

METODICKÝ MATERIÁL

UGANDA



Ukotvení v priateľstve

OBSAH

UGANDA	3
TÉMA ROČNÍKA	5
AKTIVITY NA STRETKÁ	7 – 13
KOLEDNÍCKE PROGRAMY	14
KOLEDY	16
PRÍLOHY	17 – 22
KVÍZ	23



Chcete spoznať svätých a blahoslavených, ktorí súvisia s Afrikou, a mnohé projekty Dobrej noviny, ktoré sú spojené práve s nimi? V 37. ročníku časopisu Rebrík sa všetko dočítate v rubrike Hrdinovia viery. Pravidelne čítajte s deťmi Rebrík a zahľbte sa do dobronovinových tém. Spoznáte tvár kampane a dozviete sa aj viac o koledovaní.



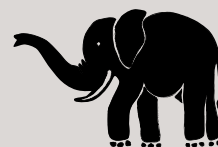
Chcete pokračovať Ukotvení v priateľstve s eRkom aj po koledovaní s Dobrou novinou? Neváhajte a ozvite sa nám na erko@erko.sk alebo na 0907 713 169. Viac informácií na erko.sk/priatelstvo.

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.



ANIMOVANÝ FILM

Predstavíme vám príbeh sestry Reginy, ktorá vedie nemocnicu v Ugande. V nemocnici neraz zažili nedostatok, ale to im nebánilo starať sa o pacientov s láskou. Skutočný priateľ sa totiž dokáže podeliť aj v núdzi. Raz sa u nich predčasne narodili dve bábätká, no mali iba jeden inkubátor. V dôvere v Božiu prozreteľnosť ich tam uložili spolu, aby sa hriali navzájom. Vďaka koledníkom Dobrej noviny už pred takýmito rozhodnutiami stáť nemusia - dnes majú aj ďalšie inkubátory a vybavenie, ktoré im pomáha starať sa o pacientov. Film si môžete pozrieť na našom YouTube kanáli. Stačí načítať tento QR kód.



TIRÁŽ

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

Jazyková úprava: Marcela Bokorová. Nepredajné. September 2026.

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, Petra Oslovičová, Kristína Palčová, 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

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





UGANDA – PERLA AFRIKY PLNÁ FARIEB, TRADÍCIÍ A ŽIVOTA

Uganda býva často nazývaná „perlou Afriky“. Tento názov jej dal britský politik Winston Churchill, ktorého očarila miestna príroda. Krajina ponúka množstvo nádherných miest a turistických atrakcií. Jedným z najznámejších je prameň Nílu v meste Jinja. Práve odtiaľto začína svoju dlhú cestu najdlhšia rieka sveta. Obľasť je obľúbená aj medzi milovníkmi raftingu a vodných športov.



Projektoví manažéri Lucia Jantošovičová a Jozef Magda pri prameni Nílu v meste Jinja v Ugande. Dobrá novina, 2024.

Vo východnej Ugande sa nachádzajú nádherné vodopády Sipi Falls, ktoré ležia na úpätí pohoria Mount Elgon. Okolie je známe pestovaním kvalitnej kávy arabica, a preto sú populárne aj komentované návštevy miestnych fariem spojené s ukážkou pestovania a spracovania kávy. Samotný Mount Elgon je vyhasnutá sopka a obľúbené miesto turistov.



Vodopády Sipi vo východnej Ugande. Dobrá novina, 2024.

ZÁKLADNÉ ÚDAJE

Oficiálny názov:	Ugandská republika
Hlavné mesto:	Kampala (najväčšie mesto a hospodárske centrum krajiny)
Uganda susedí s:	Keňou, Tanzániou, Rwandou, Demokratickou republikou Kongo a Južným Sudánom
Úradný jazyk:	angličtina a svahilčina, no v krajine sa používa množstvo ďalších jazykov
Mena:	ugandský šiling

Uganda má 45,9 milióna obyvateľov a patrí medzi najmladšie krajiny sveta – 44 % populácie má menej ako 15 rokov.



Jedným z najväčších bohatstiev Ugandy je jej kultúrna pestrosť. V krajine žije viac ako 65 etnických skupín a kmeňov, pričom každý z nich má vlastný jazyk, tradičné oblečenie, hudbu, tanec či zvyky. Medzi najväčšie a najvýznamnejšie skupiny patria Bagandovia, ktorí žijú najmä v oblasti centrálnej Ugandy okolo Kampaly. Ich kultúra je úzko spojená s historickým kráľovstvom Buganda. Ďalšou významnou skupinou sú Baňankole známi chovom typického dlhorohého dobytky Ankole. Basogovia žijú vo východnej časti krajiny a Bakigovia pochádzajú z hornatého juhozápadu Ugandy.

Farební a kultúrne mimoriadne zaujímaví sú aj Karamodžovia, ktorí žijú na severovýchode krajiny. Mnohí z nich dodnes vedú tradičný pastiersky spôsob života. Typické sú pre nich výrazné ozdoby, koráliky, tradičné tance a silné komunitné väzby. Stretnutie s ich kultúrou je pre mnohých návštevníkov nezabudnuteľným zážitkom.

Veľká časť obyvateľov Ugandy rozumie jazyku luganda, ktorý je jazykom regiónu Buganda. Často sa používa v bežnej komunikácii, médiách či na trhoch.

RAJ PRE MILOVNÍKOV SAFARI

Za návštevu stoja aj vodopády Kalagala Falls na rieke Níl či viaceré národné parky. Uganda je domovom šimpanzov, slonov, žiráf, levov, leopardov či hrochov. Medzi unikáty patria horské gorily, ktorých polovica celosvetovej populácie žije v Ugande. V krajine nájdeme 60 chránených oblastí, z toho 10 národných parkov. Najznámejšími sú Bwindi Impenetrable National Park, Queen Elizabeth National Park alebo Murchison Falls National Park. Krajina je rajom pre milovníkov safari aj pozorovania vtáctva – žije tu viac než tisíc druhov vtákov.





Vodopády Kalagala Falls na rieke Níl. Dobrá novina, 2020.

Uganda ponúka aj množstvo kultúrnych a historických miest. Priamo v Kampale môžete navštíviť katolícku Katedrálu Najsvätejšieho Srdca a anglikánsku Katedrálu sv. Pavla. Na okraji hlavného mesta sa nachádza národná svätyňa Namugongo, významné pútnické miesto spojené s ugandskými mučeníkmi sv. Karolom Lwangom a jeho spoločníkmi. V Kampale sa nachádza palác kráľa Bugandy známy ako Lubiri, ako aj Národná mešita, ktorá patrí medzi najväčšie v Afrike. Za návštevu stoja kráľovské hrobky Kasubi taktiež zapísané v Zozname kultúrneho dedičstva UNESCO.

Kampala ako hlavné mesto pulzuje životom na každom kroku. Na ulici si môžete pochutnať na placke rolex či grilovanom kuracom mäse na paličke. Mesto Entebbe pri Viktóriinom jazere je známe medzinárodným letiskom, botanicou a zoologickou záhradou a oveľa pokojnejšou atmosférou. Uganda je krajinou úsmevov, hudby, tanca a silných komunít. Napriek mnohým výzvam sú miestni ľudia známi pohostinnosťou a radosťou zo života. Projekty Dobrej noviny pomáhajú rozvíjať práve to, čo je v Ugande najcennejšie – ľudí, ich schopnosti a nádeje do budúcnosti.

Medzi základné pozdravy patria:

Gyebale ko. (vyslovuj džé bale ko) – Ahoj.

Oli otya? (oli ótja) – Ako sa máš?

- **Nasuze bulungi.** (nasuze bulundži) – Mám sa dobre.

Oli otya ssebo/nnyabo? (oli ótja sebo/ňjabo)

– Ako sa máte, pane/pani?

Wasuze otya. (uasuze ótja) – Dobré ráno.

- **Bulungi.** (bulundži) – Dobré ráno aj tebe.

Webale nnyo. (ué balé ňjo) – Ďakujem veľmi pekne.

Kale. – Niet za čo/nazdravie.

Siiba bulungi. (síba bulundži) – Dovidenia.

- **Nawe, siiba bulungi.** (naue síba bulundži)

– Dovidenia aj tebe/vám.



Pútnické miesto Namugongo z vtáčej perspektívy. Ročne sem zavítajú takmer 3 milióny pútnikov. Internet.





☀ TÉMA ROČNÍKA – UKOTVENÍ V PRIATEĽSTVE

V eRku sme pripravili dvojročnú tému o priateľstve a bratstve. Inšpirovala nás encyklika pápeža Františka *Fratelli tutti*. V 32. ročníku chceme s koledníkmi objaviť hodnotu priateľstva, ktoré dokážeme žiť v našom blízkom prostredí – na stretku, v škole, vo farnosti, pri návštevách rodín. Povedie nás k tomu téma **Ukotvení v priateľstve**.

Aby sme dokázali vychádzať k druhým ľuďom, potrebujeme sa učiť, ako byť priateľmi tam, kde sme, v našich konkrétnych vzťahoch. Takto posilnení a ukotvení v priateľstve dokážeme tento postoj prežívať aj vo vzťahu k ľuďom, ktorí sú nám vzdialení.

☀ POČÚVAŤ A DELIŤ SA V PRÍSTAVE PRIATEĽSTVA

Dobré priateľstvá sa stávajú bezpečným prístavom, v ktorom každý človek túži byť ukotvený nielen v ťažkých životných obdobiach. Chceme, aby koledníci zažili takýto bezpečný priestor priateľstva. Aby sa učili prijímať rozdielnosť a budovať priateľstvá, ktoré presahujú ich stretko.

