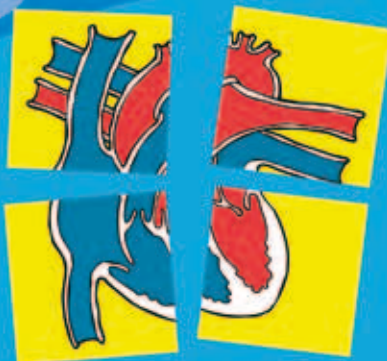
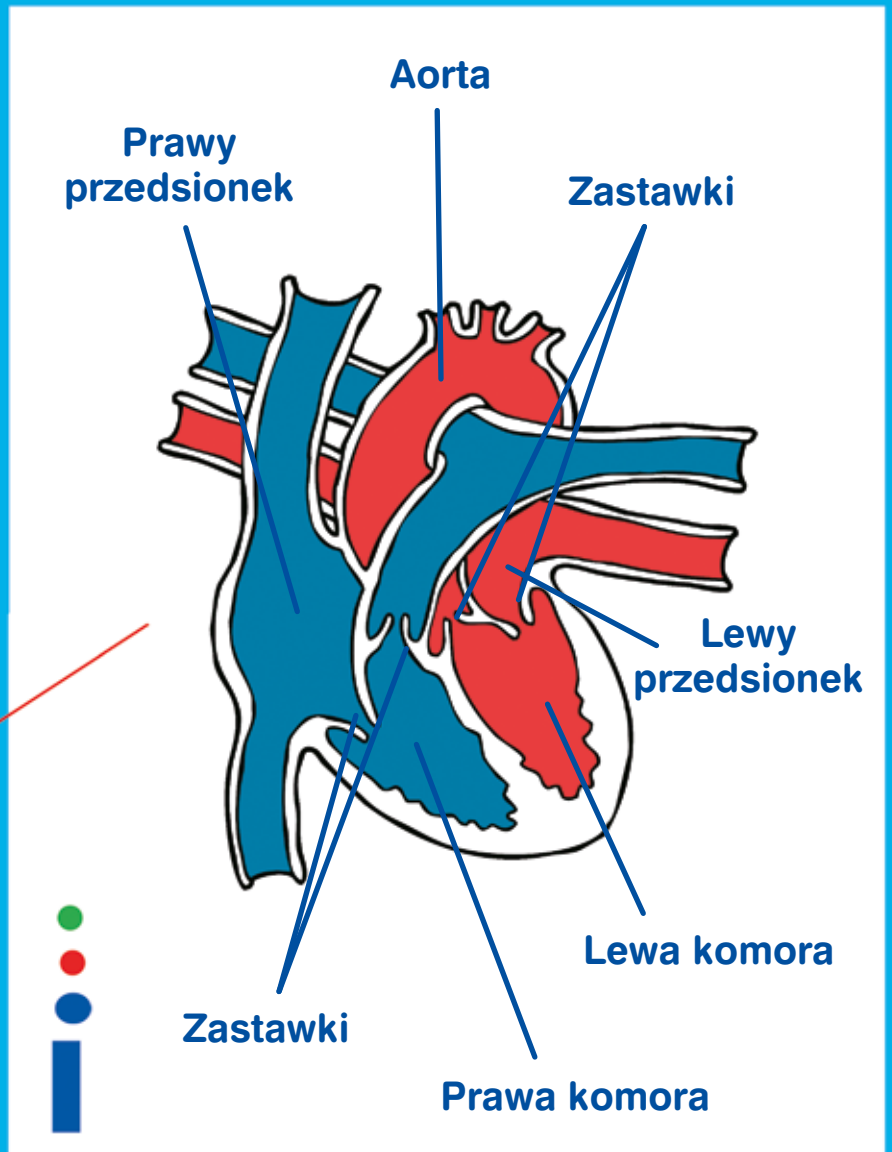


