



MÚDROSTI DOMOVA

PRÍBEHY • SKÚSENOSTI • RADY • INŠPIRÁCIE

pre všetky generácie



Domov nie je len miesto.
Domov tvoria ľudia, ich čas a láska.



RODINA
A VZŤAHY



DOMÁCNOSŤ
A KUCHYŇA



ZÁHRADA
A PRÍRODA



VZDELÁVANIE
A HODNOTY



ZDRAVIE
A POHODA



TVORIVOSŤ
A VOĽNÝ ČAS

Interreg



Spolufinancovaný
EURÓPSKOU ÚNIOU

Poľsko – Slovensko

Vydala

©Rada mládeže Žilinského kraja & Fundacja Laja

Autori

Darina Čierniková a kolektív

Jazyková korektúra

Gabriela Jančigová

Rok vydania

2026

ISBN

978-80-975356-2-9

**Domov nie je len miesto, kam sa vraciame.
Domov je pocit, ktorý vytvárame každý deň svojimi
skutkami, slovami a vzťahmi.**

**Múdrost' minulosti a energia súčasnosti spolu tvoria
budúcnosť našich rodín.**

**Chráňme ich, rozvíjajme ich a odovzdávajme ich ďalej –
s láskou, úctou a otvoreným srdcom.**

Publikácia vznikla počas projektu:
Most múdrosti v medzigeneračnom dialógu, pod číslom
INT/ZA/FMP_ŽSK_02/0007 je financovaný z Európskeho fondu
regionálneho rozvoja Program Interreg Poľsko- Slovensko 2021-2027.

OBSAH

Úvod	7
Šetrenie nie je o odriekaní	9
Domácnosť, ktorá slúži rodine	14
Každá vec má svoje miesto	19
Keď sa varí srdcom	24
To najcennejšie sa nedá kúpiť	29
Deti sa učia očami	34
Starí rodičia nie sú opatrovatelia	39
Rodinné rituály	44
Tajomstvá starej mamy v kuchyni	49
Keď sa niečo pokazí	55
Dom bez zbytočného odpadu	60
Peniaze ako rodinný pomocník	65
Záver	71

Spoznajte našu rodinu

Budeme vás sprevádzať touto publikáciou
a zdieľať s vami naše skúsenosti, nápady a múdrosti.

Helena

babka
nositeľka múdrosti
a tradícií

Jozef

dedo
opora rodiny,
múdry a pokojný

Lucia

matka
spája minulosť
s prítomnosťou

Martin

otec
opora rodiny,
praktický
a tvorivý

Adam

vnuč
zvedavý objaviteľ,
učí sa skúsenosťou

Emu

vnučka
citlivá, tvorivá
a vnímavá,
prináša radosť
a nové nápady

Každý z nás je iný, ale spolu tvoríme jeden domov,
plný lásky, porozumenia a spoločných chvíľ.

ÚVOD

Domov nie je len miesto, kde bývame. Je to priestor, kde sa učíme prvým hodnotám, vytvárame si spomienky a odovzdávame si skúsenosti z generácie na generáciu.

Každá rodina v sebe ukrýva poklad – múdrosť starých rodičov, energiu mladších členov a zvedavosť detí. To, čo bolo kedysi samozrejmosťou, môže byť dnes veľkou vzácnosťou. Tak, ako môže staršia generácia predstavovať vzor pre mladých, môžu nové poznatky a moderné prístupy obohatiť život staršej generácie.

Publikácia **Múdrosti domova** vznikla s cieľom prepájať generácie prostredníctvom obyčajných každodenných chvíľ. Nájdete v nej príbehy, praktické rady, osvedčené skúsenosti, rodinné tradície i nové nápady na spoločné aktivity. Učenie totiž nemusí prebiehať len v škole – často sa odohráva pri kuchynskom stole, v záhrade, pri spoločnom upratovaní, pečení, rozhovoroch či prechádzkach.

Veríme, že táto publikácia bude inšpiráciou pre rodiny, ktoré chcú tráviť spolu viac času, objavovať hodnotu vzájomného zdieľania a zachovávať to najcennejšie – ľudskosť, úctu a múdrosť, ktoré sa odovzdávajú z generácie na generáciu.

Nech sa každá kapitola stane pozvaním zastaviť sa, zamyslieť sa, porozprávať sa, niečo nové sa naučiť a vytvoriť spomienky, ktoré zostanú v rodine ešte dlhé roky.

„Skutočné bohatstvo domova nevytvárajú veci, ale ľudia, ktorí sa navzájom učia, pomáhajú si a s láskou odovzdávajú to najlepšie zo seba.“

Šetrenie nie je o odriekaní



„Niektoré recepty sa neodovzdávajú na papieri.
Odovzdávajú sa z rúk do rúk.”



ŠETRENIE NIE JE O ODRIEKANÍ – JE O MÚDROSTI

„Nie je dôležité, koľko máme.

Dôležité je, ako si vážime to, čo máme.“

Ked' každá vec mala kedysi svoj príbeh

Na kuchynskom stole ležala stará smaltovaná misa. Na jej okraji bol malý odštiepený kúsok. Mladá mamička Lucia ju vzala do ruky a s úsmevom sa opýtala svojej starej mamy: „Babka, prečo si si už dávno nekúpila novú?“ Stará mama sa usmiala a odpovedala: „Vieš, táto misa má viac ako päťdesiat rokov. V nej som miesila cesto, keď sa narodila tvoja mama. V nej som pripravovala koláče na tvoju svadbu. A dnes v nej robím kysnuté cesto pre tvoje deti.“

Lucia chvíľu mlčala. Pre ňu bola misa len obyčajná nádoba.

Pre starú mamu bola plná spomienok. Práve v tej chvíli pochopila, že šetrenie nie je len o peniazoch.

Je aj o úcte k veciam, práci, ľuďom aj k spomienkam.

Spomienky babky Heleny

Babka Helena sa vracia v spomienkach do minulosti:

„Keď som bola dievča, žili sme úplne inak ako dnes.

Obchod nebol otvorený každý deň a ani výber v ňom nebol veľký. To však neznamená, že sme mali menej.

Len sme sa naučili viac rozmýšľať. Mama mala jedno pravidlo: Najskôr to skús opraviť, až potom porozmýšľaj, či naozaj potrebuješ niečo nové.

Dnes sa sa nad tým možno niekto pousmeje, ale u nás doma sa opravovalo takmer všetko. Roztrhané nohavice sa zašivali. Gombíky sa odkladali do plechovej dózy. Keď sa pokazila stolička, dedo ju rozobral, zalepil a ešte slúžila ďalších desať rokov. Nikto nemal pocit, že za staré veci by sa mal niekto hanbiť. Práve naopak, boli dôkazom toho, že sa o ne niekto staral. Pamätám si aj na sobotné upratovanie špajze.

Mama vždy skontrolovala všetky zásoby: „Najprv spotrebujeme to, čo je najstaršie.“

Jedlo sa takmer nikdy nevyhadzovalo. Zo zvyškov zemiakov boli na druhý



deň placky. Zo starého chleba žemľovka alebo strúhanka. Kosti z polievky ešte poslúžili psovi. Dnes sa tomu hovorí ekologické správanie. Pre nás to bol jednoducho každodenný život.”

Ako je to teraz v mladej rodine?

Lucia s manželom Petrom vychovávajú dve deti. Obaja pracujú a ich dni sú naplnené povinnosťami.

„Niekedy mám pocit, že reklamy nás presvedčajú, že stále potrebujeme niečo nové,“ hovorí mama Lucia, „novší mobil, modernejšiu sedačku, ďalšie hračky a oblečenie, stačí pár kliknutí a pri dverách zazvoní kuriér.“

A práve preto sme si doma zaviedli jedno pravidlo: pred každým väčším nákupom čakáme jeden deň.

Ak tú vec chceme aj zajtra, pravdepodobne ju naozaj potrebujeme. Ak na ňu zabudneme, asi nebola až taká dôležitá. Veľmi nám pomáha plánovanie. Raz za týždeň si sadneme spoločne k stolu. Napíšeme si jedálny lístok. Pozrieme chladničku. Skontrolujeme špajzu. Až potom ideme nakupovať. Nie je to preto, že by sme mali málo peňazí. Ale preto, že nechceme plytvať. A musím priznať, že práve túto múdrosť sme sa naučili od našich rodičov.

Rozhovor babky Heleny a mamy Lucie

„Babka, vy ste nikdy nič nevyhadzovali?“ pýta sa Lucia.

Babka sa usmeje: „Ale vyhadzovali.“

Lucia prekvapene zdvihne obočie: „Naozaj?“

„Samozrejme, len oveľa menej,“ dodá Helena.

„Ako ste to robili, premýšľali ste dopredu? Takže ste boli ekologickí?“ nechápavo krúti hlavou Lucia.

Babka sa rozosmeje: „To slovo sme ani nepoznali.“

„Tak prečo ste to robili?“ pokračuje Lucia v zisťovaní.

„Lebo by nám bolo ľúto vyhodiť niečo, na čom niekto pracoval celý deň.“

Lucia sa zamyslí a s konštatovaním povie: „Vieš, dnes veľa hovoríme o ochrane planéty. A to je dobre. Len niekedy zabúdame, že ochrana planéty sa začína doma.“

Babka prikývne. „Áno, pri obyčajnom krajci chleba.“



Kedysi a dnes

Kedysi

- Opravovalo sa.
- Všetko malo svoju hodnotu.
- Jedlo sa plánovalo podľa zásob.
- Veci sa dedili.
- Šetrilo sa z nutnosti.

Dnes

- Často kupujeme nové.
- Máme veľký výber.
- Pomáhajú nám aplikácie a nákupné zoznamy.
- Čoraz viac objavujeme second handy a zdieľanie.
- Šetríme vedome – kvôli prírode aj rozpočtu.

Ani jeden prístup nie je lepší či horší. Každý vznikol v inej dobe. To najcennejšie však vzniká vtedy, keď sa spoja skúsenosti staršej generácie s možnosťami dnešného sveta.

Múdrosti, ktoré nestarnú

Starí rodičia nás učia, že každá vec má svoju hodnotu. Mladé rodiny ukazujú, že technológie nám môžu pomôcť hospodáriť rozumnejšie. Seniori vedia, ako opraviť pokazenú stoličku. Mladí vedia nájsť návod na opravu za pár minút. Jedni majú skúsenosti. Druhí nové možnosti. Spolu tvoria silný tím.

Skúste doma

Rodinná výzva: Týždeň bez zbytočného plytvania

Počas jedného týždňa si každý člen rodiny zapisuje:

- Čo sme opravili namiesto kúpy nového?
- Čo sme uvarili zo zvyškov jedál?
- Čo sme darovali alebo posunuli ďalej?
- Čo sme si požičali namiesto kúpy?
- Čo sme si uvedomili o svojich nákupných stereotypoch?

Na konci týždňa sa porozprávajte o tom, čo vás prekvapilo. Možno zistíte, že šetriť neznamená mať menej. Znamená viac premýšľať o tom, čo už máme.

Múdrosť na záver

Domov nie je bohatší preto, že má veľa vecí. Je bohatší vtedy, keď si ľudia vážia prácu, čas a to, čo spolu vytvárajú. Šetrenie nie je o tom, aby sme si odopierali radosť. Je o tom, aby sme vedeli rozlíšiť, čo má skutočnú hodnotu. Keď sa skúsenosti starých rodičov spoja s nápadmi mladých rodín, vzniká múdrosť, ktorá má nadčasovú hodnotu.



Upratovanie s rozumom a srdcom



DOMÁCNOSŤ, KTORÁ SLUŽI RODINE...

KEĎ PORIADOK PRINÁŠA POKOJ, NIE STRES

„Domov nemusí byť dokonalý.

Stačí, keď sa v ňom všetci cítia dobre.“

Keď bol domov plný života

Dom voňal po čerstvo upečenom chlebe. V kuchyni sa pripravovala polievka a spoza otvoreného okna bolo počuť smiech detí, ktoré sa naháňali po dvore. Babka Helena si sadla na lavičku pred domom a na chvíľu si vydýchla. Ruky mala unavené od práce, no na tvári mala pokoj. Dom bol uprataný, obed navarený a večer ešte plánovala zašiť roztrhnuté nohavice najmladšiemu synovi. V tom čase neexistovali aplikácie na organizovanie domácnosti ani robotické vysávače. Napriek tomu mala pocit, že všetko zvláda. Nie preto, že by mala menej práce. Ale preto, že na ňu nebola sama. Každý člen rodiny vedel, že domov je spoločným dielom. Dedo pred odchodom do práce nachystal drevo do pece. Staršie deti pomáhali mladším, po škole nakrmili sliepky alebo pozbierali ovocie v záhrade. Nikto sa nepýtal, či za to dostane odmenu. Pomoc patrila k životu.

„Domácnosť nie je práca jednej ženy,“ hovorievala babka Helena, „je to miesto, o ktoré sa stará celá rodina.“

Spomienky deda Jozefa

Dedo Jozef spomína na časy minulé: „Keď som bol chlapec, otec ma naučil niečo dôležité so slovami:

„Keď prídeš domov, najprv sa pozri okolo seba.

Čo môžeš urobiť, aby sa tu všetkým žilo lepšie?“

S pokorou spomína na to, čo kedysi prežil: „Keď som videl plný kôš dreva, odniesol som ho k peci. Keď mama varila, bez slova som prestrel stôl. Keď prišla zima, sám som odpratal sneh. Nepamätám si, že by mi niekto tľeskal. Ale pamätám si pocit, že som bol potrebný. Dnes mnohí hovoria o užitočnej zodpovednosti detí. Myslím si, že nevzniká z príkazov. Vzniká z toho, že deti cítia, že ich pomoc má zmysel.“



Ako je to teraz v mladej rodine?

Lucia a Martin vychovávajú dve deti. Obaja pracujú na plný úväzok. Ich dni sú plné povinností: pracovných, v domácnosti aj v súvislosti s prípravou detí na vyučovanie.

„Na začiatku sme mali pocit, že musíme všetko zvládnuť sami,“ spomína mama Lucia. Domácnosť bola uprataná, ale večer boli obaja vyčerpaní. Často sa stalo, že boli podráždení práve kvôli maličkostiam – neumytému riadu alebo rozhádzaným hračkám.

