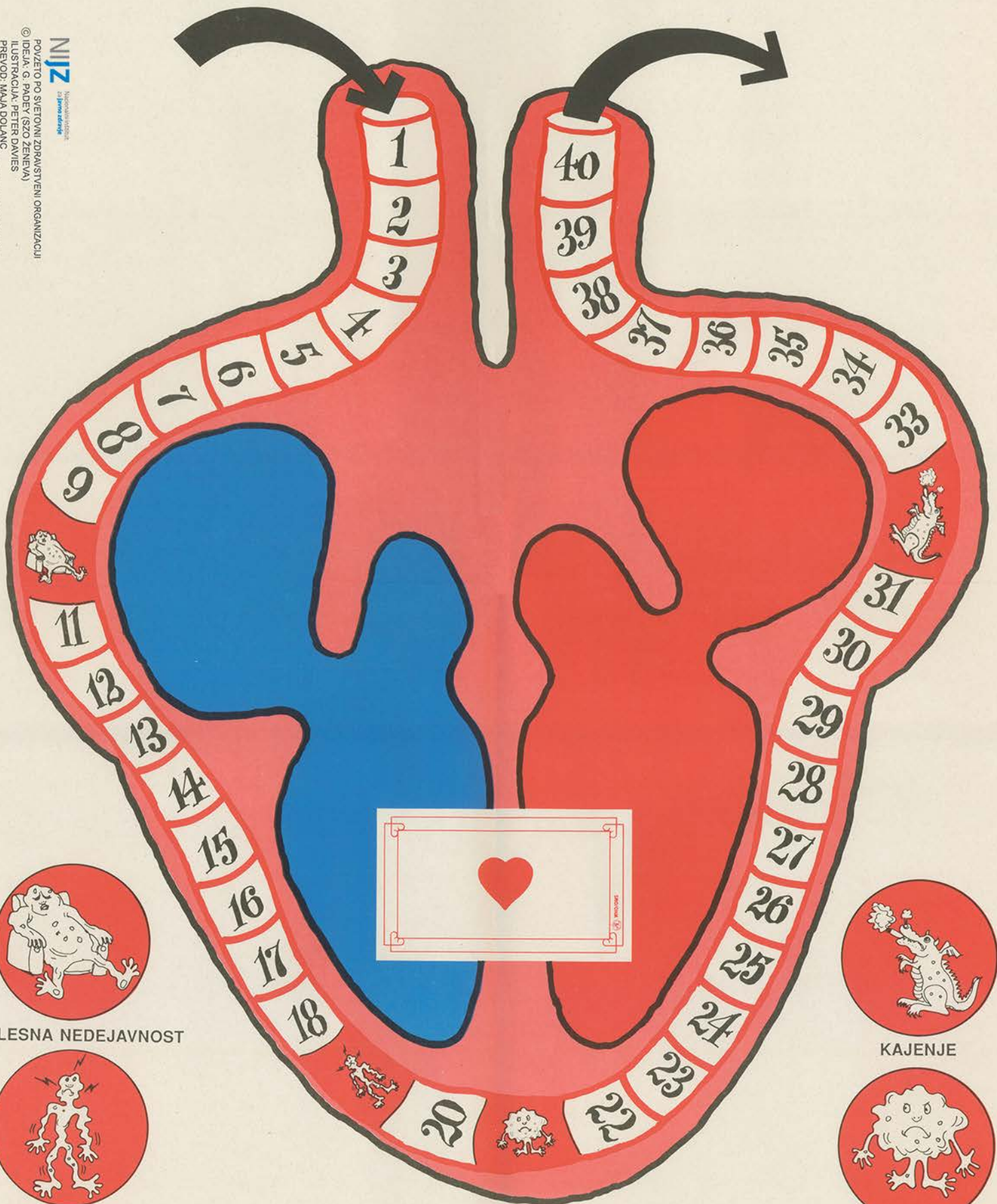


# Srčni utrip - ritem zdravja

**NIJZ**  
 Nacionalni inštitut  
 za javno zdravje  
 POVZETO PO SVETOVNI ZDRAVSTVENI ORGANIZACIJI  
 © IDEJA: G. PADEY (SZO ŽENEVA)  
 ILUSTRACIJA: PETER DAVIES  
 PREVOD: MAJA DOLANC  
 PRIPRAVA ZA SPLETNO STRAN: ANDREJA FRIC  
 ELEKTRONSKI VIR: WWW.NIJZ.SI