# Łamigłówki Profesora Serduszko



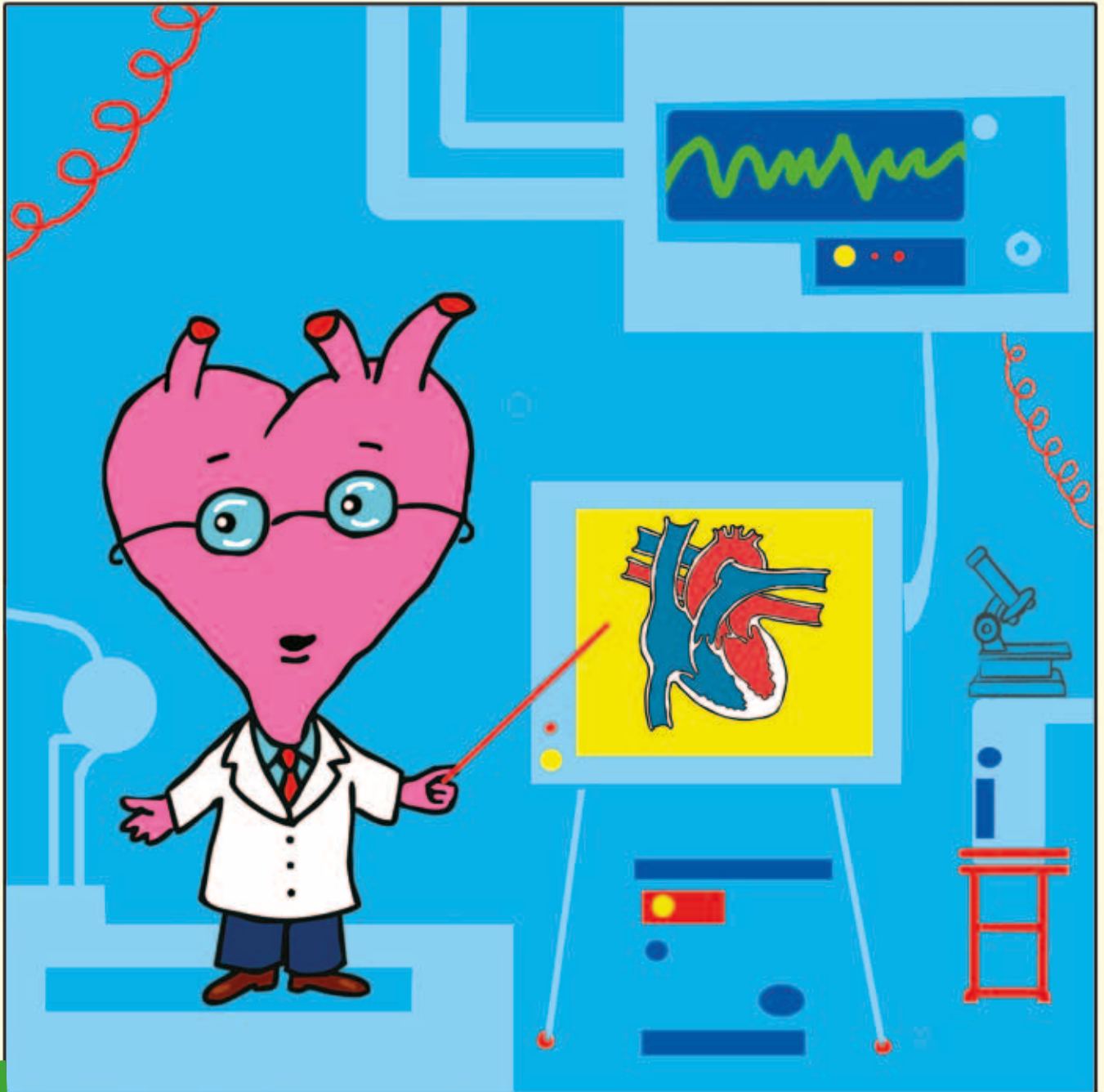


Serce to fascynujący organ. Jest bardzo wytrzymałe - przez całe życie człowieka wykonuje około **3 miliardów uderzeń**. Nie jest większe od pięści, mierzy tylko ok. **10x15 cm**, i waży około **300 gramów**, ale przepompowuje aż **5 litrów krwi na minutę**, **8 tysięcy litrów dziennie**, **200 milionów litrów w ciągu całego życia!**

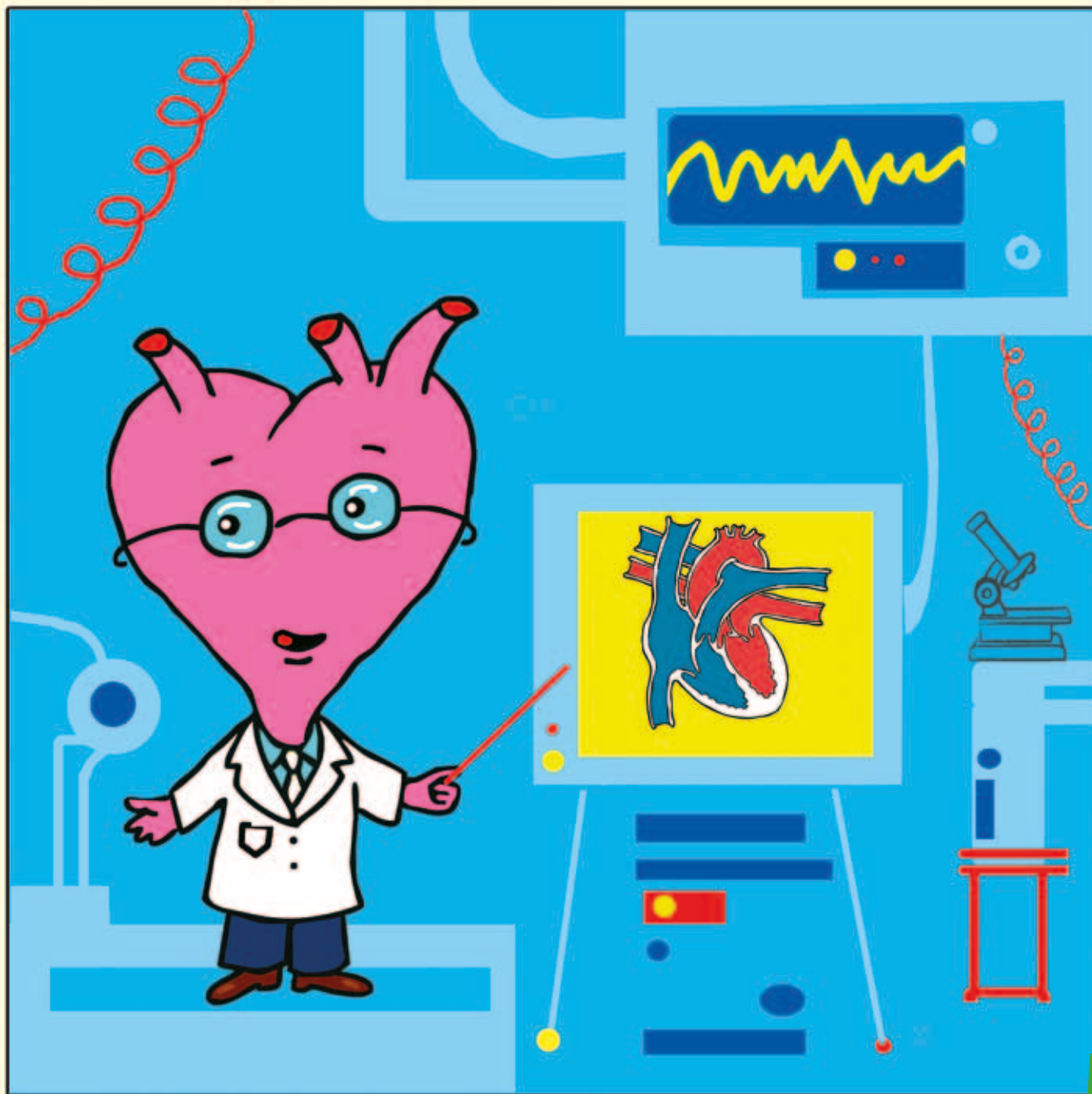
Serce nigdy nie odpoczywa, bezruch i cisza nie leżą w jego naturze. Jego żywioł to emocje, uczucie, miłość - krótko mówiąc to, co w życiu najważniejsze. Nasze serce to magiczny organ.



