

# Z VAMI SE IGRAM SRČEK **BIMBAM**



**ČEMU SLUŽI SRCE  
IN ZAKAJ IMAMO ŽILE?**

**IMA SLON SRCE?  
KAJ PA MIŠKA IN PTIČEK?**

**KAJ SO ZDRAVE NAVADE  
IN KAJ NEZDRAVE RAZVADE?**

**ZAKAJ JE MIGANJE KORISTNO  
IN KAKO MERIMO SRČNI UTRIP?**

**Spoštovane učiteljice in učitelji,**

pomagajte svojim učencem, da postanejo zdravi kot **Srček**

**Bimbam.** Spodbudite jih,

naj rešijo zabavne in poučne naloge na 10. im 11. strani.

Skupaj izpolnite tudi spodnjo polovico platnice in jo s seznamom

sodelujočih otrok **do 30. 11. 2021** pošljite na naslov:

**Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije,  
Dalmatinova 10, 1000 Ljubljana.**

**Vsi udeleženci bodo dobili priznanja.**

**Sodelajoče šole in mentorji bodo tudi nagrajeni** na zaključni prireditvi na eni od ljubljanskih šol!

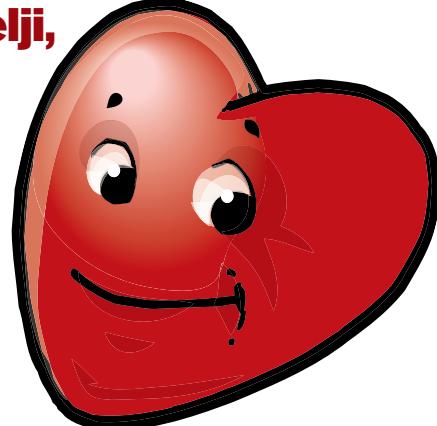
IME IN PRIIMEK UČENCA/UČENKE:

RAZRED:

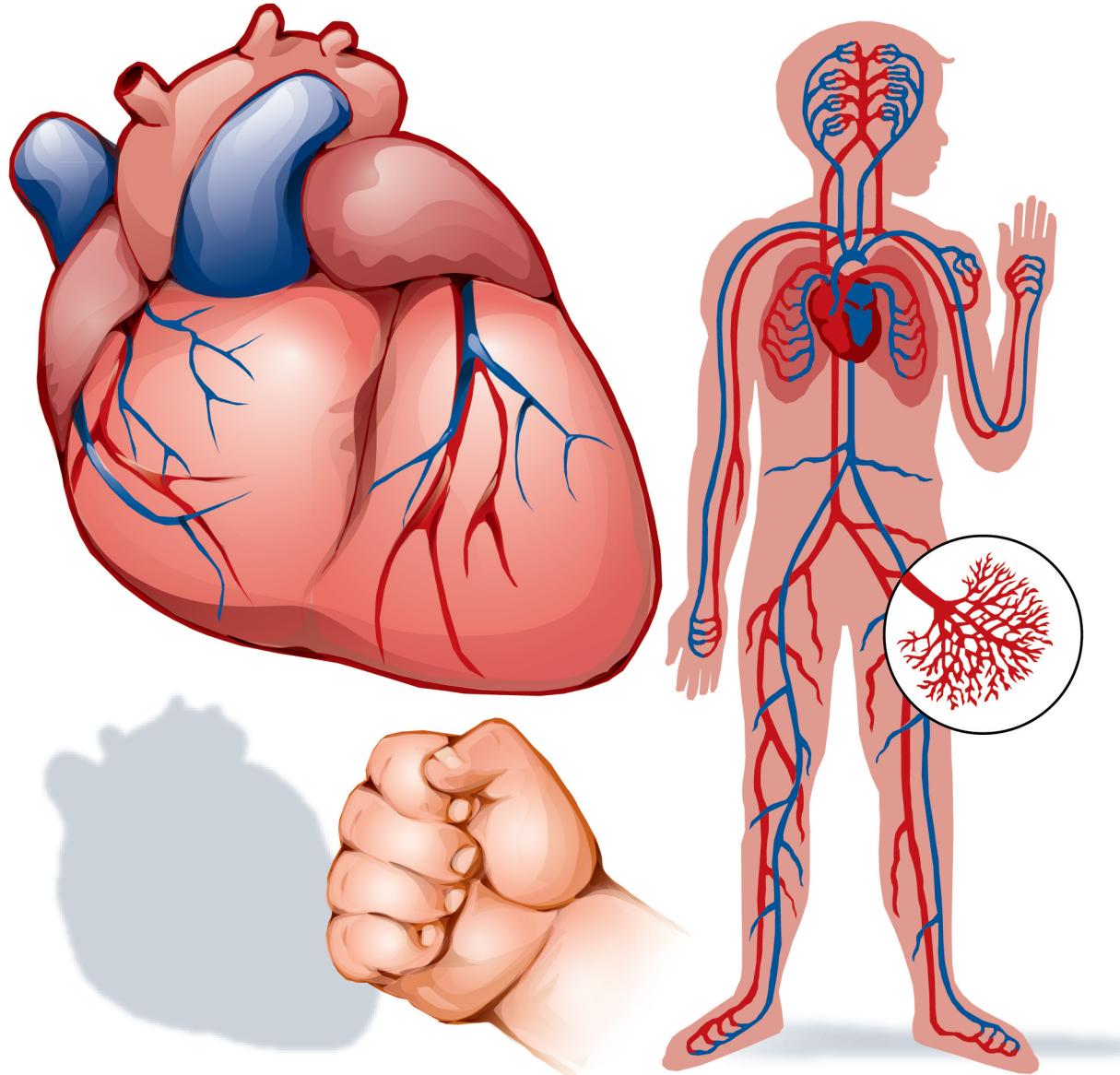
ŠOLA:

IME IN PRIIMEK UČITELJA/UČITELJICE:

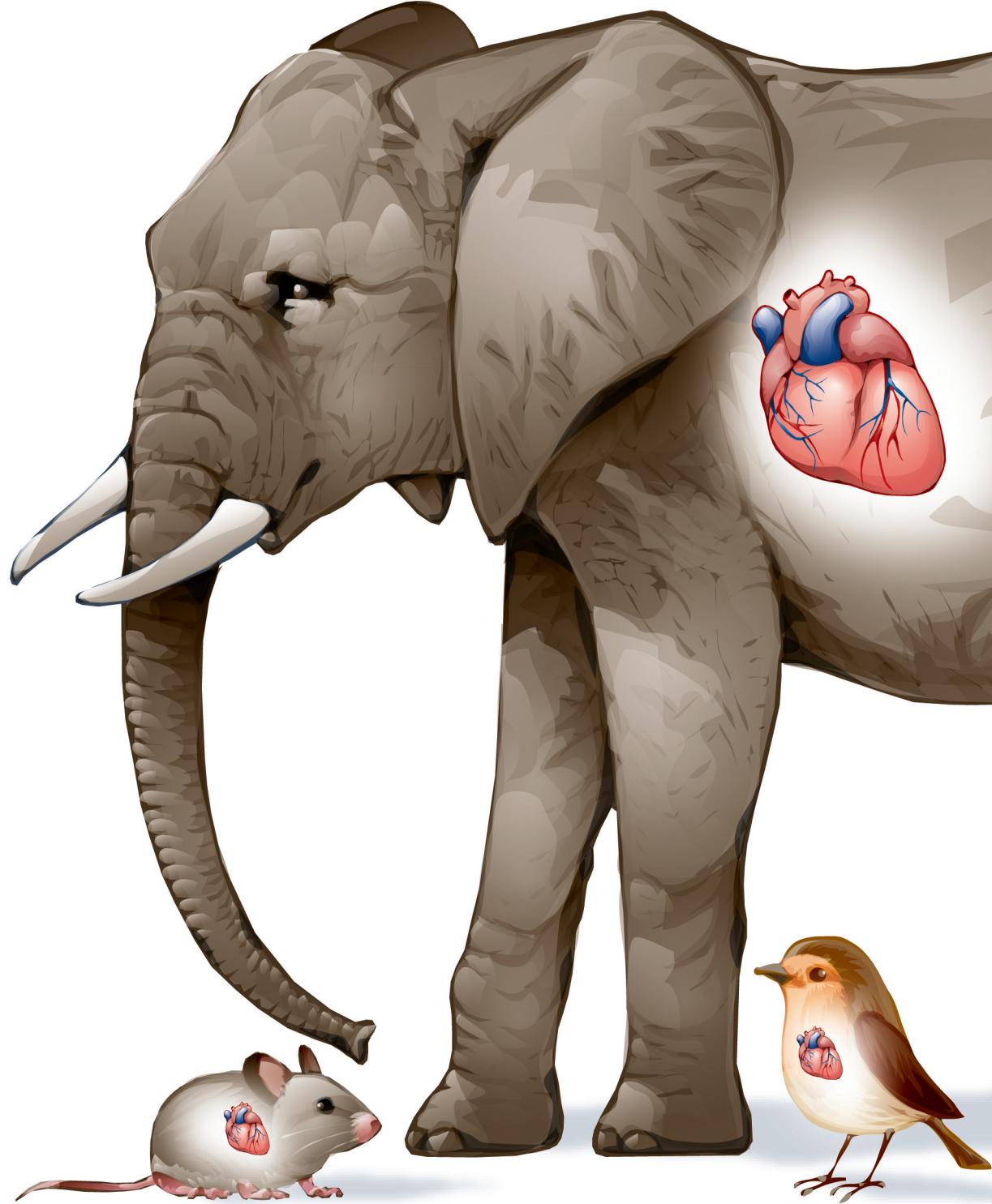
PODPIS UČITELJA/UČITELJICE:



