# MALÝ RARÁŠEK

## ODPOVĚDI KE KARTIČKÁM

Ke každému očíslovanému úkolu najdete odpověď nebo inspiraci k povídání.

### 1 ODPOVĚĎ

Mamka by možná vyhrála v hledání ztracených věcí, taťka možná ve vaření. Umí nejlepší míchaná vajíčka a já určitě v dělání legračních obličejů. Ale u tancování bychom měli udělat rodinnou soutěž!

*dítě*

### 2 ODPOVĚĎ

Když mě něco hodně bolí, když se na mě někdo zlobí nebo když jsem moc unavená. Někdy brečím, když se mi stýská. Nebo jsem brečela, kdy když jsem ztratila svého plyšáka.

*dítě*

### 3 ODPOVĚĎ

Každý může mít něco, co by na sobě chtěl změnit, a je v pořádku o tom přemýšlet. Důležité je také umět si všimnout toho, co se nám na sobě líbí a co už jsme dokázali. Nemusíš být dokonalý/á. Měj se rád/a.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

### 4 ODPOVĚĎ

Musela bych celý den chodit s ponožkou na hlavě.

*dítě*

### 5 ODPOVĚĎ

Museli bychom postavit obrovské domy z tlustého skla, aby dovnitř nenatekla voda, a všude by vedly tunely. Místo aut bychom jezdili ponorkami a do školy by nás třeba vozil delfínový autobus. Potřebovali bychom hodně kyslíku, světla, protože dole je tma, a nějaké stroje na výrobu jídla. Taky bychom museli dávat pozor na žraloky, chobotnice a aby nám třeba velryba nesedla na střechu.

*dítě*

### 6 ODPOVĚĎ

Ano. Na zamčeném telefonu jde většinou zavolat na tísňovou linku, aniž bys znal/a PIN nebo heslo. Na iPhonu se na zamčené obrazovce zobrazí možnost Tíseň / Emergency; u novějších iPhonů lze také podržet boční tlačítko a jedno z tlačítek hlasitosti, až se objeví nabídka pro nouzové volání.

U telefonů s Androidem – například Samsung, Xiaomi, Motorola, Google Pixel nebo Honor – bývá na zamčené obrazovce tlačítko Tísňové volání / Nouzové volání / Emergency. Někdy je potřeba nejdřív přejet po obrazovce, jako kdybys chtěl/a telefon odemknout. Přesné umístění se může podle značky a verze telefonu trochu lišit.

V Česku můžeš v nouzi volat 112, které funguje v celé Evropské unii.

### 6 / POKRAČOVÁNÍ

Proto je nejlepší vzít si s rodičem jeho telefon a společně si ukázat, kde je nouzové volání právě na něm. Hovor ale nezkoušejte opravdu vytočit, pokud pomoc nepotřebujete.

*dospělák*

### 7 ODPOVĚĎ

„Dnes ráno jsem otevřela lednici a uvnitř seděl tučňák, jedl můj jogurt a ptal se, jestli nemáme ještě ryby.“

*dítě*

### 8 ODPOVĚĎ

Moje postel by byla obrovská, zavěšená na stropu jako houpačka, na které bych se mohl kdykoliv houpat. Měkká jako mrak a měla by hromadu polštářů. Vedle by byla lampička, schovka na knížky a tlačítko, které pustí moji oblíbenou písničku.

*dítě*

### 9 ODPOVĚĎ

Narodila jsem se jako malé miminko, nejradši jsem měla mléko. A to miluju ještě dneska. Pak se narodil brácha, který hezky voněl, ale pořád spal. Byla s ním nuda. Ale když vyrostl a začal mluvit, začala s ním být legrace. Pak jsem začala chodit do školky, kde jsem si našla nejlepší kamarádku. Ta se mnou šla i do stejné třídy ve škole. Doma se mnou bydlí ještě máma, táta, brácha a pes Max, kterého máme teprve chvíli. Ráda ho chodím venčit.

*dítě*

### 10 ODPOVĚĎ

Já bych chtěl krokopapouška. Měl by krokodýlí zuby a papouščí křídla. Uměl by létat a přitom by se ho všichni báli. A ještě by opakoval, co říkají lidi, takže by mohl být tajný špion.

*dítě*

### 11 ODPOVĚĎ

Chtěl/a bych umět skvěle kreslit úplně všechno, co mě napadne, třeba draky, auta i celé vymyšlené světy.

*dítě*

### 12 ODPOVĚĎ

Ceny se mění podle obchodu a značky. Obyčejný rohlík stojí většinou 3-5 korun podle typu. Celozrné jsou zdravější a dražší. Chleba může stát 30 i 90 korun. Jogurty stojí 25 korun, ale někdy jsou v akci levnější. U jablka záleží, kdy ho kupuješ a odkud je. Jablko vypěstované u nás je levnější než to, které bylo dovezené ze zahraničí. Takže stojí jedno 5 až 20 korun podle velikosti. Zmrzlina je dražší, ale také záleží jakou si vybereš.

### 12 / POKRAČOVÁNÍ

Levná ledová zmrzlina může být klidně i za 5 korun ale je to jen voda s cukrem, nějaká kvalitní s ovocem může být klidně za 80 korun. Zkuste se podívat, kolik co stojí u vás v obchodě.

*dospělák*

### 13 ODPOVĚĎ

Šla bych za cukrovou vatu. Koupila bych si tu největší na světě a zamotala se do ní. Potají bych pak trochu ujídala.

*dítě*

### 14 ODPOVĚĎ

Nejradši mám vlak. Není tam pás, tak se nemusím poutat. Docela dobře vidím ven z okýnka. Jsou tam záchody a navíc je chodba docela široká, tak někdy, když jedeme daleko, tak se můžu procházet a prohlížet si lidi, kteří jezdí vlakem.

*dítě*

### 15 ODPOVĚĎ

Do cizího auta nikdy nenastupuj a nikam s cizím člověkem nejezdi. Ani když tě slušně požádá o pomoc nebo by tvrdil, že tě má vyzvednout. Můžeš říct: „Promiňte, nemůžu,“ a jít za rodičem nebo jiným dospělým, kterému věříš.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

### 16 ODPOVĚĎ

Nejradši bych už nikdy nemusel uklízet ponožky. Ony se stejně pořád někam ztrácejí! A hledat dvě stejný je někdy hrozná nuda.

*dítě*

### 17 ODPOVĚĎ

Je užitečné znát zpaměti alespoň jedno telefonní číslo na rodiče nebo jiného blízkého dospělého. Dá se naučit po malých částech, podobně jako krátká básnička.

*dospělák*

### 18 ODPOVĚĎ

Psa bych se zeptala, proč očichává úplně všechno. A kočky bych se zeptala, kam chodí, když se celý den někde toulá.

*dítě*

### 19 ODPOVĚĎ

Rarášek: Půjčil bych si auto, i když ho neumím řídit. Abych mohl jet někam daleko na výlet.
Lumpice: Půjčila bych si máminy plesové šaty, abych si mohla hrát na princeznu.

