



VĚDÁTOR PRO TĚLO

1

**INFO**

JAK VYPADÁ ZDRAVÝ TALÍŘ?

♥ TVOŘ

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



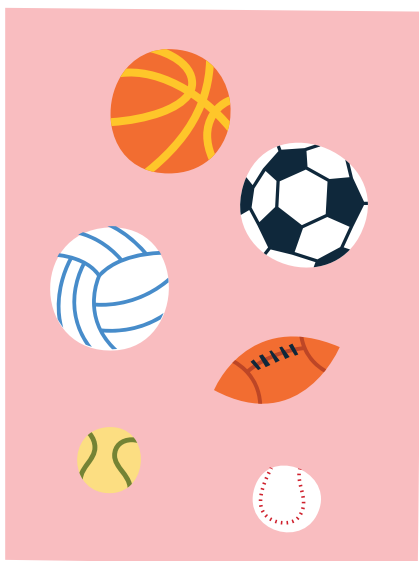
JAK SE VYSPAT DO RŮŽOVA?

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 nejz a otevři si okno. Mozek si pak líp přebere, co hezkého přes den zažil, a probudíš se chytřejší než Mišpulín.

**? KOUMEJ**

NAJDI DVOJICE

Spoj míče se sporty, ve kterých se používají.

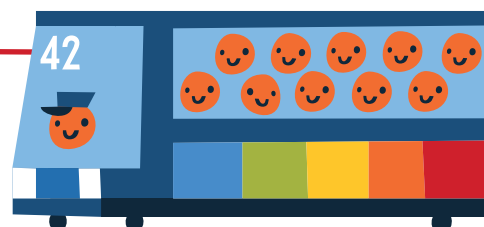
**RAGBY****BASKETBAL****VOLEJBAL****TENIS****BASEBALL****FOTBAL**

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 kůže?

! 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 kdekoli 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

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

? KOUMEJ

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