

SRČNE BUKVICE ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE

SRČEK BIMBAM

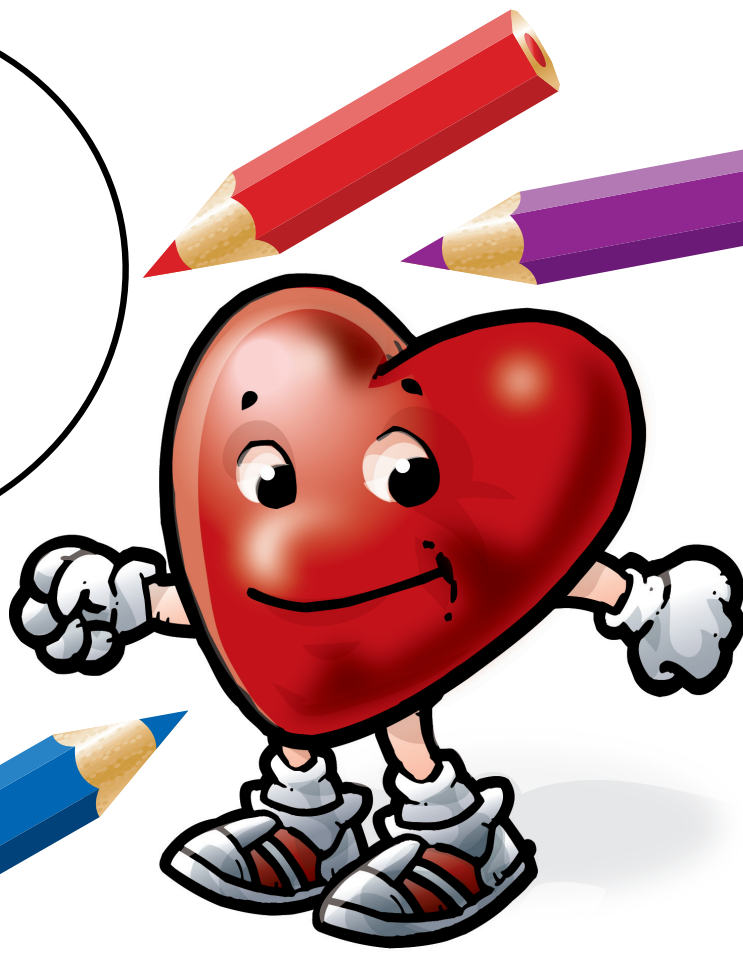


OD MLADIH NOG, Z GIBANJEM DO ZDRAVJA!

DRAGI ŠOLAR, DRAGA ŠOLARKA!

BODI TUDI TI **SRČEK BIMBAM**. NAUČI SE ŽIVETI ZDRAVO. **PREBERI** BIMBAMOVE PREDLOGE ZA TELESNO AKTIVNOST DOMA IN V ŠOLI. **POGOVARJAJ SE** Z UČITELJI, SOŠOLKAMI, SOŠOLCI IN SEVEDA DOMAČIMI. **NE POZABI**, DA ZDRAVO ŽIVIJO VSI NAJBOLJŠI ŠPORTNIKI IN DRUGI OTROŠKI JUNAKI.

**NAUČIMO
SE UŽIVATI
ŽIVLJENJE
IN ŽIVETI
ZDRAVO!**



NARIŠI, KAKO SI PREDSTAVLJAŠ ZDRAVO ŽIVLJENJE, **NAPIŠI** PESMICO, **SESTAVI** UGANKO ALI **NAPRAVI** IZDELEK, DA POKAŽEŠ, KAJ SI SE NAUČIL, NATO PA **POŠLJI** SRČKU BIMBAMU.

Otroški izdelek oddajte najkasneje do 30. 11. 2017 in dobili boste priznanje. Pravila in pogoji sodelovanja so objavljeni na spletni strani Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. S podpisom dovoljujem, da Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije lahko izvirnike prispelih del uporabi ob upoštevanju moralnih avtorskih pravic avtorja, za morebitne razstave ali kasnejše objave v medijih ali strokovnih raziskavah. S podpisom dovoljujem, da Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije moje osebne podatke in otrokove 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. Prispelih del ne vračamo.