TELESNA NEDEJAVNOST

KAJENJE

ZVIŠAN KRVNI TLAK

HOLESTEROL



SVETOVNA ZDRAVSTVENA ORGANIZACIJA

**NIJZ**  
 Nacionalni inštitut  
 za javno zdravje

# IGRA:






# POT DO ZDRAVEGA SRCA

(IGRA SVETOVNE ZDRAVSTVENE ORGANIZACIJE ZA MLADE PO SRCU)

## Za igro potrebujemo

- 1. Igralno ploščo in kocko.
- 2. Kartice o nevarnostih, ki pretijo našemu srcu.
- 3. Navodila za vaje in
- Napotke za zdravo življenje.

## Pravila igre

1. Vrstni red določi met kocke. Igro začne igralec, ki vrže največje število pik.
2. a) S prvim metom kocke pride igralec na igralno ploščo in začne svoje potovanje do **zdravega srca**. To potovanje pa razne življenjske navade lahko pospešijo ali pa zavirajo.  
b) Nato igralec potegne eno od kartic, ki opisujejo življenjske navade in razvade pod naslovom »Hrana«, »Kajenje« in »Gibanje«. Glasno in razločno prebere besedilo na kartici.
3. Če dobi kartico s pritrdilnim komentarjem, sme igralec za označeno število polj naprej proti svojemu cilju – **zdravemu srcu**.
4. Igralec pa se oddalji od svojega cilja **zdravega srca**, če dobi kartico z odklonilnim besedilom, ki mu pove, da je opisano ravnanje zdravju škodljivo. Igralec mora za kazen
  - ➡ napraviti določeno vajo iz Navodil za vaje in
  - ➡ glasno prebrati določeno sporočilo iz Napotkov za zdravo življenje.
5. Na vrsti je naslednji igralec.
6. Igralec, ki potegne kartico z definicijo zdravja Svetovne zdravstvene organizacije, se pomakne za tri polja naprej.
7. Igralec, ki pristane na polju, na katerem je ena od Pošasti, imenovanih Zvišan krvni tlak,  Holesterol,  Kajenje  in Telesna nedejavnost,  dvakrat ne meče kocke.
8. Zmaga igralec, ki prvi prispe na zadnje polje in doseže zastavljeni cilj – **zdravo srce!** 

### GIBANJE

»Ne ukvarjam se z nobeno telesno dejavnostjo. Le zakaj bi se?«

Nimaš prav! Za tri polja nazaj!  
Šport utrjuje naše srce in pljuča, znižuje krvni tlak in krepi kosti in mišice. Vzdržuj kondicijo! Desetkrat ponovi vajo št. 1 iz Navodil. Naglas preberi peti odstavek Napotkov za zdravo življenje.

WHO/OMS

### GIBANJE

»Ni mi do posedanja, raje preskakujem kolebnico.«  
Odlično! Pomakni se za dve polji naprej!  
Preskakovanje kolebnice je enostavna, zdrava in poceni gibalna vaja, saj zanjo ne potrebuješ nobene posebne opreme.

WHO/OMS

### GIBANJE

»Ugasnil sem televizijo in odšel na igrišče.«  
Tako je prav! Za eno polje naprej!  
Telesna dejavnost mnogo bolj koristi tvojemu srcu kot pa sedenje.

WHO/OMS

### GIBANJE

»Moj stric, star štirideset let, pravi, da ne potrebuje telesne dejavnosti, ker je bil v svojih najstniških letih vrhunski športnik.«  
Ni res! Za eno polje nazaj!  
Telesne vzdržljivosti si ne moremo nabrati na zalogo. Gibanje je potrebno vsak dan kot umivanje zob! Vzdržuj kondicijo! Petkrat ponovi vajo št. 4 iz Navodil za vaje. Naglas preberi peti Napotek za zdravo življenje.

WHO/OMS

### GIBANJE

»Moja mama se v bližnje trgovine, knjižnico in na pošto raje odpelje s kolesom kot z avtom.«  
Prav ima! Za eno polje naprej!  
Kolesarjenje nas utrjuje, krepi mišice in pomaga pri vzdrževanju telesne teže. Pa še ozračja ne onesnažuje.