*dítě*

## 20 ODPOVĚĎ

Mluvit o pocitech je důležité a pomáhá to. Ostatní mohou lépe pochopit, co se v tobě děje, a můžou ti nabídnout pomoct. Je dobré podělit se třeba o svůj strach nebo říct, že ti je smutno nebo že tě něco štve. Nemusíš na to být sám/a.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

## 21 ODPOVĚĎ

Neznám cizího psa, nevím jak se chová. Nepoběžím k němu, mohl by se leknout. Nejdřív se zeptám jeho páníčka, jestli si ho můžu pohladit, nechám psa, aby si mě očichal. A teprve pak jej mohu pohladit. Když je pes bez páníčka, držím si odstup, neběhám před ním, nejím před ním svačinu. Neházím mu klacíky. Nikdy nevím, čeho se lekne a čeho se bojí.

*dítě*

## 22 ODPOVĚĎ

Na ovladači by bylo tlačítko „Tancuj“, „Udělej palačinky“, „Pohádka na uspávání" a „Řekni ANO“. A největší tlačítko by bylo „Pět minut mě lechtej“.

*dítě*

## 23 ODPOVĚĎ

Pláč je jeden ze způsobů, jak tvoje tělo dává najevo silné emoce, třeba smutek, strach, bolest nebo někdy i velkou radost. Plakat je v pořádku a často se ti po pláči trochu uleví. Je zkrátka dobré pustit slzičky ven.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

## 24 ODPOVĚĎ

To je těžká otázka. Nikdy se mi nic takového nestalo. Zkusila bych zavolat rodičům, umím volat pomocí tabletu. Nikomu cizímu bych neotvíral/a a kdyby se dělo něco nebezpečného, volal/a bych 112. A kdyby to trvalo dlouho, zkusila bych zaklepat na paní sousedku u nás na patře, se kterou se známe.

*dítě*

## 25 ODPOVĚĎ

Já bych chtěl plášť neviditelnosti. Mohl bych se schovat, když bych nechtěl, aby mě někdo našel, a taky bych mohl tajně chodit po domě. Ale asi bych se smál a to by mě stejně prozradilo.

*dítě*

## 26 ODPOVĚĎ

Když je tělu zima, svaly se začnou velmi rychle drobně stahovat a uvolňovat. Tím vytvářejí teplo, takže třes je vlastně způsob, jak se tělo samo snaží zahřát.

*dospělák*

## 27 ODPOVĚĎ

Vzal bych si nůž nebo tátův švýcarák, který má i nůžky, nádobu na vodu a sirky na rozdělání ohně. A tajně bych doufal, že v kapse najdu i velký pytlík bonbónů.

*dítě*

## 28 ODPOVĚĎ

Moje planeta by se jmenovala Bublinka. Měla by malou gravitaci, takže by se tam dalo skákat obrovskými skoky, a místo deště by občas padaly mýdlové bubliny. Takže bych se nikdy nemusela mýt, stačilo by proběhnout deštěm.

*dítě*

## 29 ODPOVĚĎ

Když dáš něco do vody, voda to zespodu nadnáší. Když je věc lehká, voda ji udrží nahoře. Když je moc těžká, klesne ke dnu. Ale plave i velká loď – je obrovská a uvnitř má hodně vzduchu. Záleží i na druhu materiálu - plavou plasty, dřevo, ale také jablko.

*dospělák*

## 30 ODPOVĚĎ

Odpadky mohou zvířatům ublížit, když je sní nebo je mohou vdechnout nebo se do nich zamotat a udusit. Odpadky přírodu znečišťují. Papír se může rozložit za týdny až měsíce, kov často za desítky let a některé plasty vydrží desítky až stovky let. Tím se do půdy dostávají látky, které tam nepatří a mohou škodit našemu zdraví, ale i zvířatům a rostlinám. Hodně záleží na materiálu a podmínkách.

*dospělák*

## 31 ODPOVĚĎ

Heslo by bylo „Fumfibilálová ponožka!“ A kdo by ho spletl, tomu by se dveře otevřely jen na záchod.

*dítě*

## 32 ODPOVĚĎ

Na zubech se během dne tvoří povlak s bakteriemi, z jídla, které jíme. Ty z cukrů vyrábějí kyseliny, které mohou narušovat ochrannou vrstvu zubu a způsobit kaz. Čištění ráno a večer povlak odstraňuje a pomáhá chránit i dásně.

*dospělák*

## 33 ODPOVĚĎ

Hlasitě bych rodiče oslovila a zkusila zjistit, jestli reaguje a dýchá. Pohladila bych ho, zkusila polechtat, jestli ho nevzbudím. Kdyby stále nereagoval, zavolala bych 155 nebo 112, případně doběhla pro dalšího dospělého, a dělala přesně to, co mi řekne zdravotní sestra v telefonu.

*dítě*

## 34 ODPOVĚĎ

Šéf by byl můj velký plyšový medvěd, protože je největší a spí se mnou v posteli. Malý dinosaurus by hlídal dveře, aby tam nikdo cizí nešel. Panenka by se starala o ostatní hračky a autíčka by rozvážela zprávy po celém pokojíčku.

*dítě*

## 35 ODPOVĚĎ

Zornička je černý otvor uprostřed oka, kterým dovnitř vstupuje světlo. Ve tmě se zvětší, aby do oka pustila více světla, a na silném světle se zmenší, aby ho dovnitř šlo méně.

*dospělák*

## 36 ODPOVĚĎ

Že si musím uklízet hračky, i když si s nimi chci ještě hrát. Já bych je nechal/a klidně do zítřka, protože přece přes noc nikam neutečou.

*dítě*

## 37 ODPOVĚĎ

Objednal bych si sen, ve kterém umím létat a můžu se podívat kamkoliv na světě. A kdyby se mi chtělo, přistál bych rovnou v cukrárně.

*dítě*

## 38 ODPOVĚĎ

Bez vody nemohou žít zvířata, lidé ani rostliny. Čisté - pitné vody není nekonečně. A její čištění i doprava stojí energii. V poslední době prší v Česku méně a vody ubývá. Určitě pomůže vypnout kohoutek při čištění zubů, sprchovat se kratší dobu, pouštět pračku plnou a zbytečně nenechávat vodu téct. A pomáhá využívat vodu dvakrát, například na zalití kytek používáme vodu, která nám večer zbyla v lahvičkách na pití a jinak by se vylila.

*dospělák*

## 39 ODPOVĚĎ

Některá tajemství mohou být příjemným překvapením, třeba když chystáme někomu dárek. Když ale někdo chce, abys před rodiči tajil/a něco, kvůli čemu je ti nepříjemně, bojíš se nebo máš pocit, že to není v pořádku, vždycky to můžeš rodičům říct.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

## 40 ODPOVĚĎ

Můj táta by měl superschopnost najít v cizím městě tu nejlepší zmrzlinu po čuchu. Moje mamka by se uměla teleportovat, takže by u mě byla hned, když ji potřebuju.

*dítě*

## 41 ODPOVĚĎ

Oheň potřebuje k hoření kyslík ze vzduchu. Když svíčku přiklopíme hrnečkem, čerstvý vzduch se dovnitř nedostává a kyslík se postupně spotřebuje, takže plamen zhasne.

