AVÍKOVA CESTA KE ZDRAVÍ
OMALOVÁNKY



SLEDUJTE DOBRODRUŽSTVÍ HAFÍKA AVÍKA NA YOUTUBE A SPOLEČNĚ S DĚTMI OBJEVUJTE, JAK PEČOVAT O ZDRAVÍ.

LÉKÁRNA AVE
www.lekarnaave.cz

AHOJ DĚTI!

Jmenuji se hafík Avík a jsem váš kamarád a strážce zdraví.

Vytvořila mě pro vás Lékárna AVE, abych vám ukázal, jak se starat o sebe a své zdraví. Budu vám radit, povzbuzovat vás a společně si užijeme spoustu legrace.

Dnes se mnou poznáte Elišku. Chodí do první třídy a ve škole už na ni čekají noví kamarádi. Půjdeme za ní?

Vezměte si pastelky a pojďte s námi!



VÁŠ AVÍK

DNES JDEME DO ŠKOLY

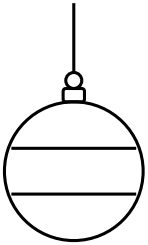
Dnes jdu se svou kamarádkou Eliškou do školy. Aby měla dost energie na učení i hraní, pomáhám jí starat se o sebe a o svou imunitu.

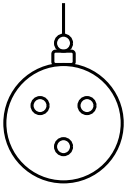
Imunita je obrana našeho těla. Pomáhá nám bránit se bacilům. Já mám v našem příběhu štít, který nám tuhle obranu připomíná.

Co pro sebe můžeme každý den udělat?

- Jíst pestrou stravu, ovoce i zeleninu.
- Pít během dne vodu.
- Každý den si hrát a hýbat se venku.
- Chodit včas spát a pořádně se vyspat.
- Udělat si čas i na odpočinek.







Pojďte se podívat, jaký den nás čeká.

ELIŠKA UŽ JE ŠKOLAČKA

Ráno před školou.

Eliška: „Avíku, pojď! Dneska budeme číst ze slabikáře.“

Avík: „Ty už se do té první třídy pěkně těšíš, viď?“

Eliška: „Jo! A sedím vedle Aničky. Jen je tam pořád tolik nových dětí. Někdo kašle a ani si nezakryje pusu.“

Avík: „To se někdy stane. Ukážeme si, co s tím. Teď už pojď, ať nepřijdeme pozdě.“




AVÍK
LÉKÁRNA
AVE

ANIČCE SE CHCE KAŠLAT

Ve třídě se ozve kašel. Avík zvedne svůj štít.

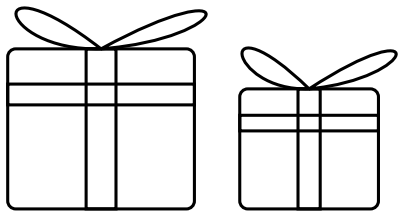
Eliška: „Vidíš? Anička zase kašle rovnou na nás. Můžu to chytit taky?“

Avík: „Při kašli se bacily můžou dostat k ostatním. Proto si zakrýváme pusu kapesníkem.“

