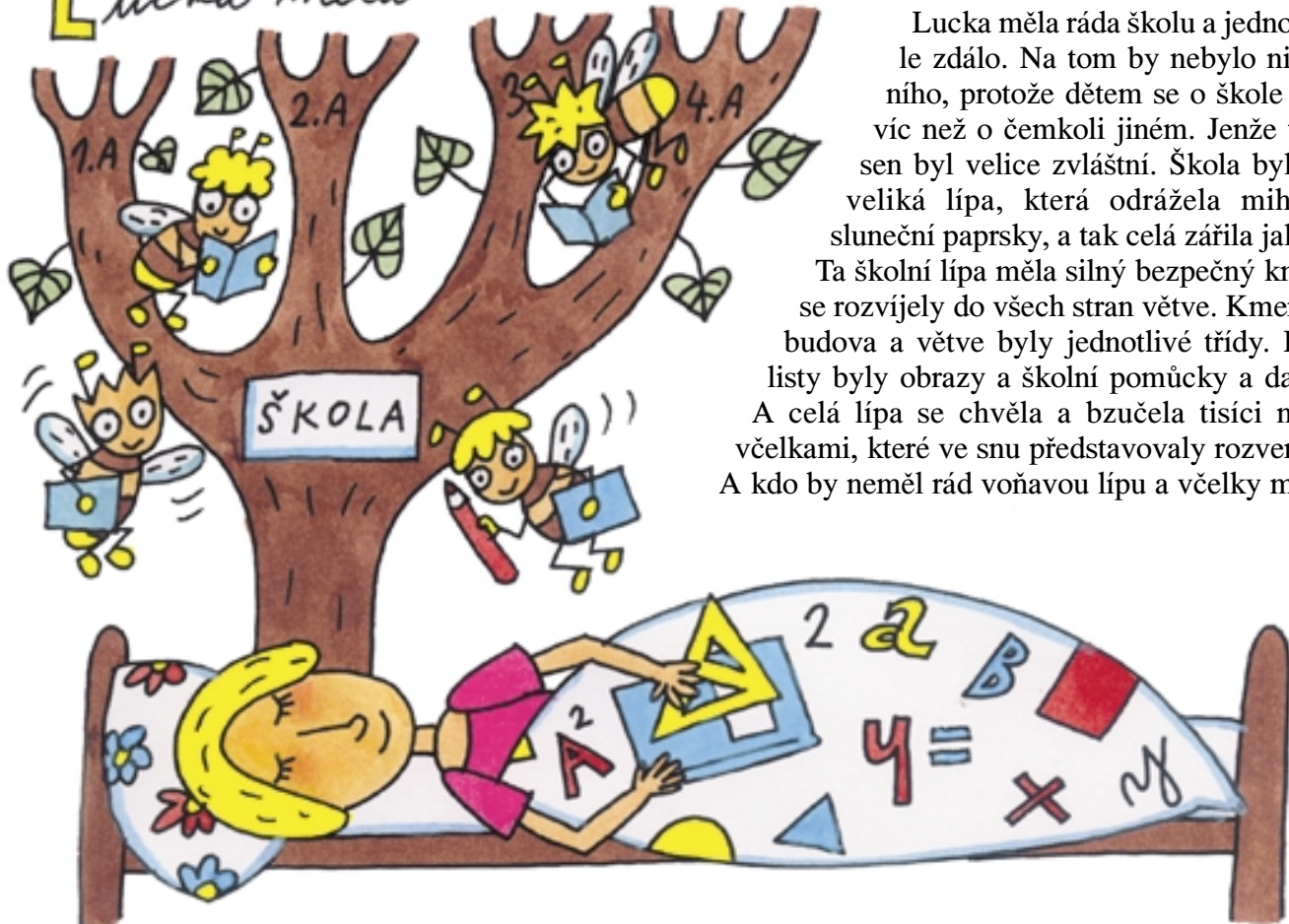


# LUCKA MÁ RÁDA





Lucka měla ráda školu



Lucka měla ráda školu a jednou se jí o škole zdálo. Na tom by nebylo nic tak zvláštního, protože dětem se o škole zdává určitě víc než o čemkoli jiném. Jenže ten Lucinčin sen byl velice zvláštní. Škola byla v tom snu veliká lípa, která odrážela mihotavě ranní sluneční paprsky, a tak celá zářila jako ohňostroj. Ta školní lípa měla silný bezpečný kmen a z něho se rozvíjely do všech stran větve. Kmen byla školní budova a větve byly jednotlivé třídy. Krásné svěží listy byly obrazy a školní pomůcky a další výzdoba. A celá lípa se chvěla a bzučela tisíci neposednými včelkami, které ve snu představovaly rozverně žáčky. A kdo by neměl rád voňavou lípu a včelky medonosky?



Ale to už bylo ráno, Lucka ležela s očima dokořán a dosnívala lípový sen. Ona často takhle dosnívala, protože to byla chvíle, kdy se sen zvolna rozplýval a mísil se se skutečností nového dne a měnil se podle toho, co Lucku ten den právě čekalo. Tak se někdy stávalo, že se bleděmodrý sen zachmuřil jako obloha před bouřkou, nebo naopak sen strašidelný se rozplynul do zvonečkového trylkování.

A dnes, dnes se to všechno zamíchalo dohromady jako těsto na mamčinu bábovku.

Luce to prolétlo hlavou jako vozík na horské dráze v lunaparku. Dnes půjde do nové školy. Obava, zvědavost, radost, lítost. Všechno najednou. A ten sen, to byl asi stesk po staré škole, kterou znala důvěrně jako svůj květovaný polštářek, jemuž se mohla se vším svěřit a zabořit do něj obličej, když jí bylo úzko.

Ale to již přišel Ondra i Lukino.

„No to snad ne!“ zvolala Lucka, když viděla přichystaného Lukina.

„Proč by ne?“ zeptal se Ondra.

„Aspoň první den ne,“ zaúpěla Lucka. V tom jejím zaúpení byla oprávněná obava z toho, že Lukino provede hned na přivítanou ve škole nějakou lumpárnu.

Že nevíte, kdo je to Lukino? Lukino je skřítek, který je na světě proto, aby kouzelným zrcátkem ukazoval, co se děje, když na to nevidíme. Třeba, když jsou děti nemocné, ukáže, jak to chodí v jejich těle a co způsobilo jejich nemoc. Lukino a jeho kouzelné zrcátko zkrátka vědí všechno a všemu rozumějí. Lukino býval neviditelný a jen jeho kamarádka Lucka a její bratr Ondra ho občas mohli vidět, jenže se mu čím dál víc líbí být viditelný jako normální kluk a jen, když provádí nějakou lumpárnu, se zneviditelní.

Ale protože Lukino slíbil, že nebude vůbec zlobit, svolila Lucka, aby s nimi šel do nové školy. A byl viditelný a vzorně učesaný a čistě oblečený jako jejich malý bratr.



## Jak přišli do nové školy

Maminka předala Lucku i Ondru panu řediteli a ohlížela se po Lukinovi, aby ho odvezla zpátky domů, protože pro skřítky přece škola není. Jenže po Lukinovi nebylo vidu ani slechu.

„Lukino, kde jsi?“ rozhlédla se maminka. „Vy máte ještě jedno dítě?“ zeptal se překvapeně pan ředitel.

