

SRČNE BUKVICE ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE

SRČEK BIMBAM

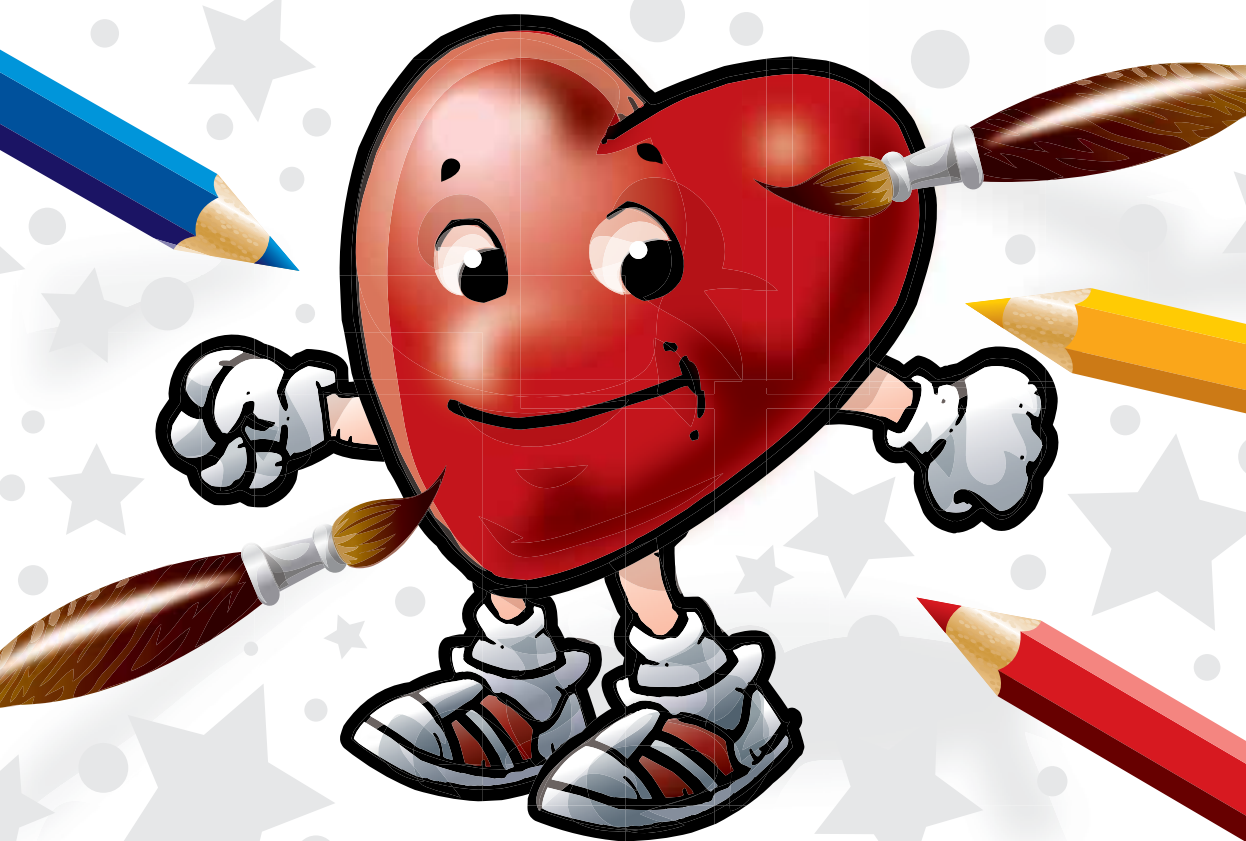


SRČEK BIMBAM
AZ ZDRAV VSAKDAN

SRČEK BIMBAM
AZ ZDRAV VSAKDAN

DRAGI ŠOLAR, DRAGA ŠOLARKA!

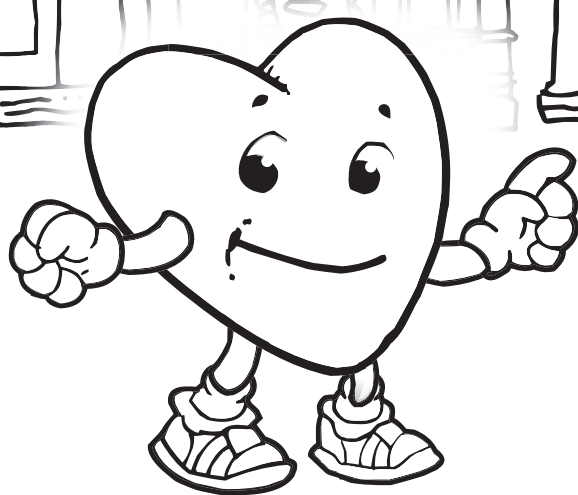
BODI TUDI TI **SRČEK BIMBAM**. NAUČI SE ŽIVETI ZDRAVO. OGLEJ SI SRČNE BUKVICE ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE. **PREBERI** PESMICE, **POBARVAJ** RISBICE, **REŠI** NALOGE, **POGOVARJAJ SE** Z UČITELJI, SOŠOLKAMI, SOŠOLCI IN SEVEDA DOMAČIMI. **NE POZABI**, DA ZDRAVO ŽIVIJO VSI NAJBOLJŠI ŠPORTNIKI IN DRUGI OTROŠKI JUNAKI.



NARIŠI, KAKO SI PREDSTAVLJAŠ ZDRAVO ŽIVLJENJE, **NAPIŠI** PESMICO, **SESTAVI** UGANKO ALI **NAREDI** KAJ DRUGEGA, DA POKAŽEŠ, KAJ SI SE NAUČIL. SVOJ IZDELEK PRAVOČASNO ODDAJ UČITELJICI, NAJKASNEJE **DO 30. NOVEMBRA 2014**. NA ZAKLJUČNI PRIREDITVI SE BOMO SKUPAJ POVESELILI IN PODELILI PRIZNANJA TISTIM, KI BOSTE S SVOJIMI IZDELKI POKAZALI, DA POZNATE ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA.

**POZDRAVLJENI, MALČKI
IZ ŠOLSkih KLOPI,
GLEDALČKI IN BRALČKI
IN RISARJI VSI.**

**ZA HEC IN UČENJE
JE SRČEK BIMBAM,
KI ZDRAVO ŽIVLJENJE
PREDSTAVLJA
ZDAJ NAM.**



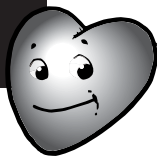
Za odrasle: Pomagajte otroku prebrati pesmico in pobarvati risbice. Pogovarjajte se o pomenu zdravega načina življenja za srce.

**KO SONCE POSIJE,
NAŠ SRČEK BIMBAM
TAKOJ SE UMIJE,
OBLEČE SE SAM.**

**NATO ZAJTRKUJE,
OČISTI ZOBE,
SUPERGE OBUJE,
RAZGIBAT SE GRE.**



Posredujte mu nove informacije in zapišite njegove izjave ali vprašanja.



**LEP DAN NAREDIJO
SI Z ZAJTRKOM VSI,
SAJ DÁ ENERGIJO,
ZA ZBRANOST SKRBI.**

**POMAGAJO MAMI
IN BABICI ŠE,
NAJRAJE SI SAMI
PRIPRAVIJO VSE.**



**KDOR JÉ ZELENJAVO,
ODPORNEJŠI JE,
IN SADJE JE ZDRAVO,
BONBONI PA NE.**

**JEM KRUH POLNOZRNAT,
OREŠČKE HRUSTLJAM.
SE Z JOGURTOM PRAV RAD
IN S SADJEM SLADKAM.**



**ŠUMEČA PIJAČA
ZANIČ JE, REDI.
LE VODA DOMAČA
NAJ ŽEJO GASI.**

**JE HITRA PREHRANA
ŠKODLJIVA, ZARES.
VAM STVAR JE POZNANA
PRIŠLA DO UŠES?**



**SOVRAŽIŠ KAJENJE?
KADITI NIKAR!
ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE
JE ŠPORT PRAVA STVAR.**

**NE MARAŠ LENOBE,
ŠKODLJIVIH RAZVAD?
OPUSTI MAŠČOBE,
DA VITEK BOŠ, MLAD!**



SE V VRTEC ODPRAVI
IN V ŠOLO KAR PEŠ!
SAJ ŠPORTNIK SI PRAVI,
ČE Z AVTOM NE GREŠ.

NAJ VSAK TELOVADI
IN PAZI, KAJ JÉ.
VSI STARI IN MLADI
NAJ ZDRAVO ŽIVÉ.



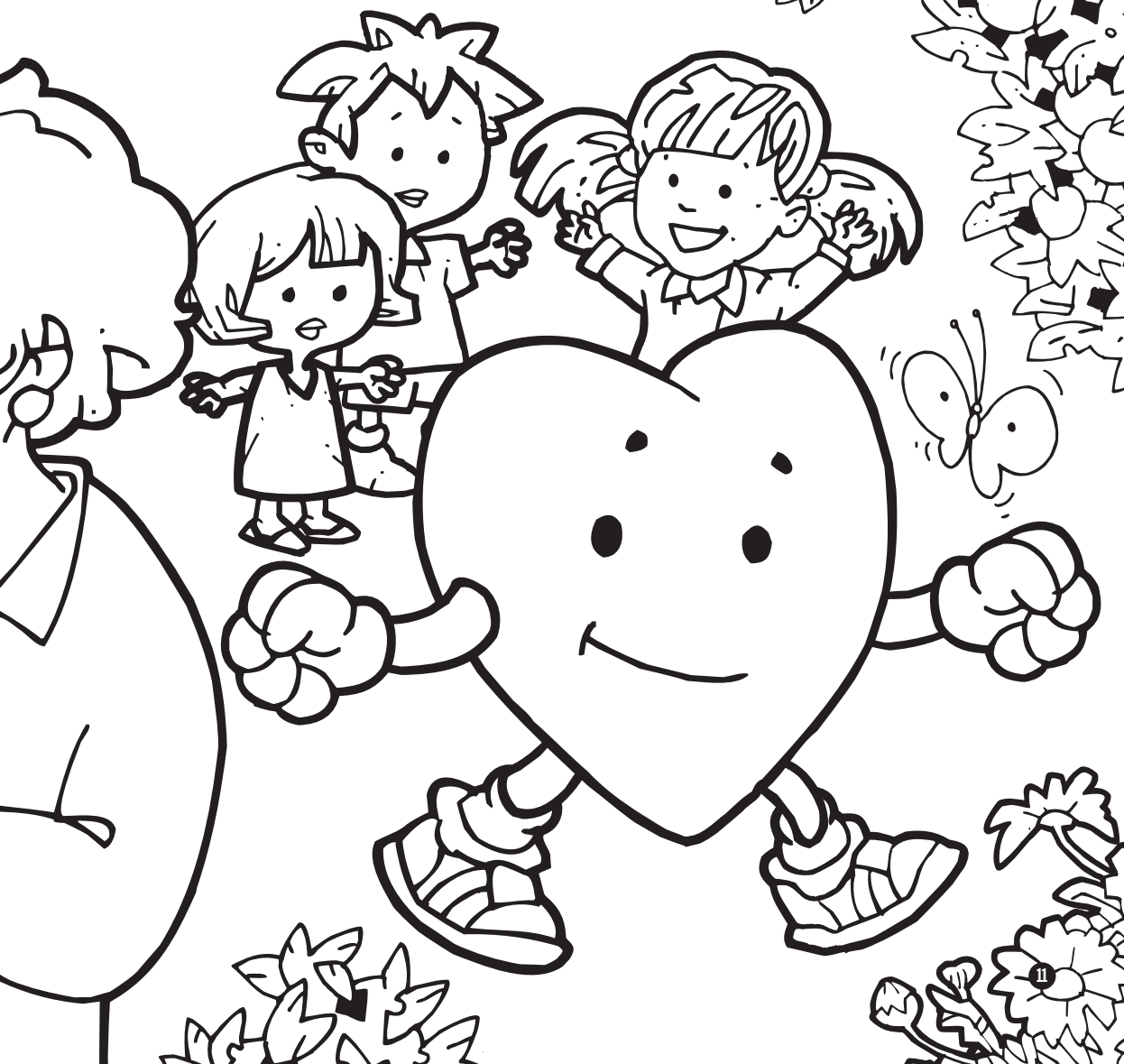
SE S SRČNO NAPAKO
LAHKO KDO RODI.
Z BOLEZNIJO TÁKO
NORMALNO ŽIVÍ.

