



NÁMETY PRE RODINY

MINIdigi DOMA

30 . 5 . - 5 . 6 . 2022

eRko
HNUTIE
KREŠŤANSKÝCH
SPOLOČENSTIEV
DETI

Úvod

Milí rodičia!

Srdečne Vás pozdravujeme. Pozývame Vás i Vaše deti zapojiť sa do kampane MINIdigi, ktorú pripravuje eRko - Hnutie kresťanských spoločenstiev detí. V eRku chceme kráčať s deťmi na ceste k zrelosti najmä vďaka svedectvu viery a približovaním čnostného života. Tieto naše ciele a sny naplníme vďaka stretkám, táborom, ale aj kampaniam, ktoré počas roka organizujeme a pripravujeme.

Kampaň MINIdigi

Jednou z kampaní je aj kampaň MINIdigi, ktorej tretí ročník sa realizuje tento rok. MINIdigi nadväzuje na kampaň Vypni telku, zapni seba. Hlavným dôvodom na zmenu názvu, vizuálu, ale aj cieľa kampane bol práve rozmach digitálnych technológií, ktoré sa stali bežnou súčasťou našich i detských životov. Vnímame zmenu povahy aktivít, ktoré deti a mladí v digitálnom svete vykonávajú. V priebehu posledných rokov sa z pasívnych sledovateľov televízie stali aktívni hráči online hier, zdieľači príspevkov na sociálnych sieťach či četujúci s kamarátmi cez rôzne aplikácie. To v sebe ukrýva veľa pozitívneho, na druhej strane i veľa rizík a nástrah. Zároveň reagujeme aj na podnety odborníkov, ktorí čoraz viac publikujú o vzťahu ľudí, osobitne detí, k digitálnym technológiám.

Veľmi si uvedomujeme, že Vy, rodičia, ste tými, ktorí majú najväčší vplyv i dosah na deti a bezpochyby, je práve rodina tým prvým miestom, kde si deti budujú vzťah a postoj k digitálnym technológiám. Preto sme sa rozhodli v rámci kampane pripravovať metodické materiály nielen pre animátorov na stretká, ale aj námety a inšpirácie pre Vás, milé rodiny.

Povzbudme sa svedectvom niektorých zapojených rodín z prvého i druhého ročníka kampane:

- „Páčilo sa mi, že deti znovuobjavili svoje hračky a spolu tvorili. Doma bola lepšia nálada a klud. Dve staršie deti sa naučili sledovať svoj čas na mobile pomocou aplikácií. Dávali si väčší pozor, aby mali dobre splnené svoje povinnosti.“
- „Prinieslo nám to nové zábavné hry, nové modlitby. Ako rodina sme strávili viac času spolu. Pri zdieľaní sme sa viac rozprávali a dozvedeli sme sa o sebe zaujímavé veci.“
- “Ako rodina so špeci deťmi sme sa v súznení s Bohom viac ponoril do obety pre toho druhého.”
- “Oslovilo to naše deti, aj keď v podstate sme minimalizovali displeje už predtým. Ale teraz sme sa im snažili vysvetliť, že získajú čas na iné aktivity.”

Povzbudzujeme Vás, aby ste sa do kampane ako rodina zaregistrovali na stránke www.erko.sk/minidigi Ak to spravíte, príde Vám MINIdigi pošta a v nej **MINIdigi náramok** pre každého člena Vašej rodiny, ktorý Vám bude pripomínať Vaše zapojenie sa do kampane aj Váš záväzok plniť MINIdigi výzvu, o ktorej sa dočítate v nasledujúcom odseku.

Digitálna miernosť a princíp pauza/play

Osobitne pozývame aj celú Vašu rodinu k zapojeniu sa do kampane MINIdigi. Dajte si spoločne s deťmi v rodine digitálnu pauzu a stíšte svoje displeje na minimum. Vyberte si z našich MINIdigi pravidiel osobnú týždňovú výzvu. Takto spolu porazíme časozrútov, ktorí nás oberajú o vzácny čas. Veríme, že práve digitálna miernosť je superschopnosťou zajtrajška.

Vďaka osobnej MINIdigi výzvy na **7 dní** obmedzíte, či zmiernite využívanie tej digitálnej technológie, ktorá Vás zbytočne oberá o vzácny čas. Môžete si vybrať z nižšie uvedených výziev alebo sa nimi môžete inšpirovať pre tvorbu vlastnej výzvy. Prirodzene tým, že obmedzíte využívanie niektorej digitálnej technológie, získate viac času pre kvalitné, hodnotné aktivity. Venujte tento čas osobitne spoločným rodinným aktivitám, rozhovorom a modlitbe. Inšpirovať sa môžete **MINIdigi tipmi**, ktoré nájdete pri námetoch jednotlivých dní. Tie sú pripravené v duchu témy kampane MINIdigi pre rok 2022, ktorou je KONTAKT. Nasledujúci odsek túto tému predstavuje:

Prostredníctvom kampane chceme deťom a mladým priblížiť kontakt ako dôležitú súčasť budovania spoločenstva a jednoty medzi ľuďmi. Každý deň objavujeme niektorý zo spôsobov kontaktovania sa s druhými a tým poukazujeme na to, že pri kontakte s druhými nie je najdôležitejšie, akou formou sa kontaktujeme, ale to či sa usilujeme budovať pevné vzťahy s druhými, či sa zaujímate o seba navzájom a či sa usilujeme konať dobro voči druhým. Poukazujeme aj na dôležitosť osobného stretávania sa pre budovanie pekných priateľstiev a zažívanie dobrodružných zážitkov.

Témou KONTAKT sú inšpirované aj metodické materiály, ktoré využívajú animátori pre prípravu stretiek počas MINIdigi týždňa alebo aj učitelia, či vychovávatelia. Inšpirovať sa nimi môžete aj Vy. Nájdete ich na webovej stránke: <https://erko.sk/minidigi-akonato/>, kde sú dostupné na stiahnutie.