„To nic, asi se zase zneviditelnil,“ vysvětlila Lucka a pan ředitel se zatvářil dost překvapeně a kdoví co si pomyslel, když její maminka jen chápavě pokývala hlavou. „To nám tak ještě scházelo, aby se nám zneviditelňovali,“ broukl si pan ředitel jen tak pro sebe do hustých vousů, ale jen se nejistě usmál a odvedl Lucku i Ondru do jejich třídy.

Lucčina paní učitelka se jmenovala Pivoňková, děti jí říkaly Pivoňka a ona proti tomu nic neměla, protože to bylo hezké jméno. Luce se moc líbilo, že paní učitelka byla taková skoro kamarádka.

„To je vaše nová spolužačka Lucka,“ řekla paní učitelka. „Tak kampak bychom tě posadili,“ rozhlédla se po třídě. „Lucka je velká a je místo jen u malého stolku. Budeme se muset trochu přemístit všichni.“

„Proč, kvůli ní?“ namítla Klára. „To není kvůli ní, ale kvůli tomu, abyste všichni seděli rovně.“

Dětem se přesazování moc nelíbilo a Klára se tvářila, jako by jí Lucka hodila plyšáka do rybníka.

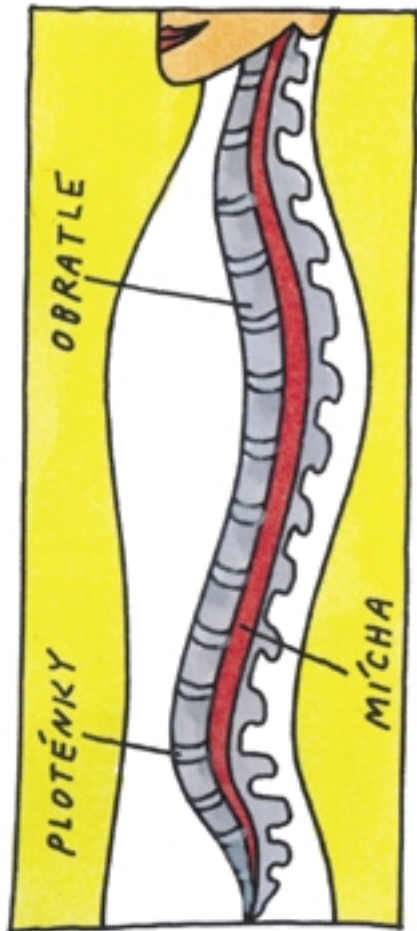
„Tak, a bude to,“ řekla spokojeně paní učitelka. „Takhle to bude pro tebe dobré, Lucko, a k tvému stolku si sedne ještě Honza.“

Lucka se až trochu lekla, když u ní přistál Honza. On totiž nepřišel, ale přijel na vozíku.

„Ahoj, já jsem Honza... a nemůžu chodit, víš,“ vysvětlil usměvavý kluk na vozíku.

„A teď si děti stoupněte do uličky a trochu se rozhýbáme, aby se vám nekřivila záda,“ zatleskala paní učitelka a děti vystoupily z lavic.

Takové cvičení je velká legrace a Lukinovi se hned zalíbilo. Ale protože byl skřítek výchovný, namířil své kouzelné zrcátko na jednoho kluka a Lucka v něm viděla, jak je to s rovnými zády a páteří.



6 páteř

## *Jak by se ve škole křivila záda*

*Abychom mohli vůbec chodit nebo stát a přitom se hýbat dopředu a dozadu nebo zprava doleva a naopak, abychom se nerozpadli a nezůstali na zemi jako hromádka kostí, musí naše tělo držet pevně pohromadě ve vzpřímené poloze a k tomu slouží páteř. Páteř je složena z jednotlivých kostí, obratlů, které mají mezi sebou měkké destičky a umožňují, aby se celá páteř mohla hýbat a byla pružná. Kromě toho má ještě páteř v sobě kanál, ve kterém je uložena mícha. To je takový pletenec nervů, který přenáší od mozku povely do celého těla. A celá tahle složitá věc je spojena vazy a svaly.*



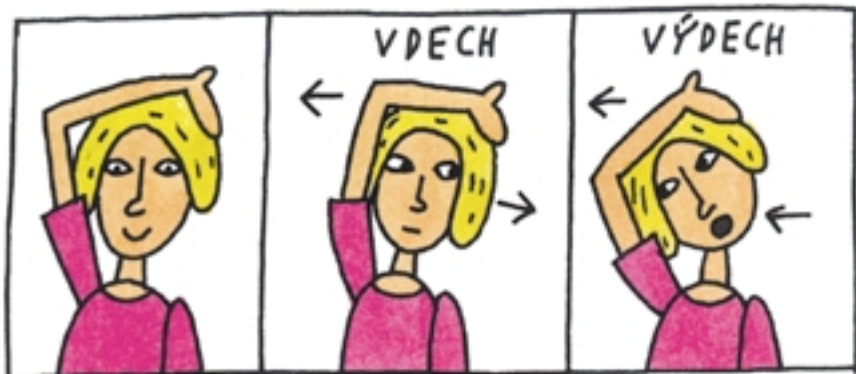
*pokřivené sezení*

*A protože je páteř tak složitá, dlouho roste a vyvíjí se, musí se o ní náležitě pečovat.*

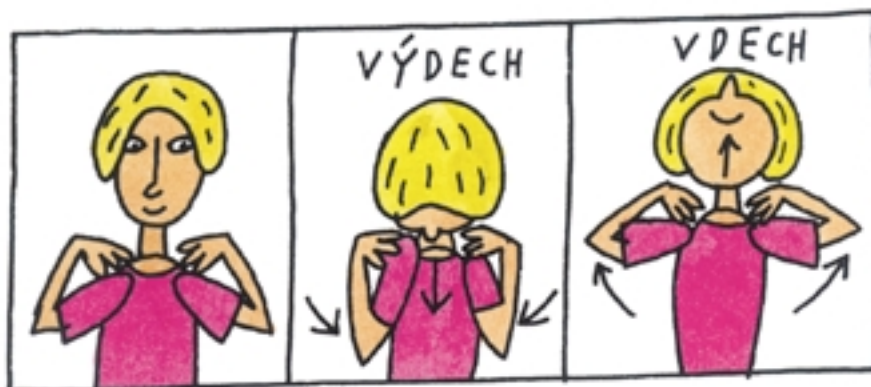
*Kdyby děti ve škole seděly celé hodiny nahrbené a zkroucené, brzy by se páteř začala křivit a netrvalo by to dlouho a do školy by chodily celé pokroucené třídy žáků, kteří by neuměli cvičit, a dokonce ani pořádně stát a sedět, a které by bolela pořád záda a také hlava, protože ta umí pořádně bolet při pokřivené a málo procvičené páteři. Proto učitelé dbají na to, aby děti měly správně vysoké stolky a seděly hezky rovně a pohodlně. Ono takové správné sezení chrání také oči, protože ty se kazí při nevhodné vzdálenosti od papíru nebo knihy.*

*To ale samo o sobě nestačí. Je také potřeba dělat přestávky, aby se neunavily svaly, které páteř a celé tělo drží, a aby si odpočinula hlava a ruce. A nejlepší je, když se dělají přestávky s otevřeným oknem na protažení těla několikrát denně, i během vyučování.*

*Ke správnému držení těla patří i správné stání, chození a běhání. A ke správnému stání, chození a běhání jsou potřeba také správné boty. To maminky dobře vědí, proto by měly, tak jako to udělala Lucčina maminka, kupovat dětem do školy botky, které doporučili páni doktoři.*



*úklon hlavy*



*hruděelka*



*háček*





*koleno la hrudi*

Děti se daly s chutí do cvičení a cvičil i Honza na svém vozíku. Lucka hopsala vedle něho a za malou chvíli jí už vůbec nepřišlo divné, že ona skáče na nohou a Honza se pohupuje na kolech. Děti si protahovaly krk, ramena, ruce i celé tělo a nakonec se hezky prodýchaly.