*dospělák*

## 42 ODPOVĚĎ

Pokud ti cizí člověk nabídne dárek, sladkost nebo třeba zvířátko, nemusíš si to vzít jen proto, že je to lákavé. Nejdřív to řekni rodiči nebo jinému dospělému, kterému věříš, a společně se rozhodnete, co udělat.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

## 43 ODPOVĚĎ

Ochočil bych si draka. Vozil by mě do školy, griloval by buřty jedním fouknutím a hlavně by musel umět přestat chrlit oheň na povel. Ochočila bych si papouška a naučila bych ho mluvit. Toho velkého pestrobarevného. Trhal by mi ty nejsladší třešně a drbali bychom se navzájem na zádech.

*dítě*

## 44 ODPOVĚĎ

Třeba: 1. pavouk, 2. tma, 3. bouřka, 4. být někde sama, 5. obrovský žralok. Každý se bojí něčeho jiného a strach není ostuda!

*dítě*

## 45 ODPOVĚĎ

Vzal bych si teplé trenky, tričko s dlouhým rukávem, které si beru, když je venku sníh. Třeba na lyže. Teplý svetr nebo mikinu, zimní bundu, oteplováky, teplé ponožky, zimní boty, čepici, rukavice a šálu nebo nákrčník. V takovém mrazu je důležité venku nebýt dlouho a hlídat si prsty, nos a uši.

*dítě*

## 46 ODPOVĚĎ

Vybrala bych si talíř s jídlem. Kdykoliv bych měla hlad, mohl by na něm být řízek, meloun nebo palačinky.

*dítě*

## 47 ODPOVĚĎ

Horečka je jeden ze způsobů, jak tělo bojuje s infekcí. Mozek dočasně nastaví vyšší tělesnou teplotu, což může některým mikrobům ztížit množení a imunitnímu systému pomoci pracovat. Když je nemocnému hodně špatně nebo je horečka vysoká či dlouho trvá, mělo by se zajít k lékaři.

*dospělák*

## 48 ODPOVĚĎ

Zlobit se je v pořádku. Vztek může napovědět, že se ti něco nelíbí, něco tě bolí nebo někdo ohrozil tvůj pocit bezpečí a tvoji důstojnost. Důležité je, co se svým vztekem uděláš – můžeš o něm včas mluvit, odejít na chvíli do klidu nebo říct, co potřebuješ změnit. Můžeš se zlobit, ale nemusíš při tom ubližovat sobě ani druhým.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

## 49 ODPOVĚĎ

Nejhorší by byl asi skunk, potom kohout, krokodýl, opice, prase a slon. Slon by sice zabral skoro celý pokoj, ale aspoň by mě nebudil v pět ráno kokrháním. Skunk děsně smrdí. Krokodýla bych se bála, že mě kousne. Opice by nemusela být špatná, ale asi taky smrdí, když babička říká: tady to smrdí jako v opičárně.

*dítě*

## 50 ODPOVĚĎ

Na tísňové lince se ozve člověk, který ti chce pomoci. Říká se mu operátor. Řekni mu klidně a jednoduše, co se stalo, jak se cítíš a kde právě jsi. Odpovídej v klidu na jeho otázky. Operátor ti poradí, co máš dělat. Nejčastěji můžeš volat krátké číslo 112 nebo delší 116 111.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

## 51 ODPOVĚĎ

Malou ranku je dobré opláchnout čistou vodou, přitlačit čistým kapesníkem nebo obvazem, až přestane krvácet, a případně přelepit náplastí. Hluboké rány, silné krvácení nebo poranění, které nejde zastavit, musí hned řešit dospělý a případně doktor.

*dospělák*

## 52 ODPOVĚĎ

Ke králi brambor bych si vzala hnědý plášť, zlatou korunu ve tvaru hranolků a boty jako dvě obří brambory. Na oběd se svým idolem bych se asi oblékla trochu normálněji.

*dítě*

## 53 ODPOVĚĎ

Slova „prosím“ a „děkuji“ dávají druhému najevo, že si ho všímáš a vážíš si jeho pomoci. Tahle malá slova mohou člověka potěšit a ukázat mu, že se k sobě umíme chovat hezky a ohleduplně.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

## 54 ODPOVĚĎ

Správně: Byla jednou tři prasátka, každé si postavilo svůj domeček. První ze slámy, druhé ze dřeva a třetí z cihel. Vlk první dva sfoukl, ale cihlový ne. Právě dobře postavený dům prasátka zachránil. Někdy vyprávíme, že to vlk vzdal, jindy, že vlezl za prasátky komínem, ale v horkém kouři si spálil ocas a utekl pryč. Nebo, že prasátkům spadl do hrnce s polévkou. Vtipný konec by mohl být: nakonec se vlk rozhodl, že radši otevře restauraci a začne prodávat zeleninové burgery. Nebo by si prasátka mohla postavit úplně domečky z úplně něčeho jiného: ze zmrzliny, z perníku nebo ze sušenek.

*dítě*

## 55 ODPOVĚĎ

Dospělák by šel za obří miminko: dudlík veliký jako talíř, dupačky, bryndák a plyšový medvěd pod paží.

*dítě*

## 56 ODPOVĚĎ

Každý cítí bolest trochu jinak, ale například: komár 1, kopřiva 2–3, odřené koleno 3–4 a včelí žihadlo třeba 5–6 z 10. Důležitější než přesné číslo je říct dospělému, jak moc to bolí a jestli se bolest zhoršuje.

*dospělák*

## 57 ODPOVĚĎ

Celý den bych se pohyboval/a jako klokan. Do školy bych doskákal/a a svačinu bych nosil/a v kapse na břiše.

*dítě*

## 58 ODPOVĚĎ

Dal/a bych mu třpytivou sukni, obrovský klobouk, kabelku a nejbarevnější ponožky, jaké bych našel. A musel by v tom udělat módní přehlídku.

*dítě*

## 59 ODPOVĚĎ

Rodiče nemají radost, když se něco rozbije, protože věc může být drahá, potřebná nebo ji někdo měl rád. Když něco rozbiješ náhodou, nejdůležitější je říct pravdu, omluvit se a společně vymyslet, co s tím můžeš udělat.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

## 60 ODPOVĚĎ

Únava se může ozvat ospalostí, zíváním, mrzutostí nebo tím, že se ti hůř soustředí. Můžeš být taky víc podrážděný/á. Tělo ti tak říká, že potřebuje chvíli odpočinku. Odpočinek není lenošení – pomáhá tělu i hlavě znovu nabrat sílu.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

## 61 ODPOVĚĎ

Tajné dveře by vedly rovnou na pláž. Otevřel/a bych je v zimě v pyžamu a za dvě vteřiny bych byl/a u moře.

*dítě*

## 62 ODPOVĚĎ

Doma můžeš pomáhat třeba tím, že si uklidíš své věci, prostřeš stůl nebo pomůžeš uklidit nákup. Když každý udělá něco, co zvládne, máme více času být spolu a nikdo nemusí dělat všechno sám.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

## 63 ODPOVĚĎ

Břicho může bolet z hladu, přejedení, nadýmání, nemoci, zácpy i ze stresu. Pomůže klid, zahřátý polštářek na břicho, trochu vody nebo čaje a říct to dospělému; silná, neobvyklá nebo dlouhotrvající bolest patří k lékaři.

*dospělák*

## 64 ODPOVĚĎ

Skočil bych do Minecraftu, protože bych mohla stavět obrovské domy během chvilky. Jen bych se před nocí radši zavřel do domu, aby mě nenavštívil creeper.