WHO/OMS

### GIBANJE

»Moja mama zelo rada plava. Kadar je le mogoče, nas vse, tudi očka, vzame s seboj na plavanje.«  
Krasno! Za dve polji naprej!  
Pri plavanju se razgiba vse telo, zato je to idealna telesna dejavnost in zelo priporočljiv šport.

WHO/OMS

### GIBANJE

»Teta in stric imata tri otroke in naporno službo. Pravita, da nimata nobenega časa in da sta preutrujena, da bi se ukvarjala s športom.«  
Nimata prav! Za eno polje nazaj!  
Predlagaj jima družinske izlete ob koncu tedna, vendar ne pretirano zahtevnih pohodov ali preveč lagodnega pohajkovanja, temveč pospešeno hojo. Le-ta krepi srce in sprošča. Vzdržuj kondicijo! Desetkrat ponovi vajo št. 3 iz Navodil.

WHO/OMS

### GIBANJE

»Jaz naj bi hodil po stopnicah? Nikoli ne grem peš ne navzdol ne navzgor.«  
Nimaš prav! Za dve polji nazaj!  
Vzpenjanje po stopnicah je koristna in preprosta telesna dejavnost.  
Vzdržuj telesno kondicijo! Petkrat ponovi vajo št. 5 iz Navodil.

WHO/OMS

### GIBANJE

»Ne morem si privoščiti vse opreme, ki jo potrebujem za šport.«  
Slab izgovor! Za dve polji nazaj!  
Hoja, preskakovanje kolebnice, tek in plavanje so najboljše dejavnosti za ohranjanje telesne vzdržljivosti, stanejo pa malo ali sploh nič, saj zanje potrebujemo le malo opreme. Vzdržuj kondicijo! Petkrat ponovi vajo št. 4 iz Navodil!

WHO/OMS

### GIBANJE

»Pri nas v šoli nameravajo skrčiti športni program. Organiziral bom protestni shod učencev.«  
Čestitam! Premakni se za dve polji naprej!  
Otroci preveč časa presedijo pred televizijskim zaslonom. Da bi ostali v kondiciji, morajo biti dejavni in se ukvarjati s športom.

WHO/OMS

### GIBANJE

»Naš pes je presrečen, ko mu rečem "Greva!", zato se z veseljem odpravim z njim na sprehod.«

Tako je prav! Za dve polji naprej!

Psi so pametni. Le potrpepljaj svojega psa in ga pelji na sprehod – čim daljši bo, tem bolje za vaju oba.

WHO/OMS

### GIBANJE

»Mojemu očetu je petdeset let in pravi, da ne ve, zakaj bi se ukvarjal s športom, saj zato ne bo nič dlje živel.«

Napačno! Za dve polji nazaj!

Če bi bil telesno dejaven, bi živel bolje in morda tudi dlje. Prav gotovo pa bi bil dalj časa dejaven in neodvisen od drugih. Zato vzdržuj kondicijo! Desetkrat ponovi vajo št. 2 iz Navodil. Naglas preberi peti Napotek za zdravo življenje.

WHO/OMS

### GIBANJE

»Moj bratranec pravi, da je šport škodljiv, saj so med tekmovalci poškodbe zelo pogoste.«

Ne poslušaj ga! Pomakni se za eno polje nazaj!

Poklicni športniki se za zmago ženejo do roba svojih zmogljivosti, zate pa ni najpomembnejše zmagovati temveč sodelovati – to je tudi geslo olimpijskih iger.

Ohranjaj kondicijo! Petkrat ponovi vajo št. 5 iz Navodil.

WHO/OMS

### GIBANJE

»Dedek in babica sta se vpisala v plesni tečaj za starejše in zdaj redno hodita plesat. Da jima le ni nerodno!«

Zakaj neki?! Za tri polja nazaj!

Prav nasprotno; to je dokaz, da sta še mlada po srcu. S plesom ohranjamo gibčnost. Ti rad plešeš. Zakaj ne bi tudi onadva? Naj ti bosta za vzgled, ko prideš v njuna leta! Vzdržuj kondicijo! Desetkrat ponovi vajo št. 1. Iz Navodil.

WHO/OMS

### KAJENJE

»Mojega zdravnika, ki je kadil in pihal v zrak cigaretni dim, sem spraval v zadrego z vprašanjem, če je po njegovem mnenju kajenje za nas otroke škodljivo.«

Čestitam! Za tri polja naprej!

