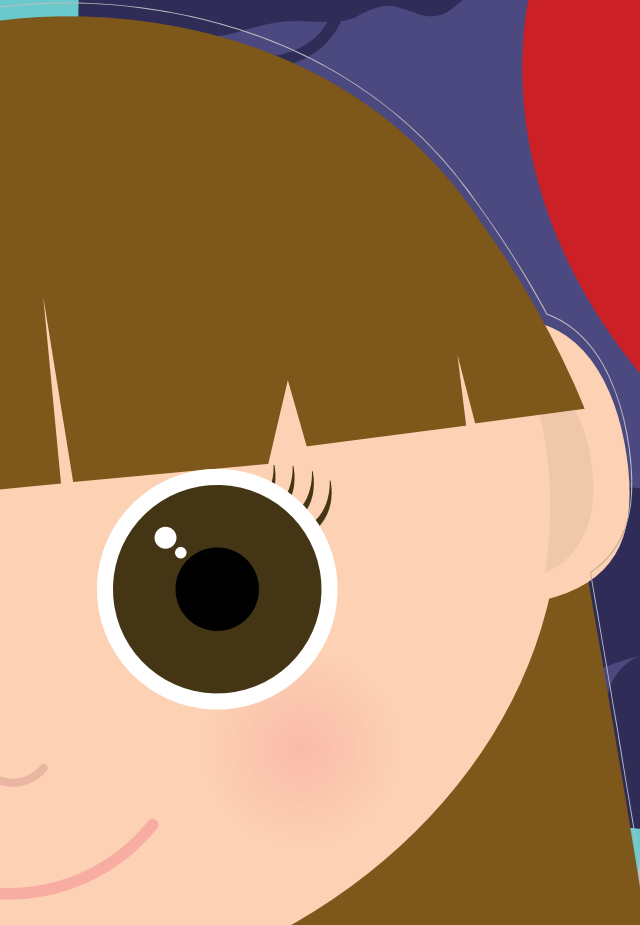




ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

Πρόγραμμα Αγωγής
και Προαγωγής Υγείας
για την πρόληψη των
καρδιαγγειακών νοσημάτων
Για μαθητές και μαθήτριες
Δ' τάξης δημοτικού

Αγαπώ και φροντίζω την καρδιά μου





Κείμενο: **Υπηρεσία Επισκεπτριών Υγείας**
Διεύθυνση Νοσηλευτικών Υπηρεσιών
Υπουργείο Υγείας

Επιμέλεια: **Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών**

Εικονογράφηση/σχεδιασμός: **Μάριος Κουρουφέξης**

Εκτύπωση: **Lithostar Ltd**



ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ
ΚΑΙ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

ΓΤΠ 117/2021 - 4.000

ISBN 978-9963-50-542-5

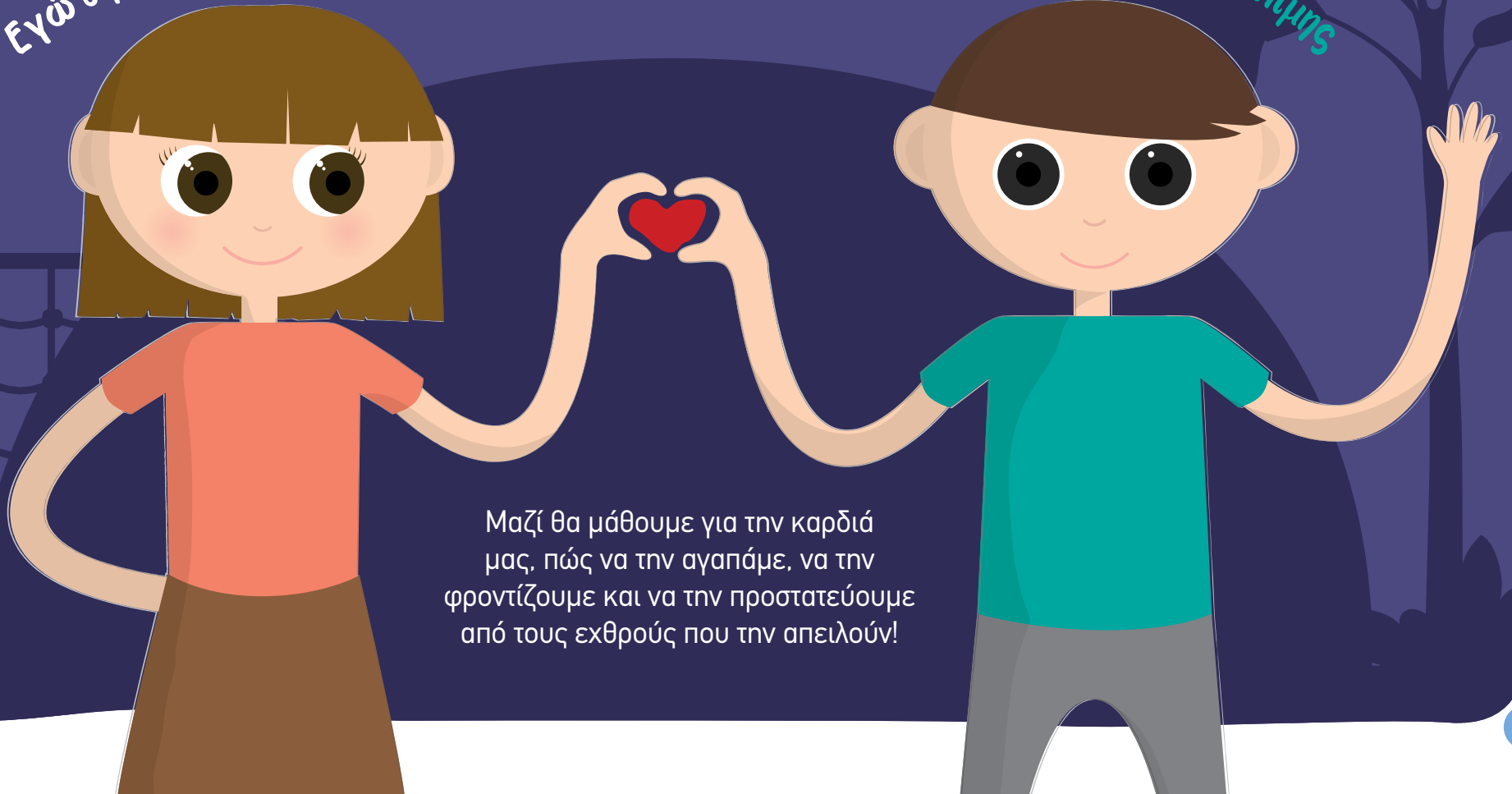
Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Αυτό το τετράδιο ανήκει στ _____