Honzův vozík se najednou z ničeho nic otočil, překvapený Honza zvedl ruce a vozík sám začal jezdit kolem Lucky.

„Lukino, nech toho!“ šeptla Lucka a vozík se zastavil.

Honza se tázavě podíval na Lucku.

„To nic, já ti to potom vysvětlím,“ odpověděla Lucka a plácla rukou do vzduchu, až to mlasklo.

# Jak se ztratily bonbony

V nové škole bylo několik sportovních kroužků. Hrál se košíková, stolní tenis, fotbal a dokonce tam byl i kroužek šermířský. To je potřeba, protože děti by měly hodně sportovat.

Ale Lucka i Ondra se přihlásili do biologického kroužku. Oba byli již zkušení chovatelé. Doma pěstovali myši, morče a papouška a měli slíbeného psa. V minulé škole chodili do chovatelského kroužku. „Žádná sláva,“ povzdychl si Ondra, když poprvé uviděl klece a akvária, kterými se pyšnil pan učitel Čáp, který kroužek vedl.

„V minulé škole jsme toho měli víc, i opici a větší hady,“ řekl Ondra a pan učitel se trochu zachmuřil.

„Nezáleží na množství, ale na kvalitě,“ řekl.

„Tohle jste ale určitě neměli.“

Pan učitel rozhrnul závěs, za kterým visely veliké barevné fotografie ptáků. Ty byly hezké, to ano, ale zas tak veliký dojem na děti neudělaly.

„Orl skalní,“ ukázal pan učitel na největší fotografii.

„Toho jsem sám fotografoval.“

„Super,“ ocenila Lucka.

„Mně se ztratily bonbony,“ ozvalo se náhle ječivým hlasem do učitelova předvádění orla skalního. Byla to Klára. Mávala bundou, obracela kapsy a tvářila se, jako by se právě bořil svět.

„Třeba jsi je nechala ve třídě,“ klidnil ji pan učitel.

„Ne, někdo mi je ukradl!“

„Tady se nikdy nic neztratilo.“

„Právě...“ řekla Klára.

„Co právě?“

„Právě že se nikdy nic neztratilo, dokud....“

„Co dokud?“ zeptal se pan učitel.

„Dokud nepřišla Lucka.“

„Ty chceš říct, že jsem ti je ukradla,“ vykročila Lucka dotčeně.

Pan učitel se pro jistotu postavil mezi Lucku a Kláru.

„Lucko, chceš k tomu něco říct?“

„Snad tomu nevěříte?“ zeptala se Lucka.

„Věřím, nevěřím,“ pokrčil pan učitel rameny a bylo ta takové, že skoro jako by si myslel, že na tom Klárině podezření něco je.

Jenže v tom okamžiku, když byla situace nejvážnější, se najednou všechny děti rozesmály.

„Co to je, co je tady k smíchu!“ vykřikl pan učitel, otočil se a okamžitě sám poznal, co je k smíchu. Pod obraz orla skalního, kterým se tak pyšnil, se sama od sebe přesouvala cedulka s nápisem „KOZA SÁNSKÁ.“

## *Jak psali diktát*

„Tak jakpak se předváděl Orel skalní?“ zeptal se Honza Lucky hned druhý den ráno. Orlem skalním myslel pana učitele Čápa. „Asi umí fotit,“ zhodnotila Lucka učitelovy kvality.

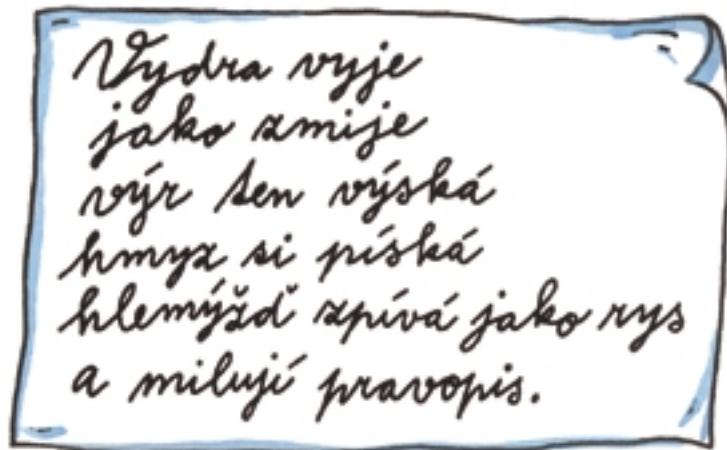
Ale to již začala hodina českého jazyka a nezačala nijak lákavě.

„Napišeme si diktát,“ řekla paní učitelka.

„Pivoňčiny diktáty, ty nám šlapou na paty,“ zaveršoval Honza a Lucka brzy poznala, že to nebylo jen tak pro nic za nic. Ona totiž Pivoňka dávala diktáty ve verších. Dnešní byl zaměřen na vybraná slova.

„Vydra vyje jako zmije, výr ten výská, hmyz si píská, hlemýžď zpívá jako rys, a milují pravopis.“

Protože Lukino, který chodil neviditelně do školy, neviditelný diktát psát nemohl a neměl zrovna co na práci, zkusil se podívat zrcátkem Luce do hlavy.



## Jak se učí nové věci

Všechno, co děláme, jak se hýbeme, co si myslíme, jak mluvíme, vidíme a slyšíme, ale i jak dýcháme nebo jak nám tlučí srdce, je řízeno z mozku. Mozek, to je takový kapitánský můstek našeho těla, ve kterém ale nejsou kapitáni ani námořní důstojníci, ale nervové buňky, které to všechno mají na starosti. Ale nejen to, mnohem víc. Dokonce i jak se učíme a jak si to naučené pamatujeme a jak to zapamatované užíváme, musí zvládnout všeuměl mozek. Když se něco učíme, je to jako bychom to lili do hlavy a mozku nějakou nálevkou, trychtýřem. Nejde to ovšem jen tak nalít jako mléko do hrníčku. To by bylo snadné. Musí se to opakovat. Opakováním se v mozkových buňkách ukládají třeba vybraná slova po m. Abychom si je tam uložili, musíme je opakovat mockrát. Číst, poslouchat nebo si je znovu předříkávat. Postupně se nám v hlavě ta vybraná slova uloží a zůstanou tam jako napsaná v knížce.

Ne nadarmo se říká, že opakování je matka moudrosti.





*Protože Lucka byla dobrá žákyně a naučené si stále opakovala, uložila se jí v mozku vybraná slova tak pevně, že si je snadno vybavila, když je uslyšela v diktátu, a proto psala bez chyby.*

Takové učení je pořádně namáhavé, proto jsou ve škole přestávky, aby si děti odpočinuly a nasbíraly síly na další hodinu. Lucke se líbilo, že měli na chodbě namalovaného panáka na skákání a každou přestávku si mohli jít na chodbu hrát a zaběhat si.

