

Ministrování s Ferdou Kuliferdou

napsal
Jan Lukeš
nakreslil
Jiří Vančura

KANCIONÁL 6 OPAKOVÁNÍ



**ALELUJA,
ALELUJA,
ALELUJA!**

Ahoj kamarádi!

Po dlouhé době mohu takto jásat. Skončila nám doba postní a začíná radostná doba velikonoční v bílé liturgické barvě. My se vrhneme na opakování toho, co jsme se v minulých číslech naučili, abychom si knížku, kterou používáme téměř při každé mši svaté, pořádně osvojili.

Tvým úkolem je spojit jednotlivá čísla s patřičnými rámečky. Např. číslo 201 s rámečkem Písně o Panně Marii a svatých apod. Ale prozradím, že tato moje nápověda není správná! Matu i přitele). Ani barvami se nenechte zmást, v tuto chvíli zde nic neznamenal. Jen jakousi jarní veselost :-).



101

201

301

401

501

601

701

801

901

Postní písně

Zpěvy ke mši a obecné mešní písně

Velikonoční písně

Adventní písně

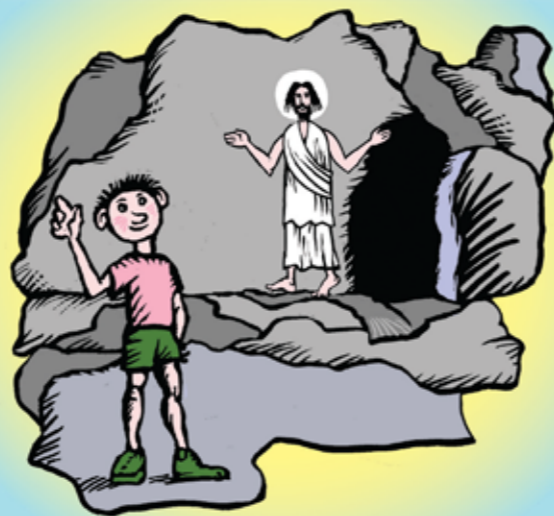
Písně k Pánu Ježíši

Písně o Panně Marii a svatých

Vánoční písně

Odpovědi k žalmům

Příležitostné písně



*Bohem milovaní bratři,
radostně jásejme z toho, že Kristus vstal z mrtvých
a my spolu s ním! Aleluja!
Zmrtvýchvstalý Kristus jde s námi na našich cestách
a můžeme ho denně potkávat v našich bratřích
a sestřích.*

Správné odpovědi:
101 – Adventní písně, 2 – Vánoční písně, 301 – Postní písně,
401 – Velikonoční písně, 501 – Zpěvy ke mši a obecné mešní
písně, 601 – Odpovědi k žalmům, 701 – Písně k Pánu Ježíši, 801
– Písně o Panně Marii a svatých, 901 – Příležitostné písně



Ferda Kuliferda

SPORTOVNÍ ZÁPISNÍK vhodný pro každého správného ministranta

PETR LUKĚŠ

Vážení ministranti, v této nelehké době, kdy jsme nuceni trávit hodně času doma a velmi často u různých monitorů, přicházím s osvědčeným nápadem, jak nezakrňt, ba naopak udržovat si zdravý životní styl – minimálně, co se pohybu týče. Veď si osobní sportovní zápisník (chceš-li tréninkový deník). Vyzkoušeli jsme to se žáky na základní škole a musím říct, že se to velmi osvědčilo. Půjdeš do toho také?

PROČ?

Vycházím z vlastní zkušenosti, kdy mi odpadly všechny pravidelné pohybové aktivity s kamarády (florbal, hokej, squash, posilovna...) a naopak vlivem různých opatření musíme být často doma. Těžko se pak hledá motivace k tomu vyrazit ven – jít si zaběhat, na kolo, na in-line brusle, na koloběžku, na procházku... To všechno můžeme, využijeme toho! Přitom pravidelná pohybová aktivita je tak důležitá! Abych si zachoval kondici (nebo v lepším případě ji zlepšoval), abych byl zdravý (obávám se, že dlouhodobé vysedávání doma může způsobit velké zdravotní problémy), abych měl dobrou náladu. Nic nepomáhá psychice člověka tolik, jako pohyb na čerstvém vzduchu. Velkým po-



mocníkem k tomu může být právě vedení si vlastního sportovního zápisníku.

