

# KVÍDO



## ZDRAVOUŠ A MLSANDA

RODINNÁ HRA O ZDRAVÍ



# NÁVOD

# CO HRA OBSAHUJE?

## Tým Zdravoušů



herní plán



figurka Mlsandy  
(pro dospělého)



3 figurky holčiček:  
2 do týmu Zdravoušů  
a 1 Zdravěnka do hradu

2 figurky  
Zdravoušů



studánka  
ve Zdravíkově



hrad v Sem-  
tamovičích



50 karet s otázkami  
pro Zdravouše  
a pro Mlsandu



50 žetonů vhodných  
a nevhodných  
potravin



otočná střelka  
s pohybovými úkoly



zdravý talíř  
s ulicemi Zdravíkova



přesýpací hodiny  
na 10 s



hrací kostka



pinzeta na čištění studánky



20 žetonů s klíči do hradu



**PŘÍBĚH O ZDRAVOUŠOVI A MLSANDĚ** • Prosím přečtete si tento příběh dříve, než začnete hru hrát, abyste jí lépe porozuměli a snadněji se vám hrála.

**Zdravouš a Zdravěnka** byli sourozenci, kteří bydleli ve vesničce Zdravíkov. Její uličky vypadaly jako dlaň levé ruky a byly nazvané Pitná, Vitamínová, Sacharidová, Bílkovinová a Tuková. Protože Zdravouš i Zdravěnka svoji vesničku dobře znali, při jídle si ukazovali na pravé ruce, zda jejich jídlo obsahuje všechny uličky Zdravíkova. To je naučila jejich maminka, aby zůstali dlouho zdraví a veselí.



Rádi si tu hráli se svými kamarády, jezdili na kole, na bruslích a kopali si s míčem. Děda Ručička, který často sedával u studánky, jim často vyprávěl příběhy, které se mu staly v dětství, a říkal jim, ať si dávají pozor na čarodějnici Mlsandu, která žije v sousední vesnici Semtamovice ve starém hradu na skále a občas chce převychovat některé dítě ze Zdravíkova.



Zdravěnka a Zdravouš tomu však nevěnovali velkou pozornost a rádi se procházeli po Zdravíkově, kde v Pitné ulici, již protékala říčka Voděnka, navštěvovali svoji oblíbenou **babičku Studánkovou**. Ta pro ně vždy měla lahodnou a osvěžující vodu na pití. Babička Studánková byla nejhodnější babička, která Zdravouše a Zdravěнку vždy pohladila po tvářičkách a řekla jim: „Nejzdravější pití je čistá voda, děti moje.“

Odtud se často vydávali i do ulice Vitamínové, kde bydlí **paní Papriková**. Je to upovídaná paní se zářivým úsměvem, která má obchůdek s čerstvou zeleninou a ovocem, co vypěstovali její sousedé pan Rajče, paní Mrkev, pan Hruštička, paní Jahůdková a spousta dalších. Ve Vitamínové ulici to vždy krásně voní a je plná barev.



Ve vedlejší ulici Sacharidové bydlí i Bětuška Ovsová, ale i paní Pšenice, pan Žito a rodina Bramborová. Všichni společně přebíhali do sousední Bílkovinové ulice. Tam to Zdravěnka měla moc ráda, protože tu bydlel pan Vepř s **paní Vepřovou**. Měli obchůdek s masem, mléčnými výrobky, vajíčky a malými bobulkami, kterým říkáme luštěniny. Čočka, fazole i hrách jsou také velké dobroty. Kromě Vepřových tam bydlel i pan Králík a jeho soused pan Kohout – s těmi se Zdravěnka se Zdravoušem nikdy nenudili. „Baf!“ vybafl na děti pan Kozel.

„Jéé,“ vypískla Zdravěnka a všichni se zasmáli. „**Dědo Ručičko**, my máme hlad!“ stěžoval si Zdravouš. V tu chvíli přišla na zahrádku **paní Kozlová** a nesla talíř plný chlebů namazaných tvarohem, ozdobených pažitkou a volá: „Svačina!“ Zdravouš mlaskal a pochvaloval si, jaké bude mít po tvarohu velké svaly, a Zdravěnka se culila, že bude mít pevné zoubky. Svačinku zapili čerstvým mlékem, poděkovali paní Kozlové za pohoštění a vyrazili do poslední ulice.



