

**INFO**

JAK VYPADÁ ZDRAVÝ TALÍŘ?

♥ TVOŘ

Nakresli si na talíř všechno, co by nemělo chybět ke zdravému obědu. Dobrou chuť.



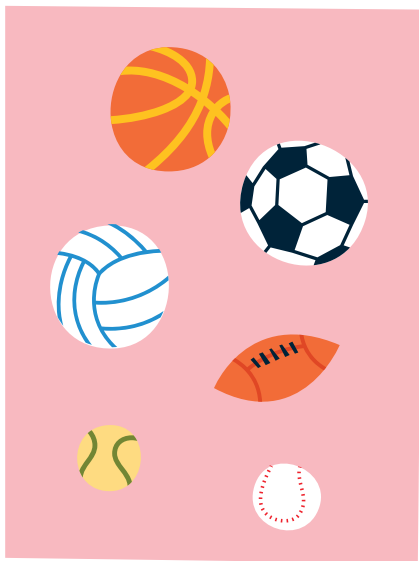
JAK SE VYSPAT DO RŮŽOVA?

Spánek je pro tvé tělo moc důležitý. Pokud chceš dobře spát, zkus si večer vypnout televizi hned po Večerníčku, mobil odlož a raději si čti knížku. Aspoň dvě hodiny před spaním už nejez a otevři si okno. Mozek si pak líp přebere, co hezkého přes den zažil, a probudíš se chytřejší než Myšpulín.

**? KOUMEJ**

NAJDI DVOJICE

Spoj míče se sporty, ve kterých se používají.

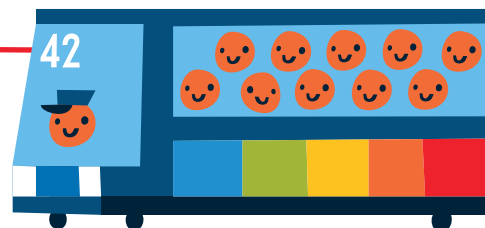
**RAGBY****BASKETBAL****VOLEJBAL****TENIS****BASEBALL****FOTBAL**

Proč máš husí kůže? Je to reakce těla na chlad nebo silné emoce, jako je třeba strach. Náš mozek bleskurychle stáhne svalová vlákna kolem chlupů a ty se pak napřími. Udržíme díky tomu na kůži víc tepla. Naše tělo se tak už od pravěku připravovalo na útěk před mamuty a medvědy – jen si vzpomeň na večerníček O človíčkovi. Máš taky někdy husí kůži?

! VÝZVA

MEL SEBOU!

Vyzkoušej tajnou gymnastiku. Máš dlouhou cestu autobusem? Zkus se vzpírat na rukách zapřením se o sedačku a posílit tak paže a ramena. Nebo zpevňuj břicho zatínáním svalů a přitahováním nohou k sobě. Za chvíli budeš mrštnější než králíci z klobouku po ranní rozcvičce.



Proč se před sportem zahříváme? Zahřátí pomáhá svalům připravit se na pohyb, aby se nezranily – nenatáhly nebo dokonce nepřetrhly. Zkus si třeba před během dát pár dřepů nebo skákat na místě. Uvidíš, že se ti poběží líp.

Píšeme nohama!

Napiš své jméno nohama do vzduchu. Lehni si na záda (svoje), nataženou nohu zvedni do vzduchu a piš jedno písmeno za druhým. Jestli si to chceš udělat těžší, piš oběma nohama zároveň. Dokážeš i celou větu?

INFO

CO SE STANE, KDYŽ PŘESTANEŠ PÍT?

Bez vody nemůžou fungovat žádné důležité orgány v lidském těle, tedy ani mozek. Málo vody v těle způsobuje pocit únavy, svalovou ochablost, závratě a bolesti hlavy. Proto je důležité pravidelně pít – hlavně vodu nebo něco neslazeného. Dospělák v létě potřebuje alespoň 2,5 litru, tobě stačí o něco míň.



