

Z VAMI SE IGRAM

SRČEK BIMBAM



7 ZDRAVIH
NAVAD

Spoštovane učiteljice in učitelji,

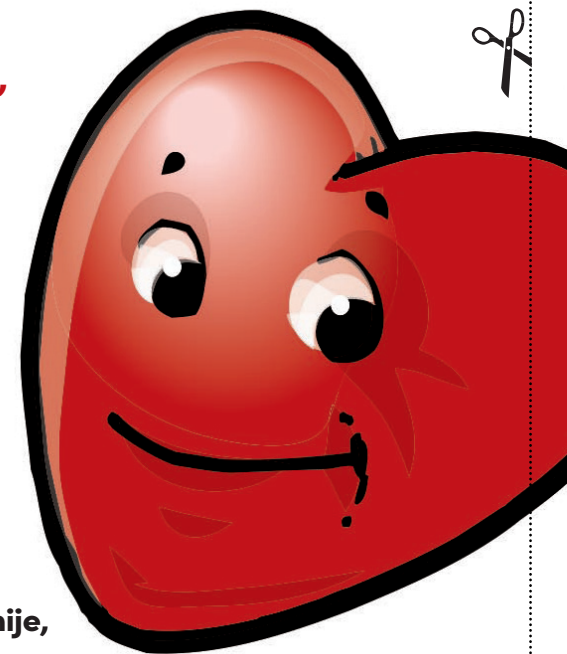
pomagajte svojim učencem,
da postanejo zdravi kot
Srček Bimbam.

Spodbudite jih, naj 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 29. 11. 2024 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.**