Γεια σας και πάλι παιδιά!

Εγώ είμαι η **Νίνα**

και εγώ είμαι ο **Μίμης**

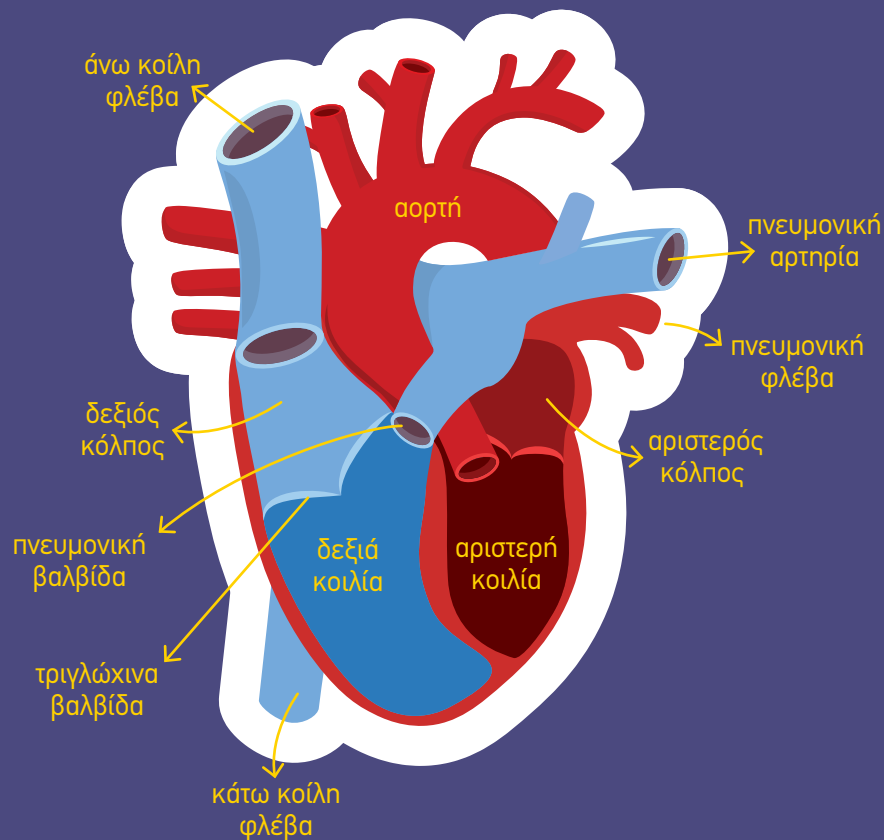


Μαζί θα μάθουμε για την καρδιά
μας, πώς να την αγαπάμε, να την
φροντίζουμε και να την προστατεύουμε
από τους εχθρούς που την απειλούν!

Η καρδιά μας

Η καρδιά είναι ένα μυώδες όργανο. Βρίσκεται πίσω από τον θώρακα, λίγο αριστερά. Το βάρος της είναι περίπου 275 γραμμάρια και το χρώμα της είναι βαθύ κόκκινο.

Αποτελείται από τα πιο κάτω:



Η καρδιά λειτουργεί σαν αντλία και κάνει τρεις βασικές λειτουργίες:

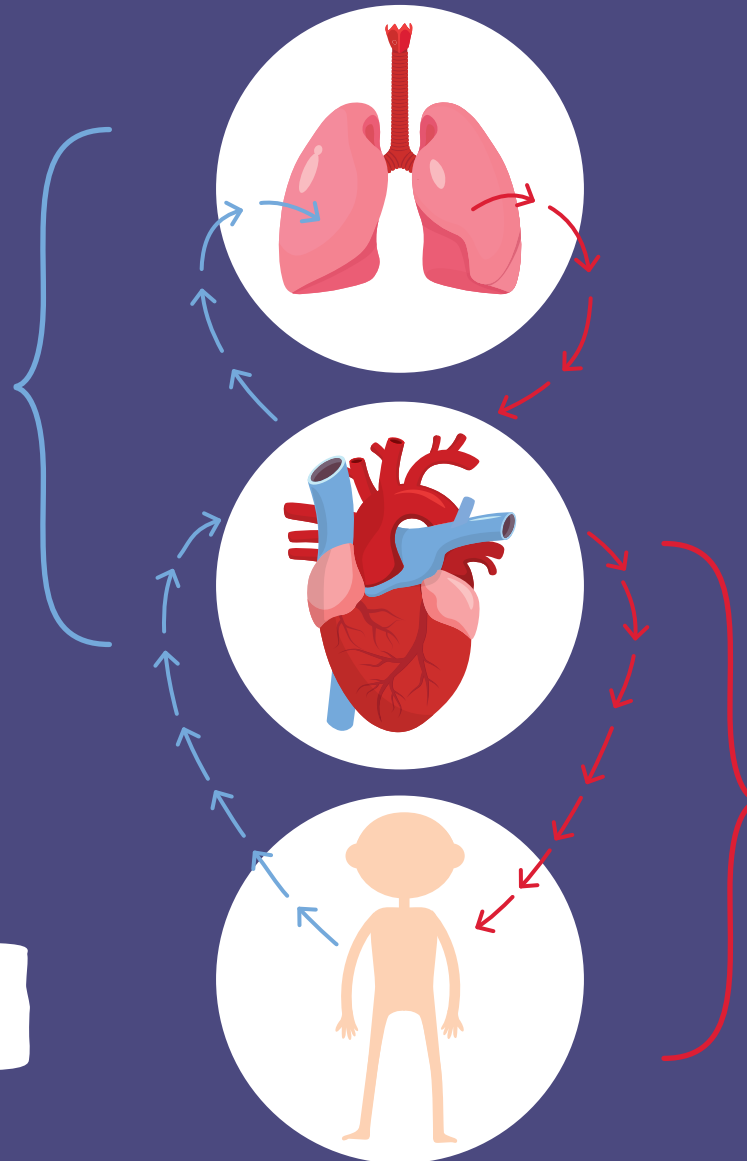
1. Δέχεται αίμα φτωχό σε οξυγόνο από το σώμα
2. Στέλνει το αίμα στους πνεύμονες για οξυγόνωση
3. Ξαναστέλνει το πλούσιο σε οξυγόνο αίμα στο σώμα

