



fénix



SVET 4 DNÍČEK

Svetodníček / APRÍL 2026

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 Aprílového Svetodníčka môžete posilať do **15. mája 2026** na adresu:

spravnecentrum@do-fenix.sk



Detská organizácia FÉNIX



@do_fenix



fénix



SVETODNÍČEK

7. APRÍL

**Svetový deň
zdravia**



Každý rok si **7. apríla** pripomíname **Svetový deň zdravia**. Tento deň nám pripomína, aké dôležité je starať sa o svoje telo aj myseľ. Zdravie neznamená len nebyť chorý. Znamená to cítiť sa dobre, mať energiu na hru, smiať sa s kamarátmi a zvládať každý deň s úsmevom. Pomáha nám k tomu pohyb, zdravé jedlo, oddych aj dobrá nálada. Aj naši kamaráti Líška Cestopíška, Sýkorka Svetomilka, Zajko Hopko a Ježko Tvroilko zistili, že keď sa o seba starajú, majú viac síl na dobrodružstvá. Pod' sa spolu s nimi v Aprílovom Svetodníčku naučiť, ako môžeš byť zdravý aj ty!

Svetový deň zdravia alebo aj **World Healthy Day** bol vyhlásený v roku 1950 Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO) ako pripomienka vzniku tejto organizácie. Celosvetovo sa zameriava na zvýšenie povedomia o dôležitých zdravotných témach a podporu lepšieho zdravia pre všetkých.



Detská organizácia FÉNIX



@do_fenix



fénix



SVETO DNÍČEK

PRE NAJEMENŠIE FÉNIXÁČKY A
FÉNIXÁKOV VO VEKU 3-10 ROKOV



AKTIVITA LÍŠKY CESTIPÍŠKY

Líška Cestopíška pripravila pre každého z vás špeciálnu výzvu “Môj zdravý týždeň”. Pevné zdravie si budujeme každý deň malými krokmi, či už v strave, v pohybe alebo v životnom štýle. Tieto malé krôčky vám môžu pomôcť byť silní, veselí, plní energie a zdraví.

V pracovnom liste “Môj zdravý týždeň” máte 5 výziev a pri každej 5 prázdnych okienok, do ktorých si po splnení výzvy nalepíte symbol. Podarí sa vám splniť všetkých 5 výziev počas pracovného týždňa?

Výzva č.1 / POHYB

Každý deň venujte minimálne 15 minút pohybu. Môže to byť ranná rozcvička, naháňačka v škôlke /škole, prechádzka alebo bicyklovanie. Nezabudnite ani na fénixácke kilometre.

Výzva č.2 / OVOCIE

Každý deň zjedzte jednu porciu ovocia (jablko, hrušku, banán alebo akékoľvek iné ovocie) - čerstvé, mrazené alebo sušené.

Výzva č.3 / ZELENINA

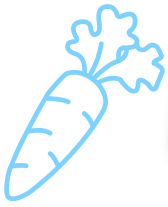
Každý deň zjedzte jednu porciu zeleniny (paradajky, uhorka, paprika alebo akákoľvek iná zelenina) - čerstvá, v polievke alebo v šaláte.

Výzva č.4 / POBYT VONKU

Každý deň strávte minimálne 30 minút vonku na prechádzke, pri hre alebo oddychom.

Výzva č.5 / DÝCHANIE A POKOJ

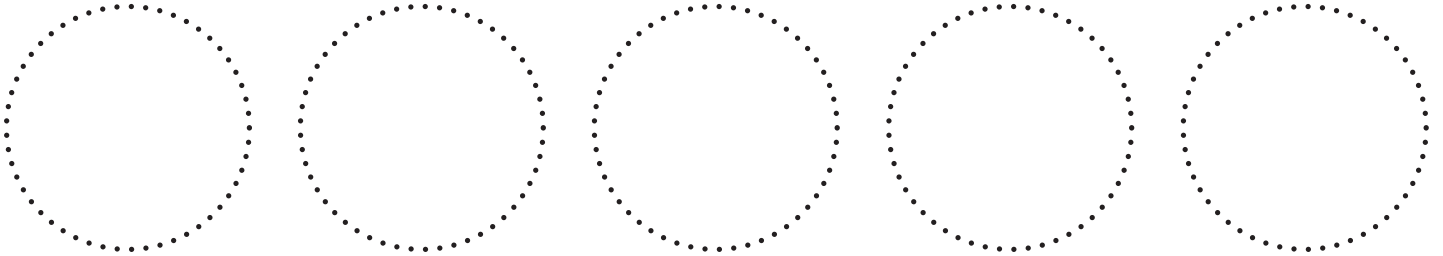
Každý deň si nájdite chvíľku na dýchanie. Pokojne stačí 1 minútka, počas ktorej sa zhlboka nadýchnete a poviete si z čoho dnes máte radosť a za čo ste vďační.



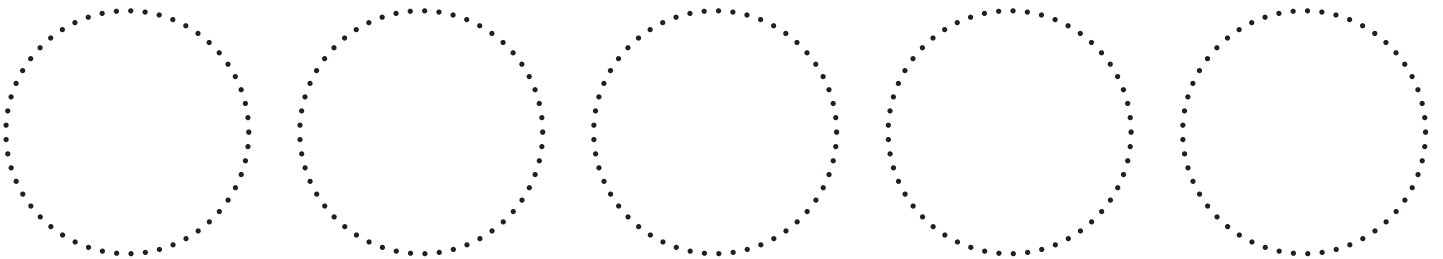
MÔJ ZDRAVÝ TÝŽDEŇ



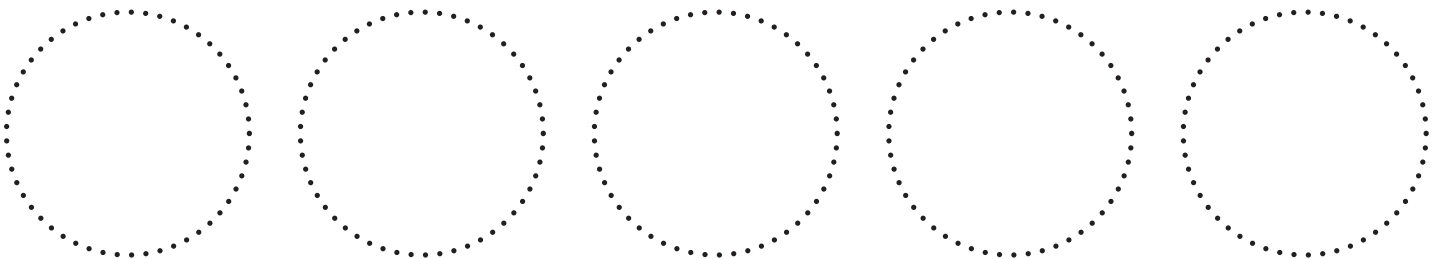
Výzva č.1 / POHYB



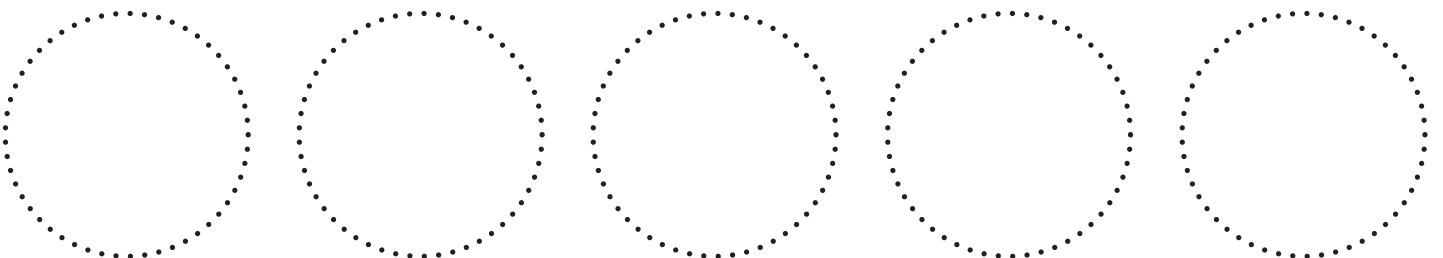
Výzva č.2 / OVOCIE



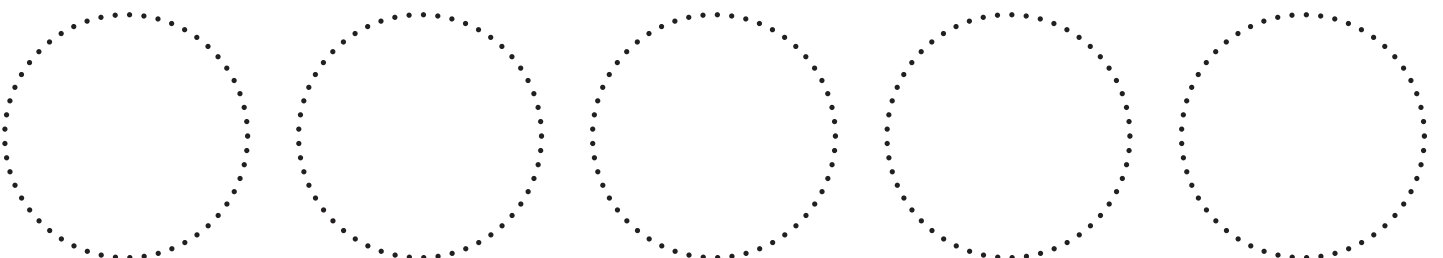
Výzva č.3 / ZELENINA



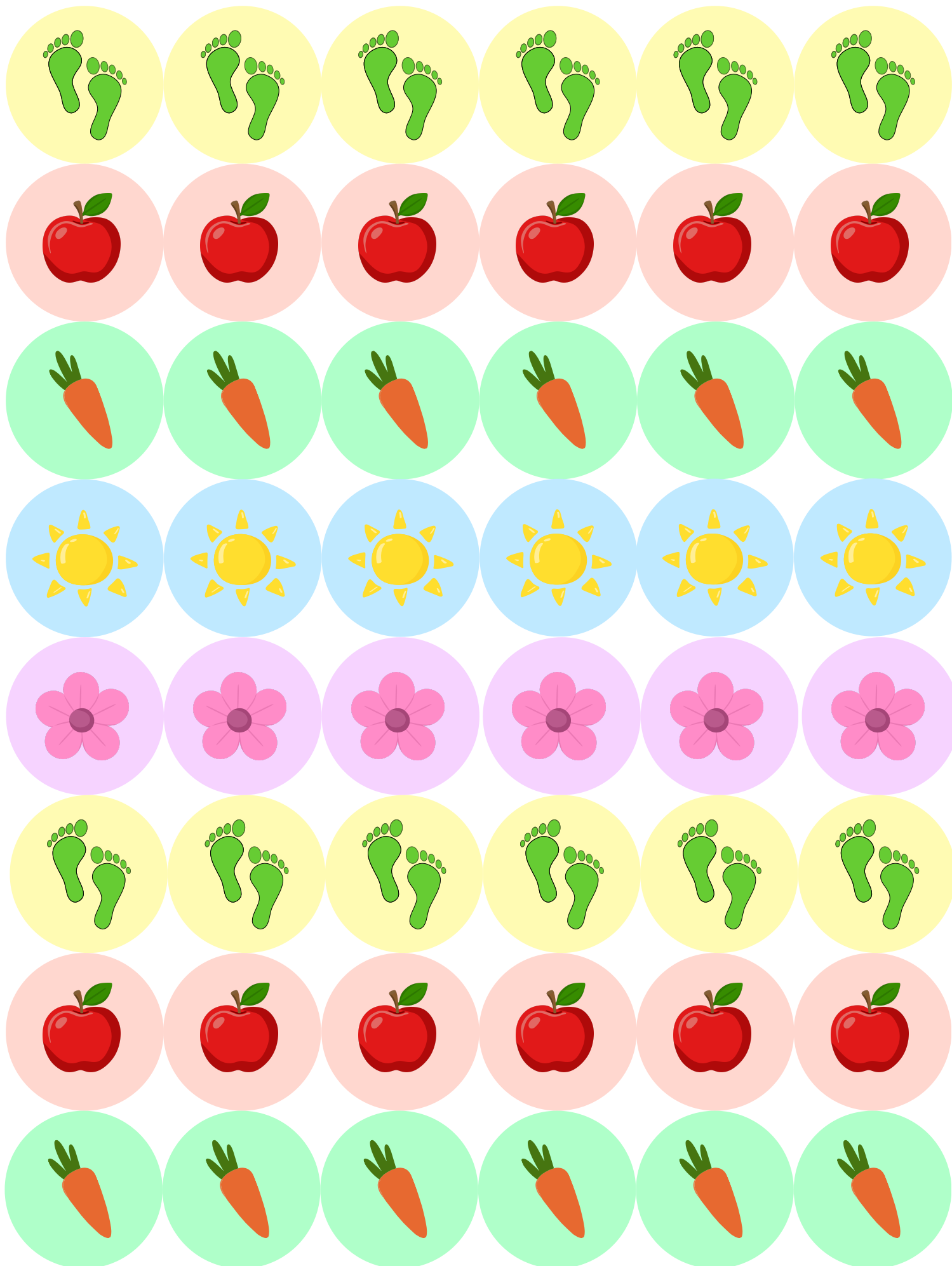
Výzva č.4 / POBYT VONKU



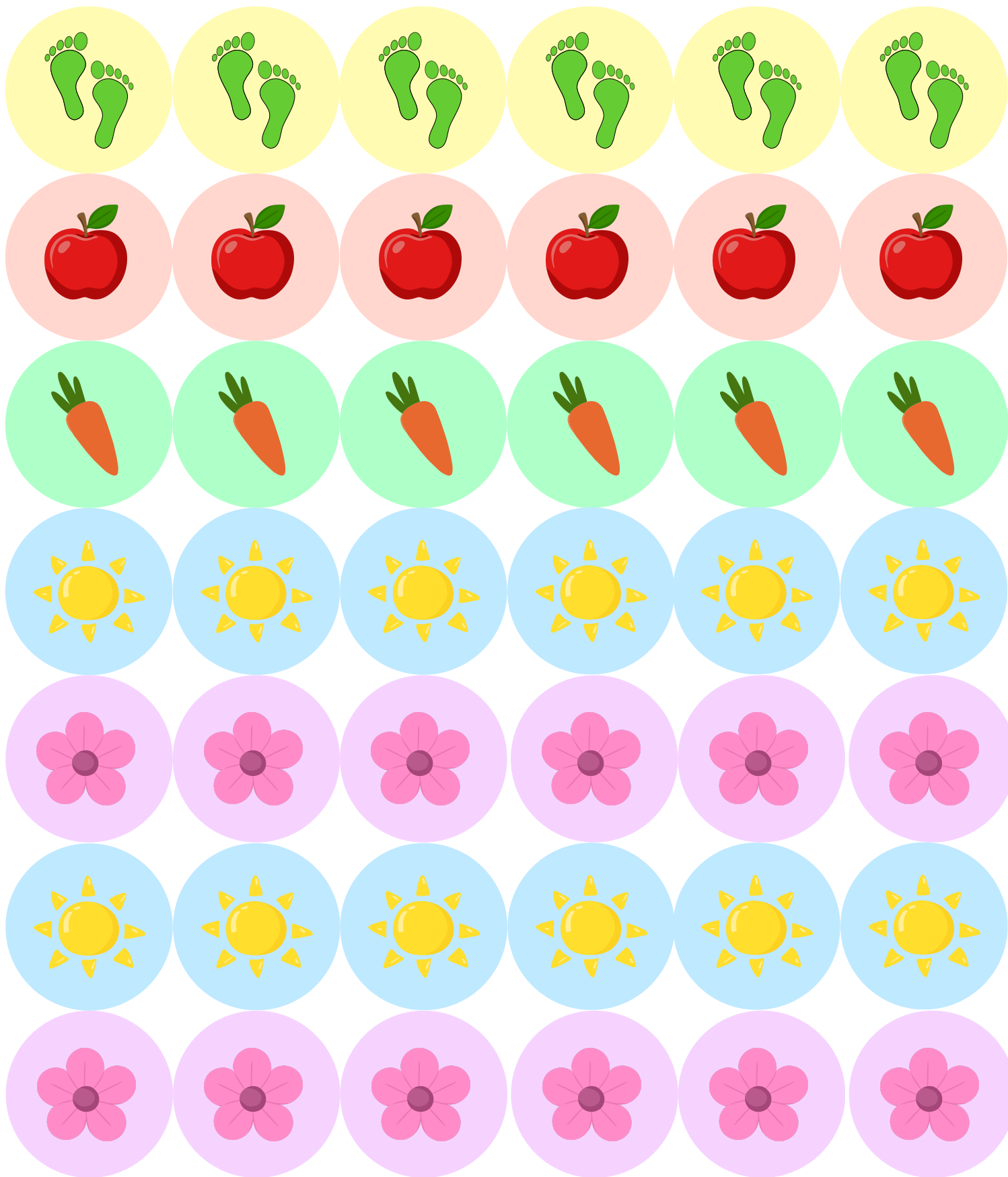
Výzva č.5 / DÝCHANIE A POKOJ



NÁLEPKY NA TLAČ



NÁLEPKY NA TLAČ





fénix



SVETODNÍČEK

PRE NAJEMENŠIE FÉNIXÁČKY A
FÉNIXÁKOV VO VEKU 3-10 ROKOV

Príbeh Sýkorky Svetomilky

S Líškou Cestopíškou sme veľmi dobré kamarátky a zdieľame spolu radostné okamihy ale aj smutné chvíle. Pred časom Líška Cestopíška prechádzala náročným obdobím a bolo jej veľmi smutno. Napadlo mi, že jej musím pomôcť, som predsa jej dobrá kamarátka. Preto som sa rozhodla jej na papieriky napísať niekoľko milých odkazov, prečo je pre mňa dôležitá a že je skvelá osoba. Potešilo ma, že jej to naozaj zlepšilo náladu a bola radostnejšia. Spoločne sme sa rozhodli spraviť si z toho zvyk. Vytvorili sme si strom duševného zdravia. Namiesto listov má tento strom lístočky s odkazmi. Pridajte doňho svoje postrehy.



AKTIVITA SÝKORKY SVETOMILKY



Fénixácky strom zdravia

Na veľký papier si nakreslite kmeň a konáre stromu. Postupne naňho budete lepiť listy s odkazmi. Okazy budú dobré zvyky, ktoré robíte preto aby ste sa boli zdraví a cítili sa dobre.

každý deň
prejdem 5 tisíc
krokov

večer už nie
som na
telefóne

každé ráno
vypijem pohár
vody s citrónom



Detská organizácia FÉNIX



@do_fenix



fénix



SVETO DNÍČEK

PRE NAJEMENŠIE FÉNIXÁČKY A
FÉNIXÁKOV VO VEKU 3-10 ROKOV



ROZCVIČKA ZAJKA HOPKA

Dôležitou súčasťou zdravého životného štýlu, ktorý je základom pevného zdravia je pohyb. Zajko Hopko to veľmi dobre vie, keďže pohyb miluje a vďaka nemu sa každý deň budí zdravý a veselý. Nebolí ho chrbátik, má pevné ruky a nohy a dobrú kondíciu. Pohyb je pre zdravie ľudí veľmi dôležitý. Keď sa hýbeme, naše telo silnie, máme viac energie a cítime sa veselšie. Pomáha nám taktiež pokojne zaspáť a nebudiť sa v noci.

Zajko Hopko si pre vás pripravil krátku rozcvičku, pri ktorej budete napodobňovať pohyb zvieratiek. Je to jednoduchá rozcvička, ktorá vám rozhybe telo, rozprúdi krv v žilách a zrýchli dýchanie.

Na kartičkách nájdete obrázok zvieratka a návod na cvik, ktorým napodobníte jeho pohyb.

- veľryba
- had
- sova
- krab
- orol
- plameniak
- tučniak
- kačka
- slon
- kôň
- delfín
- opica
- žaba
- gepard
- korytnačka
- mačka



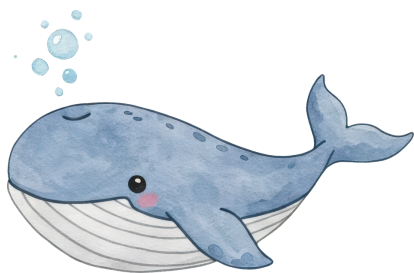
Detská organizácia FÉNIX



@do_fenix

VEĽRYBA

Zavri oči, zhlboka sa na dýchni a poriadne vydýchni nosom ako veľryba.



HAD

Zavri oči, zhlboka sa na dýchni a vydýchni ústami a povedz pri tom "sss"



SOVA

Otáčaj hlavou doľava a doprava ako sova. Rozhýb krk.



KRAB

Z tvojich rúk sa stanú klepietka. Spájaj palce s ostatnými prstami.



OROL

Rozpaž ruky a pomaly nimi krúž ako orol so svojimi veľkými krídlami.



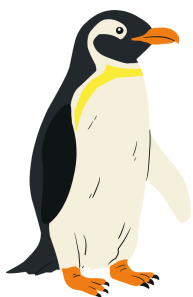
PLAMENIAK

Postav sa na jednu nohu a precvič svoju rovnováhu. Potom nohy vymeň.



TUČNIAK

Daj ruky k telu a spoj nohy k sebe. Skús takto kráčať ako tučniak. Stred tela musí byť pevný.



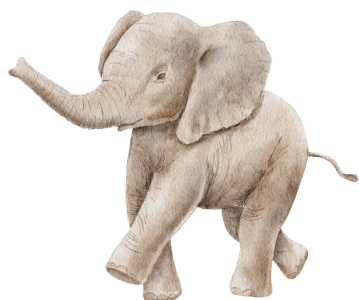
KÁČER

Sprav drep a kráčaj, toto je kačacia chôdza.



SLON

Zdvíhaj kolená vysoko a kráčaj, poriadne dup ako slon.



KÔŇ

Skús cváľať ako kôň. Kolená dviíhaj vysoko a poskakuj.



DELFÍN

Spoj nohy k sebe a skús robiť malé výskoky. Tvoje ruky budú plutvy.



OPICA

Rozkroč nohy a rozpaž ruky, skús napodobniť opicu.



ŽABA

Urob drep a skoč čo najďalej, ako žabka.



GEPARD

Postav sa na štartovaciu čiaru "Pipraviť sa, pozor, štart!". Bež!



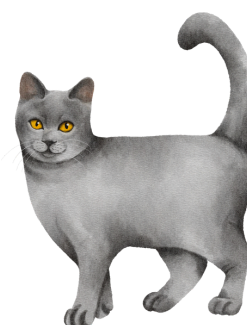
KORYTNAČKA

Oddýchni si na chrbte ako na pancieri. Ľahni si a chyt' sa rukami za nohy.



MAČKA

Daj sa na štyri, vystieraj a zaobl'uj chrbátik ako mačka.





fénix



SVETO DNÍČEK

PRE NAJEMENŠIE FÉNIXÁČKY A
FÉNIXÁKOV VO VEKU 3-10 ROKOV



TVORIVÁ AKTIVITA JEŽKA TVORILKA

ZDRAVÉ TVORENIE

Ježko Tvorilko si tentokrát pre vás vymyslel zdravé tvorenie. Tvoríť budete pomocou ovocia a zeleniny, ktoré okrem toho, že je zdravé a chutné je aj krásne farebné. Z kúskov ovocia a zeleniny sa dajú vytvoriť postavičky, tvary alebo obrázky. Na oči krásne poslúžia čučoriedky, z hrozna si vytvoríte húsenicu a z paradajky a kúskov mrkvy krásnu kvetinku. Kreativite sa medze nekladú! Pri tvorení môžete pomenovávať druhy zeleniny, ich farbu aj vôňu. Pri krájaní nožíkom vám určite pomôžu dospelí. Najlepšie na tejto aktivite je podľa Ježka Tvorilka to, že sa na konci môže zjesť.