Zdravstveni delavci, še zlasti zdravniki, morajo z vso odgovornostjo dajati zgled, ne le z besedo, temveč tako, da ne kadijo.

WHO/OMS

### KAJENJE

»Mama je zasvojena s cigaretami že od mladosti. Pravi, da je prepozno, da neha kaditi, saj od tega ne bo imela nobene koristi. Rekel sem ji, da ni nikoli prepozno.«

In prav si imel! Za tri polja naprej!

Pravilno razmišljaš. Vseeno je, koliko časa že kadimo. Nevarnost pljučnega raka in srčnih obolenj se bistveno zmanjša, ko opustimo kajenje, ne glede na to, kdaj to storimo.

WHO/OMS

### KAJENJE

»Moj stric meni, da ima pravico kaditi. Tudi jaz mislim tako.«

Nimaš prav! Za dve polji nazaj!

Nekadilcev sta dve tretjini vseh prebivalcev. Kajenje ni pravica temveč privilegij, ki so si ga vzeli kadilci. Nekadilcem jemljejo pravico, da bi dihali zrak brez primesi cigaretnega dima. Naglas preberi tretji Napotek za zdravo življenje.

WHO/OMS

### KAJENJE

»Seveda kadim. Kajenje je seksi in razburljivo.«

Prav nasprotno! Pomakni se za dve polji nazaj!

Prav odbijajoč si s svojim kadilskim zadahom in smradom po cigaretnem dimu v obleki in laseh. Znebi se kadilske sape! Poljubi koga, ki ne kadi, pa boš začutil razliko!

WHO/OMS

### KAJENJE

»Ko v letalu ni bilo več prostora v delu za nekadilce, je moj oče zahteval dodatne sedeže, da bi lahko potoval v nezadimljenem zraku.«

Pravilno! Premakni se za tri polja naprej!

Mnogi potniki ne vedo, da lahko v predelu za nekadilce dobijo dodatni sedež, kot to priporoča Mednarodna zveza letalskih prevoznikov.

WHO/OMS

### KAJENJE

»Kadim ja. Zato sem se sam odločil.«

Slabo! Za dve polji nazaj!

Izbiraš lahko med "ja" in "ne". Kadilec, ki ne more reči "ne", je zasvojen. Morda izvira njegova razvada iz zgodnje mladosti, ko še ni vedel, kaj je dobro zanj. Kako se boš odločil?

WHO/OMS

### KAJENJE

»Pasivno kajenje? Kaj je to? Še nikoli nisem slišal zanj.«

Slabo! Za tri polja nazaj!

Pasivno kajenje pomeni, da si prisiljen vdihavati cigaretni dim, ki ga puha v zrak kadilec.

Naglas preberi tretji Napotek za zdravo življenje.

WHO/OMS

### KAJENJE

»Če bi moje kajenje res zelo motilo prijatelje ali škodilo njihovemu zdravju, bi pustil cigarete.«

Čestitamo! Za dve polji naprej!

Cigaretni dim draži oči in grlo nekadilcev. Še več, nekadilci, zlasti tisti, ki so poročeni s kadilci, zaradi vdihavanja cigaretnega dima prav tako umirajo za rakom na pljučih. Zato kar takoj nehaj kaditi.

WHO/OMS

### KAJENJE

»Tovarna cigaret se je ponudila, da bi denarno podprla medšolsko nogometno prvenstvo. Ponudbo sem odklonil.«

Čestitam! Za dve polji naprej!

V mnogih državah je reklamiranje tobačnih izdelkov po radiu in televiziji prepovedano. S financiranjem športnih in kulturnih prireditev, ki pritegnejo pozornost medijev, pa se spretno izognejo tej prepovedi, kar je pravzaprav posredno reklamiranje.

WHO/OMS

### KAJENJE

»Mlajši ženski, ki je kadila v delu restavracije, ki je namenjen nekadilcem, sem rekel, naj ugasne cigareto.«

Prav si imel! Pomakni se za dve polji naprej!

Kajenje škoduje zdravju drugih. Oboji, kadilci in nekadilci, pa raje jedo v tistem delu restavracije, ki je rezerviran za nekadilce, saj cigaretni dim pokvari okus hrane.

WHO/OMS

### KAJENJE

»Zakaj ne bi smel kaditi, če si to želim? To je moja stvar. S tem nikomur ne škodujem.«

Nimaš prav! Za tri polja nazaj!