Για να μπορεί να κάνει αυτές τις λειτουργίες η καρδιά χρησιμοποιεί ειδικούς σωλήνες (αιμοφόρα αγγεία) που ονομάζονται **φλέβες** και **αρτηρίες**. Η καρδιά ωθεί το αίμα που περιέχει οξυγόνο και θρεπτικές ουσίες μέσα σε αυτούς τους σωλήνες για να κυκλοφορήσει στο σώμα. Και όλα αυτά συμβαίνουν σε μόνο 20 δευτερόλεπτα!

Η μικρή και η μεγάλη κυκλοφορία

Μικρή κυκλοφορία

Αίμα πλούσιο σε **διοξείδιο του άνθρακα** επιστρέφει στον δεξιό κόλπο με την κοίλη φλέβα και μετά περνάει στη δεξιά κοιλία. Από τη δεξιά κοιλία με την πνευμονική αρτηρία μεταφέρεται στους πνεύμονες. Παίρνει οξυγόνο και επιστρέφει στον αριστερό κόλπο με τις πνευμονικές φλέβες και μετά περνάει στην αριστερή κοιλία.

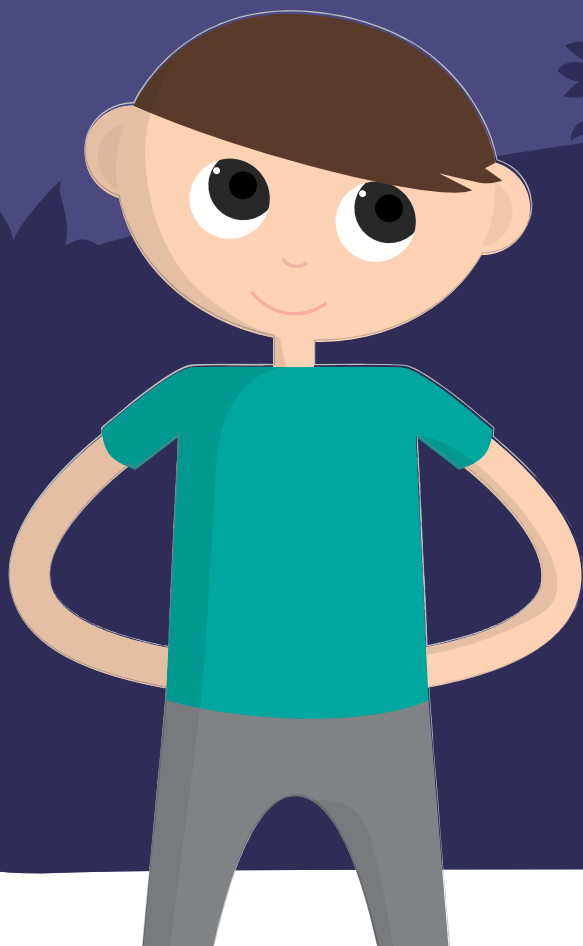


- Μπλε αιμοφόρα αγγεία: **Φλέβες**
- Κόκκινα αιμοφόρα αγγεία: **Αρτηρίες**

Μεγάλη κυκλοφορία

Αίμα πλούσιο σε **οξυγόνο** από τον αριστερό κόλπο περνάει στην αριστερή κοιλία και με την αορτή μεταφέρεται σε όλο το σώμα. Μεταφέρει οξυγόνο και άλλες χρήσιμες ουσίες στο σώμα και επιστρέφει με τις κοίλες φλέβες στον δεξιό κόλπο.

Παιδιά, ας δούμε τι έχουμε μάθει συμπληρώνοντας την πιο κάτω ακροστιχίδα! Μπορείτε να βρείτε την κρυμμένη λέξη:



1

Γεμίζουν οξυγόνο και αποβάλλουν διοξείδιο του άνθρακα.

2

Η καρδιά ξαναστέλνει στο σώμα αίμα πλούσιο σε _____

3

Αγγεία που μεταφέρουν αίμα πλούσιο σε διοξείδιο του άνθρακα από όλο το σώμα σου πίσω στην καρδιά.

4

Όργανο στο σώμα μας που δουλεύει ασταμάτητα μέρα νύχτα.

