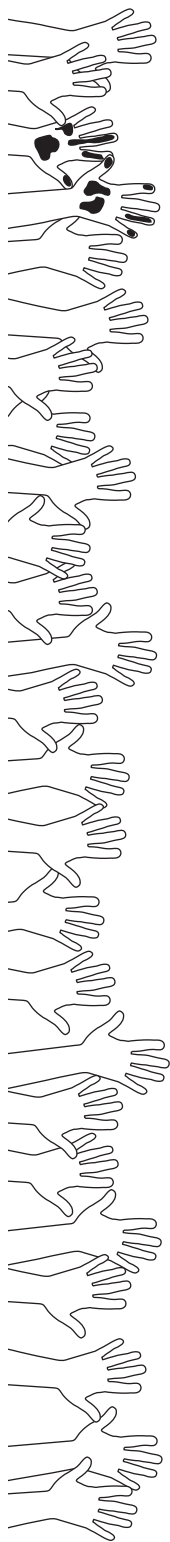


STAČÍ MÝDLO,
VODA, RUČNÍK...



OMALOVÁNKY





POHÁDKA O KRYŠPÍNKOVI a BÁBĚ ŽLUTICI.

Milé děti, budeme vám vyprávět napínavý příběh o jednom klukovi jménem Kryšpín. Víte, jak Kryšpín přišel ke svému jménu? Když se narodil, nemohli se rodiče s prarodiči dohodnout, jak se bude jmenovat. Tak dlouho se dohadovali, až dědeček vykřikl: „Ať je to třeba Kryšpín!“. A tak jej tak pojmenovali. Doma mu ale nikdo neřekl jinak než Kryšpínek.

Kryšpín se měl od malička k světu. Nikdy ho nemuseli dlouho pobízet do jídla. Vždy snědl všechno, co mu maminka připravila. A nebyl to jen velký jedlík, ale také nadšený sportovec. Běhal, závodil, hrál fotbal. Proto dobře prospíval a rostl ve zdatného klučinu. Ačkoliv moc dobře věděl, že si musí mýt ruce, občas na to zapomínal. Však jej maminka neustále napomínala, že pro samé běhání a spěchání zapomíná na to nejdůležitější, totiž pořádně si umýt ruce. A to se mu nakonec nevyplatilo.

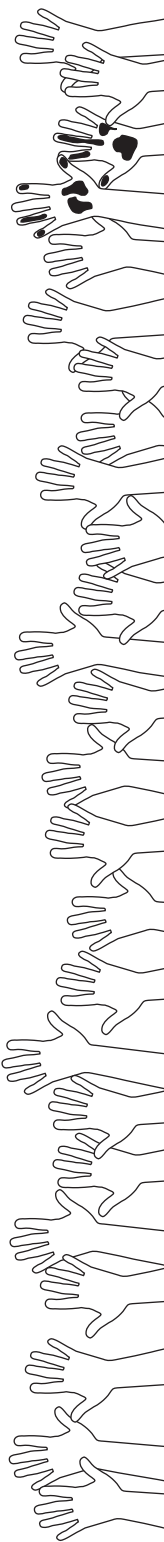
Když šel jednou ze školy, potkal strašlivou žlutou bábu – bábu Žlutici. Kryšpínek ji ovšem neviděl a ani nemohl vidět, protože bábu Žlutici můžeme spatřit jen pod mikroskopem. Bába Žlutice seděla na klíce, kterou kdekdo osahal a někdo na té klíce bábu Žlutici nakonec zapomněl. Na klíce neměla do čeho píchnout, a tak se příšerně nudila. Jakmile se ale Kryšpínek kliky dotkl, bába se zaradovala, hupsla mu do dlaně, pevně se chytila a okamžitě usnula. Kryšpínek právě běžel z tréninku a měl obrovský hlad. Bez velkého přemýšlení sedl ke stolu, na kterém voněl chléb se šunkou, paprikou, rajčátkem a okurkou. Vzal chleba do špinavé ruky, na které si mezitím bába Žlutice dávala šlofíka. Ta se okamžitě probudila a zaradovala se: „Jupí! Paráda! Dneska mám šťastný den! Nikdy by mě ani ve snu nenapadlo, jak snadné bude dostat se Kryšpínkovi do pusinky!“. Seskočila z dlaně na chlebík a jako po másle sklouzla do krku a nechala se spolknout. Dostala se přímo do Kryšpínkova žaludku, ale tam se jí nelíbilo, bylo tam moc kyselo, ble! Namířila si to raději rovnou až do jater. Tam se ubytovala v jedné útulné komůrce. Děti, vy to možná nevíte, ale v játrech máme milióny takových komůrek, kterým učení páni doktoři říkají jaterní buňky. V jedné takové komůrce, tedy jaterní buňce, si bába Žlutice zařídila útulný byteček. Moc pěkně se jí v komůrce bydlelo, měla tam klid a pohodu, a tak se mohla začít nerušeně množit.

