

MOJE TĚLO

Anna Pfeifferová

Ilustrace: Ulla Bartlová

Vem si tužku na panáčka,
nakresli ho, je to hračka:
Tečky, čárka, dole proužek,
kolem toho ještě kroužek.
Po stranách mu přidej ouška,
ať ví dobře, co se šušká.
Nezapomeň na čepičku,
posad' mu ji na hlavičku.
K tělíčku pak ručičky,
na nožičky botičky
– aby se mu nastálo
pohodlně běhalo.

Rosteme, běháme, jíme, cítíme – naše tělo je opravdový zázrak.

S Pavlíkem se o něm docela snadno dozvíš mnohem víc:

Jak se jmenují části těla?
Co se děje, když jíme?
Co jsou kosti?

Ukaž, kde má Lenka ruku.
A kdepak má nohu?

Brambůrky obsahují hodně tuku a dodávají málo energie. Daleko lepší je chroupat mrkev.

Mnohem zdravější než limonáda s cukrem nebo sladidlem je jablečná šťáva nebo čaj.

Mnohem zdravější než hranolky s kečupem je zelenina, například rajská jablíčka.

Sladká čokoláda je samozřejmě pochoutka.
Ale neměl bys ji jíst častěji než jednou za týden.
Daleko zdravější je lahodný banán.

Každý den o kousíček povyrostu

To je Pavlík. Už mu jsou tři roky a bez tří centimetrů měří celý metr. Měří se v dětském pokoji u zdi. Pokaždé když ho maminka změří, udělá na zdi rysku a zapíše datum. Pavlíkova sestřička Lenka je ještě mnohem menší. Vždyť jí je také teprve rok.

Pavlík chce být stejně vysoký jako tatínek. Ale to potrvá ještě dlouho! Člověk roste přibližně až do dvaceti let. A v stáří je zase o trošičku menší. To je tím, že pak má unavené kosti a svaly.

To jsem já
Pavlík už ví, jak se jmenují části těla. A ty?
Tak se podívej.

Tečky, čárka, dole proužek,
kolem toho ještě kroužek.
Pavlík kreslí rád. Nejrady s dědečkem Karlem.
Ale už ví, že obličej, to nejsou jenom tečky a čárky.
Ty už jistě také víš, jak se správně jmenují části obličeje.

Kručí mi v bříšku
Aby tělo pracovalo tak, jak má, potřebuje hodně síly a energie. Ty si bere z toho, co sníš
a vypiješ.

Když máš hlad, tělo se ozve: kručí ti v břiše.
Jestliže v žaludku není potrava, nemá co trávit, a tak žaludeční svaly hýbou jenom
vzduchem. A ten se ozývá „kručením“.
Žízeň poznáš podle toho, že máš sucho v puse.
Potom už je nejvyšší čas! Nejlepší je pít pravidelně v dostatečné míře, například šťávu nebo
čaj. Lidské tělo vydrží mnohem déle bez jídla než bez pití.

Takhle jídlo putuje tělem:

V ústech se jablko rozkouskuje a spolyká.

Rozžvýkané jablko sklouzne jícnem do žaludku.

Žaludeční kyselina sousta rozloží a žaludek je umíchá na kaši.

Jablečná kaše se přemístí do tenkého střeva a tam se dál rozkládá. Odtud krev čerpá
nejdůležitější živiny.

Z tlustého střeva si tělo bere poslední prospěšné látky a tekutiny.

Zbytek kaše tělo vylučuje na záchodě nebo nočníku.

Včera děti slavily narozeniny. K snědku měly kolu, brambůrky a bábovku. To byla dobrota!
Pavlík nevěděl, kdy přestat. Jenomže se mu potom udělalo špatně. Celé odpoledne pšoukal
a bolelo ho břicho. A až do rána měl zácpu.

Některé potraviny jsou pro lidské tělo zdravé, jiné mu zase dodávají málo síly a energie. Víš
už, co je pro tvé tělo dobré? Jen se podívej.

Skáču jako blecha
Včera hrál Pavlík s tatínkem fotbal.
Tatínek se dnes sotva plouží,

protože ho bolí nohy.
„Mám unavené svaly,“ sténá.
Pavlík se hihňá.

Svalová únava se dostavuje, když děláme nezvyklé a namáhavé pohyby.

K tomu, abychom se mohli pohybovat, nám slouží svaly a klouby. Klouby spojují kosti. Dají se ohýbat, jako třeba koleno. Jiné klouby, například ramenní, se dokonce otáčejí.

O pohyb kloubů se starají svaly, a sice napínáním a povolováním.

Když chceš pokrčit paži, napne se ohybač na nadloktí. Abys mohl paži natáhnout, musí se roztáhnout natahovač. Prohlédni si obrázky a zkus si to.

Lidské tělo podpírá kostra. Odborně se jí říká skelet. Pavlík si na ni sáhl v ordinaci strýčka Václava.

