

Pozdravljene učenke, pozdravljeni učenci.

Kako ste kaj preživelih včerajšnji dan Zemlje? Ste se imeli lepo ali ste morda posadili kakšno rastlino ali pa celo drevo? Se odločili za kakšen nov varčevalni ukrep? Kaj novega izvedeli in se naučili o vodi, podnebnih spremembah, varovanju okolja? Izrazili hvaležnost materi Zemlji za vse kar nam daje? Ja, če dobro premislimo, tega ni malo. In vsekakor ni samoumevno ... da imamo pitno vodo, prelepo naravo, rodovitno zemljo, ...

Včerajšnji dan je bil kot nalašč za razmišljanje o tem, za kaj vse smo lahko hvaležni. Pa veste zakaj je v tem času, ko je naše življenje drugačno, kot smo vajeni, še toliko bolj pomembno, da razmišljamo pozitivno in smo hvaležni? Zato, ker tudi številne raziskave kažejo, da je hvaležnost zelo koristna na različnih področjih – izboljša naše zdravje in počutje, prispeva k boljšemu spanju, pomaga pri obvladovanju stresnih situacij, spodbuja empatijo, pomaga sklepati in ohranjati prijateljstva, ...

Kaj pa sploh je hvaležnost? Lahko bi rekli, da je to sposobnost, da prepoznamo in priznamo pozitivne, dobre stvari, ljudi in dogodke v našem življenju.



Prepričani sva, da ste se že večkrat za kaj ali za koga zahvalili. Hvaležnost pa lahko tudi okrepimo in s tem še bolj pripomoremo k njenim pozitivnim vplivom na naše zdravje in počutje.

Ste za eksperiment, izziv? Zdaj, ko se približujejo prazniki in počitnice, bo tudi več časa za kaj takšnega. Vabiva vas, da se vsak dan spomnite **treh stvari, dogodkov, ljudi, za katere ste hvaležni** v tistem dnevu (morda zvečer pred spanjem).



Lahko jih tudi zapišete na list in naredite vaš lasten seznam ter ga obesite na vidno mesto, da ga boste lahko večkrat prebrali. Tako se bodo prej omenjeni pozitivni učinki še okrepili. Pa veste zakaj? Zato, ker tisto, čemur posvečamo več časa, energije, o čemer več razmišljamo, se krepí, postaja močnejše. Če pa boste ugotovili, da ste hvaležni določeni osebi (npr. staršem, prijatelju, prijateljici, bratu, sestri, ...), ji to le povejte. Poleg tega, da hvaležnost pozitivno vpliva na naše zdravje, je tudi nalezljiva, zato jo le podelite naokrog.

Srečno, Marjana in Janja

Hvaležnost najdemo tudi v zgodbah, knjigah, ... in ker je danes svetovni dan knjige, je v nadaljevanju kratka koroška ljudska pravljica, ki govori o hvaležnem medvedu. Vabljeni, da jo preberete.

Hvaležni medved (koroška ljudska pravljica)

Visoko v hribih je kraj gozda stala bajtica. Mladi gospodar je drvaril in oglaril, mati pa je doma kuhala, pospravljala in negovala prvorojenega sinka. Jesenskega popoldneva je mati postavila pisano zibelko na trato pred bajto, jo poganjala z nogo, zraven šivala in pela, da bi dete uspavala:

AJA TUTAJA, SINEK, ZASPI.
SONČEK NA NEBU ZATE BEDI.
AJA TUTAJA, SINEK, ZASPI.
ZVEZDICA ZLATA ZATE BEDI.

Na vsem lepem je zašumelo in se razmaknilo grmovje na gozdnem robu. Mati se je ozrla, od strahu sta ji zastala noga in v grlu glas. Skozi grmovje se je kobacal velik rjav medved.

Mati ni kriknila, le z drgetajočimi rokami je segla po otroku in ga stisnila k sebi. Medved je počasi šantal proti prestrašeni ženi. Ko je kosmatinec prišel do zibelke, je počasi dvignil sprednjo levo šapo. Iz nje mu je kapljala kri. Velik črn trn se mu je zadril v živo meso. Godrnjal je, kot bi prosil, in milo gledal prestrašeno ženičko.

Ko je mati videla ranjeno šapo, je položila sinka v pisano zibko. Nato je vzela veliko šivanko in previdno prijela ranjeno šapo. Kosmatinec je vzdihoval, mati pa mu je skrbno izdrla ostri črni trn. Medved je zadovoljno godrnjal ter se že obrnil proti gozdu. Toda, glej, bistrournega kosmatinca.

Priracal je nazaj k zibelki in jo močno zazibal. Mati je spet vzdignila sinka v naročje, medved pa zagrabil zibelko in jo mahnil z njo proti gozdu. Kako se je mati začudila, kaj neki bo rjavi nerodnež počel z otroško zibelko. "Ta je pa lepa," si je mislila. "Zdaj jo pa imaš, pravo medvedjo hvaležnost!"

Deti ji je zaspalo v naročju. Sonce je tonilo za gore. Kar se je kosmatinec spet prikazal iz grmovja. Po zadnjih dveh je hodil, v sprednjih šapah pa je nosil zibelko, polno rumenih hrušk drobnic.

Postavil jo je na tla pred začudeno mater in odracal nazaj v goščavo. "Poglej no," se je razveselila mati, "kakšen hvaležen medved. Zvrhano zibelko sladkih hrušk mi je prinesel za en sam izdrt trn."