



Kamil a psík zdravotník



Učebná pomôcka
s témou prvej pomoci
pre žiakov 2. a 3. ročníkov ZŠ







Kamil a psík zdravotník

Učebná pomôcka
s témou prvej pomoci
pre žiakov 2. a 3. ročníkov ZŠ



Vydané vďaka finančnej podpore Nadačného fondu Lidl v Nadácii Pontis.

Odborným garantom je Slovenský Červený kríž.

Zoznámenie

Kamil je druhák, ale dnes už má voľno.

Vyučovanie sa skončilo, a tak od radosti behá po parku, akoby ho naháňala osa. Slniečko je ešte horúce, preto sa poriadne zapotil a veru aj vysmädol.

Kamil vysypal z batoha na trávnu všelijaké tyčinky, trubičky, keksíky..., ale na pitie veru nemá nič.



„Fíha, to je sladkostí ako pre celú triedu,“
ozve sa mu za chrbtom neznámy hlas.

Kamil sa obzrie a vidí kriedou nakresleného psíka.

„A ty si kto?“ spýta sa prekvapene, ale aj veselo.

Ja som Emil, biely psík,
ešte k tomu zdravotník.

Učím deti pomáhať
a chorobám predchádzať.



A naozaj. Je to psík
nakreslený na chodník.

„Ja som Kamil z druhej B,“ predstaví sa Kamil
a ponúkne psíka keksíkmi.

„Ďakujem, ale psíky sladkosti nemôžu.

A... ani ty by si to nemal preháňať.“

„Veru, radšej som si mal dať do batoha malinovku...

Som smädný ako, ako...”

„ŤAVA?“ doplní Emil nového kamaráta
a obaja sa rozosmejú.



„V školskej taške máš mať vždy fľašku s vodou!“
povie odrazu psík vážne.

„S vodou? Malinovky sú lepšie,“ zahundre Kamilko,
ale veru, teraz by si dal aj tú vodu.

„Nech sa páči,“ podáva mu psík čistučkú vodu
v orosenej fľaške. Vytiahol ju zo svojej zázračnej
zdravotníckej tašky. Kamil sa schuti napije.



GLO
GLO
GLO

„Áááách, to je skvelé.
Zachránil si mi život!“
povie chlapec psíkovi
len tak zo žartu.

„O tom sa nežartuje.
Voda je pre človeka,
zvieratká aj rastliny
životne dôležitá.“

Keď si smädný, si unavený.

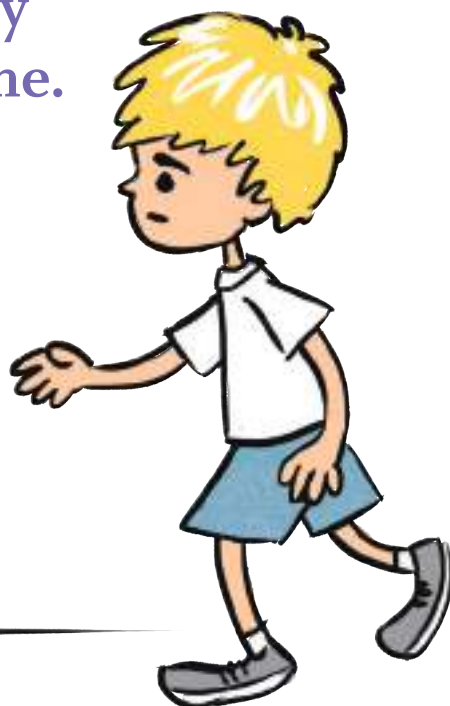


Môže ťa
rozbolieť
hlava.

Budeš mať
zlú náladu.



Na telesnej
ť každý
predbehne.



Hravá strava

„Fíha, to teda nie!“ zamyslí sa Kamil.
„Ja chcem byť vždy vo forme!“
„Áno? Tak mi povedz, ktoré jedlo máš
naj-naj-najradšej,“ skúša psík kamaráta.
„Predsa parené buchty!
Keď budem veľký,
budem ich jesť
každý deň!“
povie Kamil
a predstavuje si
tú lahôdku.



„Čo si to povedal?“ krúti hlavou psík.
„Až ma z toho rozboleli uši. Vraj buchty každý deň!
Strava má byť pestrá ako... ako... **FARBIČKY!**
V pestrej strave je kopa vitamínov, vďaka ktorým
budeš zdravý ako buk! Pozri sa...“

Deti, povedzte, aké potraviny vidíte
na obrázku? Spýtajte sa doma alebo v škole,
prečo sú zdravé.



„Ahááá! Ak chcem byť zdravý, musím jesť pečivo, ovocie, zeleninu, mäso aj mliečne výrobky,“ vymenuje Kamil dôležité potraviny.

„Presne tak, preto už nikdy neodkladaj mrkvu z polievky na kraj taniera,“ žmurkne naňho psík.

„Ako vieš, že to robím?“ vyvalí naňho oči prekvapený chlapec.

„Ja viem všetko!“ mykne plecom psík a hneď to Kamilovi aj dokáže:

Tekutiny pijeme po celý deň.



V lete pijeme častejšie, pretože sa viac potíme.



Najlepšia je voda bez bubliniek.

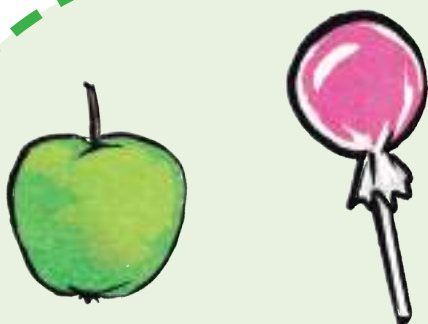
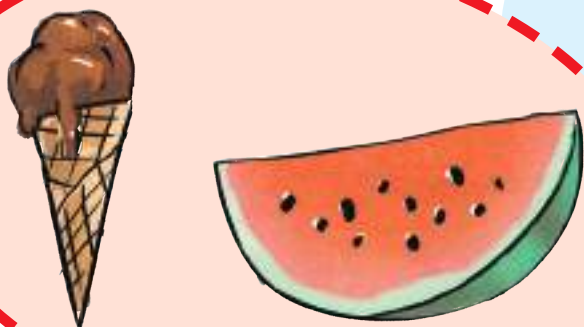


Zdravé sú aj ovocné šťavy.

Jeme pestrú stravu, hlavne veľa ovocia a zeleniny.



Deti, čo je zdravšie?
Zakrúžkujte zdravšie jedlo či nápoj
v našich dvojiciach obrázkov.
Povedzte pani učiteľke,
aké zdravé potraviny a nápoje ešte poznáte.



Všade samé bacily

Kamil už vie, že smäd najlepšie uhasí čistá voda a že mrkva je oveľa zdravšia ako cukríky. Kráčajú s Emilom po chodníku, keď tu zrazu spadne Kamilovi jablko rovno na hlavu. BUM! Kamaráti si nevšimli, že stoja pod veľkou jabloňou. „Mňam! Aké milé prekvapenie,“ zvolá Kamil a už-už chce do jablka zahryznúť. Otvorí úúústa veľkééé ako vráááta. „ZADRŽ!“

POZOR, POZOR!

Čo si myslíte, deti, prečo Emil nedovolí zahryznúť Kamilovi do jabĺčka? Povedzte svoj tip pani učiteľke.





„Vieš, koľko je na takom jablku bacilov?“
spustí Emil prísne.

„Koľko?“ spýta sa prekvapený Kamil.

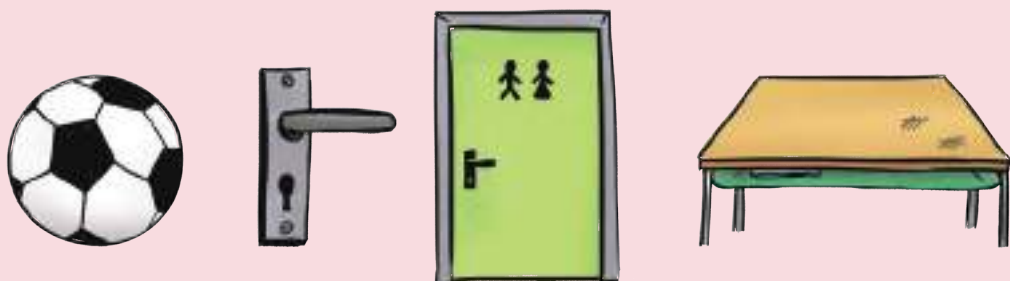
„Neviem,“ povie Emil nečakane, lebo inak vie skoro všetko. „Ale je ich tam aspoň toľko, koľko na твоjich neumytých rukách!“ vynájde sa psík. Kamil si prekvapene obzerá ruky.

„Ja nevidím ani jedného bacila...“

„Lebo sú takéto malililinké,“ ukazuje psík Kamilovi.

„Ale vedia spôsobiť takúto veľkú chorobu,“
roztiahne Emil labky doširoka.

„Kde všade sú tie bacily?“ spýta sa Kamil
a pre istotu nakukne aj pod lopúch.
„Všade. Na lopte, na kľučkách od dverí, na toalete,
na školskej lavici... Preto musíme čo?“
spýta sa psík dôležito.



„Preto musíme nosiť gumené rukavice!“
odpovie Kamil a rozmýšľa, kde ich zoženie.
„Preto si musíme umývať ruky pred každým jedlom,
ty trdlo!“ zvolá Emil a tak sa rozosmeje, až mu zabehne.

ZAPAMÄTAJ SI!

**Pred jedlom si vždy umyjeme ruky
teplou vodou a mydlom.
Každé ovocie či zeleninu taktiež umyjeme,
skôr ako do nich zahryzneme.**

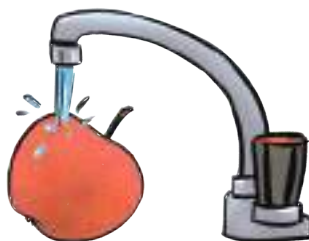
Deti, naučte sa túto riekanku. A viete čo?
Naučte ju aj svojich súrodencov, či kamarátov.

Čl'upi, čl'upi, čl'up, opatrný buď!
Nebezpečné bacily, načisto sa stratili,
keď sa ruky umyli.

Ako sa každý deň chránime pred bacilmi?
Prečiarknite nesprávne riešenie.



Predtým, ako zjeme sladké jablko, najskôr musíme:



HLAVOLAM

Aké jablko je zdravšie? Ošúpané alebo so šupkou?
Ak neviete, spýtajte sa pani učiteľ'ky
alebo vašich doma.

