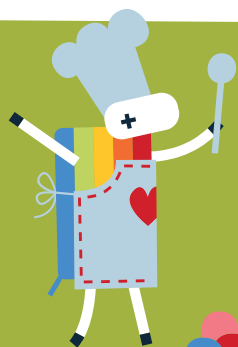




♥ TVOŘ

Srdíčko z přírody

Najdi na zemi listy, kamínky, klacky nebo třeba mech a vytvoř z nich srdíčko, aby ho každý viděl a měl radost.



Pohár pro toho, koho máš rád.

Do misky dej tvaroh nebo jogurt, přidej opláchnuté a pokrájené ovoce, rozinky nebo oříšky. Ne moc, asi tolik, co se ti třikrát vejde do dlaně. Jeden hezký kousek ovoce si nech stranou. Teď to všechno promíchej a nakonec ozdob kouskem ovoce. Komu ho dáš?

INFO

Proč je dobré děkovat?

Poděkováním dáváme druhým lidem vědět, že si vážíme toho, co pro nás udělali. A že nebereme laskavé chování ostatních jako samozřejmost. Zkus si vzpomenout na tři věci, za které jsi dnes poděkoval/a.

! VÝZVA

Jak pomáhat přírodě?

Cestou z výletu seber aspoň 10 odpadků – dalším výletníkům se pak bude cesta, kterou vyčistíš, víc líbit. A hlavně neodhazuj další smetí do přírody. Přece nechceš, aby to v lese vypadalo jako na skládce u Krysáků.

Oslad' sny

Vybarvi ovečkám sen, aby ho neměly černobílý, ale pěkně barevný.

Zrcadlový úsměv

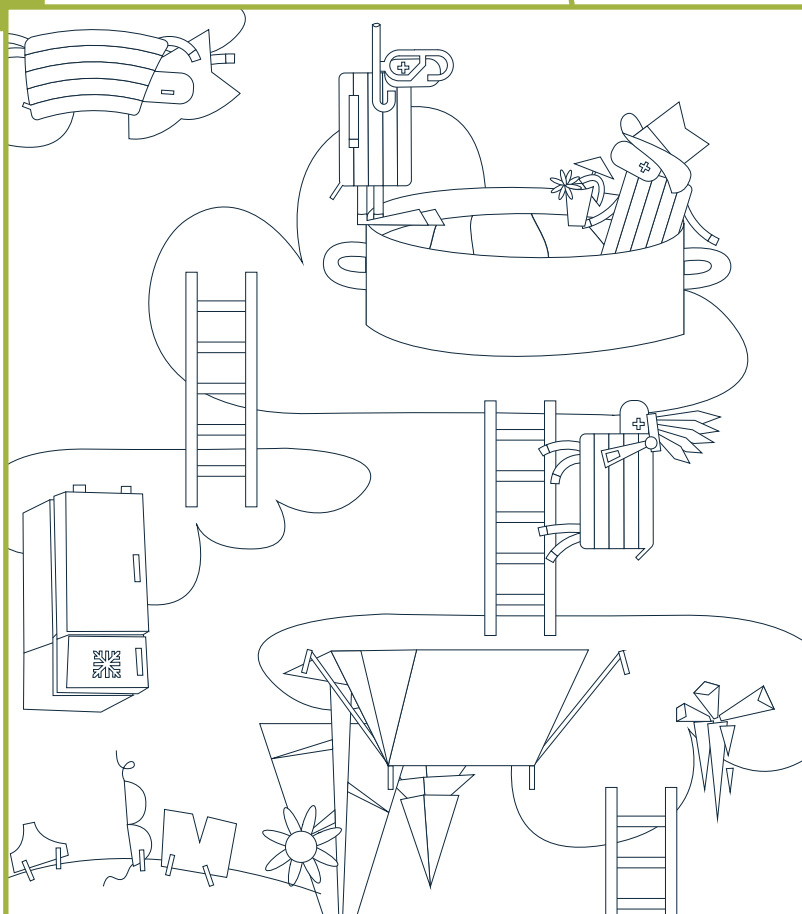
Zkus se usmát na všechny lidi, které dneska potkáš. Kolik z nich ti vrátí úsměv, když se na ně usměješ ty?

! VÝZVA

Časová schránka

Napište s kamarády vzkaz pro vaše starší JÁ z budoucnosti. Papírek dejte do odolné krabičky a schovejte, abyste si ho třeba za rok mohli přečíst. Například: "Ahoj, moje budoucí JÁ, tady Kuba, 7 let. Doufám, že už jezdím na kole. Mám sen vylézt až na vrchol Sněžky, tak snad se mi to povedlo."

Uvidíte, jak se u toho za rok s kamarády pobavíte.



! VÝZVA

Milý vzkaz

Napiš vzkaz kamarádce nebo kamarádovi, třeba: „Jsi prima“ nebo „Je mi s tebou fajn“. Můžeš taky udělat mamince diplom za trpělivost. Pak ho předej a uvidíš, jakou radost taková drobnost může udělat.



INFO

Někteří lidé neřeknou hned nahlas, co potřebují nebo co by je potěšilo. Nauč se vnímat, jak se cítí tví kamarádi nebo rodina, obvykle stačí jen pozorně naslouchat. Když totiž někomu splníš nevyslovené přání, uděláš mu tím radost ještě větší. A když nevíš, co by si přál, prostě se zeptej.

