



SVETO DNÍČEK

Svetodníček je projekt DO FÉNIX pre najmenšie fénixáčky a najmenších fénixákov vo veku 3-10 rokov. Každý mesiac si naša lesná kamarátka **Líška Cestopíška** vyberie jeden výnimočný svetový, medzinárodný alebo európsky deň z kalendára. Pri príležitosti oslavy tohto dňa vám ukáže niečo zaujímavé a pripraví aktivitu, ktorá bude s témou dňa súvisieť. Pomôžu jej aj lesní kamaráti **Sýkorka Svetomilka**, **Ježko Tvorilko** a **Zajko Hopko**. Spoločne si tak s nimi užijete mesiac venovaný špeciálnemu dňu.

Výstupy z Októbrového Svetodníčka môžete posilať do **15. novembra 2025** na adresu:

spravnecentrum@do-fenix.sk

Výstupy zverejníme každý mesiac na našej internetovej stránke **www.do-fenix.sk** a sociálnych sieťach Facebook a Instagram. Nezabudnite nás sledovať!

Tie najlepšie výstupy odmeníme aj balíčkom fénixáckych darčiekov!



Detská organizácia FÉNIX



@do_fenix



SVETODNÍČEK

PRE NAJEMENŠIE FÉNIXÁČKY A
FÉNIXÁKOV VO VEKU 3-10 ROKOV



3. OKTÓBER
Svetový deň
úsmevu

Prvý októbrový piatok, ktorý tento rok pripadá na **3. októbra** sa oslavuje **Svetový deň úsmevu**. Jeho cieľom je šíriť radosť, dobrú náladu a rozdávať úsmevy všetkým naokolo. Tento sviatok sa oslavuje od roku 1999 ako pocta pánovi Harveymu R. Ballovi, ktorý stojí za vznikom dobre známeho usmievavého smajlíka.

Tradičný smajlík vznikol v roku 1963 a mal slúžiť ako symbol šťastia a dobrej vôle. Dnes poznáme stovky až tisíce rôznych smajlíkov a hovoríme im emojis (emodžis).

A prečo tento deň oslavovať? V tento deň si môžeme špeciálne pripomenúť akú neuveriteľnú silu úsmev môže mať. Ako vie podporiť, potešiť a zlepšiť deň.



V modernej dobe online komunikácie vyjdrujeme prostredníctvom emojis svoje emócie, nálady, myšlienky či činnosti. Určite aj vy poznáte množstvo smajlíkov. Skúste spoločne na veľký flipchart nakresliť akými smajlíkmi by ste vydarili RADOSŤ, HNEV, SMÚTOK, PREKVAPENIE a LÁSKU.