PRIJAZNI ZDRAVNIKI
SKRBIJO ZA VSE
IN TAKŠNI BOLNIKI
POZDRAVIJO SE.

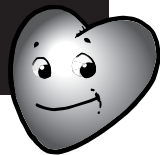


DA SRČKI VSEM ZDRAVI
OSTALI BI NAM,
NAJ SE NE USTAVI
NAŠ SRČEK BIMBAM!

VSE TO, DRAGI STARŠI,
ZELO VAŽNO JE.
OTROCI VSI NAŠI
SO SRČKI, KAJNE?

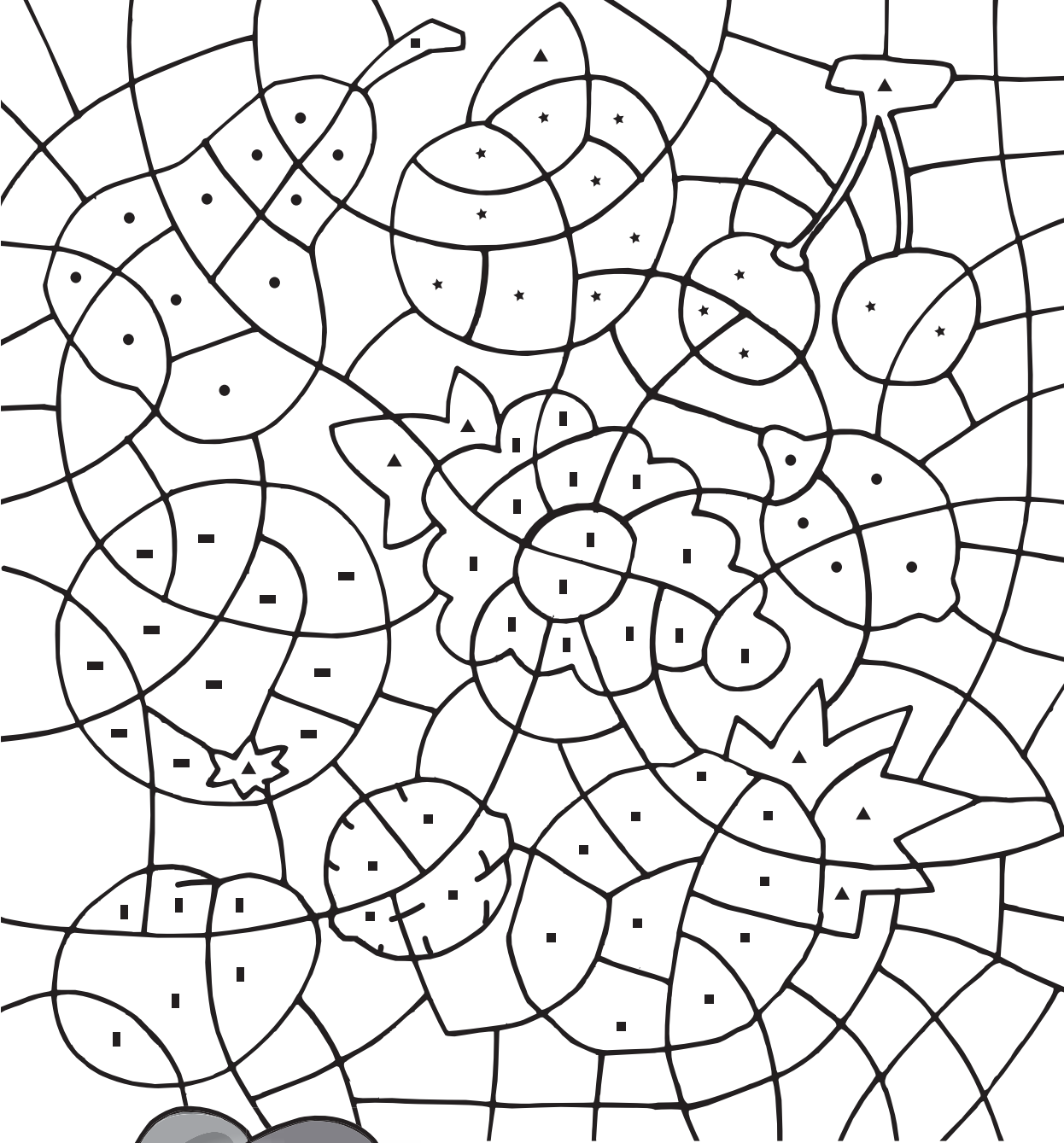


Za odrasle: Pogovarajte se o zdravem načinu prehranjevanja in njegovem vplivu na telo.

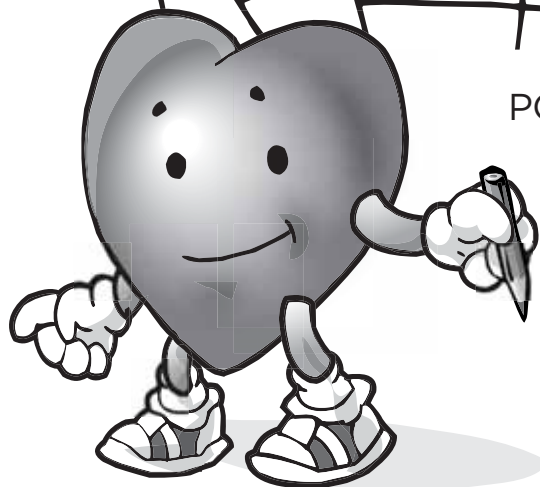


SRČKU BIMBAMU POMAGAJ ZLOŽITI SADJE NA ZGORNJO IN ZELENJAVO NA SPODNJO POLICO. NARIŠI!





POBARVAJ ZGORNJO RISBICO
PO SPODNJIH NAVODILIH.
KAJ SE BO PRIKAZALO?



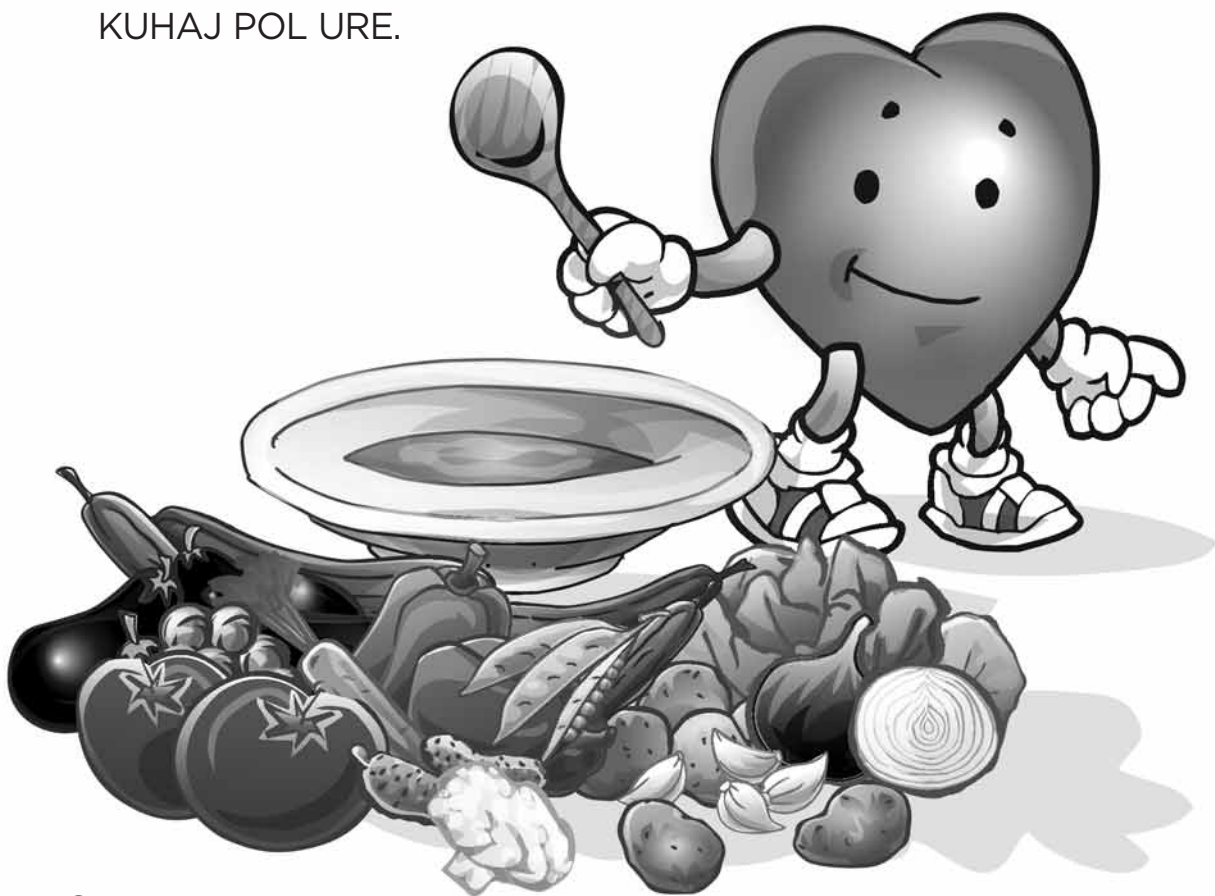
- | | |
|-----------|----------|
| ▲ ZELENA | ★ RDEČA |
| ■ RJAVA | ● RUMENA |
| ■ ORANŽNA | ■ MODRA |

SRČKU BIMBAMU POMAGAJ SKUHATI ZELENJAVNO JUHO PO BABIČINEM RECEPTU. NATANČNO GA PREBERI ALI PROSI NEKOGA, DA TI GA PREBERE. V TABELI NA SOSEDNJI STRANI PRIKAŽI, KOLIKO POSAMEZNIH SESTAVIN BOŠ PORABIL. KATERE SO ODVEČ?

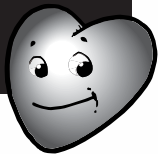
RECEPT












ZELENJAVNA JUHA

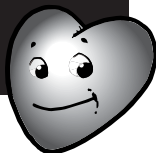
NAREŽI 3 ČEBULE IN JIH PREPRAŽI NA OLJU. KO ČEBULA PORUMENI, DODAJ 4 NAREZANE ZRELE PARADIŽNIKE IN 2 PAPRIKI. POSOLI IN ZALIJ Z VODO. POČAKAJ, DA VODA ZAVRE. MEDTEM NAREŽI 5 KORENČKOV, 1 MANJŠO CVETAČO, BUČKO IN 6 STROKOV GRAHA. DODAJ ŠE 3 BRSTIČNE OHROVTE. ZELENJAVO STRESI V LONEC IN KUHAJ POL URE.



Za odrasle: Pogovarajte se z otrokom in mu pomagajte narediti načrt, kako skupaj skrbeti za zdravo srce.



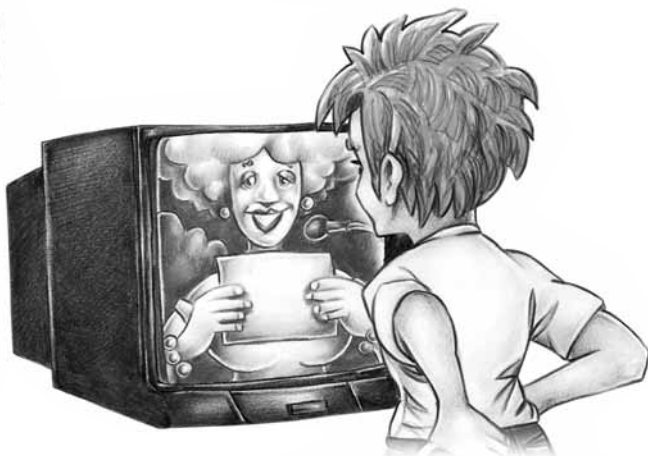
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						



Z MODRO BARVICO
OBKROŽI TISTO,
KAR NAJRAJE
POČNEŠ.



Z RDEČO PA TISTO,
KAR JE NAJBOLJ
KORISTNO
ZA TVOJE
ZDRAVJE.





NAPIŠI ALI NARIŠI, KAJ BOMO DOMA NAREDILI ZA ZDRAVO SRCE.