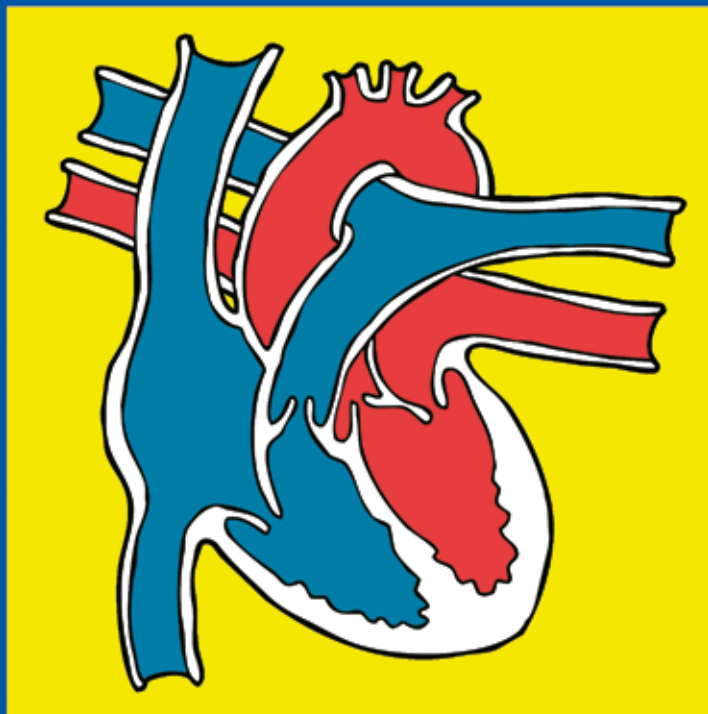
# W gabinecie Profesora Serduszko



zaszły zmiany. Znajdź 15 różnic.



Który z czterech fragmentów nie pasuje do całego obrazka przedstawiającego przekrój serca?





**Profesor Serduszko, nawet w czasie wieczornego spaceru ciągle myślał o tym, jakie jest rozwiązanie krzyżówki.**

- 1) Każde dziecko Wam to powie,  
Że sport i zabawa to samo...
- 2) Niedaleko od drzewa pada,  
Każdy je z ochotą zjada.
- 3) Mają moc witamin, są kolorowe,  
Rosną w ogródku i są bardzo zdrowe.
- 4) Rosną w lesie na krzaczkach, zdrowsze są niż lody  
Małe, ciemne kuleczki. A są to...

- 5) Są pełne witamin i są bardzo słodkie.  
Mogą rosnać na drzewach w sadzie, lub na krzaczku pod płotkiem.
- 6) Może być na patelni, a także w naszym ciele,  
Niszczy nasze zdrowie, gdy jemy go zbyt wiele.
- 7) We mnie, w Tobie, w każdym z nas,  
Puka równo raz po raz.
- 8) W naszym ciele płynie jak rzeka rwąca,  
Czerwona, ciepła i gorąca.
- 9) Krew płynie w nim w koło, bez wytchnienia,  
Dlatego nazywamy go układem...
- 10) Krew rozprowadza go po to, abys żyć mógł,  
Zabierając dwutlenek z Twoich rąk i nóg.

Pomóż Profesorowi Serduszko rozwiązać krzyżówkę.  
Litere wpisane w zaznaczone na czerwono pola utworzą rozwiązanie.





Rozwiązanie:

Przyczyną większości chorób serca jest niezdrowy tryb życia. Zawsze łatwiej jest zapobiegać chorobom serca niż je leczyć, dlatego należy dbać o serce już od najmłodszych lat. Jeżeli chcesz mieć zdrowe i silne serce, wystrzegaj się wielu szkodliwych czynników, do których należą:

