy alebo pomocou gumičiek či stužiek nechať univerzálnu veľkosť. Papierovú korunu môžete celú pokryť látkou, prípadne použiť len kúsky látok a zvyšok doplniť farbami, vhodná je zlatá. Okraje koruny môžete oblepiť stuhou alebo dekoračnou páskou, aby netrčal biely papier. Pod túto koruno-čelenku môžete dať ešte bielu šatku z ľahkej bielej látky, gázoviny alebo mušelínu, aké sú typické aj v Etiópii.

Šablóna koruny – Príloha č. 7

UŽ SI SI NA STRETKU VYROBIL KOLEDNÍCKU HVIEZDU?

Nezabúdame ani na našu dobronovinovú hviezdu, ktorú môžu mať všetci koledníci. Maketu nájdete v prílohe. Môžete ju koledníkom pripevniť na čelo pomocou bavlniek v etiópskych farbách: červená, žltá, zelená, poprípade aj modrá. Alebo jej z trikolóry stužiek pripraviť kométovej chvost a použiť ju ako brošňu.

Maketa hviezdy – Príloha č. 8

TEMATICKÉ AKTIVITY

Prvá pomoc

Ciel: Priblížiť charizmu, službu sestier vincentiek, ktoré pomáhajú všetkým bez rozdielu, a tak napodobňujú Ježiša, a naučiť sa minimálne základy prvej pomoci ako zdravotnícky personál v zariadení v Alitene.

Vek: 6 – 12 rokov

Trvanie: cca 60 – 90 minút

Pomôcky: obvazy, viac kusov trojrohej šatky, mikina, šál alebo šatka, staré kúsky látky alebo staré tričko, zicherka, kartičky s názvami zranení (kartičky je potrebné pripraviť si pred stretkom).

Postup: Na začiatku si pozrieme animovaný film **Od Srdca k srdcu**. Pre úplne najmenších sme pripravili omaľovánku, ktorú nájdete v Prílohe č. 2 a na stránke Dobrej noviny. Skúsime si pripomenúť noc, keď sa malá Sinit narodila. Počas vojny v Tigraji sa ľudia často zranili. Sestričky vincentky ochotne pomáhajú všetkým bez rozdielu. Nezáleží im, aké má kto vierovyznanie, etnickú príslušnosť, politické presvedčenie atď. Tým napodobňujú Ježiša, ktorý sa obetoval z lásky k ľuďom. Služia blížnym, chudobným a trpiacim s láskou a so súcitom.

Skúsme ich napodobniť pomocou tejto aktivity. Animátor povie príbeh: Našou úlohou je pomôcť sestričkám ošetriť zranených,





ktorí majú zlomenú ruku, potrebujú prenos alebo majú krvácajúcu nohu. Animátor rozdelí deti do trojíc a každá trojica si vyťiahne jedného zraneného:

1. Sused Mohammed, ktorý si po ceste na pole zlomil nohu.
2. Sestra Lemlem, ktorá v centre pomáhala mamičke Bisrat s pôrodom, ale potom si porezala ruku na papieroch, ktoré vypĺňala.
3. Vojak Kashay, ktorý je z Eritrey a poslali ho bojovať do Etiópie. Pri útoku sa zranil a ostal ležať pred zdravotníckym zariadením.

TIP:

Ak máte viac času, môžete pripraviť ďalšie kartičky. Napríklad: maličká Sinit, ktorá spadla na kameň a krváca jej noha, sestrička Fatima, ktorá ležala v nemocnici a je potrebné preniesť ju z vrchného podlažia na spodné, pretože na vrchné poschodie padajú rakety, zranený Gebre Michael, ktorý pracuje v knižnici a spadla naňho ťažká polica s knihami, treba preniesť Medhin, ktorá je starou babičkou, prišla o dom a už nemá toľko síl pohybovať sa, miestny spevák Gebrisha si zlomil kľúčnu kosť pri páde...

Môžete si všimnúť, že postavy sú z rôzneho prostredia, týmto chceme deťom demonštrovať, že pomoc v kríze nerobí rozdiely a sestričky vincentky tak žili a boli nápomocné všetkým. Pripodobňujeme sa tak Ježišovu srdcu a naše srdce je schopné viac líbiť.

Úlohou trojice je určiť si zo svojej skupinky jedného zraneného, ostatní ho ošetrujú.

Keď všetky skupinky dokončia aktivitu, tak predstavia a ukážu, ako postupovali. Animátor potom predvedie, ako sa správne viaže šatka, aby sa znehybnila ruka, ako sa zastaví krvácanie a ako sa správne prenáša zranený.

Postup ošetrovania:

- hovoríme pokojným hlasom,
- posadíme zraneného, spýtame sa, čo a ako sa stalo,
- požiadame ho, nech si zdravou rukou pridrží zlomenú ruku, vezmeme trojrohú šatku a dáme ruku do závesu:



Druhá situácia: Následne animátor povie, že na Slovensku sa nám ľahšie zachraňuje, lebo máme lekárničku a všetky potrebné veci na záchranu, ale v Etiópii takéto pomôcky nie vždy máme. Kvôli vojne nebol dostatok zásob. Zadáme deťom úlohu, ako by zranenému pomohli bez použitia lekárničky (Môžeme použiť mikinu, šál alebo šatku, prípadne staré tričko.).

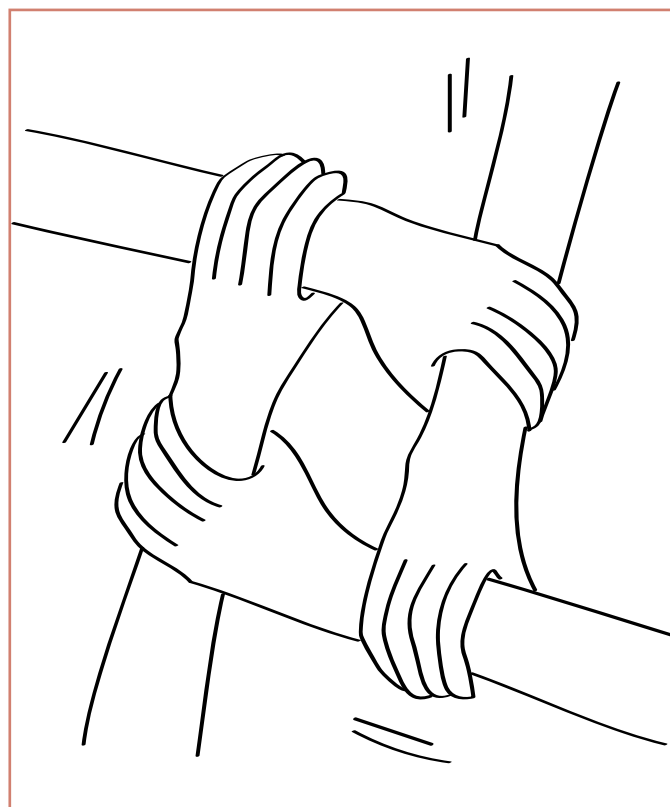
Postup ošetrovania:

Vedúci si dopredu naštuduje ako zafixovať ruku, zastaviť krvácanie a preniesť pacienta (pozri videá nižšie, QR kódy). Poprosíme zraneného, nech si zdravou rukou pridrží zranenú ruku (napr. krvácajúcu ranu). Keďže nemáme obvazy, môžeme ranu obviazať kúskami látky, šálom, šatkou a pod. Ak má zranený krvácajúcu nohu, tiež najskôr pritlačíme ranu zdravou rukou a potom ju obviažeme. Ak máme stoličku, stôl alebo niečo podobné v blízkosti, vyvýšime zranenú nohu nad úroveň srdca, aby sme čím skôr zastavili krvácanie.

Ak má zranený zlomenú napr. ruku, vezmeme zospodu sveter alebo tričko, prekryjeme zlomenú ruku a zicherkou pripneme tričko o tričko. Ak má niektoré dieťa na sebe mikinu so zipsom, môže si mikinu do polovice rozopnúť a vyskúšať dať ruku nad zips, tak bude ruka aspoň trochu stabilná a znehybnená. Ten, kto má šál, môže ešte ruku obviazať spredu dozadu okolo obvodu trupu zraneného.

Transport: V horskom prostredí nie je vždy k dispozícii sanitka, preto sa naučíme, ako preniesť zraneného. Animátor rozdelí deti podľa síl/váhy, resp. ak sú menšie, môžu ich preniesť starší. Dajte si pozor na úrazy. 😊

Naučíme sa to len pomocou našich rúk. Pozrite si video a rozdeľte sa do dvojíc alebo trojíc podľa počtu detí. Skúšajte preniesť zraneného len na krátku vzdialenosť (2 – 3 metre stačia).





Návod, ako odnieť pacienta na rukách.



Návody v angličtine pre staršie deti alebo animátora.



Ak máte viac času, je tu pre staršie deti postup pri krvácaní, mdlobe, KPR...

Na záver si môžete zopakovať, čo ste sa naučili, a deti vyzvať, aby povedali, čo bolo pre nich najzaujímavejšie alebo aký postup ošetrovania by rady ukázali aj doma rodičom alebo súrodencom.

DISKUSNÁ AKTIVITA

Ako vyliečiť zranené srdce a byť dobrým priateľom

Cieľ: Pri tejto aktivite si uvedomíme, ako veľmi nás môžu raniť slová iných, ale aj ako my vieme ublížiť druhým, keď im povieme niečo neláskavé. Staršie deti sa môžu tiež zamyslieť nad tým, či sa k sebe správajú ako k tým najlepším priateľom.

Vek: 6 – 10 rokov

Trvanie: cca 60 minút

Pomôcky:

pre mladších: papier A3 s nakresleným srdiečkom, pastelky;

pre starších: papier A3, špendlíky, písacie potreby, polystyrén/nástienka alebo nejaká penová podložka, aby sa nepoškodila podlaha/stôl, lepiaca páska, kôš, niečo sladké, vlastná fotografia alebo malé vreckové zrkadielko.

Postup: Usadíme sa do kruhu a animátor ukáže deťom srdiečko nakreslené na A3 papieri. Vyzve deti, aby povedali, aké neláskavé slová už počuli. Môže deťom dať príklad: máš smiešne vlasy, veľké zuby, nemám ťa rada a pod. Deti sa nemusia hlásiť (hovorí jeden po druhom, čo komu napadne), rozprávajú takéto slová a animátor počas toho krčí papier na stále menší a menší kus papiera. Poďakuje im za to a potom sa spýta: „A čo vás, naopak, potešilo, čo vám spravilo radosť, keď vám niekto povedal?“ Pri odpovediach postupne rozbaľuje papier do pôvodnej podoby. „Deti, pozrite sa, je srdiečko ako predtým alebo sa zmenilo?“ Následne sa spýta, čo môžeme urobiť, aby sme papier vyrovnali: položiť naň ťažké knihy alebo častejšie hovoriť pekné veci, prežehliť ho pod látkou a pod. Tí, ktorí vedia písať, môžu okolo srdiečka napísať komplimenty a menšie deti srdiečko vyfarbiť. Jeden po druhom môžu ukázať napríklad aj na sebe, ako byť dobrým kamarátom: pohladať, objať, rozdeliť sa so sladkosťou, počkať niekoho, pomôcť niekomu, keď spadne, a pod. Na konci sa animátor spýta detí, ako sa teda musíme starať o svoje srdiečka aj srdiečka druhých, aby neplakali, neboli nešťasné a pokrčené.

Otázky na diskusiu:

Aký je dobrý kamarát, čo robí a nerobí?

Kto je váš najlepší priateľ a prečo?

Aké láskavé slová môžeme povedať, keď je niekto smutný?

Ako vieme druhého potešiť?

Prečo bolo srdiečko na papieri pokrčené?

Každé dieťa môže na záver povedať alebo napísať, čo si zo stretnutia zapamätalo.

DRUHÁ ALTERNATÍVA – starší

Vek: 11 – 15 rokov

Trvanie: cca 60 minút

Postup: Pripravte si papier A4 s nakresleným srdcom a počet špendlíkov v počte vašich detí. Na začiatok si môžeme opísať, aké je srdce alebo papier. Potom vyzvete deti, aby povedali slová, ktoré im niekedy ublížili. Animátor môže začať prvý, povie napríklad, že niekto sa mu smial za veľké zuby alebo že sa modlí, a urobí špendlíkom dieru do srdca. Vyzve deti, nech používajú len slušné slová. Treba si dať pozor a pod papier dať polystyrén alebo podobný materiál, aby nevznikli diery na podlahe.