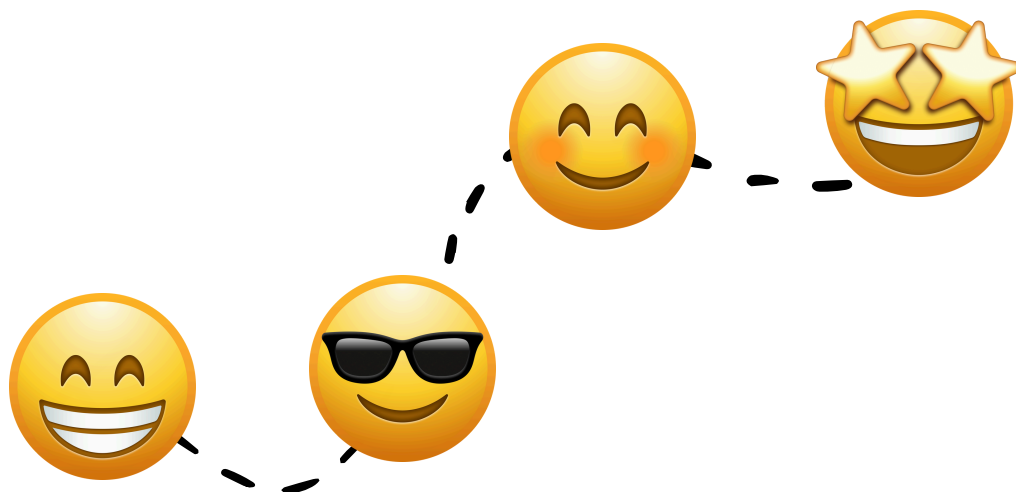
AKTIVITA LÍŠKY CESTIPÍŠKY

Líška Cestopíška si tentokrát pre vás pripravila indíciovú hru s názvom **Lov úsmevov**, na konci ktorej je vaším cieľom nájsť **poklad úsmevov**. Hru môžete hrať vnútri aj vonku. Je potrebné aby vedúce na rôzne miesta poskrývali kartičky s úlohami a indíciami. Kartičky sú označené rôznymi emoji a na získanie pokladu úsmevov je treba nájsť všetky.

Čakajú na vás rôzne zaujímavé úlohy, ktoré budete plniť spoločne ako skupina. Na začiatku si zvolíte jedného “kresliča”, ktorý bude kresliť splnené emoji na vašu hraciu kartu.

Kartičky s indíciami sú na tlač dostupné nižšie. Pokladom úsmevov môžu byť nejaké sladkosti, alebo drobnosti, ktoré vám z Fénixu prišli za splnenie úloh v Septembrovom Svetodníčku.

Cieľom aktivity je vytvoriť príjemnú tímovú atmosféru. Deti sa budú veľa smiať a užijú si kvalitne strávený čas so svojimi kamarátmi.



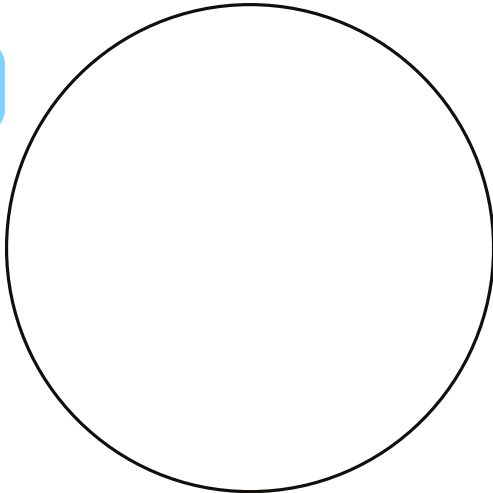


HRACIA KARTA

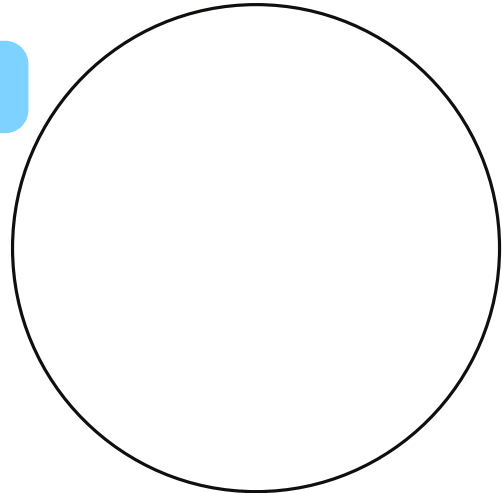
Názov nášho tímu:

.....

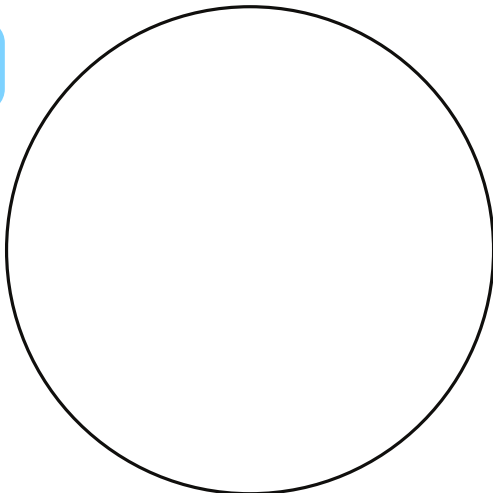
1.