Jedného večera sa obaja s povzdychom zastavili: „Pre koho vlastne upratujeme?“

Táto otázka všetko zmenila. Začali zapájať deti. Nie preto, aby mali menej práce, ale preto, aby sa deti cítili súčasťou rodiny. Dcéra prestiera stôl, polieva kvety. Syn vysáva svoju izbu. Nie vždy je všetko urobené dokonale, ale všetci majú pocit, že domov patrí každému.

Rozhovor pri nedeľnej káve

„Mami,“ hovorí Lucia svojej mame, „niekedy mám pocit, že nič nestíham.“

Babka Helena sa pousmeje: „A čo všetko chceš stihnúť?“

„Prácu, deti, nákupy, upratovanie a ešte byť aj dobrou mamou,“ odpovie jej so zvesenou hlavou.

Helena chvíľu mlčí, potom vezme dcéru za ruku a pokojne povie: „Vieš, ani ja som nestíhala všetko.“

Lucia prekvapene zdvihne oči: „Naozaj?“

„Samozrejme. Len sme o tom menej hovorili.“

„Ale ty si mala vždy doma poriadok,“ háji svoju matku Lucia.

„Nie vždy,“ zasmee sa Helena, „len keď prišla návšteva.“

Obe sa rozosmejú.

„Takže si nebola dokonalá gazdina?“ pokračuje Lucia otázkou.

„Nie,“ pokojne odpovie mama.

Lucia sa spytuje ďalej: „A dobrá mama?“

Vtedy sa Helena pozrie na fotografie svojich detí na stene so slovami:

„To nech posúdia oni.“



Dokonalosť alebo blízkosť?

Dnešný svet často ukazuje domácnosti, ktoré vyzerajú ako z katalógu. Upratane izby, dokonale prestreté stoly a usmiate tváre. Realita je však iná. Na stole zostane pohár od kakaa. Na podlahe leží stavebnica. Na gauči je deka, pod ktorou sa večer čítali rozprávky. A možno práve to sú tie najkrajšie dôkazy, že sa v dome žije. Seniori nám pripomínajú, že poriadok vytvára pokoj. Mladé rodiny nám ukazujú, že pokoj nevzniká z dokonale upratanej poličky, ale zo vzťahov. Jedno bez druhého nefunguje.

Malé návyky, ktoré robia veľké zmeny

Od starej mamy

- Ustel' posteľ hneď ráno. Večer sa budeš vracat' do príjemného priestoru.
- Každá vec nech má svoje miesto. Menej času stráviš hľadaním.
- Večer nechaj kuchyňu pripravenú na nový deň. Ráno bude pokojnejšie.
- Neodkladaj malé povinnosti. Päť minút dnes ušetrí polhodinu zajtra.

Od mladej rodiny

Zdieľaný kalendár pomôže celej rodine vedieť, čo koho čaká.

- Raz týždenne si sadnite a rozdeľte si úlohy.
- Nečakajte, že všetko zvládne jeden človek.
- Naučte deti, že pomoc nie je trest, ale prejav spolupatričnosti.

Vedeli ste?

Výskumy ukazujú, že deti, ktoré sa od útleho veku primerane zapájajú do domácich prác, si častejšie vytvárajú pocit zodpovednosti, samostatnosti a lepšie spolupracujú aj v dospelosti. Nejde o to, aby pracovali veľa, ale aby mali príležitosť zažiť, že ich pomoc má význam.

Skúste doma

Rodinná výzva: Mapa našej domácnosti

Sadnite si všetci k jednému stolu. Na veľký papier nakreslite svoj dom alebo byt. Ku každej miestnosti napíšte:

- Čo je potrebné pravidelne robiť a ako často?
- Ako je rozvrhnutá starostlivosť o miestnosť v priebehu týždňa?
- Mohol by pomôcť ešte niekto z domácnosti?

Nakoniec si každý vyberie jednu novú drobnú úlohu, ktorú bude počas nasledujúceho mesiaca pravidelne robiť. Možno každý zistí, že starostlivosť o domácnosť je ľahšia, keď ju vykonáva viac rúk.

Múdrosť na záver

Domácnosť nie je súťaž v tom, kto má čistejšie okná alebo krajšie uložené veci. Je to priestor, kde sa často všetci učíme spolupracovať, pomáhať si a vytvárať miesto, kam sa každý rád vracia. Keď sa deti učia pomáhať od malička a dospelí si dovoľia nebyť dokonalí, vzniká domov, ktorý neslúži upratovaniu, ale ľuďom.



Plánujeme múdro, žijeme pokojnejšie



Dobrý plán šetrí čas, energiu aj peniaze.
A dáva nám priestor na to, čo je naozaj dôležité –
na seba, na rodinu a na radosť z maličkostí.

Keď veciam
dáme poriadok,
život je ľahší
a srdce
spokojnejšie.



Neponáhľaj sa.
Dobre naplánuj.
Potom práca
pôjde od ruky.
– Jozef



Lucia odporúča:

- ♥ plánujeme spolu
- ♥ rozdelenie úloh je férové
- ♥ nechávame si priestor na nečakané
- ♥ oceňujeme malé úspechy



„Dom, kde sa veci plánujú spolu,
je dom, kde cítiť pohodu.“



NÁŠ CIEĽ:
MENEJ STRESU
VIAC SPOLU
VIAC RADOSTI



KAŽDÁ VEC MÁ SVOJE MIESTO, NIE PRETO, ABY BOLO UPRATANÉ... ALE PRETO, ABY ZOSTALO VIAC ČASU NA ŽIVOT

*„Poriadok nie je o dokonalosti. Je o tom, aby sme vedeli nájsť to,
čo potrebujeme – a mali viac času na seba navzájom.“*

Sobotné ráno u babky Heleny

Lucia otvorila dvere do domu svojej mamy. Vo vzduchu bolo cítiť vôňu mäty a čerstvo uvarenej kávy. V kuchyni bolo ticho. Na stole ležala rozčítaná kniha, vedľa nej okuliare a váza s lúčnymi kvetmi.

Deti sa rozbehli po dome so slovami: „Babka, kde máš pastelky?“

„V druhej zásuvke pod oknom,“ odpovedala Helena bez zaváhania.

„A lepidlo?“ vyzvedajú deti.

„Vedľa pasteliek,“ doplnila Helena.

Vnúčatá neúnavne zisťujú ďalej: „A staré fotografie?“

„Na hornej polici v skrini v obývačke,“ dodala s úsmevom.

Mama Lucia sa usmiala: „Mami, ty vieš, kde máš úplne všetko.“

Babka Helena naliala kávu a pokojne odpovedala. „Nie preto, že mám dobrú pamäť. Ale preto, že každá vec má svoje miesto.“

Spomienky babky Heleny

Babka Helena sa v spomienkach opäť vracia do minulosti: „Keď som bola mladá, náš dom nebol veľký. Nemali sme veľa skríň ani úložných boxov. Každý centimeter priestoru musel mať svoj význam.“

Mama nás naučila jednoduché pravidlo: „Keď niečo vezmeš, vráť to späť.“

„Zdalo sa mi to samozrejmé. Až keď som mala vlastnú rodinu, pochopila som, koľko času nám toto pravidlo ušetrilo. Nepobehovali sme po dome, nehládali kľúče, nožnice ani ihlu. Vedeli sme, kde ich nájdeme. Nebolo to preto, že by sme boli poriadkumilovní. Bolo to preto, že sme nechceli zbytočne strácať čas. Pamätám si aj na jednu starú drevenú škatuľu. Bola plná gombíkov. Každý bol iný. Keď sa na kabáte odtrhol gombík, nešli sme kúpiť nový kabát. Otvorili sme škatuľu a hľadali ten správny. Tá škatuľa bola možno obyčajná. Ale bola plná príbehov.“

Pohľad mladej rodiny

„Naša domácnosť vyzerá niekedy ako malé ihrisko,“ smeje sa otec Martin, „jeden školák a predškolák dokážu za jedno popoludnie rozložiť stavebnicu do celej obývačky, postaviť bunker z diek a vytiahnuť všetky pastelky. Kedysi nás to hnevalo. Večer sme upratovali hodinu. A ráno bolo všetko rovnaké.”

Mama Lucia dodáva: „Potom sme si uvedomili, že problém nie sú deti. Problém je, že nevedia, kam veci patria. Začali sme označovať boxy obrázkami. Na jednom je autíčko, na druhom lego, na treťom pastelky. Najmladší syn ešte nevie čítať. Ale obrázky pozná. A zrazu začal upratavať sám. Nie preto, že musel. Ale preto, že vedel ako.”

Rozhovor medzi babkou Helenou a dcérou Luciou

„Mami,“ povie Lucia, „dnes existujú organizéry, úložné systémy, aplikácie na plánovanie domácnosti...”

Babka Helena sa pousmeje: „A pomáhajú?”

Lucia sa zamyslí: „Áno, keď ich používame.”

„Vidíš,“ zasmiala sa Helena, „my sme mali len jednu aplikáciu – hlavu.”

Obe sa rozosmejú.

Po chvíli Helena dodá: „Vieš, poriadok nevytvára nejaká skrinka. Vytvára ho zvyk.”

Lucia prikývne. „A ten sa asi nedá kúpiť.”



Menej vecí, viac pokoja

Dnes máme doma oveľa viac predmetov ako mali generácie našich rodičov či starých rodičov. Viac oblečenia, hračiek, spotrebičov, dekorácií, možností. A často aj viac chaosu.

Seniori vyrastali v čase, keď sa nakupovalo menej. Nie preto, že by nechceli viac. Ale preto, že viac nebolo. Možno práve preto si každú vec viac vážili. Dnes sa čoraz viac rodín vracia k myšlienke, že menej môže znamenať viac. Nie menej radosti. Ale menej neporiadku. Menej hľadania. Menej stresu. A viac času.

Dokonalosť alebo blízkosť?

Dnešný svet často ukazuje domácnosti, ktoré vyzerajú ako z katalógu. Upratane izby, dokonale prestreté stoly a usmiate tváre. Realita je však iná. Na stole zostane pohár od kakaa. Na podlahe leží stavebnica. Na gauči je deka, pod ktorou sa večer čítali rozprávky. A možno práve to sú tie najkrajšie dôkazy, že sa v dome žije. Seniori nám pripomínajú, že poriadok vytvára pokoj. Mladé rodiny nám ukazujú, že pokoj nevzniká z dokonale upratanej poličky, ale zo vzťahov. Jedno bez druhého nefunguje.

Malé návyky, ktoré robia veľký rozdiel

Od starej mamy

- Večer priprav oblečenie na ráno.
- Kľúče vždy odkladaj na rovnaké miesto.
- Raz za sezónu prejdí skrine a vyrad' veci, ktoré už nepoužívaš.
- Nekupuj ďalšiu škatuľu. Najprv premýšľaj, či naozaj potrebuješ ďalšie veci.

Od mladej rodiny



- Priehľadné boxy pomáhajú deťom nájsť aj odložiť si hračky.
- Označte police obrázkami alebo farbami.
- Raz mesačne si urobte „rodinné triedenie“ – každý vyberie tri veci, ktoré už nepotrebuje a môže ich darovať.
- Digitálne dokumenty ukladajte do priečinkov, rovnako ako kedysi rodičia zakladali papiere do šanónov.

Vedeli ste?

Psychológovia hovoria, že vizuálny neporiadok môže zvyšovať pocit únavy a zahltenia. Nejde však o to mať sterilne uprataný domov. Dôležitejšie je, aby veci mali svoje miesto a aby sa členovia rodiny vedeli v priestore orientovať.

Rodinná výzva

Hľadáme poklady

Vyberte si jednu zásuvku, jednu policu alebo jednu skrinku. Spoločne ju vyprázdnite.

Každú vec vezmite do ruky a položte si tri otázky:

- Používame ju?
- Potrebujeme ju?
- Robí nám radosť?

To, čo už neslúži vašej rodine, môže pomôcť niekomu inému. Možno budete prekvapení, koľko priestoru sa zrazu objaví. Nielen v skriní. Aj vo vašej hlave.

Nápad mladej rodiny

Raz za tri mesiace si urobte „**Deň nového začiatku**“. Nie je to veľké upratovanie. Je to deň, keď si celá rodina spolu prejde jednu časť domácnosti, opraví drobnosti, utrie police, daruje nepotrebné veci a vytvorí priestor pre to, čo je naozaj dôležité. Deti pri tom získajú pocit, že domov nie je hotel, ale miesto, o ktoré sa všetci starajú.

Múdrosť na záver

Hodnota domova nespočíva v tom, koľko vecí ukrýva. Podstatné je to, koľko pokoja v ňom nachádzame. Každá vec, ktorá má svoje miesto, nám šetrí čas. A čas je to najcennejšie, čo môžeme venovať sebe aj svojim blízkym. Staršia generácia nás učí jednoduchosti a poriadku. Mladé rodiny ukazujú, ako si organizáciu uľahčiť modernými spôsobmi a pomôckami. Keď tieto dva svety spojíme, vzniká domácnosť, v ktorej vládne nielen poriadok, ale aj pohoda.



Spolu v kuchyni, spolu v živote



Keď varíme a tvoríme spolu,
učíme sa nielen recepty, ale aj jeden od druhého.



KEĎ SA VARÍ SRDCOM... JEDLO ZASÝTI TELO, SPOLOČNÝ STÔL ZASÝTI RODINU

*„Na jedlo si možno po rokoch nespomenieme.
Ale nikdy nezabudneme, s kým sme sedeli pri stole.“*

Vôňa, na ktorú sa nedá zabudnúť

Mama Lucia s dcérou Emou a synom Adamom vošla do domu svojej mamy ešte skôr, ako zazvonila. Dvere boli pootvorené a z kuchyne sa šírila vôňa čerstvo upečeného chleba. Na stole už ležala károvaná utierka, miska s maslom a džbán domácej bazovej limonády.

„Babka pečie?“ zašepkala najmladšia Ema.

„Áno,“ usmiala sa mama Lucia.

Odložili si topánky a bez vyzvania zamierili do kuchyne. Babka Helena práve vyberala bochník z rúry. Položila ho na drevenú dosku a prikryla čistou utierkou.

„Ešte chvíľu počkáme,“ povedala.