Vonku opatrne

„Áu, au-au-jáuuu!“
ozve sa z hlúčika detí
tenký hlások.
Kamil sa šikovne pretlačí
pomedzi deti a zvolá:
„Janka, čo sa ti stalo?“
„Buchla som si
koleno, ja poleno!“
vzdychne dievčatko,
čo sedí na zemi
pod preliezačkou.



„Čo sa tu deje?“ vykúka Emil spoza Kamila a obzerá si dievčatko.

„To je moja spolužiačka Janka. Udrela si koleno,“ vysvetľuje Kamil psíkovi.

„Len žiadnu paniku!“ tíši Emil všetkých naokolo.

„Ja som psík zdravotník. Teší ma, že ťa spoznávam, Janka. A teraz sa pozrieme na to tvoje zranenie.“

„Nebude to bolieť?“ spýta sa Janka celkom potichučky, lebo sa trochu bojí.

„Janka, vieš tou nohou hýbať? Aha, takto,“ spýta sa psík a zamáva zadnou labkou.

Dievčatko to zopakuje po psíkovi.

„Výborne, noha stále funguje!“ zvýskne psík šťastne.

**Zohla sa nôžka v kolene,
nebude to zlomené!
Janku iste poteší,
že to náplasť vyrieši.**



„Kamilko, dúfam, že máš v batohu vodu na pitie. Sľúbil si mi to v predošlej kapitole, pamätáš?“ osloví psík Kamil a zastrihá ušami. „Áno, tu je...“ povie Kamil a je šťastný, že počúvol Emilovu radu o pitnom režime. „Výborne. Tak polej Janke vodou koleno,“ pokračuje psík. „Čistá voda vymyje z rany všetky nečistoty. To je pri odrenine najdôležitejšie,“ vysvetľuje psík Janke, čo Kamil práve robí.



„Ďakujem,“ povie Janka vďačne a sleduje kamarátov, ako šikovne sa o ňu starajú. „Teraz ranu prelep touto náplastou,“ pokračuje Emil a Kamil robí, čo mu kamarát káže.



„Tak, a je to. Janka, vieš sa postaviť?“
Jasné, že vie. A ani trošku nekríva.
„A teraz nám povedz, čo si na tej
preliezačke vystrájala!“
vysloví vážne Emil,
keď už je Janka v poriadku.
„Šmykla sa mi noha a spadla som
z preliezačky na zem.
Hrali sme sa tam naháňačku,“
odpovie dievčatko.



„Naháňačku na preliezačke???“
zvolá Emil a poriadne sa naježí.
Skoro ako ježko.



„Moja mama hovorí, že nemám vonku bezhlavo utekať...“ spomenie si Kamil.
„To akože bez hlavy?
Veď tak sa ani nedá utekať,“ roztvorí Janka od údivu oči dokorán.
„Bezhlavo utekať znamená nepozerať sa pod nohy.
Aj ty si spadla ako vrece zemiakov preto, lebo si nebola opatrná.“
Janka súhlasí a začervená sa ako mrkvička.

„Kamaráti, úplne najlepšie je úrazom predchádzať.
Nemusí sa to vždy skončiť iba odretým kolenom.“
„Môjmu susedovi Mirkovi raz tiekla z nohy krv,“ spomenie si Kamil smutne.
„Áno, aj to sa stáva.
Takúto ranu treba prekryť čistou látkou a zaviazať.
A potom rýchlo za rodičmi, ktorí vás vezmú k lekárovi.
Ten ranu odborne ošetrí,“ poradí Emil.



„Moja sesternica raz robila na tráve mlynské koleso. A do ruky sa jej zapichlo sklo z rozbitej fľašky,“ pridá sa Janka.

„Tak to je ešte vážnejšie. Preto budte vonku opatrní. Ostré úlomky môžu byť ukryté kdekoľvek. Dávajte si pozor, kam stúpate alebo kam si sadáte,“ dohovára Emil deťom.



„Janka, jedna naša spolužiačka zo škôlky si zlomila nohu! Ako sa len volala...“ rozmýšľa Kamil tuho.

„Jasné, to bolo plaču... Volala sa... asi... Zuzka! Nie, nie, počkaj... Evička!“ spomenie si odrazu Janka.

A Emil pohotovo pridá básničku.

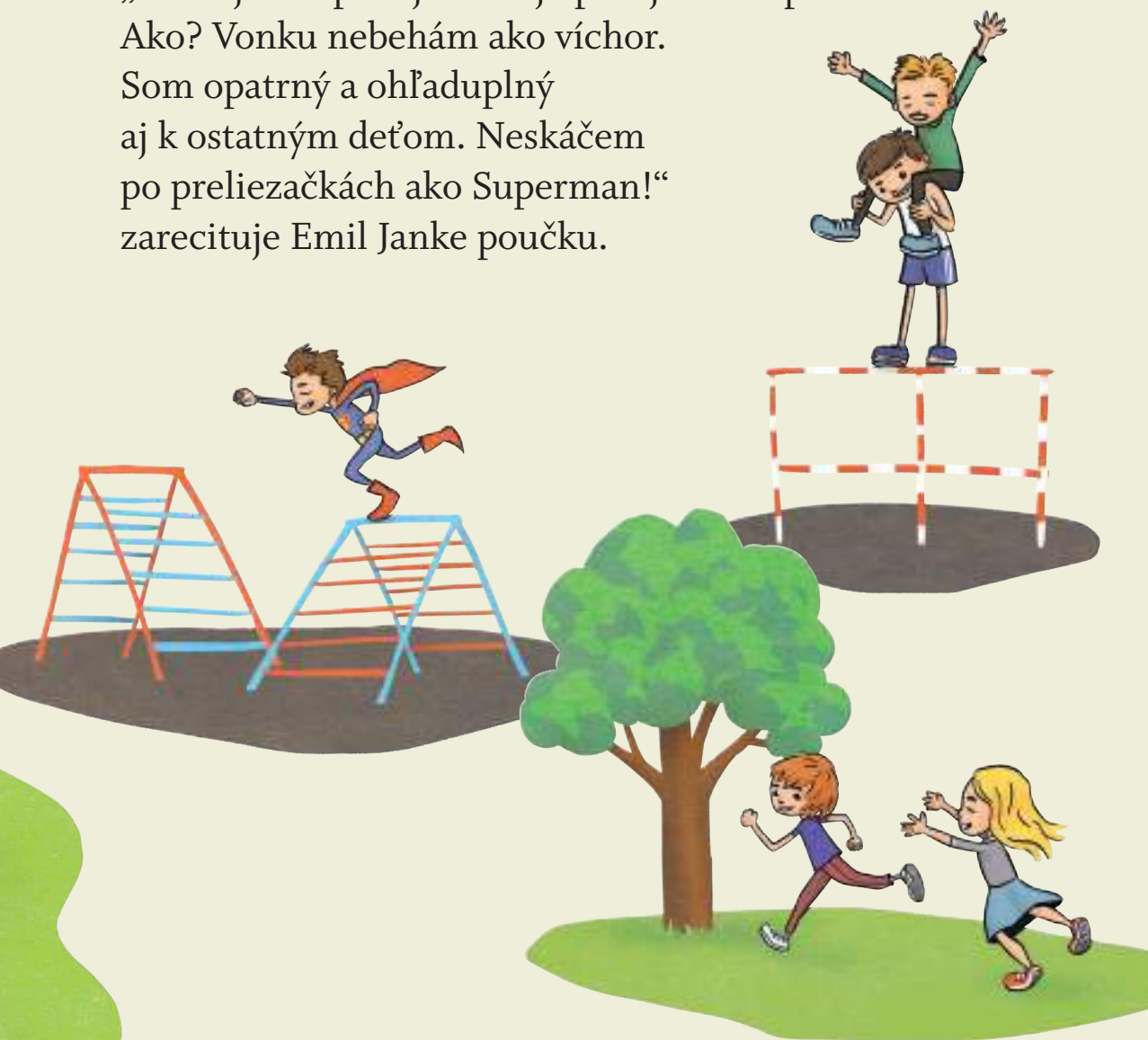
Naučte sa ju, deti, naspamäť. Najlepšie hneď!

Nezáleží na mene,
keď máš niečo zlomené.
Či si Zuzka a či Zoli,
zlomenina veľmi bolí.
Aj sa veru dlho hojí,
múdre dieťa sa jej bojí.
So zlomenou nôžkou, viete,
je vám smutno vonku v lete.



„Čo vlastne môžu deti urobiť, keď niekto krváca alebo má čosi zlomené?“ zamyslí sa Janka.

„Radšej to zopakujem: najlepšie je tomu predísť.
Ako? Vonku nebehám ako víchor.
Som opatrný a ohľaduplný
aj k ostatným deťom. Neskáčem
po preliezačkách ako Superman!“
zarecituje Emil Janke poučku.



Ak niekomu krváca rana, prikryjeme ju
čistým obvazom alebo vreckovkou.
Ak niekoho veľmi bolí noha či ruka, posadíme ho
a boľavou končatinou nehýbeme.
Môže byť zlomená.

Haló, pomóóóc!

Zraneného kamaráta musíme upokojiť. Inak by mohol dostať šok. Šok sa prejavuje tak, že niekto zbledne v tvári, ťažšie sa mu dýcha, má triašku, spotené čelo a je veľmi preľaknutý. Zranenú osobu nenecháme nikdy osamote.

Pacienta prikryjeme svetříkom či bundou, aby bol v teple a **okamžite zavoláme pomoc.**

„Lenže ako???“ spýtajú sa Janka s Kamilom naraz.



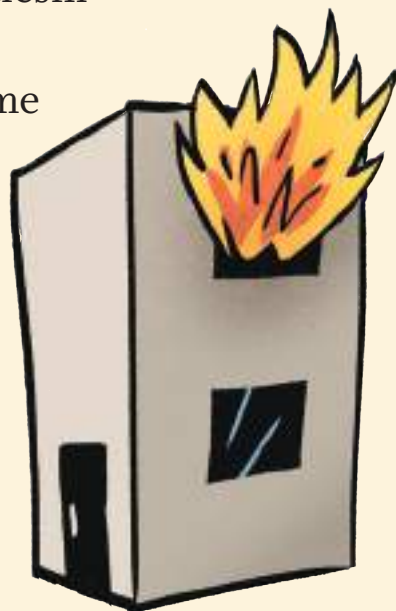
„V prvom rade zožňte niekoho dospelého.
Takého, čo je k vám najbližšie. Pokojne oslovte
aj cudziu tetu, či uja,“ radí deťom Emil.
„Ak máte telefón, zapamätajte si toto dôležité
telefónne číslo.“

**Ak sa vám alebo niekomu
inému stane vonku úraz,
zatelefonujte na číslo 112.
Je to spoločné číslo
pre zdravotníkov,
hasičov a policajtov.**



„A budem vedieť, čo mám do telefónu povedať?“
spýta sa Kamil váhavo.
„Poďme sa to naučiť spolu,“ navrhne Emil.