5

Αγγείο που μεταφέρει αίμα πλούσιο σε οξυγόνο από την καρδιά σε όλο το σώμα.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

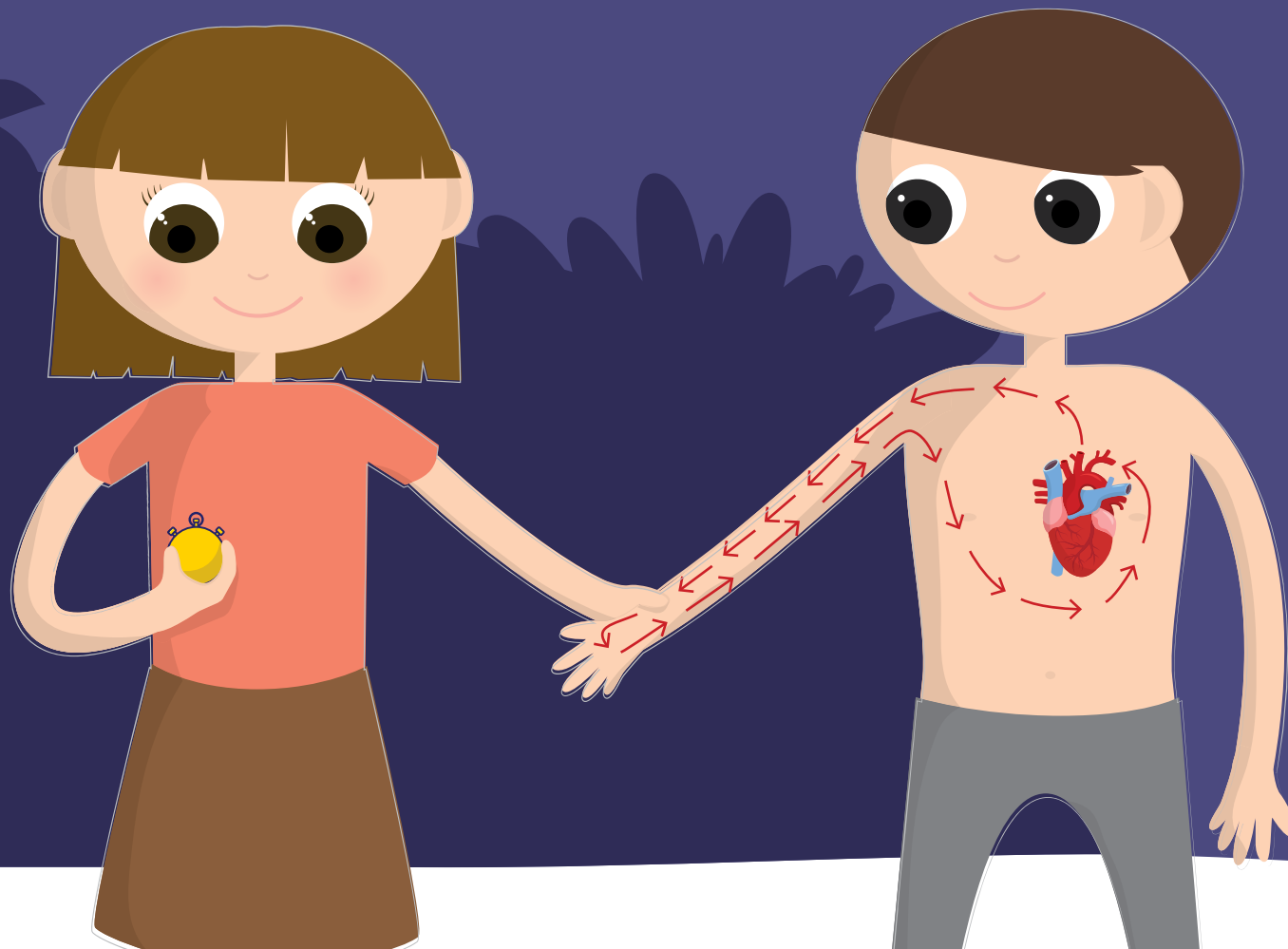
5. _____



Ας παίξουμε!



Την καρδιά μας
πως κτυπά ας
μετρήσουμε παιδιά!



ο δικός μου σφυγμός






Οι εχθοί της καρδιάς μας

Πέντε είναι οι κυριότεροι
εχθοί της καρδιάς.

Ποιοι νομίζετε ότι είναι;

Μπορείτε να τους
εντοπίσετε στο
κρυπτόλεξο;

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Μ	Α	Π	Κ	Ε	Ρ	Τ	Κ	Ο	Ν	Σ	Κ	Α	Ν	Α
Α	Ξ	Κ	Α	Π	Ν	Ι	Σ	Μ	Α	Τ	Α	Ρ		Η
Ρ	Ο	Ν	Κ	Χ	Ψ	Η	Ρ	Ν	Β	Ι	Γ	Τ	Α	Σ
Ι	Ρ	Ξ	Η	Φ	Υ	Θ	Π	Δ	Ι	Λ	Χ	Ο	Τ	Π
Α	Δ	Μ		Ι	Χ	Σ	Δ	Τ	Ε	Ω	Ο	Ν	Μ	Ι
Α	Τ	Τ	Δ	Ζ	Κ	Χ	Α	Ξ	Υ	Μ	Σ	Θ	Α	Ν
Ο	Ω	Γ	Ι	Β	Μ	Η	Ο	Ρ	Κ	Η	Σ	Η	Π	Η
Η	Τ	Κ	Α	Δ	Ι	Κ	Δ		Κ	Β	Λ	Ε	Γ	Ε
Λ	Κ	Β	Τ	Θ	Α	Ν	Ρ	Α	Ν	Ι	Ρ	Η	Φ	Λ
	Μ	Ε	Ρ	Ο	Γ	Υ	Ο	Φ	Τ	Δ	Α	Β	Α	Λ
Α	Δ	Μ	Ο	Ι	Χ	Δ	Σ	Τ	Ε	Ω	Ο	Ν	Μ	Ι
Τ	Ο	Ν	Φ	Η	Ο	Ε	Β	Π	Χ	Δ	Τ	Μ	Ο	Σ
Η	Λ	Χ	Η	Ν	Σ	Τ	Υ	Ψ	Μ	Ο	Φ	Ω	Η	Α
Ε	Λ	Λ	Ε	Ι	Ψ	Η		Α	Σ	Κ	Η	Σ	Η	Σ

Μπράβο, παιδιά!
Βρήκατε και τους πέντε βασικούς
εχθούς της καρδιάς.