„Prečo?“ spýtal sa vnuk Adam.

„Lebo aj chlieb potrebuje oddych,“ odvetila babka.

Deti sa na seba pozreli a rozosmiali. O niekoľko minút už sedeli všetci pri stole. Nikto sa neponáhľal. Nikto nemal v ruke telefón. Počuli len praskanie chlebovej kôrky. A rozprávali sa.

Spomienky babky Heleny

Helena sa v spomienkach vracia k svojmu detstvu: „Keď som bola dieťa, kuchyňa bola srdcom domu. Nebola najväčšou miestnosťou, ale tou najviac živou. Ráno tam voňala káva. Na obed polievka. Večer čaj. A medzitým sa rozprávalo. Mama nikdy nevarila len preto, aby sme neboli hladní. Varila preto, aby sme boli spolu. Pamätám si nedele. Všetci sme sedeli pri jednom stole. Otec rozprával, čo zažil v práci. My deti sme hovorili o škole. Babka pridala nejakú príhodu zo svojej mladosti. A mama sa usmievala. Dnes si už presne nepamätám, čo bolo na tanieri. Ale veľmi dobre si pamätám ten pocit. Pociť, že patríš niekam, kde ma vždy čakajú.“

Ked' jedlo nebolo samozrejmosťou

Dnešná generácia si len ťažko predstaví, že niektoré potraviny boli kedysi vzácne. Pomaranče boli iba na sviatky. Banány sa objavili len občas. Čokoláda bola odmenou. Keď sa piekol koláč, rozvoniaval celý dom. Práve preto sa jedlom neplytvalo. Ak zostala polievka, bola aj na druhý deň. Zo zvyšného mäsa vznikla nátierka. Zo staršieho chleba žemľovka alebo fašírky. Nie preto, že by ľudia nemali fantáziu. Ale preto, že si vážili každý hlt jedla.

Pohľad mladej rodiny

Mama Lucia priznala, že kedysi nakupovala úplne inak. Vošla do supermarketu bez zoznamu a vždy odišla s plným košíkom. Lenže polovicu potravín nestihli spotrebovať. Niečo sa pokazilo, niečo zostalo zabudnuté vzadu v chladničke. A potom skončilo v odpadkovom koši.

Raz sa na to pozrela jej dcéra: „Mami, prečo to vyhadzujeme?“

Tá otázka Luciu zasiahla. Odvtedy sa ich domácnosť zmenila. Každú nedeľu si sadnú spolu k spoločnému stolu. Otvoria chladničku a pozrú sa, čo doma majú. Naplánujú približne jedlá na celý týždeň. Deti si môžu vybrať jedno jedlo, ktoré chcú variť spolu s rodičmi. Nie vždy všetko vyjde podľa plánu. Ale jedla sa vyhadzuje oveľa menej. Vážia si čas, ktorý spoločne trávajú pri stole.

Rozhovor medzi babkou Helenou a vnučkou Emou

„Babka, prečo si piekla chlieb doma?“ pýta sa Emka.

„Pretože sa nedal kúpiť,“ odpovie Helena a usmeje sa,

„ale hlavne preto, že domáci chlieb spájal rodinu.“

Vnučka nechápavo pokrúti hlavou, tak babka pokračuje vo vysvetľovaní: „Každý pomáhal: dedo nosil drevo, mama miesila cesto, my deti sme čakali, kedy sa bude dať odkrojiť prvý krajec.“

Ema sa zamyslela: „Vieš, dnes chlieb kúpiš za pár minút.“

„To je dobre,“ odvetí babka, „ale možno sme cestou stratili ten spoločný čas. Nie je dôležité, či chlieb upečieš alebo kúpiš, ale to, že si nájdete aj pri jeho jedení čas na spoločné chvíle.“



Viac než len recepty

Každá rodina má jedlá, ktoré sa varia len pri výnimočných príležitostiach. Kapustnica na Vianoce. Makové šúľance. Buchty od babky. Nedeľná slepačia polievka. Nie sú výnimočné len svojou chuťou.

Sú výnimočné tým, že sa s nimi spájajú spomienky. Deti si možno raz nebudú pamätať všetky darčeky. Ale vôňu koláča, ktorý piekli s babkou, si zapamätajú na celý život.

Tipy starej mamy

- Nechod' nakupovať hladný.
- Najprv spotrebuj to, čo už doma máš.
- Jedlo chutí lepšie, keď sa je spolu.
- Nauč deti variť od malička. Neboj sa neporiadku – patrí k učeniu.



Tipy mladej rodiny

- Raz týždenne si naplánujte jedálny lístok.
- Vytvorte si zoznam obľúbených rodinných receptov.
- Zapojte deti do prípravy jedla – aj trojročné dieťa dokáže umyť zeleninu alebo pomôcť pri miešaní cesta.
- Aspoň raz denne odložte telefóny a jedzte spolu.

Vedeli ste?

Odborníci sa zhodujú v názore, že spoločné stolovanie podporuje nielen zdravšie stravovacie návyky detí, ale aj ich slovnú zásobu, schopnosť komunikovať a zvyšuje pocit bezpečia. Rodiny, ktoré si pravidelne nachádzajú čas na spoločné jedlo, hovoria o silnejších vzťahoch a väčšej vzájomnej dôvere.

Rodinná výzva

Recept našej rodiny

Vyberte si jeden recept, ktorý sa vo vašej rodine pripravuje už celé roky. Spoločne ho uvarite alebo upečte. Počas varenia sa rozprávajte:

- Kto tento recept prvýkrát použil v našej rodine?
- Pri akej príležitosti sa pripravoval?
- Aké spomienky sa s ním spájajú?

Na záver si recept zapíšete. Možno raz bude patriť medzi najcennejšie dedičstvo, ktoré odovzdáte svojim deťom.

Rozhovor pri stole

Skúste si počas večere položiť tieto otázky:

- Aké jedlo ti pripomína detstvo?
- Kto v našej rodine najlepšie varí?
- Čo by si sa chcel/-a naučiť pripraviť (uvariť, upiecť)?

Aké jedlo by sme mohli spoločne uvariť budúci víkend? Možno budete prekvapení, koľko pekných rozhovorov vznikne pri obyčajnej polievke.

Múdrosť na záver

Kuchyňa nie je len miestom, kde pripravujeme jedlo. Je miestom, kde sa učíme trpezlivosti, spolupráci a láske. Starí rodičia nám odovzdávajú recepty, ktoré prežili celé generácie. Mladé rodiny do nich prinášajú nové chute, nové nápady a nové príležitosti byť spolu. Nezáleží na tom, či varíme tradičné halušky alebo cestoviny podľa nového receptu. Dôležité je, aby pri stole zostalo miesto pre rozhovor, porozumenie a smiech. Čas, ktorý si navzájom venujeme, je vzácny. Práve tieto chvíle robia z domu domov.



Svätý Jozef nám
pripomína:

Aj v obyčajných dňoch
možno nájsť radosť,
keď sme spolu.



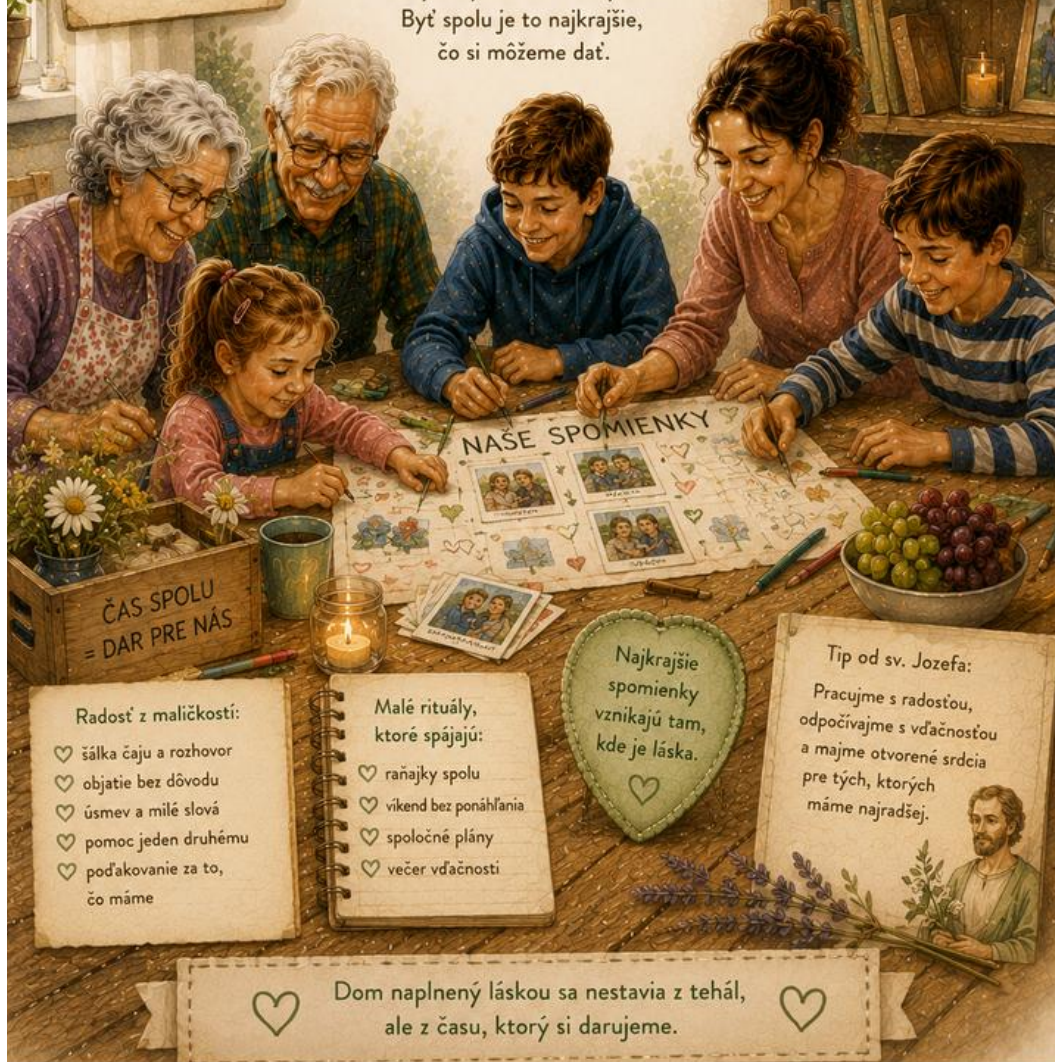
Užívajme si spoločné chvíle



Spoločné zážitky sú poklad,
ktorý si vytvárame každý deň.
Byť spolu je to najkrajšie,
čo si môžeme dať.

Nápady na spoločné chvíle:

- ♥ spoločné varenie
- ♥ prechádzka v prírode
- ♥ večerné rozhovory
- ♥ rodinné hry
- ♥ spoločné čítanie
- ♥ modlitba a vďaka za deň



Radosť z maličkostí:

- ♥ šálka čaju a rozhovor
- ♥ objatie bez dôvodu
- ♥ úsmev a milé slová
- ♥ pomoc jeden druhému
- ♥ pokračovanie za to, čo máme

Malé rituály,
ktoré spájajú:

- ♥ raňajky spolu
- ♥ víkend bez ponáhľania
- ♥ spoločné plány
- ♥ večer vďačnosti

Najkrajšie
spomienky
vznikajú tam,
kde je láska.



Tip od sv. Jozefa:

Pracujeme s radosťou,
odpočívajme s vďačnosťou
a majme otvorené srdcia
pre tých, ktorých
máme najradšej.



Dom naplnený láskou sa nestavia z tehál,
ale z času, ktorý si darujeme.



TO NAJCENNEJŠIE SA NEDÁ KÚPIŤ... TEN NAJVÄČŠÍ DAR, KTORÝ VENUJEME SVOJIM BLÍZKYM, JE ČAS

„Deti si nebudú pamätať, koľko hračiek dostali.

Budú si pamätať, kto sa s nimi hral.“

Nedeľa bez hodínok

Keď mama Lucia otvorila starú drevenú truhlicu na povale, medzi fotografiami našla malý zošit. Bol trochu ošúchaný a na prvej strane stálo úhladným písmom napísané: „**Rodinné nedele.**“ Zvedavo začala listovať. Na každej strane bolo len pár viet: „*Poobede sme išli k potoku. Janko chytil prvú rybu... Dnes sme piekli jablkový koláč. Deti sa smiali, lebo viac múky bolo na stole ako v mise... Večer sme sedeli pred našim domom na lavičke a počítali hviezdy.*“

Nikde nebolo napísané, koľko peňazí stáli výlety. Ani to, aké darčeky deti dostali. Boli tam zachytené len obyčajné chvíle. A predsa mali po mnohých rokoch najväčšiu hodnotu.

Spomienky deda Jozefa

Dedo Jozef sa v svojich spomienkach vracia k tomu, čo už bolo: „Keď sa dnes spomenie slovo detstvo, mnohí si predstavia bicykel, futbalovú loptu alebo staré fotografie. Ja si najviac pamätám večery. Po večeri sme všetci zostali sedieť pri stole. Otec opravoval náradie, mama štrikovala. My deti sme si robili úlohy alebo sme kreslili. Nikto nás nezabával, nikto nám nevymýšľal program.

A predsa sme boli spolu. Keď sa v lete stmievalo, vyšli sme pred dom. Susedia sedeli na lavičkách. Deti sa naháňali, dospelí sa rozprávali. V zime nás okrem medového bylinkového čaju hriali aj vzájomné rozhovory. Nikto sa neponáhľal.

A predsa sme boli spolu. Keď sa v lete stmievalo, vyšli sme pred dom. Susedia sedeli na lavičkách. Deti sa naháňali, dospelí sa rozprávali. V zime nás okrem medového bylinkového čaju hriali aj vzájomné rozhovory. Nikto sa neponáhľal.

Možno sme mali menej možností, ale mali sme jeden druhého.”



Pohľad mladej rodiny

Lucia sa niekedy večer pristihne pri myšlienke, že celý deň sa niekam ponáhľala. Ráno do školy, potom do práce. Z práce s deťmi na krúžky. Urobiť nákup a domáce úlohy. Prichystať večeru. Medzitým dať prať bielizeň a vyvesiť ju. A keď deti konečne zaspia, uvedomí si, že sa ich počas celého dňa ani poriadne nespýtala, ako sa mali.