A o velké přestávce chodili ven. Lucka s Honzou od prvního dne o přestávce házeli na koš na hřišti pro košíkovou. A Honza byl v tom házení míčem moc dobrý. Pokaždé hodil víc košů než Lucka.

# Jak zmizela kalkulačka

Děti byly z dopoledního vyučování unavené a byl právě čas, aby se šlo do školní jídelny na oběd. Paní učitelka Pivoňka věděla dobře, jak je třeba řadit předměty za sebou, a také to tak dělala. Nejdřív ty těžší, jako je český jazyk a matematika, a potom ty lehčí, jako je přírodopis a zeměpis, a nakonec ty nejlehčí, jako je výtvarná výchova, hudební výchova nebo tělocvik. Jenže přesto dá celé dopoledne pěkně zabrat.

Už už se schylovalo k polední přestávce, když se ozvalo rázné zaklepání na dveře a do třídy vstoupil pan učitel Čáp s panem ředitelem a tvářili se velice vážně.

„Nějaký průsvih,“ zašeptl Honza, protože tušil, že jejich příchod nic dobrého nevěští.

„Žáci, stala se nepříjemná věc. Panu učiteli Čápovi zmizela včera odpoledne kalkulačka. Máme zjištěno, že u něho nikdo jiný, kromě vás, co chodíte do kroužku, nebyl. Kdo byl v kroužku, si vystoupí do uličky.“

Osm dětí vstalo od stolků. Klára se vítězoslavně podívala na Lucku, jako by jí očima říkala:

„A máme tě!“

„Byl tam ještě její bratr,“ ukázala obviňujícím prstem na Lucku.

„Také se včera ztratily bonbony,“ dodal pan učitel Čáp. „Je zajímavé, že nikdy dřív se u nás nekradlo, dokud nepřišli...“

Orel skalní nedokončil větu, protože si uvědomil, že by to bylo příliš jasné obvinění.

„Dokud nepřišel kdo?“ zeptala se Pivoňka.

„Lucka a Ondra,“ vyhrkla Klára.

„Tebe se nikdo neptal,“ rázně řekla Pivoňka.

„Je to tak, dokud nepřišli... oni,“ odpověděl tiše Orel skalní.

„Pane kolego, to je ale skoro jako obvinění,“ ohradila se Pivoňka a Lucka ji v tom okamžiku začala mít o stupínek raději.

„To není obvinění, ale skutečnost.“

„Nerad to dělám,“ řekl pan ředitel, „ale všichni, kdo byli včera na biologickém kroužku, nám ukáží tašky.“ Děti chtě nechtě otevřely tašky a pan ředitel s panem učitelem Čápem jim je prohledávali. Zvláště na Lucčině tašce si dal Orel skalní záležet. Široce ji rozevřel a celou ruku do ní zasunul a v očích měl přítom takový vítězný pohled. Náhle se mu ale tvář zkrivila a vykřikl:

„Au, co to tam máš, ono mě to kouslo a hýbe se to!“

Pan ředitel se také podíval do Lucčiny tašky, ale nic divného tam neviděl, protože jen Lucka mohla zahlédnout pro ostatní neviditelného Lukina, který vyskočil z tašky a zmizel za Honzovým vozíkem.

„To se vám asi jen zdálo,“ řekl pan ředitel a prohlídku tašek rychle skončil. Žádnou kalkulačku nenašli.

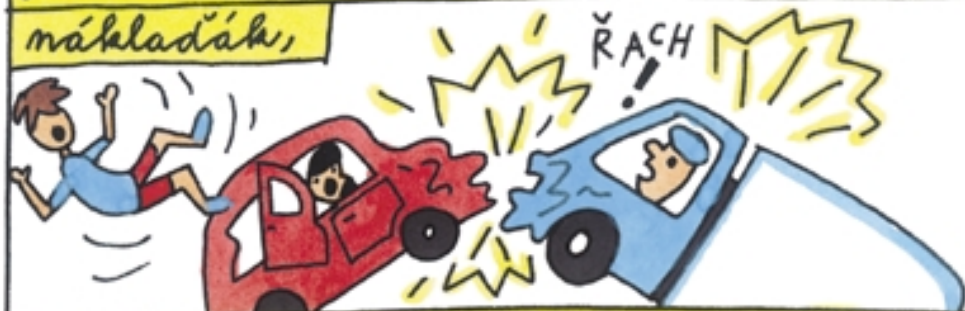
# Jak Honza přestal chodit

Jeli jsme se s bráškou jen kousek po městě

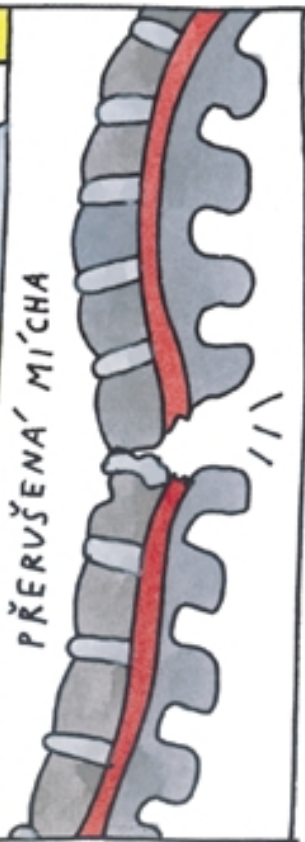


a na tu chvíli jsem se nepřipoušal.

Blud na první křižovce do nás vrazil  
mákladák,



mě to vymrštilo ven a zlomil jsem si páteř.





## *Jak Honza přestal chodit*

Honza se stal Lucčiným nejlepším kamarádem.

„Však počkej, my na to přijdem. Kdybych tak mohl chodit, to by viděli,“ povzdechl si Honza, když společně přemýšleli o podivných ztrátách.

„Lukino nám pomůže,“ řekla Lucka a Lukino, který se ze všeho nejraději vozil s Honzou na vozíku a sám už jej taky řídil, se na okamžik pyšně zviditelnil.

„Víš, jak se mi to stalo?“ nabídl Honza z ničeho nic vysvětlení toho, proč musí být stále na vozíku.

„Jak?“ zeptala se Lucka a Lukino namířil své zrcátko na Honzova záda a v něm se objevila páteř.

*„Jel jsem se strejdou autem jen kousek po městě a na tu chvíli jsem se nepřipoutal. Hned na první křižovatce do nás narazil nákladák, mě to vymrštilo ven a zlomil jsem si páteř.“*

*Uvnitř páteře je kanál, kterým prochází mícha. Mícha je takový pletenec nervů, kterými se přenášejí z mozku povely do všech svalů v těle. Nervy z míchy vystupují v různých místech, podle toho, které svaly řídí. Nejvýše to jsou nervy pro řízení pohybů hlavy, níže pro svaly ruky a tak dále. Nervy k řízení svalů, které mají na starosti chůzi, vystupují až ve spodní části zad v místech, kterým se říká také bedra. A tam se také někdy při různých pádech z výšky, z kola, motocyklu nebo ze žebříku nebo při autohaváriích, když lidé nejsou připoutáni, mícha poškodí. A vše, co je pod tím místem, přestává fungovat.*

*Tak se lidé dostávají nejčastěji na invalidní vozík. Jsou jinak zdraví, čilí, chytrí, ale již nikdy nezačnou chodit. Naštěstí mívají kamarády, kteří jim pomáhají s pohybem, a oni za to rádi dávají své přátelství a jiné schopnosti. Velice často pracují s počítači a moc dobře jim rozumějí.*

Tak a teď věděla Lucka o Honzovi všechno a jejich kamarádství to ještě upevnilo.