JAK NA TO?

Kdybychom si dali za cíl např. uběhnout maraton, bylo by třeba vést skutečný tréninkový deník. Pro náš účel – namotivovat se ke každodenní pohybové aktivitě – budeme mluvit o sportovním zápisníku. Do

něho si budeme každý den psát informace o naší pohybové aktivitě (cesta od počítače na záchod a do ledničky se nepočítá). Je důležité si připomenout, že za zdravotní pohybové minimum je považováno cca 6 000 kroků denně. Světová zdravotnická organizace uvádí jako minimum 2,5 hodiny pohybové aktivity týdně. Zkusme začít třeba tím, že 5–6x za týden po dobu alespoň 30 minut budeme venku provádět pohybovou aktivitu – rychlá chůze, kolo, běh... Co je přitom podstatné – zapisovat si to.

DEN, POHYBOVÁ AKTIVITA, ČAS, VZDÁLENOST, POCIT (nebo jiná poznámka)

1. 4. koloběžka 45 min, 5 km, radost, příště zvládnou 2 kolečka
2. 4. indiánský běh 35 min, 3,5 km, píchání v boku, nešel by se mnou brácha?
3. 4. kolo 60 min, 15 km, super, krásné počasí! jen jedna přestávka
4. 4. běh 20 min, 2 km, únava po kole, příště se musím protáhnout

K těmto základním údajům můžete přidávat i další – počasí, hmotnost, spánek, jídlo, pití... Záleží, na co chcete svůj sportovní zápisník zaměřit. Velmi bych doporučil kolonky protažení a posilování. Uvidíte, jak dobré protažení před pohybem zlepšit pocit z vykonávané aktivity. A nebo jak se pravidelným posilováním (ideálně s vlastní vahou těla) budete cítit čím dál lépe.

Pokud vlastníte sport-tester nebo používáte nějakou sportovní aplikaci, je fajn pracovat také s údaji o průměrném tempu nebo srdečním tepu. Ale to už jsou skutečně individuální věci. Důležité je ZACÍT a pak také chvíli VYTRVAT. Pokud vydržíte alespoň 14 dní, věřím, že v tom najdete zálibu, ale také tak důležitý rád do vašeho běžného dne/týdne. To vás pak bude motivovat dál a dál. Podělte se s námi o svoje zkušenosti, postřehy nebo i dotazy: redakce@tarsicius.cz

Držím palce! Ve sportovním okénku se můžete podívat na borce, který ačkoli jako kluk neměl na boty (natožpak kopačky), stal se profesionálním fotbalistou – šel si za svým snem.



SPORTOVNÍ OKÉNKO

Peter Olayinka

„Když se někdy necítím dobře, víra mi pomáhá jít dál.“
profesionální fotbalista, současný klub SK Slavia Praha
datum narození 18. 11. 1995 – Ibadan (Nigérie)

– Vyrůstal v chudé rodině, maminka mu zemřela na rakovinu, když mu bylo deset let.

– Fotbal hrál každý den s kamarády třeba 3 hodiny – naboso, bez kopaček (první kopačky dostal až v 15 letech).

– Na ruce má vytetovaný biblický žalm 23 (Hospodin je můj pastýř, nebudu mít nedostatek).

– Při cestování a před každým zápasem si čte Bibli, bere si ji všude – pomáhá mu najít klid.

– Jeho současná tržní hodnota je cca 160 mil Kč.

– Zasnoubený s nigerijskou miss, herečkou a modelkou.

– Má vlastní sportovní kolekci.

– Jeden z jeho posledních tweetů před důležitým zápasem: Hospodinu svěť všechny své činy, tvoje úmysly se potom naplní (Kniha přísloví 16:3).



Foto: Andrey Popov, michelangelloop, cppzone - Adobe stock; Tadeáš Bednarz - wikipedia.org