Ak je niekto, kto nechce nahlas povedať neláskavé slová, môže to napísať a napísaný papierik sa nakoniec prišpendlí na srdce. Po vypovedaní týchto vecí sa môže animátor spýtať, ako sa všetci teraz cítia a čo by im zlepšilo náladu. Môžu si spolu napr. zatancovať eRko tance, zaspievať, objať sa, dať si niečo sladké, pohladať sa po vlasoch... Potom animátor povie deťom, nech hovoria, čo kedy pekné o sebe počuli. Počas toho vedúci stretnutia vyťahuje špendlíky zo srdca. Ukáže nakoniec deťom toto srdce a spýta sa ich, či je už rovnaké ako predtým. „Aké máte nápady? Čo môžeme urobiť, aby sme vyliečili toto srdce?“ Môže dať nápovedu – lepiacu pásku, ktorou vieme zalepiť diery, aby sa papier viac netrhal...

Otázky na diskusiu:

Ako viem byť dobrým priateľom?





Aké skutky lásky môžem konať voči druhým?

Ako je to v reálnom živote – stačí, keď povieme niekomu, komu sme ublížili, len prepáč? Má tento človek našu dôveru?

Ako nám vie pomôcť Ježiš? (Vystrihnite si Prílohu č. 6: Srdce Ježišovo a položte ho na srdce „ranené špendlíkmi“.)

Čo sme týmto znázornili? (Prekrytím nášho srdca Srdcom Ježišovým.)

Ak máte viac času a dobre sa so staršími deťmi poznáte, po prvej úrovni sa s nimi môžete presunúť na úroveň sebalásky.

Každý nech sa pozrie na svoju fotku alebo do zrkadla a nemusia povedať, stačí na papier si pre seba napísať všetky škaredé veci, ktoré sme si sami o sebe povedali v mysli. Že sme si o sebe mysleli, že sme hlúpi, škaredí atď. Potom sa donesie kôš a každý, kto chce, môže trhať svoj papierik s neláskavými slovami o sebe a namiesto toho si napísať na čistý papier: Som dosť dobrý, pekný, láskavý, šikovný, múdry...

Nakoniec animátor predstaví prácu sestier vincentiek (môže pustiť video, pozri dole QR kód), uvedie ich ako príklad, že neušli pred vojnou, ale ochotne pomáhali núdzným tam, kde boli. Tých najstarších sa môžeme pýtať, kde podľa nich vzniká vojna (odpoveď: v našom srdci). Povieme si, ako my konkrétne vieme pomôcť Etiópii zo Slovenska: modlitbou, koledovaním, obetovaním nejakého nášho pôstu, tým, že budeme dobrí k sebe, bude milé aj naše okolie, jeden ovplyvní pozitívne druhého a svet sa bude môcť stať krajším miestom. Každé dieťa môže na záver povedať alebo napísať, čo si zo stretnutia zapamätalo.

TIP 1:

Prečítajte si knihu *Nádej – Pápež František*.

Úryvok: Môj starý otec Giovanni a mnohí dedovia a otcovia nás vďaka svojim bolestným spomienkam naučili, že vojna nikdy nie je ďaleko, naopak, je veľmi blízko, je v každom z nás, pretože každá vojna sa začína v srdci. (z knihy *Nádej – Pápež František – Autobiografia*)



Inšpiratívne videá o sestrách vincentkách



Sestry vincentky s generálnou predstavou, *Dobrá novina*, 2018.





KOLEDNÍCKE PROGRAMY

Kolednícky program a vinše sú z príručky „Prišli ku vám koledníci...“, ktorú vydalo eRko – HKSD v roku 1998.

Nech vás poznajú už na diaľku!

Nezabudnite si pri koledovaní kostýmy! Môžete ísť ako anjeli,

pastieri alebo králi. Ak máte kroje, určite ich využite. Ako kolednícky kostým môžete použiť aj miništrantský oblek (superpelíciu) alebo biele tričká s hviezdou na čele. Tešíme sa na všetky vaše krásne kostýmy na koledníckych fotkách!

KOLEDNÍCKY PROGRAM

Pieseň: ZVESTUJEME DOBRÚ NOVINU

Pokoj tomuto domu a všetkým,
čo v ňom bývajú.

Nesieme Vám dobrú novinu.

Dnes sa nám v Dávidovom meste narodil
Spasiteľ, Kristus Pán.

Zvonia všetky zvony sveta,
cingi-lingi-bom!

Na svet prišlo drahé dieťa
biednym rodičom.

Radosť veľkú zvestujeme:

Narodil sa sveta Pán.

Nedaleko Betlehema

v chladných jaslách leží sám.

Podte s nami pokloniť sa
Ježiškovi malému,
zato, že k nám z neba prišiel,
svoje srdcia dáme mu.

Maštal'ka je skromná, tichá,
králi do nej náhli sa.
Na dieťaťko oslík dýcha,
svieti hviezda - stokrása.

Počujte, jak na nebesiach
anjelici spievajú,
sláva Bohu na výsostiach,
pokoj ľuďom želajú.

Keď slávime toto Krista narodenie,
i ja vám kresťanské nesiem pozdravenie,
s vinšom, aby z darov podiel ste dostali,
ktoré všemu svetu nesie Ježiš malý.
On je sám ten darca pokoja, radosti
i duši spasenia vo vekoch večnosti.
Kto sa jeho drží, k tomu sa on kloní,
citom neslýchaným srdce mu obnoví.
Preto sa ho chopme vierou v tej časnosti,
aby nám daroval slávu do večnosti.

Všetci spolu:

Podakovať by sme chceli, že ste si nás
vypočuli a s láskou podporili.

Pieseň: S DOBRŤOU NOVINOU DNES PRICHÁDZAME K VÁM

Pieseň: DAJ BOH ŠŤASTIA

VIANOČNÉ A NOVOROČNÉ VINŠE

Šťastlivá chvíľa sa nám zjavila,
že Panna čistá Syna zrodila,
život svätý počatím dala Mária.

S posolstvom z neba chodím po zemi,
zvestujem novinu a teším ľudí.

Slúbený prišiel Mesiáš,

Spasiteľ sveta, Ježiš náš.

Tomuto domu buď požehnanie,
nech vám ho udelí dieťa narodené.

Sláva Bohu na nebi,
pokoj ľuďom na zemi.

V jasličkách na slame schúlený je tíško,
my ho už poznáme, to je náš Ježiško.