# Jak pan školník Pilous našel stopy po bonbonech

Lucka a Ondra odcházeli a Honza odjížděl domů. Ve dveřích stál pan školník Pilous a bedlivě pozoroval žáky.

„Na shledanou,“ pozdravila Lucka a na pana školníka se usmála.

„Počkat, počkat,“ řekl školník místo odpovědi. „Ukaž mi tu tašku.“

„Proč?“ ohradil se Honza na Lucčinu obranu.

„Ty ne, ta holka,“ upřesnil školník a hnal se k Lucce.

Lucka držela tašku oběma rukama a školník po ní natáhl ruku.

„To nemůžete!“ bránila se Lucka chabě.

„Co se tady děje?“ ozvalo se za nimi. Byla to Pivoňka, která také odcházela.

„Na té tašce jsou stopy po bonbonech.“

„Jaké stopy?“

„Tyhle,“ řekl školník a ukázal na jakési skvrny.

„A i kdyby byly,“ bránila Lucka tašku.

„Počkej,“ řekla paní učitelka, vzala Lucčinu tašku a podrobně ji zkoumala.

„Lucko, ty nosíš v tašce do školy bonbony?“

„Třeba... někdy,“ špitla Lucka.

„Zítřka si o tom ještě popovídáme.“

„Napíšu stejně hlášení,“ řekl školník.

„Hlášení, to je jeho,“ šeptl Honza.

Děti vyšly ze školy a bez radosti se daly k domovu. Jen Lukino zůstal, aniž to zpozorovaly, protože už byl zase neviditelný. A zůstal proto, aby mohl být při tom, až bude pan školník Pilous psát hlášení.

Nebyl ovšem jen tak při tom, dokonce se na školníkově hlášení podílel.

## Hlášení

Při kontrole žáků při jejich odchodu ze školní budovy byly nalezeny stopy po bonbonech na tašce jedné žákyně, která se tímto stala velmi podezřelou z provinění odcizení cucavých bonbonů a dalších věcí, jako je třeba kalkulačka.

Jan Pilous

Školník se zálibně podíval na své dílo, složil papír a vložil do obálky se jménem pana ředitele a obálku zasunul do schránky pro poštu školy. Spokojeně odešel, a nemohl tedy vidět, že neviditelná ručka obálku vytáhla, dopis upravila a vložila zpátky do obálky i schránky.

## Jak se Lucka s Ondrou připravovali na vyučování

Sotva za Luckou a Ondrou zapadly domácí dveře, vrhli se k počítači a televizi. Lucka si pustila svoji oblíbenou počítačovou hru Caesar a Ondra již asi po sté videokazetu s nahranými Lovci pokladů.

Jenže maminka byla již doma a zarazila je. „To tedy ne,“ řekla. „Na počítač a televizi budete mít chvílku po večeři! Nemusím vám to opakovat každý den!“

„A proč?“

„Protože si musíte odpočinout a taky se trochu rozhybat.“

Neradi poslechli a jako na povel otevřeli oba školní tašky, vyndali sešity a učebnice a vrhli se ke svým stolkům, že budou psát úkol. Jenže maminka je opět zarazila.

„To by to vypadalo,“ řekla.

„Ale já to chci mít už hotové,“ zaprotestoval Ondra a Lucka se k němu přidala.

„Musím pak ven, bude na mě čekat Honza.“

„Ven půjdeš hned,“ řekla maminka. „Teď si na hodinu půjdete hrát, potom se vrátíte, napíšete úkoly a budete moci ještě ven a být tam až do večere.“

„Jenže takhle bychom už měli úkol za sebou.“

„A museli byste ho přepisovat. Když si teď chvíli odpočínáte, půjde vám to samo, uvidíte.“

„Tak zůstaneme venku až do večere a úkol napíšeme až večer.“

„To by bylo ještě horší,“ ukončila rozmluvu maminka.

Vtom zazvonila jejich dospělá kamarádka Adélka, která šla se svojí holčičkou Lucinkou na procházku a přišla se zeptat dětí, jestli nechtějí s ní. Tak šli všichni na hřiště. Venku se k nim přidal Honza na vozíčku a ukázalo se, že umí výborně chytat míč. Honza učil Lucinku házet míčem a Lucka s Ondrou řádili na průlezkách. Školní starosti a únava se jim vykourily z hlavy a po hodině se vrátili domů, snědli jogurt, vypili sklenici mléka... a pustili se do úkolů.

*Domácí příprava není jen tak něco odbýt. Takový úkol napsaný, jen aby to už už bylo, nestojí za nic. A učení ve spěchu už vůbec nejde. Když se Lucka chce něco naučit a zapamatovat si to, nesmí myslet na nic jiného. Dokonce se nesmí ani na nic rušivého dívat. To by se jí do mozku ukládalo všechno možné. Kamarádi s míčem nebo na kole, na které myslí. Nebo taky ptáci na stromě, na které se dívá oknem, nebo dokonce hudebníci, které poslouchá.*





*rušivé prvky*

*Anebo záběry z televize a postavy z počítačové hry. A to, co by se mělo do mozku ukládat, jako jsou třeba vybraná slova ...my, mýt, myslit..., by zůstávalo někde mezi tím vším a Lucka by si je nezapamatovala. Proto se musí učit v klidu a na učení se musí soustředit.*

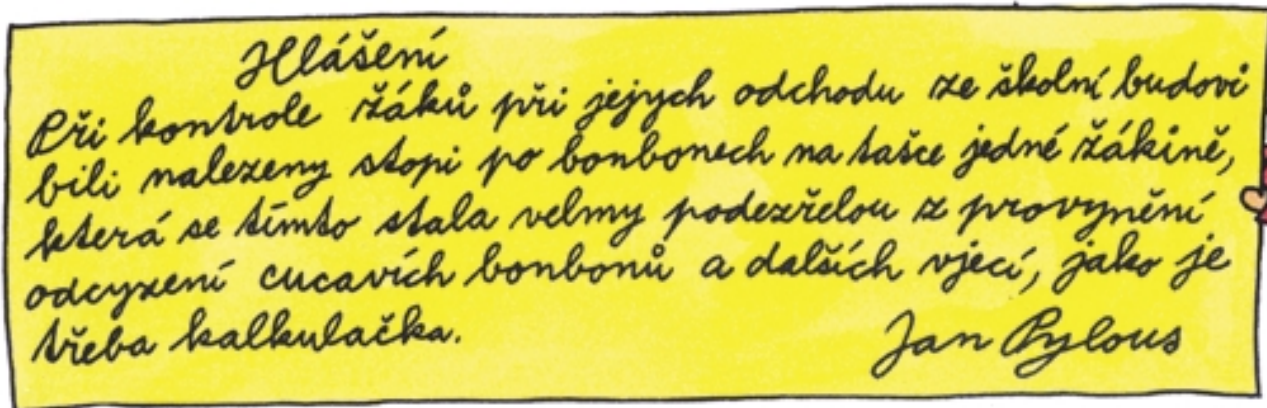
*Také je potřeba, aby byly mozkové buňky odpočaté. Takové unavené mozkové buňky jsou jako děti, které se nevyspaly, zívají a na nic nemají náladu. Proto je potřeba před psaním úkolů a učením si trochu odpočinout. A protože mozkové buňky, které se celé dopoledne učily, si nejlépe odpočinou pohybem, je nejlepší se před přípravou do školy trochu proběhat a pohrát si. Ale jen chvíli. Protože dlouhým hraním by se mozek unavil zase jinak a večer by to s učením už vůbec nešlo.*



*To maminka dobře věděla. A také věděla, že podobně při učení ruší také neuklizený stůl nebo špatné osvětlení. To je také moc důležité, aby šlo světlo na učení z levé strany, aby si Lucka, když píše pravou rukou, nestínila. Dobré světlo je také potřebné, aby se příliš nenamáhaly oči.*

# Jak dostal pan ředitel hlášení

Pan ředitel běhal po ředitelně a tahal se v rozčilení za bradu, že si skoro vousy vytrhal. V ruce držel toto školníkové hlášení.