Poslední ulice, do které vedla cesta přímo z náměstí, se jmenovala Tuková. Byla to nejkratší ulička, kde domečky vypadají kouzelně. Zdravouš se Zdravěnkou zde měli tetičku Oříškovou. **Rodina Oříškova** bydlela v domečku z velikánského lískového oříšku. V okénkách visely barevné záclony a všude měli spoustu lahvíček. „V naší uličce všichni pěstujeme na zahradách oříšky a spoustu druhů rostlinek, ze kterých vybíráme semínka. Z ořechů a semínek pak na tom obrovském lisu v rohu získáváme oleje, které jsou v lahvíčkách. A tamhle vzadu vyrábíme máslo ze smetany, tu zase nakupujeme od paní Kravičkové,“ vysvětlila Zdravěnce tetička. „Dědečku, můžeme jít za kamarádem Opečánkem?“ škemrala Zdravěnka. „Dobře, ale dávejte na sebe velký pozor, aby vás zlá Mlsanda ve městě nechytila. Já jdu ještě pomoci panu Králíkovi.“ Zdravouš se Zdravěnkou se také rozloučili s dědou a vydali se na túru do velkého kopce do sousední vesnice Semtamovice.

Hned na začátku Semtamovic byla ulice Hamburgerová, kde bydlel jejich spolužák **Opečánek**. Zdravoušovi se tam vůbec nelíbilo. Byla to taková temná, smutná ulice. Všechno tam bylo masné od hranolků, párků, tlustého masa, všude byly masné výpary od smažení a ve vzduchu bylo ošklivě cítit něco spáleného. Všechny domy měly šedou barvu, nebyl zde slyšet žádný smích, hudba a ani ptáčci tady nezpívali.



Všichni tam byli unavení a nemocní. Děti si vůbec nehrály, protože neměly sílu a svaly, místo toho měly velká bříška, která jim překážela, sotva se děti vlekly po chodníku. Zdravoušovi a Zdravěnce z toho bylo smutno.

„Sousedé z Hamburgerové ulice nechtěli navštěvovat Zdravíkov, kde bydlíte vy, aby na to nepřišla Mlsanda. Jedli jídlo jenom z Hamburgerové ulice, hodně hranolků, hamburgerů, smaženého sýru a párků v rohlíku. Už toho snědli tak moc, až z toho rodiče i děti onemocněli,“ vypráví dál Opečánek.

„Opečánku, ale víš, co nechápu? Jak to, že ty jsi zdravý a plný síly, když bydlíš také v Hamburgerové ulici?“ ptal se Zdravouš. „To máš tak, Zdravouši. Já sice bydlím v Hamburgerové ulici, ale chodím pěšky každý den do vašeho městečka. Jím jídlo ze všech ulic připomínajících vaše prstíky. Třeba dědečka mám ve Vita-



mínové ulici. Můj tatínek pracuje na poli v Sacharidové ulici a každý den domů přinese brambory, pšenici, žito, rýži, oves nebo těstoviny. Můj kamarád Fazolka, který bydlí v Bílkovinové ulici, je tak laskavý, že nám nosí čočku, cizrnu a maso, a teta Oříšková nám pravidelně posílá pytlík s oříšky. Zdravouši, a přece víš, jak rád sportuji, běhám a hraji různé hry, třeba fotbal nebo šipkovanou – to jsou mé oblíbené. A taky večer nekoukám na televizi a chodím brzy spát,” dodal Opečánek.

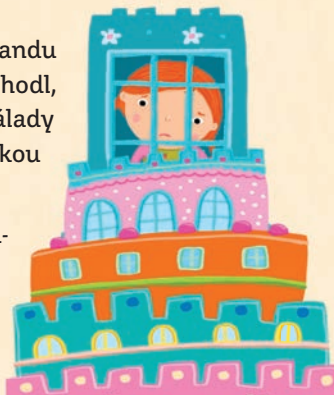


„Pokud chcete, zavedu vás ještě do Solené a **Cukrátkové ulice**. Co vy na to?” Solnou ulici znal Zdravouš také moc dobře, bydlel tam jeho spolužák Čipsík. Solená ulice byla stejně ošklivá jako Hamburgerová, všechno bylo moc slané, lidé tam byli unavení a jedli jenom slané brambůrky, tyčinky, popcorn, snacky a kreky. Místo vody na pití tu byly vodopády soli a na stole měl každý slánku. Najednou zafoukal vítr. „Co to je za sladkou vůni?” ptá se Zdravěnka. „To je Cukrátková ulice, Zdravěnko,” odpověděl Opečánek. „Chceš se tam jít podívat?” „Ano, ano, moc prosím,” řekla nadšeně Zdravěnka.