Cez Vianoce vyber úsmev
a rozďaj ho všetkým,
ďavaj si naň dobrý pozor,
aby nebol riedky.

Cez Vianoce vyber lásku,
každému daj trochu,
nech vám nikdy nezovšednie,
ani v novom roku.

Láska Božia, láska veľká
deťom vkladá do hrdielka
pieseň o jasličkách.
Dieťa, čo sa narodilo,
radosťou ich obdarilo,
zažalo jas v líčkach.

Vinšujem vám v tento nový rok,
že by ste mohli mnohých rokov dožiť
s veľkou radosťou, božskou milosťou,
na poli úrod, vo dvore príchod,
doma zmier, šťastie, zdravie, hojné
božské požehnanie.

Pochválený Pán Ježiš Kristus!

Tak ako za oblokom sniežik padá,
nech za váš stôl šťastie,
láska a spokojnosť sadá,
však nielen na Vianoce a Nový rok,
lež po celý rok.

S pomocou Božou prežili ste
zas ďalší v rokov slede.
Nech ruka Božia pevne, iste

vás v roku novom vedie.
Nech dary jeho milosti
vás po celý rok chránia,
nech vám dá šťastia, radosti
a hojnosť požehnanja.

Vianoce lásky a pokoja,
nech každú vašu bolesť zahoja.
V rodinnom kruhu tešte sa
vždy spolu,
s láskou v srdci sadnite
k večnému stolu.

Ak v srdci máš radosť, že je s tebou
„lásky Kráľ“,
netrápi ťa iná bolesť, mizne každý
ľudský žiaľ.

V novom roku v každom kroku,
nech vyrastá lásky háj,
nech vás v láske spája – Dieťa – Ježiš
– Láska sám.





☀ KOLEDY

☀ ZNEJ, ZVONČEK

PIESEŇ Z PUBLIKÁCIE IN DULCI JUBILO OD AUTORA P. JÁNA JAMRICH A SVD.



G D7 G koniec

1. Znej, zvon - ček cin - gi - lin - gi - ling, znej, zvon - ček, znej!

5 D G D D7 G

Pus - ti - te ma, diet - ky, svo - jej do iz - biet - ky,

9 D G D G A D

bo uk - rut - ná zi - ma cel - kom pre - mra - zí ma.



- Otvorte mi dvere, nesiem v hojnej miere dary vám k radosti, srdca blaženosti.
- Otvorte mi chytré srdca svojho vnútro, chcel by som tam bývať, šťastie, pokoj dávať.

☀ OD NÁS DÁVNO TŮŽENÝ

TEXT PIESNE Z JEDNOTNÉHO KATOLÍCKEHO SPEVNÍKA.
 © SPOLOK SV. VOJTECHA – VOJTECH SPOL. S R. O., TRNAVA

G G C G G Ami G D G

1. Od nás dáv - no tú - že - ný Je - žiš - ko je zro - de - ný.

7 G G C G G Ami G D G

K ne - mu te - da spie - chaj - me, pred ním na tvár pa - daj - me.

13 G C G D G C G D

Česť vzdaj - me mi - lé - mu, Je - žiš - ku ma - lé - mu,

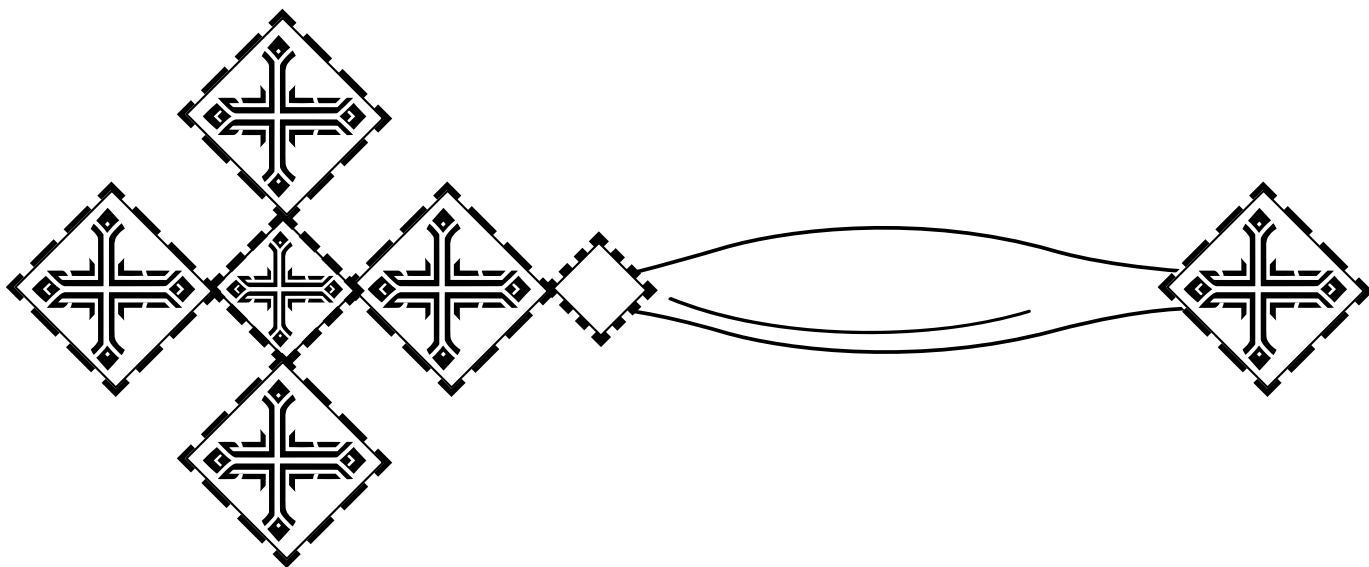
17 G E7 Ami D G

v Be - tle - he - me pre nás na - ro - de - né - mu.