Priateľstvo sa prejavuje v schopnosti **počúvať a deliť sa**. Počúvanie znamená aj citlivosť na potreby druhých, ochotu všímať si ľudí okolo nás. V priateľskom postoji sa potom dokážeme podeliť o náš čas, našu pozornosť alebo vlastné sily i prostriedky, a to spôsobom, že hľadáme dobro druhého človeka.

Postoj priateľstva má byť viditeľný v malých každodenných veciach – keď sa navzájom počúvame, pomáhame si, odpúšťame si a spolupracujeme. Koledníci sa počas prípravy usilujú o priateľské vzťahy, učia sa spolupracovať pri nácvikoch a snažia sa prijímať jeden druhého vo svojej jedinečnosti. Počas koledovania zase prispievajú k priateľskej atmosfére vo farnosti, všímajú si ľudí, ktorých navštevujú, a delia sa s nimi o svoju radosť i talenty.

Žitie priateľstva uschopňuje koledníkov k **postoji otvorenosti a prijatia** aj smerom navonok voči iným kultúram, národom, jednotlivcom. Počúvaním príbehov ľudí z afrických projektov a v spoločnej modlitbe sa koledníci učia **všímavosti a citlivosti** na potreby druhých. V sociálnej oblasti nám priateľský postoj umožňuje budovať aj priateľstvo s chudobnými.

V konečnom dôsledku každodennými prejavmi priateľstva v našich bezprostredných vzťahoch objavíme „podstatu otvoreného priateľstva, ktoré umožňuje spoznať, vážiť si a milovať každého človeka bez ohľadu na jeho fyzickú blízkosť, bez ohľadu na to, na ktorom mieste sveta sa narodil alebo kde býva“.

(Fratelli tutti 1)



Koledníci z gréckokatolíckej farnosti Lipany. Dobrá novina, 2025.

☀ VIDIEŤ V KAŽDOM ČLOVEKU PRIATEĽA

V roku 2026 si pripomíname 800. výročie smrti sv. Františka z Assisi, patróna Dobrej noviny. Na jeho sviatok 4. 10. zvykneme otvárať nový ročník koledovania.

„Svätý František z Assisi počúval hlas Boha, počúval hlas chudobného, počúval hlas chorého, počúval hlas prírody. A to všetko premieňa na životný štýl.“ (Fratelli tutti 49)

Bol skutočným protagonistom priateľskej a bratskej lásky. Nebál sa priblížiť k chudobným ani chorým a pomáhal tým, ktorých si ostatní nevšímali. Aj dnes môže byť pre koledníkov príkladom, ako prinášať pokoj, dobro a priateľstvo tam, kde práve žijú. V 32. ročníku Dobrej noviny sme vybrali projekt, ktorý je ovocím Františkovo životného odkazu – Nemocnicu sv. Františka v Nkonjeru na východe Ugandy, ktorú vedú sestry františkánky.

☀ NEMOCNICA AKO MIESTO PRIJATIA, POČÚVANIA A NÁDEJE

Nemocnica sv. Františka funguje presne 100 rokov a každoročne poskytne starostlivosť viac ako 20-tisíc pacientom. Sestry františkánky a personál nemocnice vytvárajú **bezpečný priestor prijatia** pre každého človeka v núdzi a poskytujú zdravotnú starostlivosť nie ako technický úkon, ale s priateľským postojom k jednotlivci. V nemocnici nejde iba o vyliečenie pacienta, ale aj o stretnutie s človekom.

Tvárou 32. ročníka je riaditeľka nemocnice **sestra Regina** z Rehole malých sestier sv. Františka. Jej životný príbeh ukazuje, čo znamená skutočné priateľstvo a služba druhým. Vyrastala v chudobných podmienkach, no od detstva zažívala prijatie, starostlivosť a pomoc od svojej babky a tety, ktorá bola rehoľnou sestrou. **Ich príklad priateľstva, delenia sa a starostlivosti** bol pre sestru Reginu určujúci, keď sa rozhodla pre zasvätený život. A príklad svätého Františka ju inšpiroval, aby sa stala sestrou františkánkou a dala sa do služby druhým.





Sestra Regina pri vodnom vrte. Zabezpečenie vody pre nemocnicu podporili koledníci Dobrej noviny. Dobrá novina, 2026.

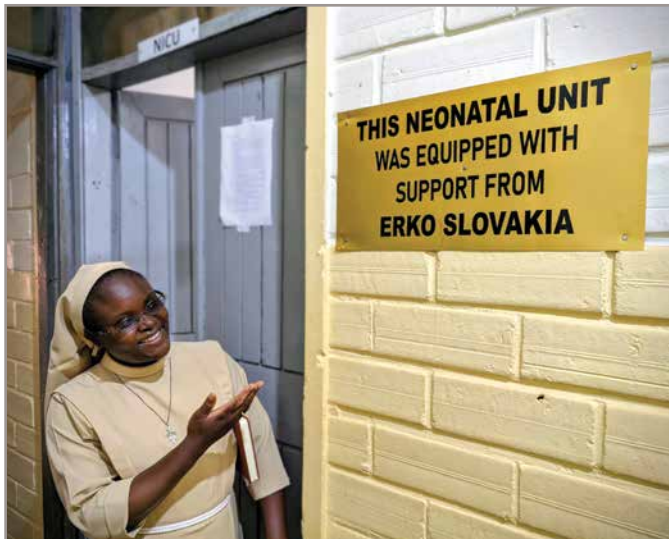
Dnes vedie nemocnicu, ktorá podľa nej nemá byť len miestom liečenia, ale aj miestom prijatia, počúvania a nádeje. So zdravotníkmi sa snaží starať o pacientov s láskou, úctou a záujmom. Sestra často pripomína, že aj človek vo vedúcej pozícii má byť služobníkom druhých. Pre mnohých ľudí je tak nemocnica miestom, kde nájdu povzbudenie a ľudskú blízkosť.

deťom naraz. Vďaka ich starostlivosti sa podarilo zachrániť oba životy. Tento príbeh ukazuje, že aj v nedostatku sa dá deliť a pomáhať druhým.

PRIATELIA KOLEDNÍCI

Dôležitým pilierom Dobrej noviny sú blízke vzťahy a priateľstvá, ktoré poháňajú do akcie – sformovať kolednícku skupinku a zrealizovať koledovanie vo vlastnej farnosti. Zároveň je zážitok Dobrej noviny často podnetom pre vznik a prehlbovanie priateľstiev detí, mladých i farníkov.

Téma Ukotvení v priateľstve nás pozýva vytvárať bezpečné prístavy prijatia a priateľstva, akými sú i projekty podporené z vianočnej zbierky. Učí nás všímať si druhých, počúvať ich a deliť sa s nimi o to, čo máme. Posilňovaním priateľských vzťahov môžeme spolu budovať svet, kde sa každý človek cíti prijatý a milovaný a kde nezáujem a ľahostajnosť budú nahradené kultúrou stretnutia.



Sestra Regina ukazuje na nápis: Toto novorodenecké oddelenie bolo zariadené vďaka podpore eRka zo Slovenska. Dobrá novina, 2026.

Koledníci už v minulosti pomohli nemocnici zabezpečiť inkubátory a kyslíkový prístroj pre novorodencov či nový zdroj pitnej vody. Tento rok budeme pokračovať v podpore nemocnice zabezpečením anestéziologického prístroja pre operačnú sálu a ubytovania pre zdravotnícky tím, aby mohli pomáhať ešte väčšiemu počtu ľudí.

V nemocnici zažili aj silný príbeh delenia sa. Raz sa narodili dve deti predčasne, no nemocnica mala iba jeden inkubátor. Ťažkú dilemu vyriešili v dôvere, keď poskytli tento inkubátor obidvom



Koledníci z gréckokatolíckej farnosti Drienica. Dobrá novina, 2025.





AKTIVITY NA STRETKÁ

MODLITBY

Modlitba: Studňa počúvania

„... nazval som vás priateľmi, pretože som vám oznámil všetko, čo som počul od svojho Otca.“ (Jn 15, 15)

Vek: rôzne vekové kategórie

Trvanie: cca 10 – 15 minút

Pomôcky: väčšia prázdna nádoba (označená ako „Studňa priateľstva“), džbán s čistou vodou, modré papierové kvapky (pre každé dieťa jedna, môžete si ich vyrobiť priamo na stretku pred modlitbou), perá, sviečka, zápalky.

Priebeh: Animátor ukáže deťom prázdny džbán a prázdnu nádobu („studňu“): „Predstavte si, že by ste celý deň na ostrom slnku nedostali ani hlt vody. Ako by ste sa cítili? Naše telo vodu nutne potrebuje, bez nej vysychá. A vedeli ste, že aj priateľstvo môže vyschnúť? Stane sa to vtedy, keď sa navzájom naozaj nepočúvame. Počúvanie je pre priateľstvo ako voda. Keď ma kamarát nepočúva, moje vnútro zostáva smädné a opustené.“ Animátor spomenie Nemocnicu sv. Františka v Nkokonjeru: „Tamojšie mamičky a deti dobre vedia, aká vzácna je studňa s čistou vodou. My dnes na stretku postavíme studňu vypočutia.“

Každé dieťa dostane modrú papierovú kvapku, príp. si ich môžeme spolu s deťmi vyrobiť. Animátor povie: „Napíšte alebo nakreslite na svoju kvapku jedného kamaráta (zo stretku, školy či z rodiny), ktorého chcete odteraz pozornejšie počúvať (viac byť vnímavý na to, čo ho baví, čo ho trápi a pod.).“

Prežehnáme sa a uprostred kruhu zapálime sviečku. Animátor pomaly vlieva čistú vodu z džbána do prázdnej „studne“ (nádobu). Deti vnímajú zvuk tečúcej vody. Následne deti postupne prichádzajú a ukladajú svoje papierové kvapky okolo tejto studne ako symbol toho, že chcú vyjsť zo seba a svojich potrieb. Počas toho sa môže animátor modliť nasledujúcu modlitbu: *Pane Ježišu, Ty si prameň živej vody a náš priateľ. Vieš, že túžime po prijatí, no priznávame, že pre naše sebecké priateľstvá niekedy vysychajú.*

Prosíme Ťa, nauč nás na stretku počúvať druhých celým srdcom. Daj nám trpezlivosť stíšiť sa a vnímať radosti aj trápenia našich kamarátov (tu môžu deti nahlas povedať meno svojho kamaráta/kamarátky).