Skočila bych do Tlapkové patroly a pomáhala zachraňovat město.

*dítě*

## 65 ODPOVĚĎ

Říct pravdu je důležité i tehdy, když se ti něco nepovede nebo něco pokazíš. Chybu může udělat každý. Důležité je říct, co se stalo, a společně vymyslet, jak to napravit. Pomáhá to budovat vzájemnou důvěru.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

## 66 ODPOVĚĎ

Nemohl/a bych se napít z kohoutku, osprchovat, spláchnout záchod, vyprat prádlo ani normálně vařit. Teprve když voda neteče, člověk zjistí, kde všude je potřeba.

*dospělák*

## 67 ODPOVĚĎ

Dal bych tam rozvařené špagety, rybí konzervu, banán, hořčici, olivy, černý uhlí a na vršek teplou šlehačku. Myslím, že by to odmítl i hladový drak.

*dítě*

## 68 ODPOVĚĎ

Statečný není ten, kdo se nikdy nebojí. Statečný je ten, kdo se bojí, ale přesto zkusí udělat správnou věc nebo něco zvládnout. Třeba říct pravdu, zastat se kamaráda nebo zkusit něco, co se mu moc nedaří.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

## 69 ODPOVĚĎ

U mě by to bylo: pizza, zmrzlina, špagety, brokolice a houby. Ale pořadí se může změnit podle toho, jak velký mám zrovna hlad.

*dítě*

## 70 ODPOVĚĎ

Kdyby ožila moje oblíbená postava, vzal/a bych ji do školy, aby všichni koukali. Pak bychom šli na hřiště, na zmrzlinu a večer bych jí ukázal svůj pokoj.

*dítě*

## 71 ODPOVĚĎ

Vracet věci na své místo se vyplatí – později je snadněji najdeš a doma bude větší pořádek. Každý může pomáhat podle toho, co už zvládne. Někdy to jde lépe dospělým a jindy dětem.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

## 72 ODPOVĚĎ

Když mám chřipku, tak mi pomáhá hodně spát a být v klidu, bylinkový čaj s medem. Hodně odpočívám, maminka říká, že musím být v klidu. Když mám horečku, nesmím se koukat na pohádky, aby mi nestoupala horečka výš. Když je mi špatně a horečka neklesá, dostávám léky jako sirup nebo už umím spolknout menší prášek. Když to trvá dlouho nebo je mi hodně špatně, jedeme se poradit k paní doktorce.

*dítě*

## 73 ODPOVĚĎ

První smích bych si nechala na ranní lechtání s tátou, druhý na přestávku s kamarády a třetí na večer, když mamka nebo taťka řeknou něco legračního. A kdyby mě někdo rozesmál počtvrté, musela bych si ten smích rychle schovat do polštáře na zítra.

*dítě*

## 74 ODPOVĚĎ

Dospělý může řídit auto, rozhodovat se jak chce, chodit sám ven, třeba do práce. Asi by bylo divný, kdyby dospěláci lezli po prolézačkách na hřišti, jezdili v malém vláčku na pouti....nesmí na skákací hrad. A nemůžou skákat do kaluží a nosit tričko s dinosaurem.

*dítě*

## 75 ODPOVĚĎ

Opravdový kamarád se nesměje, když se mi něco nepovede, umí se omluvit, nechá mě být sám/sama sebou a můžu mu věřit. Nemusíme se shodnout úplně ve všem.

*dítě*

## 76 ODPOVĚĎ

„To se těžko určuje, protože nikdo neobchází všechna zvířata s měřákem smradlavosti. Hodně zapáchající prdy ale mívají zvířata, kterým při trávení vznikají sirné plyny – ty smrdí trochu jako zkažená vajíčka. Výrazný zápach mohou mít třeba někteří masožravci nebo mrchožrouti. Velcí býložravci, jako krávy nebo hroši, zase vytvářejí při trávení obrovské množství plynů, protože jim potravu rozkládají bakterie v žaludku a střevech. Zajímavé je, že metan, kterého při tom vzniká hodně, sám o sobě vůbec nesmrdí. Takže nejde jen o to, kdo prdí nejvíc, ale jaké látky v tom prdu jsou. A kdybychom měli tipovat zvíře, za kterým bychom raději nestáli moc blízko, hroch by byl určitě silný kandidát.“

*dospělák*

## 77 ODPOVĚĎ

Ubližování může bolet na těle i na srdci a člověk se pak může cítit smutně nebo vystrašeně. Pokud někdo ubližuje tobě, můžeš říct „Stop“ a říct to dospělému, kterému věříš.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

## 78 ODPOVĚĎ

Ke snídani palačinky, dopoledne aquapark, k obědu pizzu, odpoledne výlet do zoo a večer film v posteli s popcornem. A druhý den bych asi potřebovala celý den odpočívat.

*dítě*

## 79 ODPOVĚĎ

„Včera jsem ti rozšlápla tu nejlepší věž z Lega. Byla uprostřed pokoje a v noci nebyla vidět. Proto se musí hračky uklízet. Jestli nechceš, aby se to opakovalo, musíš si uklízet. A jestli to neuklidíš, nebudeš se koukat na večerníček a...zabavím ti... mobil!“

*dítě*

## 80 ODPOVĚĎ

Nové dovednosti a znalosti ti pomáhají zjistit, co tě baví, a co všechno dokážeš. Hodně se naučíš ve škole, ale učíš se také doma, venku, od druhých lidí a z vlastních zkušeností. Učit se něco nového můžeš celý život.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

## 81 ODPOVĚĎ

Je dobré znát název ulice, číslo domu a město, kde bydlíš, a také telefon na rodiče. Konkrétní adresu je ale bezpečné říkat jen lidem, kterým důvěřuješ nebo kteří ti v opravdové nouzi pomáhají.

*dospělák*

## 82 ODPOVĚĎ

Předběhl bych šneka, želvu a slepici. Mě by určitě předběhl gepard, kůň a pštros.

*dítě*

## 83 ODPOVĚĎ

Naše tělo potřebuje hodně věcí: energii, bílkoviny pro růst, vitaminy, minerály nebo vlákninu. Když jíme různé věci - pestře a občas ochutnáme něco nového, máme větší šanci získat všechno, co tělo potřebuje.

*dospělák*

## 84 ODPOVĚĎ

Cizímu člověku nemusíš říkat, kde bydlíš ani kde jsou tvoji rodiče. Můžeš říct „To vám nepovím“ a jít za rodičem nebo za jiným dospělým, kterému věříš. Lidé, které neznáme, můžou být hodní i laskaví, ale to nemůžeš nikdy předem vědět. Tak je lepší nechat si odpověď pro sebe nebo se jít poradit.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

## 85 ODPOVĚĎ

Kdyby zmizelo moje „ne“, byl by to problém. Musel bych říkat „ani náhodou“, „to nechci“ nebo jen hodně kroutit hlavou.

*dítě*

## 86 ODPOVĚĎ

I když ruce vypadají čistě, mohou na nich být bacily a bakterie, které nevidíme. Mytí mýdlem je pomáhá odstranit, hlavně po záchodě, po příchodu domů a před jídlem.

*dospělák*

## 87 ODPOVĚĎ

Ano, Lumpice je ecipmul a brácha je Rarášek - kešárar. Máma je Eicul a táta Aznoh!