Na tiesňovú linku voláme, keď sme v tiesni
my alebo niekto v našom okolí.
Keď sa stal úraz, keď horí alebo keď sme
svedkami dopravnej nehody na ulici.



Už vieme,
že máme volať
na číslo 112.
Potom pekne
zreteľne a pomaly
povieme toto:



Haló, potrebujeme zdravotníka.
Volám sa Emil. Môj kamarát Kamil
spadol a bolí ho noha. Aj mu krváca.
Je vystrašený a bledý. Sme v parku pri pošte.
Vidím odtiaľto veľký nápis SUPERMARKET
a železnú bránu. Bývame v meste Trnava.

„Emilko, ale veď mne nič nie je,“ krúti hlavou Kamil.
„Veď to je len AKOŽE. Aby ste pochopili,
čo musíte do telefónu povedať,“ vysvetľuje psík.
„Ahááá!“ ťlapne si Kamil po čele.

POZOR!

**Volanie na tiesňové číslo 112 je zadarmo. Ale
nikdy nevoláme len tak pre zábavu.
Telefón zložíme až vtedy, keď zloží teta či ujo
na druhej strane linky.**

Deti, čím by ste ošetrili malú odreninu na kolene?
Nesprávne obrázky preškrtnite.



Janka s Kamilom sú na hojdačke.
Na ktorom obrázku sa deti hrajú
bezpečne? Vysvetlite prečo.



Deti, sem napíšte
telefónne číslo, na ktoré
voláme zdravotníkom,
hasičom aj policajtom.



„Hm... takže ak nebudeme vonku behať ako splašení a skákať po preliezačkách, tak sa nám nič nestane,“ opakuje si Kamil, čo sa od psíka naučili.

Vtom, kde sa vzala, tu sa vzala, spoza kríka vyletela včela veľká ako teľa. Kamil s Jankou začnú poskakovať a rukami mávajú ako helikoptéra.



„Stop! Stop! Stop! Nehýbte saaaaa!“ volá na deti psík Emil, ale márne. Dokonca aj včela sa čuduje, čo to vystrájajú.



A potom sa tá včielka tak zľakla,
že keď sa Kamil konečne zastavil, uštipla ho do ruky.
„UÁÁÁÁÁ,“ zrúkne Kamil ako medveď a drží si
boľavú ruku. Tú má veru tiež veľkú ako maco.



„A už to puchne!“ obzerá si Emil kamarátovu ruku.
„Kamil, Kamil, prečo si sa tak metal? Ako motovidlo!“
„A čo sme mali stáť? Keď nás napadla VČELA?“
zastane sa Janka kamaráta.
„Včielky ľudí nenapadnú
len tak pre zábavu.
Stačí nerobiť prudké
pohyby a včielka odletí,“
radí psík deťom
a zo svojej zázračnej
tašky vytiahne pinzetu.



„Ako sa cítiš, kamarát?“ spýta sa psík chlapca
a dôkladne ho pozoruje.

„Dýcha sa ti dobre? Netočí sa ti hlava?
Netrápnu ti ruky?“

„Nie, len ma to bolí...“

Emil pinzetou šikovne vytiahne Kamilovi žihadlo.

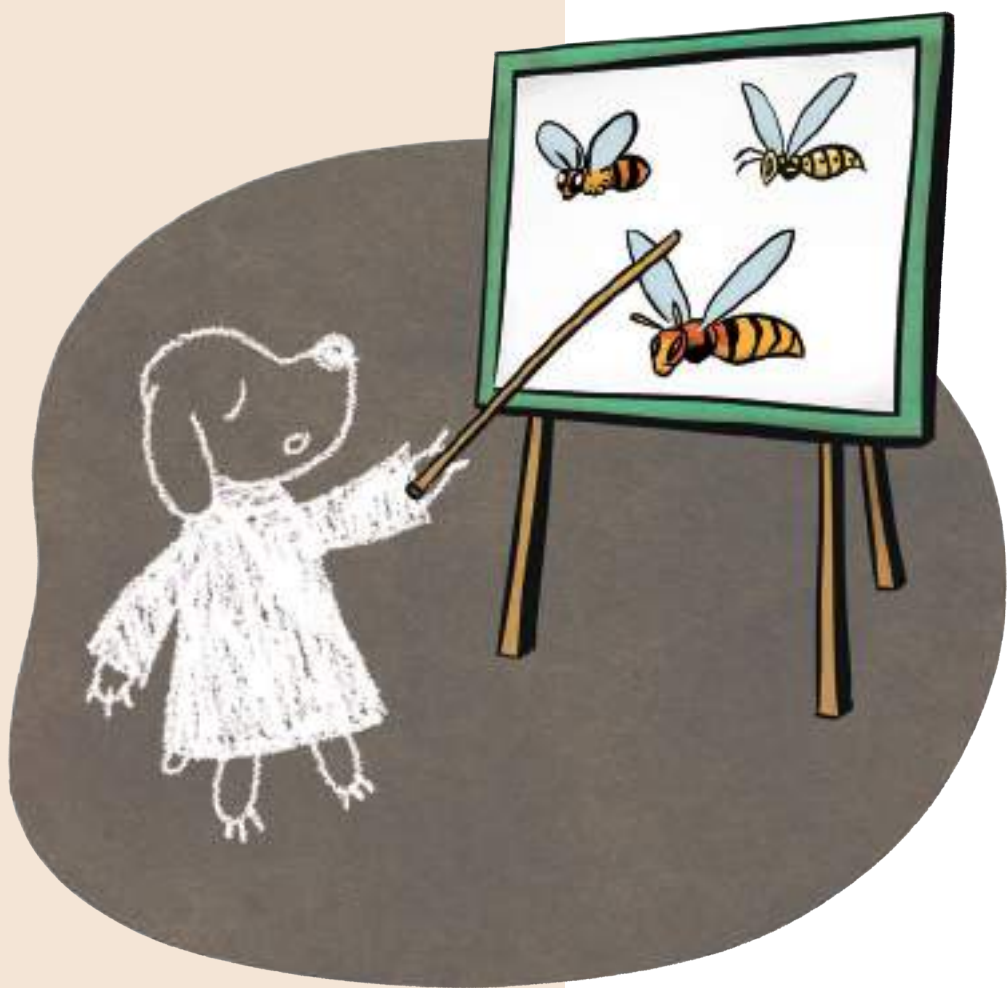
„Jau!“ zjojkne chlapec.



„Nejanči! Už bude dobre,“ zahriakne ho trochu psík.
Potom zo zázračnej tašky vytiahne vrečko s ľadom
a položí ho Kamilovi na opuchnuté miesto.

„Jáááj, to je úúúľava,“ vzdychne Kamil už pokojnejšie.
Ruka prestáva bolieť! Opuch sa zmenšuje.

„Emilko, prečo si sa pýtal Kamila, ako sa cíti?
Hral si sa na doktora, či čo?“ spýta sa Janka zvedavo.
„Vieš, niektorí ľudia majú alergiu na bodnutie včelou,
osou alebo sršňom. A to je veľmi nebezpečné.
V takom prípade ide o život,“ povie psík vážne.



„Preto som sa Kamila pýtal, ako sa cíti.
Keby mal na uštipnutie včelou alergiu,
musel by som ho rýchlo dopraviť k lekárovi.“

„A viete, čo je úplne najnebezpečnejšie?“
prekvapí Emil deti otázkou.

„Hm...“ deti premýšľajú, ale nič im nenapadá.

„Najnebezpečnejšie je, keby vás hmyz
uštipol v ústach,“ prezradí im psík.

„A ako by sa mi dostala včela do úst?

Včely predsa nejeme,“
začuduje sa Kamil.

„Ľahko,“ nedá sa Emil.

„Pijete v lete vonku malinovky?“

„Pijeme,“ prikývne Janka.



„A viete, čo hmyz láka najviac? Všetko sladké.
Včielky či osy sa často dostanú do pohára
alebo fľašky s limonádou. Vy si to nevšimnete
a vypijete ju s malinovkou. A štip!“

„Júúúj, to musí bolieť!“ predstaví si
to Janka. „Veru. Preto si vonku vždy
skontrolujte nápoje predtým, ako si pohár
priložíte k ústam. Alebo radšej vždy
pite cez slamku.“

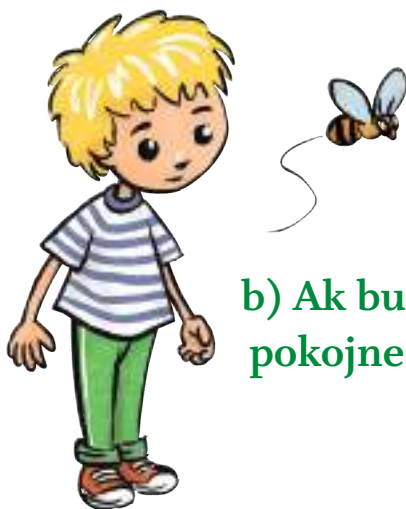


1. Ako predídeme uštipnutiu včelou?

a) Ak sa budeme prudko hýbať.



b) Ak budeme pokojne stáť.



2. Čo treba urobiť, keď nás uštipne včela?

a) Žihadlo si necháme v ruke, lebo je to zdravé.



b) Bežíme domov a dáme si žihadlo vytiahnuť.



3. Ako upokojíme poštípanú ruku?

a) Natrieme ju opal'ovacím krémom.



b) Dáme na ňu studený obklad.



Hromy-blesky!

Kamilovi už boľavá ruka celkom odpuchla. Odteraz si veru dobre zapamätá, že pred včielkami sa neuteká. S Jankou a Emilom sedia v parku kúsok od domu. Vtom čistú oblohu pretne ooobrrrovvskýý blesk. „Bummmm!“ zaznie mohutný hrom. K parku sa blížia čiernočierne mračná. „Jaj, asi bude búrka!“ zvýskne Janka a vlasy jej rozfúka rozjašený vietor.



„Rýchlo utekajme pod strom, tam sa skryjeme!“ zvolá Kamil a vezme nohy na plecia. Emil a Janka utekajú za ním. Emil sa ponáhľa aj preto, aby ho dážď nezmazal z chodníka.

„Ale hybaj preč spod toho stromu!“
vydurí chlapca z úkrytu zadychčaný psík.
„Skryjeme sa vo vašom dome,“ vydá Emil rozkaz
a všetci utekajú pod domovú striešku.