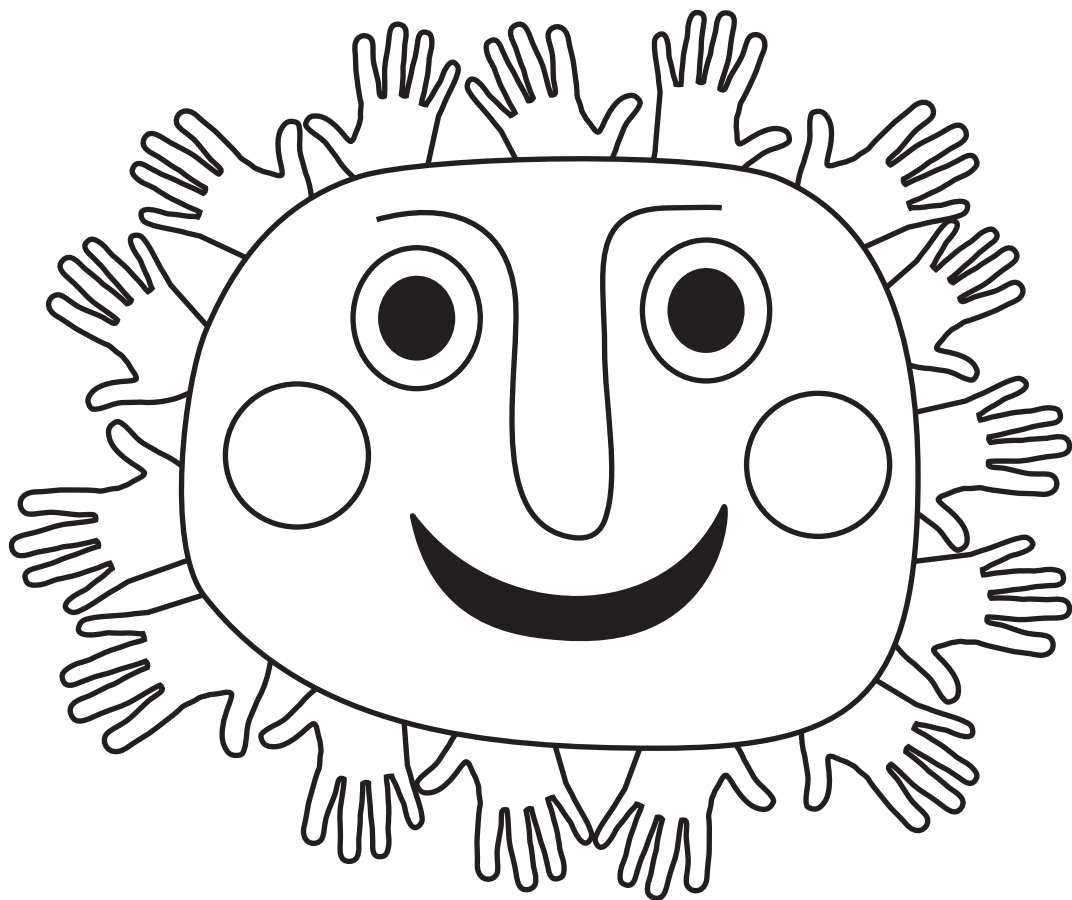
Za čtyři týdny, tedy za jeden měsíc, byla již spousta komůrek v játrech zabydlena dětičkami báby Žlutice. Ale co se nestalo! Játra,