„To by byla pětka, pane školník, víc než pětka, to... to prostě nemá obdoby, to je do nebe volající,“ vykřikoval pan ředitel.

„Já jsem ale opravdu ty stopy našel,“ hlesl pan školník, který vůbec nechápal, co se děje.

„Dvanáct hrubek, dvanáct hrubek... i ve vlastním jménu hrubka!“

„Proto jsem taky podal hlášení.“

„To není hlášení, to je ostuda celé školy... co celé školy, ostuda celého kraje, ostuda celé země... ostuda celého lidstva!“ nemohl se uklidnit pan ředitel.

„Vickrát už na mě s něčím takovým nechodte!“

„Ale zloděj se musí dopadnout a já se vynasnažím...!“

„Vy se o nic nesnažte. Hlavně nic nepište.“

Ředitel vyhodil školníka Pilouse, který naprosto nechápal, co se děje. Přesto však tušil, že v tom celém jednání pana ředitele budou mít prsty ti tři, Lucka, Ondra a Honza a jak je neměl rád od začátku, teď je přímo nenáviděl. Na Lukina, který celé hlášení překouzlil do výtvoru na pětku, si ale nevzpomněl.

## Jak byla Lucka u babule

Lucka se učila vždycky dobře, ale stejně měla pokaždé trému, když byla vyvolaná. Proto v ní hrklo jak ve starých hodinách, když Pivoňka řekla:

„Lucko, pojď k tabuli.“

Klára se usklíbla a Honza ji povzbudivě poplácal po zádech. Oba si totiž mysleli, že se paní učitelka bude ptát, jak to bylo s tou taškou zamazanou od bonbonů.

Paní učitelka sice naznačila, že ji zajímá, jak často děti jedí bonbony a jiné sladkosti, ale dala Lucce mnohem složitější úkol.

„Namaluj na tabuli vedle sebe pět talířů. Jeden na snídani, druhý na přesnídávku, třetí na oběd, čtvrtý na svačinu a pátý na večeři.“

Lukino, který přišel neviditelný s dětmi, poznal, že přišla jeho chvíle. Svým kouzelným zrcátkem se díval, co se v Lucce děje, když je zkoušená.

*Strach před zkoušením, kterému se také říká tréma, není nic neobvyklého a má jej hodně dětí. Ale nejen děti. I dospělí trpí trémou, když mají třeba mluvit na schůzi. Dokonce i slavní herci se často potí strachy před příchodem na jeviště. Není to nic příjemného, ale má to také dobré stránky.*

Při trémě vysílá mozek signál, že se bude něco důležitého dít. Jakoby kapitán z kapitánského můstku zavelel, aby všichni všeho nechali a připravili se. Na pomoc mozku přispěchají pomocníci, kteří se jmenují hormon adrenalin. Jsou to nepatrné chemické částičky, které se rozjedou cévami do celého těla a všude bijí na poplach, aby to všechno vstalo a nachystalo se k pilné práci.

A skutečně Lucce pomohla tréma k tomu, že se soustředila na malování a nechala všechny starosti stranou. Celá její pozornost se upínala jen na talíře na tabuli a na to, co asi přijde dál.

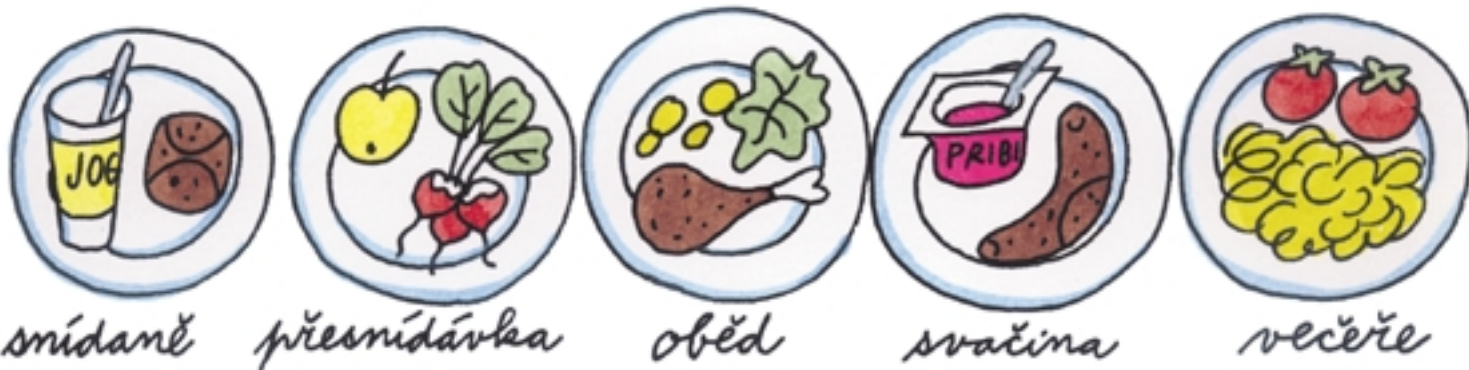
Tak to bývá i u těch herců, kterým tréma pomůže dobře si vybavit z paměti to, co mají ve své roli říkat. Kdyby ale svoji roli neuměli, nepomohlo by jim nic na světě. Proto je nejlepším lékem na školní trému být na vyučování dobře připraven.



hormony adrenalinů



„A teď namaluj na každý talíř ta jídla, která bychom měli správně jíst, abychom byli zdraví,“ řekla paní učitelka a z Lucky rychle spadla tíseň trémy, protože o správné výživě toho věděla víc než dost. A tak malovala.



„Výborně, ale něco bych tam přece jen doplnila,“ pochválila Pivoňka.

„Bonbony,“ vyhrkla Klára.

„Ať žije, kdo pije,“ polohlasně dodal Honza.

„Ano, pítí. A jaké?“

Děti se rozesmály, protože se na tabuli vedle talířů nakreslilo samo pivo. Paní učitelka Pivoňka byla v dobré náladě, proto se nerozzlobila ani na Honzu, ani na Kláru, a dokonce ani na Lukina.

„Lucko, řekni tomu svému trpaslíkovi, ať to smaže.“

„Lukino!“ řekla Lucka významně a Lukinova neviditelná ručka smazala pivo.

„Honzo!“ vyvolala Pivoňka Honzu.

„Mléko a ovocné šťávy. Určitě ne kokakolu a slazené šťávy. Těmi se žízeň moc nezažene a přinášejí jen moc zbytečného cukru.“



„Dobře,“ pochválila paní učitelka a Lucka domalovala pití.

„Dost pití je ale třeba po celý den, i během vyučování. To stačí čistá voda nebo ředěné šťávy.“

Lucka se vrátila ke svému stolku.