Jeden večer jej syn povedal: „Mami, pod' si ku mne ľahnúť len na päť minút.“

Sadla si k nemu na posteľ. Rozprávali sa o škole, o kamaratoch. A nakoniec o tom, aký sen by chcel mať. Keď odchádzala z izby, uvedomila si, že tých päť minút bolo možno najdôležitejšou časťou celého dňa.

Rozhovor medzi babkou Helenou a dcérou Luciou

„Babka, vy ste mali na nás viac času,“ povedala Lucia.

Helena sa usmiala: „Naozaj si to myslíš?“

„Veď si bola stále doma,“ Lucia si tvrdila svoje.

„Áno. Ale mala som záhradu, zvieratá, varenie, pranie, zaváranie, šitie,“ zdôvodňuje Helena.

Lucia sa zamyslí a nechápavo sa spýta: „Tak prečo mám pocit, že sme boli viac spolu?“ Helena naleje čaj a odpovie už dospelaj dcére: „Pretože sme robili veci spolu. Keď sa varilo, deti boli pri nás v kuchyni. Keď sa pracovalo v záhrade, boli tam všetci. Keď sa čistili zemiaky, rozprávali sme sa. Nemali sme veľa voľného času. Len sme boli spolu každú voľnú chvíľu.“ Lucia dlho mlčala. Tieto slová jej zneli v hlave ešte cestou domov.

Keď aj chvíľu znamená veľa

Deti nepotrebujú rodičov, ktorí budú vedieť pripraviť každý víkend veľký program. Potrebujú rodičov, ktorí budú naozaj prítomní. Niekedy stačí krátky čas... ale bez telefónu, bez pozerania na hodinky. Bez myšlienok na prácu. Len byť spolu.

Seniori nám pripomínajú, že vzťahy sa budujú počas obyčajných dní. Mladé rodiny ukazujú, že aj v dnešnom rýchlom svete sa dá vedome vytvoriť priestor na spoločné chvíle.

Tipy starej mamy

- Rozprávajte sa pri večeri. Televízia môže počkať.
- Zapojte deti do bežných činností. Pri spoločnej práci vznikajú tie najlepšie rozhovory.
- Nečakajte na víkend, aby ste boli spolu.
- Aj krátka spoločná prechádzka môže zmeniť celý deň.

Tipy mladej rodiny

- Zaved'te **10 minút len pre seba** – každý deň venujte každému dieťaťu chvíľu, keď má vašu plnú pozornosť.
- Aspoň jeden večer v týždni odložte telefóny.
- Raz mesačne si urobte **rodinný deň bez plánov**. Nechajte priestor na spontánnosť.
- Vytvorte si rodinné tradície – spoločné raňajky v sobotu, večerné čítanie alebo nedeľnú prechádzku.

Vedeli ste?

Psychológovia hovoria, že kvalita spoločného času má na vzťahy väčší vplyv než jeho množstvo. Dieťa si zapamätá chvíle, keď sa cítilo vypočuté, prijaté a dôležité. Aj krátke každodenné rituály môžu posilniť pocit bezpečia a blízkosti.

Rodinná výzva

Pohár spoločných chvíľ

Nájdite doma väčší sklenený pohár. Vedľa neho položte malé farebné papieriky. Po každej peknej spoločnej chvíli – výlete, rozhovore, hre, spoločnom pečení či prechádzke – napíšte na papierik jednu vetu a vložte ju do pohára. Na konci roka si ich spolu prečítajte. Možno zistíte, že najkrajšie spomienky nevznikli počas drahej dovolenky, ale pri obyčajných chvíľach doma.

Rozhovor pri stole

Skúste sa navzájom opýtať:

- Na akú spoločnú chvíľu z detstva si najradšej spomínaš?
- Čo robievali tvoji rodičia, keď ti chceli urobiť radosť?
- Kedy sa doma cítiš najšťastnejšie?
- Aký rodinný zvyk by si chcel zachovať aj pri svojich deťoch?



Zo zápisníka babky Heleny

"Keď boli deti malé, často som mala pocit, že nič nestíham. Dnes si už nepamätám, či bolo každý deň dokonale upratané. Pamätám si však, ako sme večer sedeli na schodoch pred domom, jedli čerešne a rozprávali sa. Čas urobil z tých obyčajných chvíľ tie najvzácnejšie spomienky."

Múdrost' na záver

Čas patrí medzi zvláštne dary. Čím viac sa ho snažíme ušetriť, tým rýchlejšie nám uniká. No keď ho venujeme svojim blízkym, akoby sa na chvíľu zastavil. Starí rodičia nás učia, že spoločné chvíle vznikajú pri každodenných činnostiach. Mladé rodiny nám pripomínajú, že aj v rýchlom svete sa dá nájsť priestor na rozhovor, objatie či spoločnú hru. Domov totiž nevytvára počet izieb ani veľkosť televízora. Domov vzniká tam, kde si ľudia darujú to najvzácnejšie – svoj čas.



Ked spojime
múdrosť
starších a
nápady mladších,
vzniká domov,
v ktorom sa žije
lepšie.

Spolu tvoríme naš domov, našu budúcnosť

Tradície a skúsenosti sú náš základ.
Nápady a rozhodnutie sú naša cesta vpred.

Naše spoločné
ciele:

- šetriť zdroje
- byť vďační
- pomáhať si
- chrániť prírodu
- tvoriť spomienky



Nápady pre náš domov:

- vyrábame si veci, ktoré potrebujeme
- opravujeme namiesto kupovania nového
- používame to, čo už máme
- zdieľame a požičiavame si
- trávime čas vonku
- tešíme sa z maličkostí



„Budúcnosť nášho domova nie je niekde ďaleko.
Tvoríme ju spolu, každý deň, v malých veciach.”



NÁŠ RODINNÝ PLÁN

- bylinková záhradka
- kompost
- spoločné varenie
- rodinný výlet
- menej plastov
- viac času spolu



Dnes môžeme:

- byť užitočný
- učiť sa
- pomáhať
- byť trpezlivý
- byť vďačný



DETI SA UČIA OČAMI... NAJSILNEJŠIE LEKCIE SI NEPAMÄTAJÚ Z ROZPRÁVANIA INÝCH, ALE Z TOHO, ČO OSOBNE PREŽILI

„Deti nepočúvajú len naše slová. Každý deň sledujú naše skutky.“

Malé topánky pri dverách

Babka Helena práve umyla podlahu. Vedro odložila do komory a sadla si na chvíľu ku kuchynskému stolu. Spoza okna počula smiech. O chvíľu sa rozleteli dvere. Dnu vbehla jej vnučka Ema.

Bez slova si vyzula topánky, starostlivo ich uložila vedľa dverí a utekala ďalej do kuchyne.

Mama Lucia sa pousmiala. „Ema, kto ťa naučil odkladať si topánky?“

Dievčatko odpovedalo zamyslene: „Nikto.“

Babka Helena odpovedala smerom k svojej dcére: „Veď to robíš ty, Lucia. Vieš ju k tomu.“

Nebolo treba nič vysvetľovať. Ema sa učila tým, čo každý deň videla.

Spomienky babky Heleny

Keď boli moje deti malé, často som mala pocit, že stále niečo opakujem: „Pozdrav. Poďakuj.

Pomôž dedovi. Uprac po sebe.“

Jedného dňa mi moja mama povedala vetu, ktorá mi zostala v pamäti celý život: „Helena, menej rozprávaj. Viac ukazuj.“

Helena pokračovala vo svojich spomienkach:

„Najskôr som tomu nerozumela. Potom som si začala všímať deti. Keď som sa usmiala na susedu, usmiali sa aj ona. Keď som pomohla starej pani niešť nákup, o týždeň som videla syna, ako pomáha spolužiakovi s taškou. Keď som sa nahnevala a zvýšila hlas, o chvíľu sa tak rozprávali aj deti medzi sebou. Vtedy som pochopila, že najväčšou učebnicou pre deti nie sú knihy. Sú to rodičia.“



Pohľad mladej rodiny

Otec Martin raz večer sedel pri stole a odpovedal na pracovné e-maily. Dcéra prišla s obrázkom.

„Oci, pozri.“ „Počkaj chvíľku.“ O päť minút prišla znova. „Ešte chvíľku.“ Keď notebook konečne zatvoril, dcéra už sedela na gauči. Kreslila. Bez úsmevu. Martin si uvedomil, že počas celého večera bol síce doma. Ale vlastne doma nebol. Na druhý deň urobil jednoduchú zmenu. Keď prišiel z práce, odložil telefón do zásuvky. Na hodinu. Nie navždy. Len na hodinu. Deti si to všimli hneď. „Oci, dnes nejdeš pracovať?“ „Teraz nie.“ „Teraz som s vami.“ Nebolo treba veľké gestá. Stačila prítomnosť.

Rozhovor medzi babkou Helenou a dcérou Luciou

„Mami,“ povedala Lucia, „dnes sa veľa hovorí o rešpektujúcej výchove.“

Helena sa zatvárila udivene: „To slovo sme nepoznali.“

„A ako ste vychovávali vy? Nikdy ste nekričali?“ zisťovala ďalej Lucia.

Helena jej odpovedala: „Snažili sme sa byť slušní. A, samozrejme, že sme aj kričali“

Obe sa rozosmiali.

„Tak v čom bol teda rozdiel?“ prestávala tomu rozumieť Lucia.

Helena sa zamyslela: „Možno dnes viac premýšľate nad tým, čo deti prežívajú. My sme viac premýšľali nad tým, čo všetko ich musíme naučiť.“

Lucia prikývla: „Myslím, že oboje je dôležité – aj naučiť, aj pochopiť.“

Čo si deti skutočne odnášajú

Deti si možno nebudú pamätať všetky rady, ktoré im dávame. Budú si však pamätať:

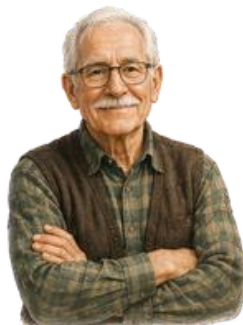
- či sme sa ospravedlnili, keď sme urobili chybu,
- či sme sa pozdravili susedovi,
- či sme poďakovali predavačke,
- či sme pomohli človeku v núdzi,
- či sme odložili mobil, keď sa s nami chceli rozprávať.

To všetko sa stáva ich vlastným spôsobom života. Nie preto, že sme ich to učili. Ale preto, že si pamätajú, ako sme sa správali.

Múdrosť oboch generácií

Od starých rodičov

- Dieťa potrebuje vedieť, kde sú hranice.
- Slušnosť sa začína doma.
- Pracovitosť sa učí malými úlohami.
- Ďakovať a prosiť nikdy nevyjde z módy.



Od mladých rodičov

- Je dôležité vnímať aj pocity detí.
- Chyba je príležitosťou na učenie, nie dôvodom hanbiť sa.
- Dieťa potrebuje vedieť, že je prijaté aj vtedy, keď sa mu niečo nepodarí.
- Rozhovor často vyrieši viac ako krik.

Vedeli ste?

Deti sa učia pozorovaním už od prvých mesiacov života. Psychológovia hovoria o **modelovaní správania** – dieťa prirodzene napodobňuje ľudí, ku ktorým má blízky vzťah. Preto sú každodenné maličkosti, ako pozdrav, poďakovanie, trpezlivosť či spôsob riešenia konfliktov pre ich vývin rovnako dôležité ako slová, ktoré im hovoríme.

Rodinná výzva

Deň dobrých príkladov

Vyberte si jeden deň. Nikomu nedávajte úlohy. Nehovorte deťom: „Pozdrav. Poďakuj. Pomôž.“

Namiesto toho tieto veci robte sami. Pozdravte každého, koho stretnete. Poďakujte. Podržte niekomu dvere. Pomôžte susedovi. Večer sa detí opýtajte: „Všimli ste si dnes niečo pekné?“ Možno budete aj z toho prekvapení, čo všetko si všimli.

Rozhovor pri večeri

Skúste si navzájom odpovedať:

- Čo si sa naučil od svojich rodičov bez toho, aby ti to vysvetľovali?
- Ktorú vlastnosť obdivuješ na svojej mame alebo otcovi?
- Akú jednu hodnotu by si chcel odovzdať svojim deťom?
- Kedy si naposledy povedal „prepáč“ alebo „ďakujem“?

Zo zápisníka deda Jozefa

„Raz som vzal vnuka do lesa. Celou cestou som zbieral papieriky, ktoré niekto zahodil. Nepovedal som mu ani slovo. Keď sme sa o týždeň vybrali znova, zohol sa po prázdnej fľaši skôr ako ja. Vtedy som pochopil, že deti sa učia viac očami ako ušami.“

Múdrosť na záver

Deti nepotrebujú dokonalých rodičov ani starých rodičov. Potrebujú dospelých, ktorí sa neboja priznať si chybu, dokážu sa ospravedlniť, poďakovať a každý deň svojím životom prezentujú hodnoty, ktorým veria. Staršia generácia nám je vždy vzorom v prejave úcty, pracovitosti a zodpovednosti. Mladé rodiny prinášajú väčší priestor na rozhovor, porozumenie a pomenovanie emócií. Keď sa tieto dva pohľady spoja, deti dostanú ten najlepší dar – príklad, podľa ktorého môžu raz viesť svoj vlastný život.



Opraviť, nie vyhodiť



Starostlivosť o veci nás učí
zodpovednosti, trpezlivosti a úcte
k práci našich rúk.

Skôr
oprav,
ako
kúpiš
nové.



VECI
majú hodnotu
len vtedy,
keď o ne
dbáme.



Dnešný plán:

- ♥ opraviť stoličku
- ♥ zašiť vrecko
- ♥ natrieť poličku
- ♥ prešiť gombík



STARÍ RODIČIA NIE SÚ OPATROVATELIA, SÚ POKLADNICOU SKÚSENOSTÍ

*„Deti potrebujú krídla pre let, korene pre stabilitu a pocit,
že existuje miesto, kam sa vždy môžu vrátiť.“*

Tri generácie pri jednom stole

Bol sobotný podvečer. Na dvore deda Jozefa sa pomaly stretávala celá rodina. Otec Martin niesol drevo na opekanie. Mama Lucia pripravovala zeleninu. Deti sa nahánali po záhrade. Dedo sedel na lavičke a opravoval staré drevené hrable.