obsazená neuvěřitelným množstvím žlutých dětiček, najednou přestala pracovat. Děti, jestlipak víte, co dělají játra? Že nevíte? Tak my vám to povíme. Játra fungují jako velká továrna. Proudí sem vše, co sníme a vypijeme. Játra všechno zpracují. To, co se může našemu tělu hodit, pošlou dále do svalů, srdíčka, mozků a dalších orgánů. Co se v těle nevyužije, uskladní se v játrech na horší časy jako zásoby jídla v lednici nebo v mrazáku. Játra neúnavně pracují ve dne v noci. Pomáhají tělu zbavit se všech škodlivin. Ale jen do doby, než se do nich nastěhuje někdo takový, jako je bába Žlutice nebo jiný podobný zlotřilec.

Jednoho dne, asi šest týdnů od té doby, co se bába Žlutice sklouzla po krajici chleba do pusinky malého Kryšpínka, játra skutečně přestala fungovat. Kryšpínek měl najednou nezvykle málo energie a síly. Ve fotbale a při běhání byl poslední. Začal se špatně učit. Bolela ho hlava, břicho a chtělo se mu zvracet. Kůže a bělmo očí mu zežloutly. Maminka vzala vyčerpaného Kryšpínka k lékaři. Jak jej pan doktor spatřil, hned mu bylo jasné, že Kryšpínek má žloutenku! Byl převezen do nemocnice, do izolace na infekční oddělení. Maminka tam s ním být nemohla, ani tatínek. Ve škole bylo ze zprávy, že Kryšpínek má žloutenku, veliké pozdvižení. Všichni, kteří si s Kryšpínkem hráli, museli k lékaři na vyšetření, umývat si ruce v dezinfekci, používat jen svůj ručník nebo papírové ručníky na jedno použití. Když se Kryšpínek vrátil domů z nemocnice, byl pohublý, smutný a musel znovu nabírat síly a také dohánět zameškané učení. První den ve škole se kolem něj shromáždili všichni spolužáci i s paní učitelkou a ptali se jej, jak se má a jak mu je. Kryšpínek odpověděl: „Teď už je mi dobře, jen musím ještě dodržovat dietu. Vůbec nesmím jíst řízky, svíčkovou, čokoládu, hranolky, smetanovou zmrzlinu, ani smaženého kapra s bramborovým salátem na Vánoce. Pan doktor a zdravotní sestřička, kteří se o mne v nemocnici starali, mě poprosili, abych vám všem vyřídil, ať si nezapomínáte umývat ruce před jídlem a po použití WC, po návratu domů z venku a také když hladíte nějaké zvířátko. A víte, co mně prozradili? Že nemytýma rukama se kromě žloutenky přenáší spousta dalších nemocí, jako je třeba rýma, chřipka, covid-19, střevní chřipka, opary a plané neštovice... A že před babou Žluticí a některými jinými zlotřilci nás může ochránit i očkování.”

Děti, i vy si vezměte k srdci všechno, co Kryšpínek řekl svým kamarádům. Zapamatujte si, že když se budete kamarádit s tetou Hygienou a umývat si správně ruce, tak se vám babice Žlutice určitě vyhne. A nejen ona, ale i další zlé bacily.



