

SRČNE BUKVICE ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE

Z VAMI SE IGRAM

SRČEK

BIMBAM



PRISLUHNI
SRCU!



OD MLADIH NOG Z GIBANJEM DO ZDRAVJA

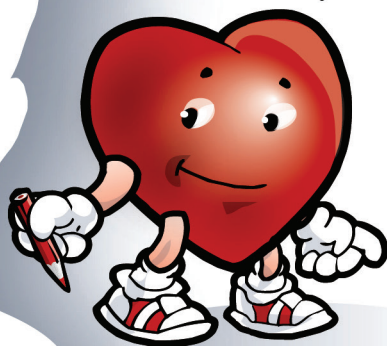
KJE IMAMO SRCE?

SRCE SPADA MED
NAJBOLJ POMEMBNE
ORGANE. OPRAVLJA
VLOGO ČRPALKE IN
POGANJA KRI PO
ŽILAH V VSAK
DELČEK NAŠEGA
TELESA.

KO SE USTAVI,
JE KONEC
ŽIVLJENJA,
ZATO MORAMO
SKRBETI ZANJ IN
MU POMAGATI,
DA DOLGO
OSTANE
ZDRAVO.



NARIŠI, NA
KATEREM MESTU SE
V DEČKOVEM TELESU
NAHAJA NJEGOVO
SRCE.

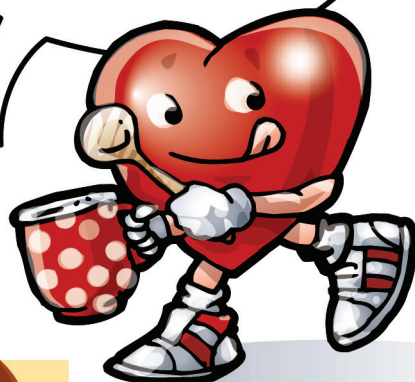


KAKO SKRBJIMO ZA ZDRAVJE SRCA?

POIŠČI DVE VRSTI HRANE, KI NE KORISTIJO PREVEČ TVOJEMU TELESU IN SRCU. PREČRTAJ JIH.

V RUMENO TABELO NA STRANI 11 NAPIŠI ALI NARIŠI, KATERE TRI NARISANE VRSTE HRANE NISO PREČRTANE, KER SO KORISTNE.

SADJE IN ZELENJAVA STA DOBRA ZA ZDRAVJE.



BROKOLI



HAMBURGER

GOZDNI SADEŽI



SLAŠČICE



SADJE

OCVRT KROMPIR



ZABAVNO JE KORISTNO!

POIŠČI DVE VRSTI
AKTIVNOSTI, KI SPADAJO
MED ŠKODLJIVE RAZVADE
ZA TELO IN SRCE.
PREČRTAJ JIH.

**V VIJOLIČNO TABELO
NA STRANI 11** NAPIŠI
ALI NARIŠI, KATERE TRI
NARISANE AKTIVNOSTI
NISO PREČRTANE, KER
SO KORISTNE.

GIBANJE NI LE
ZABAVNO, AMPAK
TUDI KORISTI NAŠEMU
ZDRAVJU.