Ας μάθουμε, λοιπόν, περισσότερα για αυτούς τους εχθρούς
ώστε να μπορούμε να προστατέψουμε την καρδιά μας από αυτούς!


1

Η Νίνα προσπαθεί να βρει τι σχέση
μπορεί να έχουν όλα αυτά
τα αντικείμενα μεταξύ τους!
Μπορείτε να την βοηθήσετε:





**Παιδιά είναι απίστευτο!
Όλα τα πιο πάνω αποτελούν τα συστατικά του τσιγάρου.**



Παιδιά, το ξέρατε ότι πολλές από τις παθήσεις της καρδιάς (καρδιαγγειακές παθήσεις) οφείλονται στο κάπνισμα; Είναι αλήθεια! Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει πάνω από 7.000 χημικές ουσίες που είναι επικίνδυνες για την υγεία μας. Τα κύρια συστατικά ενός τσιγάρου είναι η **πίσσα**, η **νικοτίνη** και το **μονοξείδιο του άνθρακα**.

Δείτε τι είναι αυτά τα συστατικά και τι προκαλούν στο σώμα μας:

Νικοτίνη

Είναι εθιστική ουσία και συστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία.

Μονοξείδιο του άνθρακα

Εκτοπίζει το οξυγόνο από τα ερυθρά αιμοσφαίρια και έτσι προκαλεί μείωση του οξυγόνου στο αίμα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τα άτομα που καπνίζουν να κουράζονται και να λαχανιάζουν πολύ εύκολα.

Πίσσα

Είναι χημική κολλώδης ουσία που κατακάθεται και καλύπτει τους βρόγχους και τις κυψελίδες των πνευμόνων. Αυτό μπορεί να προκαλέσει καρκίνο του πνεύμονα και άλλων οργάνων.

Κακή διατροφή και παχυσαρκία

Ας παίξουμε!



Διαλέγουμε μαζί τις τροφές μας

Η κακή διατροφή προκαλεί παχυσαρκία. Όταν ένα άτομο είναι παχύσαρκο η καρδιά του αναγκάζεται να δουλέψει πολύ πιο σκληρά για να στέλνει το αίμα σε όλο του το σώμα και για να αντιμετωπίσει τις ανάγκες του οργανισμού.

Φανταστείτε, παιδιά, να είστε υποχρεωμένα να μεταφέρετε συνέχεια στην πλάτη σας ένα επιπρόσθετο βάρος όπως αυτή η σακούλα με μπάλες! Δεν είναι κουραστικό; Έτσι αναγκάζεται να δουλέψει και η καρδιά ενός παχύσαρκου ατόμου.

Συμβουλές για υγιεινή διατροφή

Μειώνουμε τα λιπαρά:

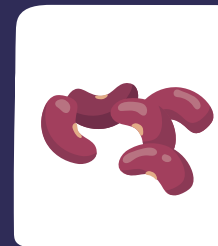
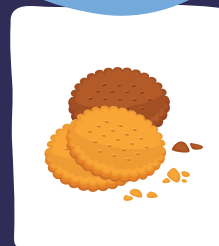
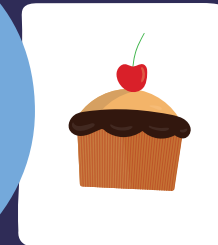
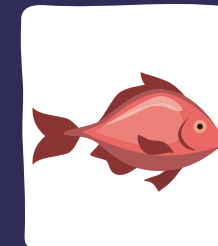
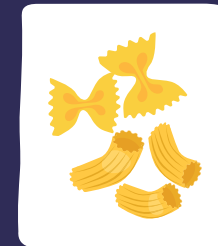
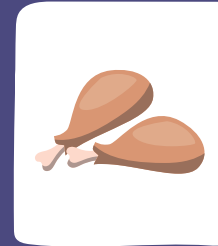
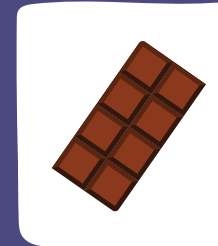
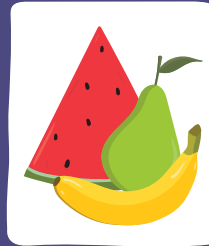
- Αντικαθιστούμε τα ζωικά λίπη με φυτικά έλαια.
- Αντικαθιστούμε το κόκκινο κρέας με ψάρι και κοτόπουλο.
 - Τρώμε περισσότερα δημητριακά, όσπρια, φρέσκα φρούτα και λαχανικά.

Τρώμε τροφές που μας δίνουν ενέργεια και δύναμη:

Παιδιά, μόλις γυρίσαμε στο σπίτι μετά από έναν μεγάλο περίπατο σε ένα μονοπάτι της φύσης. Κουραστήκαμε και πεινάμε πολύ.

Τι μπορούμε να φάμε που θα μας δώσει ενέργεια και δύναμη για να συνεχίσουμε τη μέρα μας;

Κυκλώστε τις τροφές που πιστεύετε ότι είναι οι πιο κατάλληλες για τον Μίμη και την Νίνα.