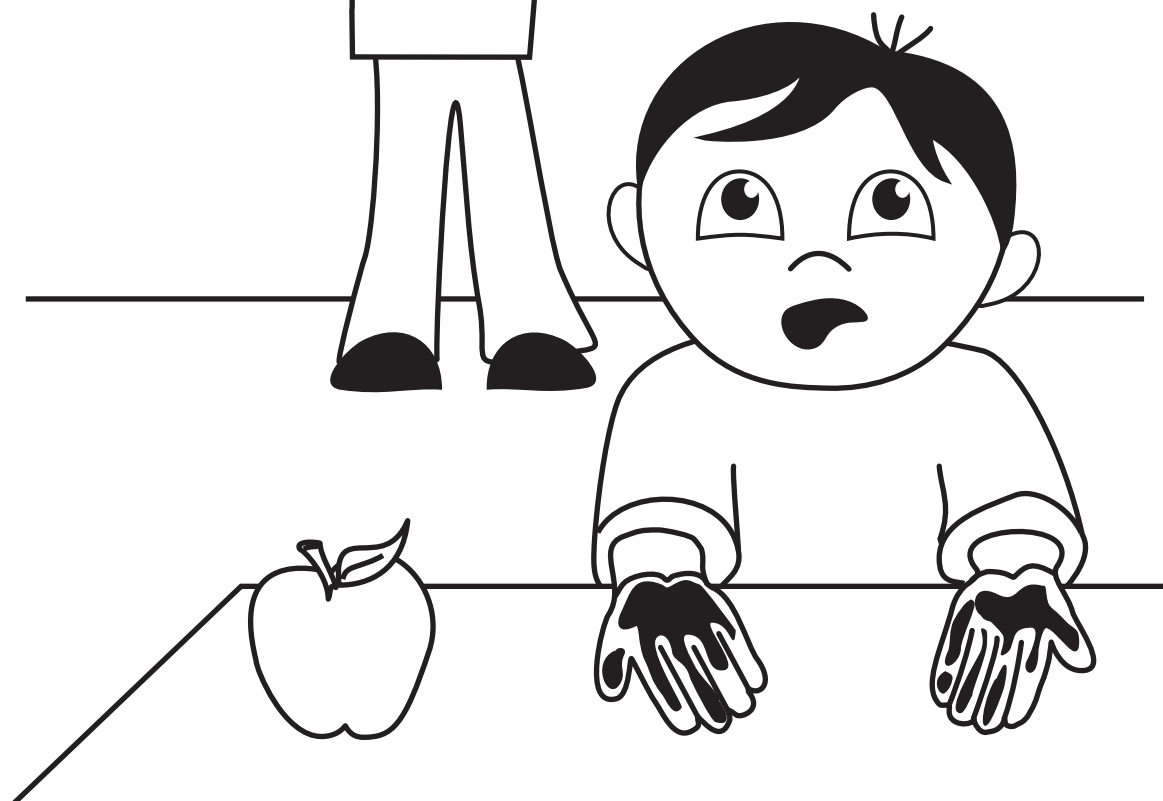


KDO TO KLEPE NA VRÁTKA?
TO NENÍ, DĚTI, POHÁDKA!

JE TO BÁBA ŽLUTICE,
VIRŮ NESE TISÍCE
A SEDÍ RÁDA NA KLICE.