Požehnaj aj našich priateľov v Ugande. Tak ako v nemocnici v Nkokonjeru prúdi čistá voda zo studne pre choré deti a mamičky, nech z našich srdiec prúdi prameň dobroty a modlitby pre všetkých, ktorých stretneme.

Veríme, Pane, že keď sa počúvame, Ty stojíš uprostred nás ako „tretí priateľ“. Premieňaj naše kamarátstva a veď nás spolu bližšie k Tebe. Amen.

Na záver sa môžeme pomodliť 3x Sláva Otcu.

Modlitba: Tajomstvo sily

„Verný priateľ je ako mocná pevnosť; kto ho nájde, nájde poklad. Verného priateľa nemožno vyvážiť peniazmi a váha jeho vernosti sa nedá vyvážiť zlatom.“ (Sir 6, 14 – 15)

Vek: rôzne vekové kategórie

Trvanie: 5 – 7 minút

Pomôcky: pekne vyzdobená škatuľka alebo košík (označený ako „Poklad priateľstva s Ježišom“), v ktorom je ukrytý kríž alebo ikona Pána Ježiša, sviečka, zápalky. Na stole alebo v strede kruhu je položený obrázok, ktorý znázorňuje Mamu Kevin s deťmi v Ugande (nájdete v Prílohe 1).

Priebeh: Animátor ukáže deťom zatvorenú škatuľku: „Keď koledujeme ako koledníci Dobrej noviny, niekedy nás bolia nohy, je nám zima alebo sme unavení. Premýšľali ste niekedy nad tým, odkiaľ brali svätí silu pomáhať druhým celý život a s úsmevom? V Ugande dodnes spomínajú na matku Mary Kevin, ktorú miestni ľudia s láskou volali Mama Kevin. Keď tam prišla, namiesto kliniky ošetrovala choré deti na rohožiach pod obyčajným mangovníkom. Za tými, ktorí bývali ďaleko v buši, zasa odvážne jazdila na motorke. Vďaka jej priateľstvu s Ježišom nakoniec v Nkokonjeru vznikla nemocnica a rehoľa Malých sestier sv. Františka, ktoré dodnes pomáhajú tým najzraniteľnejším... Kde táto žena vzala odvahu odísť do Afriky a slúžiť chorým? Jej tajomstvo bolo skryté v tejto škatuľke.“ Animátor škatuľku otvorí a ukáže kríž/ikonu: „Jej najväčším pokladom bolo hlboké, každodenné priateľstvo s Pánom Ježišom. Všetko, čo robila, robila pre Neho.“

Animátor položí kríž/ikonu medzi obrázok svätej a zapálenú sviecu. Deti sa postavia do kruhu a všetci položia ruku na plece svojmu susedovi po pravej ruke (vytvoria živý reťaz kamarátov). Animátor povie: „Teraz sme spojení v kruhu priateľstva a uprostred nás je Ježiš, náš najlepší priateľ, ktorý nám dáva silu pomáhať tak, ako ju dal Mame Kevin.“

Spolu sa pomodlíme modlitbu koledníka:

Pane Ježišu, náš najlepší Priateľ a bezpečný prístav, v Tvojom priateľstve môžeme byť pevne ukotvení, aj keď prídu strach, smútok alebo neistota.

Sám nám hovoríš: „Nazval som vás priateľmi.“ Ďakujeme Ti, že s nami kráčaš každý deň a že ako koledníci Dobrej noviny môžeme šíriť Tvoju lásku.

*Nauč nás byť skutočnými kamarátmi, ktorí si vedia **pozorne načúvať, s radosťou sa deliť a zo srdca odpúšťať.***

Prosíme Ťa, požehnaj aj Malé sestry sv. Františka v Ugande, ktoré sa v nemocnici starajú o choré mamičky a deti. Nech z nášho priateľstva s Tebou pramení čistá radosť a pomoc pre celý svet. Amen.





HRAVÉ AKTIVITY

Hravá aktivita: Ebisolo

Cieľ: Hravou formou sa naučiť, ktoré zvieratá žijú v Ugande.

Vek: 8 – 12 rokov

Trvanie: 15 minút

Pomôcky: pripraviť si dopredu zoznam zvierat, ktoré žijú v Ugande.

Priebeh: Ebisolo v jazyku luganda, ktorým sa hovorí vo veľkej časti Ugandy, znamená zvieratá. Hráči stoja v kruhu, nedržia sa za ruky a každý má okolo seba kúsok miesta, keďže pri hre sa vyskakuje do vzduchu. Jeden hráč je v strede kruhu. Ten, kto je v strede (odporúčame, aby aktivitu začal animátor), hovorí mená rôznych zvierat. Ak zviera žije v Ugande, každý z hráčov stojacich v kruhu vyskočí do výšky a skríkne „Ebisolo“. Ak sa zviera nenachádza v Ugande, hráči v kruhu zostanú ticho stáť na mieste. Kto sa pomýli, ide do kruhu a vymení si miesto s tým, kto vyvolával mená zvierat. Ak sa dlho nikto nepomýlil a ten, kto stojí v strede kruhu, sa chce vymeniť, jednoducho požiada o náhradu.

Zvieratá žijúce v Ugande: lev, leopard, slon, byvol, nosorožec, hroch, prasa bradavičnaté (Pumba z filmu Leví kráľ), pavián, chameleón, gorila, žeriav, žirafa, šimpanz, krokodíl, antilopa, zebra.

Poznámka: Žijú tam aj iné domáce a zdomácnené zvieratá, ale zamerajme sa skôr na divoko žijúce.

Hravá aktivita: Africký trh

Cieľ: Zažiť atmosféru ugandského trhu. Hravou formou rozvíjať komunikáciu, spoluprácu, schopnosť dohodnúť sa a pomáhať si navzájom. Spoznávať každodenný život ľudí v Ugande a uvedomiť si, že nie všetci ľudia majú všetko, čo potrebujú.

Vek: 8 – 14 rokov

Trvanie: 20 – 30 minút

Pomôcky: kartičky s komoditami (Príloha 3). Na každej kartičke bude názov alebo obrázok jednej veci typickej pre každodenný život v Ugande.

Druhy kartičiek: voda, banány, mango, arašidy, ryža, kukurica, zelenina, vajce, placka (chapati), mydlo, lieky. Každé dieťa si na začiatku vyžrebuje 5 kartičiek.

Príklad počtu kartičiek pre skupinu 10 detí: (10 detí × 5 kartičiek = 50 kartičiek)

- voda × 6
- banány × 5
- mango × 4
- arašidy × 4
- ryža × 5
- kukurica × 4
- zelenina × 6

- vajce × 5
- placka × 5
- mydlo × 3
- lieky × 3

Priebeh: Animátor deťom vysvetlí: „V Ugande sú trhy veľmi dôležitým miestom stretnutia. Ľudia tam nakupujú, vymieňajú si veci a pomáhajú si navzájom. Dnes si jeden taký africký trh vyskúšame aj my.“

Každé dieťa si vyžrebuje 5 kartičiek. Každý bude mať inú kombináciu vecí. Niektoré kartičky budú vzácnejšie, napríklad voda alebo lieky.

Deti sa počas hry pohybujú po miestnosti a medzi sebou obchodujú: vždy formou kartička za kartičku.

Cieľom nie je nazbierať čo najviac kartičiek pre seba, ale splniť rôzne úlohy, ktoré zadáva animátor. Pri niektorých úlohách pracujú deti samostatne, pri iných musia vytvoriť dvojice alebo trojice a spojiť svoje kartičky.

Úlohy:

1. PRÍPRAV VEČERU PRE RODINU – samostatne. Dieťa musí získať:

- ryžu alebo kukuricu
- zeleninu
- vodu

2. PRÍPRAV UGANDSKÉ JEDLO „ROLEX“ (oblúbené pouličné jedlo v Ugande) – v trojici. Skupina musí mať spolu:

- placku
- vajce
- zeleninu

3. POMÔŽ CHORÉMU ČLOVEKU – vo dvojici. Dvojica musí mať spolu:

- vodu
- lieky

4. PRÍPRAV SA NA HORÚCI DEŇ – samostatne. Dieťa musí získať:

- vodu
- banány alebo mango

5. UROB ZÁSoby NA JEDEN DEŇ – vo dvojici. Dvojica musí mať spolu:

- 2 × jedlo
- 1 × voda
- 1 × mydlo

Počas hry môže animátor pridávať ďalšie situácie:

- Dnes je veľké sucho – voda je veľmi vzácna.
- Na trh prišla rodina bez jedla.
- Niektorí ochoreli a potrebujú pomoc.
- Jednej skupine chýba voda.
- Pomôžte aj ostatným, aby mali všetko potrebné.

Animátor sleduje, ako deti komunikujú, či sa dokážu dohodnúť a či myslia aj na ostatných.





Návrh pre mladšie deti

Úlohy môžu byť jednoduchšie a kratšie, napríklad:

- nájsť vodu a ovocie,
- pripraviť večeru,
- vytvoriť dvojicu s niekým, kto má chýbajúcu kartačku.

Animátor môže deťom viac pomáhať pri obchodovaní a pripomínať, že cieľom je spolupráca, nie súťaž.

Návrh pre staršie deti

Môžeme pridať aj náročnejšie situácie:

- Na trhu zostala už len jedna voda.
- Musíte pomôcť skupine, ktorá nič nemá.
- Vymieňať môžete iba raz za minútu.

Staršie deti môžu viac diskutovať o tom, čo je naozaj dôležité a komu by pomohli ako prvému.

Reflexia a zhrnutie:

Animátor vedie s deťmi krátku reflexiu:

- Bolo jednoduché získať všetko potrebné?
- Čo bolo počas hry najzaujímavejšie?
- Pomohol vám niekto?
- Pomohli ste aj vy niekomu?
- Bolo jednoduchšie hrať sám alebo spolupracovať?
- Ako ste sa cítili, keď vám niečo chýbalo?

Na záver animátor zhrnie: „*Na trhoch v Ugande si ľudia často musia pomáhať, rozprávať sa a spolupracovať. Nie každý má všetko, čo potrebuje. Priateľstvo sa ukazuje aj v obyčajných každodenných situáciách – keď sa vieme podeliť, pomôcť alebo myslieť aj na ostatných.*“

Hravá aktivita: Dedinská oslava

Cieľ: Zažiť typickú kultúru Ugandy, v ktorej vo veľkej miere prevládajú hudba, tance a rôzne rytmy, ktoré sa používajú nielen na zábavu, ale aj ako forma komunikácie, vyjadrovania svojich emócií a posilňovania komunitného života.

Vek: 6 – 13 rokov

Trvanie: 30 minút

Priebeh: Na začiatku aktivity deti sedia v kruhu. Animátor im predstaví pomocou krátkeho príbehu miesto, kde sa nachádzame: „*Predstavte si, že sa nachádzame v malej dedinke Anyeke (čítaj Anjeke) na ďalekom severe Ugandy. Práve je obdobie dažďov, autom sa nedá nikam cestovať, lebo nespevnené cesty sa premenili na blato a počas búrky vypadla elektrina aj signál. Ako by ste sa dorozumievali s priateľmi v tejto dedine?*“

Teraz sa môžu deti spoločne s animátorom dohodnúť na nejakom krátkom rytme, ktorý bude predstavovať ich jazyk, napr. tlesk – tlesk – dup, ktorý môže znamenať pozdrav „ahoj“. Týmto jazykom sa môžu na záver stretnúť rozlúčiť.

TIP:

Okrem zvukov, ktoré budete vymýšľať s deťmi v rámci hry, sa môžete naučiť aj nejaké frázy v jazyku luganda, ktoré nájdete v časti o krajine.

Ďalej animátor pokračuje: „*Dnes sa staneme súčasťou jednej dediny. Budeme musieť spolupracovať, a tak vytvoriť veľkú dedinskú oslavu.*“

Rozdelenie detí do skupín:

1. Skupina rytmu

Úlohou je vytvoriť jednoduchý rytmus, ktorý ostatní budú vedieť zopakovať.

- Tlesk – tlesk – tlesk – tlesk
- Dup – dup – tlesk – tlesk
- Buchnutie – dup – tlesk – dup

2. Skupina tanca

Úlohou je vytvoriť jednoduché tanečné pohyby.

- Poklona
- Jednokročka + otočka
- Podrep a výskok

3. Skupina atmosféry

Úlohou je vytvoriť zvuky prostredia.

- Dážď (tukanie prstami o stôl)
- Vietor (šššš)

Po nacvičení všetkých skupiniek prichádza spojenie dediny a vytvorenie oslavy.

Animátor predstavuje hlavného režiséra. Určuje, v akom poradí začnú jednotlivé skupiny ukazovať, čo si pripravili. Napríklad začne skupina rytmu, následne sa pridá skupina tanca a neskôr skupina atmosféry. Animátor určuje, kto a kedy vystupuje.

Reflexia: Na záver aktivity sa animátor opýta detí:

- Bolo jednoduché sa zladiť s ostatnými?
- Čo vám pomohlo spolupracovať?
- Ako ste sa cítili, keď sa všetky skupiny spojili do spoločnej oslavy?
- Myslíte si, že hudba a tanec dokážu spájať ľudí?

Hravá aktivita: Cesta za vodou

Cieľ: Pochopiť pomocou aktivity, aká náročná je cesta k vodnému zdroju, a pochopiť, že v mnohých častiach Afriky nie je voda otázkou otočenia kohútika, ale výsledkom ťažkej práce.

Vek: 6 – 12 rokov





Trvanie: 20 minút

Pomôcky: lyžička, korálky/kukurica, nádobka, prekážková dráha.

Pribeh: Animátor deťom vysvetlí: „Predstavme si, že sa nachádzame v Ugande, kde nemajú ľudia taký prístup k vode ako my. Mnohé rodiny musia chodiť po vodu náročnú a dlhú cestu. Musia prejsť aj niekoľko kilometrov, aby sa dostali k vode a aby si mohli doma uvariť jedlo. Tak aj my si dnes vyskúšame, aké náročné to je.“

Prípravíme prekážkovú dráhu, ktorú prispôbime veku detí a podmienkam stretnutia (slalom okolo kužeľov, prechádzanie po vyznačenej čiare, podliezanie).

Úlohou detí bude preniesť na lyžičke cez prekážkovú dráhu korálky/kukuricu a naplniť tým spoločnú nádobu, ktorá predstavuje nádobu na uskladňovanie vody.

Deťom najprv ukážeme, ako majú správne prechádzať cez dráhu. Následne prechádzajú cez dráhu deti. Deti sa môžu navzájom povzbudzovať.

Reflexia a záver:

Po ukončení aktivity sa spoločne posadíme do kruhu. Animátor sa detí môže opýtať:

- Bolo náročné prenášať korálky/kukuricu cez prekážky?
- Myslíte si, že je jednoduchšie naplniť spoločnú nádobu alebo by bolo ľahšie, keby si každý naplnil vlastnú nádobu?
- Ako ste sa cítili, keď vám korálka/kukurica spadla?
- Ako by ste sa cítili, keby ste museli chodiť takto po vodu?
- Ako by sme vedeli pomôcť ľuďom, ktorí nemajú jednoduchý prístup k vode?

Na záver animátor zhrnie: „Dnes sme si vyskúšali, aké náročné môže byť získavanie vody. Možno sa vám zdalo ťažké preniesť korálky/kukuricu cez prekážky, no mnohé deti v afrických krajinách musia každý deň absolvovať dlhšiu a náročnejšiu cestu s ťažkými bandaskami, aby priniesli vodu pre svoju rodinu.“

TIP:

Ak vám to podmienky stretnutia dovoľia, môžete namiesto korálok/kukurice použiť prenášanie vody v malom poháriku (vrchnáčku od plastovej fľaše).

Vek: 8 – 12 rokov

Trvanie: 20 minút

Pomôcky: lekárske drevka/drevené ploché paličky, disperzné (tekuté) lepidlo, lepiaca páska, nožnice, arašidové oriešky, špagát; na zdobenie: servítky, fixky, stužky.

Postup:

1. Vezmeme si lekárske drevka a odstrihneme ich na dĺžku cca 11 cm, 9 cm a 6 cm.
2. Drevka ozdobíme, napr. servítkou nalepenou disperzným lepidlom alebo fixkami či stuhami.
3. Na horné časti dreviek pri zaoblení nalepíme arašidy (na každé drevko polovicu arašidu). Arašidy nalepíme tak, že ich namočíme do lepidla a položíme na miesto. Tieto oriešky budú predstavovať tváre.
4. Dve väčšie drevka dáme vedľa seba tak, aby boli odrezané časti v jednej línii. Budú predstavovať svätého Jozefa a Pannu Máriu. Drevka môžeme zo zadnej strany prelepiť lepiacou páskou. Najmenšie drevko priložíme krížom k dvom väčším tak, aby smerovalo smerom od Panny Márie k svätému Jozefovi. Predstavuje malého Ježiška.
5. Zo zadnej časti nalepíme na drevka špagát, aby bolo možné Svätú rodinu zavesiť na vianočný stromček alebo kamkoľvek inam.
6. Svätú rodinu môžeme dozdobiť podľa vlastnej fantázie (napr. nalepiť Ježiškovi na bruško mašličku a pod.).

TIP:

Drevka môžu byť drevené a pomaľované alebo rôzne farebné, ako sú na obrázku.



TVORIVÉ AKTIVITY

Tvorivá aktivita: Svätá rodina

Cieľ: Vytvoriť jednoduchý symbol Svätej rodiny pre každého: pre koledníkov i rodiny, ku ktorým pôjdeme koledovať. Darček môže byť ozdobou na vianočný stromček alebo kdekoľvek, kde bude robiť radosť.





Zhrnutie: Pri výrobe symbolu Svätej rodiny sme použili arašidy ako tváre jednotlivých postáv. Arašidy patria medzi dôležité plodiny v Ugande. Tento malý detail nám pripomína, že koleďovanie spája ľudí na celom svete. Keď darujeme symbol Svätej rodiny, môžeme zároveň myslieť na deti a rodiny v Ugande, modliť sa za ne a uvedomiť si, že všetci patríme do jednej Božej rodiny. Aj obyčajný arašid sa tak stáva znakom blízkosti, solidarity a radosti z pomoci druhým.

Ďalšie zaujímavosti

Arašid bol prvým orieškom vo vesmíre! Astronaut Alan Shepard mal so sebou na misii Apollo 14 arašid zo svojej obľúbenej reštaurácie. V angličtine ide navyše o pekný jazykový hľadisko, pretože vesmírny arašid je „astro-nut“ :).

Arašidy vo všeobecnosti zohrávajú dôležitú úlohu pri výskume vesmíru a v riadiacom stredisku NASA sa už od 60. rokov 20. storočia pravidelne vyskytujú tzv. lucky peanuts – poháre s arašidmi na maškrtenie. Tieto arašidy majú priniesť šťastie alebo skôr zmierniť stres počas štartov alebo dôležitých momentov kľúčových misií.

Zaujímavosti o arašidoch aj recepty nájdete tu:



Arašidy – všetko, čo o nich potrebujete vedieť

Tvorivá aktivita: Náramok priateľstva

Cieľ: Vyrobiť náramky priateľstva vo farbách ugandskej vlajky.



Vek: 8 – 12 rokov

Trvanie: 30 minút

Pomôcky: bavlnky (čierna, žltá a červená), zapínacie špendlíky.

Postup: Animátor ukáže deťom ugandskú vlajku a vysvetlí, čo jednotlivé farby znamenajú. Čierna symbolizuje Afriku a jej obyvateľov, žltá je farbou životodarného slnka a červená predstavuje bratstvo. V strede sa nachádza biely kruh so žeriavom, ktorý je národným symbolom Ugandy. Farby náramku naznačujú krajinu, pre ktorú tento rok koleďujeme. Deti si môžu urobiť dva rovnaké náramky a jeden darovať svojmu priateľovi, ktorého môžu potešiť aj pozvať do koleďovania.

Podľa veku detí si urobte náramok buď z troch, alebo šiestich bavlniek. Tu nájdete videopostup na jednoduchý náramok (1).

Ak by ste mali staršie deti, môžete si zvoliť aj tvar šípky (2) alebo kosoštvorca (3).

1



2



3



Náramky priateľstva



Zhrnutie: Aj takýmto malým darčekom urobeným z lásky môžeme potešiť našich priateľov na stretnutí, v škole alebo rodine.



TEMATICKÉ AKTIVITY

Tematická aktivita: Prístav priateľstva

Cieľ: Deti objavujú, že priateľstvo znamená deliť sa, pomáhať a vytvárať bezpečné miesto pre druhých.

Vek: 6 – 10 rokov

Trvanie: 30 minút

Pomôcky: animovaný film, veci dostupné v stretnutí (vankúše, deky, karimatky, stoličky, plastové kocky), tvrdé papiere formátu A5 (predstrihnuté loďky, ktoré sa dajú ohnúť, aby stáli, alebo klasické poskladané lodičky z papiera), fixky, pastelky.

Priebeh: Na začiatku si animátor s deťmi pozrú animovaný film. Následne si spoločne zopakujeme, čo sme vo filme videli o sestre Regine a nemocnici, pričom sa zameriame najmä na situáciu s dvoma novorodencami a jedným inkubátorom – aj keď mali v nemocnici veľmi málo dostupných prostriedkov, dokázali sa podeliť a s dôverou sa spoliehali na Boha, že sa postará a pomôže zachrániť obe bábätká.

„Nemocnica sestry Reginy bola pre bábätká ako bezpečný prístav. Aj naše stretnutie a naše rodiny majú byť miestom, kde sa nikto nemusí báť, kde sa vieme podeliť a kde si pomáhame. Skúsme si teraz takýto veľký prístav priateľstva spoločne postaviť priamo tu v miestnosti!“





Animátor určí bezpečné hranice na zemi (napr. uprostred miestnosti). Úlohou detí je spoločne zo všetkého bezpečného materiálu, ktorý v strekárni nájdú (deky, vankúše, stoličky), postaviť prístavnú hrádzu – mólo, ktoré bude chrániť lode pred búrkou.

Keď je prístav hotový, deti si sadnú okolo neho. Každé dieťa dostane jednu papierovú lodičku (ak máme dostatok času, môžeme si loďky spoločne s deťmi vyrobiť). Úlohou detí je nakresliť alebo napísať na svoju loďku jeden konkrétny skutok alebo vlastnosť, ktorou môžeme z nášho stretku (domov, okolie) vytvárať bezpečné miesto (napr. podelím sa o pastelky, zastanem sa slabšieho, pomôžem upratať, usmejem sa).

Keď majú deti loďky hotové, postupne po jednom prichádzajú k postavenému prístavu a svoju loďku fyzicky položia do postaveného prístavu.



Reflexia a zhrnutie: Animátor pozve deti, aby sa posadili okolo postaveného prístavu. Spoločne sa pozrú na všetky loďky a vedú krátky rozhovor pomocou otázok:

- Ako sa vám spolu staval prístav? Čo bolo ľahké a čo náročné?
- Prečo je prístav pre lode dôležitý?
- Kto bol vo filme bezpečným prístavom pre bábätká?
- Ako môžeme byť aj my bezpečným prístavom pre druhých doma, v škole alebo na stretku?
- Ktorý skutok z lodiek by ste chceli tento týždeň naozaj urobiť?

Animátor na záver zhrnie: „*Sestra Regina vedela, že aj keď nemá všetko, čo by potrebovala, vždy sa môže s láskou podeliť o to, čo má. Vďaka tomu sa nemocnica stala bezpečným miestom pre mnohých ľudí. Aj my môžeme každý deň vytvárať okolo seba prístav priateľstva, napríklad dobrými slovami, ochotou pomôcť, podeliť sa a prijať druhých. Aj malé skutky lásky robia veľké veci a pomáhajú ľuďom cítiť sa prijatí a v bezpečí.*“

Tematická aktivita: Uši, ktoré liečia

Cieľ: Uvedomiť si hodnotu počúvania v priateľstve a pomoci druhým. Objaviť, že človek často nepotrebuje iba „riešenie problému“, ale niekoho, kto ho vypočuje, venuje mu čas a prijme ho. Prepojiť skúsenosť detí so spoločenstvom eRka a s príbehom sestry Reginy z Nemocnice sv. Františka v Nkokonjeru.

Vek: 11 – 15 rokov

Trvanie: 25 – 35 minút

Pomôcky: papieriky s krátkymi situáciami/problémami (Príloha 5), stopky alebo mobil na meranie času, flipchart/tabuľa, fixky.

Priebeh: Animátor pozve deti do kruhu a položí otázky:

- Kedy ste sa naposledy cítili naozaj vypočutí?
- Čo robí človeka „dobrým poslucháčom“?
- Prečo chodíte radi na stretko alebo koledovanie?

Následne animátor pokračuje: „*Aj v nemocnici v Ugande sestra Regina hovorí, že ľudí neliečia iba budovy či prístroje, ale aj prístup – keď ich niekto počúva, venuje im čas a prijíma ich.*“

Potom animátor rozdelí deti do dvojíc a vysvetlí im, čo pomáha a bráni počúvaniu. Každá dvojica dostane papierik so situáciou. Úlohou detí je vyskúšať si aktívne počúvanie. Jeden z dvojice cca 4 minúty rozpráva, ako by sa asi cítil v danej situácii. Druhý ho počúva a potom si úlohy vymenia.

Ako aktívne počúvať?

POMÁHA POČÚVAŤ	BRÁNÍ POČÚVANIU
sústredene sa pozeráť na rozprávajúceho	skákať do reči
prikyvovať	dávať nevyžiadané rady
prejavovať záujem mimikou a gestami	hodnotiť či kritizovať
udržiavať očný kontakt	zlahčovať pocity („To nič nie je.“)
nechať druhého dohovoriť	odbiehať k vlastným skúsenostiam a zážitkom
klásť otvorené otázky	pozeráť sa do mobilu
parafrázovať („Ak tomu správne rozumiem...“)	robiť si z druhého srandu

Situácie:

- Pohádal som sa s kamarátom.
- Bojím sa ísť do školy.
- Nikto ma nechce do tímu.
- Doma sa rodičia stále hádajú.
- Mám pocit, že všetko pokazím.
- Som nový v skupine a nikoho nepoznám.

Reflexia a zhrnutie:

- Ako si sa cítil, keď ťa druhý počúval?
- Prečo môže byť počúvanie pomocou?
- Kto v mojom okolí teraz potrebuje, aby som ho viac počúval?
- Čo robí z nášho stretku alebo koledníckej skupiny miesto priateľstva?

Animátor pripomenie: „*Sestra Regina vedie nemocnicu, kde chýba veľa vecí. Snaží sa, aby pacienti cítili záujem a prijatie. Vie, že niekedy človeka najviac uzdraví to, keď ho niekto počúva a nenechá ho samého. Aj Dobrá novina podporuje Nemocnicu sv. Františka v Nkokonjeru prístrojmi a vodou. Pomáhame nielen hmotne, ale zároveň sa cez koledovanie učíme byť priateľmi pre*





druhých, nielen tých, ktorí sú nám blízko, ale aj tých vzdialených. Priateľstvo nie je len o zábave. Niekedy je najväčším darom čas, pozornosť a ochota počúvať."

DISKUSNÁ AKTIVITA

Diskusná aktivita: Jeden pohár vody

Cieľ: Uvedomiť si hodnotu vody a iných základných potrieb, zamyslieť sa nad tým, čo naozaj potrebujeme, a rozvíjať spoluprácu, schopnosť deliť sa a spoločne sa rozhodovať.

Vek: 9 – 12 rokov

Trvanie: 20 – 30 minút

Pomôcky: 2 poháre pre každú skupinku (jeden s vodou a druhý prázdny), lyžička pre každú skupinu, kartičky s aktivitami a počtom „lyžičiek vody“ (Príloha 4), papier a pero (voliteľné).