„Pod stromom by sme nezmokli,
má veľkú korunu,“ protestuje Kamil celý mokrý.
„A ty nevieš, že do stromu môže udrieť blesk?“
spýta sa ho Janka zadýchane a Emilovi sa páči,
aká je múdra.



„Veru tak. V búrke sa nikdy neskrývame pod stromom. Strom je vysoký, preto priťahuje blesky,“ doplní psík Janku. „Ahá...“ zamrmle prekvapene Kamil a pri ďalšom údere blesku je rád, že sú všetci traja v bezpečí.

Po búrke sú kvety napité dažďovou
vodou a krásne kvitnú. Tvorí sa v nich
pel', ktorý včielky zozbierajú, prinesú
do úľ'a a neskôr z neho vznikne med.
Deti, vyfarbíte obrázok a porátajte
všetky včielky.



Pozor, cudzí pes!

Deti sa s Emilom vybrali na zmrzlinu. Kráčajú po chodníku, keď zrazu za jedným plotom zbadajú nádherného psíka. „Jéj, aký krásny vlčiak!“ zvolá Janka a rozbehne sa k plotu. „Počkááááj!“ zakričí Emil, ale už je neskoro.



Pokojný psík zrazu vyskočí a vycerí na Janku obrovské zuby. Tá sa tak zľakne, až spadne na zadok.



Kamil s Emilom pribehnú k Janke a pomôžu jej vstať. Emil sa postaví na zadné, predné labky založí vbok a prísne dohovára prekvapenému vlčiakovi. „A ty sa nehanbíš, kamarát? Prečo si nastrašil také milé dievčatko?“ Vlčiak počúva Emila, uši nastražené a chvostom krúti tak, že mu skoro odletí. Asi má výčitky svedomia.



„A ty sa nehanbíš, Janka? Prečo si nastrašila tohto psíka?“ obráti sa prekvapivo Emil na dievčatko. „Keď ja som mu chcela dať cukrík,“ obraňuje sa malá vinníčka. „Ja asi vyskočím z kože!“ zvolá Emil a chytí sa za hlavu.



Kamil vie, že Emil trošku preháňa. Veď z kože sa predsa nedá vyskočiť. Ich chlpatý kamarát iba chce, aby sa naučili tieto dôležité veci:

Cudzieho psa nesmieme
nikdy prekvapiť,
lebo sa zl'akne
a môže nám ublížiť.



Cudzích psíkov
nikdy nekrmíme.



Nestrkáme ruky
cez plot
a cudzích psov
nehladkáme.



Ak niekoho cudzí pes pohryzie, treba vyhl'adat' lekára.
Takto predídeme infekcii aj nákaze besnotou.
Besnota je veľmi nebezpečená choroba,
ktorú môžu šíriť choré zvieratká.

Deti, Kamil stretol na ulici
cudzieho psíka. Porozprávajte,
čo sa na obrázku deje. Vysvetlite,
či je to správne, alebo nebezpečné.



Pozor na hlavu!

„Janka, prečo dnes nebola Emka v škole?“
spýta sa Kamil kamarátky.

„Včera spadla z bicykla a udrela si hlavu,“
odvetí Janka vážne a potom pokračuje:

„Hm... je to záhada, lebo Emka sa vie bicyklovať
oveľa lepšie ako ja. Dokonca niekedy nedrží kormidlo!“

„Ahá, tak tu je pes zakopaný!“
zamieša sa do rozhovoru Emil.

„Kde?“ spýtajú sa deti, ale žiadneho zakopaného psa
nehľadajú, lebo to sa len tak hovorí.



Emka spadla z bicykla,
nedržala sa kormidla.
Kolesá sa zamotali,
Emku všetci ratovali.
Emka má dlhé vlasy,
no nemala prilbu... asi!

„Tak mala alebo nemala prilbu?“

vrčí Emil zvedavo.

„Neviem, ale ani ja prilbu nenesím,“ povie Janka.

„A to už prečo?“ zavrčí Emil ešte hlasnejšie.

„No, aby mi bolo vidieť nové sponky!“

vysvetľuje Janka a trochu sa čuduje,

prečo je Emil taký nechápavý.



„Ak sa ti stane úraz hlavy,
pekné sponky ti budú nanič.
Jazdiť na bicykli, korčuliach
či kolobežke bez prilby
je vel'mi nebezpečné!“

povie psík a začne čosi kresliť na chodník.

Pri páde z bicykla
si môžeme vážne
zraniť hlavu.
Preto máme vždy
na hlave prilbu.

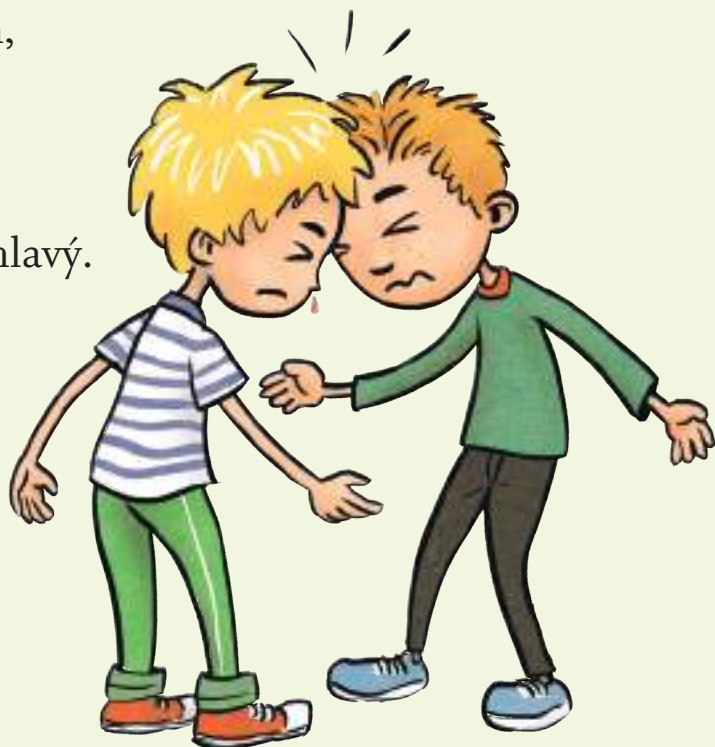


Dávajme pozor,
aby sme sa nepotkli
pri naháňačke
a nezranili
aj svojich
kamarátov.

ZAPAMÄTAJTE SI!

Ked' si niekto silno udrie hlavu,
môže byť zmätený, neodpovedá na otázky,
je mu nevoľno. Vtedy rýchlo zavolajte
dospelých alebo na číslo 112.

„My sme sa raz tak zrazili
s kamošom Oliverom,
že mi začala tiecť
krv z nosa!“
spomenie si Kamil.
„Oliver je dosť tvrdohlavý.
Má poriadne tvrdú
hlavu, veru.“



„To sa deťom stáva často.
Hlavne sa netreba vyľakať,“
poradí Emil kamarátom.
„Mne mamička povedala,
že sa treba posadiť
a predkloniť hlavu dopredu.
Nos si stlačíme prstami
asi na 10 minút,“
pridá Janka svoje
vedomosti.



Pri vode

„Kam ste sa vybrali s tými uterákmi?“ pýta sa Emil kamarátov a žmurká, lebo mu slniečko svieti do oka. „Ideme k jazeru, lebo je dnes teplo,“ odpovie Kamil. „Budeme sa kúpať,“ pochwáli sa Janka. „Čože? Deti ako vy sa nemôžu kúpať bez dozoru dospelých!“ povie Emil rázne. „Idem s vami, aby ste nespravili nejakú hlúposť!“ zavelí psík.



Janka s Kamilom vedia,
že Emil nežartuje a ich vodné
dobrodružstvo sa skončilo.
Emil je veľmi prísny.
Deti si nemôžu v jazere
ani prst namočiť.



Sedia teda pod stromom na deke a počúvajú
Emilovu prednášku.
„Keď ste takí múdri, máte so sebou
krém na opaľovanie?“ Janka s Kamilom pokrútia
hlavou a tušia, že je zle. Ale Emil sa rozhodol,
že ich veľmi nevyhreší. Radšej ich niečo nové naučí.

Kúpať sa chodíme
iba v sprievode
dospelých.



Pravidelne sa
natierame opaľovacím
krémom a sedíme v tieni.
Inak nám hrozí úpal.



Do jazera neskáčeme hlavičku,
lebo tam môže byť plytká voda.
Mohli by sme si zraniť chrbticu.



Do vody neskáčeme
rozhorúčení, aby sme
nedostali teplotný šok.

Vždy sa najskôr
opláchneme vodou.



Ak sa niekto topí,
vždy voláme na pomoc
dospelých.

Deti, Emil zabudol na 2 dôležité veci,
ktoré nás chránia pri vode.
Zakrúžkujte správnu odpoveď
a skúste ju nakresliť.

1. Ak sme sa ešte nenaučili plávať,
vo vode musíme mať:

- a) koleso z traktora
- b) kolieskové korčule
- c) plávacie koleso

2. Aby sme nedostali úpal,
na hlave máme vždy:

- a) parochňu
- b) šiltovku alebo plátenný klobúčik
- c) karnevalovú masku

Zvonííí

V jedno slnečné ráno čakal Emil Kamila s Jankou pred školou. Len tak. Chcel im popriať pekný deň. „Pod' s nami do školy!“ dostane Kamil super nápad. „Áno, pod', pod'!“ pridá sa Janka a zatlieska. „Psíky do školy nemôžu,“ pokrúti hlavou Emil, ale zároveň je na školu veľmi zvedavý. „Lenže ty nie si obyčajný psík...“ uvažuje Kamil a Janka ho doplní. „Ty si predsa kreslený. Mohol by si skočiť do môjho školského zošita!“ Emilovi zasvietia očka a hneď aj urobí, čo Janka vymyslela.



**HOP! A je v zošite.
Teraz môže ísť prvýkrát
s kamarátmi do školy.**

„To je krása,“ vyvaľuje oči Emil,
keď zbadá veselé chodby v Kamilovej škole.
Šikovne vyskočí zo zošita rovno na okno,
aby lepšie videl. Na oknách sú krásne detské kresby.
Celkom medzi ne zapadne.



Všade sú kvety a podlaha sa leskne ako zrkadlo.
Práve ju umýva teta upratovačka. Všimne si to aj Kamil,
rozbehne sa a šmykne sa po čerstvo umytej chodbe ako
po klzáčke. A potom capne na zem ako zhnité jablko.



„Kamil, Kamil, čo to stváraš?“
zakrúti hlavou psík aj pani upratovačka.
„Auu,“ hundre chlapec a šúcha si udretý chrbát.
„Zaslúžil by si si poznámku
do žiackej knižky!
To sa predsa nerobí!“
„No... viem to aj lepšie...“
povie Kamil, lebo si myslí,
že Emilovi sa nepáčil
ten nepodarený šmyk.



„Veď si pani upratovačke zašpinil celú podlahu!
Že sa nehanbíš,“ pokračuje Emil nahnevane.

**Nechýba vám odvaha,
aj keď je šmykl'avá podlaha?
Ak budete toto robiť,
môžete si niečo zlomiť.**



Kamil sa pred Emilom trochu hanbí.

Pekne sa v škole vyfarbil. Najviac ho mrzí, že pridal prácu pani upratovačke. Rozhodne sa, že to odčiní a ukáže Emilovi ich triedu. Emil pozvanie prijme a šup, preskočí z okna rovno na tabuľu.



Z hlúčika detí sa odrazu ozve niečí hlas.

„Dobre, že si tu. Mňa začalo akosi bolieť brucho...”

„Asi sa vypýtam domov.“

„A nečaká vás náhodou diktát?“ spýta sa Emil, ktorý sa nenechá len tak prekabátiť.

„Áno, ako vieš?“ pýtajú sa deti jedno cez druhé. Emil sa len uškrnie, lebo vie, že deti si niekedy pred písomkou vymýšľajú choroby.

„Nie si hladný?“ spýta sa Emila Jankina
copatá spolužiačka Deniska. Beží za ním k tabuli
s voňavým rožkom a ešte si z neho naposledy odhryzne.
A vtom jej kúsoček rožka zabehne.
KUC, KUC, CHRR, EH!



„Janka!“ zvolá Emil pohotovo.
„Pobúchaj kamarátku dlaňou
po chrbte. Medzi lopatkami.
Raz, dva-, tri-,
štyri-, päťkrát!
Čo najsilnejšie!“



Janka neváha a spraví presne to, čo jej Emil nakázal. Zaseknutý kúštiček rožka sa uvoľní a Deniska sa zhlboka nadýchne. Všetko dobre dopadlo. „Deniska, Deniska. Keď desiatujem, nebehám! Ešteže ti Janka tak šikovne pomohla. Dúfam, že ste ju všetci pozorne sledovali.“



Deti, skúste nahlas opísať, čo treba urobiť,
ak vášmu kamarátovi zabehne jedlo.



Správajte sa
cez prestávku
na jednotku!

Škola nie je
pretekárska dráha.
Behajte iba
na telesnej.



V triede nehrajte
naháňačku,
môžete sa
udrieť.

Nehojdajte sa
na stoličke.
Spadnete
a buchnete si
hlavu.



S ostrými a špicatými
školskými pomôckami
sa nehráme!



Pozor, aby ste nevrazili
do kamaráta,
ktorý práve pije.
Môže si
vyraziť zub.



Deti, zahrajte sa na učiteľ'ov.
Oznámkujte triedy na obrázkoch.
Rozumným žiakom dajte jednotku
a nezbedníkom dajte päťku.



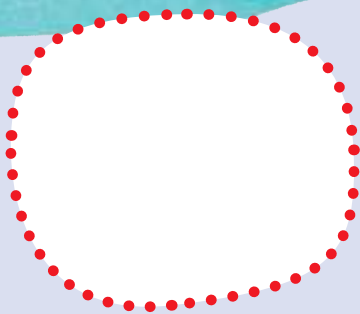
ZNÁMKA:



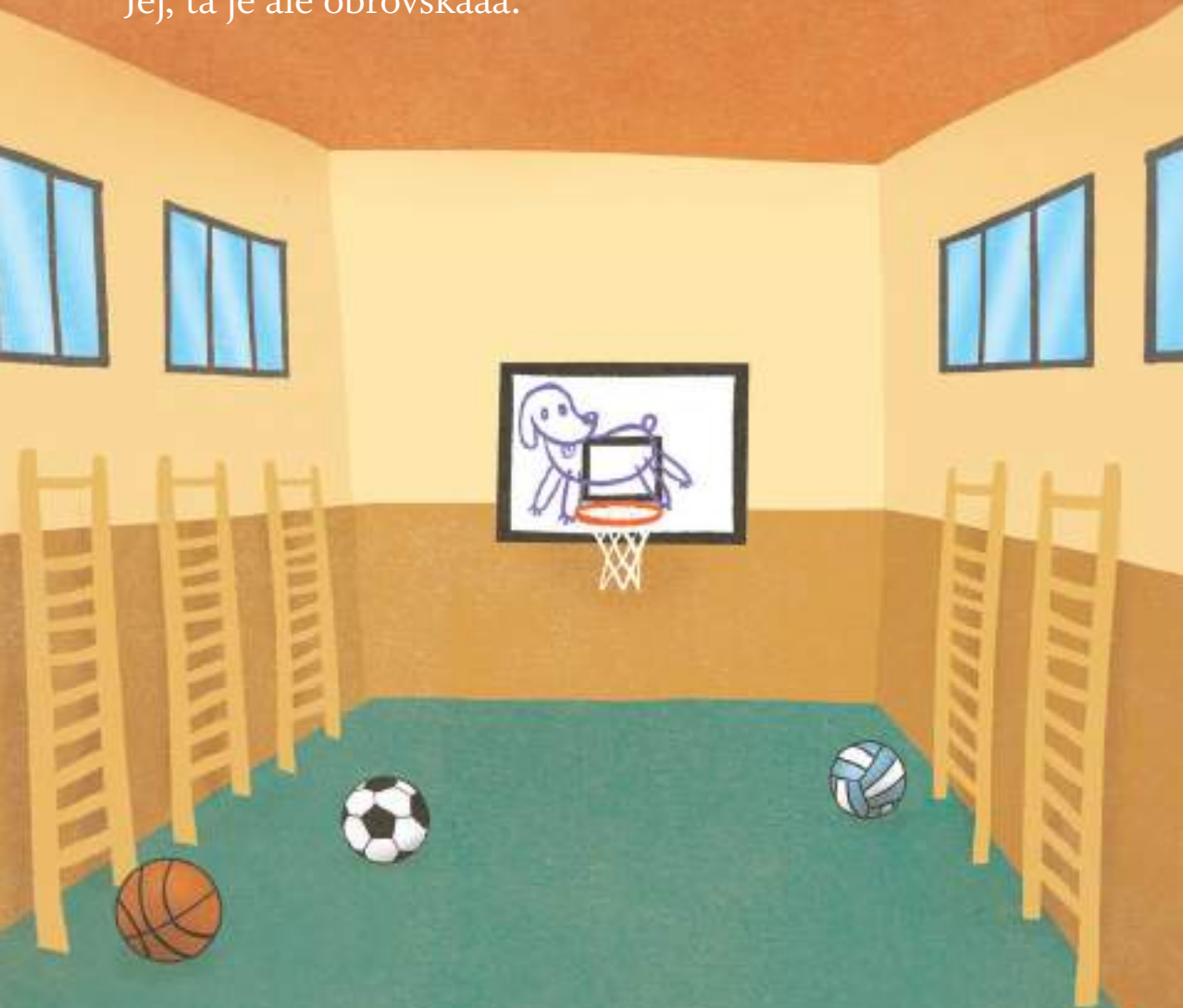
Porozprávajte, čo sa na obrázkoch deje.



ZNÁMKA:



Emilovi sa v škole veľmi páči. Po prestávke sa začína telesná výchova, ktorú majú deti najradšej. Všetci sa presunú do telocvične. Jéj, tá je ale obrovskááá.



Emil si ju obzerá z basketbalového koša. Ešte nikdy nebol takto vysoko. „Ale kde sú deti? Ahá, asi sa išli prezliecť do športového úboru. Idem rýchlo za nimi,“ povie si psík a beží za deťmi do šatne.

Kamil už má oblečené biele tričko, modré krátke nohavice a nové biele tenisky. Lebo cvičiť sa nemá v papučiach, ale v športovej obuvi.

„A toto je čo, há?“ ukazuje Emil labkou na Kamilove rozviazané šnúrky.



„Mne sa to takto páči,“ povie chlapec a trochu pred psíkom machruje. Vtom zazvoní a Kamil vyštartuje smerom k telocvični. Lenže si pristúpi šnúrku a rozťahne sa na zemi ako žaba.



„Bolí ťa niečo?“ spýta sa ho Emil.

„Ani nie,“ povie Kamil a začne si zaväzovať šnúrky.

„Mal si pravdu Emilko,“ zahundre si popod nos potichu.



„Predstav si, že ti tú šnúrku nechtiac pristúpi spolužiak. Potom skončíte na zemi obaja,“ napomenie psík chlapca a ponáhľa sa spolu s ním na rozcvičku.

Tá je veľmi dôležitá, lebo správnym zahriatím a natiahnutím svalov môžeme predísť úrazom pri športe.



Celá trieda už čaká v telocvični na rozcvičku. Lenže pán učiteľ ešte neprišiel a deti nesmú cvičiť samy bez dozoru. Niektorí žiaci to však asi nevedia. Sú veľmi neposední. Napríklad Kamilov spolužiak Peťo vyskakuje ako klokan, lebo chce dočiahnuť na zavesené kruhy.



„To by som nerobil...“ prehodí Emil, ktorý chlapca pozoruje z kozy. Nie zo živej, ale z takej, čo sa preskakuje.

„Ale ja sa chcem hojdať,“ povie Peťo tvrdohlavo.
„Kruhy nie sú na hojdanie. To je športové náradie!“
trvá na svojom Emil, ale je celkom pokojný, lebo Peťo
na kruhy určite nedočiahne. Je najmenší z triedy.
„Hahaha, hihhi,“ chichoce sa Peťo.
„Že náradie! Veď náradie má moja babka v záhrade!“



„Lenže ja hovorím o ŠPOR-TO-VOM náradí,“
slabikuje Emil a radšej to Peťovi nakreslí.



„A takto sa na týchto náradiach cvičí.
Ako vidíte, sú to poriadne náročné cviky.
Keď na ne nie ste pripravení, ľahko si môžete
zlomiť ruku alebo udrieť chrbát.“



**PRETO V TELOCVIČNI
ROBÍME IBA TO,
ČO NÁM
DOVOLIA
UČITELIA!**



„Zapamätajte si, že pri každom športe musí platiť FAIR PLAY (čítaj ako: fér plej).“
„Ja viem len, čo je faul,“ ozve sa Janka.
„To vie každý, kto pozerá v telke futbal,“ mávne rukou Kamil.



Faul je, keď vám kamoš pri futbale podloží nohu.
Alebo keď pri basketbale buchnete súpera lakťom.
Faul poriadne bolí, preto vždy hrajte podľa pravidiel.
Keď sa športovci k sebe správajú pri hre slušne,
voláme to FAIR PLAY.

