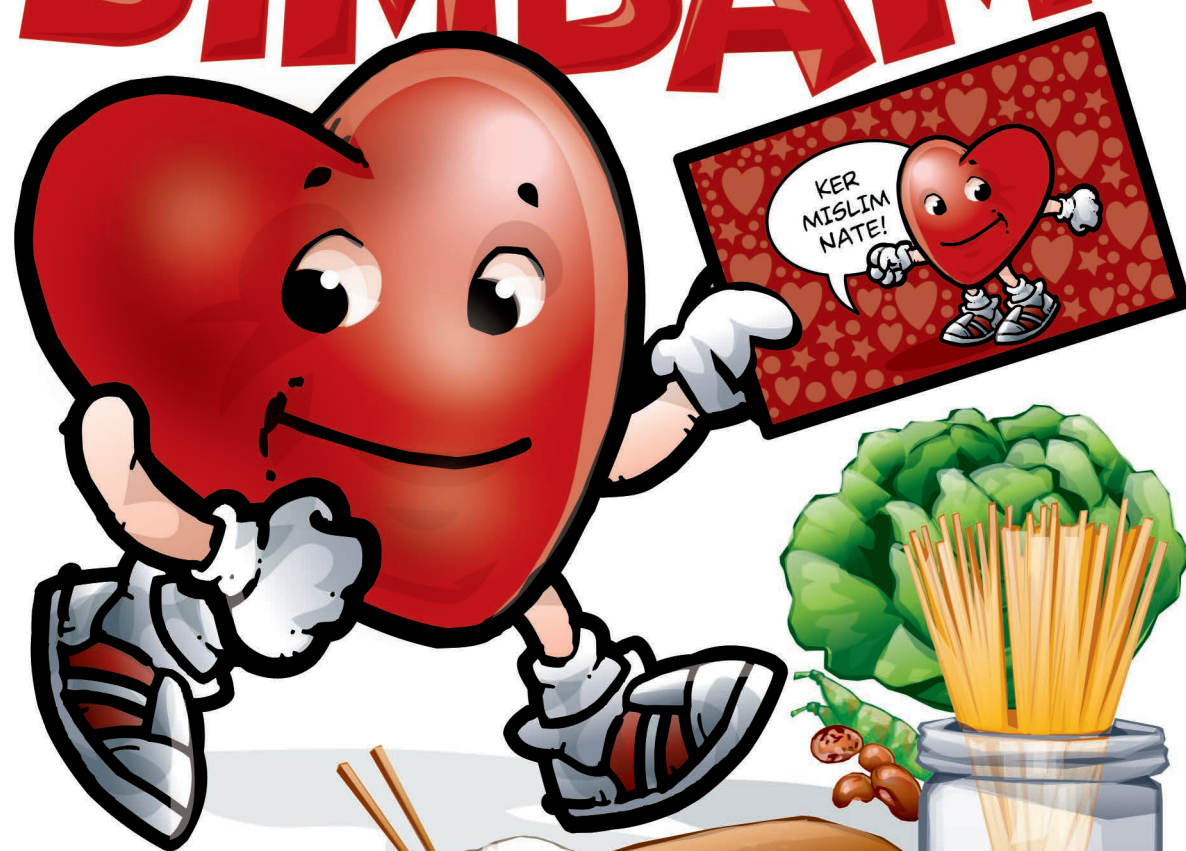
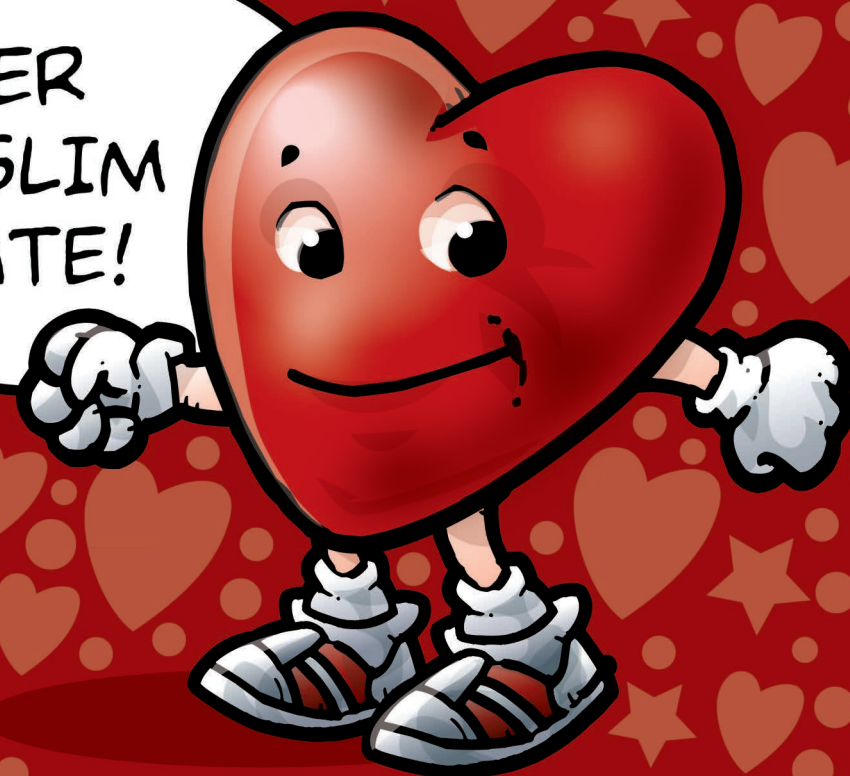