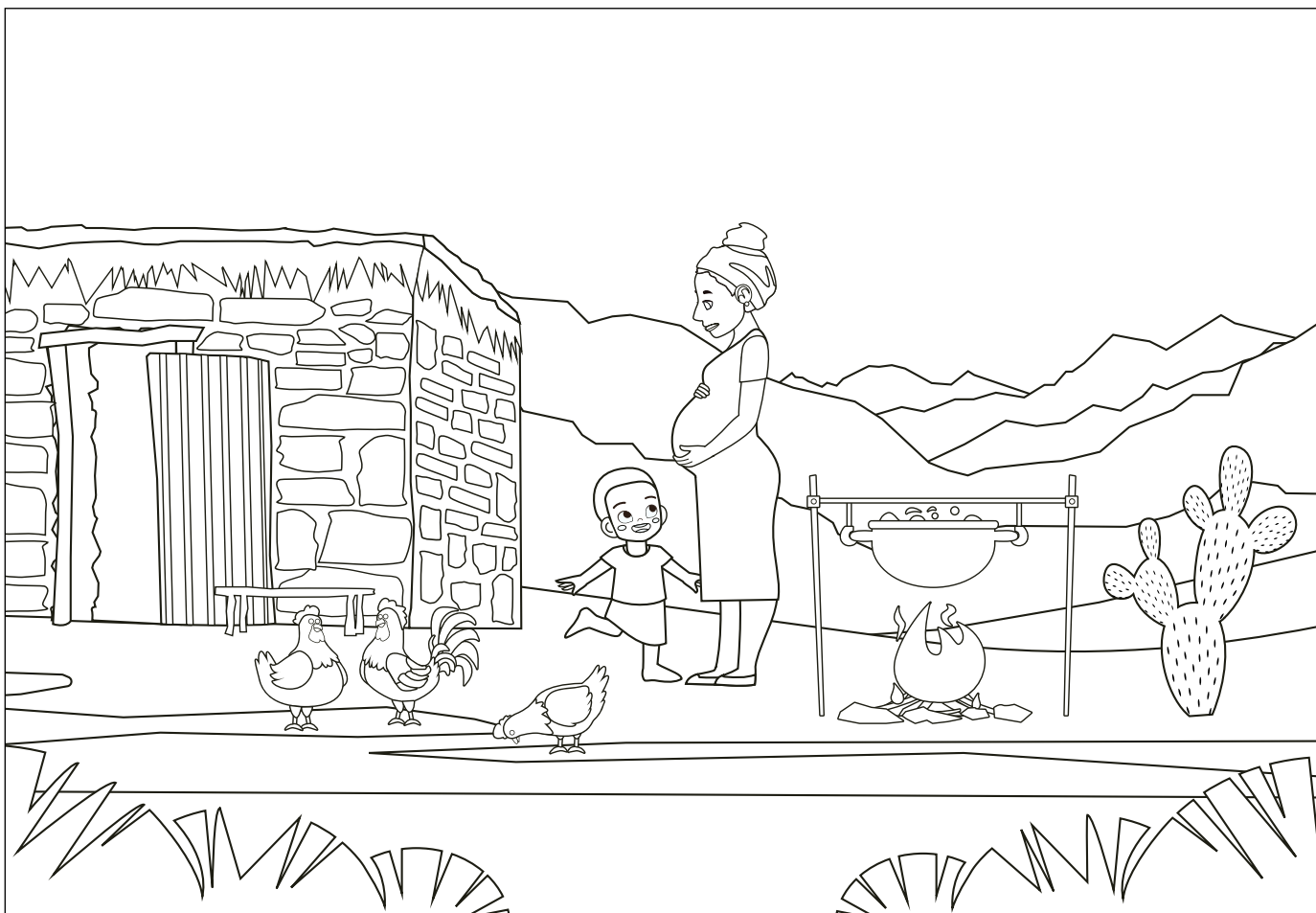
- V Betleheme na slame – zrodeného ťa máme. Ó, Ježiško, žiadaný, od Otca nám poslaný!
Vítame ťa, Kriste, daj nám srdce čisté, riaď vždy naše kroky slabé, neisté.
- Počuli sme anjelské krásne spevy nebeské: Sláva buď na výsosti, Bože, tvojej mocnosti!
Bože, z vysokosti, odpusť naše zlosti! Spievajme a prosme o dar milosti.

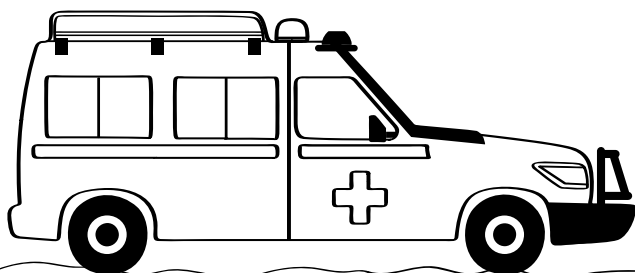
Spevník doplnený o koledy z metodických materiálov z posledných desiatich rokov nájdete na stránke Dobrej noviny. Už ho nebudeme posielat v tlačenej forme, ale viete si vytlačiť konkrétne koledy, ktoré budete potrebovať.



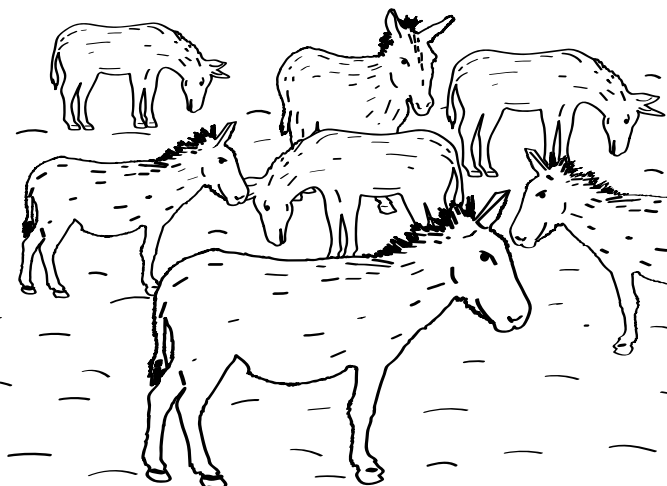


PRÍLOHA 2

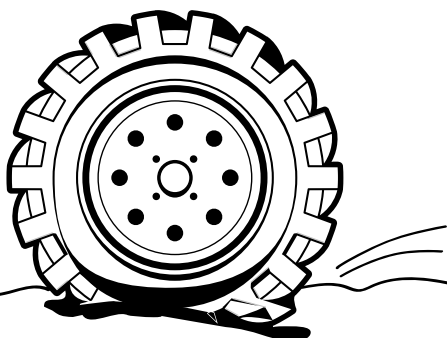




1. Keď hodíš kockou číslo 2, posunieš sa o dve políčka dopredu + 2 navyše, lebo ťa odviezla sanitka.



2. Keď hodíš kockou číslo 4, ideš o 4 políčka dopredu, ale potom stojíš jedno kolo, pretože ti v ceste stojí stádo oslíkov a musíš najskôr odohnať tieto zvieratká, aby si sa mohol/-a pohnúť ďalej.



