

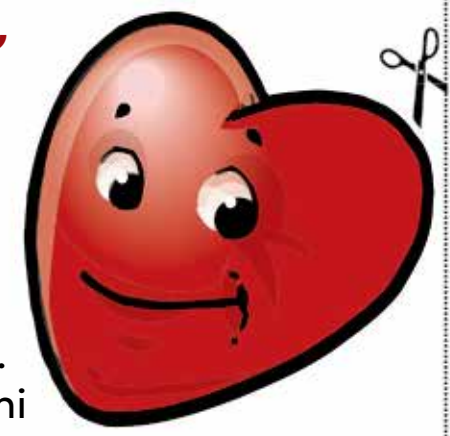
Z VAMI SE IGRAM

SRČEK BIMBAM



Spoštovane učiteljice in učitelji,

pomagajte svojim učencem, da postanejo zdravi kot **Srček Bimbam**. Spodbudite jih, naj odgovorijo na vprašanja, izpolnijo in izrežejo zabavno in poučno tabelo na prejšnji strani. Skupaj z velikimi tiskanimi črkami izpolnite tudi spodnjo polovico te strani in jo s seznamom sodelujočih otrok **do 30. 11. 2023** pošljite na naslov: **Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dalmatinova 10, 1000 Ljubljana.**



Vsi udeleženci bodo dobili priznanja, nagrajene pa bodo tudi sodelujoče šole.

IME IN PRIIMEK UČENCA/ UČENKE

RAZRED

ŠOLA

IME IN PRIIMEK UČITELJA/ UČITELJICE

PODPIS UČITELJA/ UČITELJICE



NA VSEM ŠIRNEM SVETU NE OBSTAJA BOLJ OSUPLJIVA STVAR, KOT JE NAŠE TELO. RES JE, DA NE MOREMO TEČI HITRO KOT JELEN, LETETI KOT PTICA ALI PLAVATI KOT RIBA, A V CELOTI SE NOBENO ŽIVO BITJE NA PLANETU ZEMLJA NE MORE KOSATI Z NAMI.



VZEMIMO NA PRIMER NAŠE SRCE, KI IMA NEVERJETNE, SUPER SPOSOBNOSTI. JE ČRPALKA ŽIVLJENJA, KI SE KRČI IN RAZTEZA. TAKO UTRIPNE PRIBLIŽNO 60-KRAT NA MINUTO.

SRČNI UTRIP POŽENE KRI
PO ŽILAH, KI SEŽEJO PRAKTIČNO V
VSAK DELČEK NAŠEGA TELESA.

TAKO V VSAKO
CELICO PRIHAJATA
HRANA IN KISIK.

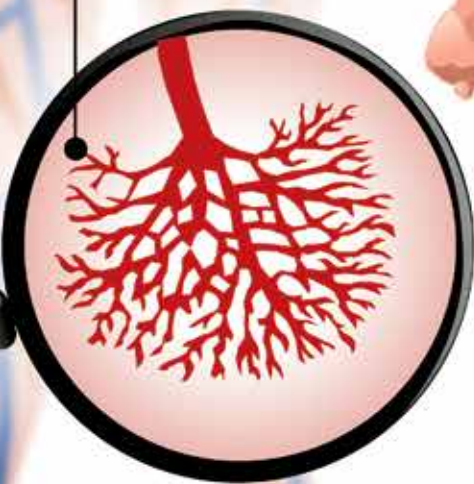


ČE BI IZMERILI DOLŽINO VSEH ŽIL V NAŠEM TELESU, BI NJIHOVA SKUPNA DOLŽINA ZNAŠALA SKORAJ STO TISOČ KILOMETROV, KAR JE VEČ KOT DVAKRATNA POT OKOLI ZEMLJE. NAJTANJŠE ŽILE KAPILARE PA SO LAHKO TANJŠE OD TRETJINE DEBELINE POSAMEZNEGA LASU NA NAŠI GLAVI.

SRCE V ENI MINUTI PREČRPA 5 LITROV, V ENI URI 300 LITROV, V ČASU ENEGA ČLOVEŠKEGA ŽIVLJENJA PA TOLIKO KRVI, KOLIKOR JE VODE V MANJŠEM JEZERU.