Deti, už viete, čo je fair play.
Viete aj to, pri akých športoch
používame tieto lopty?

Spojte čiarou názov hry
a správnu loptu.

Futbal



Tenis



Basketbal



Stolný tenis



Volejbal



Hádzaná



Telesná sa skončila. Deti sa prezliekajú v šatni, len Kamil je akýsi bledý. Ticho sedí na lavičke. „Vyzeráš ako ryba na suchu,“ povie Emil a podáva Kamilovi vodu. „Rýchlo sa napi a hneď ti bude lepšie!“



„Ďakujem,“ povie Kamil, ktorý zázračne ožil. „Zapamätaj si, že po športe musíš doplniť stratené tekutiny!“ „A kde som ich stratil?“ spýta sa chlapec. „Všetky si vypotil, aha!“ zasmie sa Emil a ukáže na Kamilovo spotené tričko. „Rýchlo sa prezleč, aby si neprechladol,“ povie psík a štuchne ho labkou do brucha.

Crrr! Posledné zvonenie ohlásilo koniec dnešného vyučovania.

„Tak čo, Emil, ako sa ti páčila naša trieda?“ spýta sa Kamil psíka pred školou na lavičke.

„Hmm... najviac sa mi páčila tabuľa a kvety na oknách a farebné skrinky a telocvičňa...“



„Mne sa páčilo, čo si nás naučil,“ skočí mu do reči Janka.

„Naozaj? Tak si to zopakujme!“

Deti, prečítajte tieto vety.
Obrázky vám pomôžu.

Pri hre alebo športe
maj zaviazané



Na telesnej vždy
počúvaj pokyny



Po cvičení sa prezleč
do čistého



Po športovaní vypí
aspoň jeden pohár



Sem môžete nakresliť,
ktorý šport vás najviac baví.



Ako Janka ochorela

Janka neprišla do školy.
Pani učiteľka povedala, že ochorela.
„Emilko, mám nápad,“ povie Kamil
psíkovi po vyučovaní.
„Som samé ucho,“ odpovie psík
a smiešne zatrasie hlavou.
„Poďme navštíviť Janku.
Odovzdám jej domáce úlohy a trochu ju
zabavíme,“ navrhne Kamil. „Poďme! Dám na teba po
ceste pozor,“ povie psík nadšene, lebo aj jemu je za
Jankou smutno.



Tadial'to!



„Myslíš, že ma Jankina mamička pustí dnu?“ zamyslí sa Emil nahlas.

„Vieš čo? Vyskoč mi na batoh,“ dostane Kamil skvelý nápad.

Tak sa aj stalo. Kamil zazvonil pri Jankiných dverách a teraz už obaja stoja v jej detskej izbe.

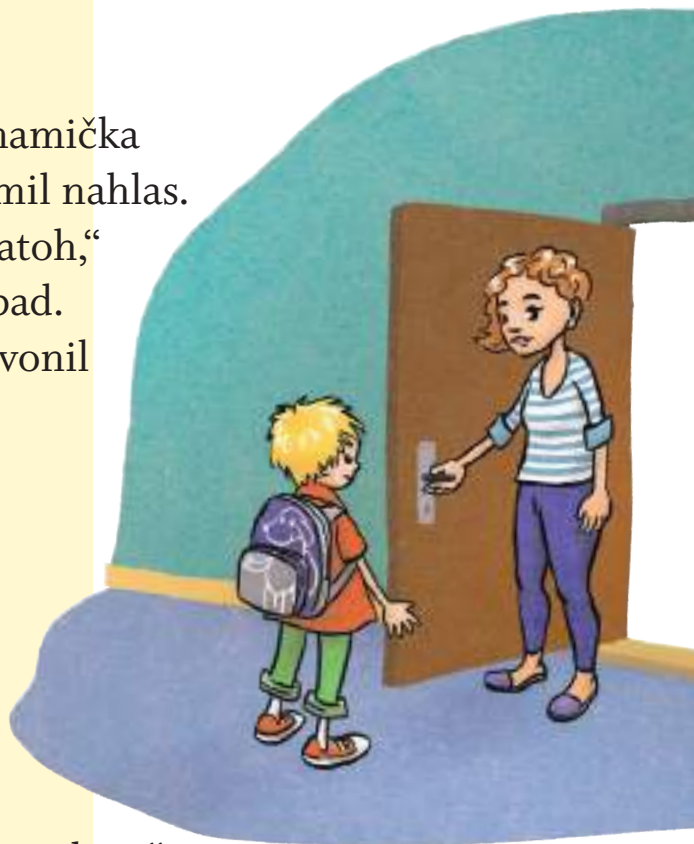
„Ahoj, ako sa máš?“

spýta sa chlapec kamarátky,

ktorá sedí v posteli so zaviazaným hrdlom.

„Priniesol som niekoho so sebou,“ ukáže na svoj ruksak. Emil nelení a preskočí z batoha na Jankinu skrinku.

Dievčatko zväksne od radosti, ale hneď si chytí boľavé hrdlo.



„Vidím, že ťa bolí hrdlo,“
povie Emil dôležite,
aj keď to by asi videl aj slepý.
„Vôbec nechápem, prečo som ochorela!
Veď je vonku teplo!“ čuduje sa Janka.
„Aj v lete môžeš prechladnúť...“
pripojí sa do doktorskej debaty Kamil.
„To ťažko. Veď bolo také teplo,
že som musela zjesť
3 nanuky naraz, aby som sa
trochu ochladila...“
povie dievčatko.
Kamil s Emilom
sa na seba pozerú,
lebo už vedľa,
kde sa stala chyba.



Deti, prečo podľ'a vás bolí Janku hrdlo?
Zakrúžkujte jednu z možností.

- a) Pretože Janka dlho nahlas spievala.
- b) Pretože Janka vypila horúci čaj.
- c) Pretože Janka zjedla 3 nanuky.

„Otvor ústa a povedz ÁÁÁ,“ vyzve Emil Janku
a v ruke drží naozajstnú doktorskú paličku.

Janka otvorí ústa a vyplazí jazyk.

„No to som si mohol myslieť.

Toto je typická AKÚTNA NANUKOITÍDA!“
určí psík diagnózu.

Ale deti neoklame. Smejú sa, až sa za bruchá chytajú.

„Veď taká choroba nejestvuje!“

povie Kamil pomedzi smiech.



Čo si myslíte, deti, akú chorobu má Janka naozaj?
Zakrúžkujte správnu diagnózu.

Hrdlová omrzlina

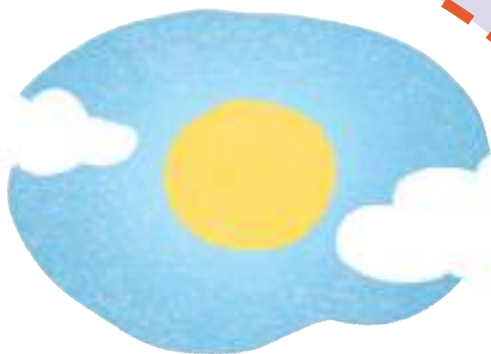
Zmrzlinová škrabanica

Ľadóza pichľavá

Angína

Emil, samozrejme, vie, že Janka má angínu, ale chcel ju rozosmiať. Keď sú deti veselé, oveľa skôr sa vyliečia. Niektoré veci jej však musí vysvetliť.

Tak už teraz,
deti, viete,
ochorieť sa dá
aj v lete.



Nanuky sú super vec,
len ich s mierou v lete jedz.

Keď si smädný, tak si daj
niečo vlažné, hoci čaj.



Ak nechceš robiť



AJAJAJ!



Kamil s Emilom zamávali Janke a pobrali sa domov. Odrazu sa zamračilo a rozfúkal sa silný vietor.

Kamil drkoce zubami a trasie sa ako ten oslík v rozprávke.

„Tebe je dobre, Emil, keď máš ten kožuch,“ vzdychne si uzímený chlapec.

„A ty prečo nemáš so sebou sveter?“

Čo si ty dáky otužilec?“ spýta sa Emil.

„Otuži – čoooo?“ kokce Kamil to čudné slovo.

„Otužilci sú ľudia, ktorí sa napríklad v zime kúpu v ľadovej rieke,“ vysvetľuje Emil.



„To im je v zime tak teplo, či čo?“

„Robia to, lebo je to veľmi zdravé.

Otužovanie posilňuje imunitu.

Takí ľudia nebývajú chorí,“ povie Emil vážne.

„Ale otužovať sa môžeš aj doma,“ napadne mu zrazu.

„My doma nemáme ľadovú riekku... iba chladničku,“
čuduje sa Kamil, čo to psíkovi napadlo.

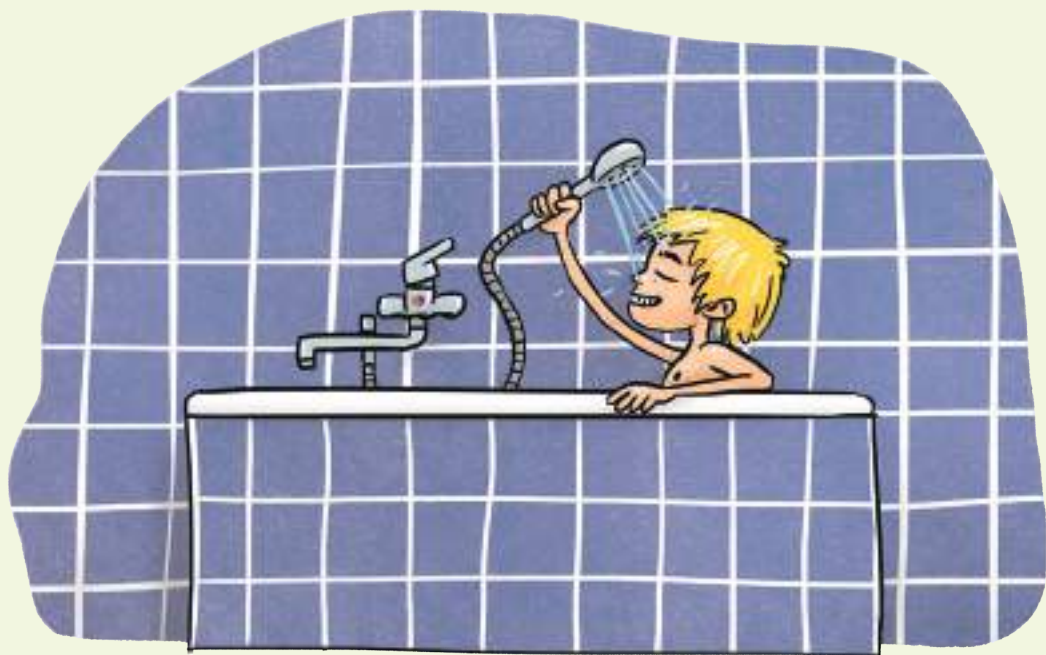


„Keď si na záver sprchovania pustíš chladnejšiu vodu,
aj to je otužovanie.“ „Vážne? Ale veď to ja robím!