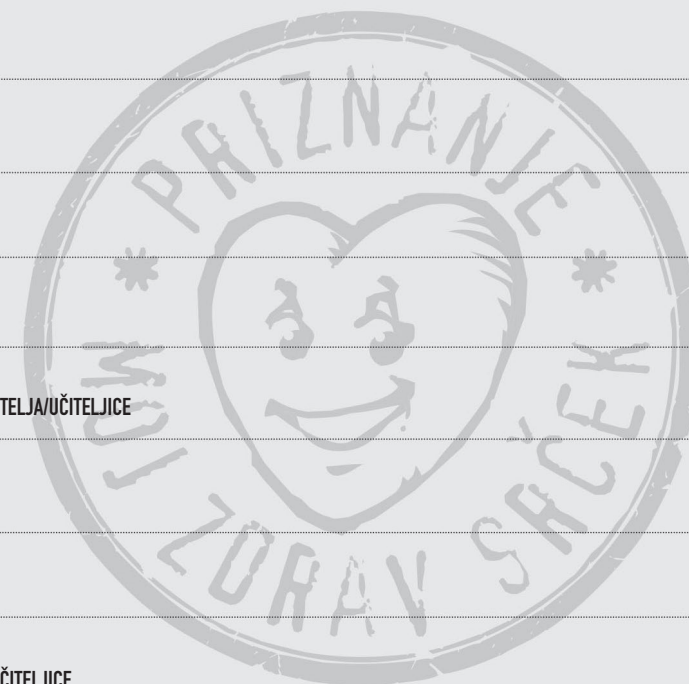
IME IN PRIIMEK UČENCA/ UČENKE

RAZRED

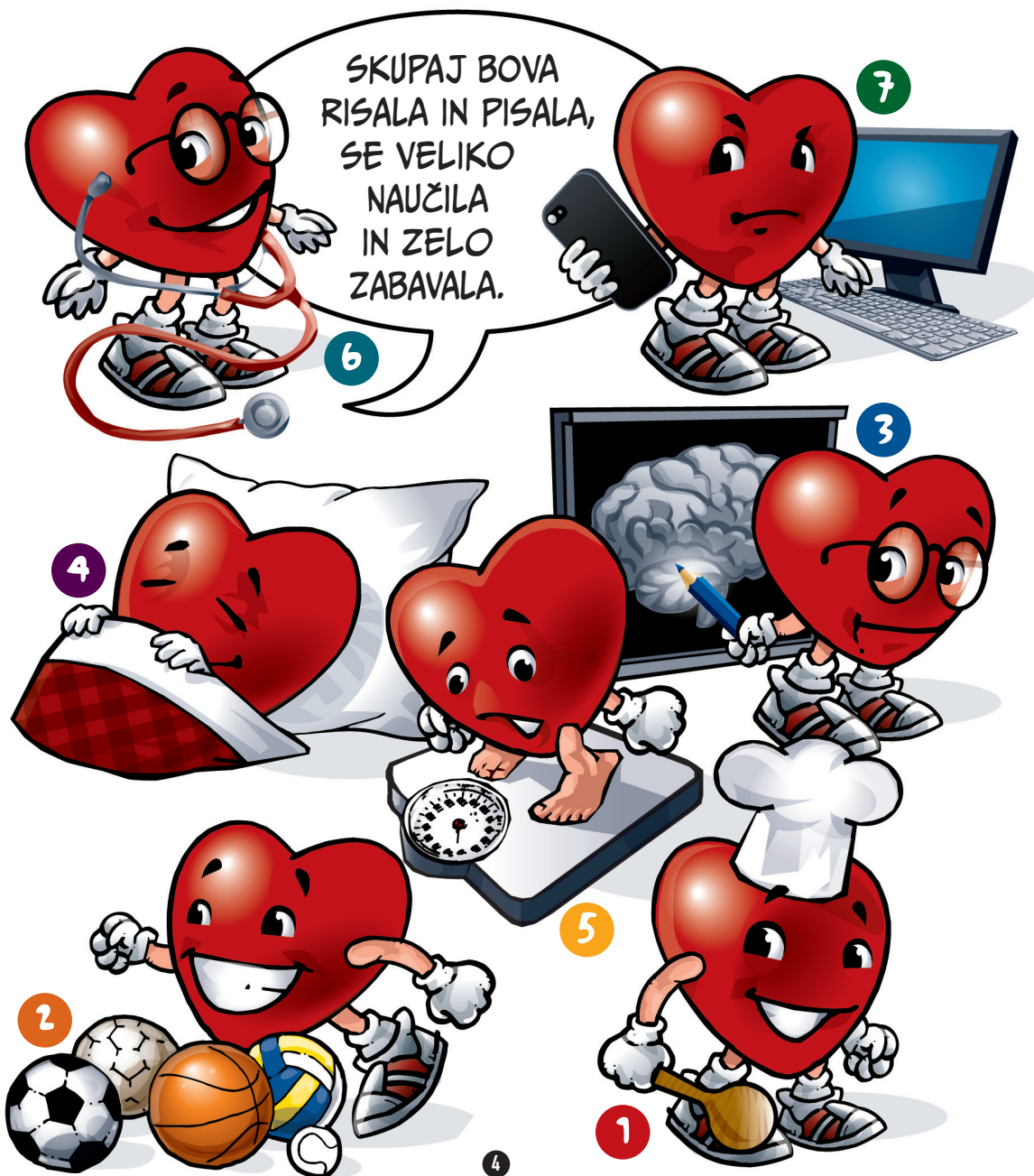
ŠOLA

IME IN PRIIMEK UČITELJA/UČITELJICE

PODPIS UČITELJA/UČITELJICE



PREDSTAVLJAM TI **7 NAVAD**, S KATERIMI LAHKO POMAGAŠ SVOJEMU SRCU, DA OSTANE ZDRAVO. SRČEK BIMBAM TI LAHKO SVETUJEM KOT: **SKRBNI ZDRAVNIK, RAČUNALNIŠKI GENIJ, SANJSKI PRIJATELJ, TEŽKA FAČA, DOBRI SVETOVALEC, ŠPORTNI TRENER** ALI **KUHARSKI ŠEF**.