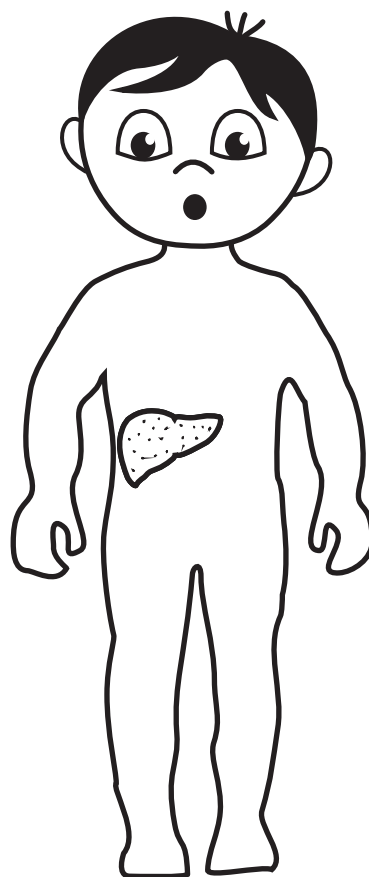
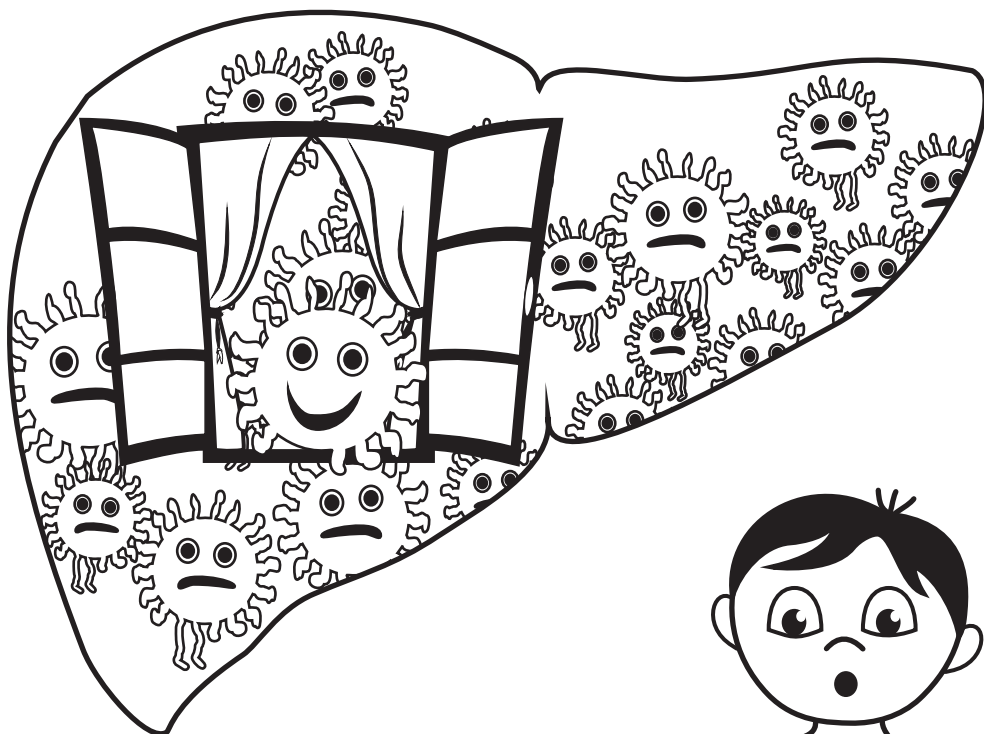


NEJRADEJI MÁ DĚTIČKY,
CO NEMYJÍ SI RUČIČKY.



PO RUČIČKÁCH POTOM SNADNO
DO ŽALUDKU VIRY SPADNOU.