Ocko ma to naučil! Vydržím aj 10 sekúnd!“

„Tak potom si aj ty otužilec!“ pochváli ho psík.

„Vlastne... ani neviem, kedy som bol naposledy chorý,“
povie Kamil a je na seba celkom hrdý.



Spojte čiarou vetu so slovom,
ktoré sa hodí na jej koniec.

Keď ma hrdlo omína,
bude to asi

angína

lavína

slanina

Kto nechce byť chorý,
nezje zmrzliny

v mori

tvory

tony

Keď je vonku chladnejšie,
oblečiem sa

farebnejšie

teplejšie

pomalšie

U Kamila na návšteve

Kamil, Emil a Janka sa stretli po vyučovaní pred školou. Janka už je zdravá, ale Kamil je zamračený ako obloha. „Čo si dostal zlú známku?“ pýta sa ho Janka. Kamil zavrtí hlavou, že nedostal.

5?

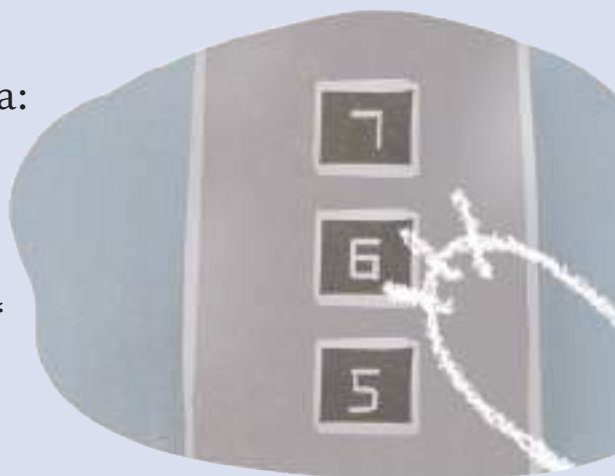


„Tak čo sa deje?“ nedá mu dievčatko pokoj. „Áááale... u teba už Emil na návšteve bol. U mňa nie,“ zahundre chlapec. „Tak ma pozvi k vám!“ navrhne mu Emil. „Veď aj tak je vonku zamračené. Budeme sa chvíľku hrať u vás.“ „Hurááááá!“ zvolajú deti a všetci sa vyberú na Kamilovo sídlisko. Emil dozerá, aby sa im cestou nič nestalo.

„Vau!“ zvolá Emil, keď sa pred ním otvoria výťahové dvere v Kamilovom dome.

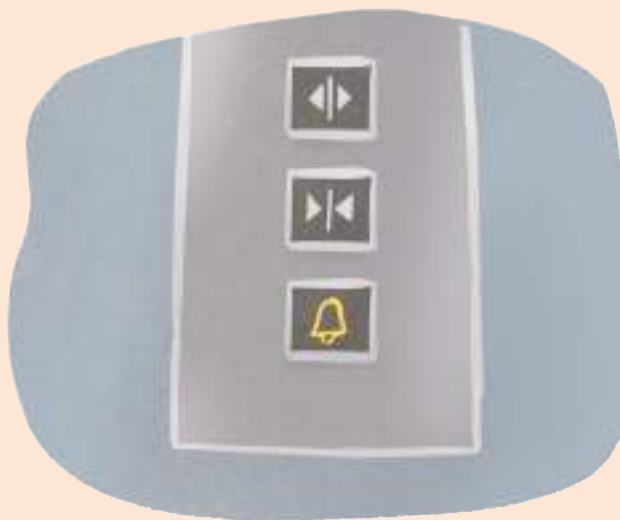
„To je ako raketa!“ Vstúpia do výťahu a Kamil vyzve psíka:

„Stlač tlačidlo číslo šesť. My nemôžeme, lebo ešte nemáme 10 rokov. Ale ty môžeš, lebo si zázračný psík.“



„Pozri, Janka, vidíš tú škáru? Strčme tam... pravítko! Bude zábava,“ navrhuje Kamil Janke a už aj otvára batoh. „Idete už aj ďalej od tých dverí?!“ štekne Emil tak prísne, až deti od prekvapenia nadskočia. „A neskáčte mi tu, lebo sa výťah zasekne!“

„ZASEKNE? A kto nás potom vyslobodí?“ bojí sa Janka.
„Výťah sa môže pokaziť. Keď sa vypne
prúd alebo keď v ňom niekto
skáče ako opica v zoo,“
povie Emil a ňufákom
ukazuje na deti.
„V takomto prípade hľadajte
tlačidlo so zvončekom.
Keď ho stlačíte,
privoláte si pomoc.“



„Hmmm, to si zapamätáme!“ povie Kamil zodpovedne
a nenápadne vracia pravítko do batoha.
„To dúfam. A zapamätajte si aj to, že vo výťahu
neskáčeme a nikdy nechytáme dvere počas jazdy!“



„Jéj, to je ale veľký byt. Tu sa musí super naháňať alebo schovávať! Chyť ma, Kamil!“ Janka sa rozbehne po dlhom behúni na chodbe. Slovo behúň trochu pripomína nejakého rýchleho chrobáka, ale je to vlastne taký dlhý koberec. Ten sa zrazu zvlí a Janka sa aj s kobercom šmýka po chodbe. Zastane ku-li-li-linček od sklených dverí.



„Ach jaj! Kto to kedy videl, v byte hrať naháňačku! Takto málo chýbalo a narazila by si do týchto sklených dverí. Pozri sa, koľko je tu všade ostrých rohov. Buchneš si pri páde hlavu a bude zle.“



„Kde si môžem umyť ruky?“ spýta sa Janka Kamila.
„Tu!“ otvorí jej kamarát dvere na kúpeľni.
Janka však nevie nájsť mydlo.
Nakukne pod umývadlo a tam...
všakovaké farebné fľašky.
„Kamíííl,“ zakričí na kamaráta. „Čím si mám umyť ruky?“
„Hm, čo ja viem... vyskúšajme toto... to je také
pekné ružové.“



„Okamžite to odložte! To sú predsa chemické čistiace prostriedky! Môžu vám popáliť ruky. Keď sa dostanú do očí, vážne poškodia zrak. Čistiace prostriedky bez dozoru rodičov nepoužívame!“
rapoce Emil prísne.



Rodičia, mám k vám prosbu.
Uložte doma chemikálie na miesto,
kam deti nedočiahnu.
Ďakujem vám!

Ak by ste sa náááhodou pofrkali
čistiacim prostriedkom,
postihnuté miesto si opláchnite
silným prúdom vody.



Janka už našla mydlo a oplachuje si ruky. Vtom zbadá pekný fén položený na práčke. Stále je zapojený do zástrčky. Asi naň Kamilova mamička ráno zabudla. „Kamíííl, poďme sa zahrať na kaderníkov,“ volá Janka z kúpeľne a naťahuje ruku za fénom.



„Pozor, Janka!“ zvolá Emil a šikovne vytiahne fén zo zásuvky. „Ufff!“ vydýchne si psík s úľavou. „Čoho si sa tak zľakol? Ja by som ten fén nerozbila, neboj.“ „O to nejde. Ale máš mokré ruky. Fén je zapojený v elektrickej zásuvke. Mohla by ťa potriasť elektrina.“

TO JE ŽIVOTU NEBEZPEČNÉ!!!

Zapamätajte si, deti. Toto je veľmi dôležité.

Nikdy nechytajte
elektrické spotrebiče
mokrými rukami.



Keď ste sami doma,
elektrické spotrebiče
nepoužívajte.



Do elektrických zásuviek
nikdy nestrkajte
žiadne predmety.



Nechytajte žiarovky
ani akékoľvek drôty
trčiacie zo steny.



Elektrina je užitočná, ale životu nebezpečná.

Janka s Kamilom už vedia, že s elektrinou sa netreba zahrávať. A tak sa idú hrať do Kamilovej izby. „Ty máš ale krásnu detskú!“ zvolá Janka. „A ako vysoko bývate!“ Janka vezme stolček a položí ho pod okno. Chce sa pozrieť na ulicu, ale nedočiahne. „Kamil, otvor okno, aby som videla až dole,“ prikáže chlapcovi. „Neotvorím a nech ti ani nenapadne vyliezť na ten stolček!“ povie Kamil rovnako prísne ako Emil. Ten všetko iba ticho počúva a je veľmi hrdý, akého má múdreho kamaráta.



Okno teda ostalo zavreté, lebo Kamil Janke vysvetlil, že vykúkať z otvoreného okna je veľmi nebezpečné. A tak si Janka radšej obzerá Kamilove hračky a knižky. „Som trochu hladná,“ povie po chvíľke. Všetci sa presunú do kuchyne. Kamil hľadá v skrinkách čosi pod zub a Janke pri tom padne do oka zaujímavá škatuľka. Otvorí ju a vnútri nájde farebné cukríky! Mňam!



Lenže Emil má oči všade. „To nie sú cukríky, Janka. To sú lieky! Proti bolesti zubov, proti kašľu a tak... Liekov sa nikdy nedotýkajte! Deti lieky užívajú iba pod dozorom dospelých, inak by im mohli vážne ublížiť.“ „Fíííha!“ povie Janka a rýchlo vráti škatuľku na miesto.

„Vieš čo, Janka? Upečiem ti tortu!“ navrhnú Kamil odvážne. Ešte síce nikdy tortu nepiekol, ale chce sa pred Jankou trochu vytiahnuť. „A ako to chceš urobiť?“ spýta sa Emil a od prekvapenia vypleští oči ako taká sova. „Ako, ako... vezmem zápalky, zapálím oheň na sporáku, položím tam hrniec, nasypem doň múku... asi...“ rozmýšľa Kamil, lebo on veru nie je žiaden kuchár.



„ZÁ-PAL-KY? Tie ale deťom do rúk nepatria!“ povedia Emil s Jankou celkom naraz. „Keď nemáš doma rodičov, ponúkni Janke radšej džús alebo ovocie. Deti bez dozoru dospelých nezapaľujú oheň ani nepoužívajú plynový sporák. Mohli by sa popáliť. Počkajme na tvoju mamičku. Tá robí iste lepšiu tortu než ty,“ usmeje sa Emil a obľizne sa od ucha k uchu.