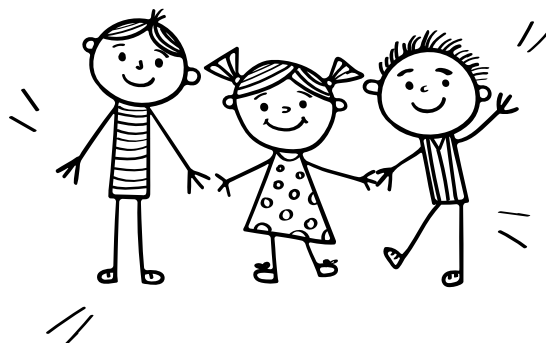
3. Keď hodíš kockou číslo 6, ideš o šesť políčok dopredu, ale ďalšie dve kolá stojíš, pretože auto, ktorým sa vezieš do nemocnice, dostalo defekt a treba ho opraviť.



4. Políčko **ŠTART**, čiže prvé políčko, na ktoré stúpiš, keď hodíš šesťku, znamená, že ďalšie kolo stojíš, pretože tigrajská vláda schválila nočný zákaz vychádzania kvôli nebezpečenstvu, ale druhé kolo sa môžeš posunúť o 8 dopredu, pretože si 8 hodín čakal, kým neskončí zákaz vychádzania.



5. Keď stojíš už dlho na začiatku a nedarí sa ti hodiť 6, jeden z tvojich kamarátov sa môže zahrať na pomocnú ruku sestry vincentky tak, že teba posunie na políčko **ŠTART** a on namiesto tvojej figúrky pôjde do domčeka, kde si predtým stál ty.



6. Kamoš, ktorý ti pomohol posunúť sa z domčeka na **ŠTART**, môže ďalšie kolo hádzať kockou dvakrát a posunúť sa o toľko políčok, koľko je súčet bodiek po oboch hodoch kocky.



**Mulu – 10 rokov (dievča)**

Volám sa Mulu. Každé ráno skoro vstávam a idem s mamou po vodu. Niekedy ideme 2 hodiny. Keď sa vrátim, pomáham pri varení. Rada chodím do školy, ale niekedy musím zostať doma. Najradšej mám spev v kostole.

**Selam – 12 rokov (chlapec)**

Som Selam a bývam s babičkou. Otec pracuje Adigrate. V škole sa učíme aj angličtinu, ale niekedy máme len jednu učebnicu pre celú triedu. Vo voľnom čase sa rád hrávam s loptou šikovne po domácky vyrobenou z kúskov látok. Mám sen stať sa lekárom, lebo v našej dedine chýba zdravotné stredisko.

**Ruth – 8 rokov (dievča)**

Volám sa Ruth. Najradšej tancujem a spievam s kamarátkami. Niekedy doma nemáme dostatok jedla, tak si pomáhame so susedmi. V škole sa učíme aj o Ježišovi. Keď sa modlíme, všetci sa držíme za ruky.

**Tesfay – 11 rokov (chlapec)**

Som Tesfay. Milujem zvieratá, pasiem kozy a pomáham starému otcovi. V našej dedine nie je elektrina, večer svietime baterkami. Vždy, keď prší, je cesta do školy plná blata. Ale učím sa rád, chcem byť učiteľom.