Dragi starši,

gotovo veste, kaj imamo otroci radi. Družino, naravo, počitnice, prijatelje, igro, igrače ... Radi pa imamo tudi čips in hamburgerje, obožujemo računalniške igrice, radi sedimo pred televizorjem. Ko nam ponudite raznovrstno hrano, ki nam pogosto ni všeč, se upiramo, da brokoli in repe ne bomo jedli, pa tudi kaki ni dobrega okusa. Če nas želite odpeljati na izlet v naravo, se upiramo, raje bi ostali doma, se igrali. Ko se vrnemo, smo pa veseli, da ste vztrajali. Posnemamo vas, ker ste naši veliki vzorniki.

Radi bi bili vitki in zdravi, radi bi imeli lepo otroštvo. Veliko naših sošolcev se težko giblje zaradi prekomerne telesne teže.

Nekateri imajo predpisane diete, mnogi pa že imajo različne bolezni. Zaradi premalo gibanja in slabih prehranjevalnih navad je zbolelo že veliko naših vrstnikov. Povedali so nam, da jih ogrožajo bolezni srca in ožilja, visok krvni tlak in sladkorna bolezen.

Ne želimo se srečati s temi boleznimi že v otroštvu niti ne kasneje! Naučite nas živeti zdravo in aktivno! Pogovarjajte se z nami in nam pomagajte narediti načrt, kako skupaj skrbeti za zdravo srce.

Mi, otroci vas bomo spodbujali, da tudi odrasli poskrbite za svoj zdrav življenjski slog. Da opustite nekatere zdravju škodljive razvade, kot na primer kajenje in uživanje alkohola, ali pa se z našo pomočjo naučite izogibati stresu in neustrezni prehrani. Od časa do časa vas bomo spomnili, da je čas za preventivni pregled, skratka, postali bomo ambasadorji zdravega življenja v naših družinah.



Vaši otroci

Skupaj se naučimo, na kaj moramo biti pozorni za dobro našega zdravja. Še posebej zdaj, ko smo mladi in dobro zdravje še imamo. Do 30. novembra bomo s skupnimi močmi prebrali navodila Srčka Bimbama za zdravo življenje. Nato bomo narisali risbico, napisali pesmico ali napravili zanimiv izzdelek, ki ga bomo oddali učiteljem, ti pa ga bodo poslali na naslov: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana. Srček Bimbam nam obljublja priznanje »MOJ ZDRAV SRČEK«, tistim, ki bodo izbrani na natečaju, pa tudi nagrado!

ZA SRČE



PREBUDI SE! IZTEG NAD GLAVO:

SKLENI
ROKE NAD GLAVO.
IZTEGNI JIH IN
POLOŽAJ ZADRŽI
5-10 SEKUND.

NAGNI SE
V DESNO STRAN
IN ZADRŽI POLOŽAJ.
PONOVI NA LEVI
STRANI.



Raziskave kažejo,
da učenci pri preverjanjih
znanja dosegajo boljše
rezultate, če pred tem
namenijo čas kratki
intenzivni vadbi.

NAPOLNI SE Z ENERGIJO! KOLEBNICA:

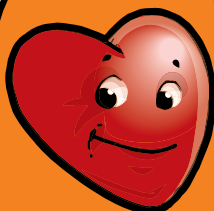


STOJ Z
ROKAMI OB TELESU.
ENAKOMERNO
SKAČI.

KROŽI
Z ROKAMI, KOT DA
BI IMEL V ROKAH
KOLEBNICO.



PREDOLGO
SEDENJE
NI DOBRO
ZATE.

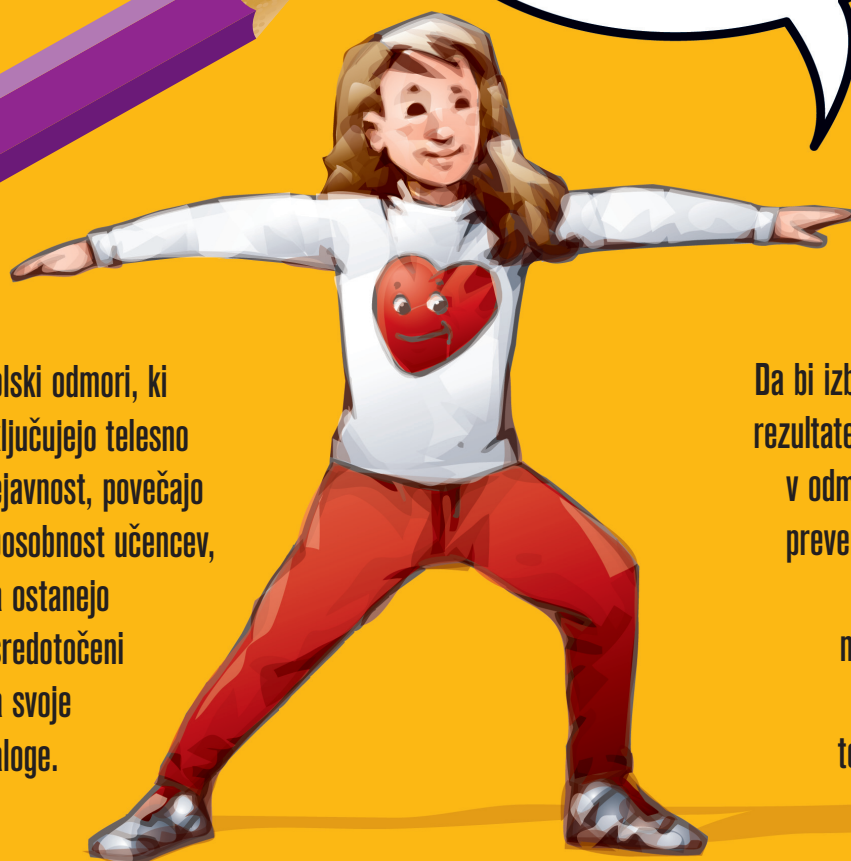


OSREDOTOČI SE! POLOŽAJ BOJEVNIKA:

NAREDI
IZPADNI KORAK
V ENO STRAN. ROKE
SO IZTEGNJENE.

ZADRŽI
POLOŽAJ 5-10
SEKUND. PONOVI
NA DRUGI STRANI.

VZEMI SI
RAZGIBAN
ODMOR!



Šolski odmori, ki vključujejo telesno dejavnost, povečajo sposobnost učencev, da ostanejo osredotočeni na svoje naloge.

Da bi izboljšali svoje rezultate, naj učenci v odmorih in pred preverjanji znanja ali nalogami namenijo čas dvominutni telesni vadbi.

POSEŽI VIŠJE! SKOK V ZVEZDO:

POČEP.
SKOČI TAKO,
DA Z ROKAMI IN
NOGAMI NAREDIŠ
ZVEZDO.

MEHKO
PRISTANI NAZAJ
V POČEP. PONOVI
3-5 KRAT.

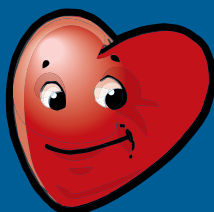


NAPOLNI SE Z ENERGIJO! HITRE NOGE:

S POKRČENIMI
KOLENI IN
DVIGNJENO GLAVO
HITRO PREMIKAJ
STOPALA,

KOT DA BI
TEKEL NA MESTU.
TECI 30
SEKUND.

TELESNA
DEJAVNOST
V RAZREDU
OSREČUJE
TVOJE
SRCE!



PREBUDI SE! ZASUK TELESA:

STOJ
Z NOGAMI NARAZEN.
SUKAJ TELO
V OBE SMERI.