Cukrátková ulice byla tak barevná a domečky byly vyrobené z bonbónů a čokolády. Ale fuj! Všechno tak strašně lepilo a většina dětí i rodičů měla oteklé tvářičky a bolavé zoubky. „To je bolí zoubky z toho sladkého mlsání a sladkého pití,” mínila Zdravěnka. Zdravouš přikyvoval a usoudil, že je čas se vrátit domů. Když v tom se za rohem náhle objevila čarodějnice Mlsanda, vstoupila jim do cesty a zakřičela. „Co tady dělají děti ze Zdravíkova?” Zdravěnka se lekla, až zakopla a spadla Mlsandě rovnou pod hábit, a ta s ní okamžitě zmizela. Zdravouš se teprve pak vzpamatoval, podíval se na Opečánka a zeptal se ho: „Viděl jsi to také? Kdo to byl?” Opečánek vyprávěl: „To je zlá čarodějnice Mlsanda, která má moc nad naši vesnici. Pokud objeví někoho od vás ze Zdravíkova u nás, bojí se, že předěláte chování zdejších lidí a ona už je nebude moci ovládat, a proto asi Zdravěnku unesla.” „A kde bydlí ta čarodějnice?” „Daleko za vesnicí, vysoko na skále.” „Ale to já musím Zdravěnku vysvobodit!” Zdravouš rychle utíkal domů, aby pověděl svým rodičům, co se stalo. Řekl jim, že se Zdravěnkou navštívili Semtamovice, že se jim tam vůbec nelíbilo, procházeli se všemi temnými ulicemi a v Cukrátkové je přepadla čarodějnice Mlsanda a unesla Zdravěnku do hradu nad městem.

Rodiče se radili s dědečkem Ručičkou, jak obelstít Mlsandu a vrátit Zdravěnku zpátky domů do Zdravíkova. Děda rozhodl, že Zdravouš je nezdravější, plný energie, odvahy a dobré nálady a má ji rád, proto ho vyšlou na záchranu, a tatínek s maminkou mu při tom budou radit, jak na Mlsandu.

Pomůžeš Zdravoušovi v boji s Mlsandou a zachrániš Zdravěnku? Pokud ano, tvoje dobrodružství právě začíná!



## CO JE CÍLEM HRY?

Cílem hry je, aby Zdravouš vysvobodil Zdravěnkou z hradu, kam ji Mlsanda unesla. To se mu může podařit pokud vyčistí zakletou studánku, aby obyvatelé Zdravíkova opět pili čistou vodu, získá minimálně 3 klíče od hradu a bude zde dříve než Mlsanda. Pokud to Zdravouš dokáže, osvobodí Zdravěnkou a navrátí jí její krásu i zdraví. Když vyhraje Mlsanda, zůstane Zdravěnkou uvězněná na hradě a Zdravouš skončí v propasti Semtamovic.

## KOMU JE HRA URČENA?

Hra je určena rodinám s dětmi ve věku 5–10 let pro 2–5 hráčů. Hrací doba je cca 30 min. Děti hrají za Zdravouše a dospělí (nebo starší hráči) za Mlsandu. Tým Zdravoušů (složený z chlapců a dívek) spolupracuje a všichni členové společně sbírají klíče dohromady. Mlsanda je jen jedna, hraje za sebe a ubírá klíče Zdravoušům a znemožňuje jim dostat se do hradu, aby osvobodili Zdravěnkou.