Vnuk Adam sa pri ňom zastavil so slovami: „Dedo, prečo nekúpiš nové?“

Dedo Jozef odpovedal na vnukovu otázku: „Vieš, tieto hrable robil môj otec.“

Adam ich chvíľu pozoroval a spýtal sa: „A keď ich opravíš, budú ešte dobré?“

Dedko sa pousmial: „Možno ešte lepšie, lebo budú mať ďalší príbeh.“

Chlapec si sadol vedľa deda. Bez telefónu. Bez tabletu. Len sledoval jeho ruky.

Po chvíli sa spýtal: „Ukážeš mi, ako sa to robí?“

Jozef mu podal brúsny papier so slovami: „Pod', dnes to budeme robiť spolu.“

Babka Helena sa z diaľky usmiala. Vedela, že Adam sa dnes nenaučí len opravovať hrable. Naučí sa trpezlivosti.

Spomienky babky Heleny

Babka Helena spomína: „Keď boli moje deti malé, bývali sme s mojimi rodičmi v jednom dome. Vtedy som mala pocit, že je to úplne prirodzené. Moja mama naučila moju dcéru šiť prvý gombík. Môj otec naučil syna zatlačiť prvý klinec. Nikto nehovoril o odovzdávaní tradícií. Jednoducho sme spolu žili. Deti sa učili medzi rečou. Pri varení, pri práci, pri prechádzke. Dnes si uvedomujem, že moji rodičia nedali mojim deťom peniaze ani drahé darčeky. Dali im spomienky. A tie zostali.“

Pohl'ad mladej rodiny

Mama Lucia priznáva, že kedysi sa na pomoc svojich rodičov pozerala celkom inak. Keď sa narodila Ema, bola rada, že babka postráži. Keď bolo treba ísť do práce, dedko pomohol odviezť deti do škôlky. Až raz si všimla niečo zvláštne.

Ema prišla domov a povedala: „Mami, babka ma naučila prišívaf gombík.“

O týždeň neskôr zasa povedala: „Dedko mi ukázal, ako zasadiť fazuľu.“

Neskôr prišla s otázkou: „Vieš, prečo sa kedysi piekol chlieb doma?“

Lucia si uvedomila, že jej rodičia nerobia len službu. Odovzdávajú deťom kus rodinnej histórie.

Nie cez prednášky. Ale cez spoločne strávený čas.

Rozhovor medzi babkou Helenou a dcérou Luciou

„Mami,“ povedala Lucia, keď spolu umývali riad, „vieš, niekedy mám výčitky, že vás prosíme o pomoc.“

Helena sa usmiala: „Pomoc je jedna vec. My však zároveň môžeme byť súčasťou života našich vnúčat.“

Lucia sa na chvíľu zastavila so slovami: „Nemáš pocit, že od vás chceme priveľa?“

Helena pokrútila hlavou a dodala: „Najkrajšie je, keď ma Ema sama chytí za ruku so slovami, že sa chce naučiť piecť koláče. Je to spontánne a zároveň pôsobivé.“



Keď starí rodičia rozprávajú

Každá rodina má príbehy. O tom, ako dedo chodil pešo do školy. Ako babka šila prvé šaty. Ako sa stavali domy. Ako sa oslavovali Vianoce.

Ako sa zoznamovali rodičia. Tieto príbehy nenájdeme na internete. Nenájdeme ich ani v učebniciach. Žijú len dovtedy, kým ich niekto rozpráva. A keď ich prestaneme rozprávať, zmiznú. Preto sú rozhovory medzi generáciami také vzácne.

Čo si môžeme navzájom odovzdať

Starí rodičia prinášajú

- životné skúsenosti,
- trpezlivosť,
- rodinné príbehy,
- remeselné zručnosti,
- tradície,
- pokojnejšie tempo života.



Mladé rodiny prinášajú

- nové technológie,
- nové pohľady na výchovu,
- otvorenejšiu komunikáciu,
- nové možnosti cestovania a vzdelávania,
- odvahu skúšať nové veci.

Keď sa tieto svety stretnú, nevyhráva ani jedna generácia. Vyhráva celá rodina.

Vedeli ste?

Odborníci hovoria, že pravidelný kontakt detí so starými rodičmi posilňuje ich pocit identity a bezpečia. Deti lepšie chápu, odkiaľ pochádzajú, vytvárajú si úctu k starším ľuďom a učia sa vnímať život z rôznych perspektív. Pre našich seniorov je tento vzťah zároveň zdrojom radosti, aktivity a pocitu, že ich skúsenosti majú stále hodnotu.

Rodinná výzva

Rodinný rozhovor

Navštívte starých rodičov alebo ich pozvite k sebe domov. Pripravte si mobil alebo diktafón.

Opýtajte sa ich:

- Aká bola vaša najkrajšia spomienka na detstvo?
- Akú prácu ste robili najradšej?
- Čo vás naučili vaši rodičia?
- Na čo ste vo svojom živote najviac hrdí?
- Čo by ste chceli odovzdať svojim vnúčatám?

Nahrajte ich odpovede. Možno raz budú tým najcennejším rodinným dedičstvom.

Zo zápisníka deda Jozefa

„Môj vnuk ma raz učil posielat' fotografie cez mobil. Trvalo nám to skoro hodinu. Potom som ja učil jeho, ako zasadiť strom. Trvalo nám to tiež hodinu. Obaja sme odchádzali domov s pocitom, že sme sa naučili niečo dôležité. Nielen o technológiách či stromoch. Ale jeden o druhom.“

Múdrosť na záver

Starí rodičia nie sú mostom do minulosti. Sú mostom medzi minulosťou a budúcnosťou. V ich príbehoch sa ukrýva história rodiny, skúsenosti, ktoré nemožno vyčítať z kníh, a pokoj, ktorý dnešnému svetu často chýba. Mladé rodiny zasa prinášajú nové podnety, energiu a pohľad na svet, ktorý sa neustále mení. Keď si nájdeme čas počúvať sa, nevzniká len pekný vzťah medzi starými rodičmi a vnúčatami. Vzniká rodinné dedičstvo, ktoré sa odovzdáva z generácie na generáciu. A práve to je jedným z najväčších darov, aké môžeme svojim deťom zanechať.



Robíme spolu dobré veci

Svätý Jozef

učil nás pracovať
poctivo, milovať ticho
a chrániť tých,
ktorých máme radi.

Malé skutky lásky a rešpektu
menia náš domov aj svet okolo nás.

Spolu dokážeme viac:

- ♥ počúvame sa
- ♥ rešpektujeme sa
- ♥ delíme sa o úlohy
- ♥ pomáhame si
- ♥ oslavujeme úspechy spolu

NÁŠ SPOLOČNÝ PLÁN

POMÓŽEME V OKOLÍ

- upraceme park
- vysadíme kvety
- pomôžeme starším

TVORÍME A ZDIEČAME

- vyrobíme darčeky
- pripravíme koláč
- urobíme burzu kníh a hračiek

CHRÁNIME PRÍRODU

- šetríme vodou
- triedime odpad
- staráme sa o zvieratká

Každý deň
máme šancu
urobiť niečo,
čo má zmysel.

DÁKUJEM

Otázky na rozhovor:

- ♥ Čo by sme chceli zmeniť v našom okolí?
- ♥ Komu môžeme pomôcť?
- ♥ Aké máme talenty, ktoré môžu potešiť iných?
- ♥ Ako sa môžeme zapojiť spolu?

Tipy od sv. Jozefa:

- ♥ pracujeme s radosťou
- ♥ budme trpezliví
- ♥ budme spoľahliví
- ♥ chránime prírodu
- ♥ majme otvorené srdce

Spolu tvoríme
miesto, kde sa
dobré žije a kde
má každý svoje
miesto.

„Láska, ktorá sa prejavuje skutkami, je najkrajšou modlitbou.“

RODINNÉ RITUÁLY – MALÉ TRADÍCIE, KTORÉ ZOSTÁVAJÚ V SRDCI

„Nie sú to veľké udalosti, ktoré vytvárajú domov.

Sú to malé veci, ktoré robíme opakovane spolu.“

Každú sobotu to voňalo rovnako

Ešte ani nebolo osem hodín ráno a z kuchyne sa šírila vôňa vanilky. Mama Lucia sa usmiala. Vedela, čo to znamená. Sobota. Ako dieťa sa na tieto rána tešila celý týždeň. Babka Helena mala svoj malý zvyk.

Každú sobotu piekla niečo sladké. Raz kysnuté koláče, inokedy jablčník alebo makovník. Nikto jej to neprikázal. Nikto to od nej neočakával. Bol to jej spôsob, ako povedať: **„Som rada, že ste doma.“** Dnes stála pri kuchynskej linke Lucia. Vedľa nej jej dcéra Ema miešala cesto.

„Mami, piekla takto aj babka?“ spytuje sa Ema.

Lucia sa usmiala. „Áno. A jej babka tiež.“

Ema sa zamyslela: „Tak potom budem piecť aj ja.“

Babka Helena, ktorá sedela pri stole, si potichu utrela slzu. V tej chvíli pochopila, že tradície nikdy nekončia. Len menia ruky, ktorými sa odovzdávajú.

Spomienky babky Heleny

Babka Helena zasa spomína: „Keď boli moje deti malé, nemali sme veľa peňazí. Nemohli sme každý víkend cestovať. Ani kupovať nové hračky. Ale mali sme svoje malé zvyky. Každú nedeľu sme obedovali spolu. Na Štedrý večer sme prestierali o jeden tanier navyše – pre počestného. Na Veľkú noc sme spoločne piekli koláče. V lete sme chodili zbierať čučoriedky. Na jeseň sme chodili spolu na huby a spoločne sme zavárali. Keď napadol prvý sneh, uvarili sme horúci čaj a šli sme sa prejsť. Nikdy mi nenapadlo, že raz budú moje deti hovoriť práve o týchto chvíľach. Myslela som si, že si budú pamätať darčeky. Nepamätajú. Pamätajú si spoločné chvíle.“

Pohľad mladej rodiny

Mama Lucia si dlho myslela, že tradície sú niečo veľké. Vianoce. Veľká noc. Narodeniny. Potom si všimla, že jej deti rozprávajú o niečom celkom inom: „Pamätáš si, ako sme každý piatok večer robili domáce kino? Pamätáš si, keď sme v daždi skákali do kaluží? Pamätáš si, ako sme si v lete robili piknik na deke pred domom?“

Uvedomila si, že tradícia nemusí byť stará sto rokov. Môže vzniknúť dnes. Stačí ju opakovať s láskou. Odvtedy majú doma niekoľko malých rodinných rituálov. V stredu spolu varia večeru. V piatok večer hrávajú spoločenské hry. Každú prvú sobotu v mesiaci idú na výlet. Pred spaním každý povie o niečom, za čo je v ten deň vďačný. Nie sú to veľké udalosti. Ale vytvárajú pocit, že rodina patrí k sebe.

Rozhovor medzi babkou Helenou a dcérou Luciou

„Mami,“ opýtala sa Lucia, „prečo ste vždy v nedeľu prestierali pekný obrus?“

Helena sa usmiala: „Lebo nedeľa bola sviatok.“

„Aj keď nikto neprišiel?“ nešlo tu Lucii do hlavy.

„Práve preto... a dnes, dnes môže byť sviatok aj obyčajný utorok,“ vysvetľuje ďalej Helena.

Lucia sa prekvapene pozrela: „Ako to myslíš?“

Helena spomína všedné a zároveň

výnimočné chvíle: „Keď si sadnete spolu

k večeri. Keď sa spolu zasmejete. Keď sa navzájom počúvate.“



Tradície sa menia, ich zmysel zostáva

Niektoré rodinné zvyky prechádzajú z generácie na generáciu. Iné vznikajú úplne nanovo. Nie je dôležité, či pečiete podľa receptu starej mamy alebo pripravujete sushi. Nie je podstatné, či chodíte na huby alebo sa bicyklovať. Dôležité je, že robíte niečo spolu. Pravidelne a s radosťou. Deti totiž nepotrebnú dokonalé oslavy. Potrebujú istotu, že sa niektoré chvíle budú opakovať. Že budú mať na čo spomínať.

Malé tradície od starej mamy

- V nedeľu si sadnite k spoločnému obеду.
- Oslavujte meniny aj narodeniny spoločne, aj keď len pri koláči.
- Naučte deti rodinné recepty.
- Rozprávajte si príbehy o svojich predkoch.

Nové tradície mladej rodiny

Raz mesačne večera pri sviečkach bez televízie. Rodinný piknik v parku. Večer so spoločenskými hrami.

Vianočné zdobenie stromčeka za zvuku obľúbených pesničiek. Každoročná fotografia celej rodiny na tom istom mieste.

Vedeli ste?

Rodinné rituály pomáhajú deťom vytvárať pocit bezpečia a stability. Nemusia byť veľkolepé ani finančne náročné. Dôležité je, aby boli pravidelné a spájali členov rodiny. Psychológovia upozorňujú, že práve opakujúce sa spoločné chvíle podporujú dôveru, súdržnosť a vytvárajú spomienky, ku ktorým sa deti vracajú aj v dospelosti.

Rozhovor pri stole

Skúste sa navzájom opýtať:

- Na akú rodinnú tradíciu si najradšej spomínaš?
- Aký sviatok si mal ako dieťa najradšej?
- Ktorý zvyk by sme chceli zachovať aj pre vaše deti?
- Akú novú tradíciu by sme mohli vytvoriť už tento rok?



Rodinná výzva

Vytvorme novú tradíciu

Sadnite si spolu k stolu ako rodina. Každý nech navrhne jednu aktivitu, ktorú by ste chceli robiť pravidelne. Nemusí ísť o nič veľké.

Môže to byť:

- nedeľné raňajky,
- večerná prechádzka,
- spoločné pečenie,
- čítanie rozprávok,
- výlet raz mesačne,
- deň bez mobilov.

Vyberte si jednu z nich a dodržiavajte ju celý mesiac. Na konci mesiaca sa porozprávajte, ako ste sa pri tom cítili.

Možno práve vznikla tradícia, na ktorú budú vaše deti raz spomínať.