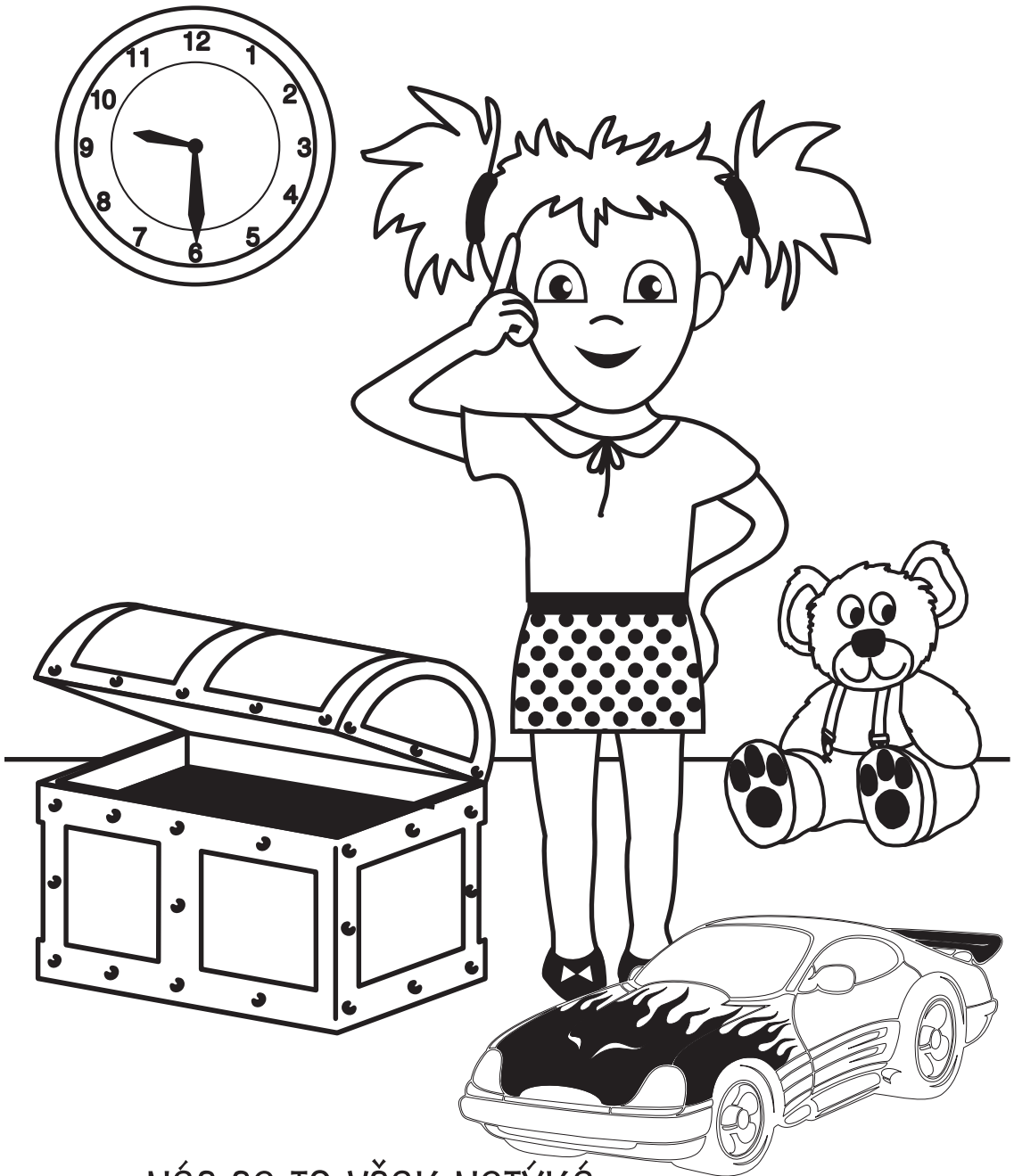




TAM SE JIM VŠAK NELÍBÍ,
JÁTRA PROTO OSÍDLÍ.



BŘÍŠKO BOLÍ, TĚLO CHŘADNE,
ŽÍT SE ŽLOUTENKOU NENÍ SNADNÉ.