3

Έλλειψη άσκησης

Η έλλειψη σωματικής άσκησης κάνει κακό στην καρδιά και προκαλεί παχυσαρκία.

Η καρδιά είναι ένας μυς όπως και οι υπόλοιποι μυς του σώματος! Όπως, λοιπόν, γυμνάζουμε όλο το υπόλοιπο σώμα έτσι πρέπει να κάνουμε και με την καρδιά μας.

Με την καθημερινή άσκηση βοηθάς την καρδιά σου να γίνει πιο δυνατή.

Άλλωστε, η γυμναστική δεν είναι δουλειά, είναι διασκέδαση! Φτάνει να βρεις αυτό που σου αρέσει!





Ας παίξουμε!

Γυμναζόμαστε
με απλές
κινήσεις

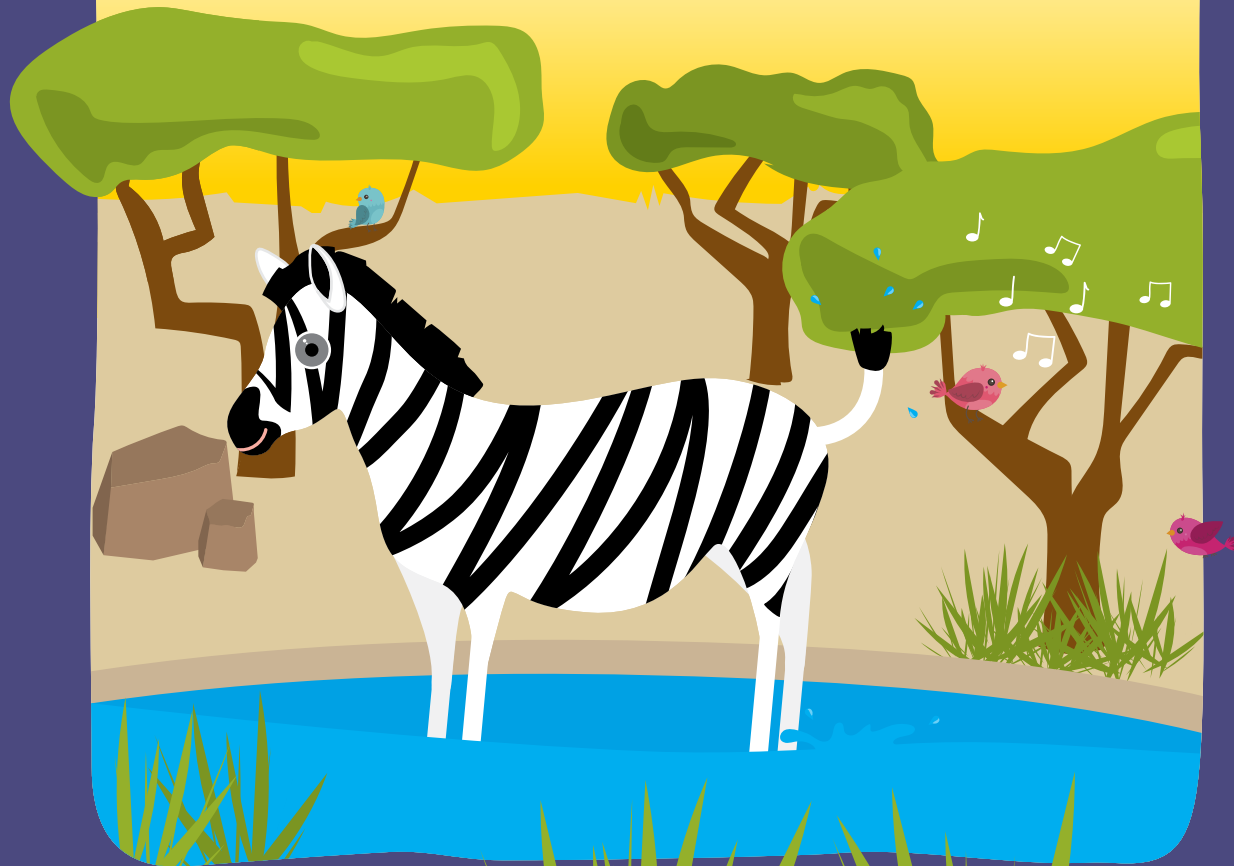
Ας γυμναστούμε
όλοι μαζί παιδιά!

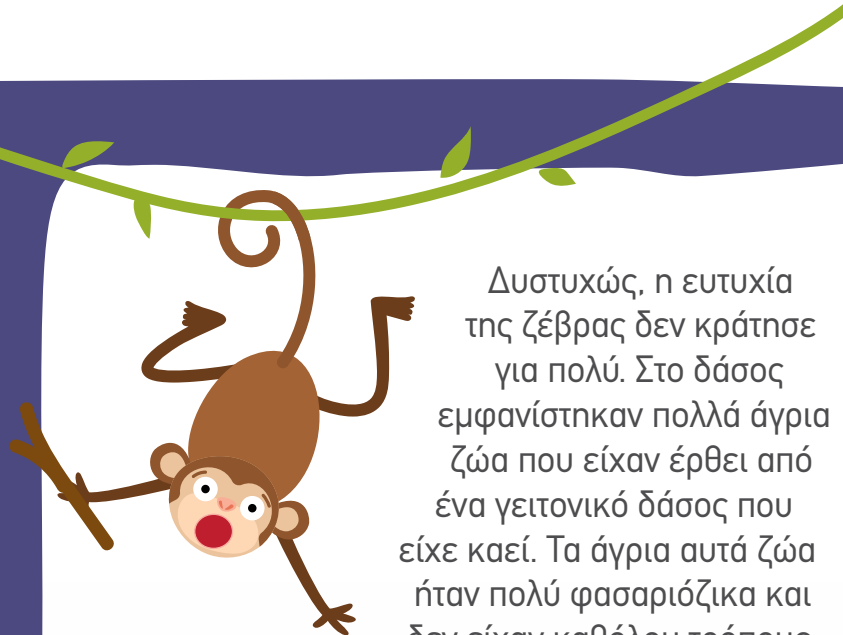
Το άθλημα που μου αρέσει είναι _____
Ασχολούμαι με αυτό _____ φορές την εβδομάδα για _____ ώρα.