Zoznam výziev

1. Buď na mobile o polovicu času menej ako zvykneš bývať.
2. Odlož si mobil počas stolovania.
3. Vydrž čo najdlhšie bez nabitia mobilu alebo počítača.
4. Daj si limit, kedy odložíš obrazovky.
5. Keď ti niekto napíše, radšej mu zavolaj.
6. Kontroluj si sociálne siete len raz za deň.
7. Pozeraj len 1 rozprávku/časť seriálu za deň.
8. Vymaž si aspoň jednu aplikáciu, na ktorej tráviš zbytočne veľa času.
9. Nepoužívaj displeje po 18:00.
10. Nehraj žiadne hry na mobile, tablete alebo počítači.

Postavy Mini a Digi

Celou kampaňou nás sprevádzajú postavy súrodencov Mini a Digi, ktorí pochádzajú z budúcnosti. Mini je mladá eRko animátorka, ktorá chce deti naučiť, ako žiť digitálnu miernosť a je pre deti vzorom. Digi je jej osemročný brat, ktorý sa spolu s deťmi učí digitálnej miernosti.



MINIdigi DOMA

Pripravili sme pre vás námety a tipy na spoločne strávený čas počas 5 dní pracovného týždňa a jeden námet na víkend. Uskutočniť ich môžete počas MINIdigi týždňa, ktorý je v tomto roku naplánovaný od 30. mája do 5. júna. Uvedomujeme si však, že môže byť pre Vás náročné venovať sa každý deň počas jedného týždňa kampani MINIdigi. Ak je tomu tak, môžete si Váš rodinný MINIdigi čas rozdeliť aj na viac týždňov. Pripravený je aj špeciálny list, ktorý MINI a DIGI adresujú Vašej rodine a ktorý si spoločne môžete prečítať, keď sa spoločne rozhodnete zapojiť sa ako rodina do MINIdigi DOMA alebo na začiatku prvého spoločne stráveného času.

Námety na každý deň, inšpirované rôznymi spôsobmi komunikácie, obsahujú:

1. **Rozhovor Mini s Digim** – Hrdinovia MINI a DIGI nás sprevádzajú kampaňou. Môžete ukázať deťom obrázok, ako MINI a DIGI vyzerajú. Priblížte ich deťom ako vzor, ako kamarátov, ktorí nás učia a spolu s nami sa učia ako byť MINIdigi, teda ako používať digitálne technológie s miernosťou. Rozhovory môžete prečítať Vy, rodičia, alebo vyzvať Vaše deti, aby prečítali rozhovor ako MINI a DIGI. V rozhovore sa dozviete vždy niečo zaujímavé o jednotlivých spôsoboch komunikácie a budete vyzvaní, aby ste sa o nich krátko porozprávali aj Vy medzi sebou. Po rozhovore nezabudnite venovať priestor zdieľaniu sa o tom ako sa Vám darí plniť MINIdigi výzvu, ktorú si stanovíte v prvý deň.
2. **Tipy na spoločný čas** – Na každý deň sme pripravili pre Vás rôznorodé tipy, ktorými sa môžete inšpirovať, aby ste vďaka nim mohli v rodine tráviť spoločný čas. Nepotrebuje na to skoro žiadnu prípravu, ani výnimočný materiál. Každý deň ponúkame niekoľko tipov, aby ste si mohli vybrať to, čo Vám najlepšie vyhovuje. Môžete si, samozrejme, vymyslieť aj svoj vlastný tip, ktorý uskutočnite.
3. **Modlitba** – Vraví sa, že "rodina, ktorá sa modlí spolu, zostáva spolu." Pozývame Vás, aby ste spoločný čas zakončili krátkou modlitbou. Pri každom dni je pripravený jednoduchý námet s minimom pomôcok. Modlitby sú inšpirované témou kampane KONTAKT. Pri každej nejakým spôsobom využijeme ruky ako symbol kontaktu. Prikladáme aj MINIdigi modlitbu, ktorú pre nás napísali eRko kňazi a v ktorej prosíme o dar digitálnej miernosti. Modlitby môžete použiť aj ako večernú spoločnú rodinnú modlitbu.

MINIdigi modlitba

Pane Ježišu Kriste, ty si povedal: „Nik nemá väčšiu lásku ako ten, kto položí svoj život za svojich priateľov. Vy ste moji priatelia, ak robíte, čo vám prikazujem“ (Jn 15, 13- 14).

Ukázal si nám, že skutočné priateľstvo je jedno z najväčších bohatstiev, ktoré môže privádzať človeka k šťastiu a pravej láske. Daruj nám milosť vedieť správne rozvíjať ducha priateľstva v súčasnom svete, v ktorom často komunikujeme cez sociálne siete a uzatvárame online priateľstvá. Daj nám pochopiť, že zostať iba vo virtuálnom svete, znamená, zostať osamelými. Nauč nás stretávať ťa v každom človeku a milovať ťa tak, že tu budeme pre druhých. Daj, nech cez osobné priateľské stretnutia posilňujeme naše komunity – rodinu, farnosť, stretko. Uč nás počúvať iných, chápať ich a prijímať ich, aby sme tak vytvárali jednu rodinu v Kristovi. Amen.

Svätá Mária, svätý Izidor a svätí Košickí mučeníci, orodujte za nás!

MINIdigi krabička

Na začiatku prežívania kampane vo Vašej rodine Vás vyzývame, aby si každý člen zvolil MINIdigi výzvu a tým, ktorí sa do kampane zapájajú prvý rok odporúčame, aby si spoločne vyrobili MINIdigi krabičku. Bude slúžiť na odkladanie mobilov, ovládača, či iných digitálnych technológií, na znak toho, že počas aktivít nechceme byť ničím vyrušovaní, ale chceme svoju pozornosť a čas venovať členom našej rodiny. Na tejto krabičke budú tiež napísané naše výzvy, aby sme na ne nezabudli. Môžete ju mať položenú na viditeľnom a stálom mieste v dome, v byte a môžete do nej odkladať mobily každý deň, vždy pred tým, ako budete spolu ako rodina tráviť čas. Tí, ktorí majú krabičku z minulého roka, môžu využiť tú, akurát odporúčame zvoliť nové výzvy a prepísať ich na krabičke. Povzbudzujeme Vás, aby ste krabičku používali aj po skončení týždňa kampane.

Výroba krabičky

Pomôcky: krabička (napr. z čaju), farebné papiere, nožnice, tyčinkové lepidlo, fixky, farbičky, materiál na dozdobenie (stuhy, ozdobné lepiace pásky, pečiatky...).