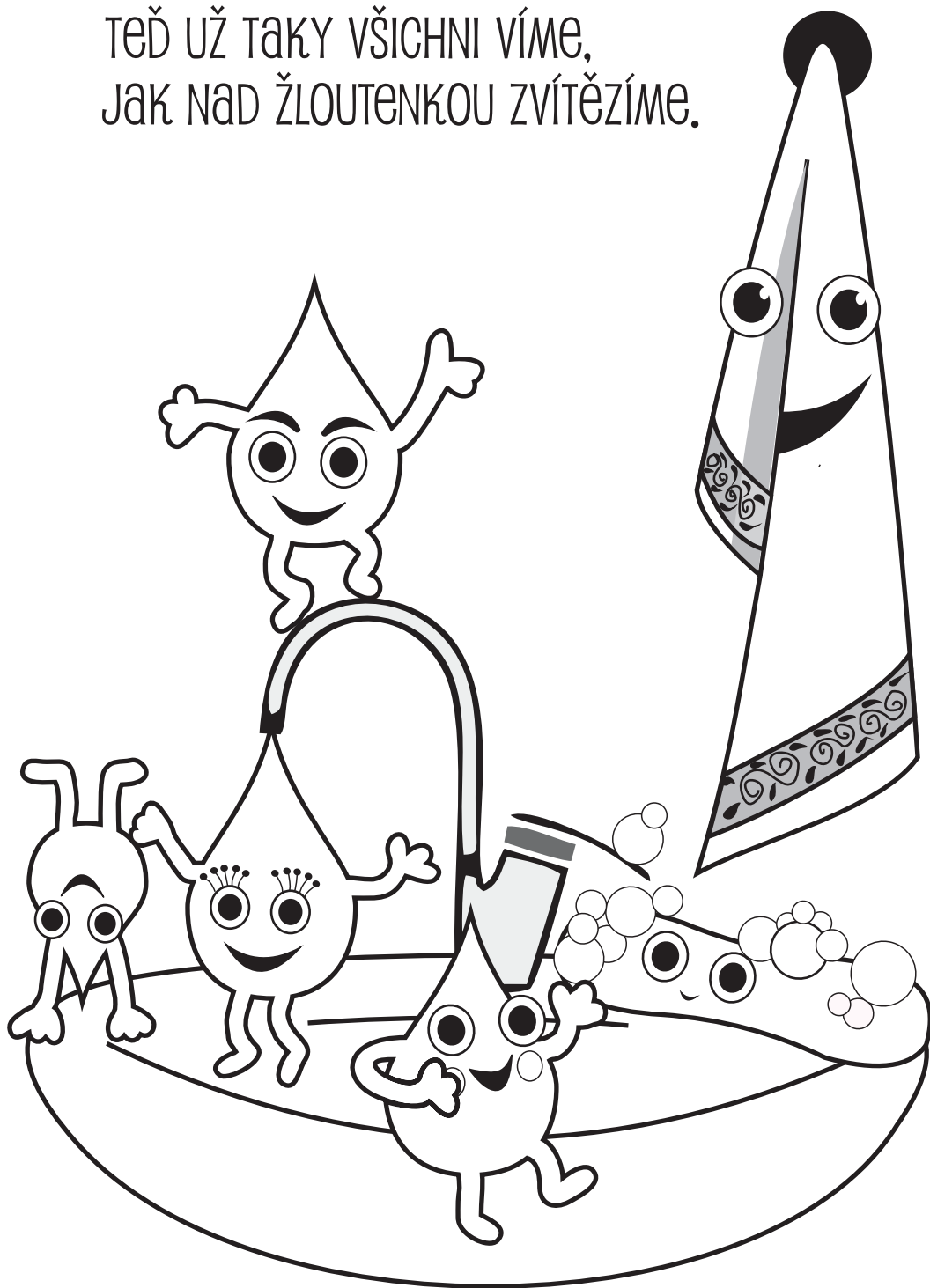


Nás se to však NETÝká,
Máme přece „FILIPa”.

STAČÍ BĚŽET K UMYVADLU,
DÁT NA RUCI MÝDLO, VODU.
RUČIČKY SI OMÝVAT,
VODOU PŘITOM NEPLÝTVAT.



TEĎ UŽ TAKY VŠICHNI VÍME,
JAK NAD ŽLOUTENKOU ZVÍTĚZÍME.