## PŘÍPRAVA HRY:

1. Nejprve si každý hráč vybere jednu figurku. Pokud hrajete ve dvou, bude jeden Zdravouš (dítě) a druhý Mlsanda (dospělý). Pokud vás hraje více, je stále jen jedna Mlsanda a ostatní jsou Zdravoušové.
2. Umístěte si hrad na skálu v Semtamovicích a malou figurku Zdravěnkou schová hráč, který hraje za Mlsandu, do hradu.
3. Studánku položte doprostřed Zdravíkova a hráč, který hraje za Mlsandu, do studánky vhodí určitý počet surovin (viz Pravidla pro různý počet hráčů) a znečistí ji tím (upřednostňujte nevhodné potraviny).
4. Rozmístěte si žetony s klíči na vyznačené místo na herním plánu. Klíče budou i na sobě, a pokud hrají pouze 1–2 Zdravoušové, rozdělte klíče i jim (viz Pravidla pro různý počet hráčů).
5. Vedle herního plánu si položte otočnou stříčku s pohybovými aktivitami a poblíž i kolečka s potravinami.
6. Karty s otázkami rozdělte podle barev na 2 hromádky: zelené pro Zdravouše a fialové pro Mlsandu a připravte si je vedle herního plánu.





## JAK HRU HRÁT?

Hru začíná nejmladší z týmu Zdravoušů hodem kostkou. Tým Zdravoušů postupuje v levé části herního plánu, Mlsanda v pravé části a všichni postupují směrem k hradu. Po hodu kostkou se hráč postaví na políčko, které je buď prázdné, nebo jde o speciální políčko, kde se plní různé úkoly. Za splnění úkolu získáváte klíč. Pokud splní úkol Mlsanda, klíč Zdravoušům odebírá. Když už nemají Zdravoušové žádný klíč, Mlsanda jim nic neodebere.

Ve hře se postupně střídáte po směru hodinových ručiček a postupujete vlastní figurkou. Vždy hraje zvlášť každý z týmu Zdravoušů, poté Mlsanda.



## CO ZNAMENAJÍ POLÍČKA:



**Pohyb:** Když vstoupí Zdravouš na toto políčko, má za úkol provést jeden ze cviků, který mu určí otočná střelka. Vysvětlení cviků naleznete v přehledu na straně 10. Za splnění tohoto úkolu Zdravouš postupuje o 2 políčka vpřed. (Nezískává žádný klíč.) Pokud se Zdravoušovi nepodaří úkol splnit, zůstává na místě.



**Zpomalení:** Když vstoupí Mlsanda na políčko šneka, roztočí si otočnou střelku a předvede zpomalující úkol, ve kterém vydrží po celou dobu, než na ni znovu přijde řada. Pokud hraje s 1 Zdravoušem, jedno kolo stojí. Pokud hraje proti 2–4 Zdravoušům, tak nejenom, že kolo stojí, ještě nejrychlejšího Zdravouše zpomalí. Ten se musí vrátit o 2 políčka zpět.



**Otázka:** Na tomto políčku ověříme vaše znalosti z oblasti výživy a zdraví. Zdravouš si vybírá vrchní kartu ze zelených kartiček a Mlsanda z fialových kartiček. Protihráč vám otázku přečte a zkontroluje správnou odpověď. Za správnou odpověď získává Zdravouš vždy 1 klíč. Celý tým Zdravoušů se může radit a pokud Zdravouš, který stoupí na pole s otázkou odpoví špatně, nezískává nic. Dospělý mu přečte správnou odpověď.

Pokud Mlsanda odpoví na svoji otázku správně, odebere Zdravoušovi (pokud hrají 1–2) 1 klíč, pokud hrají 3 Zdravoušové, tak jim odebere 2 klíče, a pokud hrají 4 Zdravoušové, odebere jim 3 klíče. Pokud odpoví špatně, tak 1 kolo stojí.



**Studánka:** Studánku Mlsanda zaklela a znečistila, a Zdravouš se ji snaží vyčistit. Když je na políčku Studánky Zdravouš, snaží se po dobu 10 s (1x přesýpací hodiny) vytáhnout co nejvíce věcí ze studánky pomocí pinzety. Žetony potravin vytahuje Zdravouš pinzetou po jednom. Pokud se mu to podaří, získává klíč jako odměnu. Pokud na toto pole stoupne Mlsanda, má za úkol přidat do studánky pinzetou dalších 5 potravin. Poté odebere Zdravoušovi za splnění svého úkolu 1 klíč (pokud hrají 1–2 Zdravoušové). Pokud hrají 3 Zdravoušové, odebere jim Mlsanda 2 klíče a 4 Zdravoušům odebere hned 3 klíče. Pokud je studánka čistá, raduj se z čisté vody a napij se, ale klíč bez práce nezískáváš. Do studánky Mlsanda vhazuje spíše nevhodné potraviny, a pokud by nebylo už z čeho sestavovat zdravý talíř, můžete použít žetony ze studánky a poté je tam zase vrátíte.



