

Z VAMI IGRAM SE

SRČEK BIMBAM



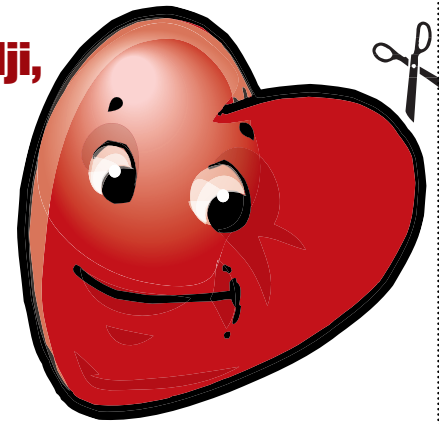
Spoštovane učiteljice in učitelji,

pomagajte svojim učencem, da postanejo zdravi kot **Srček Bimbam**. Spodbudite jih, naj rešijo in izrežejo zabavno in poučno nalogo na 11. strani. Skupaj

z velikimi tiskanimi črkami

izpolnite tudi spodnjo polovico platnice in jo s seznamom sodelujočih otrok **do 30. 11. 2022** 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. Zaključna prireditev bo na eni od ljubljanskih osnovnih šol!



IME IN PRIIMEK UČENCA/UČENKE:

RAZRED:

ŠOLA:

IME IN PRIIMEK UČITELJA/UČITELJICE:

PODPIS UČITELJA/UČITELJICE:



KDAJ MORAMO ZAČETI ŽIVETI ZDRAVO?

NAJBOLJE, ČE TO STORIMO TAKOJ. NEZDRAVE NAVADE, KI ŠKODIJO NAŠEMU ZDRAVJU SO: PREVEČ SLADKA, SLANA, MASTNA HRANA IN PREMALO GIBANJA.

GIBANJE JE ZDRAVO IN ZABAVNO.

ZELENJAVA IN SADJE

ZAKAJ JE ZDRAVA HRANA TAKO POMEMBNA?

POMAGA NAM, DA OSTANEMO ZDRAVI. TAKO LAHKO POLEPŠA IN PODALJŠA NAŠE ŽIVLJENJE. NA SLIKI LAHKO VIDIŠ, KATERE VRSTE HRANE JEJMO BOLJ POGOSTO IN KATERE MANJ.

KORISTNO JE PITJE VSAJ 6 KOZARCEV ČISTE VODE NA DAN.



KRUH, RIŽ, KROMPIR, KAŠE, ŽITA IN TESTENINE



STROČNICE, RIBE, JAJCA, MESO IN DRUGE VRSTE HRANE Z BELJAKOVINAMI



NE PRETIRAVAJMO Z MASTNO HRANO.



MLEKO IN MLEČNI IZDELKI



IZOGIBAJMO SE SLADKARIJAM.

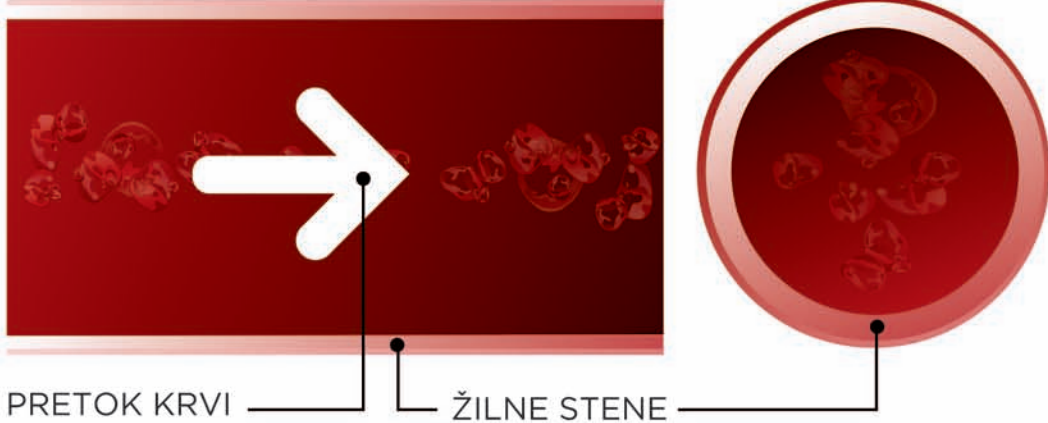


KAJ SE ZGODI, ČE NE PAZIMO PRI HRANI IN SE PREMALO GIBLJEMO?