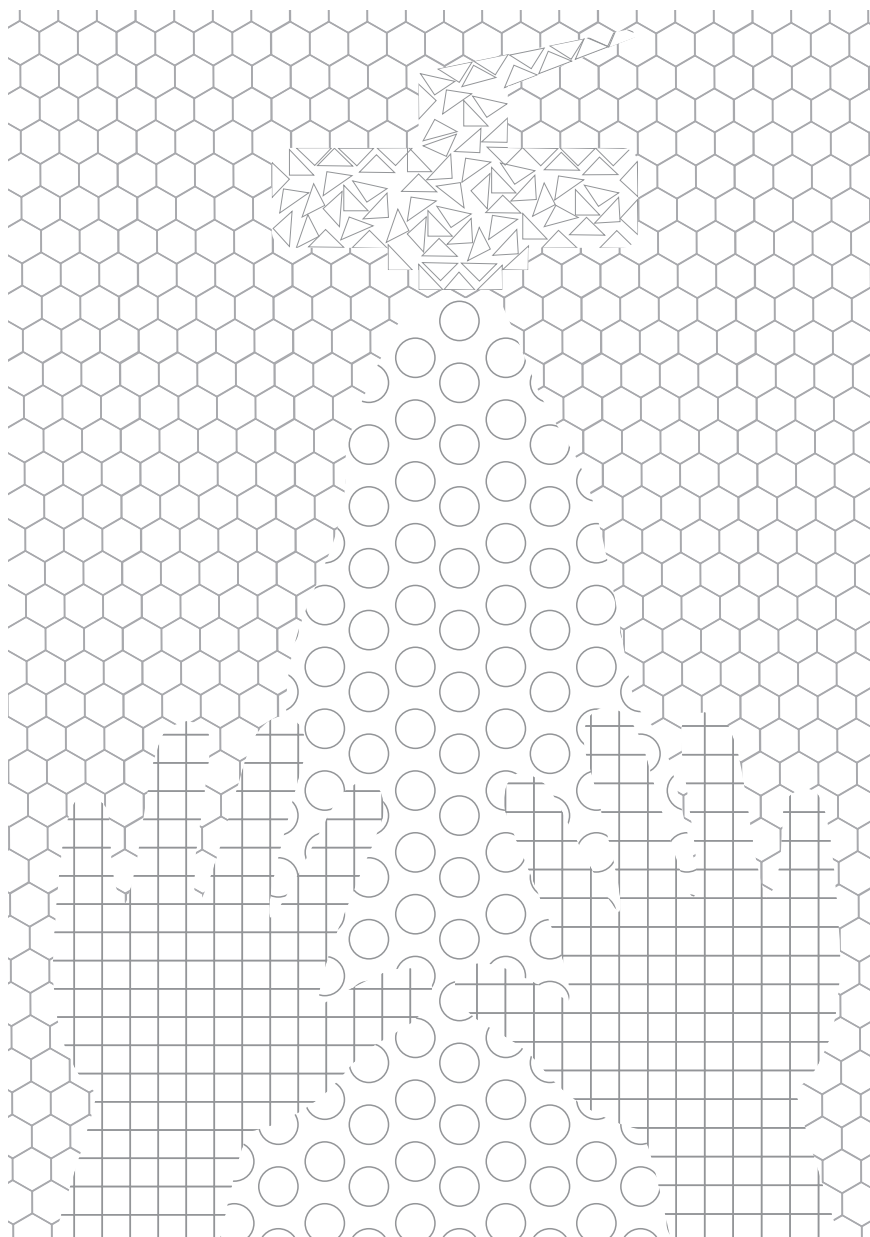
MUSÍME SI RUCHE MÝT,
CHCEME VŠICHNI ZDRAVÍ BÝT!

NAMALUJ, CO VŠE POTŘEBUJEŠ
PRO SVÉ ČISTÉ RUČIČKY.



VYBARVI MODŘE KRUHOVOU PLOCHU, ČERVENĚ ČTVERCOVOU,
ČERNĚ TROJÚHELNÍKOVOU A ŽLUTĚ KOSOČTVERCOVOU PLOCHU.

● ● CO VIDÍŠ NA OBRÁZKU? ■ ▲



Hygiena rukou je důležitá

Nemytýma rukama se přenáší řada infekčních onemocnění.

Důkladné a správné umývání rukou je jednoduchá a přitom nejúčinnější metoda, jak omezit šíření nemocí.



Námět: Mgr. Petra Nekvapilová, Zdena Borecká
Text pohádky: MUDr. Michaela Trnková, Mgr. Michaela Otavová Hýsková
Text básničky: Markéta Borecká, 9 let, žákyně ZŠ Pavlovská, Brno,
Mgr. Michaela Otavová Hýsková
Ilustrace a grafické zpracování: Daniela Jansíková
Tisk: Geoprint, s.r.o., Krajinská 1110, Liberec
3. upravené vydání, Praha 2022. Neprodejné.

ISBN 978-80-7071-425-6
ISBN 978-80-7071-426-3 (pdf)



Vydal Státní zdravotní ústav Praha za finanční podpory MZ ČR.