Postup:

1. Pri výrobe krabičky spolupracuje celé rodina, rozdelíme si úlohy.
2. Krabičku môžeme vyzdobiť podľa našej fantázie.
3. Môžeme ju olepiť farebným/bielym papierom, nakresliť MINIdigi logo, Mini s Digi alebo iné obrázky..
4. Každý člen na ňu môže napísať svoju výzvu a podpísať/nakresliť sa k nej.
5. Do vnútra alebo na krabičku môžeme napísať nápis "VENUJEM TI ČAS."



Ďakujeme za Vás

Veríme, že napriek rôznym povinnostiam s radosťou a s odvahou prijmete pozvanie zapojiť sa do kampane MINIdigi a prežijete vo svojich rodinách vzácny týždeň alebo obdobie, kedy budete používať menej často digitálne technológie a zažijete viac aktivít pre budovanie pevného rodinného spoločenstva. A nezabudnite, keď s technológiami, tak kvalitne. 😊

Prajeme Vám, aby Vás MINIdigi týždeň povzbudil k žitiu digitálnej miernosti ako superschopnosti zajtrajška nielen počas 7 dní kampane, ale aj do každého ďalšieho dňa, týždňa, mesiaca... Zároveň Vás povzbudzujeme, aby ste si nachádzali čas na spoločné a krásne aktivity, na radostné zážitky, na spoločné rozhovory i modlitbu aj po skončení týždňa MINIdigi.

S pozdravom, s radosťou, s láskou, s vďačnosťou a v modlitbe za Vaše rodiny,

Váš tvorivý MINIdigi tím

List od MINI a DIGIho



Milá rodinka!

Voláme sa MINI a DIGI. Píšeme Vám tento list, lebo by sme sa chceli stať Vašimi priateľmi. Chceli by sme sa Vám krátko predstaviť:

Ja, Mini mám 16 rokov a som animátorkou detského spoločenstva v eRku. Mám veľkú radosť, že sa môžem s deťmi stretávať na stretnutiach. Spoločne zažívame veľa radosti, zdokonaľujeme sa v čnostiach a snažíme sa rásť v láske a priateľstve medzi sebou i s Pánom Bohom. Ja, Digi, mám 8 rokov. Mini je moja sestra. Veľmi rád chodím na detské stretnutia,

ktoré vedie. Zažívam na nich vždy veľa radosti a postupne získavam nových kamarátov. Spoločne sa učíme aj nové veci a rozprávame sa o viere, ale aj o tom ako sa správne správať medzi sebou a ako si pomáhať. Veľmi radi sa spolu hráme, zabávame, spoznávame nové veci a trávime čas aj v kruhu našej rodiny.

Pre vybudovanie dobrého a kvalitného priateľstva je potrebné byť spolu v kontakte a venovať si navzájom veľa spoločného času. Pozývame Vás k tomu počas nasledujúceho týždňa alebo aj dlhšieho obdobia. Každý deň, keď budeme tráviť čas spoločne, sa najskôr porozprávame, potom niečo spoločne zažijeme a na záver sa za spoločný čas poďakujeme v modlitbe. V rozhovoroch sa budeme venovať rôznym spôsobom, ako môžu byť ľudia spolu v kontakte. Dozvieme sa niečo o slušnom správaní sa, o písomnej komunikácii, o telefonovaní, čítaní, ale aj o osobnom rozhovore, hre, či o spôsoboch ako k nám hovorí Boh - cez modlitbu a čítanie Svätého Písma. Strávime spoločne aj čas počas víkendu, kedy môžeme ísť sami alebo aj s inou rodinou napríklad na výlet alebo opekať. Prijímate toto pozvanie?

Ak áno, ako prvé Vás vyzývame k tomu, aby sme počas tohto spoločného času obmedzili používanie digitálnych technológií. Nech dokážeme venovať jeden druhému nerušenú pozornosť. Pomôcť nám môže, ak si stanovíme MINIdigi výzvu, ktorá bude spočívať v konkrétnom predsavzatí, akým spôsobom obmedzíme používanie digitálnych technológií. Ďalšou pomôckou môže byť MINIdigi krabička, do ktorej vložíme naše mobily, tablety, ovládače od telky, aby nás nevyrušovali, keď sa rozhodneme stráviť spoločný čas v rodine. Krabičku si môžete spoločne vyrobiť a napísať si na ňu MINIdigi výzvu.

Ak sa Vám podarí výzvu naplniť, určite Vám zostane čas navyše, ktorý môžete zmysluplne využiť pre budovanie vzájomných vzťahov a zažitie nových zážitkov. Potešíme, ak sa s nami o ne podelíte a napíšete nám o nich mailom na adresu minidigi@erko.sk. Veľmi oceníme, ak nám pošlete aj fotku z Vášho spoločného rodinného času.

Pozdravujú Vás a v modlitbe na Vás myslia kamaráti MINI a DIGI

1. deň: Bontón

Rozhovor MINI a DIGI

MINI: *(prekvapene)* Ahoj, Digi! Čo sa tak parádiš?

DIGI: Čo si zabudla? Všetkí zajtra ideme na oslavu starkinych narodenín!

MINI: Och! Naozaj! Úplne som zabudla! Ale... prečo si taký smutný?

DIGI: *(smutne)* No lebo si chcem zobrať košeľu a neviem, ako si uviazať kravatu...

MINI: *(povzbudivo)* Nemusíš sa báť, nie je to ťažké! Ak chceš, tak ti to rada ukážem.

DIGI: *(udivene)* Naozaj? A ty to odkiaľ vieš?

MINI: Minule mi to ukazoval ocko, tak som sa to naučila.

DIGI: *(smutne)* Ale... to nie je všetko.

MINI: Čože? Čo ťa ešte trápí?

DIGI: *(smutne)* Noo... keď ja som ešte nebol na podobnej oslave. Neviem ako sa tam mám správať a čo dodržiavať, aby sa nestal nejaký trapas.

MINI: *(povzbudivo)* Neboj sa, to určite zvládneš. Vlastne, zvládneme to spolu, keďže tam budem aj ja. Môžeme si teraz spoločne povedať niektoré pravidlá bontónu.