Priebeh: Animátor rozdelí deti do menších skupiniek (4 – 6 detí). Každá skupinka dostane jeden pohár vody a lyžičku. Animátor vysvetlí: „Predstavte si, že toto je všetka voda, ktorú máte na jeden deň pre vašu rodinu alebo komunitu. Jeden pohár predstavuje 15 lyžičiek vody. Vašou úlohou je spoločne sa rozhodnúť, na čo vodu použijete.“

Každá skupinka dostane kartičky s rôznymi situáciami. Na každej kartičke je napísané, na čo sa voda použije a koľko lyžičiek vody je na to potrebných. Deti sa musia spolu dohodnúť (majú na to cca 10 minút), čo je najdôležitejšie a na čo už voda nezostane.

Kartičky:

- Voda na varenie jedla pre rodinu – 3 lyžičky
- Na pitie pre malé dieťa – 1 lyžička
- Umytie rúk pred jedlom – 2 lyžičky
- Opláchnutie ovocia a zeleniny – 2 lyžičky
- Polievanie záhrady, z ktorej máte jedlo – 4 lyžičky
- Umytie riadu – 3 lyžičky
- Sprcha – 6 lyžičiek
- Čistenie zubov – 2 lyžičky
- Voda pre chorého človeka – 2 lyžičky
- Voda pre zvieratá – 3 lyžičky
- Napustenie bazénika na záhrade, keďže je vonku veľmi teplo – 6 lyžičiek
- Vodná hra s kamarátmi vonku – 4 lyžičky

Deti môžu vodu z pohára naozaj odmeriavať lyžičkou, aby videli, ako rýchlo zmizne. Počas aktivity vedúci sleduje, ako sa skupina rozhoduje, či sa deti navzájom počúvajú a či vedú robiť spoločné rozhodnutia.

Po chvíli môže animátor pridať ďalšie situácie a časť vody deťom odliat.

- Prišlo veľmi horúce počasie.
- Ochorelo malé dieťa.
- Zajtra nepôjde voda.
- Prišla návšteva.

Diskusia a zhrnutie: Po aktivite spoločne diskutujeme:

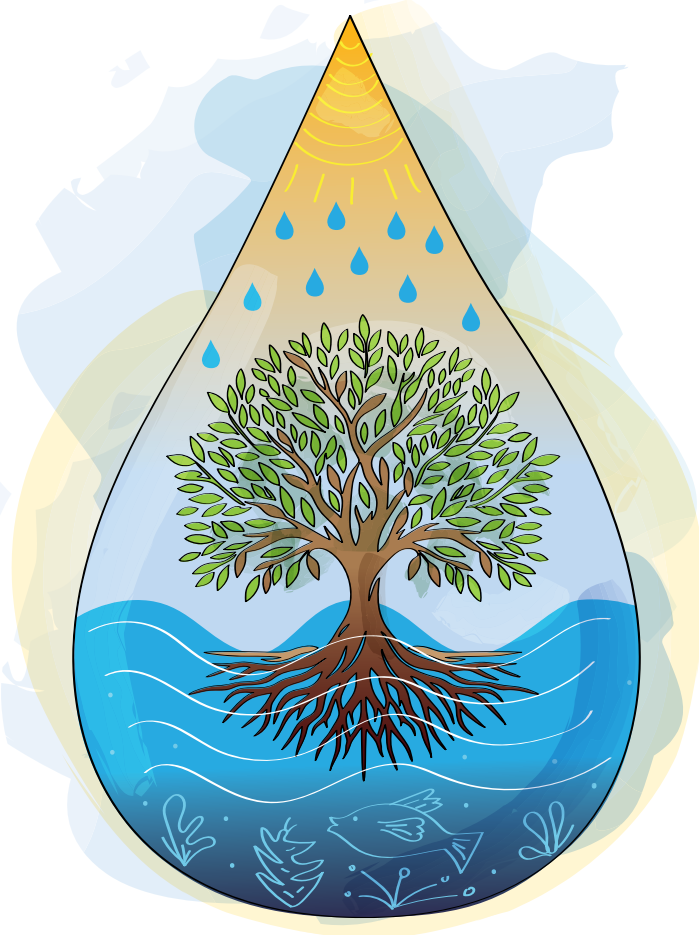
- Čo je najdôležitejšie?
- Na čom ste sa nevedeli zhodnúť?
- Kde doma zbytočne plytváme vodou?
- Čo by sme vedeli zmeniť?
- Bolo jednoduché dohodnúť sa?
- Bez ktorej veci by ste si len veľmi ťažko vedeli predstaviť svoj deň?
- Vedeli by ste takto fungovať viac dní?

Animátor na záver vysvetlí, že v Nemocnici sv. Františka v Nkonjeru v Ugande nemali dostatok vody pre pacientov, mamy s deťmi ani zdravotníkov. Vďaka podpore Dobrej noviny sa podarilo vybudovať nový zdroj vody, aby jej bolo dosť pre všetkých. Tento príbeh nám pripomína, že nie všade na svete je čistá voda samozrejmosťou. Keď si uvedomíme jej hodnotu, učíme sa lepšie rozlišovať medzi tým, čo naozaj potrebujeme, a tým, čo je len pohodlie. Zároveň objavujeme, že priateľstvo sa prejavuje v ochote deliť sa, pomáhať druhým a spoločne hľadať riešenia, ktoré prinášajú život a nádej.

Návrh pre mladšie deti:

Použijeme menej kartičiek. Mladším deťom pomáha, keď vodu naozaj prelievajú a vidia, koľko jej ostáva.

- Čo bolo najdôležitejšie?
- Na čom ste sa nevedeli dohodnúť?
- Kde doma zbytočne tečie voda?
- Čo môžeme doma robiť lepšie?
- Bolo ľahké dohodnúť sa?





KOLEDNÍCKE PROGRAMY

Kolednícky program z Novej Bane, s ktorým koledovali u prezidenta počas 31. ročníka Dobrej noviny.

KOLEDNÍCKY PROGRAM – NOVÁ BAŇA

Koledník: Pokoj tomuto domu a všetkým, čo v ňom bývajú!
Priniesli sme vám „Dobrá novinu“.

Pieseň:

AKÝ JE TO SVIT

Koledník: Vstávajúte, pastieri! Straste svoj strach z tela!
Zvestujem vám príchod vášho Spasiteľa.
Narodil sa sveta Pán – v meste Betleme.
Chudobný prišiel k vám – v maštali na slame.
Je to chlapec, Boží Syn, z Panny daný,
čo ľudia pozemskí od Boha ako dar dostali.
Pastieri, hore vstaňte! Božie dieťa privítajte!

Koledník: Pastieri, pastieri, vidíte tú hviezdu?
Ona nám ukáže k dieťaťu cestu.
Do maštale treba ísť, hlboko sa pokloniť.
Dieťaťu Božiemu, Ježiškovi malému, Mesiášovi čakanému.

Pieseň:

PASTIERI, PASTIERI

Koledník: Ježiško, ja ti obetujem štvrt baraniny,
od chudobného valacha vďačne to prijmi.

Koledník: Ja ti dám sladké jablčko, aké je tvoje milé srdiečko.

Koledník: Ježiško, ja ti nesiem za krčah mliečka,
aby sa ti červeneli tvoje milé líčka.

Koledník: Ja ti nesiem perinku bielu ako ľalia,
nech ťa do nej mamička nežne zavíja.

Koledník: A ja starý, čo ti môžem dať, keď už len
na hrob musím čakať...
Ale dosť, že som sa ťa dočkal, Jezu Kriste, dávam ti
do daru srdce čisté.

Pieseň:

PLESAJTE VŠETCI ĽUDIA

Koledník: Keď slávime toto Krista Pána narodenie,
i ja vám od Neho nesiem požehnanie.
S vinšom, aby z darov podiel ste dostali,
ktoré celému svetu nesie Ježiško malý.

Koledník: Vinšujem vám v tieto vianočné sviatky:
dobrého zdravíčka a na stôl chlebička, do duše radosti,
do srdca svornosti.
Anjel pokoja nech medzi vami prebýva a láska
Kristova nech u vás spočíva.

Koledník: Vinšujem vám smelo, tu všetkým veselo!
Sedliakovi vrece plné na plece,
pastierovi kaše a statku paše.

Koledník: A taký kus makovníka, čo zaberie pol chodníka.
Kapustičku, klobásu, čo vás ňou všetkých opášu!

Koledník: Prišli sme sem odhodlane
z našej malej (Novej Bane),
za prijatie ďakujeme,
požehnanie vinšujeme.

Koledník: Už sa domov ponáhlame,
bo ďaleká cesta naša,
nech zostane s vami radosť
z narodenia Mesiáša.
Pochválený buď Pán Ježiš Kristus!

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

KOLEDNÍCKY PROGRAM

Pieseň:

JAK SI KRÁSNE JEZULIATKO

Koledník 1

Pokoj tomuto domu a všetkým, čo v ňom bývajú.
Dnes sa nám narodil v meste Dávidovom
Spasiteľ, Kristus Pán.

Koledník 2

Za noci chladnej, keď Betlehem spal,
ľuďom dobrej vôle anjel zvestoval:
„Sláva na výsostiach Bohu.
Dnes sa vám narodil Mesiáš a Pán.“

Koledník 3

V maštal'ke biednej na slame leží,
je ako jeden z nás, dali mu meno Ježiš.
Božia láska ho znížila z nebies do jasiel,
aby tak navždy zničila chlad ľudských srdc a tiel.



Koledníčky z Veľkej Lehoty. Dobrá novina, 2025.



*Pieseň:***ZVESTUJEME DOBRÚ NOVINU****Koledník 4**

Na krásne pokoja sviatky
prijmite pozdrav môj krátky.
Prežite chvíle vianočné
v radosti, láske, spoločne.