ROKE
NAJ MAHAJO,
DOKLER NI TELO
POVSEM OHLAPNO.



Učenci lahko izboljšajo svoje ocene tudi tako, da odženejo negativne misli. Učenci naj vse morebitne negativne misli, povezane s preverjanji znanja ali nalogami, zapišejo na kos papirja, ki naj ga nato zmečkajo v žogico.

Postavijo naj se v vrsto pred košem za smeti, v katerega naj eden za drugim odvržejo žogico z negativnimi misli.

OSREDOTOČI SE! POLOŽAJ DREVESA:

POLOŽI
STOPALO NA
NOTRANJO STRAN
NASPROTNEGA
STEGNA.

DVIGNI
ROKE IN ZADRŽI
POLOŽAJ 10 SEKUND.
PONOVI NA
DRUGI STRANI.



ŠE VEČ LAHKO NAREDIŠ ZA SVOJE ZDRAVJE Z USTREZNO PREHRANO IN SPROSTITVIJO:

1. PIJ VODO, NESLADKAN ČAJ, MLEKO Z MANJ MAŠČOB.
2. UŽIVAJ SADJE IN ZELENJAVO PRI VSAKEM OBROKU.
3. SKUPAJ Z DRUŽINO SI PRIVOŠČI ZDRAV OBROK. DOMA ZVEČER POGOSTEJE UGASNITE TELEVIZOR IN SE POGOVARJATE O PRETEKLEM DNEVU.



DRAGI OTROCI,

SKUPAJ Z DOMAČIMI STE PREBRALI BIMBAMOVE SRČNE BUKVICE ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE.

KER REDNO ZAJTRKUJETE, KER SE RADI UKVARJATE S ŠPORTOM, KER SKUPAJ S STARŠI ŽIVITE ZDRAVO IN KER STE SE VELIKO NAUČILI O SVOJEM SRCU, SI ZASLUŽITE

PRIZNANJE. STE SRČKU BIMBAMU ŽE NARISALI RISBICO, NAPISALI PESMICO ALI NAPRAVILI ZANIMIV IZDELEK? **ODDAJTE GA SVOJI UČITELJICI, KI BO POSKRBELA, DA BO PRISPEL NA PRAVI NASLOV.**



Spoštovane učiteljice in učitelji,

v Društvu za zdravje srca in ožilja smo v sodelovanju z Mestno občino Ljubljana že petič zapored pripravili projekt Mladi obračamo svet. **Mlade želimo naučiti živeti zdravo.** Želimo, da bi postali ambasadorji zdravega načina življenja doma in povsod, kamor jih bo zanesla pot. Prepričani smo, da lahko prav mladi obrnejo svet. Za vse otroke prve triade ljubljanskih osnovnih šol smo pripravili srčne bukvice za zdravo življenje z naslovom **Srček Bimbam**, ki je pred vami v svoji novi 5. izdaji.

Projekt smo si zamislili tako, da bodo imeli otroci dva meseca časa za proučevanje srčnih bukvic **ob pomoči pedagogov in staršev.** Želimo, da čim prej spoznajo enostavnost zdravega življenjskega sloga. Strnemo ga v besedah kot so zdrava prehrana, dovolj gibanja, odpovedovanje razvadam kot so kajenje, alkohol, sedenje pred računalniki ... Nič nam ne pomaga, če mladi ob znanju fizike in matematike ne bodo znali živeti zdravo. Želimo, da bi otroci na sebi primeren način pokazali, kako razumejo zdravo življenje s sodelovanjem v nagradnem natečaju. Risbice, pesmice in podobne izdelke vaših otrok pošljite **do 30. 11. 2017** na naslov:

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Dalmatinova ulica 10, 1000 Ljubljana. Vsi udeleženci natečaja bodo dobili priznanja, številni izbrani pa bodo tudi nagrajeni na zaključni prireditvi na eni od ljubljanskih šol.



Mestna občina
Ljubljana
Program društva
"Mladi obračamo svet"
sofinancira MOL



DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