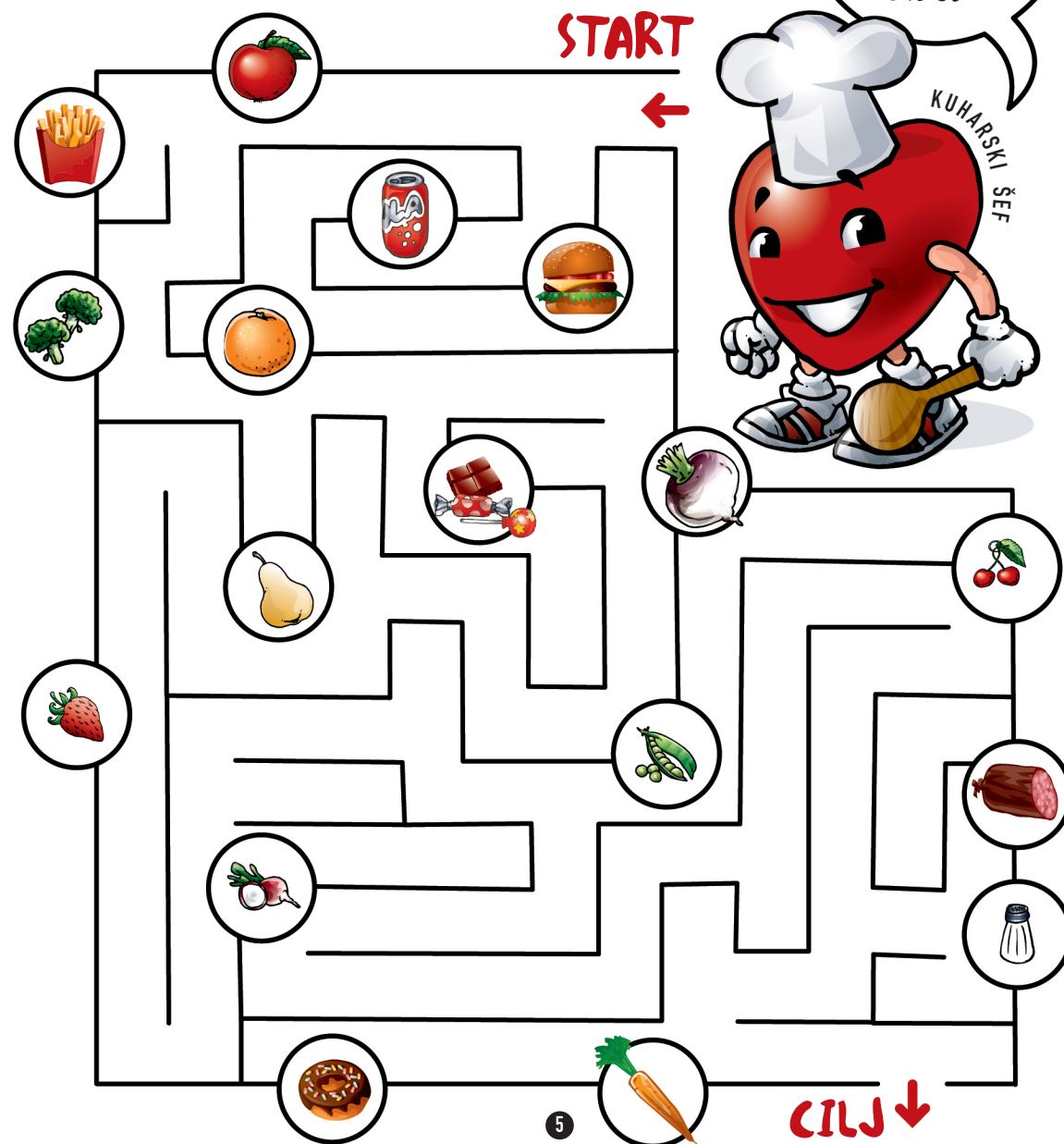


KUHARSKI ŠEF SRČEK BIMBAM:

1. NAVADA — ZDRAVO SE PREHRANJUJ

S POMOČJO USTREZNE PREHRANE TE BOM **KUHARSKI ŠEF** POPELJAL SKOZI LABIRINT DO ZDRAVEGA POČUTJA. NAJPREJ PREČRTAJ NEZDRAVA ŽIVILA.

ČE BOŠ SLEDIL ZDRAVIM ŽIVILOM, BOŠ HITREJE NA CILJU.



ŠPORTNI TRENER SRČEK BIMBAM:

2. NAVADA — MIGAJ

REDNA TELESNA AKTIVNOST NE VARUJE LE SRCA, AMPAK NAREDI ŽIVLJENJE ZANIMIVO IN ZABAVNO. TAKO DOBIŠ DODATNO ENERGIJO, SI BOLJ SPROŠČEN IN SAMOZAVESTEN. LAŽJE SE ZBEREŠ ZA DELO IN UČENJE, BOLJE SPIŠ IN VEČ SI ZAPOMNIŠ. **ŠPORTNI TRENER** SRČEK BIMBAM TI LAHKO POMAGAM PRI DOLOČANJU, KATERE NAVADE SO KORISTNE IN KATERE NE.







