

15

# Co pro mě znamená být zdravý

Ahoj, já jsem doktor Vlček.  
Společně s dalšími doktory, doktorkami a sestřičkami pracuji  
v nemocnici, kde zachraňujeme a léčíme nemocné lidi.  
Abychom pacienty dokázali rychle uzdravit, musíme nejprve  
s pomocí různých vyšetření zjistit, co jim ve skutečnosti je.



# Co pro mě znamená být zdravý

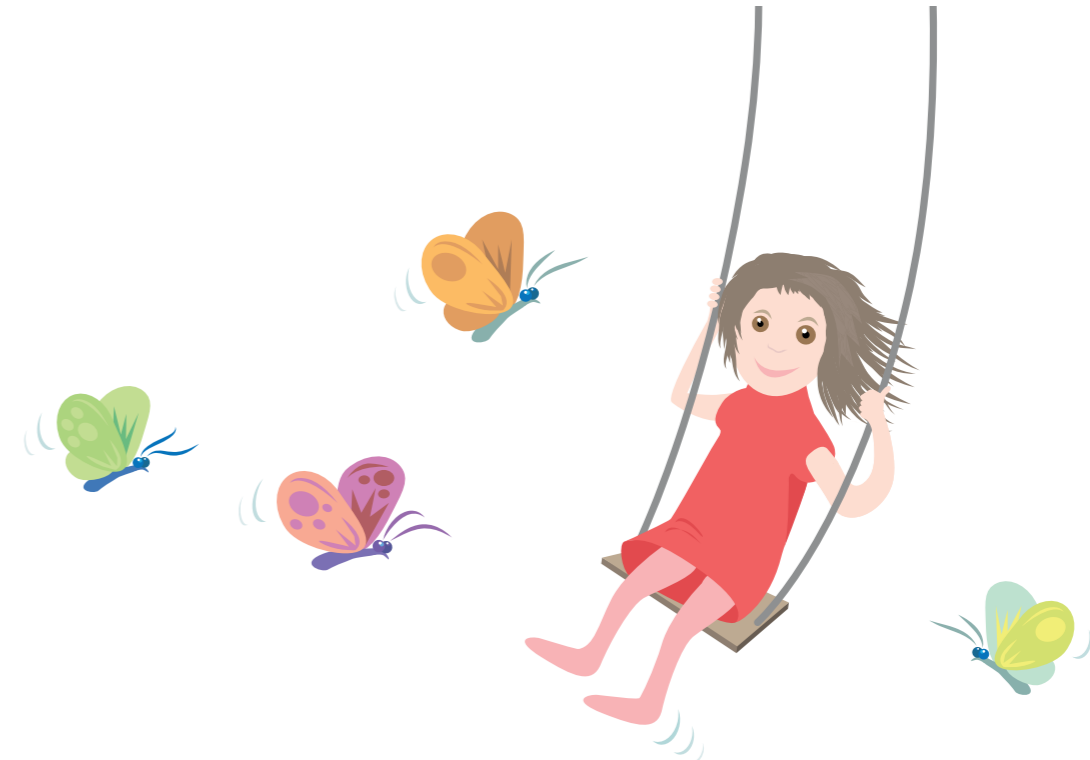


15

Být zdravý znamená pro každého něco jiného. Co si představuješ ty? Jistě vymyslíš spoustu věcí, které pro své zdraví již děláš. Být zdravý může znamenat třeba mít krásný úsměv, zdravé zoubky, dobrou náladu, kamarády a rodinu kolem sebe. Důležité je zdravé jídlo, aby mělo tělo správné živiny a vitamíny. Tak například vitamín, který se vyskytuje v mrkvi, je dobrý pro náš zrak. Důležitá je zelenina, ovoce, bílé jogurty, ryby a celozrnné pečivo. Zapomenout nesmíme ani na pohyb na čerstvém vzduchu. Občas můžeme i mlsat, když to potom vyběháme venku s kamarády nebo si s chutí zacvičíme. Co rád jíš a děláš ty?



Naše tělo potřebuje vyváženou stravu a pohyb. Je dokázáno, že kdo se hýbe, lépe se cítí a je spokojený. To je nejlepší prevence před všemi nemocemi.



Petr Černík nám nakreslil, že být zdravým znamená být obklopen rodinou a lidmi, kteří nás mají rádi. Moc se mi to líbí.

Karty jednotlivě nebo i v souboru slouží jako příprava dětí na vybrané zákroky a vyšetření. Informování přiměřené věku a mentální vyspělosti dítěte je v dnešní době nedílnou součástí péče o dětské pacienty. Na kartách se pacient doktora Vlčka, medvídek, dostává do stejných situací, které mohou děti při pobytu v nemocnici potkat. Pomocí fotografií, krátkých textů, komiksů a také obrázků namalovaných přímo dětmi, které již vyšetření prožily, získávají malí pacienti jistotu, odreagují se a pochopí, co je čeká. Doktor Vlček je pro děti důvěryhodným kamarádem, kterému často svěřívá věci, jež by sestře nebo lékaři nikdy neřekly, a je tak vhodným prostředníkem v komunikaci mezi dítětem a zdravotnickým personálem.

Součástí souboru karet jsou také interaktivní prvky, které umožňují navázat hrou a tvůrčí činností na probíraná témata a přispívají k tomu, aby se děti odreagovaly. Jak je známo, fyzická a psychická stránka jsou totiž úzce spjaté a navzájem se ovlivňují. Proto, pokud jsou děti v psychické pohodě, uzdravování v mnoha případech probíhá rychleji. Zároveň lépe spolupracují a vytvářejí si pozitivní představy o zdravotnictví, což je důležité nejen pro jejich současný stav, ale i budoucí kontakty se zdravotníky.