*dítě*

## 88 ODPOVĚĎ

Dala bych tam svého nejoblíbeněšího plyšáka, nějaké bonbóny, taky knížku, kterou teď čtu. A pokud by to teda šlo, tak i kolo, trampolínu, mrazák se zmrzlinou a taky pastelky.

*dítě*

## 89 ODPOVĚĎ

Pokud si vezmeš v obchodě něco, co ti nepatří, bereš si cizí věc a můžeš tím někomu ublížit nebo způsobit škodu. Když se ti něco líbí, je správné se nejdřív zeptat nebo za věc zaplatit.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

## 90 ODPOVĚĎ

Lidé na internetu, v televizi nebo v časopisech často používají dobré světlo, líčení, filtry nebo upravené fotografie. Proto nemusí to, co vidíš, vypadat stejně jako člověk ve skutečnosti – a každý člověk může být hezký právě takový, jaký je. Vždy se najde někdo, komu se takový/á, jaký/á jsi, líbíš.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

## 91 ODPOVĚĎ

Popelář možná přemýšlí, jestli dneska zase někdo dal do popelnice něco strašně těžkého. Zubařka doufá, že sis čistil/a zuby. A zloděj asi přemýšlí, jestli není v bytě nějaká past.

*dítě*

## 92 ODPOVĚĎ

Mobil nebo třeba tablet mohou být zábavné, ale naše tělo i hlava potřebují také pohyb, spánek, odpočinek a čas s ostatními lidmi. Dospělí mají svá pravidla pro používání mobilu a děti zase svá. Proto je dobré mobil pravidelně odkládat a věnovat se i jiným zajímavým věcem.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

## 93 ODPOVĚĎ

Je úplně normální, že se ti někdy líbí to, co mají ostatní. Každý ale potřebuje a má rád něco jiného a mít všechno, co mají druzí, by ti stejně nepřineslo opravdovou radost. Důležité je umět si všimnout i toho, co už máš a co ti dělá dobře.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

## 94 ODPOVĚĎ

Asi bych to nechtěl zažít ve výtahu. Tam by se fakt mohli udusit smradem! Ale venku by se asi nestalo nic strašného, ale svět by na chvíli vydal opravdu obrovské „PRRRD“. A pak by se možná všichni začali smát a otevírat okna.

*dítě*

## 95 ODPOVĚĎ

Mít všechno hned by bylo někdy příjemné, ale brzy by sis na to zvykl/a tvoje radost by už netrvala tak dlouho. Čekání ti pomáhá učit se trpělivosti a zažít radost z něčeho, na co jsi se těšil/a nebo co chceš dokázat vlastními silami.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

## 96 ODPOVĚĎ

Kluci ani holky nemají jeden přesný seznam vlastností a možností, které by jim automaticky dávaly výhodu. Každý člověk má něco, v čem je dobrý, a něco, co se teprve učí. O tom, co dokážeš, proto mnohem víc rozhodují tvoje schopnosti, zájmy a zkušenosti než to, jestli jsi kluk nebo holka.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

## 97 ODPOVĚĎ

Jo, můžu broukat, mumlat nebo mluvit přes sevřené rty. Ale asi bych zněl/a jako někdo, kdo si do pusy nacpal celé jablko.

*dítě*

## 98 ODPOVĚĎ

Každý dospělý něco neumí. Někdo třeba neumí stát na rukou, ale zato skvěle vaří nebo dokáže opravit spoustu věcí. Není ostuda něco neumět. Důležité je mít chuť učit se nové věci a zkoušet to, co nám zatím nejde.

*dospělák*

## 99 ODPOVĚĎ

Ve tmě nevidíš všechno kolem sebe, a tak si tvoje hlava může domýšlet, co tam asi je. Tvá fantazie může být někdy dost bujná, ale skutečnost je docela obyčejná. Strach je přirozený způsob, kterým tě tvoje tělo upozorňuje, abys byl/a opatrný/á. Většinou se ti uleví, když zjistíš, že jsi v bezpečí.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

## 100 ODPOVĚĎ

Mluvil bych pomalu, hlubokým hlasitým hlasem a říkal: „Jáá vím, kdo snědl poslední sušenku…“

*dítě*

## 101 ODPOVĚĎ

Hádky jsou někdy součástí vztahů, protože každý může mít jiný názor nebo něco prožívat jinak. Pomáhá říct, co nás rozzlobilo, vyslechnout druhého, omluvit se nebo vymyslet společné řešení. Důležité je nevzdat to, snažit se hledat cestu a říkat, jak se cítíš a co bys potřeboval/a.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

## 102 ODPOVĚĎ

Neexistuje jedno správné pořadí, protože každému může připadat důležitá jiná vlastnost. Představ si třeba, že jdeš s kamarády na výlet a ztratíte se. Odvaha ti pomůže nezpanikařit, chytrost vymyslet, kudy se vydat nebo koho požádat o pomoc, trpělivost vydržet, i když řešení nenajdete hned, a smysl pro humor může všechny uklidnit a zlepšit náladu. Každá vlastnost se hodí v jiné chvíli. Právě proto může být pořadí u každého jiné.

*dospělák*

## 103 ODPOVĚĎ

„Asi nějaký malý tlustý pejsek s krátkýma nohama, co by se pořád snažil běhat moc rychle, klouzal po podlaze a dělal u toho divné zvuky. A vždycky když by šel po schodech dolu tak by si každý schod uprdnul.

*dítě*

### 104 ODPOVĚĎ

První neúspěch ještě neznamená, že něco nedokážeš. Každým dalším pokusem můžeš zjistit, co příště udělat jinak, a postupně se zlepšovat. Někdy právě díky chybám přijdeme na to, jak si poradit.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

### 105 ODPOVĚĎ

Pravidelné výdaje jsou platby, které se posílají každý měsíc nebo často: bydlení, elektřina, voda, topení, jídlo, doprava, telefon a internet, školní věci nebo pojištění. Proto rodiče nemohou všechny peníze utratit jen za zábavu.

*dospělák*

### 106 ODPOVĚĎ

Nejhorší dárek by byl obrovský pytel použitých ponožek. A úplně nejhorší by bylo, kdyby každá byla jiná.

*dítě*

### 107 ODPOVĚĎ

To, co dělají ostatní, nemusí být správné nebo dobré pro tebe. Je důležité umět se zastavit a přemýšlet, jestli s tím opravdu souhlasíš a jestli je to pro tebe bezpečné. Nemusíš dělat něco jen proto, abys zapadl/a mezi ostatní.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

### 108 ODPOVĚĎ

Myslím si, že malé děti potřebují obejmout a aby se na ně hodně mluvilo, aby brzo taky začaly mluvit. Taky potřebují jídlo a pití, přebalování nebo pomoc na nočník. Taky hodně spí. Často se jim převléká špinavé oblečení. Taky si rády hrají, tak potřebují hračky. A musela bych na dítě dávat pořád pozor, protože ještě nemá rozum a mohlo by udělat nějakou blbinu. Nebo někam spadnout.

*dítě*

### 109 ODPOVĚĎ

Rodinné heslo by mělo být něco, co si snadno zapamatujete, ale cizí člověk ho neuhodne. Například „fialová ponorka“ je dobrá ukázka, ale opravdové heslo si vymyslete jiné a nikde ho veřejně nepište.