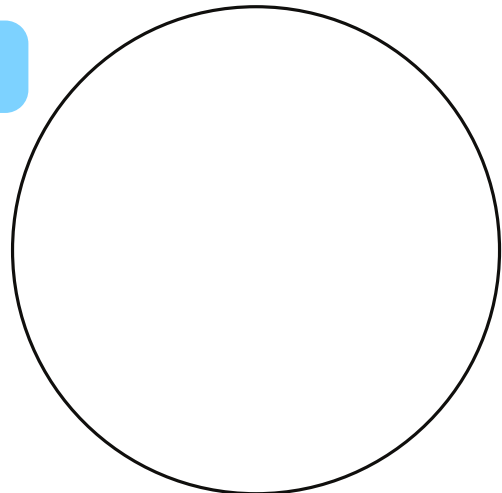
2.



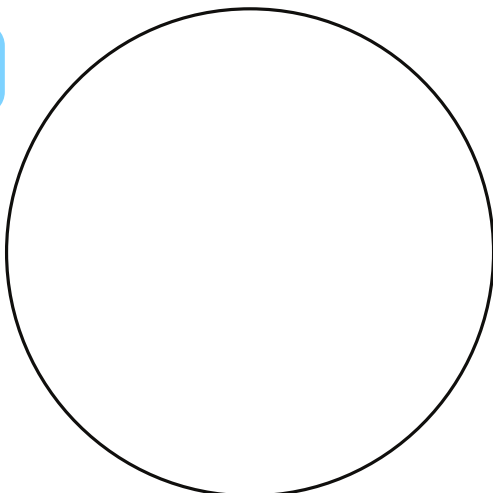
3.



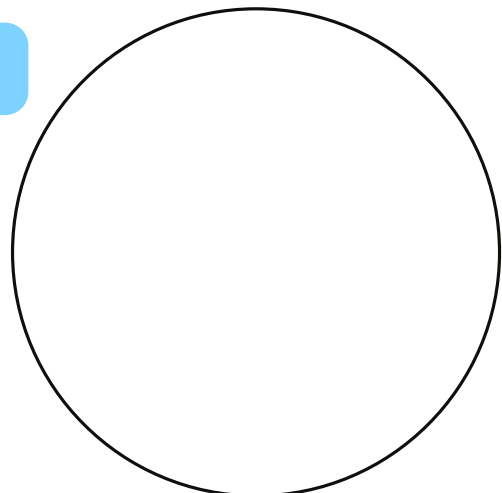
4.



5.



6.



ÚLOHA Č.1

Vašou prvou úlohou je vymyslieť čo najsmiešnejšiu grimasu. Vyskúšajte to všetci členovia tímu a zhodnite sa na jednej, ktorá je top!

Vedúce vám pri tom môžu odfoťiť super fotky!



Emoji č.1

ÚLOHA Č.2

Rozosmejte ostatných tzv. “zvieracím smiechom”. Každý z vás si vymyslí smiech nejakého zvieratka a rozosmeje ostatných. Viete sa smiať ako myška? Hi hi hi!



Emoji č.2

ÚLOHA Č.1

ÚLOHA Č.2

ÚLOHA Č.3

Čo nás vie rozveseliť viac ako dobrá hudba?
Zaspievajte si spoločne vašu obľúbenú
pesničku, ktorú všetci poznáte.

Emoji č.3



ÚLOHA Č.4

Určite už poznáte rýmovačky. Tu je niekoľko
slov, na ktoré spoločne vymyslíte rýmy.
Najlepšie bude, keď budú smiešne!

VTIP
SÝKORKA
LIETADLO
HÁDANKA
CESTA

Emoji č.4



ÚLOHA Č.3

ÚLOHA Č.4

ÚLOHA Č.5

Pozná niekto z vás dobrý vtip? Povedzte si vtipy a rozosmejte sa navzájom.



Emoji č.5

ÚLOHA Č.6

Vytvorte dvojice a skúste 10 sekundovú výzvu, počas ktorej sa musíte pozerať tomu druhému priamo do očí. Kto vydrží sa nezasmiať?