**Propast:** Temná hlubina čeká na nešťastníky. Ten, kdo stoupne na toto pole, padá do propasti a je tam do té doby, než ho někdo vysvobodí. Vysvobodit ho může další hráč na tahu tím, že místo hodu kostkou za něj obětuje 2 klíče. Poté vrátí hráčovu figurku zpět do hry na políčko propast. Pokud má ale tým Zdravoušů málo klíčů, je lepší je použít na výhru nad Mlsandou. Pokud Mlsandu přemůžou, kouzlo automaticky pomine a všichni se z propasti dostanou ven. Pokud hraje pouze 1 Zdravouš nebo tým Zdravoušů nemá klíče na vysvobození, stačí počkat 2 kola, kdy hráč v propasti stojí, a kouzlo pomine. Když na políčko Propast stoupne Mlsanda, také 2 kola stojí, protože je oslabena její kouzelná moc, a teprve potom se kouzlem může vrátit zpět do hry na políčko Propast.






**Klíč:** Když stoupne Zdravouš na políčko Klíč, má štěstí a okamžitě získává 1 klíč do hradu bez plnění úkolu.



**Zlomený klíč:** Pokud na pole Klíč stoupne Mlsanda, jeden klíč Zdravoušům odebírá.



**Talíř:** Na tomto políčku je vaším úkolem sestavit vyvážené jídlo. At hrajete za Zdravouše, nebo Mlsandu, vždy nejprve hodte kostkou, která vám určí, jaké denní jídlo máte sestavit (snídaně , oběd  nebo večeře ). Každé jídlo musí Zdravouš poskládat z vhodných surovin ze všech 5 ulic Zdravíkova, jednotlivá kolečka surovin si položí na prsty zdravého talíře. Pro kontrolu správnosti zařazení surovin vám poslouží tato tabulka:





Kontrolu provádí dospělý. Za správné splnění úkolu získává Zdravouš 1 klíč. Pokud jídlo složí nesprávně, nic se neděje, ostatní mu poradí, ale klíč nezískává. Když je na políčku Mlsanda, sestaví na talíři vylosované jídlo z jakýchkoli potravin, a tým Zdravoušů posoudí tyto potraviny a případně vyřadí ty nevhodné a nahradí je vhodnými. Talíř má být sestaven jen z vhodných potravin ze všech 5 ulic Zdravíkova. Dospělý zkontroluje správnost dle návodu. Pokud tým Zdravoušů správně upraví talíř, který sestavila Mlsanda, neodebere jim Mlsanda žádný klíč. Pokud se to Zdravoušům nepodaří, odebere jim Mlsanda 1 klíč (pokud hrají 1–2 Zdravoušové). Pokud hrají 3 Zdravoušové, odebere jim Mlsanda 2 klíče a 4 Zdravoušům odebere hned 3 klíče. K plnění tohoto úkolu použijte druhou stranu otočné stříelky s vyznačenou rukou na talíři, na níž jsou ukázky jídel z jednotlivých ulic Zdravíkova.



**Pole zúčtování:** Na tomto políčku se rozhodne, kdo vyhraje. Pokud je zde rychleji Mlsanda, vyhrává, Zdravěnka zůstane uvězněná v hradu a Zdravouše Mlsanda shodí do propasti Semtamovic.

Pokud je na políčku zúčtování rychleji Zdravouš, celý tým má aspoň 3 klíče a vyčištěnou studánku, může odemknout bránu do hradu a osvobodit Zdravěnku. Tím celý tým Zdravoušů vyhrává a celý Zdravíkov se raduje z čisté pramenité vody ve studánce a zachráněné Zdravěnce. Pokud má Zdravouš vyčištěnou studánku, ale málo klíčů, musí se tajnou chodbou vrátit zpět na políčko Studánka a projít si část cesty ještě jednou, aby mohl získat další klíče. Čištění studánky provádí hráč ihned, co si na políčko studánky stoupne. V dalším hodu postupuje hráč vpřed k hradu a sbírá další klíče.