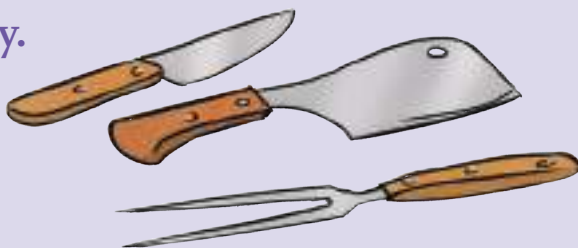


„Máš pravdu, Emil, počkajme teda.
Naši prídu o pár minút z práce...“ dá si poradiť Kamil.
„Tak ja vám zatiaľ poviem, na čo si máte
v kuchyni dávať pozor,“ navrhne psík.

**Pri stole sa nebláznite,
aby ste sa nepopálili
horúcim čajom
či polievkou.**



**Kuchynské náčinie
je často špicaté a ostré.
Neberte ho radšej do ruky.**



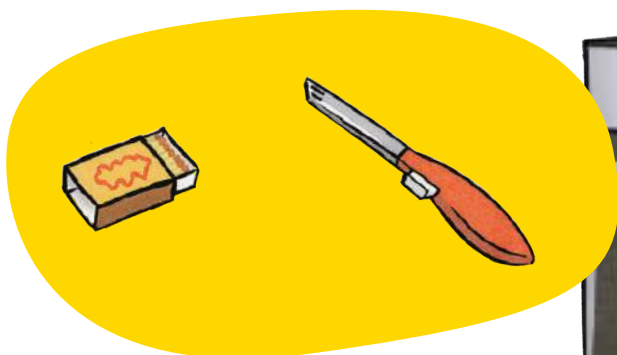
**Aj v kuchyni
sú elektrické spotrebiče,
ktoré nepoužívajte
bez dozoru.**



Kto sa správa vo výťahu
rozumne? Kamil alebo Janka?
Povedzte prečo.



A teraz malý chyták.
Čím zapálite oheň na sporáku?
Zápalkami alebo
zapaľovačom?



Ktoré prípravky v kúpeľni
nepatria deťom do rúk?



Čo je na obrázku?
Cukrík alebo tabletká?



Vidíte, aké ľahké je pomýliť si
tabletku s cukríkom?
Preto buďte vždy opatrní a nejedzte nič,
čo dobre nepoznáte.

Rozlúčka

Držíme vám palce
pri riešení súťažných úloh, deti.
Vždy myslíte na svoju bezpečnosť
a buďte ohľaduplní aj k spolužiakom
a kamarátom, aby sa vám
nič zlé nestalo.



Správajte sa tak,
aby bol na vás hrdý
váš dobrý kamarát Emil.

OBSAH

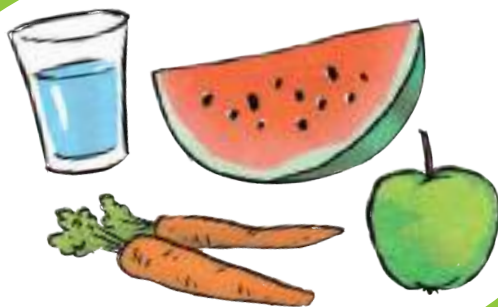
Kapitola 1	– Zoznámenie	str. 2
Kapitola 2	– Hravá strava	str. 6
Kapitola 3	– Všade samé bacily	str. 10
Kapitola 4	– Vonku opatrne	str. 14
Kapitola 5	– Haló, pomóóóc!	str. 22
Kapitola 6	– Bzzzzz	str. 26
Kapitola 7	– Hromy-blesky!	str. 32
Kapitola 8	– Pozor, cudzí pes!	str. 36
Kapitola 9	– Pozor na hlavu!	str. 40
Kapitola 10	– Pri vode	str. 44
Kapitola 11	– Zvonííí	str. 48
Kapitola 12	– Ako Janka ochorela	str. 70
Kapitola 13	– U Kamila na návšteve	str. 78
Rozlúčka		str. 92
Správne riešenie úloh		str. 94

Správne riešenie úloh

Strana č. 7

Na obrázku vidíme jogurt, mlieko, mrkvu, pomaranče, hrušku, vajce, jablko, mäso, cviklu, hrozno, chlieb, rožky, zemiaky, papriku, melón, kapustu.

Strana č. 9



Strana č. 25

Malú odreninu na kolene ošetríme náplast'ou.

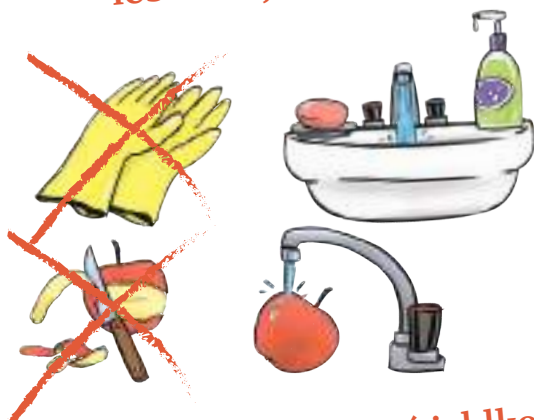


Deti sa hrajú bezpečne, keď na hojdačke sedia. Na hojdačke nestojíme, mohli by sme spadnúť.



Strana č. 13

Emil by nemal zahryznúť do jablčka, lebo nie je umyté.



Zdravšie je neošúpané jablko, lebo šupka obsahuje vitamíny.

Strana č. 31

1. b) Uštipnutiu včelou predídeme,
ak budeme pokojne stáť.
2. b) Keď nás uštipne včela, bežíme domov
a dáme si žihadlo vytiahnuť.
3. b) Poštipanú ruku upokojíme
studeným obkladom.



Strana č. 39

Kamil si sadol cudziemu psíkovi
na chrbát, hrozí mu, že psík sa zľakne
a Kamila uhryzne alebo zhodí.

Kamil kŕmi cudzieho psa, čo nikdy nerobíme.
Navyše ho kŕmi lízankou a sladkosťami
nie sú pre psy zdravé.

Strana č. 35

Na obrázku sú
štyri včielky.

Strana č. 53

Keď niekomu zabehne
jedlo, pobúchame ho
dlaňou po chrbte
medzi lopatkami
asi päťkrát.

Strana č. 47

1. c) Ak sme sa ešte
nenaučili plávať,
vo vode musíme mať
plávacie koleso
2. b) Aby sme nedostali
úpal, na hlave máme
vždy šiltovku alebo
plátový klobúčik



Strana č. 56



Jednotku si zaslúži
obrázok vl'avo, pretože
deti pokojne čakajú
na hodinu.

Strana č. 68

Strana č. 65

Pri hre alebo športe maj
zaviazané šnúrkys.
Na telesnej vždy počúvaj
pokyny učiteľ'a.
Po cvičení sa prezleč
do čistého oblečenia.
Po športovaní vypí aspoň
jeden pohár vody.

Strana č. 72

Futbal

Tenis

Basketbal

Stolný tenis

Volejbal

Hádzaná



Strana č. 73

Janka ochorela
na angínu.



Janku
bolí hrdlo,
pretože zjedla
3 nanuky.



Strana č. 77

Ked' ma hrdlo omína,
bude to asi angína.

Kto nechce byť chorý,
nezje zmrzliny tony.

Ked' je vonku chladnejšie,
oblečiem sa teplejšie.

Strana č. 90

Rozumne sa správa Janka,
lebo vo výťahu neskáče.
Ani zapal'ovač, ani zápalky
nepatria deťom do ruky!!!

Deti nesmú doma
manipulovať s ohňom.

Strana č. 91

Deťom do rúk nepatria
čistiace prostriedky.



Môže to byť cukrík, ale aj tabletká.
Preto nikdy nejeme veci,
ktoré nepoznáme.

Kamil a psík zdravotník

Vydavateľ:

Nadácia Pontis

Zelinárska 2, 821 08 Bratislava

tel. 02/5710 8111

e-mail: pontis@nadaciapontis.sk

www.nadaciapontis.sk

Produkcia:

Relations Consulting, s.r.o.

Gercenova 2, 851 01 Bratislava

www.relations.sk

Autori: © Katarína Noskajová, 2017

Recenzenti: PaedDr. Nina Baumgartnerová, Mgr. Daniela Stančíková,

PaedDr. Gabriela Svätokrížna

Ilustrácie: © Mgr. art. Viliam Slaminka, 2017

Grafický dizajn a zalomenie: © Lukáš Pompa, 2017

Jazyková úprava: Katarína Vilhanová

Tlač:

Slovenská Grafia a.s.

Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava

<http://www.grafia.sk/>

© Nadácia Pontis. Všetky práva vyhradené.

Toto dielo ani žiadnu jeho časť nemožno reprodukovat' bez súhlasu majiteľa práv.

Vydané vďaka finančnej podpore Nadačného fondu Lidl v Nadácii Pontis.

Odborným garantom je Slovenský Červený kríž.

Publikáciu Kamil a psík zdravotník zaradilo Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky do zoznamu odporúčaných materiálnych didaktických prostriedkov určených pre základné školy. Odporúčacia doložka má platnosť do 19. júla 2021.

Prvé vydanie

Nepredajné

Bratislava 2017

ISBN 978-80-971310-8-1



Test

1. Ak chcem byť zdravý:

- a) Jem iba sladkosti, torty, čipsy a šľahačku.
- b) Jem pestrú stravu, ovocie a zeleninu.
Pravidelne pijem vodu.
- c) Nejem vôbec nič.

2. Pred bacilmi sa chránim tak, že:

- a) Vôbec nevychádzam zo svojej izby.
- b) Umývam si ruky pred každým jedlom,
po hre, po toalete.
- c) Vždy sa skryjem do skrine.

3. Keď ma vonku zastihne búrka:

- a) Rýchlo sa skryjem do najbližšieho domu alebo vchodu.
- b) Bežím pod najvyšší strom.
- c) Stojím vonku a pozorujem blesky.

4. V škole cez prestávku:

- a) Behám, skáčem a narážam do spolužiakov.
- b) Šmýkam sa na mokrej podlahe.
- c) Nebehám, desiatujem a pokojne sa pripravujem na ďalšiu hodinu.

5. Keď som sám doma:

- a) Nikdy sa nehrám s ohňom
ani s elektrickými spotrebičmi.
- b) Hojdám sa na lampe ako opica v zoo.
- c) Hrám sa v kúpeľni s čistiacimi prostriedkami.



Správne odpovede:

1b, 2b, 3a, 4c, 5a

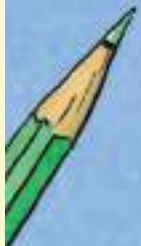




ROZVĚT HODÍN



	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Po								
Vt								
St								
Št								
Pi								







MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