NAŠE ŽILE SE POŠKODUJEJO ZARADI MAŠČOBNIH OBLOG, KI OVIRAJO NEMOTENO KROŽENJE KRVI PO TELESU. LAHKO CELO USTAVIJO DELOVANJE SRCA ALI MOŽGANOV, KAR NEVARNO OGROZI NAŠE ŽIVLJENJE. Z MAJHNIMI SPREMEMBAMI SVOJIH NAVAD LAHKO POPRAVIMO NAŠE POČUTJE, PREDVSEM PA VARUJEMO NAŠE ZDRAVJE.

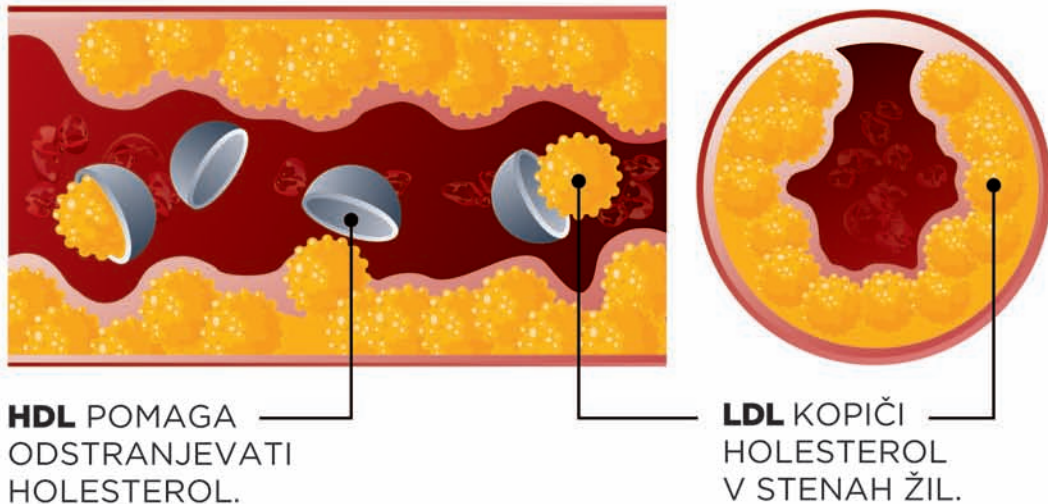
NOTRANJOST ZDRAVIH ŽIL:

KRI NEMOTENO TEČE PO KRVNIH ŽILAH.

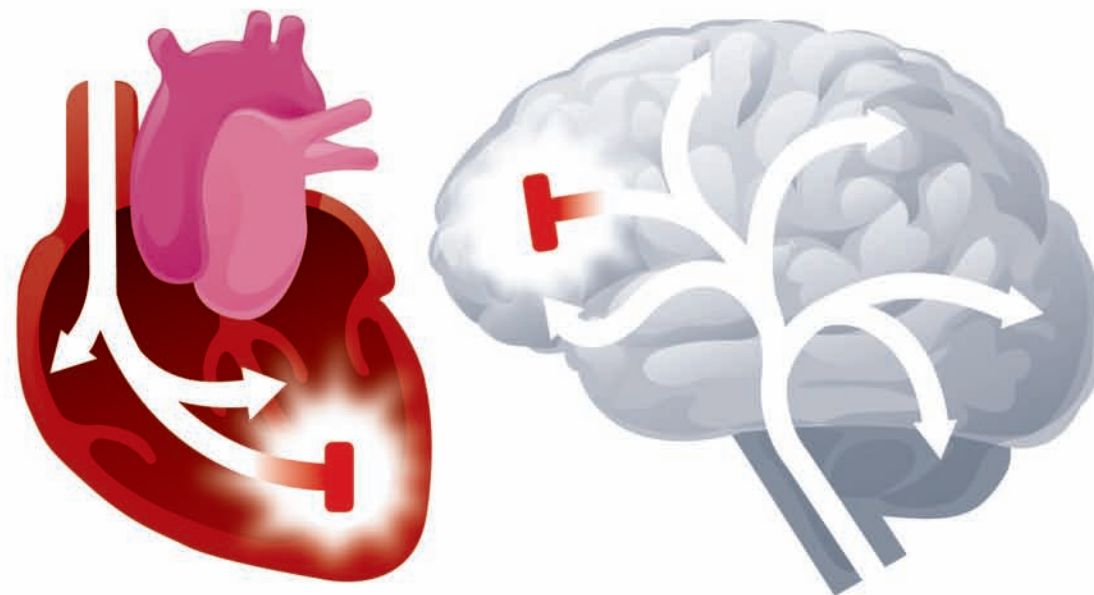


NOTRANJOST BOLNIH ŽIL:

MAŠČOBNE OBLOGE V STENAH KRVNIH ŽIL OVIRAJO NEMOTEN PRETOK KRVI.



5



SRČNI INFARKT IN MOŽGANSKA KAP STA BOLEZNI, KI NAJBOLJ OGROŽATA ŽIVLJENJE.

PREPREČIMO JU LAHKO TAKO, DA SE:



VELIKO GIBLJEMO,



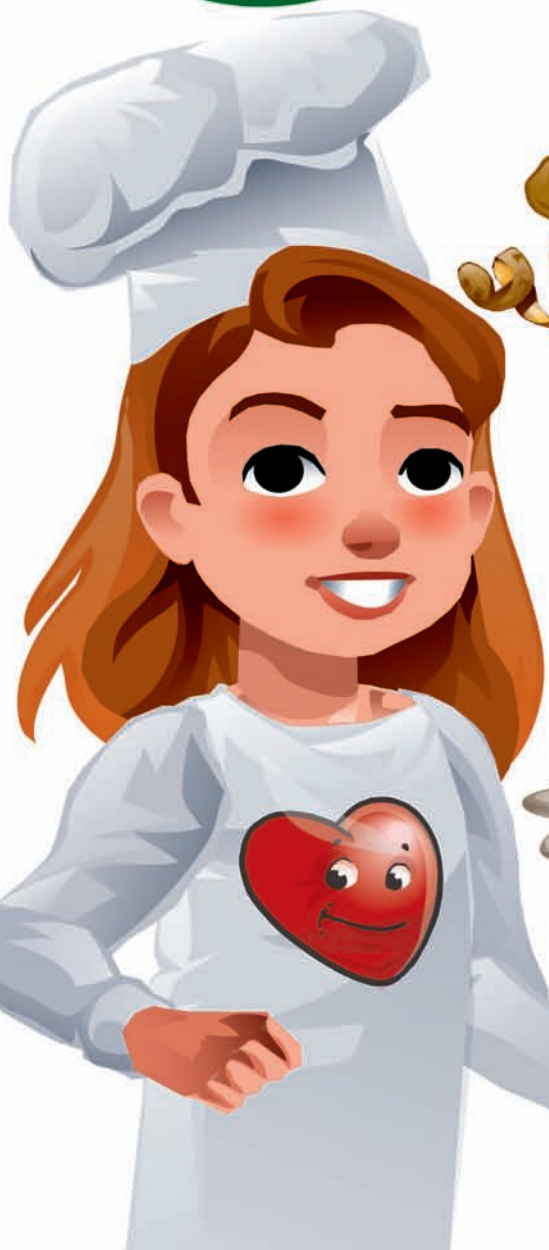
SKRBJIMO ZA ZDRAVO PREHRANO



IN USTREZNO TELESNO TEŽO.



6



ZAKAJ JE ZDRAVO JESTI ZELENJAVO IN SADJE?

ČE PETKRAT NA DAN JEMO ZELENJAVO ALI SADJE, PRECEJ ZMANJŠAMO TVEGANJE ZA NASTANEK BOLEZNI SRCA IN OŽILJA. ZELENJAVA IN SADJE STA GLAVNA VIRI VITAMINOV, MINERALOV IN VLAKNIN. VSE TE SNOVI SO ZELO POMEMBNE ZA NAŠE ZDRAVJE IN RAZVOJ.

KAJ PA DRUGE VRSTE HRANE?

ZELO POMEMBNI SO OGLJIKOVI HIDRATI, KI SO SESTAVNI DEL PREDVSEM KRUHA, RIŽA, KAŠ, TESTENIN IN KROMPIRJA. SO NAŠ GLAVNI VIR ENERGIJE. IZBIRAJMO POLNOZRNATA ŽIVILA.