Z VAMI IGRAM SE SRČEK BIMBAM



KER
MISLIM
NATE!

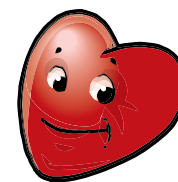


Spoštovane učiteljice in učitelji,

pomagajte svojim učencem, da postanejo zdravi kot **Srček Bimbam**. Spodbudite jih, naj izrežejo zgornji del te platnice in ga v obliki razglednice odnesejo nekemu, ki ga imajo radi.

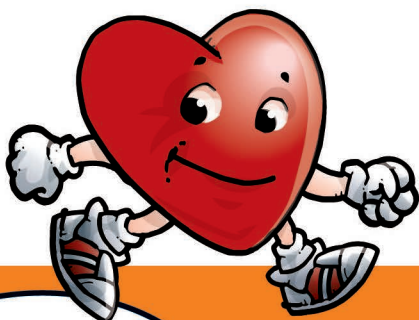
Skupaj izpolnite tudi spodnjo polovico platnice na prejšnji strani in jo s seznamom sodelujočih otrok **do 30. 11. 2020** pošljite na naslov:
Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije,
Dalmatinova 10, 1000 Ljubljana.

Vsi udeleženci bodo dobili priznanja. Sodelujoče šole in mentorji bodo tudi nagrajeni na zaključni prireditvi na eni ljubljanskih šol!



DRAGI ŠOLAR, DRAGA ŠOLARKA!

BODI TUDI TI KOT **SRČEK BIMBAM** IN DEL SVOJEGA PROSTEGA ČASA POSVETI GIBANJU. PREDOLGO SEDENJE NI ZATE, ZATO SI VZEMI RAZGIBAN ODMOR, KI BO OSREČIL TVOJE SRCE.



SKLENI ROKE NAD GLAVO. IZTEGNI JIH IN POLOŽAJ ZADRŽI 5-10 SEKUND.



NAGNI SE V DESNO STRAN IN ZADRŽI POLOŽAJ. PONOVI NA LEVI STRANI.



POČEP. SKOČI TAKO, DA Z ROKAMI IN NOGAMI NAREDIŠ ZVEZDO.



MEHKO PRISTANI NAZAJ V POČEP. PONOVI 3-5 KRAT.



S POKRČENIMI KOLENI IN DVIGNJENO GLAVO HITRO PREMIKAJ STOPALA, KOT DA BI TEKEL NA MESTU. TEČI 30 SEKUND.



STOJ Z ROKAMI OB TELESU. ENAKOMERNO SKAČI.



KROŽI Z ROKAMI, KOT DA BI IMEL V ROKAH KOLEBNICO.



NAREDI IZPADNI KORAK V ENO STRAN. ROKE SO IZTEGNJENE.

ZADRŽI POLOŽAJ 5-10 SEKUND. PONOVI NA DRUGI STRANI.



STOJ Z NOGAMI NARAZEN. SUKAJ TELO V OBE SMERI.

ROKE NAJ MAHAJO, DOKLER NI TELO POVSEM OHLAPNO.