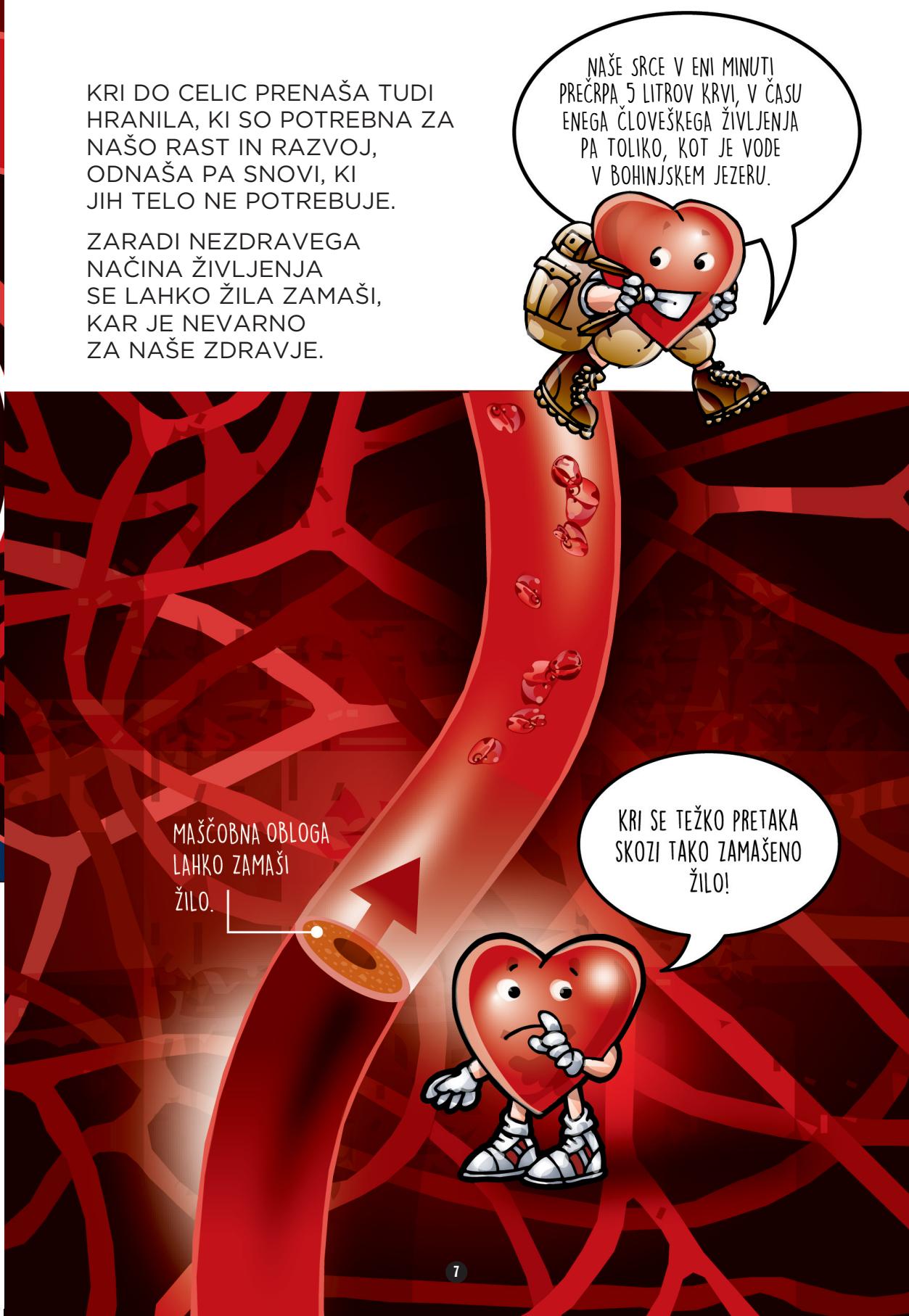
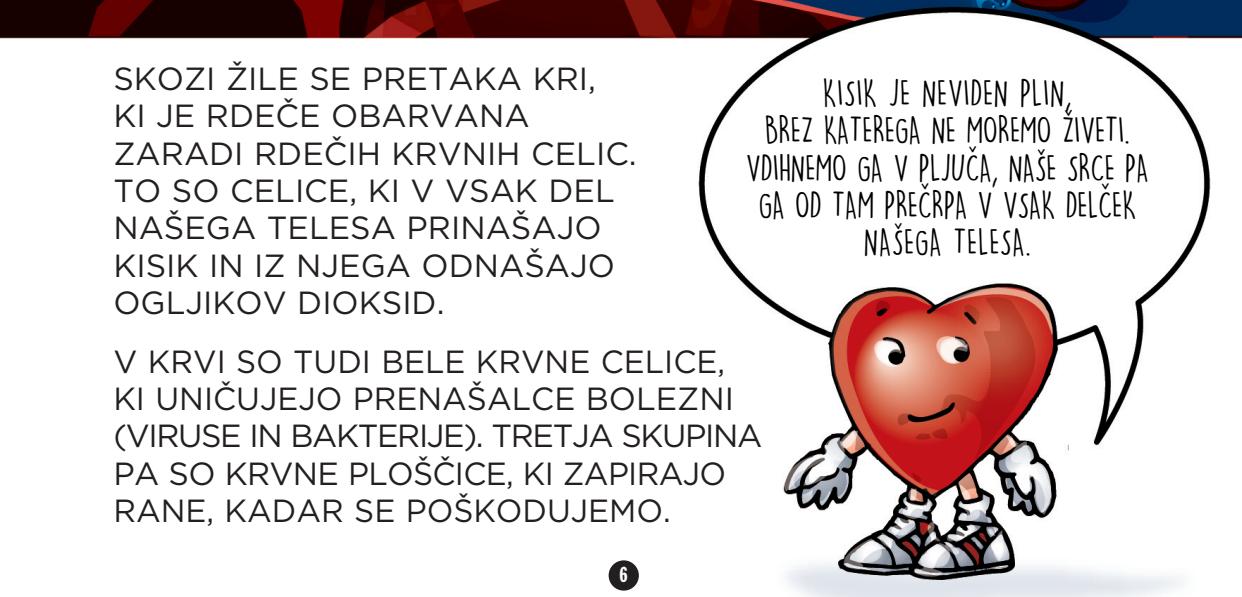
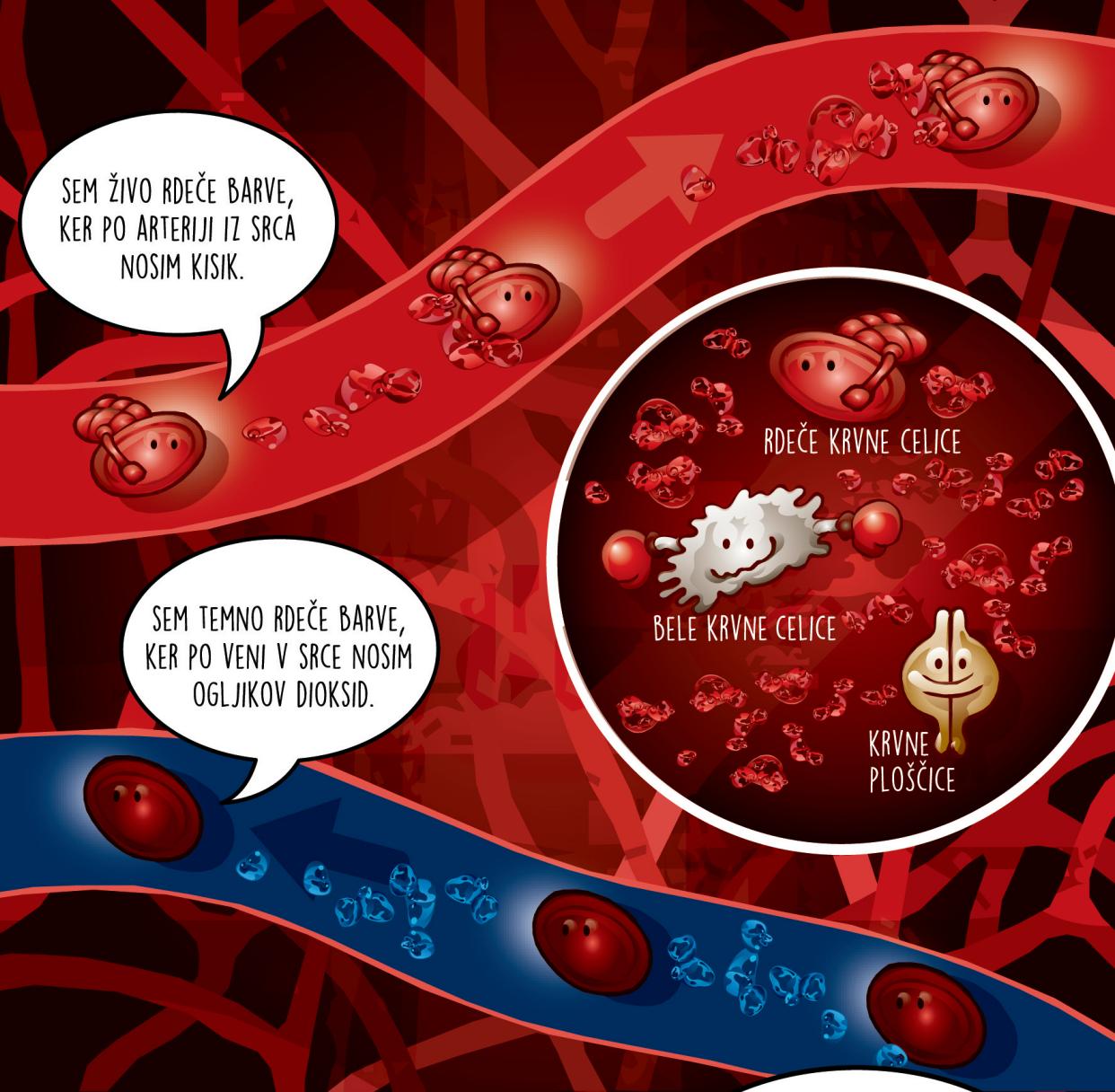
TVOJE SRCE JE MAJHNA, A ZELO MOČNA IN VZDRŽLJIVA MIŠICA S ŠTEVILNIMI CEVKAMI, KI JIH IMENUJEMO ŽILE. VELIKO JE Približno toliko kot pest in neprestano prečrpaVA kri v tvojem telesu, zato utripne približno 60 krat na minuto.