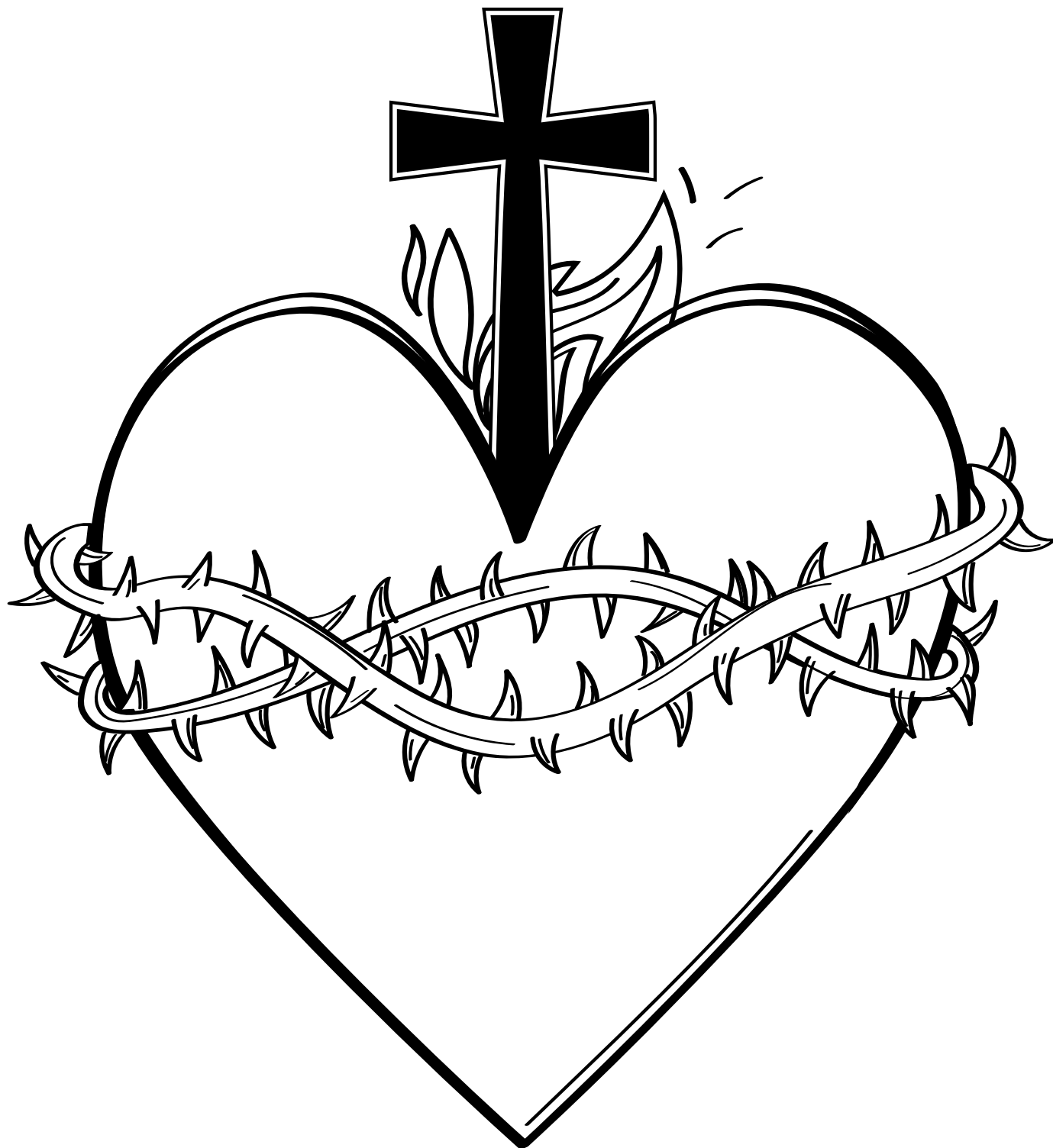


PRÍLOHA 5



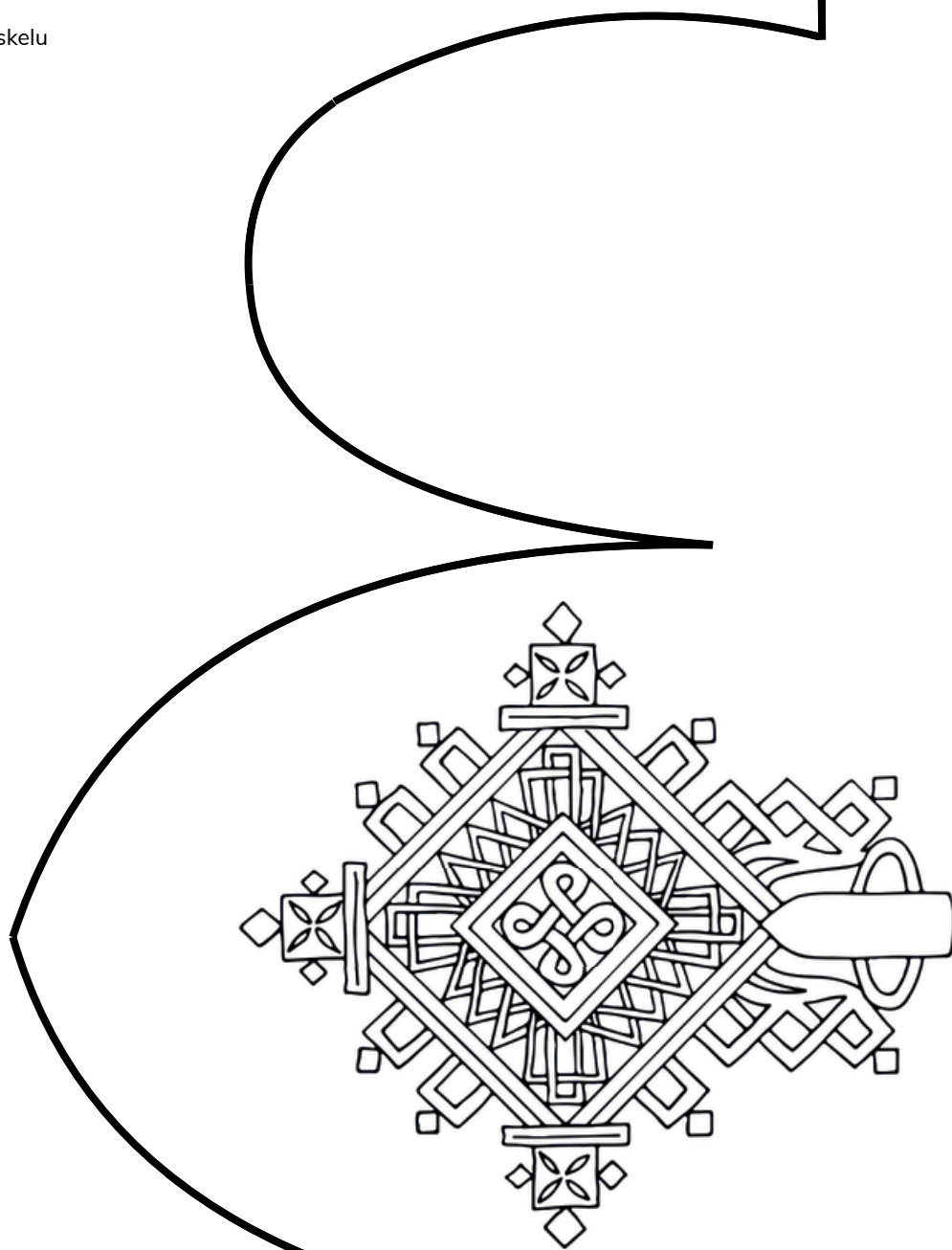


DISKUSNÁ AKTIVITA

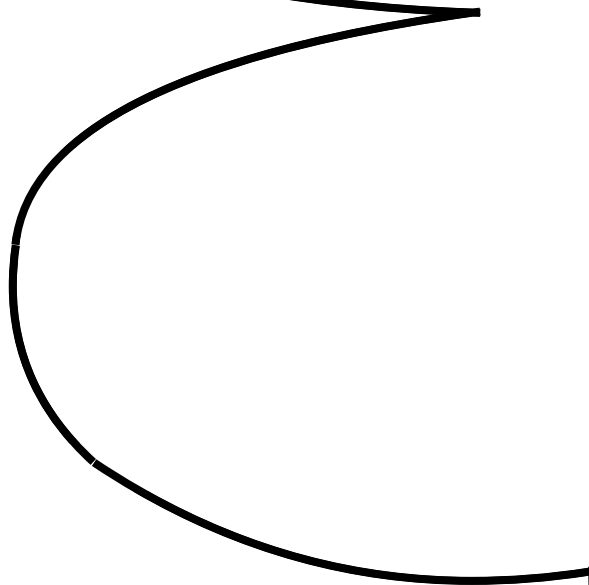
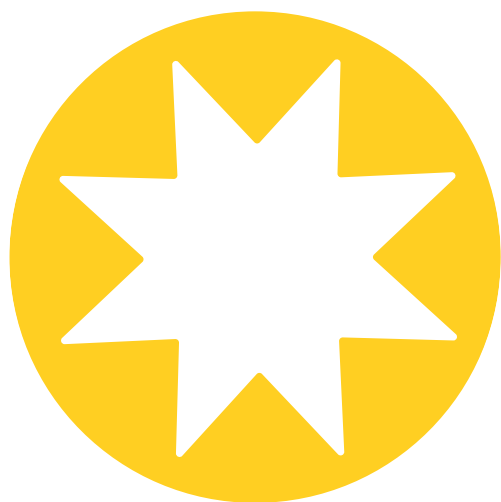