INFO

Kdy je objímání jako lék? Když jsme moc rozrušení, stoupne nám krevní tlak a to není zdravé. Jsme celí rudí a hučí nám v uších. Lidské objetí způsobuje, že se nám v těle uvolní hormon oxytocin, který krevní tlak zase hezky snižuje. Běž a někoho obejmí.

! VÝZVA

Tajný pomocník

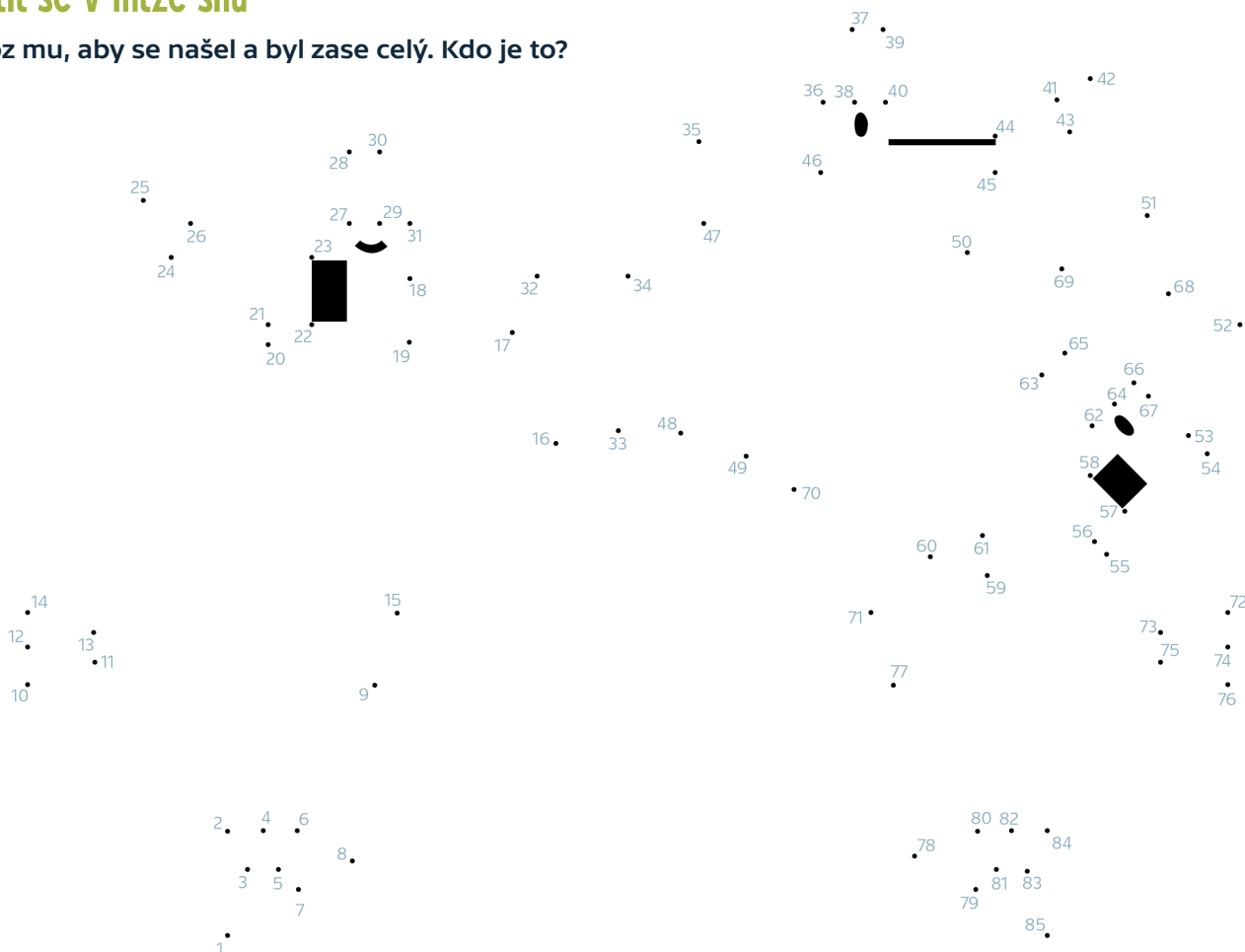
Udělej někomu radost bez toho, aby to věděl. Třeba jen tak bez pobízení doma uklid' hračky nebo zalij kytku a přitom si s ní povídej. Kytičkám to dělá dobře. Zkus být nenápadný dobroděj, jako hlas v kouzelném sluchátku.



♥ TVOŘ

Ztratil se v mlze snů

Pomoz mu, aby se našel a byl zase celý. Kdo je to?



Vědátorské listy jsou určeny pro vaši zábavu. Jejich vyplnění je dobrovolné a není třeba je nikde odevzdávat. Připravilo je pro vás Děčko.cz: Tadeáš Haager, Jakub Novotný, Daniel Špaček, Ondřej Špaček, Eliška Tunklová a Kristina Volná. © Česká televize 2025, © Radek Pilař, #radekpilar_archiv