



Rozprávka o lienke

Všímavosť, Kreativita, Spánok

Tento utešený príbeh o malej lienke, ktorá si počas slnečného dňa nájde pokojné miesto na jednom z lístkov rozkvitajúcej jablone, dozaista príjemne naladí i vaše deti. Dajte sa unášať atmosférou, ktorá je ideálna pre popoludňajší odpočinok.



🕒 3 min

😊 1+

Na zelenom lístku kvitnúcej jablone **leňošila lienka**. Mala červené krídelká s čiernymi bodkami, šesť nožičiek, čierny noštek a blažený úsmev. Bol slnkom zaliaty jarný deň a malá lienka sa práve chystala na poobedňajší spánok. A tak si postupne popreťahovala všetky nôžky, načechrala krídelká a **zhlboka si zívla**. Privrela očká a ešte viac sa usmiala.

Zavri aj ty oči a zhlboka sa nadýchni. Predstav si, že ťa - presne ako lienku - hľadá po tvári **jemný vánok**. Kvety na strome krásne voňajú a na nose ťa štekli slnečné lúče.

Lienka sa cez privreté oči zahľadela na modrú oblohu, po ktorej poletovali **biele obláčiky**. Poďme ich spolu s ňou spočítať. Prvý obláčik má tvar srdiečka. Druhý pripomína vtáčika. Ďalší zas vyzerá, akoby po oblohe putoval veľký, nadýchaný slon. A pozrime sa - štvrtý mráčik pripomína lienku s rozťahnutými krídlami.

Lienka si s úsmevom odfúkla popod tykadielka. Uživala si slnečné lúče a láskavé **pohládzanie vánku**. Cez nôžky jej do celého tela stúpalo príjemné teplo a do uší jej spievali kamarátky včielky. Práve mali na jablони dôležitú prácu. **Počuješ, ako bzučia?**

Slniečko pomaličky prekryli sivasté mračná a jemný **vánok zosilnel**. Tlačil pred sebou obláčiky čoraz rýchlejšie. Piaty, šiesty, siedmy, lienka ich už ani nestačila počítať. Lístok, ktorý si vybrala za svoje miesto na zdriemnutie, sa krásne kolísal.

Vo vzduchu bolo cítiť vôňu dažďa. Lienka sa pousmiala a vybrala sa hľadať nové miestečko, hlbšie v korune stromu. Práve včas, pretože na jej lístok dopadla **prvá kvapka**.

Jarná prehánka zahalila korunu rozkvitnutého stromu. Zavri oči a započúvaj sa, ako padajúci dážď šumí na vetvách a **lístkoch jablone**. Predstav si, ako vás s lienkou spoločne kolíše vánok. Vzduch je prevoňaný jarným dažďom a občas vás pod nosom poštekli zatúlaný slnečný lúč. To sa bude dobre spinkať. Nech sa vám obidvom **niečo pekné sníva**.