*dospělák*

### 110 ODPOVĚĎ

Nos ani ucho nejsou kapsa. Malé předměty se mohou zaseknout, poranit tkáň nebo se dostat tam, odkud je dítě samo nevyndá. Když se něco zasekne, je potřeba říct to dospělému a nesnažit se to zatlačovat hlouběji. Někdy je potřeba, aby předmět vyndal lékař.

*dospělák*

### 111 ODPOVĚĎ

Neexistuje jedno správné pořadí. Představ si třeba, že jdeš ven. Zrak ti pomůže vidět, kam jdeš, sluch uslyšet přijíždějící auto, čich poznat, že něco voní nebo smrdí, chuť zjistit, jestli ti něco chutná, a hmat poznat, jestli je něco horké, studené, měkké nebo píchá. Každý smysl nám pomáhá jinak, takže záleží na tobě, bez kterého by se ti žilo nejtěžší a který by ti chyběl nejméně.

*dospělák*

### 112 ODPOVĚĎ

Byl by z houbového pudinku, játrové šlehačky a pavoukové marmelády. Místo svíček by nahoře stály tři klacíky.

*dítě*

### 113 ODPOVĚĎ

Samostatné zkoušení věcí ti pomáhá zjistit, co už zvládneš. Postupně získávat větší jistotu. Nevadí, že ti něco trvá déle – důležité je, že se učíš a posouváš. A když si opravdu nevíš rady, požádat o pomoc je také v pořádku.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

### 114 ODPOVĚĎ

Kdyby doma nešla elektřina, přestala by fungovat spousta věcí: světla, televize, Wi-Fi, nabíječky, některé sporáky, pračka a často i topení nebo ohřev vody. Lednice a mrazák by také přestaly chladit, proto je dobré je zbytečně neotvírat. Když je výpadek krátký, většinou stačí počkat, použít baterku a šetřit baterii v telefonu. Při delším výpadku je důležité mít pitnou vodu, něco k jídlu bez vaření a domluvit se, co budete dělat, kdyby nešel internet ani telefon.

*dospělák*

### 115 ODPOVĚĎ

Na mém stromě by rostly jahody, melouny, borůvky, jablka a banány. Byly by ty nejdivnější větve na světě, protože meloun by asi musel mít megavětev, aby ho unesla.

*dítě*

### 116 ODPOVĚĎ

Hlad je signál těla, že potřebuje energii a další látky. Cukry a další sacharidy dodávají energii, bílkoviny pomáhají stavět a opravovat tělo a tuky jsou zásobou energie a pomáhají například vstřebávat některé vitaminy. Proto je lepší jíst pestře než pořád jen jednu věc.

*dospělák*

### 117 ODPOVĚĎ

Koupil bych si velký domek s bazénem, kolo a hodně lega. A taky psa! Něco bych dal stranou do budoucna a část bych věnoval třeba zvířecímu útulku.

*dítě*

### 118 ODPOVĚĎ

„Asi slon, protože je obrovský, všude by dělal rámus a za závěs by se neschoval ani náhodou. A kdyby se snažil někoho tajně sledovat, asi by ho prozradilo dupání ještě dřív, než by ho někdo uviděl.“

*dítě*

### 119 ODPOVĚĎ

Pro svůj růst, učení i dobrou náladu potřebuješ více spánku než dospělí. Rodiče už mají jinak nastavený režim, a proto mohou chodit spát později. I když se ti ještě nechce spát, tvé tělo si odpočinek potřebuje doplnit. Zkus přijít na to, co ti funguje, aby se ti dobře usínalo.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

### 120 ODPOVĚĎ

Nejbezpečněji se cítím doma pod dekou, když jsou poblíž lidé, kterým věřím. Moje nejoblíbenější místo by ale klidně mohla být i pláž, les nebo babiččina zahrada.

*dítě*

### 121 ODPOVĚĎ

Nejhorší mazlíček by byl hladový krokodýl. Zabral by celou vanu, sežral by všechny pantofle a při krmení bych se rozhodně necítil/a bezpečně.

*dítě*

### 122 ODPOVĚĎ

Bez strachu by ses někdy mohl/a pustit do věcí, které by pro tebe byly nebezpečné. Strach tě může upozornit, že si máš dát pozor. Odvaha neznamená nebát se, ale umět se se strachem vypořádat.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

### 123 ODPOVĚĎ

Štve mě, když musím skončit hru přesně v nejlepší chvíli. Radost mi udělá, když můžu být s kamarády, něco se mi povede nebo jdeme na zmrzlinu.

*dítě*

### 124 ODPOVĚĎ

Při vzteku by byly moje vlasy červené, při smutku modré a při radosti svítivě žluté. Teď by byly asi duhové, protože jsem zvědavý/á, co bude dál.

*dítě*

### 125 ODPOVĚĎ

Opravená věc ti může dál dobře sloužit a nemusíš kupovat další nebo vyrábět. Šetříme tím peníze, materiály i přírodu. A někdy je navíc příjemný pocit dokázat něco opravit vlastníma rukama.

*dospělák*

### 126 ODPOVĚĎ

O svém těle rozhoduješ ty a nikdo se tě nemá dotýkat způsobem, který ti je nepříjemný nebo ti ubližuje. Některé doteky jsou v pořádku například při pomoci, péči nebo u lékaře, ale i tehdy se můžeš ozvat, pokud je ti něco nepříjemné. Když si nejsi jistý/á, že nějaký dotek je dobře, řekni to dospělému, kterému opravdu věříš.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

### 127 ODPOVĚĎ

Nejdivnější superhrdina by házel zkažená vejce a když by se někdo přiblížil, poblinkal by ho.

*dítě*

### 128 ODPOVĚĎ

Blesk vidíme dřív, protože světlo se šíří mnohem rychleji než zvuk. Při bouřce je nejlepší být uvnitř budovy nebo auta, nechodit do vody a neschovávat se pod osamělý vysoký strom. Když slyšíme hrom, bouřka je dost blízko na to, abychom se šli schovat.

*dospělák*

### 129 ODPOVĚĎ

Mamka je hodně trpělivá a přátelská, taťka bláznivý, vtipný a megatrapný zároveň. A já jsem hodně citlivá a kamarádská.

*dítě*

### 130 ODPOVĚĎ

Na přežití v lese bych poslal toho, kdo umí rozdělat oheň - tátu! Na rozesmání obra největšího vtipálka - ségru! Na večeři nejlepšího kuchaře - asi mamku. A na poklad toho, kdo pořád tátovi pomáhá hledá ztracené klíče - maminku!

*dítě*

### 131 ODPOVĚĎ

Vyhrát je příjemné, ale při hře se učíme i spolupracovat, dodržovat pravidla, zlepšovat se a zvládat, když se nám nedaří. Někdy je nejlepší část hry ta, u které se všichni smějí, i když nakonec prohrajeme.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

### 132 ODPOVĚĎ

Při požáru bych nezachraňoval/a žádnou věc. Nejdůležitější je dostat sebe ven, upozornit ostatní, nevracet se dovnitř a zavolat 150 nebo 112. Hračky a věci se dají nahradit, člověk ne.

