

**Zdravo! Sem
Supersrček.
Vesel sem,
da sva se
srečala!**



En svet, en dom, eno srce.

29. september je svetovni dan srca! Na ta poseben dan ljudje po vsem svetu razmišljajo kako bi ohranili zdravo srce. To je pomembno, saj je tvoje srce kot črpalka, ki dela vsak dan in vsako noč, z delom pa je pričela še preden si se rodil/a!

Poglejmo si zanimivosti o srcu in zabavne aktivnosti - naj bo vsak dan svetovni dan srca.

Zmigaj se!

Tvoje srce je mišica. Kadar se giblješ, se mora srce bolj truditi, kar ga okrepi.

Zdravniki pravijo, da se moramo za zdravo srce gibati vsaj 60 minut na dan. To je lahko katerakoli aktivnost, ki razgiba tvoje telo in porablja energijo: npr. športne igre, ples, celo pospravljanje sobe!

Igra 1

Ali si danes telovadil/a? Uporabi spodnjo tabelo in se gibaj vsaj 60 minut! Na svetovni dan srca izzovi svoje prijatelje – kdo se je gibal najdlje (vpiši minute)?

	TVOJ REZULTAT	REZULTAT PRIJATELJA
Hoja ali kolesarjenje v šolo		
Športno udejstvovanje (npr. nogomet, košarka,...)		
hitra hoja ali tek		
čiščenje tvoje sobe ali druga hišna opravila		
ples		
plavanje		
igre in aktivnosti		
SKUPAJ		

Poskusi tole:

s kazalcem in sredincem nežno pritisni na palčevo stran notranjega dela zapestja – ali začutiš utrip? Tako hitro utripa tvoje srce in poganja kri po telesu. Sedaj eno minuto skači in ponovno zatipaj točko na zapestju – tvoj utrip je hitrejši! Čutiš, kako srce hitreje utripa in se krepi skupaj s teboj?



Zdravo se prehranjuj!



Ali veš?

Za moč in zdravje moramo pojesti čimveč različnih vrst živil. Poizkusi zaužiti več sadja in zelenjave ter manj živil, ki vsebujejo veliko maščobe in dodanega sladkorja ter soli.

Ogljikove hidrate in lahko najdemo v perutnina, oreščki, sadni sokovi. Ta pomagajo tvojemu



»koristne« maščobe živilih kot so npr. ribe, zelenjava, sadje, naravni, živila ti dajejo energijo in telesu, da se dobro počuti, pravilno deluje in raste. Takšna živila moramo pogosteje jesti.

Vendar nekatera živila soli, sladkorja, »nezdrave« jih imenujemo nasičene maščobe in trans-maščobe. Največkrat jih najdemo v gotovih živilih kot so čips, burgerji, ocvrti sladkane pijače.



vsebujejo preveč maščobe, ki

Največkrat jih najdemo v gotovih živilih kot so čips, burgerji, ocvrti sladkane pijače. Ta živila si lahko le občasno privoščiš. Če bi jih užival/a prepogosto, bi se lahko zredil/a, tvoje srce pa bi sčasoma vse težje pravilno opravljalo svoje delo.



piščanec, torte in slaščice, jih užival/a prepogosto,



Igra 2

Katero hrano bi morali po tvojem mnenju jesti pogosteje in katero le občasno? Preberi seznam živil v jedilniku in jih vpiši ali potegni s črto v odgovarjajoče stolpce. Odgovori so na strani 4 – brez kukanja!

Jedilnik

kuhan krompir
čips
posneto mleko ali jogurt
ocvrta riba
čokoladni piškoti ali torta
paprika
hamburger
ocvrt piščanec
banana
pečena riba ali riba na žaru
stročji fižol
coca - cola

Jejmo pogosto

Ne jejmo pogosto

Opravi Superkviz

Igra 3 Preberi spodnje podatke in vpiši številke v besedilu k odgovarjajočim, naštetim besedam.

Vsako besedo lahko uporabiš samo enkrat.

Srce je (1), ki poganja (2) po tvojem telesu, s pomočjo mreže cevi imenovanih (3) in vene. Tvoja kri mora nenehno krožiti do (4), mišic in drugih delov telesa, ki jim prinaša (5) in hranila (kot so na primer vitamini in minerali). Ti pripomorejo k večji zbranosti v šoli, da bolje igraš nogomet, plešeš, itd. - skratka, tvoje srce igra veliko vlogo pri vsem kar počneš. Trdo dela, da te ohranja pri življenju! To je razlog, da je skrb za srce pomembna skozi vse tvoje (6).

☐ MIŠICA

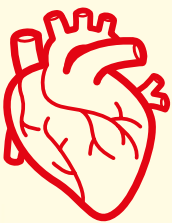
☐ KISIK

☐ ŽIVLJENJE

☐ MOŽGANI

☐ KRI

☐ ARTERIJE



Ali veš? Za otroka tvoje starosti je značilno:

- da potrebuje srce manj kot 60 sekund, da prečrpa kri do vsakega dela telesa
- da srce utripa 130.000 - krat v enem dnevu in približno 47 milijon - krat v enem letu
- da ima toliko žil, da bi z njihovo skupno dolžino lahko obkrožil zemeljsko kroglo

Kaj sedaj?

29. septembra bom skupaj z otroci vsega sveta praznoval svetovni dan srca! Se želiš priključiti? Kaj lahko storiš:

- organiziraš posebno nogometno tekmo s svojimi prijatelji
- seznaniš starše ali druge odrasle s svetovnim dnevom srca in jih prosiš, da pripravite obrok hrane za zdravo srce
- seznaniš svojega učitelja s svetovnim dnevom srca in ga prosiš, da organizira aktivnost za zdravo srce na vaši šoli
- skrbiš za svoje lastno srce! Na svetovni dan srca si privošči nekaj dodatne telovadbe in gibanja.



**WORLD
HEART DAY**

Svetovni dan srca je kampanja Svetovne zveze za srce, organizacije, ki sodeluje z zdravniki vsega sveta in skuša pomagati ljudem, da imajo zdravo srce. V Sloveniji jo organizira Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije. Za več informacij obišči spletno stran www.zasrce.si in www.worldheartday.org.

Hvala, da si prebral/a. Se kmalu spet vidiva!

Rešitve iger: Igra 2: Jejmo pogosto: kuhan krompir, posneto mleko ali jogurt, paprika, banana, pečena riba ali riba na žaru, stročji fižol. Ne jejmo pogosto: čips, ocvrta riba, čokoladni piškoti ali torta, hamburger, ocvrt piščanec, coca cola. Igra 3: 1. mišica, 2. kri, 3. arterije, 4. možgani, 5. kisik, 6. življenje.

Pokrovitelji:



Preventivni nacionalni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju srca in ožilja, v letu 2012 sofinancira Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO). Nacionalni program Društva za srce, za spodbujanje zdravega življenjskega sloga in zmanjševanja dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni, sofinancira Ministrstvo za zdravje RS, na podlagi javnega razpisa (Uradni list RS, št. 22/2011, z dne 25.3.2011).