

# ŘÍKANKY PRO DĚTI



## ZAJÍČEK

Jde zajíček po lese,  
kamarádům donese  
roušku dobrou na hlavinku,  
na nosík i na pusinku.  
Bude ji mít celý les,  
nikdo ven už nejde bez.

## JEŽEK

Jde si ježek na vycházku,  
kouká, že má žabka masku.  
„Ahoj žabko, co to máš?“  
„Roušku přece, ty nemáš?“  
Šije bobr, šije liška.  
svoji roušku má i myška.  
Chráníme se navzájem,  
tak si jednu taky vem.“  
Usměje se na ježka,  
kyne mu, ať nemešká.  
Ježek na to: „Díky, díky,  
to jsou v lese nové zvyky.  
Hned jdu támhle za bobrem,  
ať mám roušku šup fofrem.“



## CHCEME BÝT ZDRAVÍ

Ať jsme velcí nebo malí,  
všichni chceme býti zdraví.  
Nasadíme roušku na nos,  
vyhne se nám každá nemoc.

## VŠICHNI MAJÍ ROUŠKU

Rouška sem, rouška tam,  
copak já s tím udělám?  
Nasadím ji na nosánek,  
ať mají všichni klidný spánek.



# ŘÍKANKY PRO DĚTI

## NECH MAMINKU ODPOČINOUT



„Mami, mami, pojd' si hrát!“  
Volá Toník častokrát.  
Máma únavou už padá,  
z ohýbání bolí záda.  
Musí žehlit, vařit, prát,  
nemůže si jenom hrát.  
Toník je však chytrý kluk,  
na mámu teď ani muk.  
Hrát si však chce drobátko,  
tak napadne ho zakrátko:  
„Poprosím teď tatínka,  
ať má klid má maminka.“  
A tak spolu věže staví,  
být spolu je hodně baví.  
„Maminka si odpočine,  
s nudou s tátou zatočíme!“

## UMÍM SI HRÁT I SAMA

Venku svítí sluníčko,  
hezky hřeje na líčko.  
V parku prázdná houpačka  
i oblíbená klouzačka.  
Anička by tam šla hned,  
hrát si doma není med.  
V televizi říkali,  
že do parku se nechodí.  
Říkala to máma s tátou,  
že se nudí, to prý chápou.  
Na hraní s ní není čas,  
musí pracovat teď zas.  
Ale Aničce už očka svítí,  
nápady se jenom řítí.  
Teď panenku probudí,  
s ní se vůbec nenudí!  
Vždyť si můžou malovat,  
s kostkama se radovat.  
S plyšákem se pomazlit,  
něco hezkého si nakreslit.  
A pak můžou skládat puzzle  
nebo zkoušet vázat uzle.



## MYJEME SI RUCI

Ruce, myjeme ruce,  
ať jsou čisté,  
je pak jisté,  
vira nebudem se báti více.

# ŘÍKANKY PRO DĚTI

## AUTODRÁHA



Karlík staví autodráhu,  
ukazuje velkou snahu  
chvíli sám si hrát,  
s nudou líp se prát.  
Včera s tátou  
měli pátou  
jízdu na plné otáčky,  
když s autama řezali zatáčky.  
Teď táta spává,  
pak k počítači vstává,  
nebo mámě pomáhá,  
a čekat musí dráha.  
Ale Karlík už ví co s tím,  
„vždyť já sám si hrát smím!“  
A tak skládá, skládá,  
hotová je dráha.  
Už řezou auta zatáčky,  
za diváky má své plyšáčky.

## KLIKA

Na co saháš, Toníku?  
Neber za tu kliku!  
Pozdě. Ruka už je na klice,  
špinavá je velice.  
Hned jak domů přijdeme,  
všechnu špinu smyjeme.  
Než do pusy ruce strčíme,  
pěkně si je zmydlíme.



## PRASÁTKO

Piggy je malé selátko  
a je to pěkné čuňátko,  
však naučil se zakrátko,  
mýt pořádně si kopýtko.

## VEVERKA

Skáče veverka, hop a hop,  
ze stromu na strom hop a skok.  
Však velice se podiví,  
když své tlapky uvidí.  
Špinavé jsou celičké,  
i když jsou tak maličké.  
Než zas půjde na ořechy,  
musí umýt sebe, blechy...  
Řádně tlapky omyje  
a už zase hoduje.



# ŘÍKANKY PRO DĚTI

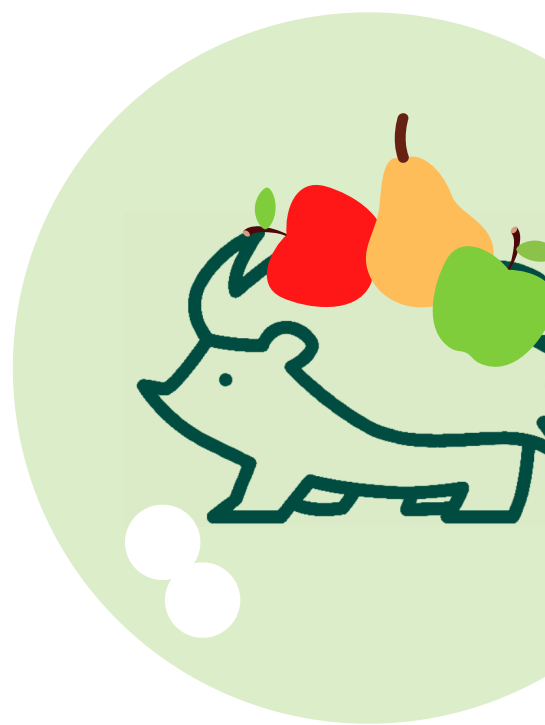


## ZDRAVÉ OVOCE

Kdo chce zdravý být,  
hodně musí pít.  
Čaj, ten sílu dodává,  
na bacily pomáhá!  
K tomu ovoce si dej,  
nic složitějšího v tom nehledej.  
Někdy jabko, někdy hruška,  
není to fakt žádná fuška!  
I ten banán zdravý je,  
energií tě nabije.  
Nezapomeň na mrkvičku,  
rajčátko i okurčičku.  
Pomeranč je nejlepší,  
dej si dva a nebo tři.  
S ovocem se nešetří!

## ZDRAVÉ OVOCE

„Ahoj laňko, ty se paseš?“  
„Ano ježku, co to neseš?“  
„Nesu jabka i ty hrušky,  
až mě z toho bolí nožky.  
Vitaminsy pro bobra,  
pro sojku i pro zlobra.  
Mlsný je i velký méďa,  
mouchu se mnou že si nedá.  
Travička mu nechutná,  
na jabku si pochutná.  
Nesu i pro Emičku,  
pro Kubu i Toničku.  
Mám jich spoustu pro děti,  
budu u nich do pěti.“

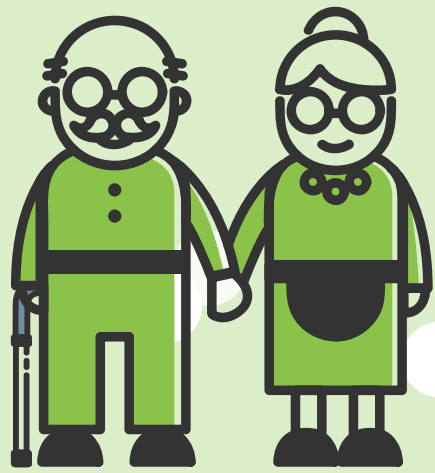


## KDYŽ JE MI SMUTNO

Celý dny teď sedím doma,  
popadá mě občas zloba.  
I plakat se mi občas chce,  
proč mě ven nikdo nevezme?  
Když pak je mi hodně smutno,  
něco dělat s tím je nutno.  
Zaspívám si písničku,  
zavolám přes telefon babičku.  
Zatancuji, zaskládám,  
kostek plný pokoj mám.  
A když nic nepomůže,  
maminka vypomůže.  
Potulí mě, pomazlí,  
už to nebude tak zlý.  
Potulí mě pak i táta,  
smutek zmizí natotata.

# ŘÍKANKY PRO DĚTI

## BABIČKA A DĚDEČEK



Babičko, bábi, bábinko,  
stýská se mi malinko,  
za tebou však nemohu,  
jakpak já si pomohu?  
Běhá nám tu ňáká nemoc,  
nenecháme se jí přemoct.  
Budeme si spolu volat,  
zkusit můžem i skypovat.

Dědo, dědo, dědečku,  
sice jsme v jednom městečku,  
vidět se však nemůžeme,  
ale my si pomůžeme.  
Zavolám ti k večeru,  
hodně zdraví popřeju.  
Můžeme si povídat,  
zkusím ti i zazpívat.  
A až nám to dovolí,  
projdem se po okolí.

Říkaneky budou postupně přibývat. Pro nejnovější verzi sledujte náš web.

Tento leták vznikl v rámci výuky na Katedře psychologie FSS MU pod vedením Mgr. Zuzany Masopustové, Ph.D. a je určen k volnému šíření.  
Autoři: Mgr. et Mgr. Bc. Zuzana Minarik,  
Bc. et Bc. Alexandra Ocásková, Bc. Tereza Kašková,  
Mgr. Hynek Cígler, Ph.D., Mgr. Bc. Lukáš Michele