DIGI: *(prekvapene)* Bonbónu? Všetkí to je taký sladký cukrík?

MINI: *(vysvetľujúce)* Nie bonbónu, ale bontónu. Bontón je názov pre pravidlá slušného správania sa v spoločnosti - na oslave, počas stolovania v reštaurácii, či pri návšteve kina alebo divadla.

DIGI: *(potešene)* Ahááá. Dobré vedieť. Naučil som sa nové slovo i to, čo znamená.

MINI: Milá rodinka, viete aj Vy čo je bontón? Aké pravidlá slušného správania sa v spoločnosti poznáte?

Pozývame Vás, aby ste sa porozprávali o tom, ako je slušne správať v spoločnosti. Môžete uviesť konkrétne situácie, napr. oslavu, návštevu reštaurácie, či kina a diskutovať o tom, aká správanie sa slušné a vhodné na týchto miestach a aké nie.

MINI: Mám nápad!

DIGI: *(zvedavo)* Aký?

MINI: Čo keby sme si spravili takú oslavu na nečisto?!

DIGI: Na nečisto?

MINI: Áno! Spravíme si dnes dobrú večeru, ty si na ňu oblečieš košeľu s kravatou a budeme dodržiavať pravidlá bontónu. Keď si to takto skúsime, zajtra to už naisto zvládneš!

DIGI: Dobré teda, súhlasím.

Môžete si nájsť čas na spoločnú slávnostnú večeru alebo uskutočniť iný tip, ktorým by ste si vyskúšali niečo z bontónu.

Tipy

- Doma si spoločne pripravte spoločnú večeru/obed. Pekne si prestrite stôl (môžete ho aj ozdobiť), zapáľte si sviečku a užite si čas spoločného jedenia a rozhovoru.
- Naučte sa spoločne aspoň 2 spôsoby, ako sa skladajú servítky. Inšpirovať sa môžete na internete, napr. [tu](#).
- Zaujímavým tipom (možno viac určeným pre chlapcov) je naučiť sa uviazať kravatu. Niekoľko jednoduchých spôsobov ako na to nájdete [tu](#).

Modlitba: Vďačné dlane

Pomôcky: papier vo formáte A4 pre každého, ceruzka, farbičky, nožnice, sviečka, zápalky.

Priebeh:

1. Na papier si obkreslíme obidve dlane tak, aby sa dotýkali malíčkami. Prsty dlaní sú spojené (ako keď sa modlíme).
2. Dlane vystrihneme tak, aby ostali spojené malíčkami. Na tomto mieste ich následne prehne tak, ako keď sú dlane späť v modlitbe.
3. Následne si môžeme predné aj zadné strany dlaní vyfarbiť a dotvoriť podľa vlastnej fantázie.
4. Na zvyšnú časť papiera môžeme nakresliť (alebo napísať), za čo by sme chceli Bohu poďakovať (napr. rodina, jedlo, škola, kamaráti, viera,...). Obrázky by mali byť malé, aby sa zmestili do dlane.
5. Obrázky si následne vystrihneme.
6. Po zapálení sviečky a prežehnaní začíname modlitbu: "Pane, z celého srdca by sa ti dnes chceli poďakovať za všetko, čo nám dávaš."
7. Postupne vkladáme do rúk obrázky vecí, za ktoré sme vďační. Po každom obrázku môžeme nahlas povedať napr. "Vďaka ti, Pane, že nám dávaš domov." A ostatní odpovedajú: "Vďaka Ti, Pane."
8. Po vložení všetkých obrázkov do rúk môžeme ruky zavrieť a po chvíli ticha pokračovať slovami: "Ďakujeme Ti, Pane, že nám dávaš všetky Tvoje dary a milosti. Zverujeme Ti ich, aby si nás aj skrze ne požehnával." Otče náš...

2. deň: Písomná komunikácia

Rozhovor MINI a DIGI

DIGI: *(nadšene)* Vieš čo Mini? Dnes som si spomenul na nášho kamaráta Techa, ktorý býva ďaleko od nás. Rád by som zistil, ako sa má a čo má nové.

MINI: *(natešene)* Áno, Digi, je to výborný nápad.

DIGI: Spomínam si, ako sme sa naposledy spolu hrali, zabávali, učili sa nové veci a šantili. No a teraz mi je za ním smutno. A hlavne je mi smutno, keď nič o ňom nevieme. *(sklamane)* Nemáme sa ako s ním spojiť, keďže nemá mobil ani počítač.

MINI: *(radostne)* Digi, neboj sa, veď ja mám nápad! Čo keby sme mu poslali list, v ktorom sa môžeme nášho kamaráta čokoľvek opýtať a poprosiť ho o odpoveď.

DIGI: *(natešene)* Áno, to by bolo skvelé. *(zmätene)* Lenže ja neviem, ako sa píše taký list a ako by mal vyzeráť. A ani neviem čo spraviť s ním potom, ako ho napíšem. Ako sa taký list dostane k nášmu kamarátovi?

MINI: To Ti, samozrejme, viem vysvetliť. Ale možno by ste to mohli objasniť Vy, milá rodinka? *(zvedavo)* Viete ako sa píše list, ako by mal vyzeráť a čo je potrebné s ním spraviť, keď ho napíšeme? Napísali ste už niekedy niekomu list? Akú s tým máte skúsenosť?

Porozprávajte sa spoločne o tom, ako by mal vyzeráť list, ktorý chceme poslať kamarátovi a čo spraviť s ním, keď bude napísaný. Môžete sa zdieľať aj o tom, či píšete niekomu listy alebo ste nejaké dostali - či sa Vám páči takýto spôsob komunikácie...

DIGI: *(spokojne)* Ďakujem za vysvetlenie. Skúsím to napísať a odoslať. Teraz už viem ako.

MINI: Ja som si teraz spomenula na moju kamarátku Lorien, s ktorou som bola jedno leto v tábore. Ak by som jej chcela napísať list, bolo by to náročné, keďže je slabozraká. Ak si chcela niečo prečítať, muselo to byť v Braillovom (čítaj: brajlovom) písme.

DIGI: *(počudovane)* Čo je to Braillovo písmo?