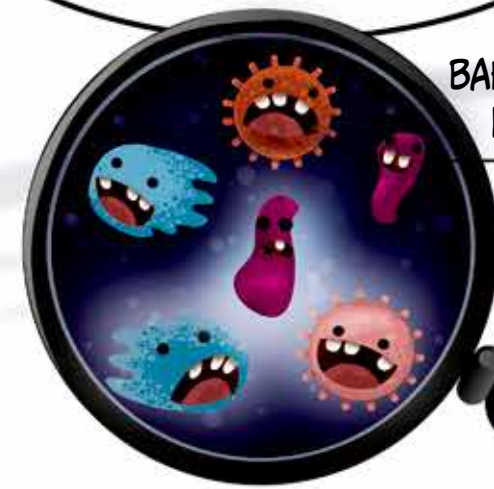
KAPILARE



KRI PRENAŠA LEVKOCITE IN IMUNSKE BELJAKOVINE.

NAŠE TELO SE NA TA NAČIN ŠČITI PRED VODROM NEVARNIH KLIC, BAKTERIJ IN VIRUSOV.

BAKTERIJE
IN VIRUSI



SRCE SKRBI ZA NAŠE ZDRAVJE, MI PA MU MORAMO PRI TEM POMAGATI. ZELO POMEMBNA JE TELESNA DEJAVNOST. ŠPORTAJMO VSAK DAN VSAJ POL URE. IZOGIBAJMO SE ŠKODLJIVIM RAZVADAM.

NE
PRETIRAVAJMO
Z UPORABO
TELEFONA.

DOLGOTRAJNO SEDENJE
PRED TELEVIZIJSKIMI IN
RAČUNALNIŠKIMI ZASLONI
NI ZDRAVO.

PAZIMO NA SVOJO PREHRANO, KI NAJ BO ZDRAVA IN URAVNOTEŽENA. PREDVSEM JE POMEMBNO, DA UŽIVAMO VELIKO ZELENJAVE IN SADJA.




PIJMO
VELIKO NAVADNE,
ČISTE VODE.


IZOGIBAJMO SE
SLADKARIJAM, SLANIM IN
MASTNIM PRIGRIZKOM.



NIKAR KADITI! KAJENJE JE VZROK ZA ŠTEVILNE SMRTO NEVARNE BOLEZNI. NOBEN TOBAČNI IZDELEK NI VAREN, VKLJUČNO Z ELEKTRONSKIMI CIGARETAMI ALI VEJPI.



ZDRAVJU
STRAŠNO ŠKODUJE
PITJE ALKOHOLA.

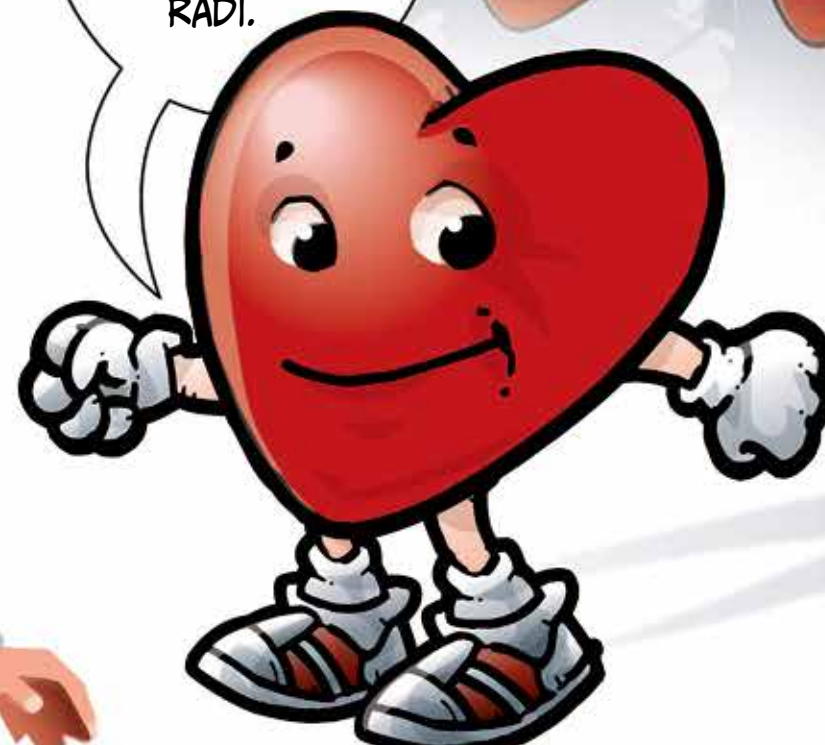


VZDRŽUJMO
ZDRAVO TELESNO TEŽO.
DEBELI LJUDJE ZBOLIJU
PREJ.



PRI NAKUPU HRANE IN PITJU VODE SE IZOGIBAJMO PLASTIČNI EMBALAŽI, KI ONESNAŽUJE OKOLJE IN NI NAJBOLJŠA ZA NAŠE ZDRAVJE.

ZA NAŠE SRCE PA JE ZELO ZDRAV TUDI SMEH, SAJ ZMANJŠUJE STRES IN KREPI IMUNSKI SISTEM. ALI VEŠ, DA SE CELOTNO TELO POČUTI BOLJE, ČE ZA NEKOGA NAREDIMO NEKAJ LEPEGA?



ZATO NI
ČUDNO, ČE
UPORABIMO
PODOBO SRCA,
KO HOČEMO
POVEDATI, DA
IMAMO NEKOGA
RADI.



Spoštovane učiteljice in učitelji, dragi starši,

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

je v sodelovanju z **Mestno občino Ljubljana** enajstič 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. 2023** na naslov: **Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana.**

Vsi udeleženci bodo dobili priznanja, nagrajene pa bodo tudi sodelujoče šole.

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« financira MOL.

NAVODILA ZA UČENCE

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

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

S POMOČJO UČITELJICE IZPOLNI ŠE TABELO SPODAJ IN TAKO BOŠ LAHKO DOBIL/A

PRIZNANJE
»MOJ ZDRAV SRČEK«.

TVOJ SRČEK BIMBAM



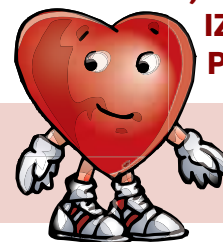
Z oddajo odrezka na zadnji strani **starš** ali **skrbnik** soglašam, da Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije otrokove osebne podatke hrani in jih obdeluje ter uporablja za namene pošiljanja priznanja. S podpisom učitelj dovoljujem, da Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije moje osebne podatke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



DOLOČI PRAVILNE IN NAPAČNE TRDITVE: PRAVILNO • NAROBE

V POVPREČJU ZDRAVO SRCE UTRIPNE DESETKRAT NA URO.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
SRCE ČRPA KRI, KI V NAŠE CELICE PRINAŠA HRANILNE SNOVI IN KISIK.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SKUPNA DOLŽINA NAŠIH ŽIL JE SKORAJ ENAKA OBSEGU PLANETA ZEMLJA.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DEBELI LJUDJE POGOSTO ZBOLIJU PREJ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PRIPOROČLJIVO JE, DA ENKRAT NA TEDEN ŠPORTAMO VSAJ 3 MINUTE.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KAJENJE IN PITJE ALKOHOLA STA STRAŠNO NEVARNA ZA ZDRAVJE.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KAPILARE SO ŽILE, DEBELE Približno KOT MEZINEC NA NAŠI ROKI.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
V ZDRAVI IN URAVNOTEŽENI PREHRANI PREVLAJUJETA ZELENJAVA IN SADJE.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NAJBOLJ ZDRAVI STA VODA IZ PLASTENKE IN HRANA V PLASTIČNI EMBALAŽI.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ZELO ZDRAVO JE, ČE SLADKE PIJAČE NADOMESTIMO S PITJEM NAVADNE VODE.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PREVERI, KAKO DOBRO SKRBIŠ ZA ZDRAVJE SVOJEGA SRCA. IZBERI PET DNI, IZMERI IN V TABELO IZPIŠI NAVEDENE PODATKE. PRIMERJAJ JIH S SOŠOLCI IN PRIJATELJI.



NAPIŠI ŠTEVILO UR, KI SI JIH PORABIL/A ZA SPANJE:

UR

ŠTEVILO UR ZA ŠPORTNE AKTIVNOSTI, VKLJUČNO S HOJO V ŠOLO IN SPREHODI:

UR

ŠTEVILO UR PRED RAČUNALNIKOM, TELEVIZORJEM ALI TELEFONOM:

UR

NAPIŠI ŠTEVILO OBROKOV, PRI KATERIH STA PREVLADOVALA SADJE IN ZELENJAVA:

KRAT

NAVEDI TUDI ŠTEVILO PRIMEROV, KO SE NISI USPEL/A IZOGNITI HRANI S PREVEČ SLADKORJA, SOLI ALI MAŠČOBE:

KRAT