S kajenjem povzročiš skrb tistim, ki te imajo najbolj radi. Vedo, da je kajenje povezano z različnimi boleznimi. Skrbi jih za tvoje zdravje.

Naglas preberi tretji Napotek za zdravo življenje.

WHO/OMS

### KAJENJE

»Vem, da je Svetovna zdravstvena organizacija 31. maj razglasila za svetovni dan brez tobaka.«

Čestitam! Za eno polje naprej!

Na ta dan se spomnimo vseh nevarnosti, ki jih povzroča kajenje in poudarimo, kako lahko zavarujemo sebe in svojo okolico pred škodljivostmi kajenja.

WHO/OMS

### KAJENJE

»Ali me imaš za norca? Kajenje je navada, ne zasvojenost.«

Napačno! Vrni se nazaj za eno polje!

Nikotin v cigaretah povzroča odvisnost, prav tako kot heroin in kokain. Čeprav je težko, se vendar da nehati kaditi. Še bolje je, če sploh ne začnemo.

Naglas preberi peti Napotek za zdravo življenje.

WHO/OMS

### KAJENJE

»Teta kadi cigarete s filtrom. Pravi, da so bolj zdrave.«

Kje pa! Premakni se za eno polje nazaj!

Filter kadilca ne zaščiti pred ogljikovim monoksidom. To je plin, ki uhaja tudi skozi izpušne cevi avtomobilov. Naglas preberi peti Napotek za zdravo življenje.

WHO/OMS

### HRANA

»Mama uporablja za kuhanje le rastlinsko olje.«

Odlično! Za dve polji naprej!

Tako boste v družini vsi ostali zdravi. Objemi jo v zahvalo!

WHO/OMS

### HRANA

»Rad imam morsko hrano.«

Odlično! Za dve polji naprej!

Ribe vsebujejo veliko maščob, veliko vitaminov in si bogate z nenasičenimi, zdravju naklonjenimi maščobami. Vendar ne jej preveč prekajenih in vložnih soljenih rib!

WHO/OMS

### HRANA

»Rad imam balastno hrano – kruh, žitarice, krompir, špagete, rezance, riž.«

Pravilno! Za dve polji naprej!

To je osnovna hrana za vse, saj je vir vlaknin, vitamina B in rudninskih snovi! Zdrava je, zato, kar izprazni krožnik!

WHO/OMS

### HRANA

»Holesterol! Moji starši in njihovi prijatelji kar naprej govore o holesterolu, jaz pa nimam pojma, kaj je to.«

Slabo! Za eno polje nazaj!

Holesterol je naravna snov, ki jo proizvaja telo, vendar je prevelika količina holesterola, do katere pride zaradi pretiranega uživanja mastne hrane, lahko nevarna.

Naglas preberi prvi Napotek za zdravo življenje.

WHO/OMS

### HRANA

»Nikoli še nisem slišal za nasičene maščobe!«

Slabo! Vrni se nazaj za eno polje!

Nasičene maščobe so v glavnem živalskega izvora in škodujejo arterijam.

Glasno preberi četrti Napotek za zdravo življenje.

WHO/OMS

### HRANA

»Svetovna zdravstvena organizacija meni, da lahko vsi ohranimo svoje zdravje in se izognemo boleznim z upoštevanjem osnovnih pravil zdrave prehrane. Strinjam se!«

Pravilno! Za tri polja naprej!

Da, prednost daj hrani, bogati z ogljikovimi hidrati, sadju, zelenjavi, ribam, pustemu mesu in mlečnim izdelkom z malo maščobe. Omeji porabo sladkorja in soli.

WHO/OMS

### HRANA

»Rad imam perutnino, še posebej piščančje in puranovo meso.«

Krasno! Za eno polje naprej!

Ko perutnini odstraniš kožo, je skoraj brez maščobe.

Kadar je po pečenju meso pri kosti še surovo, ga daj nazaj v pečico in speci do konca.

WHO/OMS

### HRANA

»Oče in mama mi govorita, naj jem manj mastnih jedi in prigrizkov ter naj pijem manj sladkih pijač, vendar pa se onadva teh nasvetov ne držita. Pravim jima, da to nima smisla.«

Prav imaš! Za eno polje naprej!

Lažje je zdravo jesti in zdravo živeti, če se pri tem lahko zgleduješ pri svojih starših.

