



Γεια σου!
Είμαι
ο Υπερήρωας
της Καρδιάς!!



Με υγιεινή διατροφή και άσκηση γίνε κι εσύ Υπερήρωας της Καρδιάς!

Μάθε μαζί μου πώς μπορείς να διατηρήσεις την καρδιά σου υγιή. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, αφού η καρδιά σου χτυπά κάθε μέρα και κάθε νύχτα, ενώ χτυπούσε ακόμα και πριν γεννηθείς!

Ας δούμε μερικές χρήσιμες πληροφορίες και ας παίξουμε παιχνίδια για την καρδιά.

Άσκηση!



Η καρδιά σου είναι ένας μυς. Όταν ασκείσαι, η καρδιά σου δουλεύει περισσότερο και με αυτόν τον τρόπο γίνεται δυνατότερη.

Οι γιατροί λένε ότι για να παραμείνουμε υγιείς, θα πρέπει να ασκούμεσε τουλάχιστον 60 λεπτά κάθε μέρα. Άσκηση μπορεί να είναι οποιαδήποτε δραστηριότητα μας κάνει να κινούμαστε όπως είναι τα διάφορα αθλήματα, ο χορός, ακόμη και η τακτοποίηση του δωματίου μας!

Παιχνίδι 1

Ασκήθηκες καθόλου σήμερα; Σημείωσε τις απαντήσεις σου στον παρακάτω πίνακα. — Προσπάθησε να περδείσι για τουλάχιστον 60 λεπτά την ημέρα!

Οι φίλοι σου; — Ποιος σκλήθηκε περισσότερο σήμερα;

	ΕΓΩ	Ο ΦΙΛΟΣ/ Η ΦΙΛΗ ΜΟΥ
Πήγες με τα πόδια ή με το ποδήλατο στο σχολείο;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Έπαιξες κάποιο άθλημα όπως ποδόσφαιρο ή μπάσκετ;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Περπάτησες γρήγορα ή έτρεξες;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Τακτοποίησες το δωμάτιό σου ή βοήθησες σε άλλες δουλειές του σπιτιού;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Χόρευες;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Κολύμπησες;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Έπαιξες άλλα παιχνίδια με τους φίλους σου που να περιλαμβάνουν κίνηση;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ΣΥΝΟΛΟ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Δοκίμασε αυτό!

Πίεσε απαλά το εσωτερικό του καρπού σου. Μπορείς να νιώσεις τον σφυγμό σου; Ο σφυγμός σου είναι το πόσο γρήγορα κτυπά η καρδιά σου. Τώρα πήδα πάνω κάτω για ένα λεπτό. Ο σφυγμός σου είναι πιο γρήγορος! Στ' αλήθεια μπορείς να νιώσεις την καρδιά σου να ασκείται!



Υγιεινή διατροφή!

Το ήξερες αυτό;

Για να παραμείνουμε δυνατοί και υγιείς, θα πρέπει να τρώμε πολλά διαφορετικά είδη τροφίμων. Προσπαθούμε να τρώμε περισσότερα φρούτα και λαχανικά και λιγότερα τρόφιμα που περιέχουν λιπαρά, ζάχαρη και αλάτι.

Σάκχαρα και τα «καλά» λιπαρά όπως ψιτά ψάρια και κοτόπουλο, φρούτα και στους φυσικούς Αυτά τα τρόφιμα σου δίνουν καλή φυσική κατάσταση έχεις στόχο να τρως συχνά τέτοιου είδους υγιεινά τρόφιμα.



υπάρχουν στα υγιεινά τρόφιμα, ξηροί καρποί, λαχανικά, χυμούς φρούτων.

ενέργεια και βοηθούν να παραμένεις σε καθώς και να να μεγαλώνεις. Θα πρέπει να

Ωστόσο, ορισμένα τρόφιμα περιέχουν πολύ ζάχαρη ή «κακά» λιπαρά δηλαδή τρανς-λιπαρά. Αυτά βρίσκονται συχνά σε επεξεργασμένες τροφές όπως είναι οι τηγανητές πατάτες, τα μπέργκερς, το τηγαντό κοτόπουλο, τα γλυκά και αναψυκτικά που περιέχουν ζάχαρη. Μπορούμε να καταναλώνουμε τέτοιου είδους τροφές περιστασιακά. Αν τις καταναλώνουμε πολύ συχνά μπορεί να πάρουμε περισσότερο βάρος από ότι πρέπει και με τον καιρό να υπάρχει δυσκολία στη σωστή λειτουργία της καρδιάς μας.



μεγάλη ποσότητα αλατιού, ζάχαρη ή «κακά» λιπαρά δηλαδή τρανς-λιπαρά. Αυτά βρίσκονται συχνά σε επεξεργασμένες τροφές όπως είναι οι τηγανητές πατάτες, τα μπέργκερς, το τηγαντό κοτόπουλο, τα γλυκά και αναψυκτικά που περιέχουν ζάχαρη.



καταναλώνουμε τέτοιου είδους τροφές περιστασιακά. Αν τις καταναλώνουμε πολύ συχνά μπορεί να πάρουμε περισσότερο βάρος από ότι πρέπει και με τον καιρό να υπάρχει δυσκολία στη σωστή λειτουργία της καρδιάς μας.



Παιχνίδι 2

Για μια υγιεινή διατροφή, ποιες τροφές νομίζεις ότι πρέπει να τρως συχνά και ποιες λιγότερο συχνά; Δες τη λίστα με τα τρόφιμα στο μενού και ζωγράφισε τα στην αντίστοιχη στήλη. Οι απαντήσεις βρίσκονται παρακάτω. Μην κοιτάξεις ακόμα!

Φαγητά

Πατάτες βραστές
Πατάτες τηγανητές
Παστό ή τηγανητό ψάρι
Τηγανητό κοτόπουλο
Μπισκότα σοκολάτας ή γλυκά
Πιπεριές, Μπανάνα, Μπέργκερ,
Ψιτό ψάρι, Γιαούρτι και γάλα
με χαμηλά λιπαρά, Φασολάκια,
Αναψυκτικά.

Τρώμε συχνά

Τρώμε λιγότερο συχνά

Απαντήσεις
Παιχνίδι 2: Ξηροί καρποί, Πατάτες βραστές, Μπανάνα, Ψιτό ψάρι, Γιαούρτι και γάλα με χαμηλά λιπαρά, Φασολάκια, Πιπεριές, Παστό ή τηγανητό ψάρι, Τηγανητό κοτόπουλο, Μπισκότα σοκολάτας ή γλυκά, Αναψυκτικά, Μπέργκερς, Πατάτες τηγανητές, Παστό ή τηγανητό ψάρι, Τηγανητό κοτόπουλο, Μπισκότα σοκολάτας ή γλυκά, Αναψυκτικά, Μπέργκερς
Παιχνίδι 3: 1. Ψωμί - 2. Αίμα - 3. Αστρίδες - 4. Εγκέφαλος - 5. Οζόνιο - 6. Ζωή

Κάνε το Quiz!

Παιχνίδι 3 Διάβασε τις παρακάτω πληροφορίες και αντιστοίχισε τους αριθμούς με τις λέξεις στα δεξιά. Χρησιμοποίηστε κάθε λέξη μία φορά.

Η καρδιά σου είναι ένας [1] που προωθεί [2] στο σώμα σου, μέσω ενός δικτύου σωλήνων που ονομάζονται [3] και φλέβες. Το αίμα σου πρέπει να κυκλοφορεί συνεχώς στον [4], στους μυς και σε άλλα μέρη του σώματος για να παρέχει [5] και θρεπτικά συστατικά (όπως βιταμίνες και μέταλλα). Αυτά είναι απαραίτητα για να μπορείς να αποδώσεις στο σχολείο, να παίζεις ποδόσφαιρο ή να χορεύεις με τους φίλους σου. Στην πραγματικότητα η καρδιά σου συμμετέχει σε ό, τι κάνεις καθώς εργάζεται σκληρά για σένα! Για το λόγο αυτό είναι σημαντικό να τη φροντίζεις σε όλη σου τη [6].

- ΜΥΣ
- ΟΞΥΓΟΝΟ
- ΖΩΗ
- ΕΓΚΕΦΑΛΟ
- ΑΙΜΑ
- ΑΡΤΗΡΙΕΣ



Το ήξερες αυτό;

- Χρειάζεται λιγότερο από 60 δευτερόλεπτα το αίμα σου να μεταφερθεί από την καρδιά σου σε κάθε μέρος του σώματός σου
- Η καρδιά σου κτυπά περίπου 130.000 φορές την ημέρα και περίπου 47 εκατομμύρια φορές το χρόνο

Και τώρα;

Αν θέλεις να βοηθήσεις περισσότερο τον υπερήρωα της καρδιάς στην αποστολή του να διατηρήσει την καρδιά σου υγιή μπορείς:

- Να δείξεις το φυλλάδιο στους φίλους σου και να παίζεις μαζί τους τα παιχνίδια
- Να διοργανώσεις έναν αγώνα ποδοσφαίρου ή μπάσκετ με τους φίλους σας
- Να δείξεις αυτό το φυλλάδιο στους γονείς σου ή σε έναν άλλο ενήλικα και να του προτείνεις να μαγειρέψετε ένα υγιεινό γεύμα για την καρδιά
- Να το δείξεις στο δάσκαλο σου και να του ζητήσεις να οργανώσετε μια δραστηριότητα για την υγεία της καρδιάς στο σχολείο



Και φυσικά δεν ανεχόμαστε κανέναν να καπνίζει και να κάνει κακό στην υγεία μας!



**Να τρως υγιεινά! Να γυμνάζεσαι!
Να είσαι ο σούπερ πρωταθλητής της καρδιάς σου!**