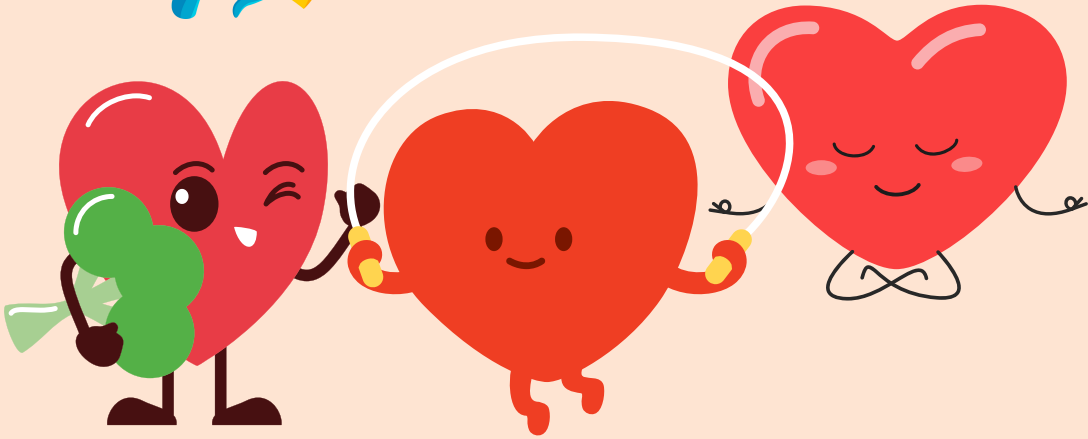




# Sydämen reittiseikkailu

Mistä sydän tykkää? Mistä sydän saa  
voimaa ja vahvistuu?



Ala sydämen supersankariksi ja käy  
suorittamassa sydämen reittiseikkailu!

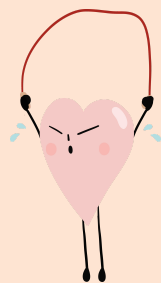


SYDÄNELIITTO  
Lappi

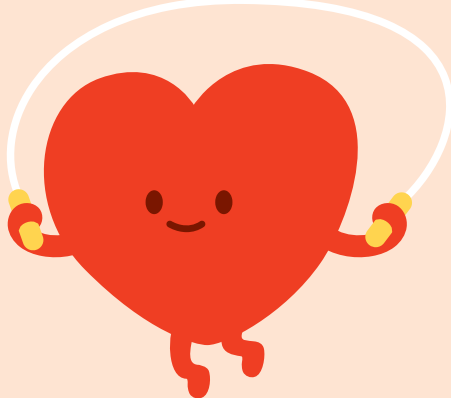
# 1

## Sydämen reittiseikkailu

### Sydän herää!

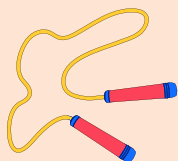


Sydän on lihas, joka pumpppaa verta ympäri kehoa. Sydän tykkää, kun liikutaan, syödään monipuolisesti ja levätään tarpeeksi. Sydän on tärkeä lihas, jota voi vahvistaa liikkumalla.



## Hypi 10 kertaa paikallaan ja tunne, miten sydän alkaa tykyttää.

Sydän pumpppaa nopeammin kun liikut! Miltä sydämessä tuntuu, kun liikut? Tunnetko sydämen sykkeen ranteesta?



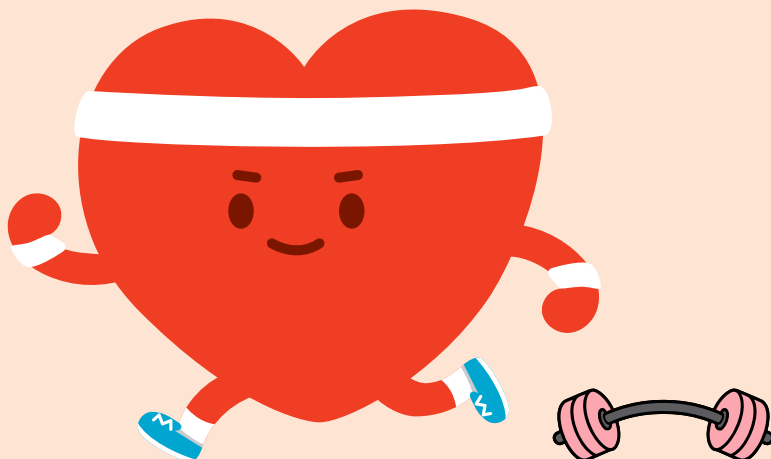
# 2

## Sydämen reittiseikkailu

### Sydän saa voimaa!



Sydän vahvistuu ja voimistuu monipuolisesta liikkeestä!  
Millaisesta liikkeestä sinä tykkäät?



**Tee viisi kyykkyä ja kävele viivaa pitkin, nyt  
sydämesi tekee töitä!**

Miltä liike ja tasapainoilu tuntuu? Hengitätkö hieman  
nopeammin?

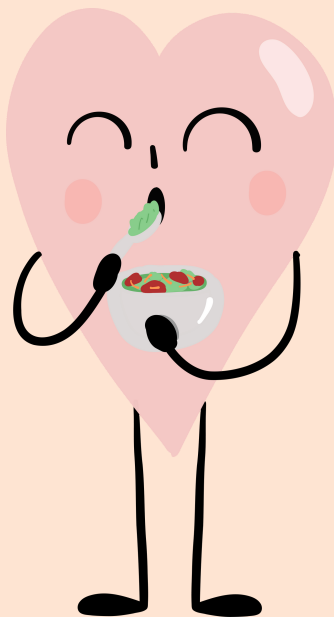


## Sydämen reittiseikkailu



### Sydän tarvitsee polttoainetta!

Sydän tarvitsee hyvää polttoainetta- eli ruokaa- voidakseen hyvin. Sydän vahvistuu ja voimistuu oikeanlaisella polttoaineella.



**Mikä ruoka antaa sydämelle voimaa? Valitse sydämelle terveellinen kuva korteista!**



**SYDÄNLIITTO**  
Lappi

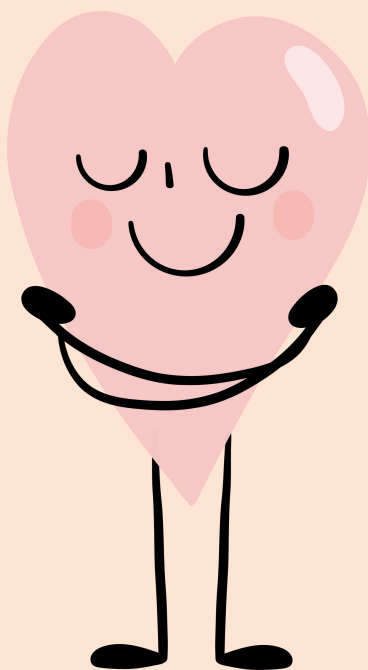
4

Sydämen reittiseikkailu

**Sydän rauhoittuu**



Sydän tykkää, kun rauhoitut. ja annat sille myös aikaa levätä. Miten sinä tykkäät rauhoittua?



**Hengitä syvään sisään nenän kautta ja ulos suun kautta viisi kertaa.**

Tuntuuko sydän rauhallisemmalta kuin äsken? Anna itsellesi iso hali, olet nyt sydämen supersankari!