Zo zápisníka babky Heleny

„Keď boli deti malé, každý rok sme na Vianoce piekli medovníky. Myslela som si, že si budú pamätať ich chuť. Dnes mi hovoria niečo iné. Pamätajú si, ako sme sa smiali, keď boli všetci z nás od múky. Vtedy som však pochopila, že recept nie je to najdôležitejšie. Najdôležitejšie bolo to, že sme boli spolu.“

Múdrost' na záver

Rodinné tradície nie sú o dokonalosti ani o veľkých prípravách. Sú viac o opakujúcich sa chvíľach, ktoré dávajú životu rytmus a deťom pocit istoty. Starší nám odovzdávajú zvyky, ktoré spájali rodiny celé desaťročia. Mladé rodiny prinášajú nápady, ako byť spolu v dnešnom rýchlom svete. Každá generácia môže vytvárať tradície. Nie preto, aby boli rovnaké ako kedysi, ale aby raz niekto povedal: „Aj my sme to doma robievali.“ A práve vtedy sa z obyčajnej chvíle stáva rodinné dedičstvo.



Sv. Jozef nám pripomína:

Vďačné srdce
príťahuje požehnanie
a prináša pokoj
do našich domovov.



Vďačnosť spája srdcia



Keď si vážime to, čo máme,
vidíme krásu v malých veciach
a naše vzťahy rastú.

Buďme vďační za:

- ♥ našu rodinu
- ♥ zdravie a silu
- ♥ domov a priateľov
- ♥ prírodu a jej dary
- ♥ nové začiatky
- ♥ každý deň



Skúsme dnes:
napísať 3 veci,
za ktoré sme
naozaj vďační.



Naše rodinné tradície vďačnosti:

- ♥ večerné poďakovanie za deň
- ♥ spoločná modlitba
- ♥ krabička vďačnosti
- ♥ pomoc druhým
- ♥ slávenie malých radostí

Náša krabička
vďačnosti



Malé skutky vďačnosti:

- ♥ úsmev
- ♥ poďakovanie
- ♥ objatie
- ♥ počúvanie
- ♥ pomoc bez očakávania

Dnešná myšlienka:
Vďačnosť je pamäť
srdca.



Otázky pre nás:

- ♥ Za čo som dnes vďačný?
- ♥ Komu som dnes urobil radosť?
- ♥ Ako môžem zajtra poďakovať?



Vďačnosť
meni to,
čo máme
na dosť.



Tip od sv. Jozefa:

Všímajme si dobro okolo seba
a nezabúdajme ho oceniť.
Dobré slovo a vďačné srdce
sú darom, ktorý nič nestojí
a veľa priniesie.



Vďačnosť je most, ktorý spája naše srdcia.
Buďme vďační dnes, zajtra aj stále.



TAJOMSTVÁ STAREJ MAMY V KUCHYNI – MALÉ TRIKY, KTORÉ ŠETRIA ČAS, PENIAZE AJ PRÍRODU

*„V dobrej kuchyni sa nič zbytočne nevyhodi
a každá bylinka pozná svoje miesto.“*

Kuchyňa, kde sa učilo životu

Keď Mama Lucia otvorila starú drevenú skrinku v kuchyni svojej mamy, ovanula ju známa vôňa. Nebola to vôňa jedného jedla. Voňala po sušenom harmančeku, mäte, levanduli a lipovom kvete. Na polici stáli sklenené poháre. Každý mal vlastnoručne napísaný štítok. Rasca. Majorán. Sušené jablká. Materina dúška.

Lucia jeden pohár otvorila so slovami: „Mami, prečo si to všetko sušíš sama? Ved’ dnes sa všetko dá kúpiť.“

Babka Helena sa usmiala: „Ale keď si niečo pripravíš vlastnými rukami, vážiš si to viac.“

Lucia si privoňala k mäte. Voňala presne ako jej detstvo.

Spomienky babky Heleny

Babka Helena sa usadí do svojho obľúbeného kresla a spomína: „Keď som bola malá, kuchyňa bola ako malá dielňa. Varilo sa. Sušilo. Zaváralo. Nakladalo. Mama vedela presne, kedy zbierať lipový kvet, aby mal najväčšiu silu. Vedela, kedy je potrebné vykopať chren. Aj to, že jablká uložené vedľa zemiakov vydržia kratšie. Nebolo to napísané v knihe. Učila sa to od svojej mamy. A ona od tej svojej. Dnes sa tomu hovorí skúsenosť. My sme tomu hovorili obyčajný život.“



Pohľad mladej rodiny

Mama Lucia sa smeje, že polovicu receptov dnes nájde na internete. Keď chce upiecť koláč, vyhladá stránku cez mobil. Keď nevie, ako pripraviť novú zeleninu, pozrie si video. Technológie sú úžasné, ale nie všetko v nich je. Keď sa jej pokazila domáca bazová limonáda, zavolala mame. Keď chcela vedieť, ako uskladniť cesnak, opýtala sa deda. Keď potrebovala zachrániť presolenú polievku, opäť volala mame. Niektoré rady jednoducho žijú len v rodinách.

Rozhovor pri čaji

„Mami, prečo si vždy dávala bobkový list aj do ryže?“ položila ďalšiu zo svojich otázok svojej mame.

Babka Helena sa usmiala: „Nie kvôli chuti...lebo odpudzuje potravinové mole.“

Lucia prekvapene zdvihla obočie: „To som vôbec nevedela.“

„Vieš, veľa vecí sme sa učili pozorovaním, nikde som o tom nečítala,“ pokračuje vo vysvetľovaní Helena.

„Tak odkiaľ to vieš?“ spytuje sa Lucia nechápavo ďalej.

„Od mojej mamy, teda od tvojej babky...tak ako to raz naučíš aj Emu.“ spokojne dodáva Helena.



Múdrosť ukrytá v obyčajných veciach

Nie všetky rady našich starých mám sú vedecky overené. Niektoré vznikli zo skúseností. Iné sa odovzdávali celé generácie. Mnohé z nich však dodnes fungujú. Nie preto, že sú zázračné, ale preto, že vychádzajú z dlhodobého pozorovania prírody a každodenného života.



Z kuchyne starej mamy

Ako uchovať čerstvé bylinky

Babka Helena nikdy nenechávala zvyšnú petržlenovú vňať zvädnúť. Jemne ju nasekala, vložila do malej nádoby a zamrazila.

„Keď príde zima,“ hovorí, „stačí vziať lyžičku a polievka vonia ako v lete.“

Dnes: Mladé rodiny často používajú silikónové formy na ľad. Nasekané bylinky zalejú trochou vody alebo olivového oleja a zmrazia v malých kockách. Je to praktické a šetrí to čas.

Suchý chlieb nemusí skončiť v koši

„U nás sa chlieb nikdy nevyhadzoval,“ spomína babka Helena.

Zo staršieho chleba pripravovali domácu strúhanku, krutóny do polievky alebo žemľovku.

Dnes: Lucia rada pripravuje domáce bylinkové chipsy z chleba – pokvapká ich olivovým olejom, pridá cesnak, bylinky a krátko ich upečie. Deti ich milujú.

Citrón nie je len do čaju

Keď sa na drevenej doske objavili škvrny od cvikly alebo mrkvy, Helena ich potrela citrónom. „Príroda si často poradí lepšie ako silná chémia,“ dodáva.

Dnes: Mladé rodiny používajú citrón spolu so sódou bikarbónou na čistenie drevených dosiek, drezov či rýchlovarných kanvíc.

Soľ ako pomocník

Helena vždy nasypala trochu soli na čerstvo rozliatu kávu alebo červené víno na obruse so slovami: „Soľ vytiahne tekutinu skôr, ako sa vsiakne.“

Dnes: Lucia najprv škvrnu jemne odsaje papierovou utierkou, až potom použije soľ. Zistila, že tak dosiahne ešte lepší výsledok.

Vôňa domova

Keď sa blížili sviatky, Helena nekupovala osviežovače vzduchu. Do malého hrnca dala škoricu, klinčeky, pomarančovú kôru a nechala ich pomaly variť. Celý dom voňal Vianocami.

Dnes: Lucia robí to isté. Len pridáva ešte vetvičku rozmarínu alebo citrón.

Keď sa stretne skúsenosť s vedou

Lucia raz ukázala svojej matke aplikáciu, ktorá pomáha plánovať jedlá podľa toho, čo zostáva v chladničke.

Babka Helena záhadne odpovedala: „My sme tú aplikáciu mali tiež. Volala sa špajza.“

Obe sa rozosmiali.

„Ale musím uznať,“ dodala Helena, „že tá tvoja sa zmestí do vrečka.“

Vedeli ste?

Mnohé tradičné postupy, ktoré používali naše staré mamy – sušenie byliniek, fermentovanie zeleniny, zaváranie či plánovanie spotreby potravín – dnes odborníci odporúčajú ako súčasť udržateľného spôsobu života. Moderné technológie nám ich môžu uľahčiť, no ich podstata zostáva rovnaká: neplytvaj, využívať sezónne suroviny a vážiť si to, čo máme.

Rodinná výzva

Poklad z babkinej kuchyne

Navštívte starú mamu, starého otca alebo staršiu susedu. Poproste ich, aby vám ukázali jeden kuchynský trik, ktorý používajú celý život. Zapište si ho. Odfot'te. Alebo natočte krátke video.

Potom skúste ten istý trik doma. Na konci týždňa sa porozprávajte:

- Či to fungovalo?
- Čo vás prekvapilo?
- Čo by ste z toho chceli odovzdať ďalej svojim deťom?

Rozhovor pri stole

- Aký kuchynský trik si sa naučil od svojej mamy alebo babky?
- Akú vôňu si spájaš so svojim detstvom?
- Čo by sa podľa teba nemalo z rodinných receptov nikdy vytratiť?
- Aké nové recepty priniesla dnešná generácia do našej rodiny?

Zo zápisníka babky Heleny

„Moja mama mi raz povedala, že dobrá gazdiná sa nepozná podľa toho, koľko má hrncov. Pozná sa vraj podľa toho, že z obyčajných surovín dokáže pripraviť jedlo, pri ktorom sa rodina rada stretne. Dnes viem, že tým myslela nielen na varenie, ale aj na lásku, ktorú do jedla vkladáme.“

Múdrosť na záver

Kuchyňa je miestom, kde sa stretávajú vône minulosti s nápadmi súčasnosti. Staré mamy nás učia úcte k potravinám a múdrosti, ktorá vznikla rokmi skúseností. Mladé rodiny prinášajú nové recepty, technológie a jednoduchšie spôsoby organizácie. Ani jeden prístup nie je lepší. Keď ich spojíme, získame kuchyňu, ktorá nie je len miestom na prípravu jedla, ale priestorom, kde sa odovzdávajú príbehy, tradície a láska z generácie na generáciu.



Využívame, čo už máme

Tvorivosť, zdieľanie a recyklácia
v každodennom živote.

Dobré nápady
z nášho domova:

- zvyšky sa zmenia
na nové jedlo
- staré veci dostanú
nový život
- zdieľame, vymieňame,
pomáhame si

Nič
nevyhadzujeme,
pokiaľ to
môže ešte
poslúžiť.

Veci s príbehom
dostanú novú šancu.

Rodinná výzva:
Vymyslíme každý deň
aspoň jeden spôsob,
ako neplývať.

◀ V kuchyni ▶



- zvyšky na polievku,
placky alebo nátierku
- bylinkové stonky
do vývaru
- šupky na zeleninový
vývar

◀ V domácnosti ▶



- staré poháre
ako dózy
- handry namiesto
papierových utierok
- oprava namiesto
nákupu

◀ Pre radosť ▶



- tvoríme z látok,
ktoré nám ostanú
- oslavujeme malé
úspechy
- tešíme sa z vecí,
ktoré nezrušíme

„Skutočné bohatstvo nie je v tom, čo máme,
ale v tom, ako múdro s tým nakladáme.”



KEĎ SA NIEČO POKAZÍ... NIE VŠETKO TREBA VYHODIŤ, NIEKTORÉ VECI STAČÍ OPRAVIŤ

„Nie je hanbou mať opravenú vec.

Hanbou je vzdať sa jej bez toho, aby sme jej dali druhú šancu.“

Stará drevená stolička

Na povale stála stará kuchynská stolička. Farba na nej bola miestami ošúchaná a jedna noha sa trochu kývala.

Mama Lucia sa na ňu pozrela a povedala: „Mami, túto už asi vyhodíme. Veď je stará.“

Dedo Jozef zdvihol hlavu od pracovného stola so slovami: „Vieš, kto na nej sedával?“

Lucia pokrútila hlavou.

„Tvoja prababka,“ dodal zamyslene.

Na chvíľu nastalo ticho.

Potom pokračoval a prihovoriť sa Adamovi: „A keď sa na nej naučila sedieť tvoja mama, musel som ju prvýkrát opravovať.“

Adam sa na stoličku zahľadel inými očami.

Spýtal sa dedka: „Dedko, môžeme ju opraviť spolu?“

Jozef sa len spokojne usmial a pokýval hlavou na znak súhlasu.

Spomienky deda Jozefa

Jozef sa v spomienkach vracia do minulosti: „Keď som bol mladý, nebolo bežné kupovať nové veci. Keď sa pokazili staré hodiny, odniesli sme ich k hodinárovi. Keď sa roztrhla bunda, zašila sa. Keď sa pokazil bicykel, opravoval sa. A keď sa zlomila stolička, nikto nepremýšľal, kde kúpiť novú. Premýšľali sme, ako ju zachrániť. Pamätám si, ako som prvýkrát opravoval rádio. Mal som asi šesťnásť rokov. Nevedel som, čo robím.

Otec sa len usmieval so slovami: „Skús.“

„A čo ak ho pokazím ešte viac? Potom sa naučíš.“

To bola jeho škola. Nebál sa, že urobím chybu. Báť sa len toho, že to ani neskúsím. Dnes si uvedomujem, že ma súčasne s opravou rádia učil nevzdávať sa.

Pohľad mladej rodiny

Otec Martin priznáva, že dlho patril k ľuďom, ktorí všetko riešili jednoducho: „Pokazilo sa? Kúpime nové.”

Jedného dňa sa však jeho dcére odtrhol gombík z obľúbenej bundy.