**IGRANJE S
TELEFONOM**



**VOŽNJA S
KOLESOM**



**TEK V
NARAVI**



UDOBNO SEDENJE

**IGRE Z
ŽOGO**

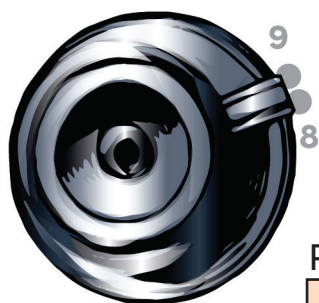
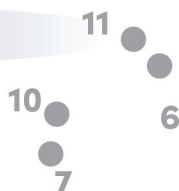
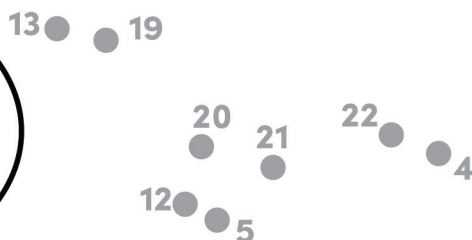
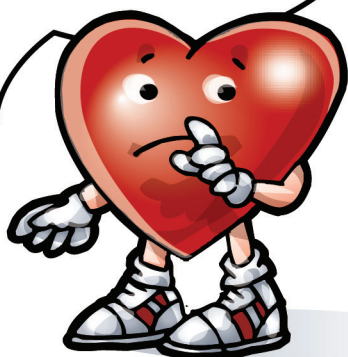


**IGRANJE Z
RAČUNALNIKOM**

KAJ JE TO?

POVEŽI PIKE IN NARIŠI
PRIPRAVO, S POMOČJO
KATERE ZDRAVNIK
MED PREGLEDOM
PRISLUHNE
TVOJEMU
SRČKU.

ZAČNI PRI
ŠTEVILKI 1 IN
KONČAJ PRI
ŠTEVILKI 24.



KAKO SE IMENUJE?
DODAJ MANJKAJOČE ČRKE IN REŠITEV
PREPIŠI **V ORANŽNO TABELO NA STRANI 11.**

S		E		O		K		P
---	--	---	--	---	--	---	--	---

PRISLUHNI SRČNEMU UTRIPU SVOJEGA SOŠOLCA ALI SOŠOLKE



POTREBUJEŠ:

- PRAZNO PLASTENKO
- ROLO PORABLJENIH PAPIRNATIH BRISAČ
- ŠKARJE
- LEPILNI TRAK
- URO

1. ODREŽI ZGORNJI
DEL PLASTENKE.

2. ODSTRANI
ZAMAŠEK
IN NA VRAT
PLASTENKE
S POMOČJO
LEPILNEGA
TRAKU PRITRDI
PAPIRNATO
ROLO.

3. ZAPROSI ZA POPOLNO
TIŠINO V PROSTORU.



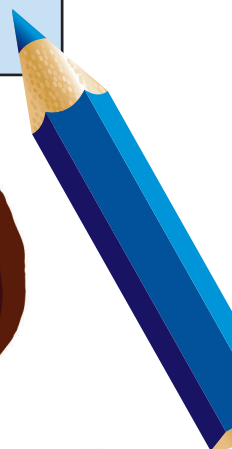
4. PRISTAVI ODPRTO STRAN PLASTENKE NA LEVO
ZGORNJO STRAN PRIJATELJEVIH PRSI, KJER SE
NAJBOLJ JASNO ČUTI UTRIP.



5. PRIMAKNI SVOJE UHO K ODPRTINI PAPIRNATE
ROLE IN PRISLUHNI BITJU
NJEVOVEGA SRCA.



6. VZEMI URO IN PREŠTEJ
ŠTEVILO UTRIPOV V ENI
MINUTI. ZAPIŠI JIH V
KVADRATEK NA DESNI IN
**V MODRO TABELO NA
STRANI 11.**



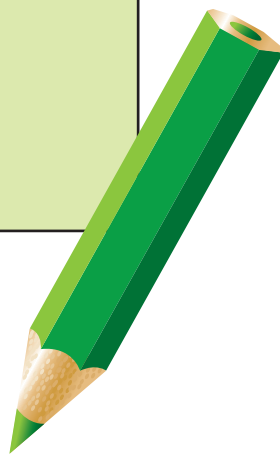
7. ZDAJ
NAJ TVOJ
PRIJATELJ ENO
MINUTO VESELO
POSKAKUJE NA MESTU.

8. PONOVRNO S POMOČJO
URE PREŠTEJ ŠTEVILO
UTRIPOV V ENI MINUTI.
ZAPIŠI JIH V KVADRATEK
NA DESNI IN **V ZELENO
TABELO NA STRANI 11.**



OPAZIŠ RAZLIKO?