MINI: Je to písmo, ktorým sa odovzdávajú informácie slabozrakým alebo nevidiacim ľuďom. Je čitateľné hmatom, čiže rukami. Toto písmo funguje na princípe plastických bodov vyrazených do papiera. Môžeme si ukázať, ako vyzerá.

Môžete si na internete vyhľadať ako vyzerá [Braillovo písmo](#) alebo si dokonca niečo o ňom prečítať.

DIGI: *(prekvapene)* Nevedel som, že existuje také písmo. Nevidiaci alebo slabozrakí ľudia to majú náročné. Milá rodinka, poznáte niekoho, kto je nevidiaci, slabozrakí alebo iných zdravotne znevýhodnených ľudí?

MINI: *(vážne, ale s úsmevom)* Digi, iba Ťa chcem upozorniť, že je lepšie, ak používame spojenie ľudia so zdravotným postihnutím. Je krajšie a vystihuje to dôstojnosť a hodnotu každého človeka, ak na prvé miesto dáme slovo ľudia, človek či dieťa a až potom zdravotné znevýhodnenie. Ale chválím Ťa, položil si výbornú otázku.

Pozývame Vás, aby ste sa porozprávali o tom, či poznáte ľudí so špeciálnymi potrebami a akú máte skúsenosť s tým, ako sa k nim správať a ako im pomáhať začleniť sa do spoločnosti.

Tipy

- Napíšte a pošlite list nejakej spriatelenej rodine alebo môže každý člen rodiny napísať a poslať list niektorému zo svojich priateľov.
- Skúsme sa naučiť napísať niečo v [Braillovom písme](#), napr. Mám ťa rád. Takto vytvorený nápis (pomocou bodiek fixkou na papier) môžete darovať niekomu, koho máte radi.
- Snažte sa všímať si počas Vami zvoleného dňa všetko okolo seba a uvažovať o tom, aké ťažkosti môžu mať ľudia, ktorí sú nevidiaci alebo s iným zdravotným znevýhodnením.. O svojich zisteniach sa môžete porozprávať.

Modlitba: Deti (i rodičia) píšú Bohu

Pomôcky: papier A5/A4, farbičky/fixky, ceruzku, pero, sviečka, zápalky.

Priebeh:

Zapálime si sviečku a na chvíľu sa stíšime. Na čistý papier deti, ale aj rodičia napíšu Bohu, čo by mu chceli povedať alebo sa ho opýtať, čo majú v tejto chvíli na srdci a chcú sa zdôveriť. Mladšie deti môžu na papier kresliť. Deti môžu popísať alebo prečítať, čo majú na svojom papieri alebo, ak nechceme, aby sme si to prečítali, priložme to zložené ku sviečke.

Na záver sa môžeme pomodliť modlitbu na úmysel Svätého Otca (Otče náš, Zdravas a Sláva Otcu), ktorý nám, členov Cirkvi, píše často rôzne listy a posolstvá.

Pre inšpiráciu a určite aj pobavenie si môžeme po skončení modlitby pozrieť a prečítať niekoľko [odkazov](#), ktoré deti napísali Bohu. V tomto prípade budú digitálne technológie použité zmysluplne.

3. deň: Telefonovanie a četovanie

Rozhovor MINI a DIGI

DIGI: *(nadšene)* Ten smartfón, to je ale parádna vecička. Je v ňom všetko. Internet, sociálne siete, hry... S ním sa človek nenudí.

MINI: *(vážne, ale s úsmevom)* Digi, zdá sa mi, že svoj smartfón nevyužívaš vždy správne a že Ťa často oberá o vzácny čas. Vieš k čomu bol pôvodne vymyslený a zostrojený telefón?

DIGI: *(zamyslene)* Hmmmm. Nie som si istý. Keďže je to telefón, tak zrejme to bude hlavne telefonovanie.

MINI: Presne tak. Telefón vynášiel Alexander Graham (čítaj: Grehem) Bell pred takmer 150 rokmi a slúžil skutočne k tomu, aby sa mohli medzi sebou porozprávať alebo si odovzdať dôležitú informáciu ľudia, ktorí boli od seba vzdialení desiatky, či stovky kilometrov. Spočiatku to fungovalo tak, že museli byť telefóny prepojené pomocou káblov. Až pred 40. rokmi bol vytvorený prvý bezdrôtový, čiže mobilný telefón. Skúsili by ste si, milá rodinka, tipnúť, koľko vážil?

DIGI: Ja fakt netuším...

Môžete skúsiť vysloviť svoje tipy.

MINI: Bolo to 10 kilogramov.

DIGI: *(prekvapene)* WOW. 10 kíľ? To musel byť poriadne ťažký.

MINI: Veru, taký mobil by bol vhodný zrejme len pre vzpierača. To, čo som Ti však chcela, milý Digi, povedať je, že mobilný telefón, slúži najmä na telefonovanie a posielanie správ pre ľudí, ktorí nie sú blízko pri nás a potrebujeme im niečo povedať. Súčasné mobilné telefóny, takzvané smartfóny, majú možnosť pripojiť sa na internet, využívať rôzne aplikácie, ktoré keď správne používame, môžu nám uľahčiť život. Ja napríklad veľmi často používam aplikáciu, ktorá mi nájde vhodný spoj, keď cestujem do školy alebo na krúžok. Rodinka, ako najčastejšie používate mobilné telefóny Vy? Sú pre Vás pomocou alebo Vás skôr oberajú o čas?

Môžete sa pozdieľať, ako využívate svoje mobilné telefóny/smartfóny a zároveň diskutovať o tom, aké používanie mobilu je vhodné a aké nie je vhodné. Zároveň si môžete dohodnúť pravidlá používania mobilu vo Vašej domácnosti, napr. že nebudete používať mobily počas stolovania a pod.

Tipy

- Zatelefonujte dnes niekomu z rodiny alebo rodinných priateľov, s kým ste dlhšie neboli v kontakte, napr. krstným rodičom, starým rodičom alebo inej rodine a opýtajte sa ich, ako sa majú a čo majú nové. Môžete použiť aj videohovor, v ktorom sa budete navzájom vidieť.
- Každý z Vás môže napísať správu kamarátovi, s ktorým ste sa už dlhšie nerozprávali a môžete ho pozvať na spoločnú prechádzku alebo spoločnú aktivitu.
- Tvorivý MINIdigi tím, ktorý pripravil aj tieto námety, by sa určite veľmi potešill, ak by ste jeho členom poslali správu o tom, ako sa Vám páči kampaň MINIdigi a podelili sa o to, čo ste spoločne zažili (mail: minidigi@erko.sk).