„Škoda,“ povedala, „asi ju už nebudem nosiť.“

Martin siahol po svojom telefóne. Chcel objednať novú. Vtom si spomenul na babku Helenu. Zavolať jej. O pol hodiny sedeli spolu pri stole. Helena ukazovala Eme, ako navliecť niť do ihly. Dievčatko sa sústredilo. Prvý steh bol krivý. Druhý tiež. Tretí už vyzeral lepšie.

Keď prišla posledný steh, spokojne sa usmiala so slovami: „Mami, ja som to dokázala!“

Lucia si uvedomila, že keby kúpili novú bundu, prišli by o túto chvíľu.

Rozhovor medzi dedom Jozefom a otcom Martinom

„Dedo, myslíš, že sa dnes ešte oplatí veci opravovať?“ spýtal sa otec Martin.

Jozef chvíľu rozvážne mlčal a odpovedal: „Nie vždy. Nie všetko sa dá opraviť. Ale veľa vecí sa dá zachrániť.“

Martin si ale nie je istý sám sebou: „A čo keď to neviem?“

Dedo sa usmial: „Tak sa to naučíš.“

Martinovi nad tým premýšľala ďalej: „A keď to pokazím?“

„Tak sa naučíš ešte viac,“ vysvetľuje mu podstatu problému Jozef.



S vecami je to podobne ako so vzťahmi

Babka Helena raz povedala vetu, ktorú si Lucia zapísala do svojho zápisníka: „Vieš, čo je na opravovaní najkrajšie? Že nás učí, že nie všetko, čo sa pokazí, treba zahodiť.”

Mama Lucia nad tým dlho premýšľala. Platilo to nielen o starej stoličke. Ale aj o ľuďoch. O priateľstvách. O manželstve. O rodinných vzťahoch. Možno práve preto boli naši starí rodičia takí trpezliví. Vedeli, že oprava si vyžaduje čas.

Keď sa stretne remeslo s technológiou

Dedo Jozef opravoval starú lampu.

Vnuk Adam sedel vedľa neho a spýtal sa. „Dedo, nevieš, ako to zapojiť?“

„Nie celkom,“ odpovedá dedko.

Adam otvoril tablet. Našiel video, v ktorom spoločne sledovali postup.

O hodinu lampka svietila.

Jozef sa usmial so slovami: „Ja som vedel, ako rozmýšľať. Ty si vedel, kde hľadať.“

Obaja boli spokojní. Takto vyzerá spolupráca generácií.

Múdrosť oboch generácií

Starí rodičia nás učia

- opravovať namiesto vyhadzovania,
- nebáť sa skúšať,
- vážiť si ručnú prácu,
- byť trpezliví.



Mladé rodiny prinášajú

- prístup k návodom a videám,
- nové materiály a nástroje,
- kreatívne nápady na obnovu starých vecí,
- chuť dať starým predmetom nový život.



Vedeli ste?

Oprava predmetov nie je len spôsob, ako ušetriť peniaze. Rozvíja tvorivosť, trpezlivosť a schopnosť riešiť problémy. Keď deti vidia, že dospelí sa pokúsia vec opraviť skôr, ako ju vyhodí, učia sa, že hodnota vecí nespočíva len v ich novosti, ale aj v starostlivosti, ktorú im venujeme.

Rodinná výzva

Dajme veciam druhú šancu

Vyberte si doma jednu pokazenú alebo opotrebovanú vec. Môže to byť: stolička, kvetináč, starý rám na obraz, tričko, hračka, bicykel. Skúste ju opraviť alebo obnoviť spoločne. Nejde o dokonalý výsledok. Ide o čas, ktorý pri tom prežijete spolu. Odfotojte predmet **pred opravou** a **po nej**. Možno budete prekvapení, na čo všetko ešte dokáže poslúžiť.

Rozhovor pri stole

Čo si naposledy opravil vlastnými rukami? Kto ťa to naučil? Akú zručnosť by si sa ešte chcel naučiť?

Máš doma predmet, ktorý má pre teba hodnotu aj preto, že ho niekto opravil? Čo podľa teba v živote potrebné viac opravovať – veci alebo vzťahy?

Zo zápisníka deda Jozefa

„Raz mi vnuk povedal, že moje náradie je staré. Mal pravdu, je staré. Ale keď vezmem do ruky kladivo po svojom otcovi, necítim len drevo a železo. Cítim všetko, čo ma naučil. A to sa kúpiť nedá.”

Múdrosť na záver

Nie všetko, čo sa pokazí, patrí do odpadu. Niektoré veci potrebujú len čas, trpezlivosť a ochotu skúsiť im ešte raz vdýchnuť nový život. Naši starí rodičia nám odovzdávajú remeselnú zručnosť, vytrvalosť a úctu k práci. Mladé rodiny prinášajú nové technológie, nápady a odvahu hľadať nové riešenia. Keď sa tieto dva svety stretnú, nevznikajú len opravené predmety. Vznikajú spoločné krásne zážitky, nové zručnosti, a spomienky, ktoré vydržia oveľa dlhšie ako samotné veci.



Z prírody čerpáme, prírodu chránime



Udržiavateľnosť začína v malých krokoch
a každodenných rozhodnutiach.

Menej
odpadu,
viac
prírody,
viac
života.



Drobné kroky
v našej rodine



- ♥ šetríme vodou
- ♥ triedime odpad
- ♥ kompostujeme
- ♥ pestujeme
- ♥ opravujeme
- ♥ používame znovu

Tipy od dedka Jozefa:

- ♥ kompostuj šupky a zvyšky
- ♥ zbieraj dažďovú vodu
- ♥ pestuj bylinky v kvetináčoch
- ♥ využívaj staré veci
- ♥ myšli na budúcnosť



DOM BEZ ZBYTOČNÉHO ODPADU – KEĎ SA STARÁME O SVOJ DOMOV, STARÁME SA AJ O SVET OKOLO NÁS

„Prírodu si nepožičiavame od svojich rodičov.

Požičiavame si ju od svojich detí.“

Cesta k potoku

Jedného letného popoludnia vzal dedo Jozef svoje vnúčatá na prechádzku do lesa. Vnuk Adam bežal vpredu, vnučka Ema zbierala po ceste kvety. Keď prišli k potoku, mama Lucia sa zastavila. Na brehu ležala plastová fľaša a vedľa nej prázdny obal od sladkostí.

„Akí sú ľudia neporiadni,“ povzdychla si.

Jozef nič nepovedal. Zohol sa, zdvihol fľašu a vložil ju do batohu.

O chvíľu zdvihol aj papier.

Deti ho mlčky pozorovali. Keď sa vracali späť, Adam sa zrazu rozbehol.

Našiel ďalší obal a zohol sa poň.

„Dedo, aj tento vezmeme?“ spýtal sa.

Jozef sa usmial so slovami: „Samozrejme.“

„A prečo ho zbierame, keď nie je náš?“ vyzvedá Adam ďalej.

Dedo sa zastavil a hovorí: „Lebo les patrí všetkým.“

Adam chvíľu premýšľal a vhodne reagoval: „Tak sa oň môžeme postarať všetci.“

Jozef prikývol. Nebolo potrebné ďalšie vysvetlenie.

Spomienky babky Heleny

Helena sa v spomienkach vracia späť: „Keď som bola dievča, slovo ekológia som nikdy nepočula. A predsa sme robili veľa vecí, ktoré dnes nazývame ekologickými. Nosili sme nákup v plátených taškách. Sklenené fľaše sme vracali. Mlieko sa kupovalo do kanvičky. Zo starého oblečenia vznikali handričky. Papier sa používal z oboch strán. Keď zostali zemiakové šupky, dostali ich sliepky alebo skončili na komposte. Nebolo to preto, že sme chceli zachrániť planétu. Bolo to preto, že ničoho nebolo

nazvyš. Dnes si uvedomujem, že sme možno mali menej vecí, ale vytvárali sme aj menej odpadu.”

Pohľad mladej rodiny

Mama Lucia si pamätá deň, keď sa jej syn Adam spýtal: „Mami, kam ide odpad po tom, čo ho vyhodíme?“

Najprv odpovedala jednoducho: „Do smetiarskeho auta.“

Adam sa však nedal odbiť a pokračoval: „A potom?“

Táto otázka ju prinútila zamyslieť sa. Začali sa doma viac rozprávať o tom, čo kupujú, čo vyhadzujú a čo sa dá použiť znova. Nie preto, aby boli dokonalí. Ale preto, aby ich deti pochopili, že každé rozhodnutie má svoj dôsledok. Dnes doma triedia odpad. Majú kompostér. Na nákup nosia vlastné tašky. Vodu pijú z džbánu namiesto jednorazových fliaš. A keď idú na výlet, každý si nesie vlastnú fľašu na pitie. Nie je to vždy jednoduchšie. Ale je to správne.

Rozhovor medzi babkou Helenou a dcérou Luciou

„Mami,“ spýtala sa Lucia, „vy ste netriedili odpad?“

Babka Helena sa odpovedala: „Nie tak, ako dnes. My sme ho jednoducho veľa nevytvorili.“ Mama Lucia sa zamyslela: „My dnes máme štyri koše na triedenie.“

„To je dobre,“ hovorí Helena, „ale aj tak mám pocit, že odpadu je stále veľa. Možno sa netreba pýtať, kam odpad vyhodiť. Ale ako ho vytvoriť čo najmenej.“



Ekológia začína doma

Starostlivosť o prírodu nezačína v lese. Začína v kuchyni. Pri nákupe. Pri rozhodovaní, čo naozaj potrebujeme. Pri tom, ako urobíme so zvyškami jedla. Pri tom, či vec opravíme alebo ju vyhodíme.

Seniori nás učia, že šetrnosť bola prirodzenou súčasťou života. Mladé rodiny ukazujú, že aj malé každodenné rozhodnutia môžu mať v konečnom dôsledku veľký význam. Nie preto, že zachránia svet za jeden deň. Ale preto, že vytvárajú návyk.

Múdrosť oboch generácií

Od starých rodičov

- Kupuj len to, čo naozaj potrebuješ.
- Nevyhadzuj jedlo.
- Opravuj to, čo sa dá opraviť.
- Využi jednu vec viackrát.



Od mladých rodín

- Triedime odpad.
- Používame opakovane použiteľné tašky a fľaše.
- Kompostujeme bioodpad.
- Vyberáme výrobky s menším množstvom obalov.



Vedeli ste?

Každá domácnosť môže výrazne znížiť množstvo odpadu jednoduchými krokmi – plánovaním nákupov, opätovným používaním obalov, kompostovaním či opravovaním vecí. Odborníci upozorňujú, že najviac ekologický odpad je taký, ktorý vôbec nevznikne.

Rodinná výzva

Týždeň bez zbytočného odpadu

Počas jedného týždňa skúste ako rodina urobiť malé zmeny:

- vezmite si vlastnú tašku na nákup,
- používajte vlastnú fľašu na vodu,
- pripravte desiatu do krabičky namiesto jednorazového obalu,
- uvarte jedlo zo surovín, ktoré už máte doma,
- opravte jednu pokazenú vec,
- odneste papier, sklo alebo elektroodpad na správne miesto do zberu.

Na konci týždňa sa porozprávajte: Čo bolo jednoduché a čo, naopak, náročné? Čo by ste chceli robiť aj naďalej?

Zo zápisníka deda Jozefa

„Raz sa ma vnuk spýtal, prečo zatváram vodu, keď si čistím zuby. Povedal som mu, že vodou je potrebné vždy šetriť. On mi odpovedal: „To nás učili aj v škole.“ V tej chvíli som si uvedomil, že to isté robíme obaja. Len ja som sa to naučil od svojho otca a on od svojej pani učiteľky. Múdrost si vždy nájde k ľuďom cestu.“

Múdrost' na záver

Domov bez zbytočného odpadu nevzniká zo zákazu ani z pocitu viny. Vzniká z úcty. Úcty k jedlu, k vode, k práci človeka aj k prírode, ktorá nás živí. Starší nám pripomínajú, že šetrnosť bola kedysi prirodzenou súčasťou života. Mladé rodiny prinášajú nové možnosti, ako žiť ohľaduplnejšie a využívať moderné riešenia. Keď spojíme múdrost' minulosti s poznatkami súčasnosti, vytvárame domov, ktorý myslí nielen na dnešok, ale aj na budúcnosť našich detí a vnúčat.



Malé kroky, veľká zmena

Svätý Jozef

učil nás pracovať
pocitovo, milovať ticho
a chrániť tých,
ktorých máme radi.

Budme aj my
strážcami domova
a zeme, na ktorej
žijeme.

10 malých krokov, ktoré majú zmysel:

- šetri vodu a energiou
- triediť odpad
- nakupuj s rozumom
- opravuj a nevyhadzuj
- podporuj lokálne
- pestuj a zveľaďuj zeleň
- bud vďačný za to,
čo máš
- venuj čas rodine
- pomáhaj druhým
- žij jednoducho
a srdcom

Naša rodinná výzva: ♥

Vyberieme si 3 veci,
ktoré chceme zlepšiť.

Budeme ich robiť
spolu – s láskou.

Za týždeň sa pozrieme,
čo sa nám podarilo
a z čoho máme radosť.

Každý krok sa počíta. ♥

Nezabúdajme:

- ♥ vďačnosť nás spája
- ♥ jednoduchosť prináša pokoj
- ♥ príroda nám dáva život
- ♥ rodina je naše korene
- ♥ spolu tvoríme budúcnosť

Naša rodina.
Naš domov.
Naša
zodpovednosť.

Vďačnosť

Nádej

Budúcnosť
začína u nás

Milujeme to,
čo nás obklopuje,
a ono bude milovať nás.

Domov nie je miesto.
Domov sú ľudia,
spoločne prežité chvíle
a dobro, ktoré si
navzájom dávame.

Nečakajme na veľké príležitosti.
Tvoríme lepší svet každým dňom, spolu.

PENIAZE AKO RODINNÝ POMOCNÍK – KEĎ HOSPODÁRIME ROZUMNE, ZÍSKAVAME VIAC NEŽ LEN ÚSPORY

„Peniaze sú dobrý sluha, ale zlý pán. O ich hodnote nerozhoduje suma, ale spôsob, ako s nimi narábame.“

Obálka v kuchynskej zásuvke

Mama Lucia raz upratovala kuchynskú linku u svojej mamy. V zadnej časti zásuvky našla starú papierovú obálku. Na nej bolo napísané: **Rezerva.**

Spýtala sa mamy: „Mami, čo je toto?“

Babka Helena sa usmiala: „Na horšie časy.“

Lucia otvorila obálku. Nebolo v nej veľa peňazí.