*dospělák*

### 133 ODPOVĚĎ

Naše lednice by měla umět mluvit. Večer by řekla: „Mám tu pro tebe skvělou večeři, v šuplíku je hotové maso s omáčkou a těstovinami," a ráno: „Chceš sladkou nebo slanou večeři?" A nabídla by mi varianty, co si můžu dát k jídlu a hlavně místo, kde to najdu! Moje postel by mi asi řekla ať do ní tolik neprdím.

*dítě*

### 134 ODPOVĚĎ

Na ulici se může během chvilky objevit auto, kolo nebo jiná překážka, kterou nemusíš stihnout včas uvidět. Proto je důležité zůstat blízko rodiče a nejdřív mu říct, kam se chceš jít podívat. Společně pak můžete bezpečně prozkoumat, co tě zaujalo.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

### 135 ODPOVĚĎ

Nejvíc by mi asi chyběla postel, protože bych každý večer musela přemýšlet, kde budu spát. Hned potom lednice, protože bych neměla kam dávat zmrzlinky.

*dítě*

### 136 ODPOVĚĎ

Nosila bych dva dlouhé špagetové culíky a když bych měla hlad, odstřihla bych si koneček. Jen by byl problém, kdyby mi na hlavu někdo nalil kečup. Dostala bych na ně chuť a snědla si všechny vlasy...

*dítě*

### 137 ODPOVĚĎ

Lék může pomoct, když ho potřebujeme, ale nesprávné množství nebo špatný lék nám může také ublížit. Proto léky dětem podává dospělý, který ví, co a kolik je pro ně bezpečné. Když tě něco bolí, řekni to rodiči nebo dospělému, který je právě s tebou. Podle toho, co a kde tě bolí, pak společně vyberete vhodný lék nebo ošetření.

*dospělák*

### 138 ODPOVĚĎ

Chtěla bych umět hvězdu, zahrát písničku na kytaru a mluvit mluvit anglicky. A kdybych měl/a čtvrtou možnost, přidal/a bych teleportování.

*dítě*

### 139 ODPOVĚĎ

Na jeden den bych bydlel v obrovském domě na stromě. Měl by skluzavku místo schodů a houpačka by visela hned vedle na větvi.

*dítě*

### 140 ODPOVĚĎ

Sirky a zapalovač dokážou během pár vteřin zapálit oblečení, papír, nábytek nebo celý dům. Oheň se může rozšířit mnohem rychleji, než člověk čeká, proto patří do ruky dospělému a používá se jen bezpečně.

*dospělák*

### 141 ODPOVĚĎ

Nejdřív se pokusíš zůstat v klidu a zjistit, co se děje. Zavoláš rodičům nebo jinému dospělému, kterému věříš, a řekneš mu, co se stalo a kde jsi. Pokud je někdo v nebezpečí, můžeš zavolat také na tísňovou linku 112 a postupovat podle doporučení člověka na telefonu.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

### 142 ODPOVĚĎ

Nejdřív bych si vzala největší misku, co doma máme, a snažila se jich nachytat co nejvíc. Pak bych zavolala kamarádům, ať si vezmou kýble. A kdyby padali moc dlouho, asi bych se bála, že se do rána celé město přilepí.

*dítě*

### 143 ODPOVĚĎ

Některým starším lidem se může stát, že se v tramvaji hůř udrží nebo je pro ně těžké dlouho stát. Nabídnout jim místo je způsob, jak jim projevit ohleduplnost a pomoct jim cítit se bezpečněji. A někdy může místo potřebovat i někdo mladý, třeba když je zraněný, nemocný nebo se zkrátka necítí dobře. Pouštíme také sednout maminky, které čekají miminko.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

### 144 ODPOVĚĎ

Sny vznikají v hlavě během spánku, kdy náš mozek zpracovává různé zážitky, myšlenky a pocity. Proto mohou být někdy veselé, zvláštní nebo i strašidelné. Nemusíš se jich bát – sen není skutečnost a po probuzení zase skončí.

*psycholožka*

### 145 ODPOVĚĎ

Už se těším, až mě hodí do pračky, abych se mohla zase pořádně nadechnout. Jsem celá mokrá a smradlavá.

*dítě*

### 146 ODPOVĚĎ

I při krátké jízdě může dojít k prudkému zabrzdění nebo nehodě. Pás drží tělo na místě a snižuje riziko vážného zranění, proto se zapíná vždy ještě před rozjezdem.

*dospělák*

### 147 ODPOVĚĎ

Vypnul/a bych zbytečně rozsvícená světla, televizi, počítač a nabíječky, které se nepoužívají. Největší smysl má nechat zapnuté to, co opravdu potřebujeme, a neplýtvat.

*dospělák*

### 148 ODPOVĚĎ

Vyměnil bych si tělo s tátou, abych se moh večer dívat dlouho na televizi a jíst popcorn. A on by si naopak mohl vyzkoušet, jaké to je, když mu všichni říkají, že je čas jít spát.

*dítě*

### 149 ODPOVĚĎ

Slib druhému říká, že se na nás může spolehnout. Když ho opakovaně nedodržíme, lidé nám přestanou věřit. Když zjistím, že slib splnit nemůžu, je lepší to říct co nejdřív a omluvit se.

*dospělák*

### 150 ODPOVĚĎ

Podíval bych se do pravěku. Chtěl bych vidět tyranosaura naživo, ale hodně z dálky.

*dítě*

### 151 ODPOVĚĎ

Vybrala bych si třicet let, abych zjistila, jaké je být dospělá. Být mámou a vymýšlet výlety. Večer bych se ale chtěla vrátit zpátky, protože bych určitě nechtěla celý den vařit.

*dítě*

### 152 ODPOVĚĎ

Kdybys jedl/a hlavně sladkosti, dostával/a bys hodně cukru a možná bys měl/a chvíli spoustu energie. Mohl/a bys být neklidný/á a hůř usínat nebo odpočívat. Častěji by se ti také mohly kazit zuby. Zároveň by tělu chyběly bílkoviny, vláknina, vitaminy a další důležité látky. Mohl/a bys mít častěji hlad, bolet tě břicho a dlouhodobě by to nebylo dobré ani pro kosti a celé tělo.

*dospělák*

### 153 ODPOVĚĎ

Chtěl bych abych se víc potil, abych se mohl každému vyklouznout. Nebo aby moje prdy víc smrděly abych odehnal každého padoucha.

*dítě*

### 154 ODPOVĚĎ

Já bych vyhrála v napodobování zvířat a možná i v dělání nepořádku při jídle. Dospělák by asi vyhrál v rychlém uklízení a v tom, jak se tváří, když prohraje.

*dítě*

### 155 ODPOVĚĎ

Třídění umožní některé materiály znovu využít a snižuje množství odpadu. V Česku bývá modrá nádoba na papír, žlutá na plasty, zelená a bílá na sklo, hnědá na bioodpad a černá či šedá na směsný odpad. Ale na chatě se směsný odpad dává do modrých pytlů, které na vesnici odváží jednou za týden.

*dospělák*

### 156 ODPOVĚĎ

Tykání používáme většinou s rodinou, kamarády a lidmi, které dobře známe. Vykání je zdvořilý způsob, jak oslovujeme například dospělé, které neznáme nebo je známe, ale vyjadřujeme jim úctu a respekt. O tom, jestli si budeme tykat nebo vykat, se můžeme také společně domluvit.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

### 157 ODPOVĚĎ

Jasně. Můžu mluvit jako robot, skřítek, obří medvěd nebo někdo, kdo má na nose kolíček.