Modlitba: ukazovačka Mobil

Pomôcky: sviečka, zápalky.

Úvod: Môžeme telefonovať aj s Bohom? Má aj on telefónne číslo? Boh mobil nepotrebuje. Počuje nás, nech sme kdekoľvek. Preto sa k nemu môžeme modliť či sme doma, v škole, vonku, či v kostole. Radosť z toho, že sa mu môžeme prihovárať v modlitbe, môžeme vyjadriť ukazovačkou s názvom Mobil.

Video ukazovačky: <https://youtu.be/-OjV53pJipc?list=PLsGkwFhcapGHPGQ9hHzPPLi91BCTQMAX>

Text s akordami:

D G D A G D
/: Volám každý deň i noc: Príď mi, Pane, na pomoc! :/

 emi A D hmi
V mojom súžení, v mojom trápení,

 emi A D hmi
v mojom padaní, v mojom vstávaní.

G A D (hmi)
/: Príď mi, Pane, na pomoc! :/ 4x

4. deň: Osobný kontakt a hra

Rozhovor MINI a DIGI

MINI: Ahoj Digi, aký si mal dnes deň v škole?

DIGI: Ahoj Mini, dnes to bol výborný deň. Prvú polovicu dňa v škole sme sa učili ako zvyčajne a druhú sme mali športový deň.

MINI: *(prekvapene)* Športový deň? To znie zaujímavo. Ako to prebiehalo?

DIGI: *(vysvetľujúco)* Hrali sme sa vonku rôzne hry a súťaže. Takýto čas plný hier sa mi veľmi páčil. A najlepšie bolo to, že sme všetci boli spolu a užili sme si veľa zábavy. Aký bol Tvoj deň v škole?

MINI: *(nadšene)* Úžasný. My sme mali tiež špeciálny deň. Počas vyučovania sme mali okrem bežných hodín aj dvojhodinovku, počas ktorej sme sa učili ako medzi sebou viesť rozhovor a diskutovať.

DIGI: *(zamyslene)* Viesť rozhovor a diskutovať? Čo to znamená?

MINI: Naučili sme sa napr. to, že keď sa s niekým rozprávame, mali by sme sa na seba pozerieť, udržiavať očný kontakt, venovať tomu druhému plnú pozornosť. Ale dozvedela som sa aj o tom, ako treba druhého počúvať a ako klásť vhodné otázky. Najviac som sa však potešila, keď sme si to skúšali. Rozprávali sme sa so spolužiačkami i spolužiakmi a dozvedela som sa veľa nového. Bolo príjemné sa rozprávať - počúvať a byť vypočutý.

DIGI: Už tomu rozumiem. Teším sa, že aj Ty si zažila skvelý deň. Myslím, že osobné stretnutia s kamarátmi alebo spolužiakmi, keď sa spoločne hráme alebo rozprávame, nás robia šťastnejšími.

MINI: Veru, teraz celkom nerozumiem, prečo sa často radšej venujeme četovaniu a hraniam hier na počítači. Hrať sa spolu a rozprávať sa je oveľa väčšia zábava. A čo Vy, milá rodinka? Radi sa hráte, či rozprávate? Ako trávite čas pri osobných stretnutiach s ďalšími členmi rodiny, či s priateľmi?

Porozprávajte sa o tom, ako najradšej trávite čas s ďalšími členmi rodiny alebo priateľmi pri spoločných stretnutiach. Aké aktivity máte radi? O čom sa radi rozprávate? Zdieľajte sa navzájom.

MINI: Digi, dnes nám v škole hovorili aj o tom, že rozprávať sa medzi sebou môžeme aj našim telom, napr. gestami alebo mimikou tváre.

DIGI: *(sebavedomo)* Mini, možno mi neveríš, ale teraz viem, o čom hovoríš. Nedávno som cestoval do školy autobusom a videl som dvoch ľudí ako sa veľmi pozorne pozerali na seba a veľmi rýchlo robili rukami zvláštne pohyby a gestá. Nerozumel som tomu, ale opýtal som sa na to pani učiteľky v škole. Ona nám vysvetlila, že tak sa rozprávajú ľudia, ktorí nepočujú. *(sklamane)* Zabudol som však ako sa volá ten ich spôsob.

MINI: Áno, o tom som už počula. Ide o posunkový jazyk. Niektorí nepočujúci sa dokážu dorozumieť aj tak, že odzerajú druhým z pier to, čo im chcú povedať. Je to však veľmi náročné, preto sa častejšie dorozumievajú posunkami.

DIGI: Mini, máš pravdu. *(zamyslene)* Musí byť náročné pre nepočujúcich ľudí rozprávať sa s počujúcimi, keďže len málokto ovláda posunkový jazyk.

MINI: Áno, je to tak Digi. Čo keby sme sa naučili nejaké základné posunky a prstovú abecedu? Bude to pre nás aspoň trošku jednoduchšie, keď sa stretneme s nepočujúcim kamarátom.

DIGI: *(nadšene)* To je vynikajúci nápad. Poďme na to! Milá rodinka, pridáte sa?

Porozprávajte sa o tom, či poznáte niekoho vo Vašom okolí, kto je nepočujúci a komunikuje s druhými posunkovým jazykom. Ak Vás zaujala možnosť naučiť sa prstovú abecedu alebo základné posunky, v tipoch nájdete link na užitočný web.

Tipy

- Zahrajte sa spolu nejakú oblúbenú spoločenskú hru alebo sa naučte hrať takú, ktorú ste sa spolu ešte nehrali.
- Urobte si zoznam ľudí, s ktorými sa stretávate často a tých s ktorými sa stretávate málo a chceli by ste sa častejšie. Vyberte jedného človeka zo zoznamu a choďte ho spoločne navštíviť - samozrejme nemusíte hneď v ten deň.
- Naučte sa niekoľko slov v posunkovom jazyku. Množstvo slov nájdete napr. tu <https://www.posunky.sk/>

Modlitba: Otče náš v gestách

Pomôcky: sviečka, zápalky.