BRSKANJE PO TELEFONU 	ŠKODLJIVE PREČRTAJ.	PLAVANJE V BAZENU 
TEK PO STOPNICAH 		VOŽNJA Z DVIGALOM 
POSEDANJE NA KAVČU 	 ŠPORTNI TRENER	POSRAVLJANJE SOBE 
KOLESARJENJE 		VOŽNJA Z AVTOM V ŠOLO 





DOBRI SVETOVALEC SRČEK BIMBAM:

3. NAVADA — ZNEBI SE STRESA

VČASIH SE ZGODI, DA SI UTRUJEN IN IMAŠ VSEGA DOVOLJ. ODRASLI TEMU POGOSTO REČEJO STRES. PREMAGAŠ GA LAHKO TAKO, DA SE POŠTENO RAZMIGAŠ IN GLOBOKO NADIHAŠ. LAHKO TUDI ZAPOSLIŠ ROKE Z IZDELAVO ZANIMIVIH REČI ALI PRISLUHNEŠ VESELI GLASBI. SKUPAJ Z **DOBRI SVETOVALCEM** SRČKOM BIMBAMOM DOLOČI NAČIN, KI TI NAJBOLJ USTREZA IN GA OBKROŽI.

GLOBOKO DIHANJE 	KLEPET S PRIJATELJI 	ROČNE AKTIVNOSTI 
IGRA S HIŠNIMI LJUBLJENČKI 	POSLUŠANJE GLASBE 	MIGANJE 

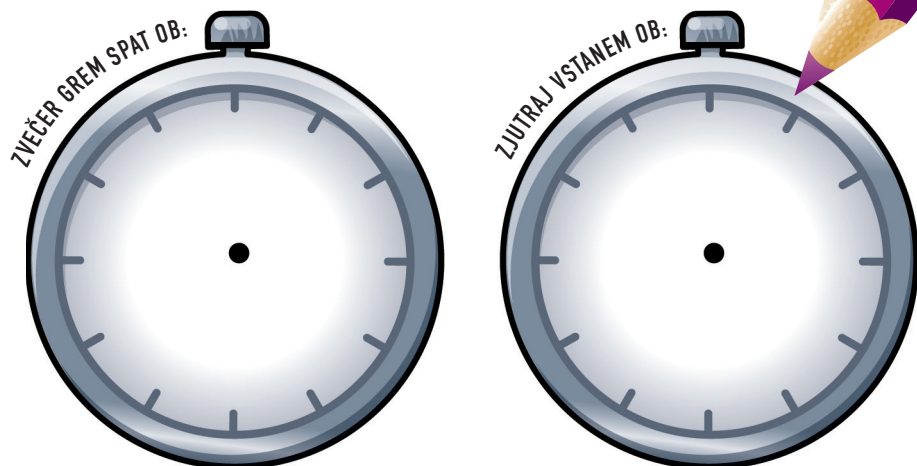

DOBRI SVETOVALEC



SANJSKI PRIJATELJ SRČEK BIMBAM:

4. NAVADA — POSKRBI ZA DOVOLJ SPANJA

DOBRO SPANJE JE ZELO POMEMBNO ZA ZDRAVJE SRCA IN SPLOŠNO POČUTJE. S **SANJSKIM PRIJATELJEM** SRČKOM BIMBAMOM NARIŠI KAZALCE, KI BODO PRIKAZALI, KDAJ GREŠ ZVEČER SPAT IN KDAJ ZJUTRAJ VSTANEŠ.



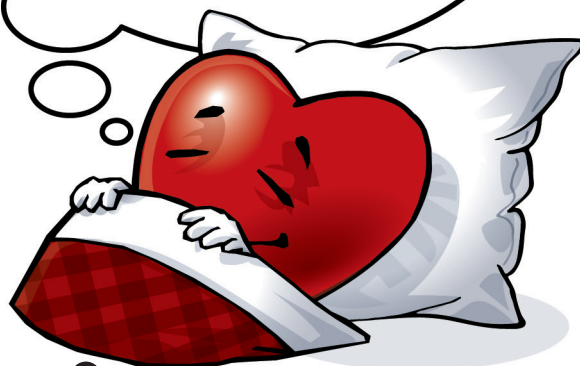
VSAKO NOČ SPIM NAJMANJ:

UR

ZDRAVO JE ODSPATI VSAJ:

UR

POTRUDI SE,
DA VSAKO NOČ ODSPIŠ
UTREZNO ŠTEVILO UR.
ALI VEŠ, KOLIKO
UR JE TO?



