

## Návštěva zubního lékaře

Eva Hurdová

Martin byl s maminkou na nákupu a dostal chuť na červeně zbarvená jablíčka.

„Mami, prosím, koupíme je?“

„Můžeme je koupit, už doma skoro žádná jablka nemáme,“ řekla maminka.

Martin pomáhal mamince krásná jablka vybrat a vložit do sáčku.

Hned za pokladnou si chtěl jedno jablíčko ze sáčku vzít.

„Martínku, to přece nejde, musíš počkat, až doma jablíčka důkladně umyjeme. Nevíme, kdo se jablíček dotýkal. Mohl být třeba i nemocný.“

Když maminka dala pečlivě umytá jablíčka na misku, Martin si jedno vzal a s chutí do jablka kousl. Au! Martina v ústech něco silně zabořilo.

„Otevři pusku, já se ti tam podívám,“ řekla maminka.

Martin otevřel ústa a maminka ve světle baterky uviděla, že jeden zub drží jen tak „na vlásku“.

„Martine, nedá se nic dělat, musíme k zubnímu lékaři,“ řekla maminka.

Martin byl u zubaře už sice dvakrát, ale to se vždy jen posadil do křesla, pan doktor se mu podíval na zoubky, nic mu nedělal a ještě pak dostal Martin od zdravotní sestřičky obrázek. Co bude Martínka čekat tentokrát?

V čekárně před ordinací seděl větší kluk, asi tak ze 3. třídy základní školy, a držel za ruku tatínka.

Po chvíli se otevřely dveře a usměvavá sestřička řekla: „Další, prosím.“

Kluk s tatínkem vešli dovnitř a dveře se za nimi zavřely.

Netrvalo dlouho a i přes zavřené dveře bylo slyšet křik.

„Mami, co se stalo? Co tomu klukovi dělají?“ zeptal se Martínek polekaně.

„To nevím,“ odpověděla maminka.

Pak bylo slyšet hlas pana doktora:

„Neboj se, nic ti neudělám. Ale abych se mohl na tvoje zuby podívat, musíš otevřít pusku.“

Vzápětí nato byl zase slyšet křik.

„Nekřič, opravdu se ti nic nestane, jen otevři pusku,“ opakoval pan doktor. Teprve po dlouhé době kluk přestal křičet a po chvíli vyšel s tatínkem z ordinace.

„Ty jsi ale strašpytel,“ zlobil se na něho tatínek. „Že se nestydíš. Kdybys místo křiku hned pořádně otevřel ústa, už jsme mohli být dávno venku.“

Kluk mlčel a díval se do země. Vypadalo to, že se za svoje chování asi stydí.

Znovu se otevřely dveře a usměvavá sestřička řekla: „Další, prosím.“

Martínek vešel do ordinace a pěkně pozdravil. Posadil se do křesla a na výzvu pana doktora hodně otevřel pusku. Pan doktor Martínkovi zuby prohlédl.

„Musím tě pochválit, je vidět, že o svoje zoubky dobře pečuješ. Teď se ti jeden zoubek uvolnil, protože musí udělat místo novému, dalšímu zubu. Já ti půjčím zrcátko a můžeš se podívat, jak ti v ústech z dásně zoubek visí.“

A opravdu. Martínek se na zoubek podíval a vrátil zrcátko panu doktorovi.

„A teď se tedy na zoubek podívám znovu já, jen zase pusku pěkně otevři,“ řekl pan doktor a po chvíli pokračoval: „Teď si vypláchni ústa vodou.“

Martin si už umí pusku vypláchnout. Po vypláchnutí vodu vyplivl a zeptal se:

„Co mi budete, pane doktore, dělat?“

„Nic. Zub, který jsi měl uvolněný, je už venku a jinak máš všechny zuby zdravé. Můžeš jít domů.“

„Jé, mě to vůbec nebolelo,“ radoval se Martin. Dostal od sestřičky pěkný obrázek, poděkoval a rozloučil se.

Cestou domů maminka Martinka pochválila. „Choval ses jako správný kluk a tak to má být. Víš, že pan doktor chce dětem pomoci, a ne ublížit.“

## **Před lékařskou ordinací**

*Eva Hurdová*

„Tati, pomoc! Co to je?

Strašidelné přístroje?

Zahlédl jsem vrtačku

a injekční stříkačku.

Tati, pomoc, snad to není

určeno pro vyšetření?

To je asi chybička!

Jsem zdrav jako rybička.

Tati, pomoc, já se bojím,

v čekárně se strachem stojím.

Pojďme domů, mně nic není,

já se bojím vyšetření!“

„Tvůj bráška se podiví,

že jsi takhle bázlivý.

Pro hrdinu přece není

těžké zvládnout vyšetření.

Zkusíš být kluk, jak se patří?

Odvahy měj aspoň za tři.

Dokaž, že se nebojíš,

jak správný kluk obstojíš.“

## **Na příběh můžeme navázat otázkami:**

- 1) Víš, proč se musí ovoce před jídlem umývat?
- 2) S kým chodíš k zubaři?
- 3) Víš, co všechno můžeš vidět v ordinaci zubního lékaře? Co zubař potřebuje ke své práci?
- 4) Kolikrát za rok musíš správně chodit k zubaři na prohlídku? Kolikrát denně si máš čistit zuby?