Pečuji o tělo

A co po jídle? Nezapomeň si vyčistit zuby! Pavlík si je čistí po každém jídle. I v mateřské škole. Jednou tam dokonce byla zubní lékařka a všem ukázala, jak si správně čistit zuby.

Nejprve se čistí žvýkací plošky zubů.
Důležité: čistit nahoře i dole a vždycky sem a tam!

Potom vnější strany.
Důležité: vždycky od červené k bílé a opět horní i dolní!

Nakonec vnitřní strany.
Důležité: nejprve horní, potom dolní.
A zase od červené k bílé!

Čištění zubů je důležité, protože na nich po každém jídle zůstávají zbytečky. A pokud se neodstraňují, vytvářejí se bakterie a ty zuby napadají a poškozují!

Pavlík je nemocný. Je moc unavený a malátný a leží v posteli. „Máš horečku,“ říká mu maminka. „To nic. Brzy zase budeš zdravý.“

Maminka Pavlíkovi vysvětlila, že se tělo horečkou proti nemoci brání.
V jeho krvi proti původcům choroby zápasí bílé krvinky a protilátky.
Představ si to, jako by bílí a červení rytíři bojovali proti zlému drakovi.

Pavlík chodí pravidelně k dětskému lékaři, i když zrovna nemocný není. Při této běžné prohlídce pan doktor zjišťuje, o kolik Pavlík vyrostl, kolik váží, jestli stojí rovně, slyší dobře a zda je celkově zdravý.

Pavlíkův strýček Václav vždycky říká, že být zdravý je docela jednoduché.
Zde jsou jeho rady:

Denně jez ovoce a zeleninu
Vydováděj se na čerstvém vzduchu
Hraj si raději ve stínu než na slunci

Hodně se směj a dělej hlouposti
Každý den se s někým pevně obejmí
Vydatně spi

Zrak, sluch, čich – moje smysly
Co máš nejraději? Pusu od maminky? Nebo vůni sedmikrásky? Pavlík obzvlášť rád
poslouchá hudbu.

Člověk vidí, čichá, ochutnává, cítí a slyší. To všechno pomocí smyslových orgánů: zraku, nosu, jazyka, kůže a uší. Smyslové orgány obsahují velmi mnoho nervů. A tyto jemné nitky přenášejí každý podnět do mozku v hlavě.

Očima vidíme. Nerozlišujeme jenom barvy a tvary, ale také pohyb, světlo a tmu. Někteří lidé vidí špatně. Naštěstí jsou tu brýle. Jiní těžko rozeznávají barvy. Poznáš, které zvíře vězí uvnitř?

Řešení: zajíc

Nosem čicháme, zda něco voní, nebo páchne. K čemu nejradši čicháš?

Ušima slyšíme. Jakmile do zvukovodu pronikne hluk, rozkmitá se ušní bubínek. Toto chvění rozhýbá sluchové kůstky a ty předají vzruch sluchovému nervu.

Největším lidským čidlem je kůže. Všude po těle ucítíme, když se nás něco dotkne. Obzvlášť citlivé jsou konečky prstů. Teď zavři oči a po hmatu urči, co to je.

Řešení: auto

Jazykem ochutnáváme. Každé místo na jazyku se zaměřuje na jinou chuť. Podívej!

Smích, pláč, vztek – moje city
Dnes měl Pavlík dost špatný den. Začalo to tím, že neměl své oblíbené kalhoty čisté. A ve školce si jeho kamarádka Míša hrála s Josífkem. Ze zlosti ho rozbolelo břicho. Přitom vůbec není nemocný. Někdy míváme tak silné pocity, že je cítíme v celém těle.

Když je Pavlík veselý a vzrušený, celé tělo ho svědí a je neposedný. Znáš to taky?

Jestliže je Pavlík smutný, vůbec mu není do řeči. Jako by měl v puse knedlík. Jaké štěstí, že ho pak může tatínek nebo maminka vzít do náruče. Pavlík si jim popláče na rameni, a knedlík z úst zmizí. A zase je všechno v pořádku.

Někdy mívá Pavlík vztek. Třeba když s ním nikdo nechce jít na hřiště. Nebo když Josífek jako první objeví pirátskou loď a nedovolí mu, aby si hrál s ním. To by pak Pavlík pukl vzteky. Naštěstí mají ve školce pytlík, kterým smí třískat do zdi, a tím si zlost vybit. Doma ho má Pavlík taky.

Jakmile se Pavlík přitulí k mamince, cítí se blaze a spokojeně. Každý člověk potřebuje mít někoho, koho má rád a kdo miluje jeho. S kým je příjemně tobě?

Pavlík si rád prohlíží fotky. Hlavně ty, na kterých je ještě jako miminko; tak jako teď Lenka. Všechny děti nejdřív rostou v mamčině bříšku. Trvá to devět měsíců. Na některých fotkách Pavlíkovy maminky je znát, že Pavlíka nosí v bříše. A dokonce jsou i snímky, kde je Pavlíka v mamčině bříšku vidět!

**Věděl jsi to?
Kočky jsou dospělé už po roce!**

UKRÁTKA