*dítě*

### 158 ODPOVĚĎ

Když utratíme všechno hned za sladkosti, nezbude nic na ostatní důležité věci. Každý potřebuje peníze na jídlo a vše okolo bydlení, protože musíme platit každý měsíc nájem, elektřinu, vodu a někdo i plyn nebo topení. Proto je rozumné rozdělit peníze na část, kterou víme, že potřebujeme každý měsíc zaplatit a něco si nechat jako rezervu. Zbytek pak může být na sladkosti a drobné radosti.

*dospělák*

### 159 ODPOVĚĎ

Tvoje tělo patří tobě a máš právo říct „Stop“ nebo „Nelíbí se mi to“, i když je ten člověk starší nebo dospělý. Od takového člověka můžeš odejít a říct o tom rodiči nebo jinému člověku, kterému věříš. Pomáhá se o to podělit a nebýt na to sám/sama.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

### 160 ODPOVĚĎ

Nejtrapnější by pro mě asi bylo počurat se smíchy před ostatními. Ale později by z toho možná byla nejlepší historka ze všech.

*dítě*

### 161 ODPOVĚĎ

Každý z nás někdy něco neumí a potřebuje čas, aby se to naučil. Smích druhého člověka může zranit a způsobit, že se bude příště bát zkoušet nové věci. Mnohem víc pomůže, když ho povzbudíš nebo nabídneš pomoc.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

### 162 ODPOVĚĎ

Rodiče většinou získávají peníze za práci nebo podnikání. „Drahé“ znamená, že věc stojí hodně peněz a proto si na to musíme delší dobu šetřit nebo si to nemůžeme dovolit koupit. Proto může být stejná cena pro jednu rodinu v pořádku a pro jinou příliš vysoká. Nebo je neco drahé, protože víme, že obvykle podobné věci stojí jinde méně.

*dospělák*

### 163 ODPOVĚĎ

Kadeřník by byl chobotnice, protože má spoustu rukou. Popelář mýval, hasič slon, zpěvák slavík, stavitel bobr nebo žirafa, herec chameleon a učitel sova.

*dítě*

### 164 ODPOVĚĎ

Voda tvoří víc než polovinu lidského těla. Bez příjmu vody tělo postupně ztrácí tekutiny. Může přijít žízeň, bolest hlavy, únava, motání hlavy a horší soustředění; při velkém nedostatku vody už může být stav nebezpečný. Proto je dobré během dne pravidelně pít, zvlášť při horku a pohybu.

*dospělák*

### 165 ODPOVĚĎ

Vzal bych si teplý spacák, stan nebo plachtu, teplé oblečení, vodu, jídlo, čelovku a lékárničku. A hlavně rodiče nebo plyšáka, abych se tam v noci nebál.

*dítě*

### 166 ODPOVĚĎ

Vyberte mě, protože umím přemýšlet, když je problém, nevzdávám se a umím ostatní rozesmát. A kdyby bylo potřeba prolézt malým tunelem, jsem menší než většina dospěláků.

*dítě*

### 167 ODPOVĚĎ

Občas potřebuje pomoc každý z nás a nikdo není silný úplně ve všem. Pomoc může druhému dodat odvahu a ukázat mu, že na své trápení nemusí být sám. Díky tomu se také učíme být všímaví a ohleduplní k ostatním.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

### 168 ODPOVĚĎ

Vybral/a bych si let balonem. Bála bych se výšky, ale chtěla bych vidět celý svět z výšky. Jako malou mapu pod sebou.

*dítě*

### 169 ODPOVĚĎ

Nejhorší budík by byl zvuk vrtačky smíchaný s křikem kohouta. Nejlépe by mě vzbudila vůně palačinek nebo ovladač od televize do ruky.

*dítě*

### 170 ODPOVĚĎ

Z toho, jak člověk vypadá, nepoznáme, jaký je uvnitř, co umí ani co právě prožívá. Každý člověk je jiný a právě v tom může být něco zajímavého. Proto je lepší člověka nejdřív poznat, než si na něj uděláme názor.

*psycholožka*

### 171 ODPOVĚĎ

Tomuto zbarvení se říkají odborníci protistín. Zvířatům pomáhá se maskovat. Splývají s prostředím, nejsou tak ve vodě moc vidět. Když se na rybu díváte shora, tmavá záda splývají s tmavší hloubkou; při pohledu zdola světlé břicho více splývá se světlou hladinou a oblohou. Pomáhá to být méně nápadný pro kořist i predátory. Tučňáci to mají stejně.

*dospělák*

### 172 ODPOVĚĎ

I děti jsou součástí rodiny, a proto je důležité, aby někdy mohly říct svůj názor a něco společně rozhodnout. Pomáhá ti to učit se samostatnosti a zároveň poznávat, že na názoru každého člena rodiny záleží. Neznamená to ale, že dítě rozhoduje o všem – některá rozhodnutí musí udělat dospělí.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

### 173 ODPOVĚĎ

Na světě by asi zavládl pořádný zmatek a lidé by si přestali navzájem věřit. Každý má právo rozhodovat o svých věcech. Brát si něco bez dovolení může druhému ublížit. Pokud si chceš půjčit něco, co patří druhému člověku, nejdříve se ho zeptej.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

### 174 ODPOVĚĎ

Přeskočila bych ranní oblékání, protože bych se chtěla probudit už oblečená a připravená. Třeba i učesaná. Napadá mě hodně jiných věcí, co bych chtěla dělat ráno.

*dítě*

### 175 ODPOVĚĎ

Táta by byl Kapitán Kdejsouklíče, já Rytíř Nechcesemispát, ségra Můžupohádku a máma Mátehlad?

*dítě*

### 176 ODPOVĚĎ

Prodávám vám tuto obyčejnou tužku! Umí kreslit kouzelné draky, psát tajné zprávy, zachraňovat domácí úkoly a když ji otočíte, umí i gumovat. A nepotřebuje internet ani nabíječku.

*dítě*

### 177 ODPOVĚĎ

Bolest hlavy může mít různé příčiny – třeba málo spánku, málo pití, hlad, velkou únavu nebo nemoc. Pomoci může napít se vody, odpočinout si a říct o tom dospělému. Pokud bolest nepřestává nebo je silná, dospělý ti pomůže zjistit, co se děje.

*Mgr. Johana Elisová, psycholožka*

### 178 ODPOVĚĎ

Vyhlásila bych mistrovství světa ve vaření lektvarů z písku, bahna a kytek ze zahrady a lesa.

*dítě*

### 179 ODPOVĚĎ

Jmenovala by se Bublina. Měla by fialové vlasy, zelené boty a uměla by se zmenšit tak, aby se mi vešla do kapsy. Rodičům bych řekla: „Nebojte, moc toho nesní.“

*dítě*

### 180 ODPOVĚĎ

Očím pomáhá dobré světlo, dostatek času venku, pravidelné mrkání a přestávky od práce nablízko. Při obrazovce nebo čtení je dobré každou chvíli zvednout oči a podívat se na něco daleko, nedržet obrazovku příliš blízko a dopřát očím odpočinek. A taky pomáhá dostatek spánku.

*dospělák*