Srce črpa kri po številnih žilah različnih velikosti. Velike žile imenujemo arterije (odvodnice) in vene (dovodnice), manjše pa kapilare. Skozi arterije gre kri iz srca, skozi vene pa nazaj vanj. Ob povečavi so po obliki vene, arterije in kapilare podobne razvejanim drevesnim krošnjam.



Tudi živali imajo srce. Miški srce utripne 500 krat na minuto, slonu pa le 25 krat.



PREHRANUJMO SE ZDRAVO!

NAŠA HRANA NAJ BO ČIM BOLJ RAZNOLIKA. ZELO KORISTNO JE, ČE V ČIMVEČ OBROKOV VKLJUČIMO ZELENJAVO IN SADJE.



PRAV NOBENE POTREBE NI, DA BI VSAK DAN JEDLI ZELO MASTNO HRANO (NA PRIMER HAMBURGERJE, KLOBASE, OCVRT KROMPIR) IN MESO. ENAKO VELJA ZA SLADKARIJE.

IZOGIBAJMO SE ŠKODLJIVIM RAZVADAM! ZDRAVJU ZELO ŠKODUJE KAJENJE IN PITJE ALKOHOLA.

SRCE, PLJUČA IN VSE TELO NAM BO HVALEŽNO, ČE NE KADIMO. OHANILILI BOMO TUDI SVEŽ USTNI DAH IN BELE ZOBE, LASJE, ROKE IN OBLAČILA PA BODO LEPO DIŠALA.





SRCE JE POMEMBEN DEL NAŠEGA TELESA, ZATO GA IMEJMO RADI. POSKRBIKO ZA NJEGOVO ZDRAVJE. NAŠEMU SRCU JE VŠEČ, KADAR SE VELIKO GIBAMO, PLEŠEMO, TEČEMO, SE LOVIMO, KOLESARIKO ALI SE ŽOGAMO. PRAVZAPRAV IMA NAŠE SRCE RADO KATERI KOLI ŠPORT, V KATERAM UŽIVAMO TUDI MI SAMI.

## Spoštovane učiteljice in učitelji, dragi starši,

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je v sodelovanju z Mestno občino Ljubljana devetič zapored pripravilo projekt **Mladi obračamo svet**. Mlade in otroke želimo naučiti živeti zdravo. Projekt smo si zamislili tako, da otroci s pomočjo igre in medsebojnega sodelovanja dobro spoznajo delovanje srca in ožilja. Na osnovi tega znanja lažje dojamejo, zakaj je tako pomembna skrb za njihovo zdravje, zakaj je dobro imeti zdrav življenski slog in zakaj so nekatere nezdrave razvade lahko zelo nevarne.

Učitelji pa jim boste pomagali izpolniti potrdila in jih poslati **do 30. 11. 2021** 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**

**ZASRCE**  
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 SRČKA BIMBAMA. ZDAJ BOŠ ZLAHKA REŠIL/A NALOGE NA NASLEDNJIH DVEH STRANEH.

ŠE BOLJ PA ME VESELI, DA SE PO NJEJ RAVNAŠ, ZDRAVO PREHRANUJEŠ, MIGAŠ IN NE POSEDAŠ PRED RAČUNALNIŠKIM ALI TELEVIZIJSKIM ZASLONOM.

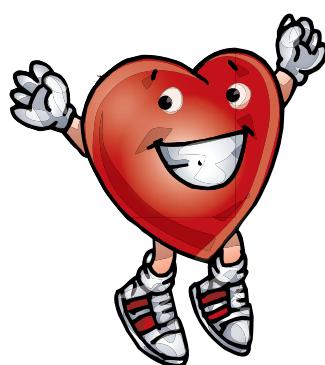
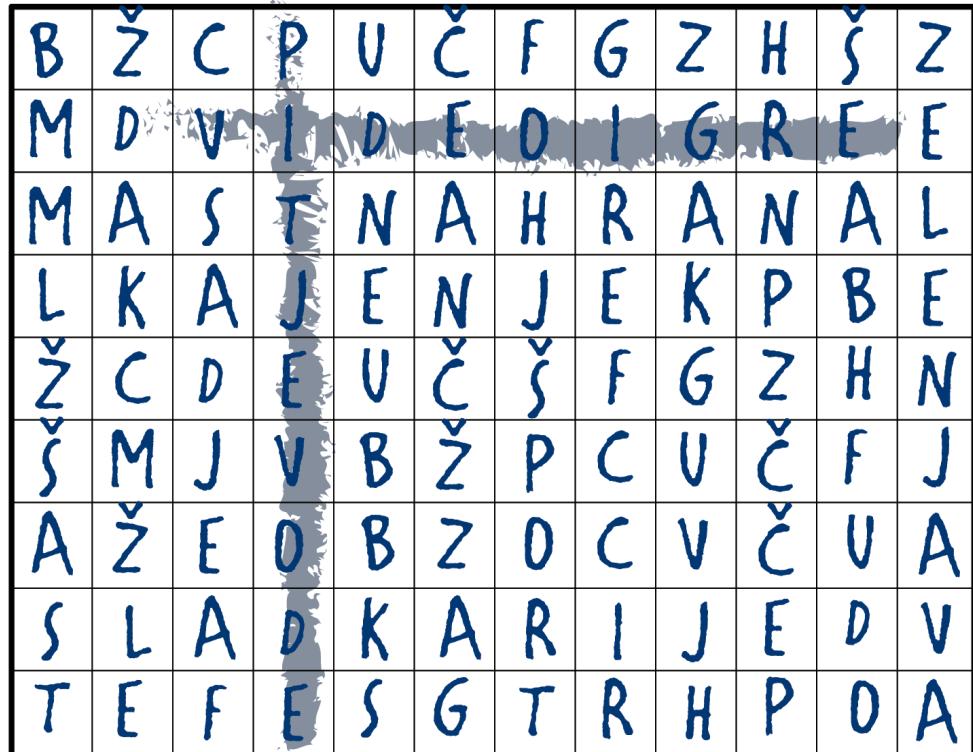
S POMOČJO UČITELJICE IZPOLNI PODATKE NA ZADNJI STRANI IN TAKO BOŠ LAHKO DOBIL/A **PRIZNANJE »MOJ ZDRAV SRČEK«**.