„Jak vidíte, nikde tam nezbylo místo pro bonbony. Samozřejmě, čas od času si zamlsat na čokoládě nebo bonbonu není nic tak strašného, ale ve škole bonbony nemají co dělat, Klárko. To, co se ti stalo, mě mrzí, ale s bonbony jsme skončili.“ „A co kalkulačka?“ ozvala se Klára. „To je jiná věc, ale ty se o to nemusíš starat.“

## *Jak se sbrasil počítač*

Již se zdálo, že bude zase dobře a že se ztracená kalkulačka nakonec určitě najde.

„Já dětem věřím, pane řediteli, a rozhodně zjistím, jak to bylo. Hlavně jim musíme věřit, dokud se nic neprokáže,“ řekla paní učitelka Pivoňka panu řediteli.

Doporučila panu učiteli Čápovi, aby se ještě jednou pořádně podíval, zda mu ztracená kalkulačka někam nezapadla. Trochu tím naznačila, že Orel skalní nepatří k těm nejpořádnějším.

„To by jim prošlo moc snadno,“ zlobil se školník Pilous, „kdyby se všechno smazalo. A jak bychom k tomu přišli my, poctiví lidé. Však já si na ni posvítím!“

Tím, na koho si posvítí, myslel Lucku. On měl pan školník totiž pořádný důvod, proč se na Lucku zlobit. Ve škole byl bufet, ve kterém děti vesele utrácely své kapesné k veliké radosti pana školníka, protože ten bufet patřil jeho ženě. A paní Pilousová byla milá podnikavá paní, která věděla moc dobře, co takové děti nejraději kupují. A tak se její krámk blýskal barvami nejrůznějších druhů čokolád, bonbonů, sušenek a sladkých tyčinek.

Paní učitelce Pivoňce se tak líbily Lucčiny obrázky talířů se správnými jídly, že jej musela Lucka překreslit na papír a okamžitě byl vyvěšen na chodbě právě proti bufetu, aby si děti stále připomínaly, co se má jíst a co ne. A to nebyla dobrá reklama pro paní Pilousovou v bufetu.

Jenže ani to nestačilo.

„Proč se učíme, co je správné, když nám ve škole prodávají nezdravé věci?“ zahájila Lucka boj proti bonbonům. „Máš úplně pravdu,“ řekla Pivoňka, které se už dávno zboží paní školníkové Pilousové nelíbilo a sama chtěla jeho prodej zakázat. Pan ředitel jí ale tehdy řekl, že si paní školníková může prodávat co chce, pokud to nejsou cigarety nebo pivo, a že záleží na dětech, zda si bonbony kupují nebo ne.

Ale když samy děti přišly s tím, že by se sladkosti neměly prodávat, rozhodl nakonec pan ředitel, že v bufetu nebudou. Školník Pilous a jeho žena se bránili, ale pan ředitel řekl, že když neposlechnou, zruší bufet vůbec.



A pak náhle jednoho školního odpoledne přišla jako blesk z čistého nebe nečekaná rána.

Panu řediteli se z ředitelny ztratil přenosný počítač, notebook.

„Tak tady to máte!“ vykřikoval pan školník. „Jen se jí zeptejte, proč musela honem před polednem ze školy!“

Tím myslel Lucku, která skutečně byla dopoledne asi hodinu na lékařské prohlídce.

„Lucko, kdes byla dopoledne?“ zeptala se Pivoňka, i když to věděla.

„U doktora.“

„Ukaž potvrzení.“

„Já ho zapomněla, ale přinesu...“

„A je to hotová věc!“ triumfoval školník Pilous.

Pan ředitel se tvářil tak vážně, že vypadal ve svých vousech jako sám Pán Bůh.

„Již jsem volal policii,“ řekl hlubokým hlasem. „Pane školníku, dohlédněte, aby nikdo nevycházel ze školy.“

„Samozřejmě,“ pospíšil si s ujištěním školník.

Za chvíli zastavilo před školou policejní auto a do budovy vešli dva policisté.

A jeden z nich byl Čenda. Lucka se zaradovala a hrnula se k němu, ale paní učitelka Pivoňka ji zarazila.

„Jdi do třídy a čekej, dokud tě nezavoláme.“

Vy neznáte Čendu? Policista Čenda je Lucčín dobrý kamarád.

Lucka ho totiž kdysi seznámila v nemocnici se sestřičkou Adélkou, kterou si vzal za ženu a mají spolu holčičku Lucinku.



# Jak Lukino skrotil hada

Čenda zahájil vyšetřování a nedával vůbec najevo, že je Lucčin kamarád. To si totiž policista nemůže dovolit, aby kvůli tomu, že je s někým kamarád, mu při vyšetřování nadržoval.

„Prohlédni všechny třídy!“ zavelel Čenda svému kolegovi, protože byl jeho nadřízený.

„Kam by se notebook schoval ve třídách?“ řekla Pivoňka.

„Určitě ho vynesla ven, když šla jako k doktorovi,“ vedl si svou školník.

„Pane, vás se budeme ptát potom,“ umlčel ho Čenda. „Třídy musíme prohlédnout pro pořádek.“

Mladý policista se dal do prohlížení tříd a Čenda se rozhodl, že nejdřív půjde s panem ředitelem do ředitelny.

„Kde je had?“ zeptal se náhle Honza, který se neslyšně přiblížil na svém vozíku od pracovní biologického kroužku.

„Snad se neztratil i had?“ řekla nevěřičně Pivoňka a Čenda se tvářil, jako kdyby si myslel, že se tady všichni zbláznili.

„Jaký had, proboha, ztratil se notebook nebo had?“

„Had taky,“ řekl Honza.

„Kdo tě tam pustil?“ rozzlobil se Orel skalní.

„Aspoň víme, kdo nám jezdí nekontrolovaně po škole,“ přidal se školník.

„Jaký had?“ opakoval Čenda.

„Tak mě napadlo podívat se do kroužku... a vidím, že tam chybí had,“ vysvětlil Honza.

„To si ještě spolu vysvětlíme,“ řekl Orel skalní Honzovi a vzápětí vysvětlil.

„Hada si včera půjčil domů pan školník, protože chce začít chovat hady a chtěl si to na našem Lojzíkovi vyzkoušet.“

„Ježíši, kdo je zase Lojzík?“ zaúpěl policista Čenda.

„To je ten had,“ vysvětlil školník. Ale nechte hada hadem a vyšetřujte krádež počítače.“

Honza se přitočil zezadu k Čendovi a něco mu zašeptal.  
„A víte co, půjdeme se nejdřív podívat na toho hada.“  
„A co do ředitelny,“ nechápal pan ředitel jeho náhlé rozhodnutí.  
„Ředitelna počká, nejdřív had.“  
Pan školník se sice bránil, že nemají doma uklizeno, že je moc práce a ať se přijde na hada podívat později, ale Čenda a za ním i ostatní zamířili k Pilousovu bytu.



Honza

Lojsík



Čenda

32

„Pěkná potvora,“ řekl s úctou Čenda, přiblížil se k teráriu, prohlížel si je, potom přisedl na bobek a zkoumal dno terária. A opět k němu přijel Honza a něco mu pošeptal a ukázal prstem na podestýlku pod hadem.

„To je zvláštní,“ řekl Čenda, „pod hady se podestýlá?“

A ani nečekal na odpověď a přiblížil ruku k teráriu.