Zamyslene sa spytuje mamy či odkladala každý mesiac: „Aj keď ste nemali veľa?“

Helena prikývla. „Práve preto.“

Lucia zisťuje: „A načo ste ich šetrili?“

„Nevedeli sme presne... tak preto, že život vie človeka niekedy aj v tomto prekvapiť.“

Spomienky babky Heleny

Babka spomína na ich finančnú situáciu v minulosti:

„Keď sme sa s dedom vzali, mali sme jednu výplatu a veľa plánov. Nebolo jednoduché všetko zaplatiť.

Každý nákup sme si dobre premysleli. Mama ma naučila jednoduché pravidlo: *„Najprv zaplať to, čo musíš. Až potom rozmýšľaj nad tým, čo by si chcela.“* Nebolo to vždy ľahké. Aj nám sa páčili pekné veci. Aj my sme túžili po novom nábytku alebo lepšom rádiu. Ale naučili sme sa čakať. Keď sme si niečo po čase konečne kúpili, mali sme z toho oveľa väčšiu radosť. Nie preto, že to bolo drahé. Ale preto, že sme vedeli, koľko úsilia za tým bolo.”



Pohľad mladej rodiny

Lucia a Martin žijú v úplne inom svete: účty platia cez mobil, výplata príde na účet, nákupy vybaví jedným kliknutím. Je to pohodlné. Ale zároveň aj nebezpečné. Keď človek nevidí peniaze v rukách, ľahšie zabudne, koľko ich minul. Raz si sadli a pozreli sa na výpis z účtu. Oboch prekvapilo, koľko peňazí odišlo na drobné nákupy. Káva cestou do práce. Predplatné, ktoré už nevyužívali. Jedlo objednané domov. Neboli to veľké sumy. Ale spolu tvorili prekvapivo veľkú časť rodinného rozpočtu.

Odvtedy si raz mesačne spolu sadnú. Nie preto, aby sa kontrolovali. Ale aby plánovali. Rozprávajú sa o tom, čo ich čaká. Čo chcú ušetriť. Na čo sa tešia. A čo môžu odložiť na neskôr.

Rozhovor medzi babkou Helenou a dcérou Luciou

„Mami,“ opýtala sa Lucia, „vy ste si písali výdavky?“

Helena prikývla: „Do zošita... takmer všetky.“

Lucii sa zdá, že to zaberalo príliš veľa času:

„A načo to bolo dobré?“

Helena to zdôvodňuje: „Videla som, kam peniaze odchádzajú.“

Lucia vytiahla mobil a hovorí: „Vieš, dnes to robí aplikácia.“

Helena sa usmiala: „Tak vidíš, technológia sa zmenila...ale princíp zostal rovnaký.“



Rozhovory o peniazoch

V mnohých rodinách sa o peniazoch nehovorí. Akoby to bola zakázaná téma. Deti však veľmi skoro vnímajú, že peniaze ovplyvňujú každodenný život. Vidia, keď rodičia váhajú pri nákupe. Počujú rozhovory o účtoch. Všimnú si, keď sa niečo odkladá na neskôr. Nie je potrebné zaťažovať ich starosťami dospelých. Je však dobré učiť ich, že peniaze sú výsledkom práce, zodpovednosti a plánovania.

Vreckové nie je len o peniazoch

Jedného dňa sa syn Adam spýtal: „Mami, môžem dostať nové slúchadlá?“

Mama Lucia sa usmiala a spýtala sa: „Koľko si si už ušetril?“

Adam pokrčil plecami: „Zatiaľ ešte nič.“

„Tak poďme spolu vymyslieť plán,“ radí mu matka.

Začal si odkladať časť vreckového. Pomáhal dedovi v záhrade.

Na narodeniny dostal peniaze od krstnej mamy.

O tri mesiace si kúpil slúchadlá.

Keď ich priniesol domov, povedal: „Keď som si ich kúpil sám, dávam si na ne oveľa väčší pozor.“

Lucia sa spokojne pousmiala.

Čo si môžeme odovzdať

Starší nás učia

- hospodáriť podľa možností,
- vytvárať si rezervu,
- vážiť si peniaze,
- rozlišovať medzi tým, čo potrebujeme a tým, čo len chceme.



Mladé rodiny prinášajú

- moderné nástroje na plánovanie rozpočtu,
- bezhotovostné platby,
- finančné aplikácie,
- nové možnosti sporenia.

Spoločným cieľom nie je mať čo najviac peňazí, ale žiť pokojnejšie.

Vedeli ste?

Deti sa učia finančným návykom najmä pozorovaním svojich rodičov. Keď vidia, že dospelí pravidelne plánujú výdavky, odkladajú si finančnú rezervu a rozprávajú sa o peniazoch pokojne a otvorene, vytvárajú si pozitívnejší

vzťah k hospodáreniu. Odborníci odporúčajú zapájať deti primerane veku do jednoduchých rozhodnutí – napríklad pri plánovaní nákupov alebo šetrení na spoločný cieľ.

Rodinná výzva

Sen, na ktorý šetríme spolu

Sadnite si ako rodina spolu a porozprávajte sa. Na čo by ste chceli spoločne našetriť?

Možno na: rodinný výlet, bicykel, novú knihu, stan, návštevu zoologickej záhrady.

Výrobte si papierovú pokladničku alebo veľký pohár. Každý člen rodiny môže doň pravidelne prispieť podľa svojich možností. Keď cieľ dosiahnete, oslávte to. Nie preto, že ste ušetrili peniaze. Ale preto, že ste to dokázali spolu.

Zo zápisníka babky Heleny

„Keď boli deti malé, často som mala pocit, že im nemôžeme dopriať všetko. Dnes mi hovoria, že si nepamätajú, čo nemali. Pamätajú si, že sme boli spolu, chodili sme na výlety, piekli koláče a smiali sa. Vtedy som pochopila, že najväčšie bohatstvo sa nedá uložiť do peňaženky.“

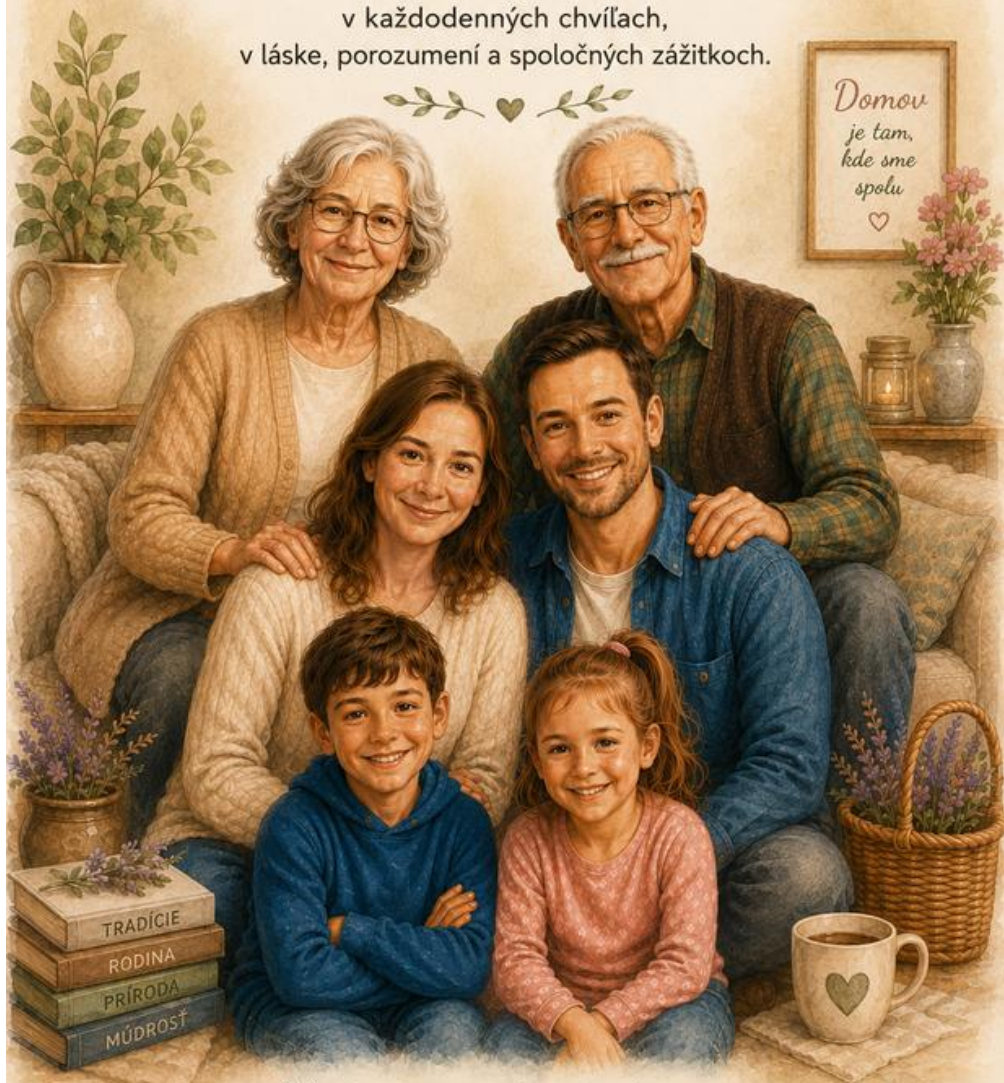
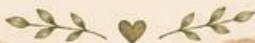
Múdrosť na záver

Peniaze nám môžu uľahčiť život, ale šťastný domov nevytvoria. Staršia generácia nás učí skromnosti, trpezlivosti a tomu, že každé euro je výsledkom usilovnej práce. Mladé rodiny prinášajú nové možnosti plánovania a moderné nástroje, ktoré hospodárenie zjednodušujú. Keď spojíme skúsenosti minulosti s možnosťami súčasnosti, učíme svoje deti nielen počítať peniaze, ale predovšetkým si vážiť hodnoty, ktoré sa za nimi skrývajú. Skutočné bohatstvo rodiny totiž nevzniká z plnej peňaženky, ale z dôvery, spolupráce a vedomia, že aj v náročnejších obdobiach držíme spolu.



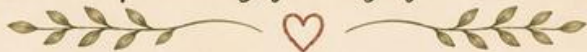
— — — — — ♥ — — — — —
Ďakujeme, že ste boli s nami.

Múdrosti domova máme žiť
v každodenných chvíľach,
v láske, porozumení a spoločných zážitkoch.



*Domov
je tam,
kde sme
spolu*
♥

*Nech vás múdrosti domova
sprevádzajú každý deň.*



ZÁVER

Každá rodina píše svoj vlastný príbeh. Nie je dôležité, či býva vo veľkom dome alebo malom byte, či žije na dedine alebo v meste. Skutočnú hodnotu domova nevytvárajú steny ani zariadenie. Tvorí ju ľudia, ktorí sa navzájom počúvajú, pomáhajú si a odovzdávajú si to najcennejšie – svoj čas, skúsenosti a lásku.

Počas života sa menia technológie, spôsob práce aj každodenné návyky. To, čo zostáva, sú hodnoty, na ktorých môžeme stavať každý deň – úcta, zodpovednosť, vzájomná pomoc, vďačnosť, pracovitosť a ochota učiť sa jeden od druhého.

Táto publikácia vznikla ako most medzi generáciami. Prináša múdrosť seniorov, ktorí spoznávali život vlastnou skúsenosťou, aj pohľad mladých rodín, ktoré prinášajú nové poznatky, technológie a spôsoby organizácie života. Ani jeden z týchto pohľadov nie je lepší či horší. Práve ich spojenie vytvára priestor na vzájomné obohatenie.

Veríme, že príbehy, rozhovory a aktivity v tejto publikácii nezostanú len na jej stránkach. Že sa stanú impulzom na spoločné chvíle pri stole, pri varení, v záhrade, na prechádzke alebo pri obyčajnom rozhovore. Práve v takýchto okamihoch sa rodia spomienky, ktoré pretrvávajú celé generácie.

Nech sa **Múdrosť domova** stanú knihou, ku ktorej sa budete radi vracat'. Nie preto, aby ste v nej hľadali dokonalé návody, ale preto, aby vám pripomenula, že tie múdrosti sa rodia v každodennom živote – v láskavom slove, podanej ruke, spoločnej práci a záujme jedného o druhého.

Každý z nás môže odovzdať niečo cenné. Každý z nás sa môže od niekoho niečo naučiť.

A práve v tom spočíva sila rodiny.

Výhradnú zodpovednosť za obsah tejto publikácie nesú autori a nemožno ju stotožňovať s oficiálnym stanoviskom Európskej únie a Žilinského samosprávneho kraja

Múdrosti domova sú pozvaním objaviť hodnotu každodenných chvíľ strávených s rodinou. Publikácia prepája skúsenosti mnohých seniorov s pohľadom mladých rodín a prináša príbehy, praktické rady, rodinné tradície i inšpirácie pre spoločné aktivity. Ukazuje, že skutočná múdrosť vzniká tam, kde sa stretáva úcta k minulosti s otvorenosťou pre budúcnosť.

Domov totiž nie je len miesto. Domov sú ľudia, ktorí ho spoločne vytvárajú.

O vydavateľovi

Rada mládeže Žilinského kraja (RMŽK) je občianske združenie, ktoré dvadsaťpäť rokov pomáha ľuďom získať odvahu, podporu a príležitosť meniť seba aj svoje okolie. Verí, že silné komunity vznikajú tam, kde si ľudia navzájom odovzdávajú skúsenosti, učia sa jeden od druhého, navzájom sa počúvajú a spolu tvoria príjemnejšie prostredie pre život.

Táto publikácia **Múdrosti domova** je poďakovaním všetkým starým rodičom, rodičom, mladým ľuďom i deťom, ktorí ukázali, že aj obyčajné každodenné chvíle môžu ukrývať múdrosť, ktorá spája generácie.

ISBN 978-80-975356-2-9



9 788097 535629 >