Číselný labyrint

Posilovat svaly je prima, zkus si ale také protáhnout mozek. Najdeš cestu z číselného bludiště? Začni na políčku 0. Na každém dalším políčku přičti nebo odečti číslo, které tam je napsané. A vyjít můžeš ven kdekoliv na okraji, pokud ti zase vyšla nula.

	A	B	C	D	E	
START →	0	+5	+3	-5	+9	1
	+7	-6	+1	+2	-8	2
	+3	+4	+6	-3	+5	3
	-2	+2	-8	+4	-7	4
	-4	+1	+5	-7	-1	5

Jedno z možných řešení: A1 - B1 - C1 - C2 - B2 - B3 - B4 - C4 - C3 - D3 - D4 - E4 - E5

? KOUMEJ

OSMISMĚRKA

Najdeš v osmisměrce 7 slov, která souvisejí s péčí o tělo?

S	R	K	A	P	E	S	N	Í	K
Z	P	U	S	V	M	R	A	B	F
H	H	R	Č	P	O	H	Y	B	Í
M	Y	Á	Č	N	Ď	A	I	A	M
T	Í	G	Í	H	Í	N	A	R	Ý
V	X	Z	I	Á	K	K	M	Ž	D
Ň	T	L	U	E	N	D	G	K	L
T	Ď	V	Ú	O	N	Ň	M	Q	O
Č	I	S	T	O	T	A	X	P	W
Ú	V	I	T	A	M	Í	N	Y	Q

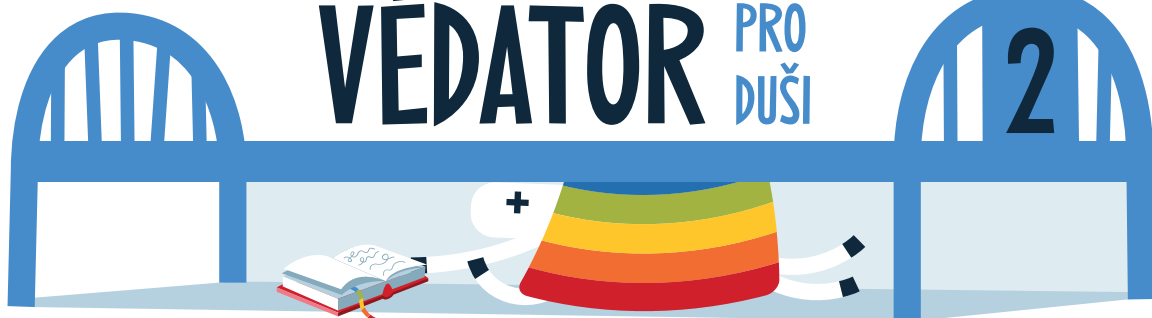
Řešení: hygiena, čistota, ručník, kapesník, pohyb, vitamíny, mýdlo

Ledová výzva

Huga z hor

Zkus se po každém osprchování teplou vodou ještě každý den aspoň deset vteřin osprchnout studenou. Můžeš začít i kratší sprškou a čas postupně prodlužovat. Otuzování ti nejen zlepší náladu, ale hlavně vytrénuje obranu těla proti různým nemocem.

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



♥ TVOŘ

Vyrob si svou pokladnici radosti – každý den si zapiš jednu věc, která tě potěšila, na malý papírek. Ten si ulož do truhličky nebo prázdné sklenice. Za měsíc se k tomu vrať a všechny lístečky si přečti.



Zvukové hádanky

Zaposlouchej se do přírody – nastraž ušiska jako skřítek Racochejl. Slyšíš ptáky? Vítr? Tekoucí vodu? Zkus zavřít oči a rozpoznat zvuky jen podle sluchu. Kolik různých druhů zvuků slyšíš?

INFO

Proč je důležité smát se?

Smích uvolňuje napětí v těle, prodlužuje život, pomáhá lépe dýchat, tlumí bolest a zlepšuje náladu. Funguje to obousměrně. Když ti do smíchu zrovna není, protáhni pusu do úsměvu a tvůj mozek bude o trochu šťastnější. Co tě naposledy rozesmálo?



★ ZAŽIJ

Lapání myšlenek

Myšlení je moc potřeba a fajn. Ale někdy můžou myšlenky i docela otravovat. Zkus se jich na chvíli zbavit: někam si v klidu sedni a zkus nemyslet vůbec na nic. Řekni si v duchu: co mě asi první napadne? A čekej na první myšlenku. Kolik vteřin vydržíš úplně bez myšlenek?

Zkus nakreslit tenhle obrázek špunta oběma rukama najednou! Jak to dopadlo?



! VÝZVA

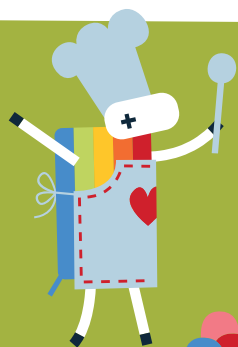
**INFO****♥ TVOŘ**

Srdíčko z přírody

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

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.



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?

! 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

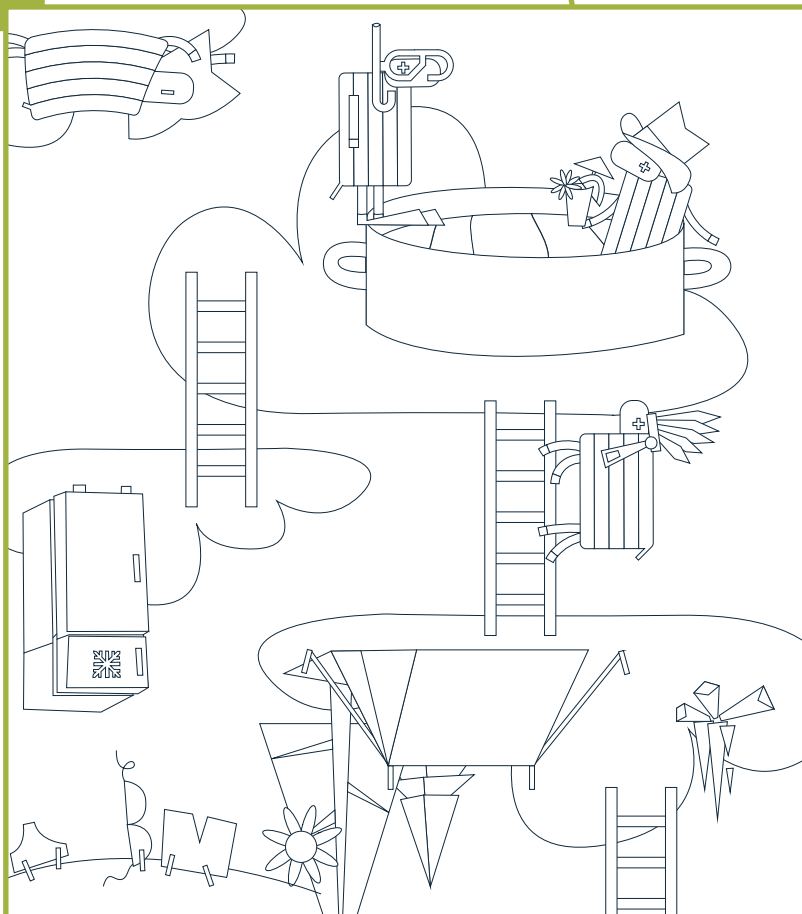
Zkus se usmát na všechny lidi, které dneska potkáš. Kolik z nich ti vrátí úsměv, když se na ně usměješ ty?

! 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 Déčko.cz: Tadeáš Haager, Jakub Novotný, Daniel Špaček, Ondřej Špaček, Eliška Tunklová a Kristina Volná. © Česká televize 2025, © Radek Pilař, #radekpilar_archiv