**Brak aktywności fizycznej**

**Nadwaga**

**Palenie papierosów**

**Wysokie ciśnienie tętnicze**

**Cukrzyca**

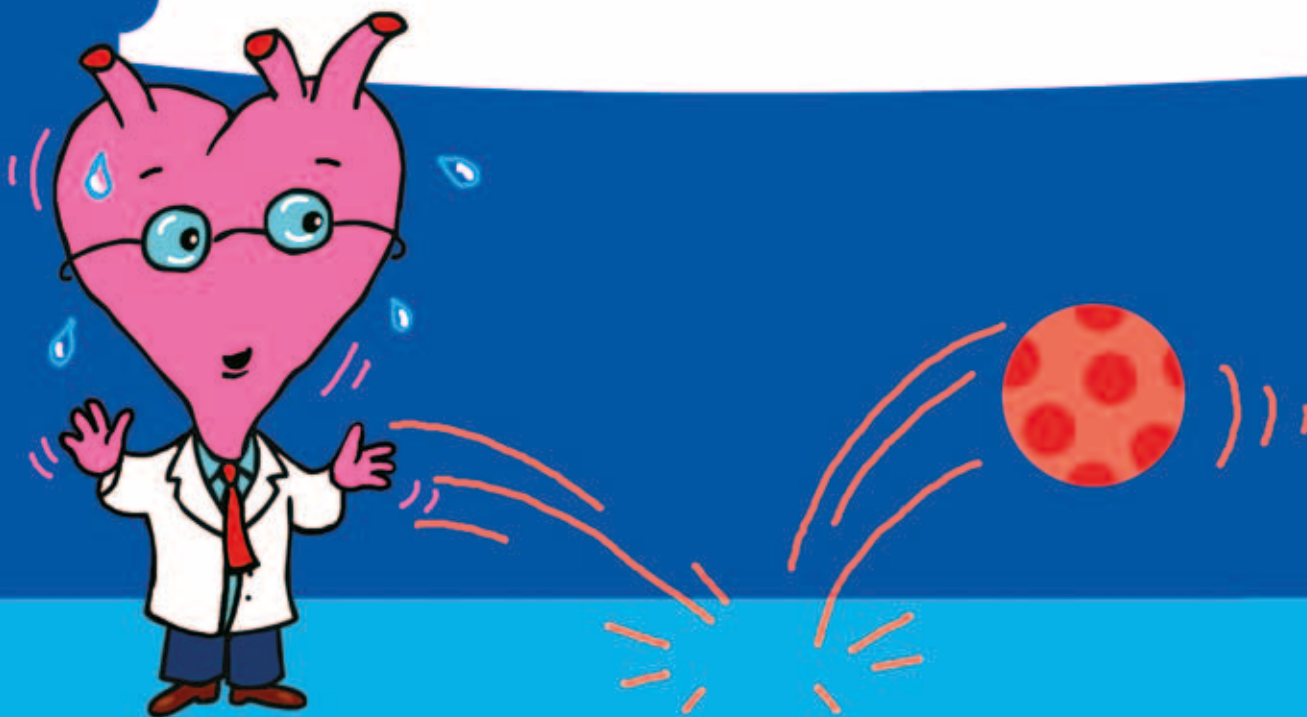
**STRZEŻ SIĘ ICH!**

**Czynniki ryzyka chorób serca**

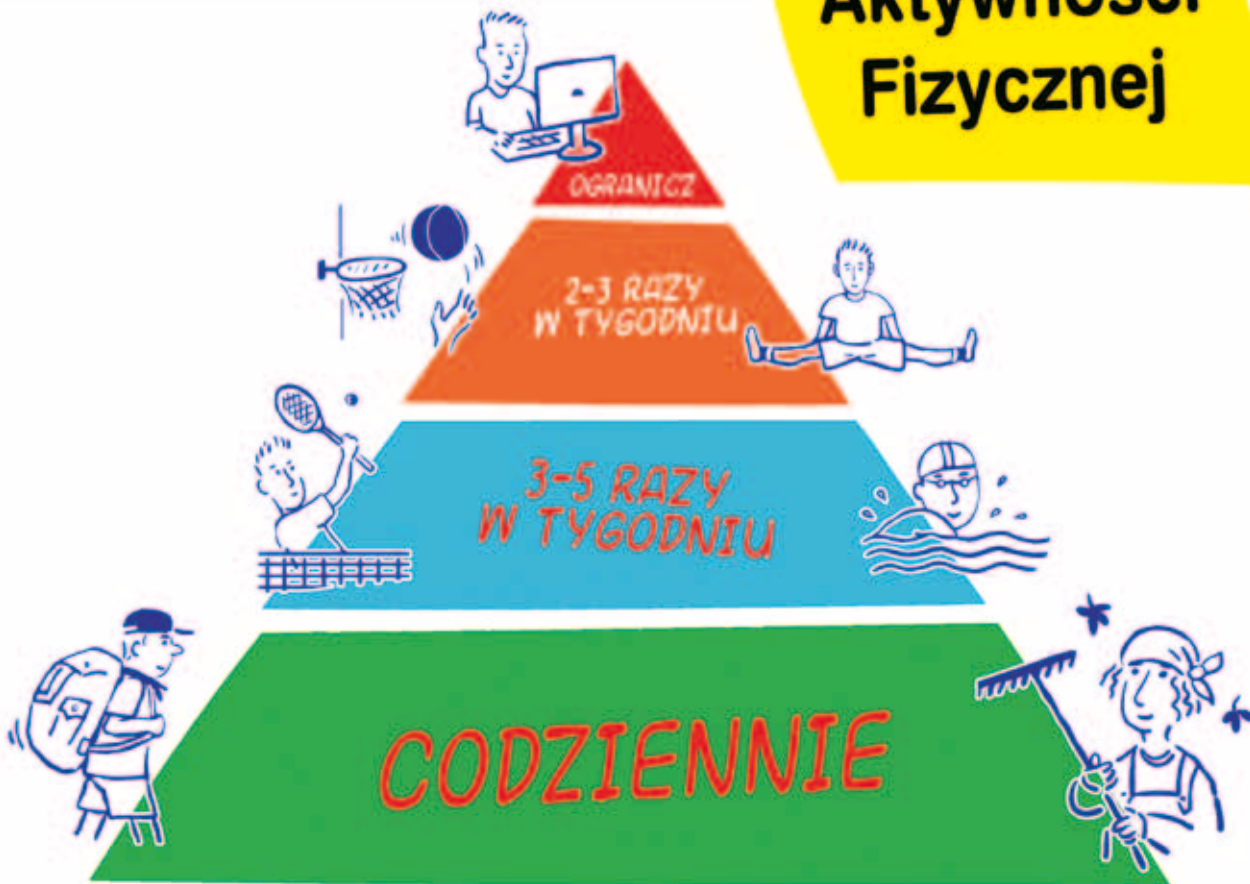


## Czy wiesz, jak sprawić, żeby Twoje serce było silne?

Serce jest mięśniem, dlatego powinieneś **ćwiczyć** przez co najmniej **30 minut dziennie**, żeby Twoje serce było silne i zdrowe. Częstość bicia serca w spoczynku, czyli wtedy, kiedy odpoczywasz, wskazuje na to, czy Twój układ krążenia jest w formie. Normalnie **serce bije od 50 do 99 razy na minutę**. Im więcej będziesz ćwiczyć, tym wolniejsza będzie częstotliwość bicia serca, ponieważ będzie ono wykonywało lepiej swoją pracę.