KAKO ZAJTRKUJEM

KAKO SE REDNO UKVARJAM S ŠPORTOM

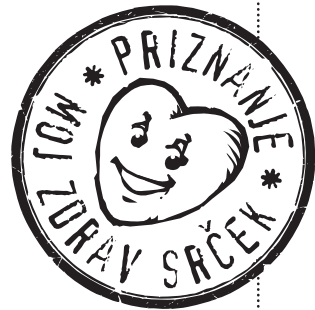
KATERIM ZDRAVJU ŠKODLJIVIM RAZVADAM SE IZOGIBAM

Za odrasle: Pogovarjajte se z otrokom in mu pomagajte narediti načrt, kako skupaj skrbeti za zdravo srce.

PROSTOR ZA TVOJO RISBICO, PESMICO ALI UGANKO

DRAGI SRČEK BIMBAM:

- KER REDNO ZAJTRKUJEM,
- KER SE RAD/A UKVARJAM S ŠPORTOM,
- KER SKUPAJ S STARŠI ŽIVIM ZDRAVO,
- KER SEM SE VELIKO NAUČIL/A O SVOJEM SRCU,
SEM SI PRISLUŽIL/A PRIZNANJE.



Ime in priimek

Osnovna šola:

Razred:

Letakec oddajte najkasneje do 30. 11. 2014 in dobili boste priznanje. Pravila in pogoji sodelovanja so objavljeni na spletni strani Društva za zdrave srca in ožilja Slovenije. S podpisom dovoljujem, da Društvo za zdrave srca in ožilja Slovenije lahko izvirnike prispelih del uporabi ob upoštevanju moralnih avtorskih pravic avtorja, za morebitne razstave ali kasnejše objave v medijih ali strokovnih raziskavah. S podpisom dovoljujem, da Društvo za zdrave srca in ožilja Slovenije moje osebne podatke in otrokove osebne podatke hrani in jih obdeluje ter uporablja za namene pošiljanja priznanja. Pridobljeni osebni podatki bodo skrbno varovani in uporabljeni v skladu z Zakonom o varstvu osebnih podatkov – uradno prečiščeno besedilo (Ur. list RS, št. 94/07; ZVOP-1-UPB1) in samo za namen, za katerega so pridobljeni in jih ne bodo posredovali tretjim osebam. Prispelih del ne vračamo.



Dragi starši,

gotovo veste, kaj imamo otroci radi. Družino, naravo, počitnice, prijatelje, igro, igrače ... Radi pa imamo tudi čips in hamburgerje, obožujemo računalniške igrice, radi sedimo pred televizorjem. Ko nam ponudite raznovrstno hrano, ki nam pogosto ni všeč, se upiramo, da brokolija in repe ne bomo jedli, pa tudi kaki ni dobrega okusa. Če nas želite odpeljati na izlet v naravo, se upiramo, raje bi ostali doma, se igrali. Ko se vrnemo, smo pa veseli, da ste vztrajali. Posnemamo vas, ker ste naši veliki vzorniki.

Radi bi bili vitki in zdravi, radi bi imeli lepo otroštvo. Veliko naših sošolcev se težko giblje zaradi prekomerne telesne teže.

Nekateri imajo predpisane diete, mnogi pa tudi različne bolezni. Zaradi slabih prehranjevalnih navad in premalo gibanja je zbolelo že veliko naših vrstnikov. Povedali so nam, da jih ogrožajo bolezni srca in ožilja, visok krvni tlak in sladkorna bolezen.

Ne želimo se srečati s temi boleznimi že v otroštvu niti ne kasneje! Naučite nas živeti zdravo in aktivno!

Mi, otroci vas bomo spodbujali, da tudi odrasli poskrbite za svoj zdrav življenjski slog. Da opustite nekatere zdravju škodljive razvade, kot na primer kajenje in uživanje alkohola, ali pa se z našo pomočjo naučite izogibati stresu in neustrezni prehrani. Od časa do časa vas bomo spomnili, da je čas za preventivni pregled, skratka, postali bomo ambasadorji zdravega življenja v naših družinah.

Vaši otroci



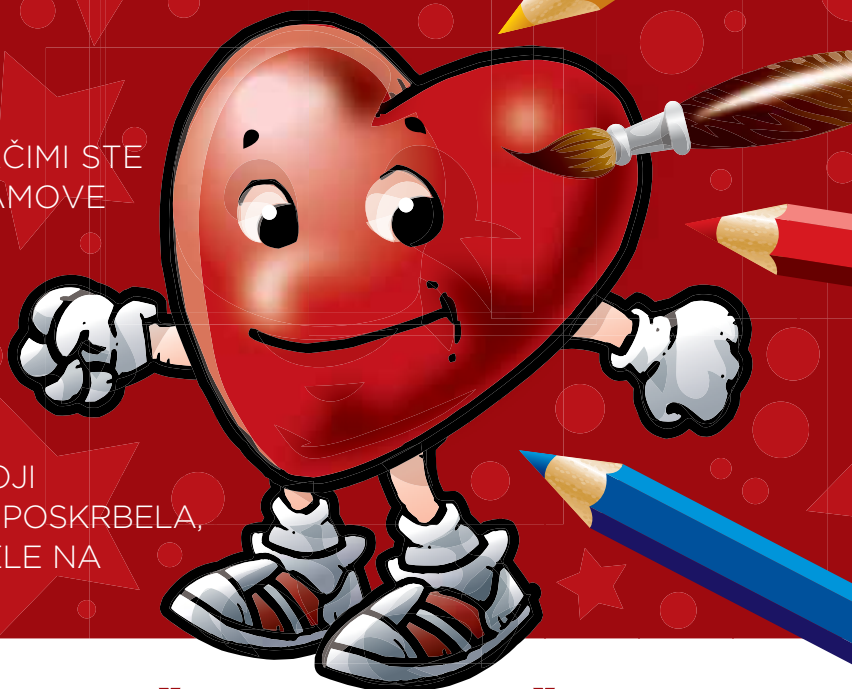
Skupaj se naučimo, na kaj moramo biti pozorni za dobro našega zdravja. Še posebej zdaj, ko smo mladi in dobro zdravje še imamo. Do 30. novembra bomo s skupnimi močmi rešili vse nalogice, ki nam jih zastavlja Srček Bimbam. Izpolnjen/narisan letakec (str. 17 in 18) bomo oddali učiteljem, ti pa ga bodo poslali na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Cigaletova 9, 1000 Ljubljana. Srček Bimbam nam obljublja priznanje »MOJ ZDRAV SRČEK«, tistim, ki bodo izbrani na natečaju, pa tudi nagrado!

ZA SRČE



DRAGI OTROCI,

SKUPAJ Z DOMAČIMI STE PREBRALI BIMBAMOVE SRČNE BUKVICE ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE. STE JIH TUDI POBARVALI IN REŠILI NALOGE? ODDAJTE JIH SVOJI UČITELJICI, KI BO POSKRBELE, DA BODO PRISPELE NA PRAVI NASLOV.



Spoštovane učiteljice in učitelji,

v Društvu za zdravje srca in ožilja smo v sodelovanju z Mestno občino Ljubljana že drugič zapored pripravili projekt Mladi obračamo svet. **Mlade želimo naučiti živeti zdravo.** Želimo, da bi postali ambasadorji zdravega načina življenja doma in po vsod, kamor jih bo zanesla pot. Prepričani smo, da lahko prav mladi obrnejo svet. Za vse otroke prve triade ljubljanskih osnovnih šol smo pripravili srčne bukvice za zdravo življenje z naslovom **Srček Bimbam**, ki je pred vami v svoji novi 2. izdaji.

Projekt smo si zamislili tako, da bodo imeli otroci dva meseca časa za proučevanje srčnih bukvic **ob pomoči pedagogov in staršev.** Želimo, da čim prej spoznajo enostavnost zdravega življenjskega sloga. Strnemo ga v besedah, kot so zdrava prehrana, dovolj gibanja, odpovedovanje razvadam kot so kajenje, alkohol, sedenje pred računalniki ... Nič nam ne pomaga, če mladi ob znanju fizike in matematike ne bodo znali živeti zdravo. Želimo, da bi otroci na sebi primeren način pokazali, kako razumejo zdravo življenje s sodelovanjem v nagradnem natečaju.

Risbice, pesmice ali enostavno izpolnjene letakce (str. 17 in 18) vaših otrok pošljite na naslov: **Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Cigaletova 9, 1000 Ljubljana.** **Vsi udeleženci natečaja bodo dobili priznanja, številni izbrani pa bodo tudi nagrajeni na zaključni prireditvi na eni od ljubljanskih šol.**



Mestna občina
Ljubljana

ZA SRCE

Mladi obračamo svet sofinancira MOL