Kráľovská koruna v štýle Meskelu



PRÍLOHA 8



☀ KVÍZ O ETIÓPII

(správna je vždy len jedna odpoveď)

1. Aké zviera žije iba v Etiópii a nikde inde na svete?

- a. Slon africký
- b. Žirafa núbijská
- c. Etiópsky vlk
- d. Gepard rýchly



2. Na prípravu akého jedla používajú v Etiópii cicerovú múku?

- a. Na cestoviny
- b. Na pizzu
- c. Na hustý pikantný prívarok (nazývaný aj shiro)
- d. Na kašu

3. Akým spôsobom sa v Etiópii často slávi nedeľa?

- a. Tichom a pôstom
- b. Futbalovým turnajom a bohoslužbou
- c. Spoločným spevom a svätou omšou
- d. Piknikom v lese



Fotka vytvorená pomocou AI.

4. Ako sa nazýva tradičný odev, ktorý nosia ženy v Etiópii pri sviatkoch?

- a. Kikoy
- b. Habesha kemis
- c. Sarí
- d. Pončo

5. Aké prírodné úkazy sa nachádzajú v Danakilskej preliačine na severe Etiópie?

- a. Snehové jaskyne
- b. Gejzíry a solné jazerá
- c. Ladové sopky
- d. Púštne duny



6. Ako sa volá najvyššia hora Etiópie?

- a. Kilimandžáro
- b. Ras Dashen
- c. Atlas
- d. Ruwenzori

7. Čím sa vyznačuje tradičná etiópska hudba?

- a. Hrá sa hlavne na gitaru
- b. Má rytmy, ktoré sa opakujú, a veľa sa tancuje
- c. Je veľmi pomalá a tichá
- d. Hrá sa len na bubny

8. Aký Níl pramení v Etiópskej vysočine?

- a. Modrý Níl
- b. Biely Níl
- c. Čierny Níl
- d. Níl v Etiópii nepramení

9. Čo je v Etiópii bežné počas jedla?

- a. Každý má vlastný tanier
- b. Jedáva sa rukami z jedného taniera alebo hrnca
- c. Jedáva sa len lyžicou
- d. Nesmie sa rozprávať pri jedle

10. Prechádza Etiópiou rovník?

- a. Áno
- b. Len cez veľmi malú časť krajiny
- c. Nie
- d. Rovník cez Afriku neprechádza

11. Aké remeslo je v Tigraji veľmi rozšírené?

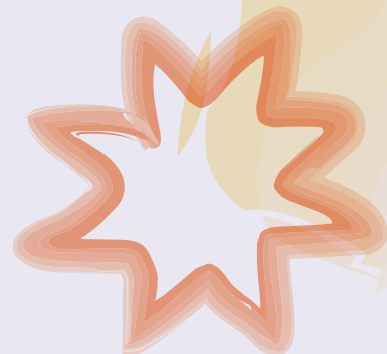
- a. Výroba čokolády
- b. Tkanie a vyšívanie
- c. Výroba syra
- d. Kamenárstvo

12. Prečo deti v Tigraji v rokoch 2020 – 2022 vymeškávali školu viac ako inokedy?

- a. Nálet kobyliiek
- b. Dočasný konflikt v regióne
- c. Prestala sa vyrábať čokoládová tyčinka
- d. Mali dva roky prázdnin

13. Čo znamená meno Sinit, meno dievčatka z tohtoročnej kampane?

- a. Hory
- b. Mier
- c. Sestra
- d. Svetlo



Snímky: Dobrá novina, 2017 – 2018.

POĎ KOLEDOVAŤ S DOBRŤU NOVINŢU AJ TY

Ťe nevieš ako na to?

Je to také jednoduché! Stačí na to týchto 12 praktických krokov:

1. **Prihlás** online/offline svoju farnosť/filiálku s podpisom kňaza.
2. **Objednaj** si všetky potrebné materiály.
3. **Príd'** na Deň Dobrej noviny vo svojej diecéze.
4. **Zorganizuj** pre deti kolednícke stretká nielen o afrických projektoch.
5. **Nacvič** s deťmi koledy a vinše.
6. **Zober koledníkov** na svätú omšu s biskupom.
7. **Vyves plagát** a odprezentuj Dobrú novinu vo farnosti.
8. **Koleduj s Dobrou novinou** od domu k domu alebo na svätej omši (24. decembra – 6. januára). Nezabudni nechať v každej rodine dobronovinový leták a Dobré noviny.
9. **Podakuj** sa vo farnosti v oznamoch a otoč plagát, na ktorý zapíšeš vašu vykoledovanú sumu.
10. **Pošli zápisnicu a vyzbieranú sumu** do 5 dní od koledovania.
11. **Priprav aj pokolednícke stretko** a rozďaj koledníkom darčeky.
12. **Modli** sa za koledovanie Dobrej noviny a našich partnerov vo východnej Afrike.



Koledníci z Bardejova, Dobrá novina, 2025.

NEZABUDNITE SI TENTO ROK AJ KOLEDNÍCKY KOSTÝM

Koledníkov v kostýmoch spoznajú ľudia aj na ulici! Ak nezvyknete nosiť pri koledovaní kostýmy, tak vás povzbudzujeme, aby ste si ho tento rok zobrali. :) Urobte si kostýmy podľa vášho koledníckeho programu, môžu tam byť pastieri, anjeli, Svätá rodina aj traja králi. Ak máte kroje, určite si ich zoberte. Ako kostým môžu poslúžiť aj superky (miništrantské obleky) alebo trička v kombinácii s hviezdou na čele. Buďte svedkami radostnej zvesti aj cez svoje kolednícke kostýmy! :)



Koledníci z Kanianky, Dobrá novina, 2025.

Viac informácií na Dni Dobrej noviny v diecézach, v Informačníkoch, na dobronovinových sociálnych sieťach alebo na www.dobranovina.sk.