## 16. Zdravé zuby

4+

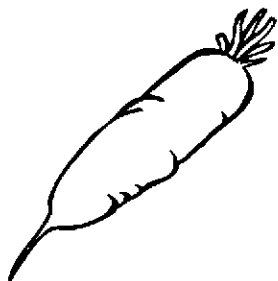
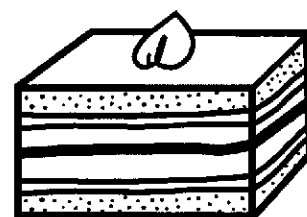
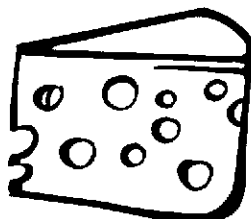
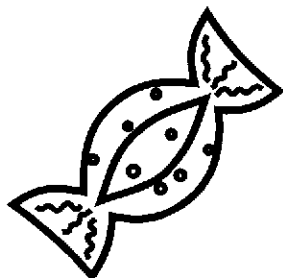
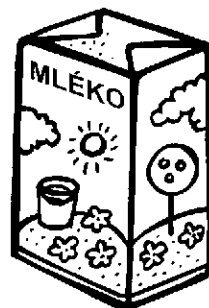
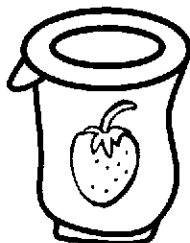
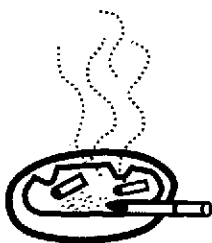
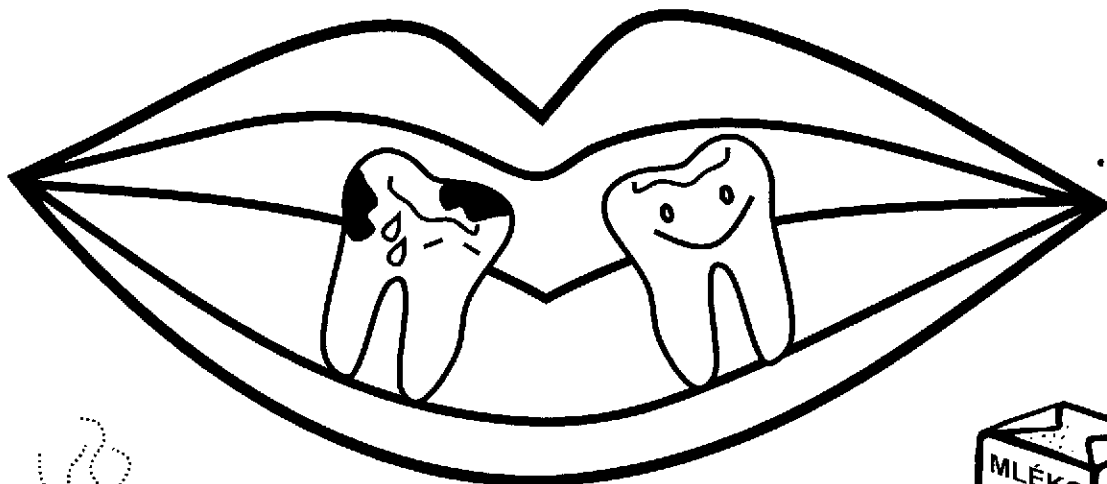
BIO

PSY


ENV



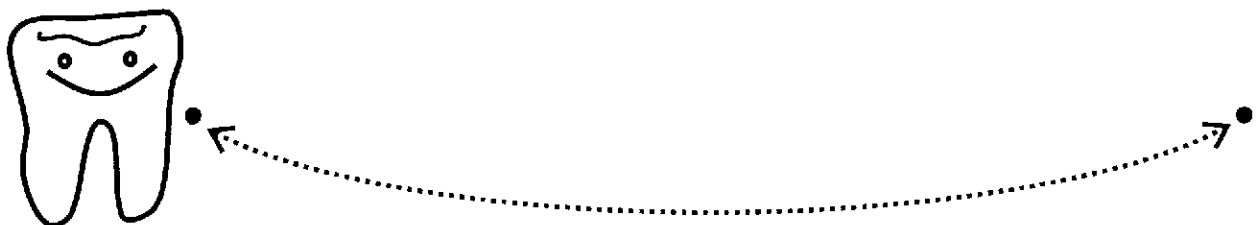
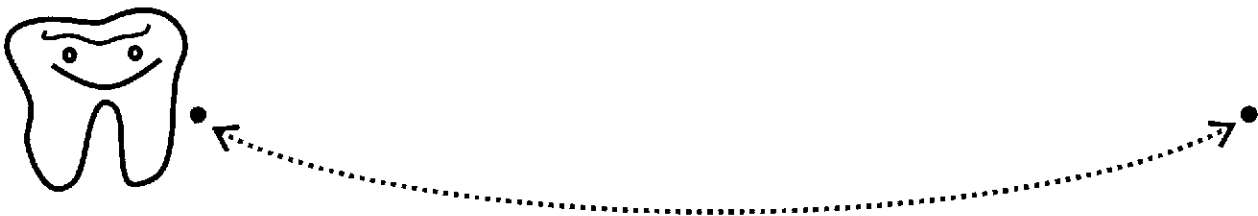
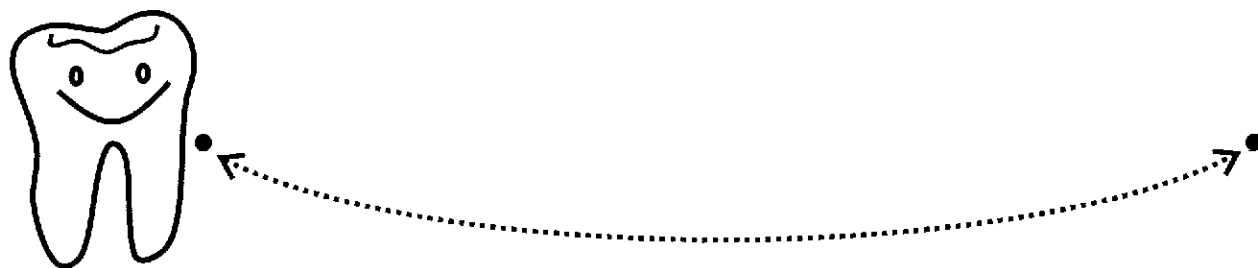
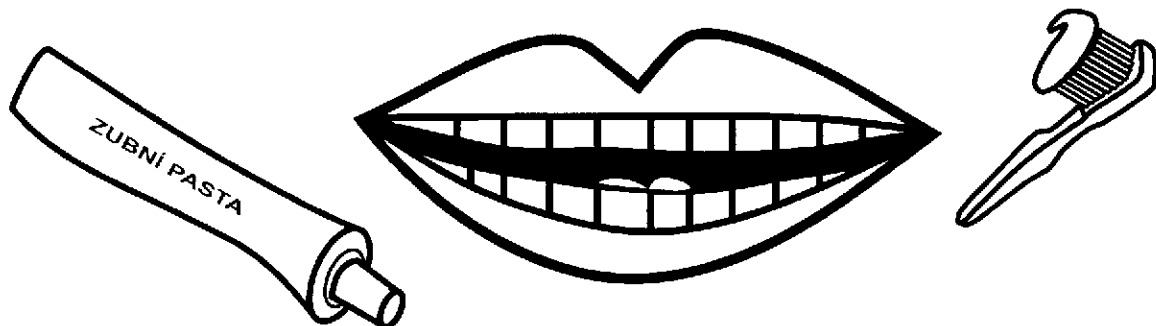
To, co tvým zubům prospívá, vymaluj pastelkami. To, co tvým zubům škodí, přeškrtni. Víš, co způsobí zubní kaz?



