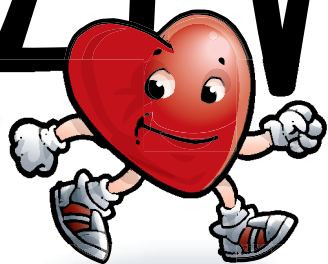


SRČEK
BIMBAM

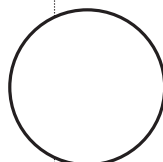
MIGAJ IN UŽIVAJ!



ENO URO
NA DAN!



sem v treh tednih skupaj migal

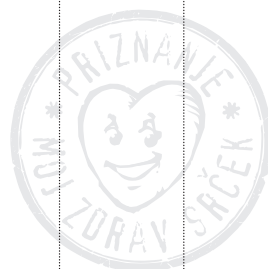


minut.

Ime in podpis učitelja:

Ime in priimek:

Razred in osnovna šola:



Ponedeljek	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	☐	Dodatne minute
Torek	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	☐	Dodatne minute
Sreda	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	☐	Dodatne minute
Četrtek	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	☐	Dodatne minute
Petek	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	☐	Dodatne minute
Sobota	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	☐	Dodatne minute
Nedelja	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	☐	Dodatne minute

Ponedeljek	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	☐	Dodatne minute
Torek	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	☐	Dodatne minute
Sreda	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	☐	Dodatne minute
Četrtek	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	☐	Dodatne minute
Petek	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	☐	Dodatne minute
Sobota	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	☐	Dodatne minute
Nedelja	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	☐	Dodatne minute

Ponedeljek	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	☐	Dodatne minute
Torek	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	☐	Dodatne minute
Sreda	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	☐	Dodatne minute
Četrtek	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	☐	Dodatne minute
Petek	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	☐	Dodatne minute
Sobota	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	☐	Dodatne minute
Nedelja	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	10 minut	☐	Dodatne minute

Spoštovane učiteljice in učitelji, 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. 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 že imajo različne bolezni. **Zaradi premalo gibanja in slabih prehranjevalnih navad 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 kasneje!**

Naučite nas živeti zdravo in aktivno!

Pogovarjajte se z nami in nam pomagajte narediti načrt, kako skupaj skrbeti za zdravo srce.

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.

Vaši
otroci

NAUČIMO
SE UŽIVATI
ŽIVLJENJE
IN ŽIVETI
ZDRAVO!



Društvo za zdravje srca in ožilja je v sodelovanju z **Mestno občino Ljubljana** že šestič zapored pripravilo projekt **Mladi obračamo svet**. Mladi se želimo naučiti živeti zdravo. Želimo postati ambasadorji zdravega načina življenja doma in povsod, kamor nas bo zanesla pot.

Projekt smo si zamislili tako, da **bomo imeli ob pomoči pedagogov in staršev otroci tri tedne časa za izpolnitev tabele na zadnji strani**. Tako bomo čim prej spoznali enostavnost zdravega življenjskega sloga. Izpolnjene tabele učitelji zberete v svojih razredih in pošljete **do 30. 11. 2018** na naslov: **Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana**.

Vsi udeleženci bodo dobili priznanja, **sodelujoče šole in mentorji pa bodo tudi nagrajeni** na zaključni prireditvi na eni od ljubljanskih šol.

ZA SRCE

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE



Mestna občina
Ljubljana

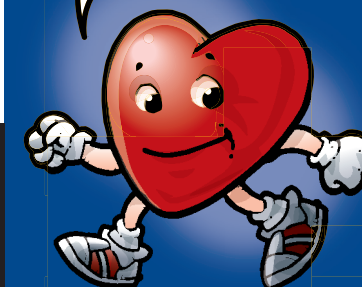
Program društva "Mladi obračamo svet" sofinancira MOL.

Pravila in pogoji sodelovanja so objavljeni na spletni strani Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. S podpisom dovoljujem, da Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije moje osebne podatke in otrokove osebne podatke hrani in jih obdeluje ter uporablja za namene pošiljanja priznanj. 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.

DRAGI
ŠOLAR,
DRAGA
ŠOLARKA,

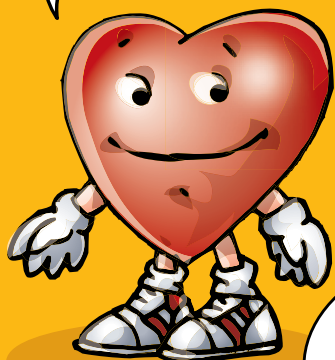
skupaj bova več časa posvetila novim zabavnim dejavnostim. Vsak dan bova v prostem času poskušala biti aktivna vsaj 60 minut. Zapisala bova vsak trenutek, ki ga bova v prostem času posvetila miganju in ti po treh tednih prislužila priznanje.

MANJ
SEDENJA, VEČ
MIGANJA!



PRVI TEDEN:

MIGAJ S
PRIJATELJEM,
SOŠOLCEM,
BRATCEM ALI
SESTRICO.



NE POZABI
IZPOLNITI TABELA
NA PRVI
STRANI!

TVOJ PREDLOG:

Napiši ali nariši:

DODATNI PREDLOGI:

1.

Podajaj
si frizbi.



2.
Igraj se
skrivalnice.

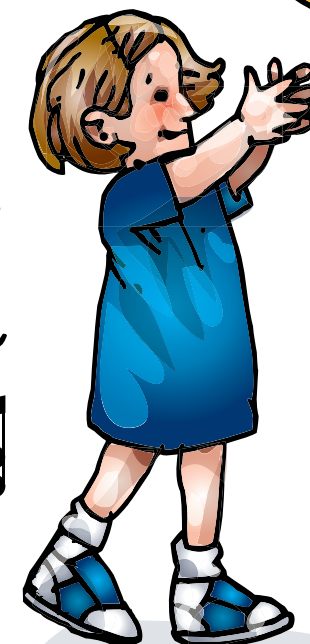
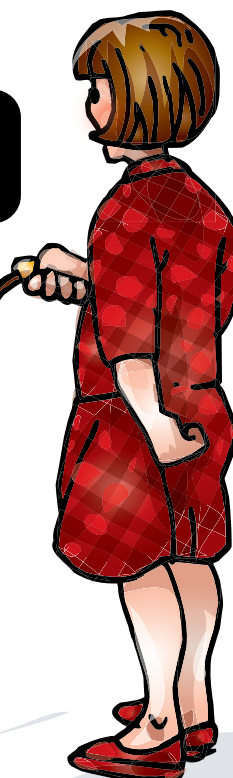


3.
Zpleši ob posnet-
ku najljubšega
pevca ali pevke.



3.

Igraj se s
kolebnico.

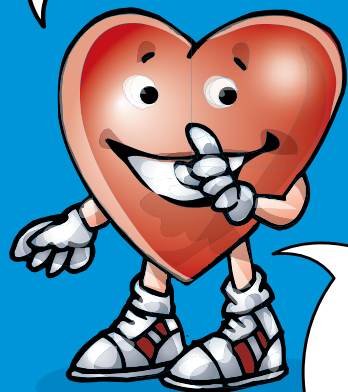


3.

Podajaj si žogo. Poskusi z različnimi
vrstami žog (nogometno, košarkarsko,
teniško, odbojgarsko, namiznoteniško ...).

DRUGI TEDEN:

NAMESTO S
ŠOLSKIM AVTOBUSOM
SE V ŠOLO ODPRAMI S
KOLESOM. S SEBOJ POVABI
STARŠE IN SOSEDNJE
OTROKE.



VOZI
PREVIDNO IN
UPOŠTEVAJ
PROMETNE
PREDPISE.

TVOJ PREDLOG:

Napiši ali nariši:

DODATNI PREDLOGI:

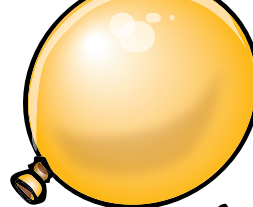
1.