Παιδιά ας διαβάσουμε την πιο κάτω ιστορία! Μπορείτε να μας βοηθήσετε να καταλάβουμε τι ήταν αυτό που έκανε τη ζέβρα να χάσει τις ρίγες και τι την βοήθησε να τις ξαναβρεί τελικά;

Η μικρή ζέβρα που έχασε τις ρίγες της

Κάποτε σε ένα όμορφο δάσος ζούσε μια μικρή ζέβρα. Κάθε πρωί που ξυπνούσε, έκανε το μπάνιο της στο ποτάμι και ύστερα καθόταν στον ήλιο και liaζόταν. Οι ρίγες της, ζωηρές μαύρες και λευκές, λαμποκοπούσαν, το ίδιο και αυτή, από ευτυχία. Κάθε τόσο ξεφώνιζε χαρούμενη: «Πόσο ευτυχισμένη είμαι! Ζω σε ένα πανέμορφο δάσος και τα αηδόνια μου κελαηδούν».





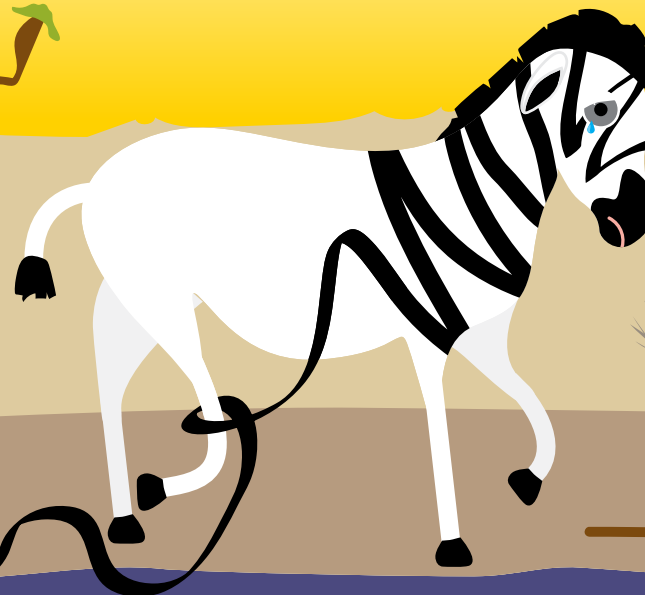
Δυστυχώς, η ευτυχία της ζέβρας δεν κράτησε για πολύ. Στο δάσος εμφανίστηκαν πολλά άγρια ζώα που είχαν έρθει από ένα γειτονικό δάσος που είχε καεί. Τα άγρια αυτά ζώα ήταν πολύ φασαριόζικα και δεν είχαν καθόλου τρόπους. Κάποια έπεφταν άτσαλα μέσα

στο ποτάμι κάνοντας τα νερά να αγριεύουν. Άλλα σκαρφάλωναν στα δέντρα ρίχνοντας μεγάλα κουκουνάρια και κλαδιά στα μονοπάτια. Το κελάηδισμα των απδονιών δεν ακουγόταν πια, καθώς τα απδόνια, φοβισμένα από τη φασαρία, έφυγαν για άλλο δάσος. Η ζέβρα δεν μπορούσε να απολαύσει πια το μπάνιο της στο ποτάμι και αυτό την στενοχωρούσε πολύ και συχνά μονολογούσε: «Αυτά τα άγρια ζώα μου έχουν κάνει τη ζωή άνω-κάτω...».



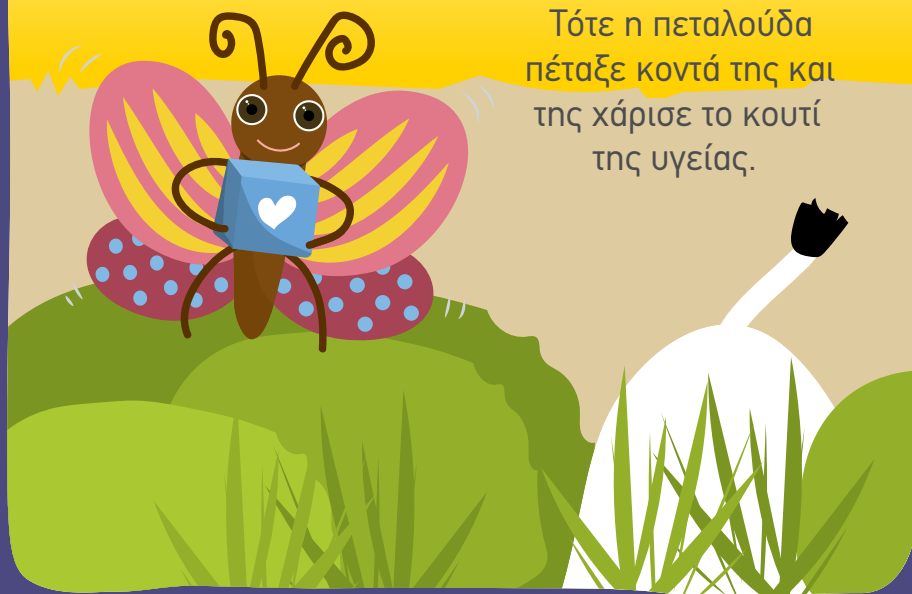
Μια μέρα, καθώς περπατούσε νευρική και αγχωμένη στο σκεπασμένο με κουκουνάρια και κλαδιά μονοπάτι, οι ρίγες της άρχισαν ξαφνικά να ξετυλίγονται σαν μακριά κορδέλα και να πέφτουν από το σώμα της. Τόσο γρήγορα έγινε αυτό που τα πόδια της μπλέχτηκαν σε αυτές, σκουντούφλησε και άρχισε να χοροπηδά από τον πόνο. Κουτσαίνοντας γύρισε στο σπίτι της και τι να δει! Το μικρό όμορφο σπιτάκι της είχε καταστραφεί! Δεν μπορούσε να πιστέψει στα μάτια της. Οι κάστορες ροκάνισαν τη μεγάλη ξύλινη πόρτα και τη γέμισαν με τρύπες. Και η στέγη είχε καταπλακωθεί από ένα γέρικο δέντρο. Η ζέβρα αναστατώθηκε και θύμωσε τόσο πολύ που όσες ρίγες της είχαν απομείνει ξεγλίστρησαν μεμιάς και έπεσαν κι αυτές από το σώμα της αφήνοντάς το κάτασπρο και χλωμό. Για μέρες δεν έτρωγε τίποτα. Τόσο μεγάλη ήταν η αναστάτωση και η στενοχώρια της...