9. ZDAJ PA ŠE
ZAMENJAJTA
VLOGI. NAJ ŠE
ON PRISLUHNE
TVOJEMU SRČKU.



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

**Društvo za zdravje
srca in ožilja Slovenije**

je v sodelovanju z **Mestno
občino Ljubljana** trinajstič
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
življenski slog in zakaj so nekatere
nezdrave razvade lahko zelo nevarne.

Učitelji pa jim boste pomagali
izpolniti potrdila in jih **skupaj
z dodatnim natipkanim
seznamom** poslati **do
28. 11. 2025** 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

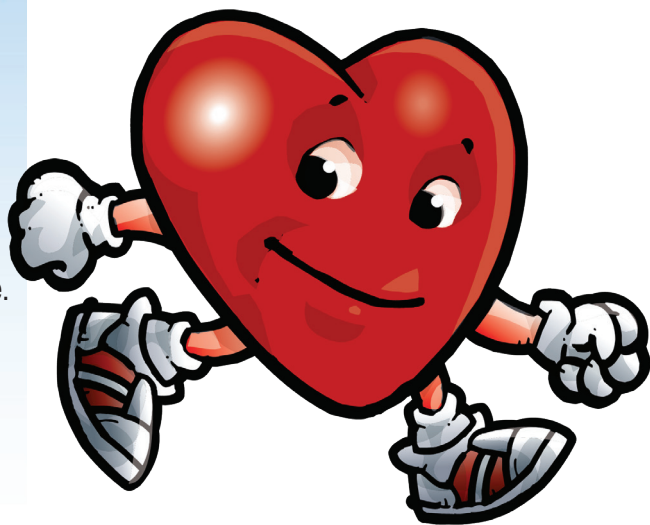
Program društva »Mladi
obračamo svet« sofinancira MOL.

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 TABELLE 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.



REŠITVE NALOG:

STRAN 3: TRI VRSTE HRANE, KI KORISTIJO ZDRAVJU.

STRAN 4: TRI ZDRAVE TELESNE AKTIVNOSTI.

STRAN 5: ZDRAVNIK MED PREGLEDOM UPORABLJA:

--	--	--	--	--	--	--	--	--

STRAN 8:

ŠTEVILO UTRIPOV
V ENI MINUTI:

STRAN 9:

ŠTEVILO UTRIPOV
PO OBREMENITVI:

Spoštovane učiteljice in učitelji,

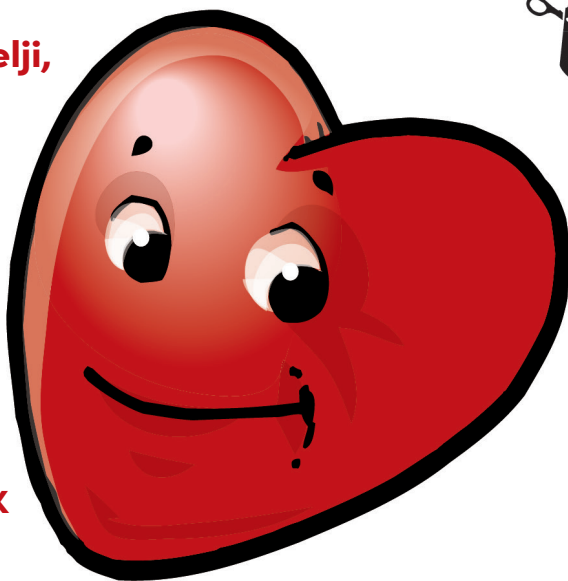
pomagajte svojim učencem,
da postanejo zdravi kot
Srček Bimbam.

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 **SKUPAJ Z DODATNIM
SEZNAMOM SODELUJOČIH OTROK**
do **28. 11. 2025** 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