Preizkusi se
v spretnosti
z rolko, rolerji
ali kotalkami.



2.

Pripravi plesno točko iz muzikala in jo
predstavi staršem, babici in dedku.

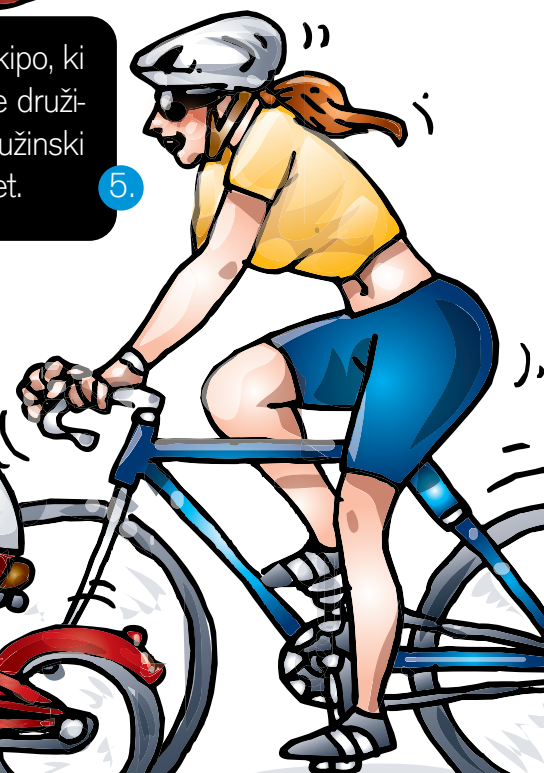


Se znaš igrati gumitvist? 4.

Ko je slabo
vreme, se
lahko doma
igraš odboj-
ko z balo-
nom. Štej
število
odbojev. 3.

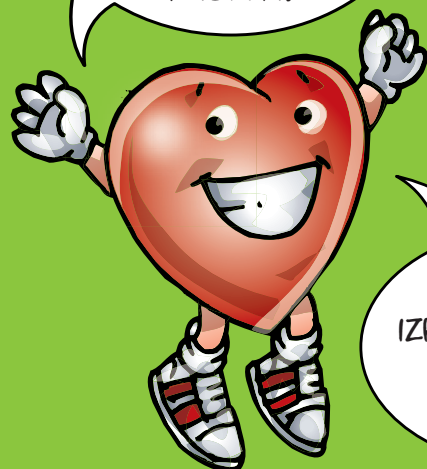


Ustanovi kolesarsko ekipo, ki
jo sestavljajo člani tvoje družine.
Odpeljite se na družinski
sobotni ali nedeljski izlet. 5.



TRETJI TEDEN:

IZMISLI SI
IGRO, PRI KATERI
NE POTREBUJEŠ
REKVIZITOV, MORAŠ
PA VELIKO
MIGATI.



NE POZABI
IZPOLNITI TABEL
NA PRVI
STRANI!

TVOJ PREDLOG:

Napiši ali nariši:

**DODATNI
PREDLOGI:**



1.

Povabi sošolce, prijatelje, bratca, sestrico ali starše, da se igrajo to tvojo igro. Pazi, da bodo pravila enostavna in pravična.

Naj starši tebe naučijo katero od igric, ki so se jih igrali, ko so bili še otroci.

3.



Organiziraj dve nogometni ekipi otrok in odraslih. Na travniku odigrajte nogometno tekmo.

2.

Skupaj s prijatelji in odraslimi spuščajte papirnatega zmaja na travniku.

4.

Na vrtu pripravi disko zabavo in skupaj s povablenci zaplešite ob najljubši plesni glasbi.

5.



Ne pozabi, da je poleg miganja za zdravo življenje pomembna tudi **ustrezna prehrana**, še posebej zelenjava. Katere vrste zelenjave poznaš? Preveri svoje poznavanje s pomočjo križanke. **Poišči zelenjavo v hladilniku, pripravi zdrav obrok in tako presenetiti vso družino.**