Emoji č.6

ÚLOHA Č.5

ÚLOHA Č.6



Zaujímavosť od Sýkorky Svetomilky

Svetový deň úsmevu sa mi naozaj páči. Úsmev je totiž čarovný spôsob ako zlepšiť náladu a vykúzliť sebe aj ostatným lepší deň. Pri tejto téme mám pre vás hneď niekoľko zaujímavostí. Čím viac sa usmievate, tým viac ste pre iných sympatickejší. Usmievaví ľudia tak majú viac priateľov a ľahšie nadväzujú vzťahy. Vrásky smiechu v okolí očí a úst robia ľudí krajších aj vo vyššom veku. Úsmev tiež ľuďom dodáva optimizmus a môže tak prispieť k dlhšiemu a kvalitnejšiemu životu. V mozgu úsmev spúšťa chemickú reakciu, pri ktorej sa vyplavujú hormóny dopamín a serotonín. Vďaka nim sa cítime lepšie a príjemnejšie.



VÝZVA SÝKORKY SVETOMILKY



Ako už vám Sýkorka Svetomilka prezradila, úsmev nás robí sympatickejších pre iných. Vďaka úsmevu a rozdávaniu radosti môžeme pôsobiť ako milí ľudia a jednoduchšie tak nadväzovať kamarátstva. Sýkorka Svetomilka si pre vás pripravila kartičky, ktoré si môžete vytlačiť, vystrihnúť a dopísať do nich odkazy. Ak ešte neviete písať, odkazy môžete aj nakresliť.

Tieto kartičky potom môžete rozdávať svojim kamarátom, rodine, známym alebo aj úplne neznámym ľuďom, napríklad na prechádzke. Môžete ich tiež nechať položené doma na stole, v obchode alebo na múriku. Takto môžu rodinu alebo náhodných okoloidúcich potešiť. Jednoducho tak vyčaríte úsmev a spravíte niekomu krajší deň. V škôlke alebo v škole sa potom môžete porozprávať o tom, komu sa podarilo spraviť niekomu radosť.



ODKAZY NA VYČAROVANIE ÚSMEVU

USMEJ SA!



**DNES BUDEŠ MAŤ
SKVELÝ DEŇ!**



**ÚSMEV JE
NAJKRAJŠÍ OUTFIT**



.....

.....

ODKAZY NA VYČAROVANIE ÚSMEVU

USMEJ SA!



.....



.....



.....

.....



TVORIVÁ AKTIVITA JEŽKA TVORILKA

Ježko Tvorilko sa tentokrát rozhodol, že chce vidieť vaše portréty. Chce spoznať deti, ktoré plnia jeho úlohy a vidieť ich krásne sa usmievať. Svetový deň úsmevu je podľa neho ideálny na tvorbu veselých usmievavých portrétov. Aby to bolo zaujímavejšie, na tvorbe portrétov sa vystriedate a uvidíte, ako vás vidia ostatní.

VESELÉ PORTRÉTY KAMARÁTOV

Aktivita Ježka Tvorilka bude zároveň príjemnou tímovou prácou, ktorá podporí spoluprácu v skupine. Každý z vás môže ukázať svoju fantáziu a na konci sa budete tešiť zo spoločného výsledku. Vedúca na začiatku každému z vás rozdá tvrdý papier formátu A4 a jednu ceruzku. Zároveň vás rozdelí do dvojíc (napríklad takým spôsobom, že sa zoradíte do dvoch radov a dvojice vytvoríte prvý s prvým, druhý s druhým a pod.)

Keď už ste rozdelení do dvojíc nájdete si miesto pri stolíkoch, kde budete sedieť oproti sebe. Potrebujete na seba vidieť, keďže sa budete navzájom kresliť. Aktivita bude prebiehať takto:

Prvá dvojica - vedúca nastaví časovač na 2 minúty a vy musíte nakresliť tvár a uši svojho kamaráta.

Dvojice sa vystriedajú. Jedno z detí môže zostať sedieť a druhé sa presunie k druhému stolíku. Takto vytvoríte nové dvojice.

Druhá dvojica - časovač na 2 minúty - kreslíme oči a obočie

Tretia dvojica - časovač na 2 minúty - kreslíme vlasy a nos

Štvrtá dvojica - časovač na 2 minúty - kreslíme úsmev

Takýmto spôsobom bude mať každý svoj vlastný portrét, na ktorého tvorbe sa podielali 4 kamaráti.





SVETODNÍČEK

PRE NAJEMENŠIE FÉNIXÁČKY A
FÉNIXÁKOV VO VEKU 3-10 ROKOV

Keď sa portrét dostane do rúk svojho majiteľa mal by byť hotový. Poslednou časťou aktivity je jeho vyfarbenie, podpísanie a vystavenie na výstavke.

Na výstavke tak budete mať všetky svoje portréty, ktoré ste vytvorili spoločne so svojimi kamarátmi. Každý z vás je jedinečný a je veľmi zaujímavé sa vidieť očami druhých. V portrétach sa mieša vaša fantázia aj výtvarné zručnosti. Hlavným cieľom aktivity je sa zabaviť a užiť si príjemný spoločný čas s kamarátmi, nie vytvoriť dokonalé umelecké diela.





POHYBOVÁ AKTIVITA ZAJKA HOPKA

Zajko Hopko má veľmi rád smiech a rád sa smeje. Pri svojej rannej rozcvičke preťahuje nielen chrbát, ruky a nohy ale aj ústa. Využíva na to zábavné cvičenia z jógy smiechu. Rozhodol sa, že svetový deň úsmevu je ideálny na to, aby vám takúto rozcvičku ukázal.

JÓGA SMIECHU

Jógu niektorí z vás určite poznajú. Ide o cvičenie, pri ktorom pomalými pohybmi preťahujeme telo a uvoľňujeme svoju myseľ. Jóga smiechu je však o niečo zábavnejšia. Je veselá, jednoduchá a zacvičiť si ju môžeme kedykoľvek a kdekoľvek.

Zajko Hopko si pre vás pripravil niekoľko jednoduchých cvičení, ktoré spájajú smiech, naťahovanie a dýchanie. Môžete sa postaviť do kruhu, aby ste na seba dobre videli.

Nadychovanie so smiechom

- spoločne všetci spravíme hlboký nádych
- pri výdychu nahlas povieme “ha ha ha ha”
- opäť sa spoločne hlboko nadýchneme
- pri výdychu nahlas povieme “hi hi hi hi”
- opakujeme 3-4x

Tlieskanie do rytmu

- vedúca 2x tleskne dlaňami a povie “ho ho”
- deti spoločne zopakujú
- vedúca 2x tleskne dlaňami a povie “ha ha”
- deti spoločne zopakujú
- vedúca 2x tleskne dlaňami, vyskočí a povie “ho ho”
- všetci spoločne zopakujú
- vedúca 2x tleskne dlaňami, vyskočí a povie “ha ha”
- všetci spoločne zopakujú
- opakujeme rýchlo 3-4x





SVETODNÍČEK

PRE NAJEMENŠIE FÉNIXÁČKY A
FÉNIXÁKOV VO VEKU 3-10 ROKOV

Veselé zvieratká

- každý si vymyslí, ako by sa smialo jeho obľúbené zvieratko a napodobí ho (napr. lev: “ha ha haaa”, myška: “hi hi hi”, opica: “uhuhuhu”)
- všetci spoločne napodobnia
- vedúca ich povzbudzuje “Zasmejeme sa myšky!”

Vtipný telefonát

- každý si predstaví, že mu vo vrecku zazvonil telefón a napodobní, že zdvihol hovor
- každý si predstaví, že v telefóne odznelo niečo vtipné a zasmeye sa
- spoločne sa smežeme a zisťujeme, koho smiech je najhlasnejší /najvtipnejší /najzaujímavejší

Smiešna mexická vlna

- stojíme v kruhu
- jedno dieťa sa potichu zasmeye tichým smiechom “ha ha” alebo “hi hi”
- ďalší po pravej ruke zopakuje smiech o niečo hlasnejšie
- takto sa smiech zopakuje a obehne celý kruh, vznikne smiešna mexická vlna



Po skončení jógy smiechu v kruhu sa deti niekoľkokrát zhlboka nadýchnu a vydýchnu, aby upokojili svoju myseľ. Navzájom sa na seba usmejú, čím uvoľnia napätie a zažijú pocit spolupatričnosti a radosti. Jóga smiehu možno vyzerá komicky, je však veľmi prínosná. Deti sa uvoľnia a získajú energiu do ďalších aktivít.

