



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 ασκούμε 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 ασκείσαι για τουλάχιστον 60 λεπτά την ημέρα!
Οι φίλοι σου; — Ποιος ασκήθηκε περισσότερο σήμερα;

	ΕΓΩ	Ο ΦΙΛΟΣ/ Η ΦΙΛΗ ΜΟΥ
Πήγες με τα πόδια ή με το ποδήλατο στο σχολείο;	☐	☐
Έπαιξες κάποιο άθλημα όπως ποδόσφαιρο ή μπάσκετ;	☐	☐
Περπάτησες γρήγορα ή έτρεξες;	☐	☐
Τακτοποίησες το δωμάτιό σου ή βοήθησες σε άλλες δουλειές του σπιτιού;	☐	☐
Χόρεψες;	☐	☐
Κολύμησες;	☐	☐
Έπαιξες άλλα παιχνίδια με τους φίλους σου που να περιλαμβάνουν κίνηση;	☐	☐
ΣΥΝΟΛΟ	☐	☐

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 φυσιικούς 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 τσιού, ζάχαρη ή «κακά» λιπαρά δηλαδή trans-λιπαρά. Αυτά βρίσκονται συχνά σε τηγανητές πατάτες, τα μπέργκερς, το τηγανιτό κοτόπουλο, τα γλυκά και αναψυκτικά που περιέχουν ζάχαρη. Μπορούμε να καταναλώνουμε τέτοιου είδους τροφές περιστασιακά. Αν τις καταναλώνουμε πολύ συχνά μπορεί να πάρουμε περισσότερό βάρος από ότι πρέπει και με τον καιρό να υπάρχει δυσκολία στη σωστή λειτουργία της καρδιάς μας.



μεγάλη ποσότητα αλατιού, ζάχαρη ή «κακά» λιπαρά και επεξεργασμένες τροφές όπως είναι οι τηγανητές πατάτες, τα μπέργκερς, το τηγανιτό κοτόπουλο, τα γλυκά και αναψυκτικά που περιέχουν ζάχαρη.



καταναλώνουμε τέτοιου είδους τροφές συχνά μπορεί να πάρουμε περισσότερό 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!

ωαηητά

Πατάτες βραστές
Πατάτες τηγανητές
Παστό ή τηγανιτό ψάρι
Τηγανιτό κοτόπουλο
Μπισκότα σοκολάτας ή γλυκά
Πιπεριές, Μπανάνια, Μπέργκερ,
Ψιτό ψάρι, Γισούρτι και γάλα
με χαμηλά λιπαρά, Φασολάκια,
Αναψυκτικά.

Τρώμε συχνά

Τρώμε λιγότερο συχνά

Απαντήσεις
Παιχνίδι 2: Σωστά! Πατάτες βραστές, Μπανάνια, Ψιτό ψάρι, Γισούρτι και γάλα με χαμηλά λιπαρά, Φασολάκια, Πιπεριές, Λιγότερο συχνά: Πατάτες τηγανητές, Παστό ή τηγανιτό ψάρι, Τηγανιτό κοτόπουλο, Μπισκότα σοκολάτας ή γλυκά, Αναψυκτικά, Μπέργκερς
Παιχνίδι 3: 1. Ψωμί - 2. Λίπη - 3. Αφρώδες - 4. Εγκέφαλος - 5. Οζύνη - 6. Ζωή

Παιχνίδι 3 Διάβασε τις παρακάτω πληροφορίες και αντιστοίχισε τους αριθμούς με τις λέξεις στα δεξιά. Χρησιμοποιήστε 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 σώματός 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;

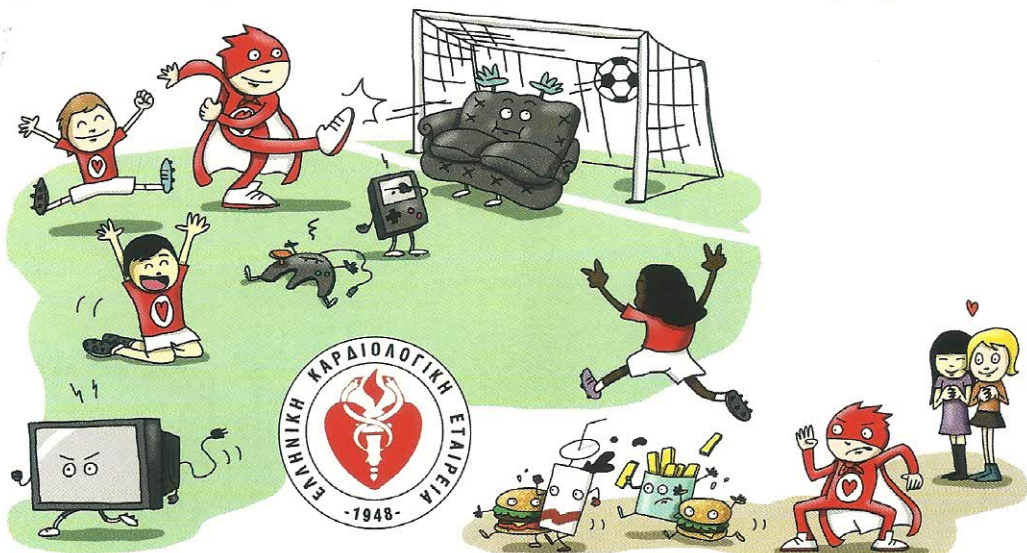
- Χρειάζεται λιγότερο από 60 δευτερόλεπτα το αίμα σου να μεταφερθεί από την καρδιά σου σε κάθε μέρος του σώματός σου
- Η καρδιά σου κτυπά περίπου 130.000 φορές την ημέρα και περίπου 47 εκατομμύρια φορές το χρόνο

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!**