# Piramida Aktywności Fizycznej



## Codziennie (najmniej 30 min)

- chodzenie po schodach
- chodzenie zamiast jeżdżenia - samochodem, windą, autobusem itp.
- prace wokół domu, w ogrodzie, na działce
- bieganie z psem zamiast stania przy biegającym psie
- zabawa na świeżym powietrzu – wszelkiewyprawyna „tonatury”



## 2-3 razy w tygodniu (co najmniej 20 minut)

- ćwiczenia oporowe - podnoszenia, skręty
- karate, judo, joga
- taniec, kręgle, golf
- koszykówka



## 3-5 razy w tygodniu (co najmniej 20 minut)

- pływanie
- aerobik w wodzie
- siatkówka
- szybki marsz
- tenis
- jazda na rowerze
- bieganie rekreacyjne
- chodzenie po górach



# OGRANICZ!

- surfing w komputerze



- gry komputerowe

- siedzenie

- oglądanie TV



# CZĘSTO!

Rozciągaj i wzmacniaj  
swoje mięśnie



Daj popracować  
swoim płucom i sercu  
oraz uprawiaj sport

Zdrowie, dobre samopoczucie, uroda,  
smukła sylwetka, elastyczny chód i brak  
dolegliwości czy odwrotnie...

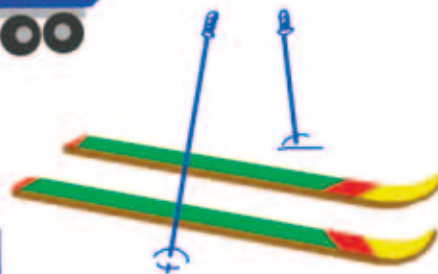
**RUCH TO  
ZDROWIE!**

**Zgadnij,  
co robię?**



**Zaznacz kolorem:**  
A – kolor żółty, B – kolor brązowy,  
C – kolor niebieski, D – kolor czerwony.





Martynka ma ochotę  
na zabawę na świeżym powietrzu.  
Zaznacz (np. kółkiem), co wybierze.



# Zachowaj równowagę! Jedz produkty z

## Produkty zbożowe

Jedz około 200 gramów każdego dnia, głównie w produktach pełnoziarnistych i bogatych w błonnik

pełnoziarniste pieczywo, makaron i płatki śniadaniowe



## Warzywa

Jedz 2-3 porcje dziennie

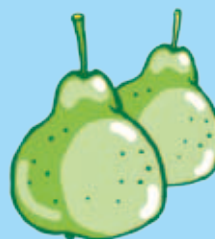


marchewka, szpinak, zielona fasolka, brokuły

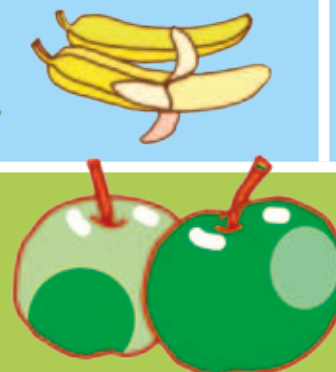


## Owoce

Jedz 2 porcje każdego dnia



banany, jabłka, gruszki, brzoskwinie, truskawki



## Oleje

Wystarczy 3 łyżeczki tygodniowo



olej rzepakowy, kukurydziany, oliwa



# e wszystkich tych kategorii, żeby być zdrowym!

## Mleko

Pij mleko o małej zawartości tłuszczu każdego dnia



mleko odtłuszczone lub o niskiej zawartości tłuszczu, ser, jogurt



## Drób i ryby

Jedz 100-200 gramów dziennie. Jedz ryby co najmniej dwa razy w tygodniu



kurczak, indyk, ryby, chuda wołowina



## Orzechy, nasiona i warzywa strączkowe

Jedz 4 porcje tygodniowo



1 porcja = ok. 40 gramów orzechów, 15 gramów nasion lub pół szklanki ugotowanych warzyw strączkowych



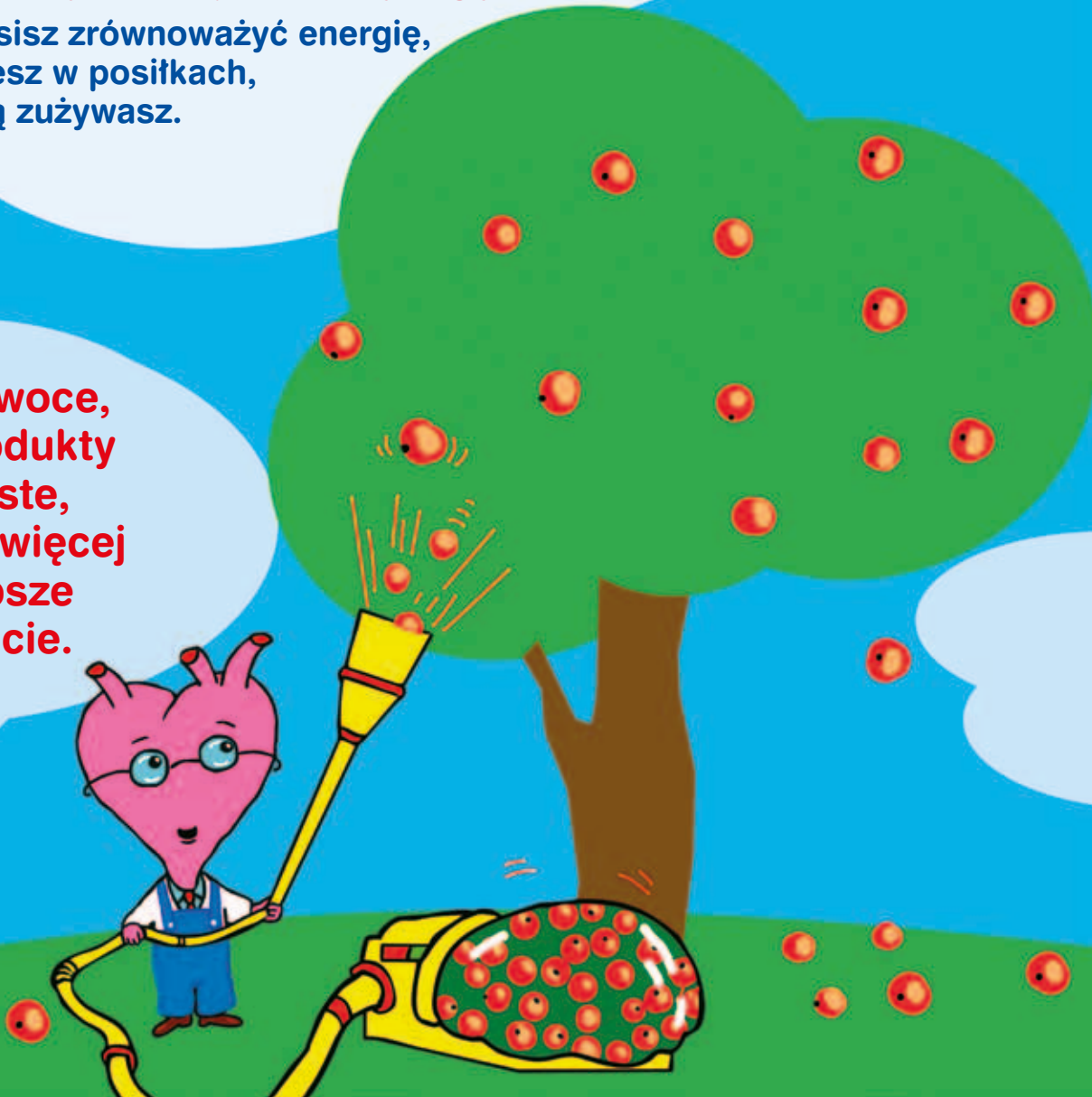
Rekomendowane dzienne zapotrzebowanie energetyczne dzieci:  
7-9 lat – 2100 kcal; 10-12 lat: chłopcy – 2600 kcal, dziewczynki – 2300 kcal