Pribeh: Pred samotnou modlitbou si spolu prejdeme modlitbu Otče náš a skúsime ju znázorniť gestami. Nemusíme znázorniť každé slovo. Potom si zapálime sviečku a po prežehnaní sa spolu pomodlíme Otče náš aj s gestami, ktoré sme vymysleli.

5. deň: Modlitba a Sväté písmo

Rozhovor MINI a DIGI

MINI: *(nadšene)* Dnes sa cítim tak viacej s Bohom v kontakte ako inokedy.

DIGI: *(prekvapene)* Ako to myslíš?

MINI: No vieš, hneď ráno som sa s radosťou pomodlila a poobede, keď som prišla zo školy som si našla čas na čítanie Svätého písma. Čítala som o tom, ako k Pánovi Ježišovi prinášali deti a on ich požehnával a povedal, že deťom patrí Božie kráľovstvo.

DIGI: Vo Svätom písme je aj veľa zaujímavých príbehov. Rád o nich počúvam. *(hrdo)* Môj oblúbený je o hrdinovi Dávidovi, ktorý porazil Goliáša iba kameňom z praku.

MINI: Čítanie Svätého písma je jedným zo spôsobov ako s nami Boh hovorí a my ho máme možnosť lepšie spoznať.

DIGI: Myslím, že by som ho mal viac čítať. *(oduševnene)* To by bola dobrá MINIdigi výzva vymeniť telefón za Sväté písmo aspoň na pár minút denne.

MINI: *(súhlasne)* To je naozaj výzva, môžeme sa do toho pustiť hneď budúci týždeň. Tento týždeň som si už dala inú výzvu. Ozaj, milá rodinka, ako sa darí Vám v plnení vašej výzvy?

Porozprávajte sa ako sa Vám darí v plnení MINIdigi výziev, ktoré ste si dali na začiatku Vášho MINIdigi týždňa alebo obdobia.

DIGI: Mini, mám ešte jeden nápad, ktorý by sme mohli uskutočniť?

MINI: *(prekvapene)* Aký?

DIGI: Mohli by sme sa častejšie spoločne pomodliť v našej rodine - aj s našou maminkou a našim oteckom.

MINI: Áno, súhlasím. Spoločnou modlitbou sa môžeme vzájomne podporovať a prosiť za seba, za našu rodinu i za deti a rodiny na celom svete. Pamätám si, ako nás aj pán farár povzbudil k spoločnej modlitbe v rodine. Povedal, že "rodina, ktorá sa modlí spolu, zostáva spolu."

DIGI: *(zamyslene)* Síce tomu nie celkom rozumiem, ale znie to pekne. Zaujímalo by ma, ako ste na tom so spoločnou modlitbou a čítaním Svätého písma Vy, milá rodinka?

Ak sa často modlíte spoločne, podelte sa o to, čo sa Vám na spoločnej modlitbe páči. Ak sa nemodlíte často, môžete využiť tento čas a porozprávať sa o tom, či by ste sa chceli spoločne modliť - kedy a ako často. Inšpiráciu na modlitbu, ktorej súčasťou je aj čítanie úryvku zo Svätého písma nájdete nižšie.

Tipy

- Vytvorte si záložku do knihy a napíšte na ňu oblúbený citát zo Svätého písma. Môžete vyrobiť záložku aj pre niekoho iného a darovať ju. Návod nájdete v [metodických materiáloch pre stretká](#).
- Vytvorte si z kartónu tabuľku s citátom zo Sv. písma na stenu.

- Napíšte zoznam ľudí, cez ktorých sa k vám Boh prihovára (kto mi pomáha správne sa rozhodovať, povzbudzuje ma, uteší, keď to potrebujem...). Môžete za nich obetovať spoločnú modlitbu.

Modlitba: Ježiš kládol na deti ruky a požehnával ich

Pomôcky: papiere, fixky, niečo na prehratie piesne, ak treba.

Priebeh modlitby: Po prežehnaní si nahlas prečítame úryvok zo Svätého písma. Potom si ho každý prečíta ešte aj sám potichu. Jeden z členov rodiny potom prečíta krátke zamyslenie a bude nasledovať aktivita na záver, ktorú vysvetlia rodičia.

Mk 10. 13-16

Tu mu prinášali deti, aby sa ich dotkol. Ale učeníci, ich okrikovali. Keď to Ježiš videl, namrzený im povedal: "Nechajte deti prichádzať ku mne! Nebráňte im, lebo takým patrí Božie kráľovstvo. Veru, hovorím vám: Kto neprijme Božie kráľovstvo ako dieťa, nevojde doň." Potom ich objímal, kládol na ne ruky a požehnával ich.

Zamyslenie: Vo Svätom písme často čítame, že Ježiš na niekoho "vložil/kládol" ruky. Ježišove ruky rozdávali požehnanie všade, kde prišiel. Aj naše ruky môžu prinášať požehnanie rovnako, ako ruky druhých prinášajú požehnanie pre nás. Niekomu žehnať znamená vložiť ho do Božej ochrany, priať mu len dobro. Ježiš nám hovorí, že máme žehnať všetkým ľuďom, dokonca aj tým, ktorí nám robia zle.

Aktivita: Na papier si každý obkreslí obe ruky. Do nich napíšeme mená ľudí, ktorým by sme chceli v najbližšom období viacej žehnať - modliť sa za nich, snažiť sa priať im len dobro, pomáhať im. Snažíme sa napísať aj ľudí, pri ktorých to pre nás nebude celkom ľahké (niekto, kto nás nahneval, nejako nám ublížil). Môžeme sa aj pozdieľať, koho sme si vybrali. Na záver sa spoločne môžeme chytiť za ruky a zaspievať pieseň Nech ťa požehná Pán Ježiš. (Ak ju nepoznáte nájdete ju [tu](#).) Modlitbu ukončíme tak, že si navzájom dáme krížiky na čelo.

Víkend

Rozhovor MINI a DIGI

Rozhovor môžete prečítať, keď sa budete chcieť dohodnúť na tom, ako strávite spoločný čas počas víkendu.

DIGI: *(natešene)* Víiiiiiiikend, super, super, víiiiiikend. Víkend mám veľmi rád, pretože máme viac voľného času, ktorý môžeme venovať našich obľúbeným aktivitám.