# 14. Čištění zoubků

4+	BIO	PSY	ENV	
----	-----	-----	-----	---

Nakresli tužkou pohyby zubního kartáčku zleva doprava a zpět. Každou řadu vyčisti několikrát. Obrázky vymaluj.



## 18. Cesta k lékaři

4+

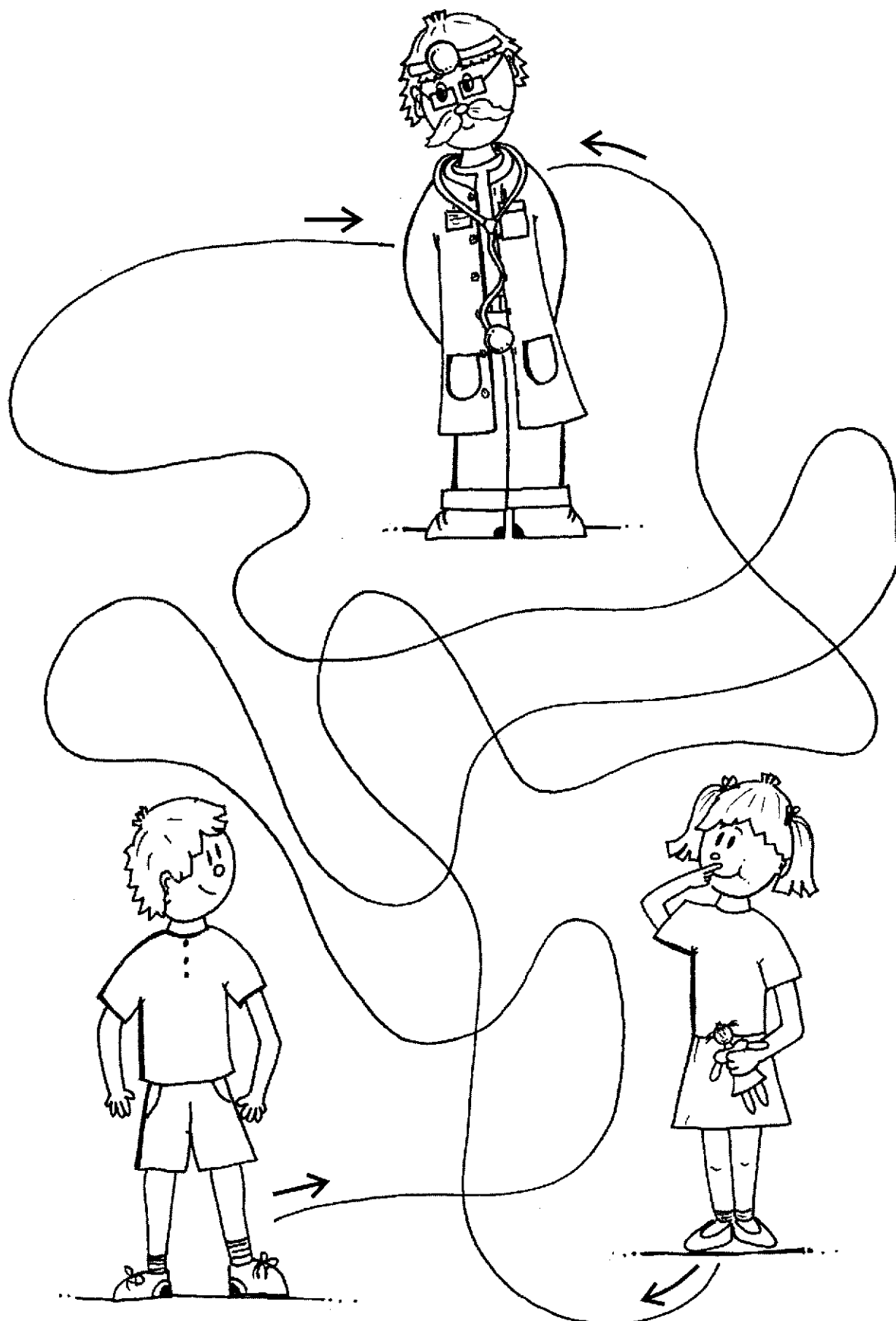
BIO

PSY


ENV



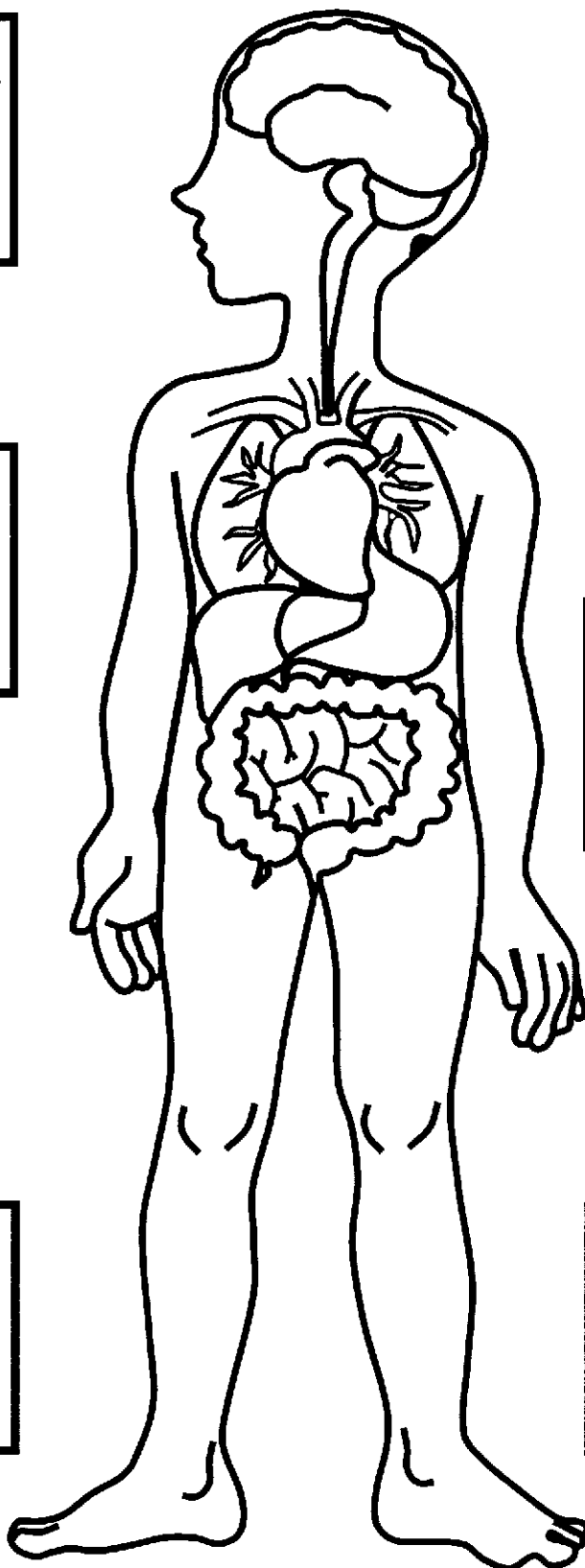
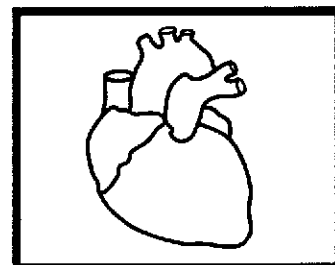
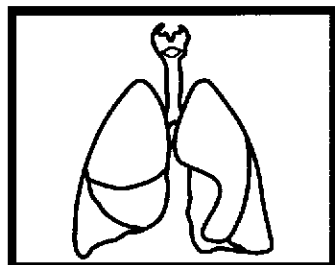
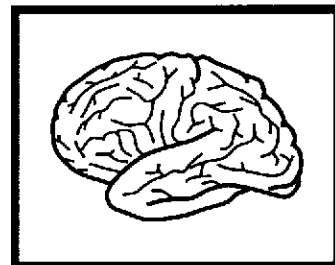
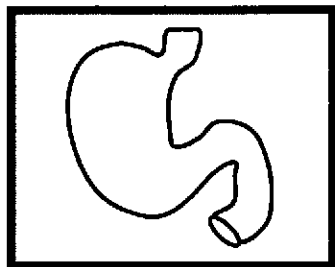
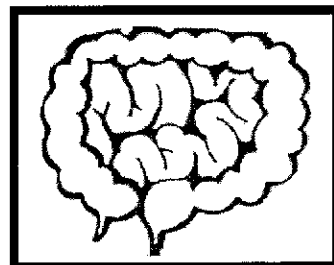
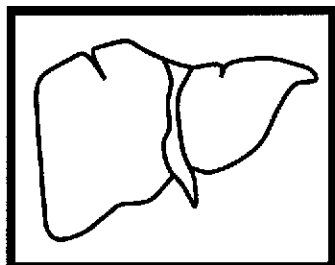
Pomoz dětem najít správnou cestu k lékaři. Děti i lékaře si vymaluj pastelkami. Vyprávěj, kdy jsi byl u lékaře a proč.



### 39. Co se ukrývá uvnitř těla?

5+	BIO	PSY	ENV	
----	-----	-----	-----	---

Najdi orgány v rámečku uvnitř lidského těla a přiřaď k sobě pastelkou. S pomocí dospělého orgány pojmenuj a vymaluj (plíce modře, mozek šedě, tlusté střevo a játra hnědě, srdce červeně, žaludek a tenké střevo růžově).



## 18. Cesta k lékaři

4+

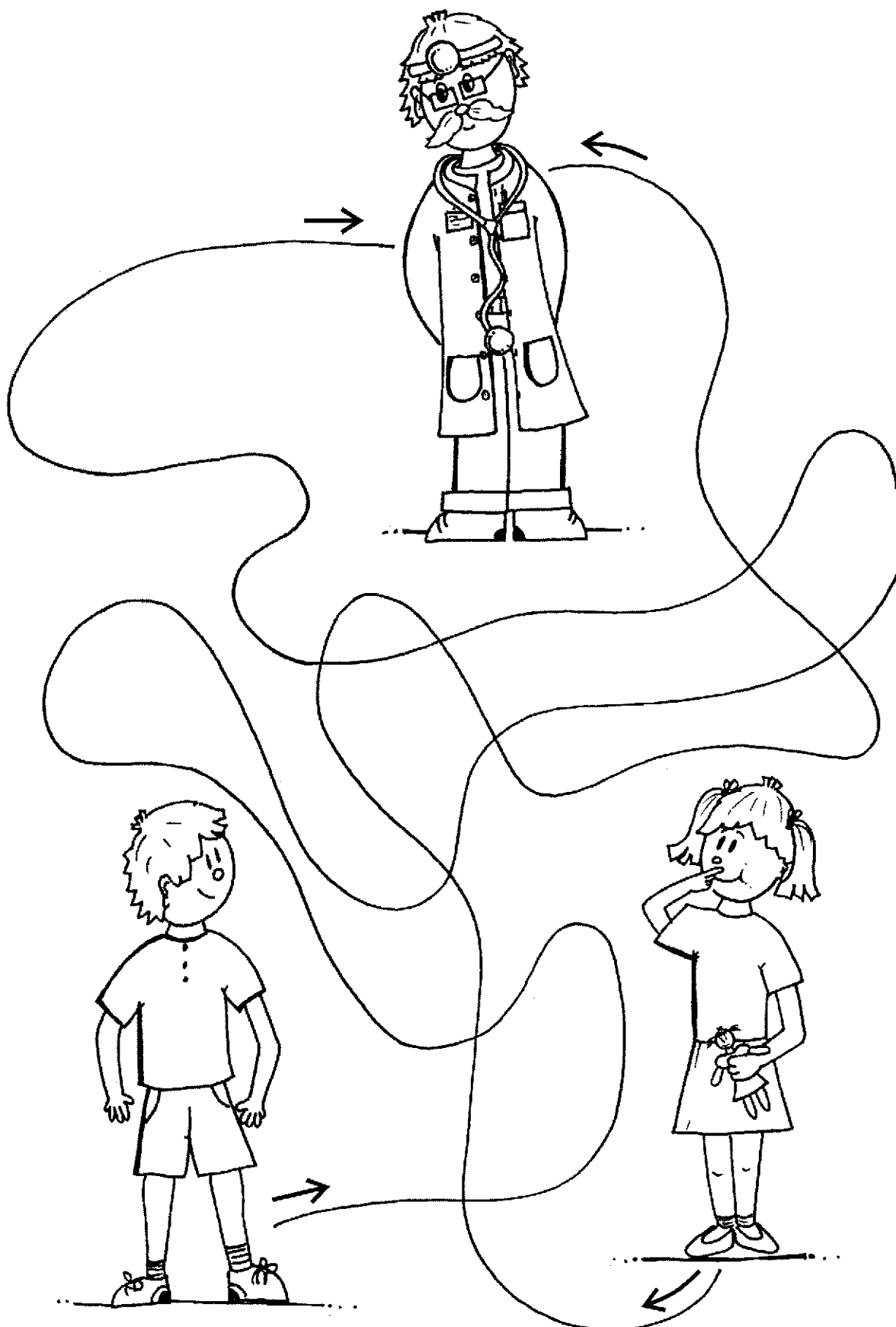
BIO

PSY

ENV



Pomoz dětem najít správnou cestu k lékaři. Děti i lékaře si vymaluj pastelkami. Vyprávěj, kdy jsi byl u lékaře a proč.



## 1. Najdi dvojice

3+

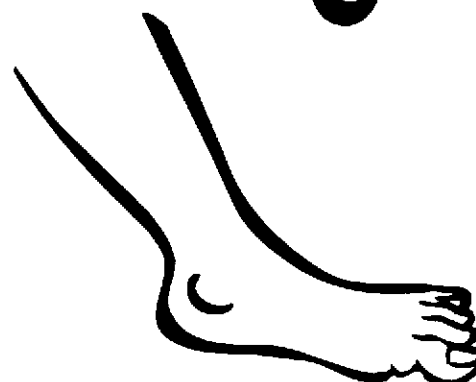
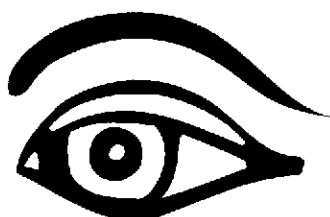
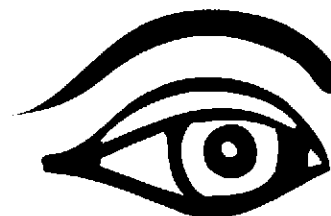
BIO

PSY

ENV



Najdi dvojice a spoj čarou – dvě oči, ruce, nohy, uši. Pozoruj svoje tělo a říkej, co všechno máme na těle dvakrát a co jen jednou.





### 33. Kapesník

5+

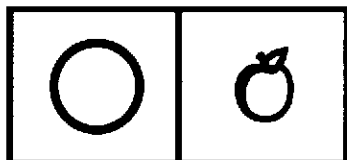
BIO

PSY

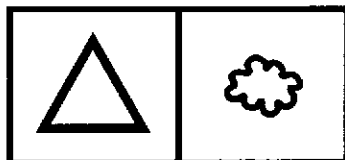
ENV



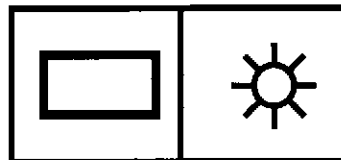
Obtáhni ozdoby na kapesníku a pojmenuj jednotlivé geometrické tvary. Potom si kapesník vymaluj pastelkami podle zadání.



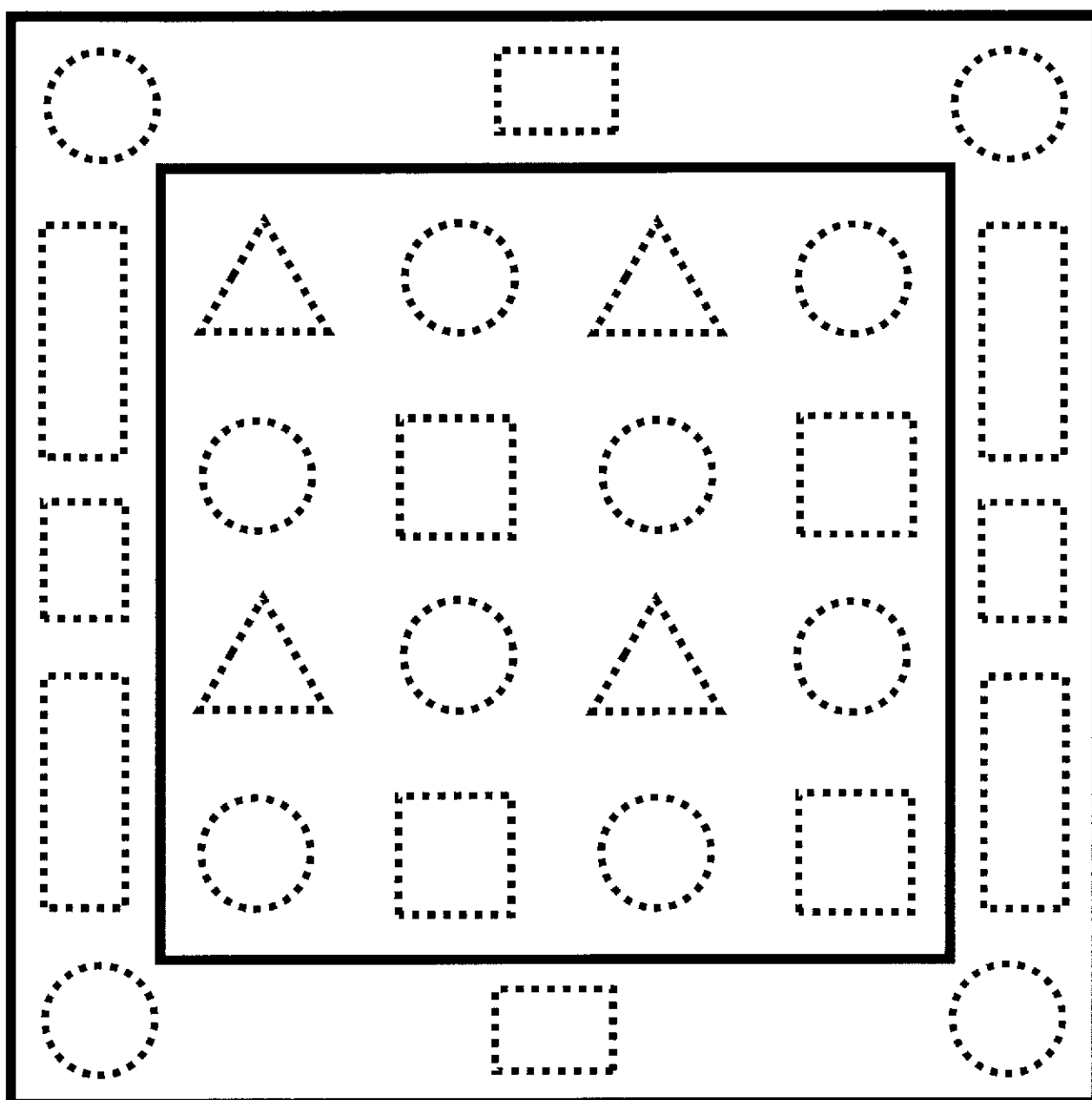
červeně



modře



žlutě



## 24. Česání vlasů

4+

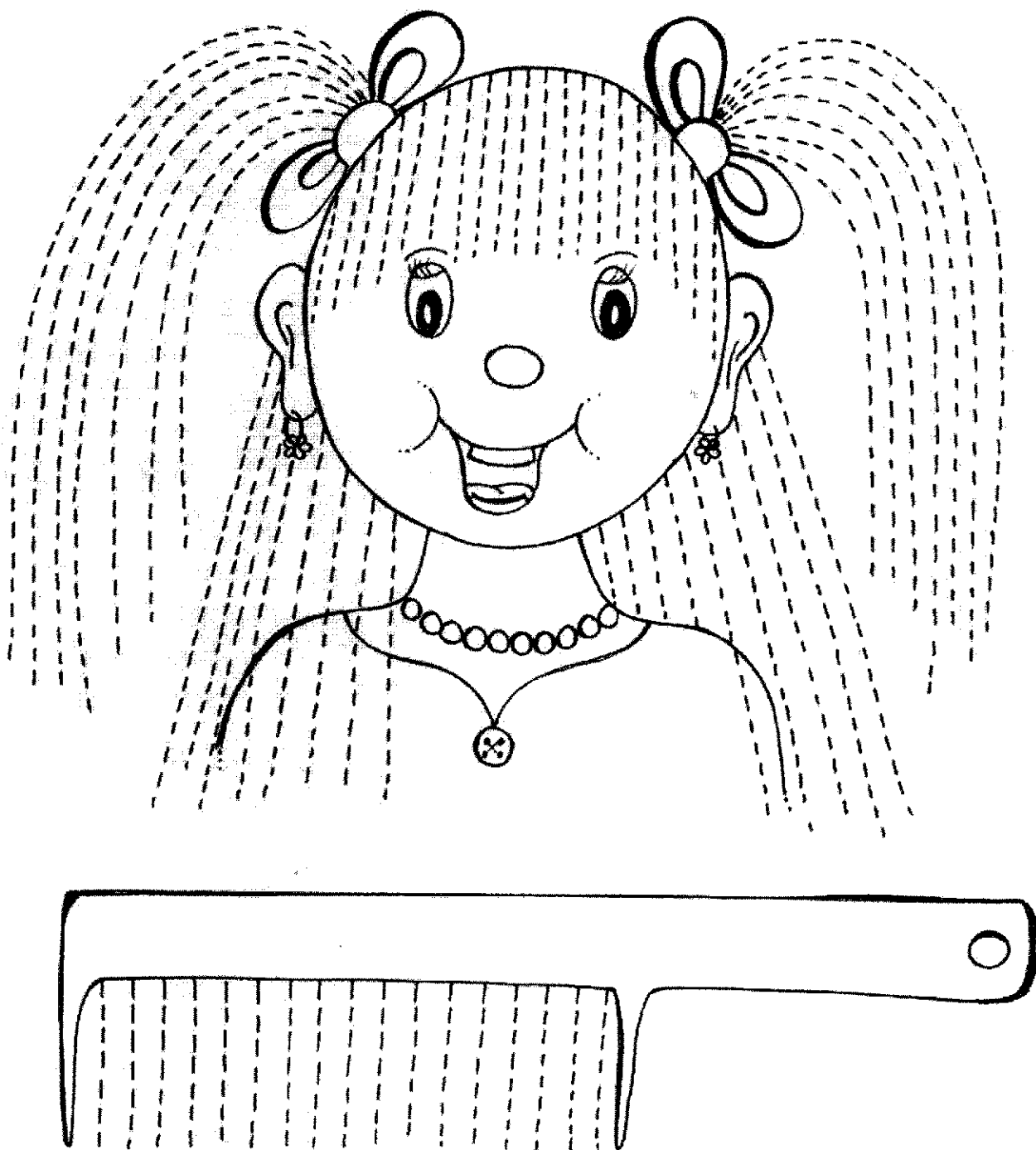
BIO

PSY

ENV



Nakresli tužkou pohyby hřebenu po vlasech. Všechny vlasy obtáhni tužkou. Obrázek vymaluj.



## 26. Chodidlo (jednonožka)

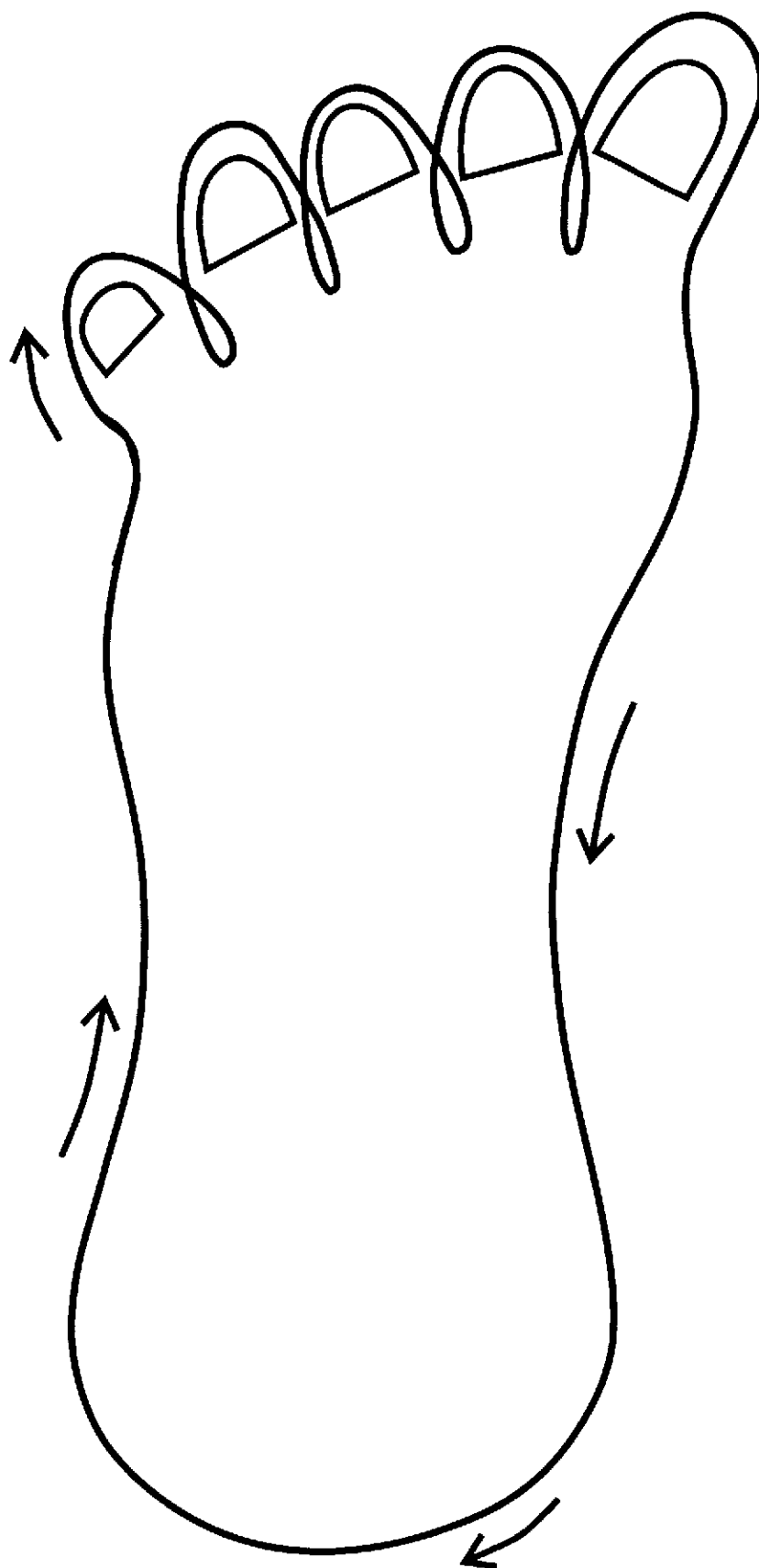
4+

BIO

PSY



Obtáhni chodidlo tužkou jedním tahem. Zkus chodidlo opakovaně obtahovat alespoň 3x. Vymaluj nehty a spočítej prsty.



## 41. Lékařské potřeby

5+

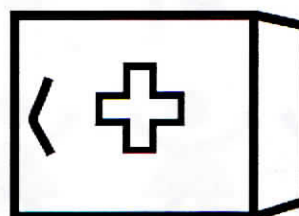
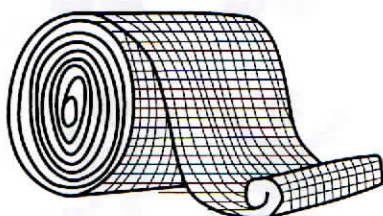
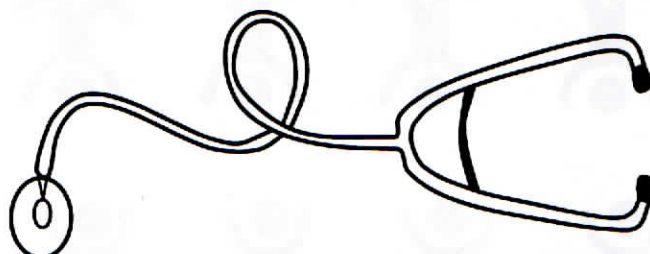
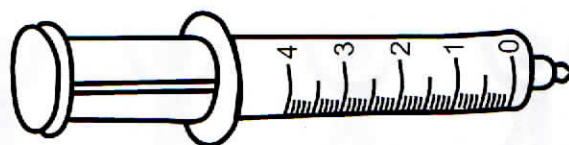
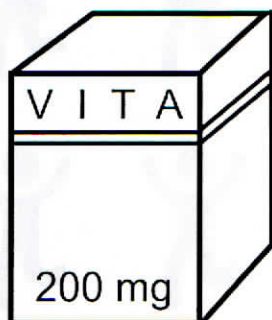
BIO

PSY

ENV



Pojmenuj potřeby pro lékaře. Vytleskej jednotlivé slabiky a zakresli pomocí puntíků. Potřeby vymaluj pastelkami. (Vitamíny, injekce, teploměr, stetoskop, obvaz, lékárníčka).



## NAŠE TĚLO

Text a hudba:  
Marie Kružíková

1. Na - še nož - ky na bě - há - ní če - ka - jí, če - ka - jí, bě - ží  
spo - lu, jed - na dru - hou stří - da - jí. Kam jde jed - na, dru - há ji do - pro - vo -  
dí, no - hy pat - ří k tě - lu, tak spo - lu cho - di.

2. Ruce mají zase práci jinačí, jinačí,  
celý den jim na ni někdy nestačí.  
Hrají si a malují, pejska hladí –  
hladit zvířátko jim vůbec nevadí.
3. Hlava tělu poručí, co dělat má, dělat má,  
vidí očima a slyší ušima.  
Pusa s jinými lidmi se domluví,  
každá hlava zase přemýšlet umí.

## Když nás nemoc přepadne

### Rýma

*Zuzana Kopecká*