Pokud má Zdravouš dostatek klíčů, ale nemá vyčištěnou studánku, vrací se tajnou chodbou zpět na políčko Studánka a snaží se ji vyčistit. Pokud se mu to nepodaří, může to v dalším kole zkusit znovu, a to tolikrát, dokud ho u hradu Mlsanda nepředběhne. Pokud Zdravouš vyčistí studánku a je u hradu rychleji než Mlsanda, vyhrává.

## POHYBOVÉ ÚKOLY PRO ZDRAVOUŠE

1. Umíš se skvěle protahovat, tak napodob kočičku a 5x se protáhni a vyhrb hřbet jako kočka, nádech – vyhrbit, výdech – prohnout.
2. Udělej 10 poskoků na jedné noze.
3. Tvůj hřbet je pořádně ohebný, vydrž v jógové pozici kobra (v lehu na břiše s oporou o natažené ruce), než ostatní napočítají do deseti.
4. Jsi silný jako skála, vydrž na předloktí s nataženýma nohama, než ostatní napočítají do deseti. Zpevni u toho bříško a neprohýbej se v zádech.
5. Jako rak couvej kolem stolu.
6. Stůj na jedné noze, než se 1x přesypou přesýpací hodiny.
7. Umíš dobře skákat, tak udělej 10 žabáků na místě.
8. Jsi ve skvělé kondici, udělej židličku, opři se o stěnu a vydrž, než se 3x přesypou přesýpací hodiny.

*Poznámka: Počítejte do deseti pomalu a nahlas. Kdo při plnění 4. úkolu nezvládne pozici prkno, může udělat svíčku a vydržet 10 s.*





## LENIVÉ ÚKOLY PRO MLSANDU

1. Mlsanda zase hraje na telefonu nějaké hry, jedno kolo se zdrží.
2. Pořádně si zívni. Mlsanda dnes málo spala, a je unavená.
3. Mlsandě se zalepila pusa od sladkostí z Cukrátkové ulice, jedno kolo stojí a mlčí.
4. Mlsanda se přejedla v Hamburgerové ulici, teď se může jen rozvalit na gauč.
5. Mlsando, dej si ruce za hlavu a natáhni se. Odpočiň si jedno kolo.
6. Mlsanda se musí jedno kolo prospat, je unavená z neustálého hraní na tabletu.
7. Mlsanda jedno kolo nařiká u televize. Moc ji bolí břicho z návštěvy v Solné ulici.
8. Mlsanda prošla všechny ulice Semtamovic a hned ji začaly bolet nohy. Teď si musí dát na chvílku pauzu a položit nohy na židličku.

*Vnitřní část pohybového kolečka*



## KDO JE VÍTEŽ?

Vítězem se stává buď celým tým Zdravoušů, nebo Mlsanda, podle toho, kdo se jako první dostane do hradu na políčko Zúčtování. Mlsanda potřebuje k vítězství jen být rychlejší než Zdravoušové. Zdravoušové musí být nejen rychlejší než Mlsanda, ale navíc musí mít nasbírané minimálně 3 klíče k otevření hradu a vyčištěnou studánku Zdravíkova.

## PRAVIDLA PRO RŮZNÝ POČET HRÁČŮ

**1 Zdravouš:** Na začátku hry dostane rovnou 3 klíče a studánka se znečistí 5 potravinami. Když splní úkol Zdravouš, získává 1 klíč, Mlsanda za splnění svého úkolu odebere týmu Zdravoušů 1 klíč.

**2 Zdravoušové:** Mají na začátku hry 1 klíč a studánka se znečistí na začátku 10 potravinami. Když splní úkol Zdravouš, získává 1 klíč, Mlsanda za splnění svého úkolu odebere týmu Zdravoušů 1 klíč.

**3 Zdravoušové:** Nemají žádný klíč na začátku hry a studánka se znečistí 15 potravinami.

Když splní úkol Mlsanda, odebere týmu Zdravoušů rovnou 2 klíče místo jednoho (platí to i v případě, když stoupne na políčko Klíč).

**4 Zdravoušové:** Na začátku hry nemají žádný klíč a studánka je kouzlem znečištěna 20 žetony potravin. Za splnění úkolu získává každý Zdravouš 1 klíč. Pokud úkol splní Mlsanda (nebo když stoupne na políčko Zlomený klíč), sebere Zdravoušům rovnou 3 klíče místo jednoho.

Poznámka: Pokud tým Zdravoušů nemá žádný klíč, neodevzdává Mlsandě nic za splnění jejího úkolu.