WHO/OMS

### HRANA

»Ljudi v deželah v razvoju ne ogrožajo srčne bolezni. Ta problem poznajo le v industrijsko razvitih državah.«

Nimaš prav! Za dve polji nazaj!

Z rastočim standardom se tudi v deželah v razvoju pojavljajo bolezni, ki so posledica slabih življenjskih navad, kot npr. srčna in možganska kap.

Naglas preberi peti Napotek za zdravo življenje.

WHO/OMS

### HRANA

»Rad jem ocvrt krompirček in hamburgerje. Le zakaj pravijo tej hrani 'manjvredna'?«

Kaj res ne veš? Za dve polji nazaj!

Od mesa se pogosto kar cedi mast, ki vsebuje škodljive nasičene maščobe, le-te pa so tudi v olju, v katerem cvrejo krompirček.

Naglas preberi četrti Napotek za zdravo življenje.

WHO/OMS

### HRANA

»Srčno obolenje! To je stvar mojih staršev in starih staršev, mene pa se ne tiče!«

Nimaš prav! Za tri polja nazaj!

Srčna obolenja se začnejo že v mladosti. Obloge v arterijah se pričnejo nabirati že pri dvajsetih.

Naglas preberi prvi in drugi Napotek za zdravo življenje.

WHO/OMS

**ZDRAVJE** je stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje in ne le **ODSOTNOST** bolezni ali betežnosti.

(Iz preambule ustavne listine Svetovne zdravstvene organizacije)



## Vaja št. 1



### Kolena

Stoj vzravnano s stopali narazen in z rokami v odročanju. Upogibaj kolena izmenično na desno in na levo.

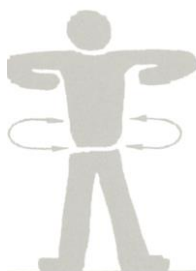
## Vaja št. 2



### Roke

Stoj vzravnano s stopali skupaj in z rokami ob telesu. Krožno dviguj roke nad glavo.

## Vaja št. 3



### Pas

Stoj vzravnano s stopali narazen in s pokončnimi rokami pred prsmi. Kroži v pasu z leve na desno.

## Vaja št. 4



### Hrbet

Stoj vzravnano s stopali skupaj in z iztegnjenimi rokami v višini ramen. Dotakni se prstov na nogah, ne da bi upognil kolena, a le če zmoreš.

## Vaja št. 5



### Noge

Sedi na tla in se opri na iztegnjene roke za hrbtom ter počasi dviguj in spuščaj noge. Ne upogibaj kolena.

**(Vadi redno, ne le pri tej igri, pa se boš vedno dobro počutil).**

# NAPOTKI ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE IN PREPREČEVANJE DEJAVNIKOV TVEGANJA ZA SRČNA BOLENJA

## 1. Zvišanje vrednosti holesterola v krvi

Telo potrebuje holesterol, ki ga proizvajajo naša jetra. Če jemo preveč mastne hrane, pa lahko vrednosti holesterola v krvi preveč narastejo. Zvišan holesterol je nevaren, ker dela obloge na stenah arterij, zavira nemoten pretok krvi.

## 2. Zvišan krvni tlak (hipertenzija)

Kri, ki kroži po arterijah, dovaja telesu kisik in hrano. Zvišan krvni tlak z leti lahko pripelje do različnih srčnih obolenj.

## 3. Pasivno kajenje

Sam ne kadim, sem pa prisiljen vdihavati zrak, poln cigaretne dima, kadar kadijo drugi v moji bližini. Takrat postanem pasivni kadilec. Kajenje škodi zdravju kadilca, pasivno kajenje pa ogroža tudi moje zdravje. In kako smrdim po dimu!

## 4. Nasičene maščobe

Poznamo koristne in škodljive maščobe. Koristne nenasičene maščobe so večinoma tekoče in so rastlinskega izvora, medtem ko so trde nasičene maščobe živalskega izvora in so zdravju škodljive.

## 5. Dejavniki tveganja

Nevarnost srčnega obolenja v poznejših letih grozi vsem, ki pojedjo preveč mastne hrane, sladke in slane hrane ter imajo preveliko telesno težo, kadilcem in ljudem, ki porabijo preveč časa za gledanje televizije ali igranje video igrice, pa tudi tistim, ki so preleni, da bi se lotili kakšne telesne dejavnosti.

Bistvo te igre je, da nas nauči, kako se lahko izognemo tem dejavnikom tveganja.