Koledník 1

Ja som malý vinšovník, zavinšujem ako nik,
šťastie zdravie rodine, nech všetko zlé pominie.

Koledník 2

Môj vinšík je malý,
ale je srdečný:
Nech vám dá Pán Boh rok
pred všim zlým bezpečný.

Koledník 3

Ďakujeme za tie dary, čo ste dali, hospodári,
aby ste sa nehnevali, ďakujeme vám, ďakujeme vám.
Pane Bože, dobrú noc im daj!
Po dobrej noci všetkého dobrého,
šťastia, zdravia, rôčika hojného!

*Pieseň:***POĎME BRATIA****Koledník 4**

Keď sme vám tu zaspievali, tak by sme sa už aj brali
a nakoniec vám tento veršík darovali.

Všetci spolu:

Vinšujem vám tieto výročité sviatky, aby vám dal
Pán Boh
zdravia, šťastia, hojného požehnania
a po smrti kráľovstvo nebeské obsiahnuť.

VINŠUJEM VÁM...

Krásne Vianoce a pokojný nový rok,
by ste mali šťastný krok,
doma lásku, svornosť
a všetkého hojnosť.

Vinšujem vám tento veľký sviatok,
aby na vašom stole bolo vždy všetkého dostatok.
Chleba peceň, syra hruda a na poli bohatá úroda.
V maštali mocný statok, v sýpke obilia dosti,
aby ste všetci žili vo svornosti.

Z tohoto sa tešíme a radujeme,
aby sme tieto nastávajúce sviatky
v radosti a spokojnosti mohli prežiť.
Slávnostne spievajúc húfom anjelským,
sláva na výsostiach Bohu
a na zemi pokoj ľuďom dobrej vôle.
Toto vám zo srdca želám a prajem.
Vinšujem vám tieto slávne sviatky Krista Pána narodeného,
aby sme mohli hojnejšie a radostné roky dočkať
a s týmto dnešným Kristom Pánom mohli sa v nebi radovať.
Pochválený buď Pán Ježiš Kristus!

Keď sadnete si všetci spolu
k štedrovečernému stolu,
nech Vianoce lásky a pokoja
všetky bolesti Vám zahoja.
A tá láska so zdravím
nech sprevádza váš krok
po celý nový rok.

Nebeské Jezuliatko – zdvihni svoje ruky
a požehnaj celý svet,
bo bez tvojho požehnania šťastia, zdravia, lásky niet.
Požehnaj aj mojich známych, ktorých ja pozdravujem,
keď im na tvoje narodenie všetko dobré vinšujem.
Všetko najlepšie aj v novom roku.

Vinšujem vám smelo, všetkým veselo,
sedliakovi vrece plné na plece,
pastierom kaše a statku paše.
A ovciam zvonec, už je môjmu vinšovaniu koniec.

Mnoho zdravia v novom roku,
vždycky kráčať bok po boku.
Veselé Vianoce a požehnaný nový rok.

Vinšujem vám pekné dni, pri pohľade na jasličky
nech vám v očiach horia ohníčky
nádeje a radosti.
Svätý Jozef a Mária
s dieťaťom malým
nech vám žehnajú i dieťkam vašim.

V dolinách keď za večera
zaznie zvonov hlas,
z neba na zem keď pozerá
prvej hviezdy jas,
Vianoce sa u vás slávia,
aj ja s prianím šťastia, zdravia
pozdravujem vás.





KOLEDY

EJ TÁ CHASA NAŠA

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



1. Ej tá cha-sa na-ša, bič-mi hlas-ne plies-ka-jú, plies-ka - jú, výs-ka - jú,
be-ží zo sa-la-ša, a - kú - si ra - dosť ma-jú, gaj-du - jú, tan-cu - jú,

7
bo z ob - la - kov od an - je - lov ra - dosť veľ - kú po - ču - jú.

11
Be - ha - jú, zhá - ňa - jú, k bet - he - he - mu spie - cha - jú
chy - ta - jú, la - pa - jú,

16
a die - ťat - ku po koz - liat - ku dá - va - jú.

2. Aj vy, chlapci malí, vzdajte nové chvály.
K Ježiškovi podte hneď jasličky jeho pozrieť,
plesajte, spievajte, zahrajte, jasajte.
Ku maštal'ke rýchlo bežte, dary svoje zanešte.
Milému, malému, peknému, švárnemu,
Ježiškovi našemu. Pastierovi duší našich dobrému.



NOVÝ SPEVNÍK DOBREJ NOVINY

Už ste počuli, že máme nový spevník kolied? Nájdete v ňom až 86 kolied, z ktorých si určite vyberiete! Viete si ho stiahnuť celý alebo konkrétnu koledu. Okrem nôt a textu nájdete pri každej koledě aj QR kód s nahrávkou. Už ho nebudeme posielat v tlačenej forme, ale viete si vytlačiť koledy, ktoré budete potrebovať.

Spevník nájdete tu:



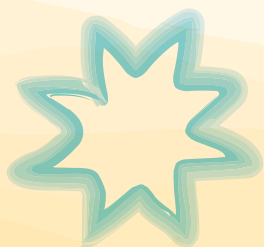




1. ODVAHA ODÍŠŤ DO NEZNÁMA (PREKONANIE STRACHU)

Teresa Kearney (neskôr matka Mary Kevin) sa narodila v Írsku. Už ako mladé dievča cítila, že ju Ježiš volá k veľkým veciam, no cesta nebola ľahká. Keď v roku 1902 dostala ponuku odísť ako misionárka do Ugandy, krajina bola pre Európanov neznáma, nebezpečná a zúrili tam smrteľné choroby (napr. spavá nemoc, na ktorú zomreli tisíce ľudí).

Mama Kevin mala pred odchodom obavy, nevedela, čo ju čaká. No jej priateľstvo s Ježišom bolo silnejšie ako strach. Nastúpila na loď a cestovala celé týždne, aby priniesla lásku deťom, ktoré nikdy nevidela.



2. PRVÁ „NEMOCNICA“ POD STROMOM (VYNALIEZAVOSŤ V POMOCI)

Keď v roku 1903 dorazila do ugandskej dediny Nkokonjeru, nečakali ju tam žiadne budovy, kliniky ani postele. Okolo bolo len veľa chorých ľudí a detí, ktoré trpeli podvýživou a ranami. Mama Kevin nestrácala čas sťažovaním sa. Svoju prvú kliniku si otvorila priamo pod veľkým mangovníkom. Tam na rozprestretých rohožiach čistila rany, rozdávala lieky a utešovala plačúce deti.

Mama Kevin nečakala, kým bude mať dokonalé podmienky. Začala pomáhať a deliť sa hneď s tým, čo mala – pod obyčajným stromom. Aj my koledníci môžeme pomáhať tam, kde práve sme, s tým, čo máme: hoci je to možno len úsmev či kúsok voľného času.



3. ZÁCHRANKA NA MOTORKE (BÚRANIE STEREOTYPOV)

Mama Kevin bola nesmierne akčná. Keď videla, že chudobní ľudia z rázovitých a vzdialených dedín sa nevedia dostať k lekárovi, nenechala to tak. Naučila sa jazdiť na motorke (čo bolo na vtedajšiu dobu u rehoľných sestier niečo nevídané) a s taškou plnou liekov prechádzala cez ugandskú buš a blato priamo k chudobným domov.

Mama Kevin bola moderná a odvážna žena. Keď bolo treba pomôcť chorému dieťaťu, neváhala sadnúť na motorku a upriamiť všetky sily na jeho záchranu.