TVOJ  
SRČEK  
BIMBAM



Z oddajo odrezka na zadnji strani **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, č. 94/07; ZVOP-1-UPB1) in samo za namen, za katerega so pridobljeni in jih ne bodo posredovali tretjim osebam.

PREVERI, KOLIKO ZDAJ VEŠ O SRCU IN NJEGOVEM ZDRAVJU:



V ZGORNJEM OKVIRČKU SE V VODORAVNIH VRSTAH SKRIVAJO ŠTIRI RAZVADE, KI JIH TVOJE SRCE NE MARA, V NAVPIČNIH PA SO ŠTIRI NAVADE, KI MU KORISTIJO. **POIŠCI JIH IN VPIŠI V TABELE DESNO IN SPODAJ.**

V	I	D	E	O	I	G	R	E
---	---	---	---	---	---	---	---	---

A		E	J	
---	--	---	---	--

S		A	K	R	J	
---	--	---	---	---	---	--

M		S	N	H	A	A
---	--	---	---	---	---	---

P	A	Z	P
R	J	L	I
		N	T
			J
			E
			V
			O
			D
			A
			E

DOLOČI PRAVILNE IN NAPAČNE TRDITVE: **PRAVILNO • NAROBE**

SRCE MIŠKE UTRIPA POČASNEJE  
KOT SRCE SLONA .....



NAŠE SRCE DELUJE TUDI MED SPANJEM .....



UKVARJANJE S ŠPORTOM

ŠKODUJE NAŠEMU SRCU .....



MED TEKOM SE BITJE SRCA UPOČASNI .....



BITJE SRCA LAHKO OTIPAMO  
NA NOTRANJI STRANI ZAPESTJA .....



PTICE NIMAO SRCA .....



NAJTANJŠE ŽILE V NAŠEM TELESU  
IMENUJEMO KAPILARE .....



KAJENJE JE ŠKODLJIVO ZA SRCE .....



VDIHAVAMO OGLJKOV DIOKSID  
IN IZDIHAVAMO KISIK .....



KRI PRIDE V SRCE IZ ARTERIJ .....



IZMERI SRČNI UTRIP SOŠOLCU/SOŠOLKI:

- POTREBUJEŠ URO. PREŠTEJ ŠTEVILO SRČNIH UTRIPOV V ČASU 15 SEKUND, MEDTEM KO MIRNO SEDI POLEG TEBE. PODATEK VPIŠI V TABELO SPODAJ.
- NATO NAJ VSTANE IN NA MESTU TEČE 2 MINUTI. PONOVNO PREŠTEJ NJEGOVE UTRIPE V ČASU 15 SEKUND IN VPIŠI ŠTEVILO V SREDNJI STOLPEC.
- POČAKAJ 5 MINUT IN JIH ŠE TRETJIČ PREŠTEJ. REZULTAT VPIŠI V TRETJI (DESNI) STOLPEC.

ZAKAJ JE PRIŠLO DO RAZLIK?



SPOČITO SRCE	PO OBREMENITVI	5 MINUT KASNEJE
.....	.....	.....
UTRIPOV	UTRIPOV	UTRIPOV
.....	.....	.....