„Pozor, uštkne vás!“ vykřikl panickým hlasem školník a strhl policistovu ruku od terária.

Vtom se ale v teráriu objevil zviditelněný Lukino, který se umí někdy, když je nejvíc potřeba, zviditelnit pro všechny, a neohroženě chytil hada pod krkem. Toho okamžiku využil Čenda, hmátl do podestýlky, rozhrábl ji a bleskově vytáhl pouzdro s ředitelským počítačem.

Lukino vyskočil Honzovi na vozík a rychle jej postrčil do bezpečné vzdálenosti.



„Tak to bychom měli, pane řediteli. Díky, Honzo a Lukino,“ usmál se spokojeně Čenda.

„Nikdy bych neřekla, že je pan Pilous zloděj,“ řekla Pivoňka, „ale taky bych neřekla, že je z té zlodějské chtivosti tak odvážný.“

„Však on pan Pilous věděl, že Lojzík nemá zuby,“ řekl pan učitel Čáp.

„Pilous to věděl, ale nikdo jiný už ne, proto měl pod hadem ten nejbezpečnější úkryt,“ dodal Čenda.

„To jsem už jednou viděla v kině,“ řekla Lucka, naklonila se k Honzovi a dala mu pusou.

„Co jsi viděla, to s tou pusou?“ zeptal se Čenda.

„Ne, to s tím hadem.“

Pilous neměl na vybranou, a tak přiznal, že ukradl bonbony i kalkulačku, aby se pozornost odvedla na děti, až bude krást počítač.

## Jak má Lucka ráda školu

Úvodní trápení skončilo a Lucka má konečně novou školu ráda skoro jako tu, do které chodila, než se přestěhovala. Našla si nové kamarády a poznala i nové učitele.

„Pivoňka je suprová, ředitel mi nevadí a Orel skalní ujde,“ zhodnotila Lucka.

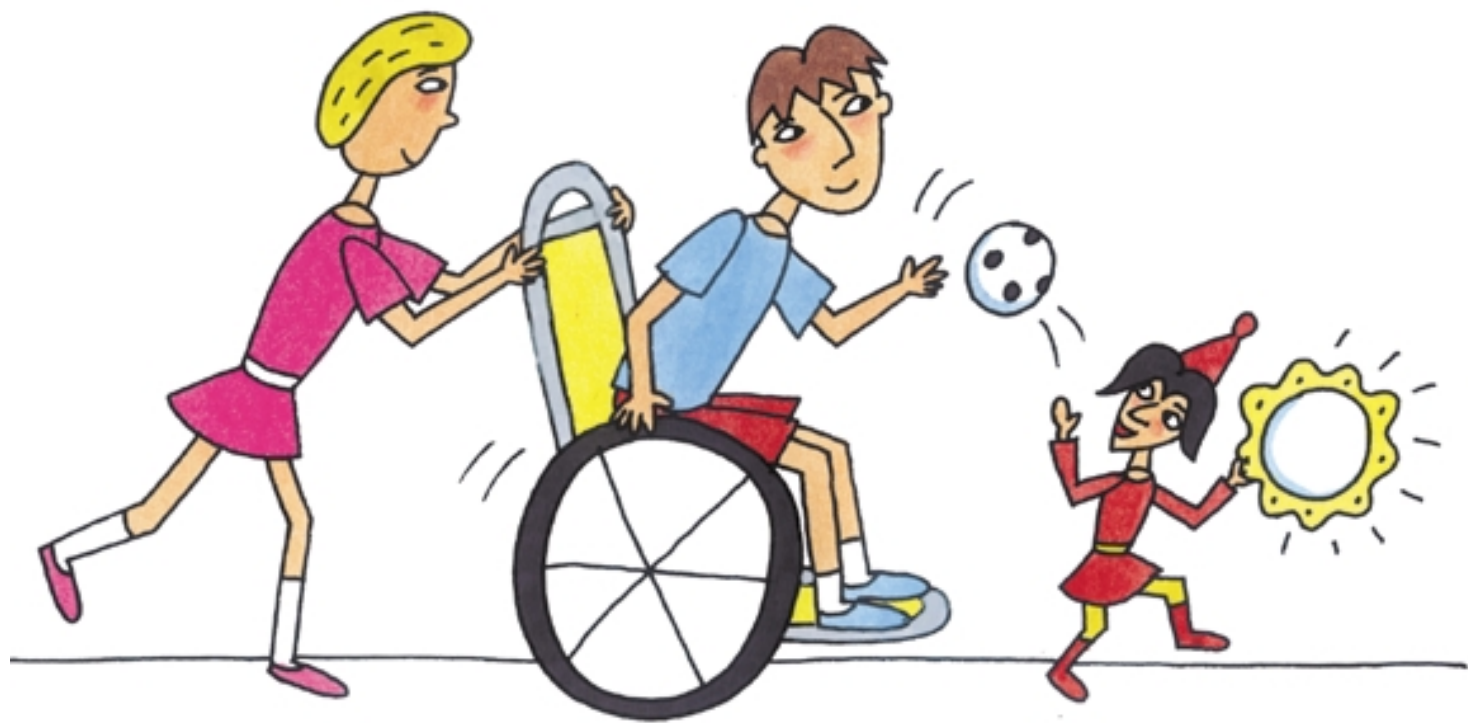
A nejvíc ze všeho byla ráda, že našla nejlepšího kamaráda na světě, Honzu. I Lukino byl z toho kamarádění nadšen, protože se mu strašně líbilo jezdění na Honzově vozíku.

Paní učitelka Pivoňka nikomu nic neodpustila, a tak se Lucka musela pořádně snažit, aby měla jedničky. Ale protože už věděla, že pro správné učení je třeba najít každý den ten správný čas a uklizený stolek, že se musí hodně spát a zdravě jíst a že není dobře cpát se sladkostmi, šlo jí to učení moc dobře. Jak by také ne, když na to nebyla sama. Protože někdy něčemu nerozuměla v matematice, rád jí Honza pomohl a ona jemu na oplátku sem tam vysvětlila, proč a kde se píše i nebo y.

No a když se něco nepovedlo a Lucka si přinesla špatnou známku, věděla dobře, že všechno se dá napravit. Dokonce i horší známka na vysvědčení není žádná katastrofa, ale důrazné napomenutí. Zlepšit na příštím vysvědčení se dá každá známka. Navíc Lucka i její maminka věděly, že každý nemusí mít samé jedničky, že každý je jiný a umí něco jiného. Přesně tak jako jsou jiní Lucka a Honza.

Tak plynul příjemně čas jako mráčky beránky na letní obloze a Lucce se zase zdávalo o škole jako o veliké lípě s bezpečným kmenem jako školní budovou, větvemi jako třídami, listy jako školními obrazy a včelkami jako ubzučenými spolužáky.

Jak by se jí také nezdál takový hezký sen, když má školu ráda.





Autor

doc. MUDr. Lumír Komárek, CSc.

Recenze

MUDr. Věra Faieraizlová, CSc.

Ilustrace

Helena Dušková

Grafická úprava

Pavel Nepasický

Odpovědná redaktorka

Mgr. Dana Fragnerová

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10

Realizoval GEOPRINT, Krajinská 111, Liberec

1. vydání, Praha 2003

© Lumír Komárek, ilustrace © Helena Dušková

© Státní zdravotní ústav

ISBN 80 -7071-219-8

NEPRODEJNÉ