4. BOJ ZA VZDELANIE DIEVČAT (BUDOVANIE BUDÚCNOSTI)

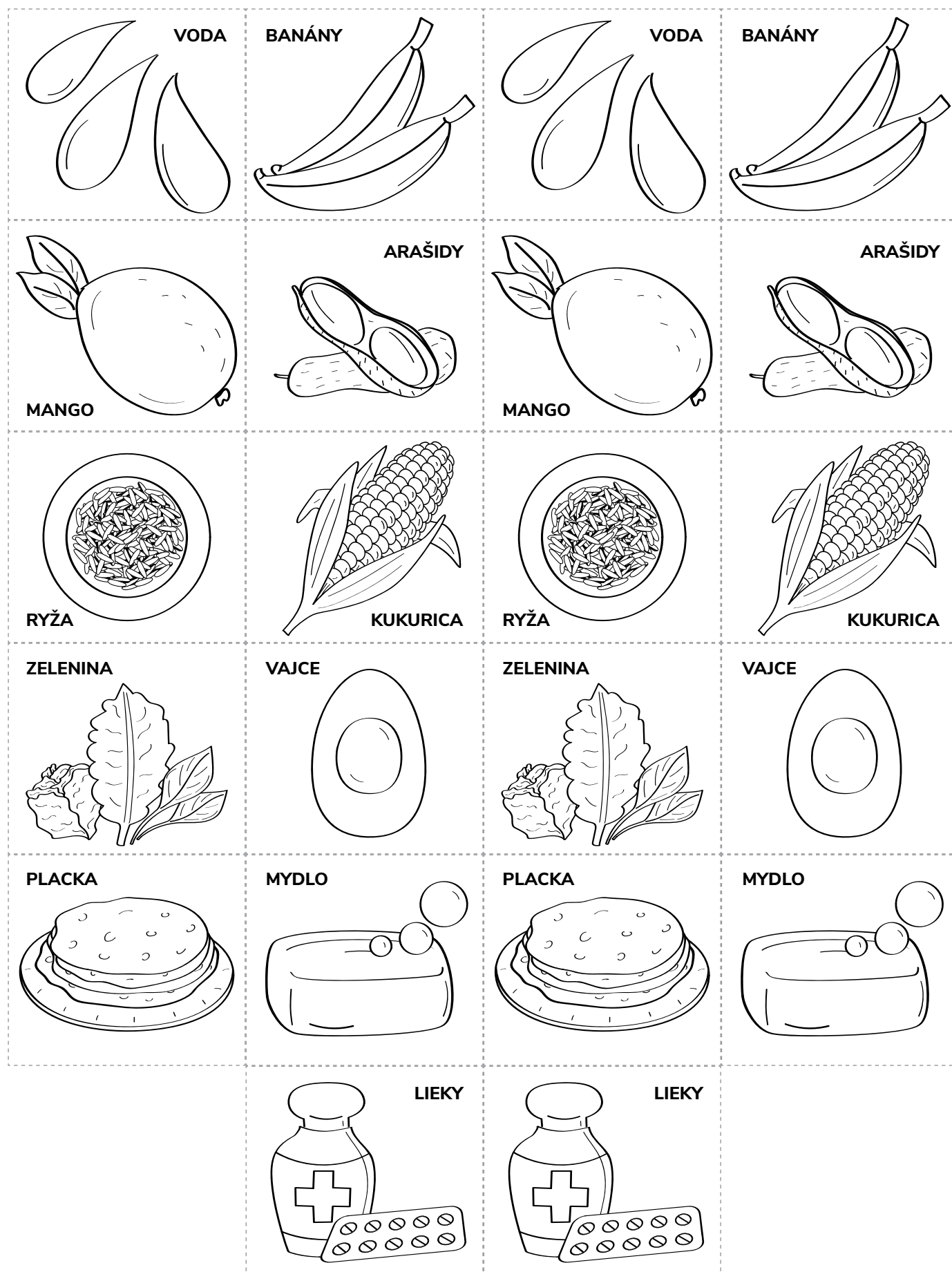
Vtedajšia kultúra v Ugande nedovoľovala dievčatám študovať; ich jedinou úlohou bolo pracovať na poli a starať sa o domácnosť. Mama Kevin však vedela, že ak chce krajine skutočne pomôcť, musí dať miestnym ženám vzdelanie. Zakladala prvé školy pre dievčatá, učila ich písať, čítať, ale aj šiť či základy zdravotnej starostlivosti. Práve z týchto vzdelaných dievčat neskôr vznikla domorodá rehoľa Malých sestier sv. Františka.

Mama Kevin videla v každom človeku obrovský dar. Pomáhala ugandským dievčatám objaviť ich hodnotu a naučila ich, ako môžu ony samy neskôr pomáhať svojej krajine.





KARTIČKY K HRAVEJ AKTIVITE: AFRICKÝ TRH





KARTIČKY K DISKUSNEJ AKTIVITE: JEDEN POHÁR VODY





TEMATICKÁ AKTIVITA: UŠI, KTORÉ LIEČIA

Každá dvojica detí dostane papierik so situáciou, napríklad:

Pohádal/-a som sa s kamarátom.

Bojím sa ísť do školy.

Nikto ma nechce do (napr. športového) tímu.

Doma sa moji rodičia stále hádajú.

Mám pocit, že všetko iba pokazím.

Som nový/nová v skupine a nikoho nepoznám.

Ak máte viac času na túto aktivitu, ďalšie tipy na situácie:

Nemám sa rád/-a.

Netuším, kam ísť na strednú školu, stále sa hľadám.

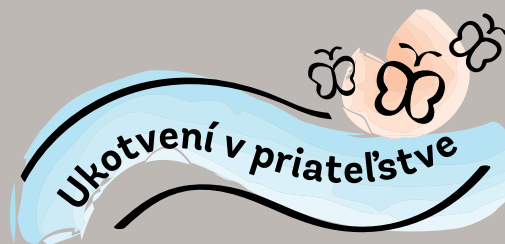
Stratil/-a som niekoho blízkeho a neviem sa s tým vyrovať.

PRÍLOHA 6





DOBRÁ NOVINA



#SIKOLEDUJEM

BINGO PRIATEĽSTVA!

PODÁME SI RUKY S ČLENMI RODINY. 	SADNEME SI A POROZPRÁVAME SA S RODINOU.	ZASPIEVAME SI NEJAKÚ ĽUDOVKU ALEBO KOLEDU SO STARŠÍMI. 
SPÝTAME SA NA DETSTVO ALEBO MLADOSŤ BABKY/ DEDKA A OBLÚBENÚ TRADÍCIU ALEBO ROZPRÁVKU.	POCHVÁLIME VÝZDOBU ALEBO STROMČEK. 	SPRAVÍME SI SPOLOČNÚ FOTKU S RODINOU, V KTOREJ KOLEDUJEME.
 POCHVÁLIME KOLÁČIKY A POĎAKUJEME SA TÝM, ČO ICH UPIEKLI.	POMODLÍME SA S RODINOU, U KTOREJ KOLEDUJEME, ZA ICH ÚMYSEL.	PODARUJEME NAVŠTÍVENEJ RODINKE DARČEK. 





KVÍZ O UGANDE

(správna je vždy len jedna odpoveď)

1. Uganda sa nazýva aj Perlou Afriky. Ktorá známa osobnosť ju takto nazvala?

- a) Svätý Otec Ján Pavol II.
- b) Český lekár, etnograf a africký bádateľ Emil Holub
- c) Britský premiér Winston Churchill
- d) Slovenský moderátor a cestovateľ Martin Nikodým

2. Akou menou sa platí v Ugande?

- a) Dolár
- b) Libra
- c) Šiling
- d) Frank

3. V Ugande nájdeme desiatky druhov banánov.

Ktorý z týchto banánov musíme pred jedením upiecť alebo upražiť?

- a) Gonja
- b) Matoke
- c) Bogoya
- d) Mbidde

4. Ktorá z afrických krajín, kde Dobrá novina aktuálne pôsobí, je rozlohou najväčšia?

- a) Etiópia
- b) Uganda
- c) Keňa
- d) Južný Sudán

5. Ako sa deti v Ugande poďakujú mame za obed v miestnom jazyku luganda?

- a) Asante sana kwa chakula (asante sana kwa čakula)
- b) Webale nyo kufumba (webale ňo kufumba)
- c) Shukran jazilan'ala al-ta'am (šukran džazilan ala altám)
- d) Khane ke liye bahut shukriya (kane ke lije bahut šukrija)

6. Ako sa nazýva tradičný bubon, ktorý sa používa pri oslavách? (pozri obrázok/ilustráciu)

- a) Djembe
- b) Tabla
- c) Bongo
- d) Ngoma



Zdroj: remo.com/product/ngoma

7. Ktoré zviera môžeš stretnúť v národných parkoch Ugandy?

- a) Tučniak
- b) Gorila horská
- c) Ľadový medveď
- d) Klokan

8. Doplňte ugandské príloviu: „Sova je najmúdrejší vták zo všetkých, lebo čím viac vidí, tým menej...”

- a) lieta
- b) kričí
- c) hovorí
- d) loví v noci

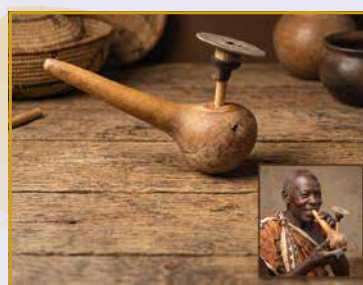
9. Ako sa volá veľké jazero, ktoré leží na juhu Ugandy a je o polovicu väčšie ako Slovensko?

- a) Viktóriino jazero
- b) Bajkal
- c) Jazero Garda
- d) Jazero Malawi

10. Ako sa volá známa rieka, ktorá pramení v Ugande?

- a) Zambezi
- b) Limpopo
- c) Níl
- d) Niger

11. Uhádni z obrázka, čo je to „omugwabi“?



Fotka vytvorená pomocou AI.

- a) Píšťalka pre pastierov kôz
- b) Tradičná fajka
- c) Píšťalka na plašenie hadov
- d) Bublifuk pre deti

12. Z akej potraviny je jedlo „namungodi“?

- a) Zo sladkých zemiakov
- b) Z fazule
- c) Z ryže
- d) Z tropického ovocia



Zdroj: bit.ly/uganda_namungodi

13. Vlajka Ugandy má 6 pruhov: čierny, žltý, červený a táto kombinácia sa opakuje. Tieto tri farby majú pre Ugandanov určitý význam. Čo symbolizuje čierny, žltý a červený pruh?

- a) Rwandu, Tanzániu a Keňu
- b) Priateľov, rodinu a zábavu
- c) Narodenie, život a smrť
- d) Miestnych ľudí, slnko a bratstvo



POĎ KOLEDOVAŤ S DOBROU NOVINOU AJ TY

Že 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. **Príď** na Deň Dobrej noviny vo svojej diecéze.
4. **Zorganizuj** pre deti kolednícke stretnúť 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. **Poďakuj** 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 stretnutie** a rozďaj koledníkom darčeky.
12. **Modli** sa za koledovanie Dobrej noviny a našich partnerov vo východnej Afrike.

#SIKOLEDUJEM

BINGO PRIATEĽSTVA!

Pri koledovaní budete roznášať radostnú zvesť a nádej o narodení Ježiša Krista. Pridajte sa a šírte tento rok aj priateľstvo. Pomôže vám v tom Bingo priateľstva! Okrem koledovania môžete v niektorých rodinách plniť aj špeciálne skutky lásky a stať sa tak lepšími priateľmi. Bingo nájdete v Prílohe 7 aj ako samostatnú prílohu na webe Dobrej noviny. Ak jednotlivé skutky urobíte, môžete si ich vyškrtnúť. Ak splníte všetky, vyhrávate Bingo priateľstva! 😊



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