



Ako uspať zvieratká v lese

Všímavosť, Spánok

Uspávanka pre najmenších, ktorá prevedie deti večerným lesom. S prichádzajúcou tmou sa zvieratká z tohto lesa postupne ukladajú na nočný spánok. Aj deti sa takto naučia, že večer je čas na spánok a odpočinok.



⌚ 6 min

😊 3+

Hlboko **v horách**, pod vysokým kopcom pramení **jeden malý potôčik**. Nie je to však len obyčajný prameň, ktorý vyviera spod kameňa. Tento potôčik má totiž priam zázračnú moc. Vždy, keď príde večer, dokáže potôčik uspať zvieratká v lese a na svojich vlnách im zakaždým prináša krásne sny.

A dnes večer nás pozýva, aby sme mu pomohli uspať všetkých neposedných obyvateľov lesa. Privrime si preto oči a nasadnime spoločne na list, ktorý práve spadol z vysokého duba **priamo na jeho hladinu**.

Budeme sa chvíľku plaviť po tichom prúde, a naše telo sa bude pritom pomaličky uvoľňovať. Nechajme ruky aj nohy odдыхovať, lebo teraz nás jemne unáša samotný prúd. Celé telo máme uvoľnené a cítime sa príjemne. Aj náš dych sa pritom postupne spomaľuje. Nádych, výdych. **Nádych, výdych**. A ešte raz - nádych, výdych.

Dubový list sa pozvoľna **plaví po miernom prúde** a my sa s ním vydávame na púťavú cestu lesom. Pred sebou ešte vidíme posledné lúče slnka, ale všade za nami už zavládne len tichá a pokojná noc.

Blížime sa k okrúhlemu kameňu, na ktorom sedí malá žabka. Aj ona je po dlhom dni plnom všelijakých zážitkov unavená a rada by si zdriemla. Čaká už len na nás, aby sme jej ešte na dobrú noc zakývali a popriali jej pekné sny. Namiesto dňa teraz nastupuje tmavá noc s miliónmi trblietavých hviezd na oblohe. Žabka si ešte naposledy **ospalo zívla** a spokojne **privrela očka**.

Aj malé líšky, ktoré doteraz šantili vo vode, ihneď spoznali, keď nás zbadali. Dobre vedia, že spolu s nami prichádza tmavá noc a je čas ísť už do postieľok. Mama líška ich ani nemusí **volať do brlôžka**. Keď sa plavíme okolo nich, zvedavo sedia pred svojou norou neďaleko brehu a pozorne nás sledujú, akoby sa chceli na vlastné oči presvedčiť, či sa už naozaj začína tichá

a pokojná noc. Nuž, je to skutočne tak. Tento deň sa skončí, hneď ako preplávame okolo búrľavého stromu, kde majú líšky svoj príbytok. Ešte sa na nás akoby usmiali, a my im už len poprajeme pekné sničky. Líščiu noru náhle prikryl tmavý závoj a malé líšky sa spokojne uložili k svojej mamičke do vyhriatej postielky a **spokojne zaspali**.

Ako prechádzame čistinkou, aj posledné lúče svetla, ktoré sa predierajú pomedzi stromy, pohasnú. Vtáčiky už nespievajú, a aj potôčik akoby o čosi zoslabol. Aj sem so sebou prinášame príjemný pokoj. Všetky rastlinky sa schúlia, aby sa aj ony uložili na nerušený spánok. Ako každý večer, aj dnes im cvrčky **zahrajú na dobrú noc**.

My sa však plavíme ďalej a takmer všetko, čo je za nami, **už spí**. Ešte musíme uložiť na spánok malú srnku, ktorá dnes celý deň šantila v hlbokom lese. Je hodne unavená, ale zato šťastná, že už je späť pri svojich rodičoch. Aj tu sa už môže zatiahnuť tmavý závoj, pretože milá srnčia rodinka je už spolu a všetci môžu ísť spokojne spať. Vyčerpaná srnka si potichu ľahla do mäkkej trávy - už sa nevie dočkať, kým prejdeme okolo a nad ňou sa zase rozžiaria hviezdičky. Všetko je v najlepšom poriadku, a tak môžeme aj tejto rodinke zaželať dobrú noc. Dobrú noc aj tebe, **milá srnka**.

Zdá sa, že najťažšou úlohou bude uspať dvoch malých mackov. Tí by sa hrali **najradšej až do rána**. Ale to sa už pomaličky plavíme von z lesa, a skoro všade vládne úplná tma, len sem-tam na oblohe zablikajú malé hviezdičky. A tak aj mackovia dobre vedia, že nastal čas na oddych a načerpanie nových síl do ďalšieho dňa. Dvaja ťarbaví bratia ukončili naháňačku a spoločne sa pobrali do skalného úkrytu, odkiaľ ich už nedočkavo vyzerá mama medvedica. Aj na nich zakrátko doľahla **poriadna únava**. Viečka im oťaželi a zívajúc sa obaja uložili do svojich postielok. Dobrú noc, **milí mackovia**.

A teraz je už najvyšší čas, aby sme si aj my oddýchli po celom dni. Lístok necháme preplávať okolo, aby aj nás prikryl jemný nočný závoj. Tak ako všetky zvieratká v lese, aj my už pohodlne ležíme v našej mäkkej postielke. Aj na nás padla po dlhom dni únava, a teraz nastala správna chvíľa, aby sme si dopriali dostatočný oddych.

Dobrú noc.