ZA RAST SO ZELO POMEMBNE BELJAKOVINE, KI JIH DOBIMO Z UŽIVANJEM MESA, RIB, STROČNIC, JAJC IN MLEČNIH JEDI. POMEMBNO JE, DA TE VRSTE HRANE NE VSEBUJEJO PREVEČ MAŠČOB.

KAJ NI DOBRO ZA NAŠE ZDRAVJE?

HRANA, KI VSEBUJE VELIKO SLADKORJA, SOLI IN MAŠČOBE, NI NAJBOLJ KORISTNA. TO SO PREDVSEM SLADKARIJE, SLANI PRIGRIZKI IN SLADKE PIJAČE, KI IMAJO NIZKO PREHRANSKO VREDNOST. SEVEDA SE JIM NI TREBA POPOLNOMA ODPOVEDATI, VENDAR POSEZIMO PO NJIH LE VČASIH, NE PA VSAK DAN. IZOGIBAJMO SE TUDI PREOBILNIM OBROKOM.





ZAKAJ JE GIBANJE ZDRAVO?

VSAKODNEVNO MIGANJE NE KORISTI LE NAŠEMU SRČKU. UKVARJANJE S ŠPORTOM NAM DA ENERGIJO IN NAS SPROSTI.

OMOGOČA LAŽJE UČENJE, BOLJŠE SPANJE, VEČJO SAMOZAVEST IN PREPREČI, DA BI SE ZREDILI.

S POMOČJO ŠPORTA TUDI LAŽJE SPOZNAMO ZANIMIVE LJUDI IN NOVE PRIJATELJE.



KAKO POGOSTO MORAMO BITI TELESNO AKTIVNI?

ZDRAVO NI SAMO UKVARJANJE S ŠPORTOM. ZADOSTUJE ŽE NA PRIMER PEŠAČENJE IN KOLESARJENJE NAMESTO VOŽNJE Z AVTOM V ŠOLO, PLAVANJE, UKVARJANJE S HIŠNIMI IN VR TNIMI OPRAVILI ALI UPORABA STOPNIC NAMESTO DVGALA. DOVOLJ JE ŽE POL URE NA DAN.

V PRAZNA POLJA POD SPODNJIMI RISBICAMI NAPIŠI ZDRAVE NAVADE, KI NAM POMAGAJO OHRANITI ZDRAVO SRCE.







Spoštovane učiteljice in učitelji, dragi starši,

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je v sodelovanju z **Mestno občino Ljubljana** desetič zapored pripravilo projekt **Mladi obračamo svet**.

Mlade in otroke želimo naučiti živeti zdravo. Na osnovi tega znanja lažje dojamemo, zakaj je pomembna skrb za njihovo zdravje, zakaj je dobro imeti zdrav življenjski slog in zakaj so nekatere nezdrave razvade lahko zelo nevarne.

Učitelji pa jim boste pomagali izpolniti potrdila in jih poslati **do 30. 11. 2022** 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.

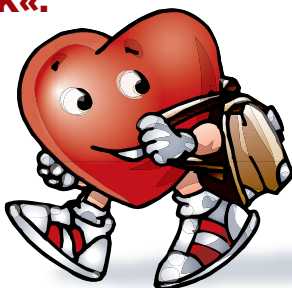
NAVODILA ZA UČENCE

VESEL SEM, DA SI
PREBRAL/A SLIKANICO
SRČKA BIMBAMA.
ZDAJ BOŠ ZLAHKA
REŠIL/A NALOGE NA
NASLEDNJI STRANI.

ŠE BOLJ PA ME VESELI,
DA SE PO NJEJ RAVNAŠ,
ZDRAVO PREHRANJUJEŠ,
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, št. 94/07; ZVOP-1-UPB1) in samo za namen, za katerega so pridobljeni in jih ne bodo posredovali tretjim osebam.



V DESNIH ŠEST POLJ NARIŠI ALI NAPIŠI DOBRE NAVADE, KI BOLJ KORISTIJO NAŠEMU SRČKU KOT SLABE RAZVADE V LEVIH POLJIH.



HITRO
PRIPRAVLJENA
MASTNA HRANA



POSEDANJE
NA KAVČU



VOŽNJA Z
DVIGALOM



SLADKE IN
GAZIRANE
PIJAČE



VOŽNJA
Z AVTOM
V ŠOLO



SLADKARIJE