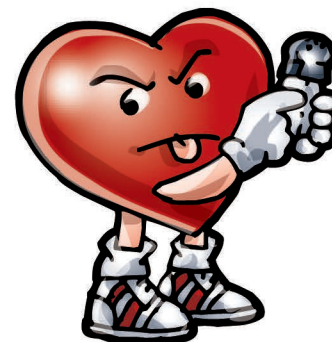
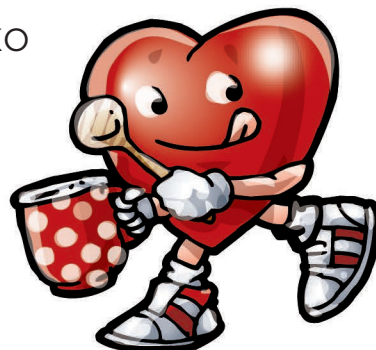
POLOŽI STOPALO NA NOTRANJO STRAN NASPROTNEGA STEGNA.

DVIGNI ROKE IN ZADRŽI POLOŽAJ 10 SEKUND. PONOVI NA DRUGI STRANI.



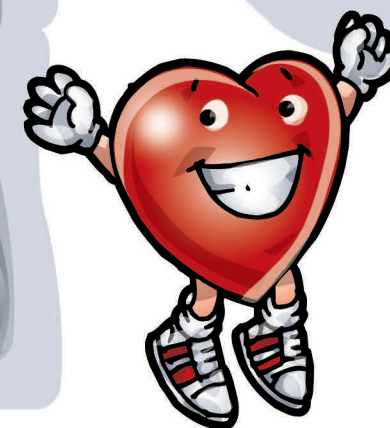
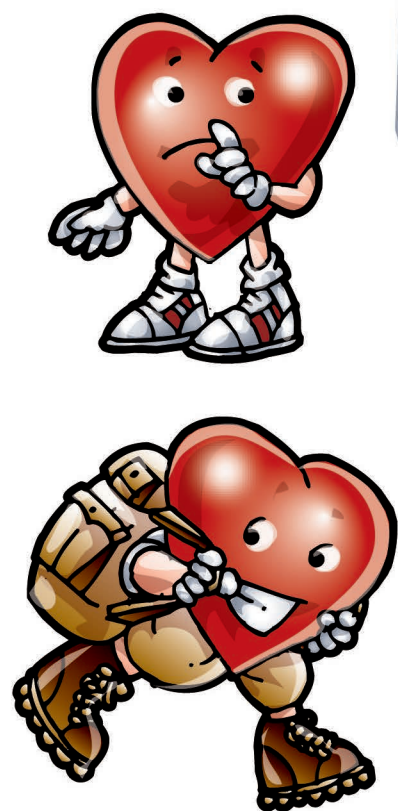
ZA ZDRAVJE **CELOTNE DRUŽINE** LAHKO VSI SKUPAJ VELIKO STORITE Z USTREZNO PREHRANO IN S SPROSTITVIJO, TAKO DA:

- UŽIVATE SADJE IN ZELENJAVO PRI VSAKEM OBROKU.
- PIJETE DOVOLJ VODE ALI NESLADKANEGA ČAJA.
- MANJ ČASA PRESEDITE PRED TELEVIZIJSKIMI, RAČUNALNIŠKIMI ZASLONI IN TELEFONI. VEČ ČASA SE DRUŽITE, ŠE POSEBEJ NA SVEŽEM ZRAKU.

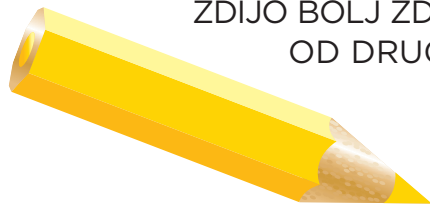


S POMOČJO ZDRAVE PREHRANE LAHKO DRUŽINSKI ČLANI ...

- ... ODPRAVIJO PREVELIKO TELESNO TEŽO.
- ... ZNIŽAJO NEVARNI VISOKI KRVNI PRITISK.
- ... ZMANJŠAJO MAŠČOBE V KRVI.
- ... LAŽJE NADZIRAJO KRVNI SLADKOR IN TAKO PREPREČIJO ŠTEVILNE NEVARNE IN ZAHREBTNE BOLEZNI.