Odpowiednie odżywianie jest niezwykle ważne dla zdrowia. Nie wszystkie produkty są odpowiednim „paliwem” dla Twojego organizmu. Mogą być smaczne, ale mają niską wartość odżywczą lub zbyt dużo kalorii, tłuszczu, soli albo cukru.

**Im więcej kalorii i tłuszczu zjadasz, tym więcej musisz ćwiczyć, żeby utrzymać odpowiednią wagę.**

W tym celu musisz zrównoważyć energię, którą przyjmujesz w posiłkach, z energią, którą zużywasz.

**Wybierając owoce, warzywa i produkty pełnoziarniste, będziesz mieć więcej energii i lepsze samopoczucie.**



# Zdrowszy wybór

Do wyboru	Zdrowsza alternatywa
<p data-bbox="177 384 288 432">Lody</p> 	<p data-bbox="817 384 1177 536">Mrożone owoce, niskotłuszczowy mrożony jogurt</p> 
<p data-bbox="177 649 304 697">Frytki</p> 	<p data-bbox="817 649 1235 745">Pieczone ziemniaki i marchewka</p> 
<p data-bbox="177 914 552 962">Makaron z serem</p> 	<p data-bbox="817 914 1203 1074">Pełnoziarnisty makaron z sosem pomidorowym</p> 
<p data-bbox="177 1185 485 1281">Kawałek pizzy pepperoni</p> 	<p data-bbox="817 1185 1331 1281">Pizza z warzywami na pełnoziarnistym cieście</p> 



**KAROTEX**

# Zdrowszy wybór

Do wyboru	Zdrowsza alternatywa
<p data-bbox="178 386 411 481">Paluszki z kurczaka</p> 	<p data-bbox="817 386 1098 529">Grillowany kurczak z warzywami</p> 
<p data-bbox="178 651 561 699">Napoje gazowane</p> 	<p data-bbox="817 651 1225 896">Woda, naturalne soki owocowe bez dodatku cukru, niskotłuszczowe mleko</p> 
<p data-bbox="178 938 475 1082">Smażony filet z kurczaka w sosie</p> 	<p data-bbox="817 938 1257 1082">Kanapka z indykiem i pełnoziarnistym chlebem</p> 
<p data-bbox="178 1209 475 1295">Chipsy ziemniaczane</p> 	<p data-bbox="817 1209 1225 1353">Mieszanka bakalii, suszone owoce lub orzechy</p> 

GAZOWANE



Hipolit ciągle myśli o jedzeniu. Zaznacz (np. kółkiem) te artykuły, które są zdrowe.





"0"



~~elusz~~



"A"

