



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 naladí i vaše deti na príjemný odpočinok.

Nechajte sa unášať príjemnou atmosférou, ktorá je priam ideálna pre poobedňajší odpočinok.



🕒 3 min

😊 3+

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

Pod' si aj ty zavrieť oči a zhlboka sa nadýchni. Predstav si, že ťa - presne ako našu lienku - hladí 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 lienkou spočítať. Prvý obláčik má tvar srdiečka. Druhý zase pripomína malého vtáčika. A ten ďalší zas vyzerá, ako keby 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 **príjemné pohľadzanie vánku**. Cez nôžky jej stúpalo do celého tela príjemné teplo a do uší jej spievali kamarátky včielky. Práve mali na jablone nejakú 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. Naša lienka sa pousmiala a vybrala sa hľadať nové miestečko, hlbšie v korune stromu. Akurát 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 poštekľí zatúlaný slnečný lúč. To sa bude dobre spinkať. Nech sa vám **obidvom niečo pekné sníva.**