DOBRO SI OGLEJ SLIČICE
NA DESNI IN OCENI, KATERE
VRSTE HRANE SE TI
ZDIJO BOLJ ZDRAVE
OD DRUGIH.



NAJKORISTNEJŠI PODELI
OCENO 5 IN JO VPIŠI V
PRIPADAJOČI KROGEC.
TO VRSTO UŽIVAJMO
NAJBOLJ POGOSTO.
NJEJ NAJ SLEDI TISTA Z
OCENO 4 IN TAKO NAPREJ.
NAJMANJ ZDRAVI VPIŠI
OCENO 1. UŽIVAJMO JO BOLJ
POREDKO, ČE LE MOREMO.

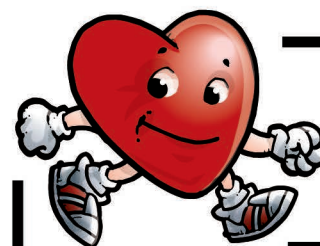
ZA LAŽJE REŠEVANJE
JE ENA OCENA ŽE
VPISANA.

KROGCE TUDI POBARVAJ:

- **OCENA 5** NAJ
BO **ZELENA** 
- **OCENA 4** NAJ
BO **RUMENA** 
- **OCENA 3** NAJ
BO **VIJOLIČNA** 
- **OCENA 2** NAJ
BO **MODRA** 
- **OCENA 1** NAJ
BO **RDEČA** 