MINI: Súhlasím s Tebou, Digi. Mám radosť, keď môžeme tento deň stráviť spolu ako rodina. Najradšej chodím na výlety do prírody alebo na návštevy ku bratrancom a sesterniciam.

DIGI: Ja zasa rád športujem alebo objavujem nové miesta, napr. hrady a zámky alebo jaskyne.

MINI: Rodinka, aké aktivity robíte najradšej počas víkendu? Podelte sa navzájom!

Priestor pre členov Vašej rodiny, aby sa podelili o to, čo radi robia počas víkendu. Možno to veľmi dobre poznáte a vtedy sa môžete opýtať čo nové by ste chceli spoločne počas víkendového spoločného času podniknúť. Nápady si môžete zapísať a neskôr si naplánovať, kedy ktorý zrealizujete.

MINI: Digi, čítala som, že práve počas víkendu trávajú niektoré deti veľmi veľa času na počítači, tablete, či mobile. Nemajú toľko povinností ako počas školského týždňa... *(smutne)* Je mi to ľúto, že sa oberajú o vzácny čas, ktorý by mohli stráviť s rodinou či kamarátmi.

DIGI: Máš pravdu, Mini. Aj keď niekedy sú aj tie technológie užitočné. Keď sme nedávno v nedeľu volali cez videohovor s tetou a ujom, ktorí bývajú ďaleko od nás, bolo to príjemné. Viac sa mi páči, keď k nim ideme na návštevu, ale nedá sa to uskutočniť príliš často.

MINI: Súhlasím s Tebou, Digi. Poďme sa však dohodnúť, čo ako môžeme spoločne tráviť čas tento víkend.

DIGI: *(zamyslene)* Možno by sme mohli niečo podniknúť aj s nejakými našimi kamošmi alebo inou rodinou. Pozvať ich na výlet alebo opekať alebo si zašportovať...

MINI: Čo na to poviete, rodinka? Ako chcete stráviť spoločný čas počas víkendu?

DIGI: Nech sa rozhodnete pre čokoľvek, určite to bude radostný čas. Nech sa Vám teda vydarí!

Môže nasledovať diskusia s cieľom dohodnúť sa na tom, čo budete spoločne robiť a koho ešte pozvete na spoločne strávený čas. Pomôcť Vám môžu tipy, ktoré nájdete nižšie.

Tipy

Počas víkendu môžete zorganizovať niečo pre našu rodinu, ale ak chcete, môžete pozvať aj členov širšej rodiny (bratrancov, sesternice...), alebo iniciovať podujatie pre viac rodín v našej farnosti, alebo pozvať niektorú z našich spriatelených rodín na spoločný čas. Ponúkame niekoľko tipov, čo podniknúť:

- Výlet do prírody, na pútnické miesto alebo na nejaké iné vhodné miesto (hrad, jaskyňa, zábavná atrakcia...).
- Opekačka.
- Hranie spoločných (stretkárskech) hier alebo iných športových hier.
- Tancovanie eRko tancov.

- Zorganizovanie rodinného MINIdigi dňa - námet na program takéhoto dňa nájdete v [metodických materiáloch pre stretká](#).
- Spoločná sv. omša.

Modlitba 5 prstov pápeža Františka

Pomôcky: sviečka, zápalky, čistý papier formátu A5 a ceruzka pre každého.

Úvod (prečítame nahlas): Pápež František ešte ako arcibiskup v Buenos Aires pozval veriacich k modlitbe a ponúkol im originálny spôsob: „Často sa nemodlíme preto, lebo si myslíme, že je to ťažké alebo že je ťažké vymenovať všetky veci, za ktoré sa treba modliť. Tu je malá pomôcka, ktorá Ti pomôže spomenúť si, za čo sa máš modliť. Pozri sa na svoju ruku, všimni si najmä svojich päť prstov: každý predstavuje jeden osobitný úmysel.“ Podme sa spoločne naučiť ako sa modliť s pomocou našich 5 prstov na ruke.

Ešte pred prežehnaním sa si môžeme vziať každý papier a ceruzku a obkresliť si svoju ruku na papier. Ak chceme, môžeme si ju následne aj obtrhať alebo vystrihnúť, aby mala skutočne tvar ruky.

Po prežehnaní sa postupne prečítame charakteristiku jednotlivých prstov. Po prečítaní prvého necháme krátky čas na napísanie mien konkrétnych ľudí v našom živote, za ktorých sa chceme modliť. Napr. pri palci to môžu byť konkrétni členovia našej rodiny... Takto postupujeme aj pri ďalších prstoch.

PALEC - je prstom najbližším k tebe. Začni modlitbou za tých, ktorí sú ti najbližší. Sú to osoby, na ktoré si spomenieš najskôr. Modliť sa za tých, ktorých milujeme, je „sladkou povinnosťou“.

UKAZOVÁK: Susedný prst je prstom ukazujúcim – ukazovák. Pomodli sa za tých, ktorí vychovávajú, kážu, vzdelávajú a liečia. Oni potrebujú podporu a múdrosť, aby sprevádzali iných správnym smerom. Nech stále budú prítomní v tvojich modlitbách.

PROSTREDNÍK - je najvyšší z prstov. Pripomína nám našich vodcov, politikov, prezidentov, biskupov a kardinálov; tých, ktorým bola daná moc. Oni veľmi potrebujú Božie vedenie.

PRSTENÍK: Ďalší prst je prstom srdca – prsteník. Prekvapivé, ale je našim najslabším prstom. Pripomína nám modlitbu za slabých, chorých, strápených a tých, ktorí majú problémy. Aj oni potrebujú našu modlitbovú podporu.

MALÍČEK: Na konci je náš malíček, najmenší zo všetkých. Má nám pripomínať modlitbu za seba samého. Keď ukončíš modlitby za štyri vyššie vymenované skupiny, potom uvidíš svoje vlastné potreby v inej perspektíve a budeš pripravený, aby si sa pomodlil za seba samého spôsobom viac pravdivým a skutočným.

Na záver môžeme poďakovať za všetkých ľudí, ktorých mená sme napísali do ruky, modlitbou: “Za všetkých, nech je Sláva Otcu...”