Και έτσι περνούσε ο καιρός....



Μια μέρα καθόταν κατσουφιασμένη δίπλα στο ποτάμι και σκεφτόταν τις χαμένες της ρίγες, όταν μια πανέμορφη πολύχρωμη πεταλούδα πετάρισε δίπλα της ανοιγοκλείνοντας τα υπέροχα φτερά της. Κάθισε σε ένα μικρό θάμνο εκεί κοντά και της χαμογέλασε. Η ζέβρα, όμως, ένιωθε μέσα της τόση δυστυχία και απελπισία που δεν μπόρεσε να της χαμογελάσει. Η πεταλούδα συνέχισε να της χαμογελά πεταρίζοντας ανάλαφρα και χαρούμενα τα πολύχρωμα φτερά της, και η ζέβρα πείσμωνε ακόμη περισσότερο βλέποντάς την.

Τότε η πεταλούδα πέταξε κοντά της και της χάρισε το κουτί της υγείας.




Από εκείνη την ημέρα, η ζέβρα σταμάτησε να νιώθει θυμωμένη και αγχωμένη. Ένιωθε χαρούμενη και υγιής! Και δεν θα το πιστέψετε! Οι ρίγες επέστρεψαν στο σώμα της, πιο ζωηρές και λαμπερές από κάθε άλλη φορά! Με όρεξη και υπομονή επισκεύασε το σπίτι της. Και ήταν τόσο χαρούμενη που μπόρεσε να χάρισει το κουτί της υγείας που της είχε δώσει η πεταλούδα και στα άλλα ζώα. Σιγά-σιγά όλα τα ζώα ηρέμησαν, τα πουλιά επέστρεψαν και το δάσος γέμισε χαρούμενα κελαδίσματα. Και η ζέβρα άρχισε να απολαμβάνει ξανά τη ζωή της στο καταπράσινο, γεμάτο τιτιβίσματα δάσος, όπως παλιά.



Παιδιά, τι νομίζετε ότι είναι τελικά το κουτί της υγείας;





Κάθε μέρα που ξυπνάμε με ζωντάνια και χαρά
το χρωστάμε στην ❤️ μας που χτυπάει ρυθμικά.
Δεν θα κουραστεί ποτέ της, αν εμείς από παιδιά
την φροντίζουμε με αγάπη, την προσέχουμε διπλά.
Σίγουρα δεν είναι φίλτρο ούτε μαγικό ραβδί
αυτό που όλων μας θα κάνει την ❤️ πιο δυνατή.
Για ακούστε, λοιπόν, ποια είναι η δικιά μας συνταγή!

Πρώτα έρχονται τα φρούτα, μα και τα λαχανικά
που είναι αυτά που μας χαρίζουν βιταμίνες με χαρά.
Το νερό δεν το ξεχνάμε που είναι πάντα δροσερό
την ❤️ μας την προσέχει και δροσίζει στο λεπτό.
Παγωτά και καραμέλες, όλων των ειδών γλυκά
δεν τα τρώμε κάθε μέρα, μα πολύ πιο αραιά.
Και το κρέας δεν ξεχνάμε πως θα πρέπει και αυτό
να μην έχουμε για πάντα ως το πρώτο φαγητό.
Μα μπορούμε, αντί για κρέας, με θαλασσινά
να γεμίσουμε το πιάτο που είναι πιο υγιεινά.

Το τσιγάρο καταστρέφει την ❤️ σιγά σιγά
με τις ουσίες που μας δίνει με μια μόνο ρουφηξιά.
Νικοτίνη μα και πίσσα είναι ουσίες βλαβερές
και είναι αυτές που προκαλούνε στην ❤️ πολλές ζημιές.

Και το άγχος είναι εχθρός, μα πολύ πιο σιωπηλός.
Γι' αυτό βρες εσύ τον τρόπο, την ❤️ σου μακριά
από το άγχος κράτησέ την κι από αυτό προστάτεψέ την.

Μα δεν πρέπει να ξεχνάμε πως την ❤️ μας πιο γερή
θα κρατήσουμε για πάντα με καλή γυμναστική.

Όλα αυτά μας συμπληρώνουν τη δικιά μας συνταγή
που είναι αυτή που θα κρατήσει την ❤️ μας ζωντανή.