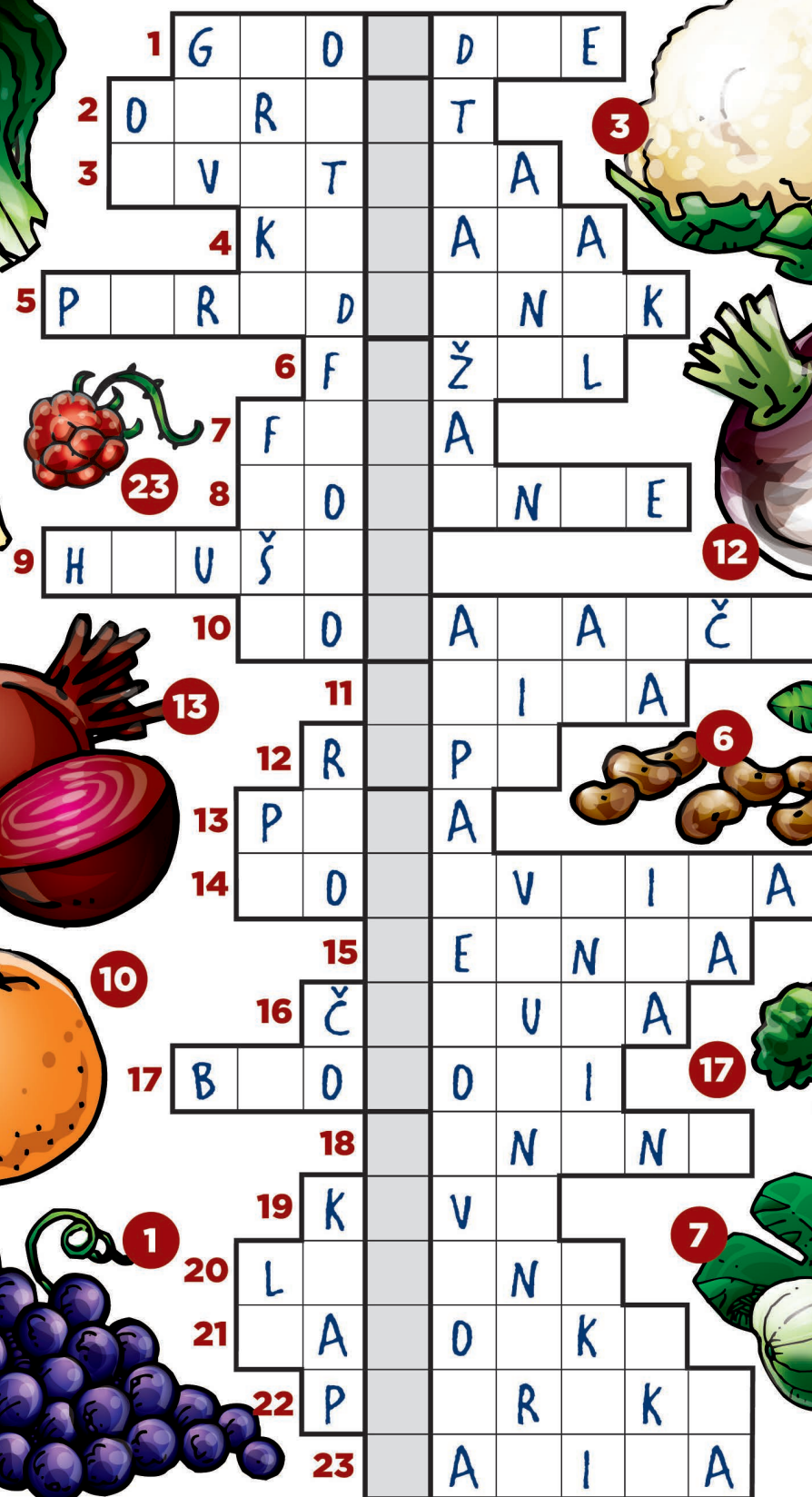
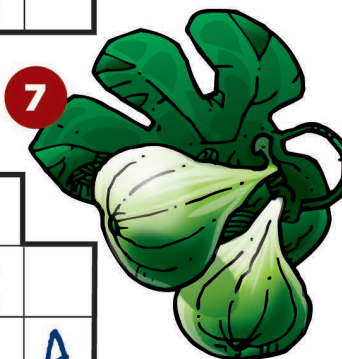
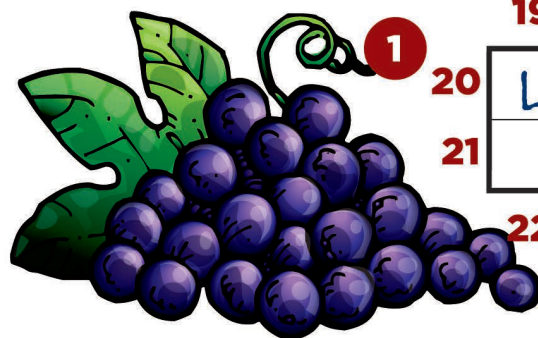
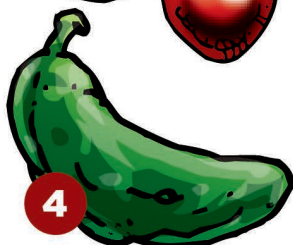
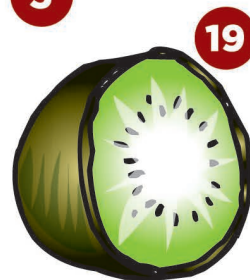
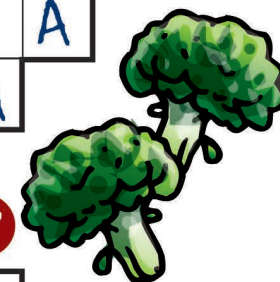
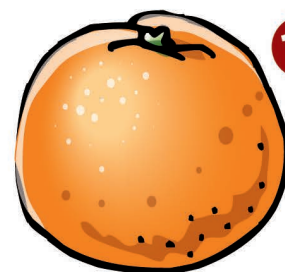
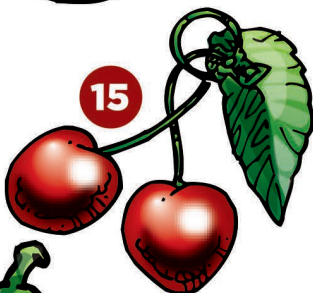
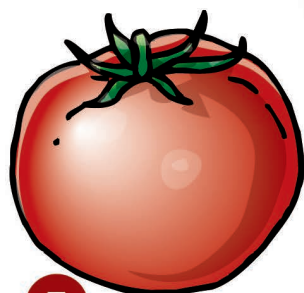
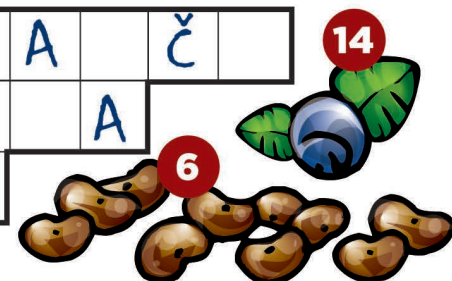