8

SANJSKI PRIJATELJ

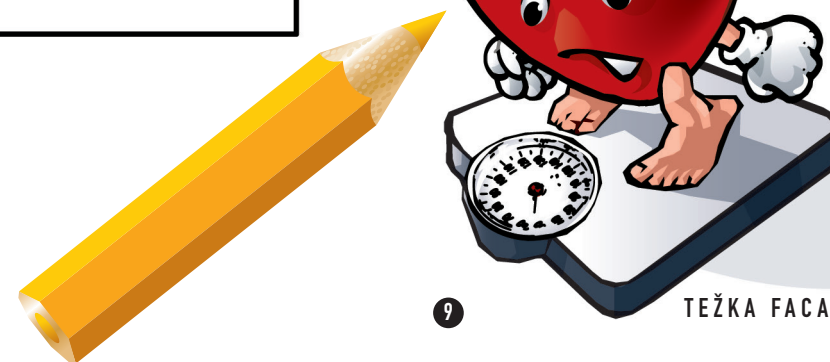
TEŽKA FACA SRČEK BIMBAM:

5. NAVADA — OHRANI ZDRAVO TELESNO TEŽO

PRVELIKA TELESNA TEŽA ZELO OBREMENJUJE SRCE. POGOSTO PREVELIKA TELESNA TEŽA NASTANE ZARADI NEUSTREZNE PREHRANE IN PREMALO TELESNEGA GIBANJA. ŠTEVILNI OTROCI IMAJO TEŽAVE Z NJO. S POMOČJO **TEŽKE FACE** SRČKA BIMBAMA IZMERI SVOJO VIŠINO IN STOPI NA TEHTNICO, POTEM PA OBA PODATKA VPIŠI V RAZPREDELNICO.



TISTI, KI
TEHTAJO PREVEČ,
LAHKO ŽE Z ENIM SAMIM
IZGUBLJENIM KILOGRAMOM
NAPRAVIJO RAZLIKO V
KORIST SVOJEMU
ZDRAVJU.



9

TEŽKA FACA

SKRBNI ZDRAVNIK SRČEK BIMBAM:

6. NAVADA — NADZIRAJ KRVNI PRITISK

OHRANJANJE ZDRAVEGA KRVNEGA PRITISKA ZMANJŠA TVEGANJE ZA BOLEZNI NAŠEGA SRCA IN ŽIL. SKUPAJ S **SKRBNIM ZDRAVNIKOM** PREVERI, ČE IMATE DOMA MERILEC KRVNEGA PRITISKA IN POVABI STARŠE IN OSTALE DRUŽINSKE ČLANE, DA SI GA IZMERITE VSI.

ZDRAV KRVNI PRITISK: /

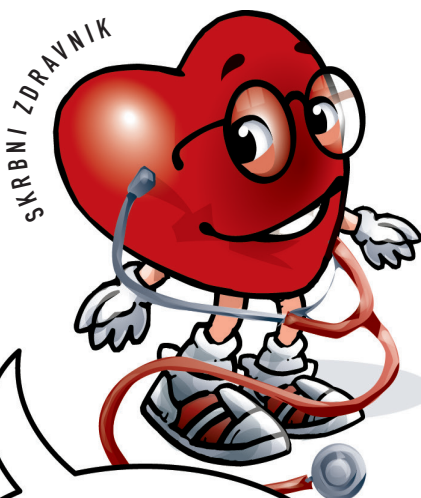
TVOJ KRVNI PRITISK: /

KRVNI PRITISK **MAMICE** /

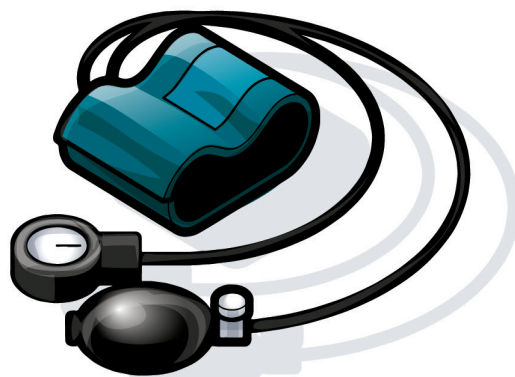
KRVNI PRITISK **OČKA** /

KRVNI PRITISK /

KRVNI PRITISK /



DOBLJENE PODATKE VNESI V TABELO. ALI MORDA VEŠ, KOLIKO ZNAŠA ZDRAV KRVNI PRITISK?