Já mám rýmu jako trám,  
já se asi ukýchám.

Ještě jednou pšiknu,  
snad si na to zvyknu.

Rýmo, já tě nechci,  
musíš dostat lekci.

Hrnek čaje, druhý k tomu,  
to vyžene rýmu z domu.

### Kašel

*Zuzana Kopecká*

Zabydlel se u nás kašel,  
také sestra kucká.

Já ho večera první našel  
a dnes ráno Lucka.

### Boj s rýmou

*Dagmar Vysoká*

Vlezla na mě rýma,  
je mi pořád zima.  
Když je zimní plískanice,  
bacilů je mnohem více.  
Zalezu si do postýlky,  
dám si čajík od maminky.  
Přikryju se peřinou,  
tak zvítězím nad rýmou.

### Kopřivka

*Zuzana Kopecká*

Kopřivka je zvláštní nemoc,  
děti zlobí, velké ne moc.

Od pupínků svědí kůže,  
bílý pudr léčit může.

Neškrabejte vaše těla,  
i kdyby to nemoc chtěla.

### Bacil

*Zuzana Kopecká*

Zas mě jeden bacil našel,  
dostala jsem rýmu, kašel.

Rejdí v krku, rejdí v puse,  
proto kuckám v jednom kuse.

### Chřipka

*Zuzana Kopecká*

To mě chřipka zachvátila,  
horký čaj teď abych pila.

Když jsem prášek baštila,  
bacila bych praštila.

### Vyšetření stetoskopem

*Eva Hurdová*

Vyšetřím tě, a ne „hopem“,  
důkladně a stetoskopem.  
Nástroj strach ti nahání?  
Poslechnu si dýchání.  
Teď buď ticho, Aničko,  
ať slyším bít srdíčko.