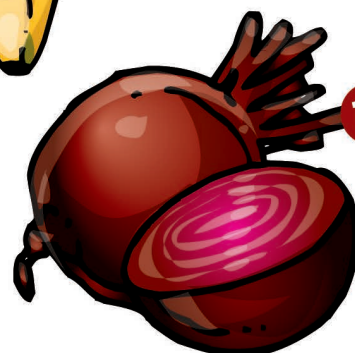
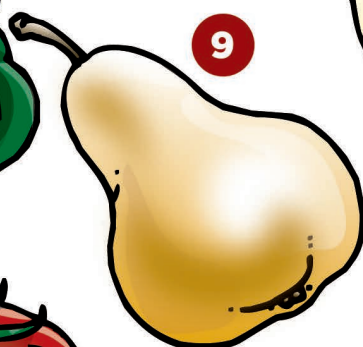
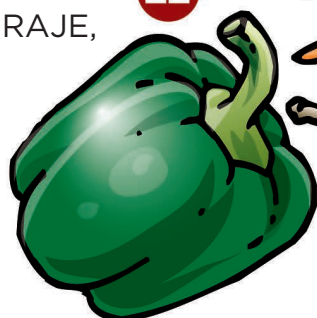
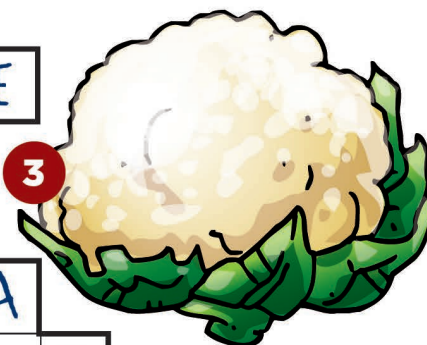
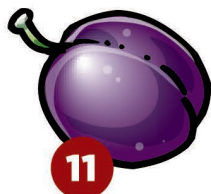
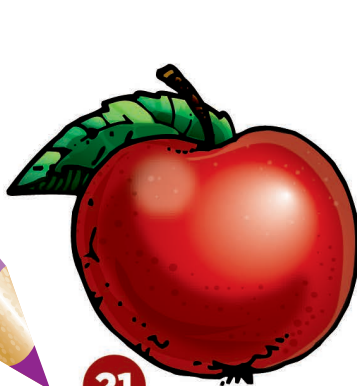
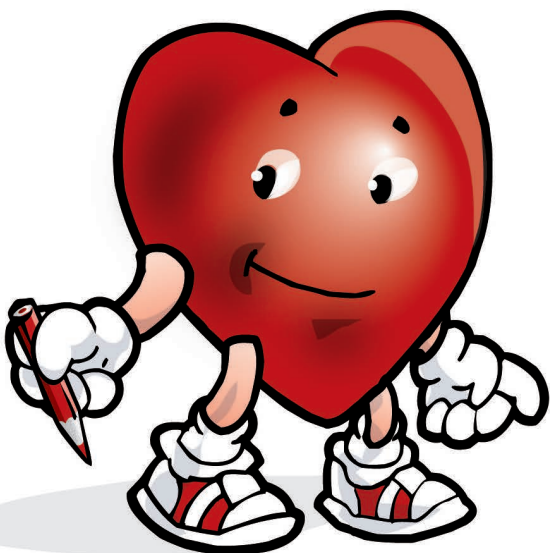
SRČEK BIMBAM SKRBI ZA ZDRAVJE IN SE REDNO GIBA.
POMAGAJ MU, DA S TVOJO POMOČJO OSVOJI PRIZNANJE.
NARIŠI MU POT SKOZI LABIRINT!