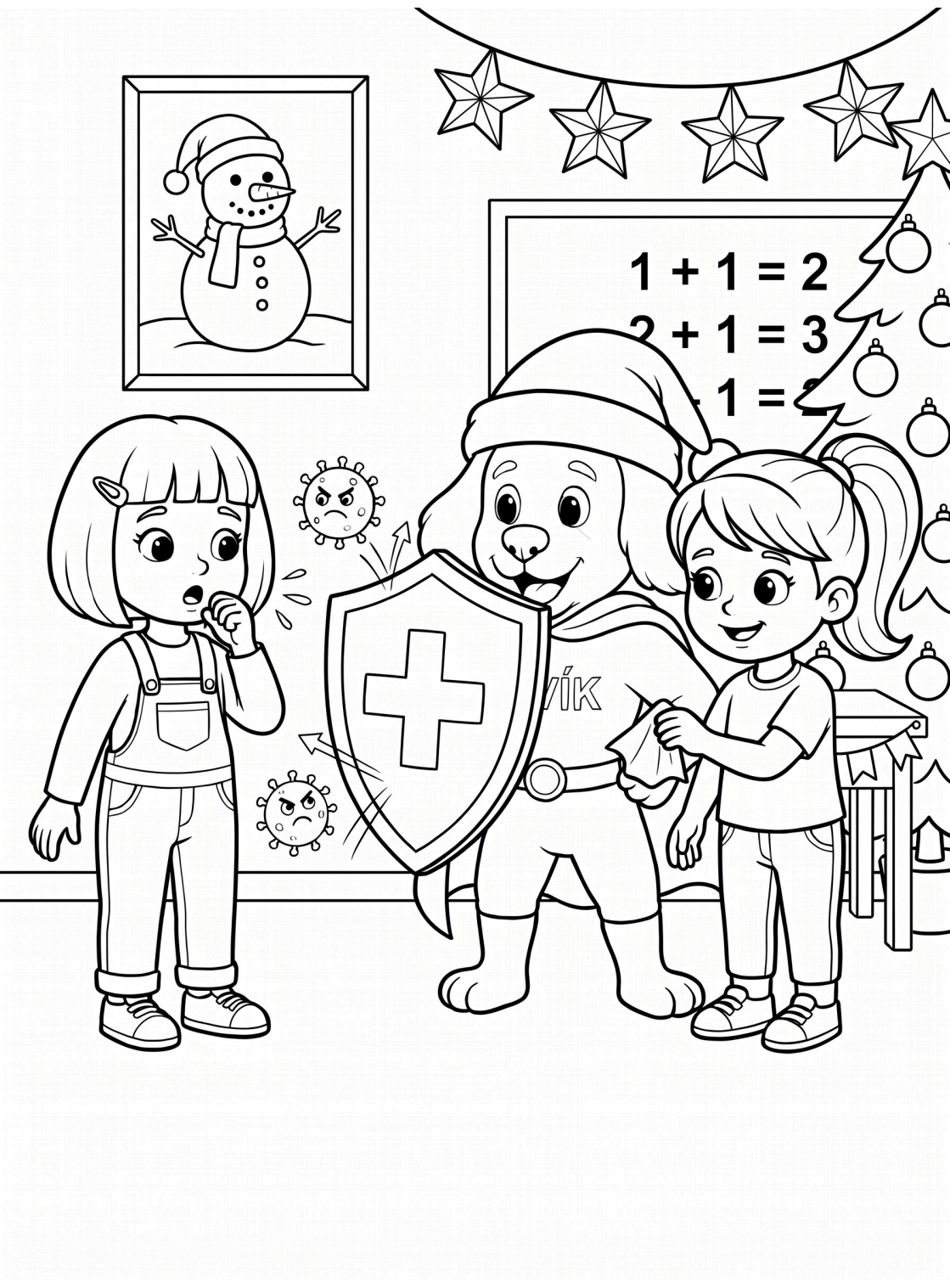
Eliška: „Aničko, chceš kapesník? Mám ještě jeden.“

Anička: „Děkuju. Já na to úplně zapomněla.“

Avík: „A před svačinou si všichni umyjeme ruce.“






1 + 1 = 2

MEDVÍDEK KE SVAČINĚ?

Po škole doma. Maminka nachystala svačinu a podala Elišce medvídka.

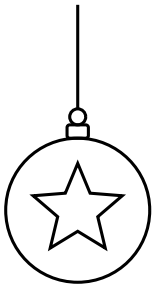
Eliška: „Avíku, ten medvídek je bonbon?“

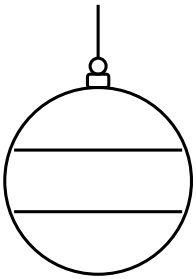
Avík: „Vypadá tak, ale je to Celaskon Medvídci, doplněk stravy s vitamíny a zinkem.“

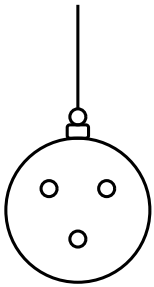
Eliška: „Takže jablko už nemusím?“

Avík: „Jablko si dej taky. Medvídek pestré jídlo nenahradí. A maminka podle obalu pohlídá, kolik si jich můžeš vzít.“

Eliška: „Dobře. Nejdřív sním svačinu a pak půjdeme ven!“








AVÍK
Celaskon
MEDVÍDCI
PLUS
70
od 3 let

PO ŠKOLE NA HŘIŠTĚ

Venku už čeká Anička s míčem.

Eliška: „Aničko, hoď mi balón! Avík bude chytat.“

Anička: „Tak pozor, balón už letí!“

Avík: „Mám ho! Tohle je lepší než celé odpoledne sedět doma.“

Eliška: „Dáme si ještě jednu hru?“

Avík: „Dáme. A večer už včas do postele, ať máte zítra sílu zase běhat.“

Eliška: „Platí. Ale teď házej!“







Doplněk stravy

SLEDUJTE DOBRODRUŽSTVÍ
HAFÍKA AVÍKA NA YOUTUBE
A SPOLEČNĚ S DĚTMI OBJEVUJTE,
JAK PEČOVAT O ZDRAVÍ.

LÉKÁRNA
AVE
www.lekarnaave.cz