~~jka~~

~~para~~

sa



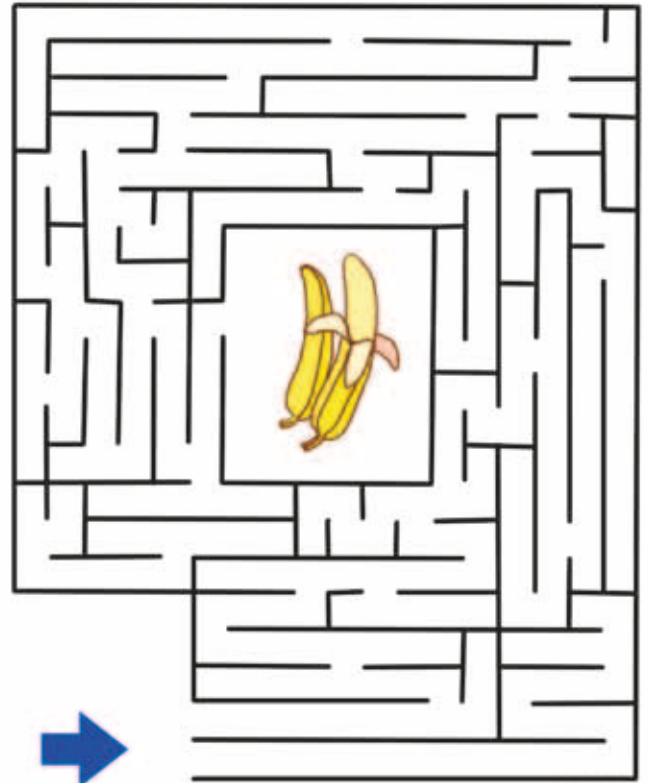
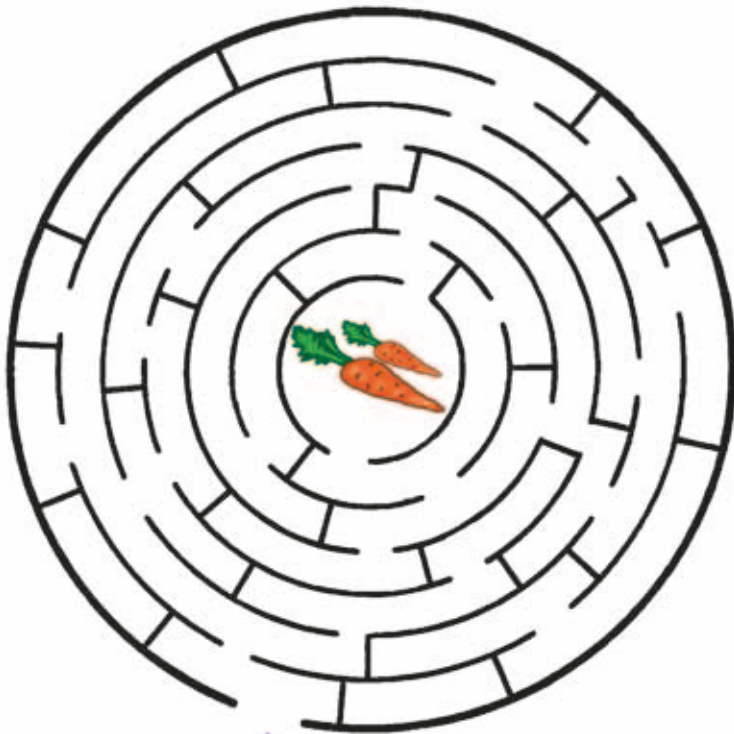
Czy potrafisz rozwiązać rebusy zanim zrobi to Hipolit?

# Jedź ryby



Czy wiesz,  
co złowi  
Hipolit,  
a co złowi  
Martynka?

# Jedz owoce i warzywa



Pomóż Martynce i Hipolitowi  
dojść przez labirynty do ich  
ulubionych smakołyków.



Hipolicie, słodycze nie są zdrowe, chociaż są  
słodkie. Zabieram Cię na targ, gdzie kupimy  
świeże warzywa. Zrobimy z nich zdrową  
i smaczną sałatkę.



**pokoloruj obrazek**

# pokoloruj obrazek



Zamiast objadać się chipsami,  
zagraj ze mną w piłkę.  
Ruch to zdrowie!





Muszę wytłumaczyć Hipolitowi, że długie oglądanie telewizji jest bardzo szkodliwe. Namówię go do wyjścia na spacer do parku, może pojeździmy na rowerze.

# pokoloruj obrazek



Gdybyś mniej czasu spędzał  
przed komputerem albo telewizorem  
i więcej się ruszał,  
to nie brakowałoby Ci teraz sił  
na jazdę rowerem.



1 Aktywność fizyczna...

6 Nadużywanie soli...

3 Trzeba zabierać ze sobą drugie śniadanie do szkoły...

2 Dzieci z nadwagą...

8 Nadwaga i brak aktywności fizycznej...

4 Tłuste jedzenie...

5 Zmniejszenie liczby posiłków...

7 Palenie papierosów...

9 Trzeba jeść ryby...

11 Nie powinniśmy gasić pragnienia...

10 Produkty mleczne...

12 Cukrzyca polega na tym, że...

13 Owoce i warzywa...

14 Śniadanie jest...

**Pomóż Profesorowi Serduszko  
dopasować pomieszane części zdań.**



**A** poprawia przepływ krwi.

**B** podstawowym posiłkiem każdego dnia.

**C** może być przyczyną nadciśnienia tętniczego.

**D** mają często problemy z nadwagą gdy dorosną.

**F** powinno się jeść codziennie.

**E** jest niezdrowe.

**G** za pomocą słodkich, gazowanych napojów.

**H** przynajmniej dwa razy w tygodniu.

**I** zwiększa ryzyko chorób serca.

**J** zawierają wapń i witaminy A i D, potrzebne do budowy mocnych kości.

**Ł** to zły sposób na odchudzanie.

**M** organizm nie potrafi właściwie wykorzystać cukru, który zjadamy.

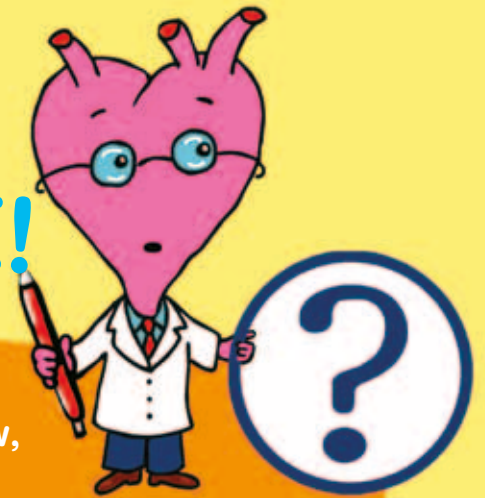
**L** albo jeść obiad na stołowce. **K** sprzyjają chorobom serca.