POSTANI TAK KOT **SRČEK BIMBAM** IN Z GIBANJEM
VSAK DAN POSKRBI ZA SVOJE DOBRO POČUTJE.



KER DOBRO
VEŠ, KAKŠNO JE
ZDRAVO ŽIVLJENJE
IN KATERE VRSTE HRANE
IMA TVOJ SRČEK NAJRAJE,
BOŠ ZLAHKA REŠIL
TOLE KRIŽANKO.



Spoštovane učiteljice in učitelji, dragi starši,

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je v sodelovanju z **Mestno občino Ljubljana** že osmič zapored pripravilo projekt **Mladi obračamo svet**. Mlade in otroke želimo naučiti živeti zdravo. Želimo, da postanejo ambasadorji zdravega načina življenja doma in povsod, kamor jih bo zanesla pot. Projekt smo si zamislili tako, da otroci svoje najdražje nagovorijo, naj poskrbijo za svoje zdravje in še dolgo ostanejo z nami. To bodo storili s pomočjo razglednice, ki jo bodo izrezali z zadnje platnice in jo odnesli svojim najdražjim.

Učitelji pa jim boste pomagali izpolniti potrdila in jih poslati **do 30. 11. 2020** 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.

S srčnimi pozdravi,
**Društvo za zdravje srca
in ožilja Slovenije,**

ZA SRCE

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE



Mestna občina
Ljubljana

Program društva »Mladi
obračamo svet« sofinancira MOL.

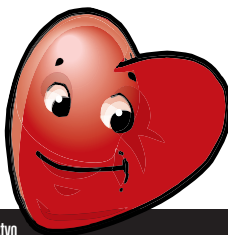
NAVODILA ZA UČENCE

VESEL SEM, DA SI
PREBRAL/A SLIKANICO
IN REŠIL/A NALOGE V
NJEJ. ŠE BOLJ PA ME
VESELI, DA SE PO NJEJ
RAVNAŠ, TELOVADIŠ IN
MIGAŠ. IMAM PA ŠE ENO
PROŠNJO: **IZPOLNI IN
IZREŽI RAZGLEDNICO
NA NASLEDNJI STRANI
IN JO ODNESI NEKOMU,
KI GA IMAŠ ZELO RAD/A.**

NAJ TUDI ON POSTANE
KOT SRČEK BIMBAM IN
OSTANE DOLGO ZDRAV.

S POMOČJO UČITELJICE
IZPOLNI PODATKE NA
NASLEDNJI STRANI IN
TAKO BOŠ LAHKO
**DOBIL/A PRIZNANJE
»MOJ ZDRAV SRČEK«.**

TVOJ SRČEK BIMBAM



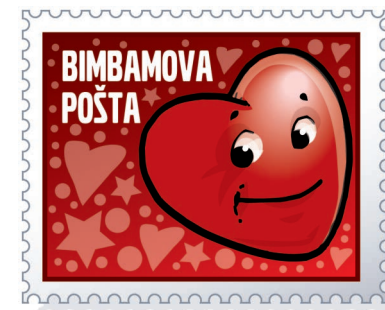
Z oddajo razglednice starš ali skrbnik soglašam, da Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije otrokove osebne podatke hrani in jih obdeluje ter uporablja za namene pošiljanja priznanja. S podpisom učitelj dovoljujem, da Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije moje osebne podatke hrani in jih obdeluje 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.

DRAGI/DRAGA

HVALA TI, KER:

- PAZIŠ NA ZDRAVO PREHRANO, SE IZOGIBAŠ ODVEČNIM MAŠČOBAM, SLADKIM IN SLANIM JEDEM. HVALA, DA UŽIVAŠ VEČ ZELENJAVE, SADJA IN PIJEŠ DOVOLJ VODE.
 - SE IZOGIBAŠ ŠKODLJIVIM RAZVADAM, KOT SO NA PRIMER KAJENJE, UŽIVANJE ALKOHOLA IN DOLGOTRAJNO SEDENJE PRED ZASLONI VSEH VRST.
 - SKRBIŠ ZA SVOJE ZDRAVJE Z REDNIMI TELESNIMI AKTIVNOSTMI.
 - REDNO OPRAVLJAŠ PREVENTIVNE PREGLEDE IN TAKO DOBRO POZNAŠ SVOJE ZDRAVSTVENO STANJE.
- HVALA, KER SKRBIŠ ZA KREPITEV ODPORNOSTI PROTI RAZLIČNIM, TUDI NALEZLJIVIM BOLEZNIM.

TVOJ/A:



**RAZGLEDNICO
Z ZAHVALO
ZA SKRB ZA
SVOJE ZDRAVJE
SEM ODDAL/A
SVOJEMU/SVOJI:**

- ☐ OČKU
- ☐ MAMICI
- ☐ DEDKU
- ☐ BABICI
- ☐ STRICU
- ☐ TETI
- ☐ DRUGO (NAPIŠI)

IME IN PRIIMEK UČENCA/UČENKE:

RAZRED:

ŠOLA:

IME IN PRIIMEK UČITELJA/UČITELJICE:

PODPIS UČITELJA/UČITELJICE: