



SVETO 9 DNÍČEK

Svetodníček / SEPTEMBER 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.

Ani sme sa nenazdali a prázdniny sú fuč. Svetodníček oslavuje jeden rok a v novom školskom roku vás bude aj naďalej sprevádzať.

Výstupy zo Septembrového Svetodníčka môžete posilať **do 15. októbra 2026** na adresu:

spravnecentrum@do-fenix.sk



@do_fenix



Detská organizácia FÉNIX



SVETO DNÍČEK

PRE NAJEMENŠIE FÉNIXÁČKY A
FÉNIXÁKOV VO VEKU 3-10 ROKOV

13. SEPTEMBER

**Deň pozitívneho
myslenia**



Už sa ti niekedy stalo, že sa ti niečo nepodarilo a hneď si si povedal/a: „To je ale zlý deň!“? Každému sa občas stane niečo, čo nás nahnevá, zarmúti alebo sklame. Aj takéto pocity sú úplne v poriadku. Pozitívne myslenie však znamená skúsiť sa na situáciu pozrieť aj z inej strany. Niekedy totiž stačí malá zmena pohľadu a zistíme, že aj v obyčajnom dni môžeme nájsť niečo pekné, veselé alebo zaujímavé.

13.septembra oslavujeme **Deň pozitívneho myslenia**. Tento deň vznikol v roku 2003 s cieľom ukázať, že optimizmus a dobrá nálada pomáhajú naše telo aj myseľ držať v zdraví. Poďme spolu zistiť, ako si môžeme všímať dobré veci okolo seba, povzbudiť seba aj ostatných a hľadať riešenia, keď sa niečo nepodarí.



Detská organizácia FÉNIX



@do_fenix



SVETODNÍČEK

PRE NAJEMENŠIE FÉNIXÁČKY A
FÉNIXÁKOV VO VEKU 3-10 ROKOV



AKTIVITA LÍŠKY CESTOPÍŠKY

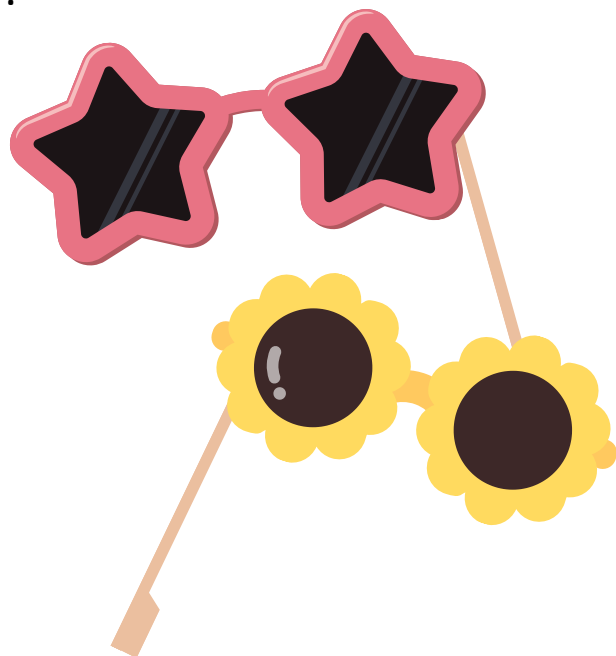
Líška Cestopíška pre vás pripravila **Okuliare pozitívneho myslenia**. Možno ste už počuli vetu, že niekto sa pozerá na svet cez ružové okuliare. Neznamená to, že vidí všetko ružové a úžasné, ale že sa snaží všímať si na veciach to dobré a aj v zlých situáciách hľadať pozitíva a riešenia.

Dnes si také okuliare nasadíte aj vy! Čakajú vás rôzne situácie, pri ktorých sa môže zdať, že sa niečo pokazilo alebo nevyšlo podľa predstáv. Skúste sa však na ne pozrieť z iného uhla a nájsť v nich niečo pozitívne. Najskôr vás však čaká výroba okuliarov!

Na výrobu okuliarov budete potrebovať tvrdý papier, farbičky a špajdlu. Z papiera si vystrihnite želaný tvar a doňho dva otvory na oči. Vaše okuliare nemusia byť ružové, môžu byť vo vašej obľúbenej farbe a môžete si na ne nakresliť čokoľvek chcete - kvetinky, srdiečka, autá alebo zvieratá. Jednoducho to, čo vám robí radosť a vďaka tomu budete vidieť svet krajším! Zvnútra prilepte na jednu stranu špajdlu, ktorou si budete okuliare držať pred tvárou ako karnevalovú škrabošku.

S vyrobenými okuliarmi si spoločne sadnete do kruhu a vedúca vám prečíta situácie z pripravených kartičiek. Ako na ne zareagujete?

Následne si nasadte svoje "ružové okuliare" a skúste nájsť na situácii niečo dobré.



**Veľmi si sa tešil na
ihrisko ale vonku
začalo pršať.**

**Mala si sa ísť hrať s
tvojou kamarátkou,
ale ona nemôže
prísť.**

**Zabudol si si do
škôlky (školy)
zobrať svoju
obľúbenú hračku.**

**Postavil si vysokú
vežu z kociek, avšak
na konci nevydržala
a zrútila sa.**

**Chcela si si obliecť
svoje obľúbené
šaty ale sú v
práčke.**

**Vypadol si z hry ako
prvý a teraz sa
musíš pozerať na
ostatných.**

**Chceli ste ísť na
ihrisko hrať futbal s
kamarátmi ale
hrajú tam iní
chlapci.**

**Chcela si pozerať
svoju obľúbenú
rozprávku v
televízii ale vypadla
elektrina.**



Príbeh Sýkorky Svetomilky

Jedného rána sa Sýkorka Svetomilka zobudila a vôbec nemala dobrú náladu. Vonku bolo síce krásne slnečno, ale jej sa nechcelo vstávať z postele. „Dnes sa mi nič nechce,“ zamrmlala si a schúlila sa pod perinku. Keď za ňou prišla kamarátka, všimla si, že Svetomilka je akási smutná. „Pod' so mnou von,“ navrhla jej. „Trochu sa preletíme.“ Sýkorka najprv nechcela. Potom si však povedala, že to skúsi. Vyleteli spolu na lúku, kde naťahovali krídelká a vymýšľali rôzne pohybové hry. A čo sa nestalo? Sýkorka sa začala usmievať. „Vieš čo?“ povedala prekvapene. „Ešte pred chvíľou som mala pocit, že mám celý deň pokazený. A teraz sa cítim oveľa lepšie!“ Jej kamarátka sa zasmiala: „Niekedy nám pomôže nielen dobrá myšlienka, ale aj trochu pohybu.“



AKTIVITA SÝKORKY SVETOMILKY



Keď sa telo hýbe a hlava sa usmieva

Pohyb je veľmi dôležitý nielen pre naše telo, ale aj pre našu náladu. Keď sa hýbeme, športujeme a trávime čas vonku, môžeme sa cítiť veselšie, uvoľnenejšie a plní energie. A keď sa k tomu pridá pozitívne myslenie, ľahšie zvládame aj dni, keď sa nám niečo nepodarí alebo nemáme práve najlepšiu náladu.

Sýkorka Svetomila má pre vás pripravený pracovný list, na ktorom sú rôzni športovci a športovkyne. Vašou úlohou bude spojiť ich so športovým náčiním, ktoré používajú pri svojom športe. Po nájdení všetkých správnych odpovedí môžete niektorý zo športov vyskúšať - skáčte, behajte, tancujte a užívajte si pohyb na čerstvom vzduchu!





Futbalista



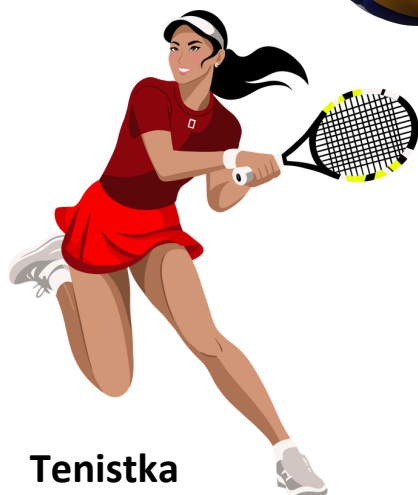
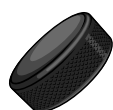
Florbalistka



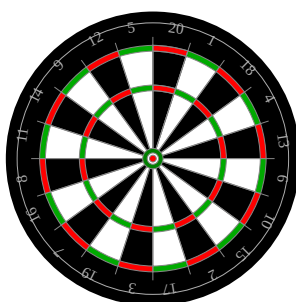
Gymnastka



Plavkyňa



Tenistka



Bedmintonistka



Basketbalistka



Bejzbalista



Hokejista



Volejbalista



Šípkar





SVETODNÍČEK

PRE NAJEMENŠIE FÉNIXÁČKY A
FÉNIXÁKOV VO VEKU 3-10 ROKOV



TVORIVÁ AKTIVITA JEŽKA TVORILKA

Moje slniečko

Ježko Tvorilko sa už veľmi teší na jeseň. V septembrovom Svetodníčku sme ho však presvedčili, že si ešte chvíľku chceme užívať letné slniečko. A keďže slniečko je symbolom pekného počasia, dobrej nálady a positivity, vyrobíte si jedno spolu s ním.

Pointou tejto aktivity je vyrobiť si vlastné “Moje slniečko”, ktoré bude symbolizovať všetky veci, ktoré máte radi a ktoré vám vytvárajú dobrú náladu.

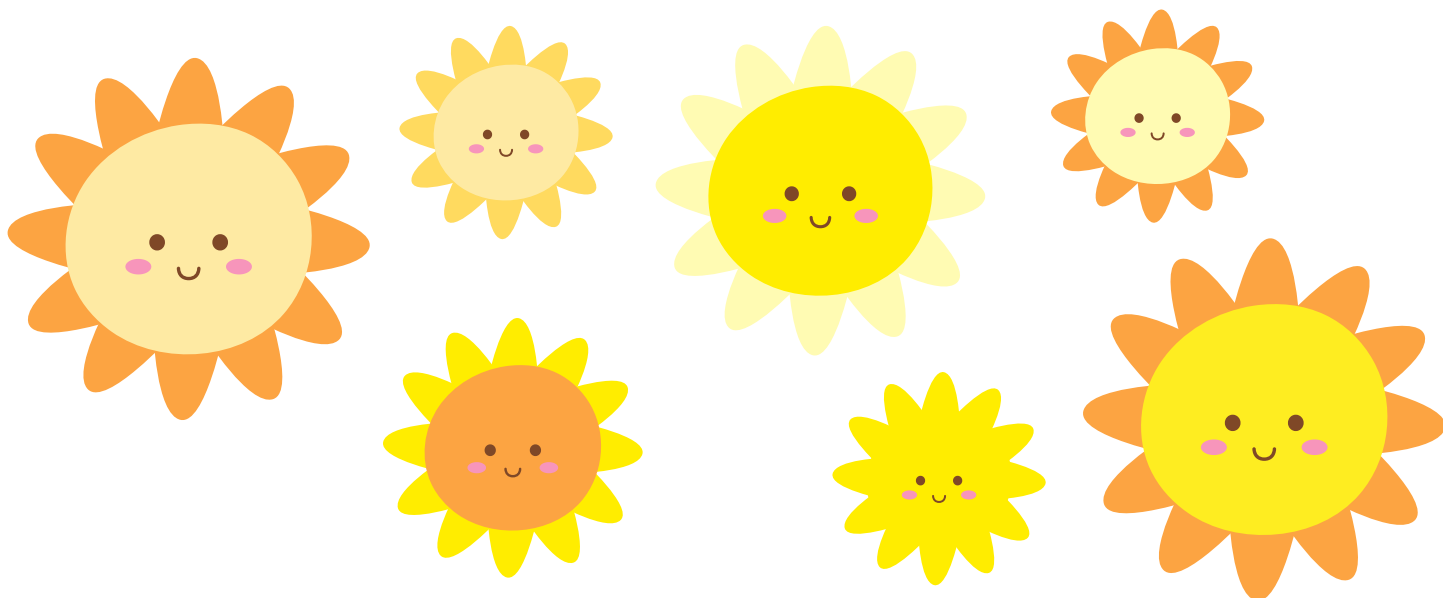


Do stredu slniečka môžete nakresliť seba

Na lúče zase veci, ktoré vám prinášajú radosť

-  Jeden lúč: pohyb alebo šport, ktorý vás baví
-  Jeden lúč: človek, pri ktorom sa cítite dobre
-  Jeden lúč: obľúbená činnosť alebo aktivita
-  Jeden lúč: miesto, kde sa cítite príjemne
-  Jeden lúč: niečo, čo vás vždy dokáže rozosmiať

Takto si každý z vás vytvorí slniečko, ktoré mu svojimi lúčami každý deň rozžiari deň a spraví ho krajším!





SVETODNÍČEK

PRE NAJEMENŠIE FÉNIXÁČKY A
FÉNIXÁKOV VO VEKU 3-10 ROKOV



POHYBOVÁ AKTIVITA ZAJKA HOPKA

Zajkovi Hopkovi sa taktiež nechce lúčiť s letom a príjmené hrejivé slniečko by sa mu páčilo celý rok. Pripravil pre vás slnečnú rozcvičku, po ktorej nasleduje prechádzka.

Rozhýb svoje slniečko - slnečná rozcvička

- Slniečko vychádza - pomaly ťahujeme ruky do výšky ako lúče
- Lúče svietia - rozpažíme ruky a krútime nimi
- Včielky lietajú na slnku - beháme, poskakujeme a mávame rukami ako krídlami
- Kvety sa otáčajú za slnkom - krútime trupom
- Na oblohe sa objavil oblak - prikrčíme sa do drepu
- Oblak odplával . vyskočíme a vytvoríme rukami dúhu
- Slnko svieti naplno! - zatancujeme si

Keď ste sa poriadne rozhýbali je čas vyraziť von! Prechádzka je skvelým spôsobom na načerpanie novej energie a dobrú náladu. Nielen, že sa hýbete ale môžete sa aj príjemne porozprávať s kamarátmi. Vyberte sa na prechádzku, počas ktorej budete zbierať fénixácke kilometre do výzvy **“35 tisíc kilometrov s Fénixom”**. Stačí prejsť jeden kilometer, spoločne však prispějete pekným číslom. Nezapadnite sa odfotiť s vlajkou alebo logom.



Detská organizácia FÉNIX



@do_fenix