**Rozwiązanie:**

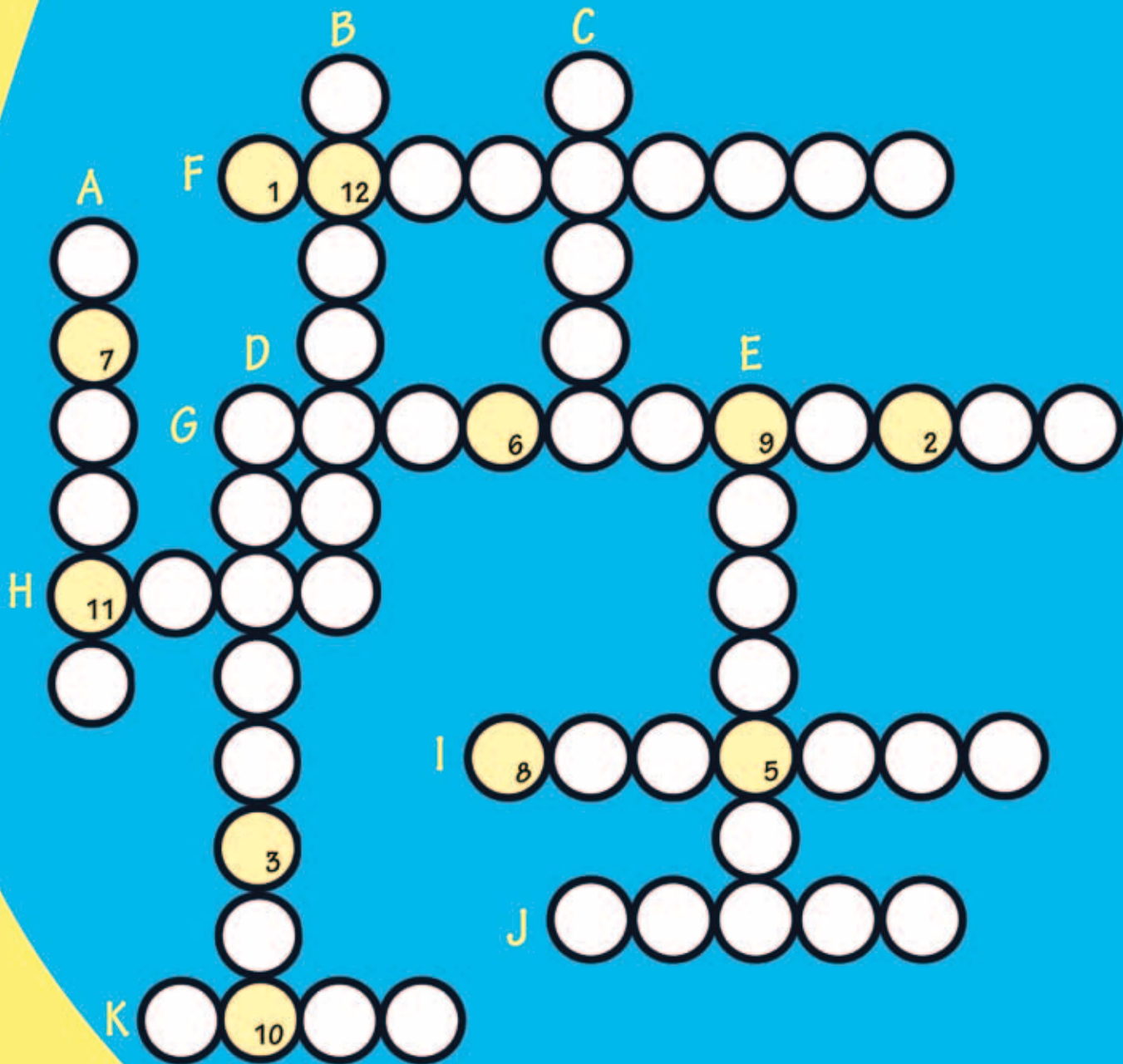
- 1  2  3  4  5  6  7   
8  9  10  11  12  13  14



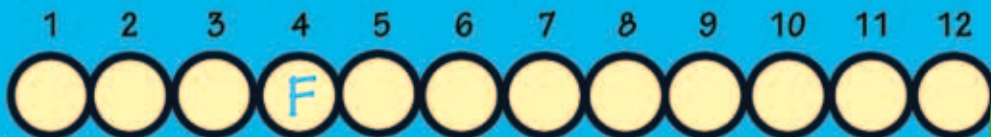
# DBAJ O ZDROWIE!



- A) Najpopularniejszy owoc, często zabierany jako drugie śniadanie, ma dużo witamin i składników, które zapobiegają procesom starzenia.
- B) Warzywo bogate w beta-karoten, który wpływa na stan skóry i wzrok oraz w błonnik, odpowiedzialny za prawidłową pracę jelit i zapobiegający zaparciom.
- C) Pompuje krew w naszym ciele.
- D) Kolor krwi.
- E) Naczyniakrwionośne, przez które krew jest wypompowywana z serca.
- F) Są szkodliwe dla zdrowia, powodują choroby płuc, choroby serca i nowotwory.
- G) Jego poziom podwyższa się, kiedy jemy tłuste posiłki i mało się ruszamy. Jego nadmiar odkłada się w naczyniach krwionośnych i może doprowadzić do ich zatkania.
- H) Transportuje tlen i substancje odżywcze do wszystkich komórek naszego ciała i odbiera od nich szkodliwe produkty i dwutlenek węgla.
- I) Nadają krwi czerwony kolor i przenoszą tlen i dwutlenek węgla we krwi.
- J) Jest bogate w wapń oraz witaminy A i D, które sprawiają, że nasze kości są zdrowe i mocne.
- K) Naczynia, którymi krew wraca do serca.



Rozwiązanie:



Materiał edukacyjny  
opracowany we współpracy

z Polskim Towarzystwem Kardiologicznym,  
Polskim Towarzystwem Nadciśnienia  
Tętniczego, Polskim Forum Profilaktyki  
oraz Polskim Stowarzyszeniem Nauczycieli  
Przedmiotów Przyrodniczych



Patronat medialny



**poradnik** **zdrowie.pl**

Servier Polska Sp. z o.o.,  
ul. Jana Kazimierza 10, 01-248 Warszawa,  
tel. (22) 594 90 00, faks (22) 594 90 10.  
www.servier.pl e-mail: info@pl.netgrs.com