RAČUNALNIŠKI GENIJ SRČEK BIMBAM:

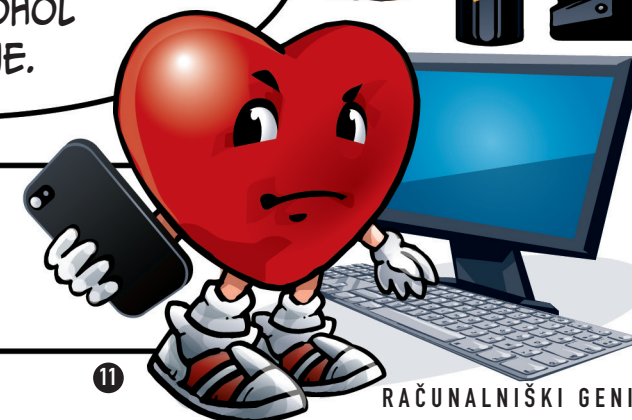
7. NAVADA — IZOGIBAJ SE NEZDRAVIM RAZVADAM

NEKATERE SLABE RAZVADE SLABO VPLIVAJO NA NAŠE ZDRAVJE. NAJSLABŠE JE, ČE PRERASTEJO V ZASVOJENOSTI. V ZADNJEM ČASU HITRO NARAŠČAJO ZASVOJENOSTI Z DIGITALNIMI TEHNOLOGIJAMI. SKUPAJ Z **RAČUNALNIŠKIM GENIJEM** NAPIŠI, KOLIKO UR NA TEDEN SE UKVARJAŠ Z IGRICAMI NA TELEFONU, TABLICI ALI RAČUNALNIKU.



MED NAJBOLJ POGOSTE NEZDRAVE RAZVADE SPADAJO ŠE MASTNA, SLANA, SLADKA HRANA, ALKOHOL IN KAJENJE.

UR
ŠTEVILU UR NA TEDEN PRED ZASLONOM



**Spoštovane učiteljice
in učitelji, dragi starši,**

**Društvo za zdravje
srca in ožilja Slovenije**

je v sodelovanju z **Mestno
občino Ljubljana** dvanajstič
zapored pripravilo projekt Mladi
obračamo svet. Mlade in otroke
želimo naučiti živeti zdravo.
Na osnovi tega znanja lažje
dojamejo, 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 29. 11. 2024 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

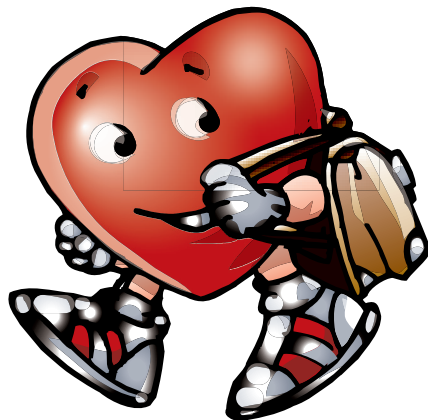
Program društva »Mladi
obračamo svet« sofinancira MOL.

NAVODILA ZA UČENCE

VESEL SEM, DA SI PREBRAL/A
SLIKANICO SRČKA BIMBAMA.

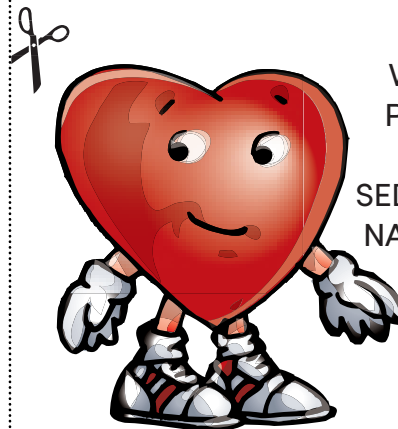
ŠE BOLJ PA ME VESELI,
DA SE PO NJEJ RAVNAŠ.

S POMOČJO UČITELJICE
IZPOLNI TABELO NA NASLEDNJI
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 OZNAČENA
POLJA NAPIŠI
ALI NARIŠI
SEDEM DOBRIH
NAVAD, KI NAM
POMAGAJO
OHRANJATI
ZDRAVO
SRCE!

1. NAVADA:

2. NAVADA:

3. NAVADA:

4. NAVADA:

5. NAVADA:

6. NAVADA:

7. NAVADA: