

Brezplačna izobraževalno-zabavna revija za majhne in velike

Poletje
2026

SORIVANJE



SKRBIMO
ZA OKOLJE

ZDRAVA
PREHRANA

GIBANJE
ZA ZDRAVJE

VARNOST
V PROMETU



POLETNO NAGRADNO GESLO



V tej številki boš izvedel veliko o rjavem medvedu in trajnostni mobilnosti. Čakajo te ustvarjalne naloge, recepti, nasveti, ...

Še enkrat pozorno preglej revijo. Opazil boš, da nam ponekod družbo delajo črke. Prepiši jih od začetka do konca revije v enakem zaporedju v spodnje krogce. To je poletno geslo!



Napiši geslo, svoj naslov in starost ter jih do 10.7.2026 naslov: info@drustvo-sobivanje.si.

REVIJO SO OMOGOČILI



JAVNA AGENCIJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA VARNOST PROMETA



Energija za življenje



Splača se.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA OKOLJE IN PROSTOR



Sobivanje – brezplačna revija za otroke in starše, junij 2026. Letnik 11, številka 21. Nosilec projekta: Sobivanje – Društvo za trajnostni razvoj. Izdajatelj: Bomark d.o.o., Predjamska cesta 1, 1000 Ljubljana. Odgovorni urednik: dr. Borut Petelin. Besedila in urejanje besedil: Andreja Šeme. Strokovni sodelavci: dr. Lia Katarina Kompan Erzar, Tomaž Oršič. Sodelovanje študentov v sklopu PUŠ projekta: Aylin Alenabi, Vesna Logonder, Luna Keček- Natlačen, Andrea Mitrovič. Jezikovni pregled: Zorana Teran. Likovno uredništvo in oblikovanje: Nina Marselan. Fotografije: Shutterstock oziroma navedeni avtorji. 21. številka revije Sobivanje izhaja v tiskani in v e-obliki. Vsebina je zaščiteno avtorsko delo in jo je brez pisnega dovoljenja nosilca projekta prepovedano razmnoževati v kakršnikoli obliki.

VSEBINA



SKRB ZA OKOLJE

- ★ Žival se predstavi: Medved **4**
- ★ Kako se obnašamo v gozdovih, kjer živijo medvedi? **8**
- ★ Zelene oaze sredi mesta **10**
- ★ Pravljica: V senci starega hrasta **12**
- ★ Ali znaš pravilno ločevati odpadke? **13**
- ★ Električen avtomobil se predstavi



TRAJNOSTNA POT = MOJA IZBIRA

- ★ Finančno opismenjevanje: Varčevanje **14**



VARNOST V PROMETU

- ★ Varnost v prometu **18**
- ★ Obvezna oprema kolesa **20**



ŽIVIM ZDRAVO

- ★ Mini vrtiček na balkonu ali pred hišo **23**
- ★ Do hranozavesti v treh korakih **24**
- ★ Od pike do pike **28**
- ★ Kaj pa bomo danes jedli? **30**
- ★ Pet vaj za moč **30**



SPODBUJAMO PRIJATELJSTVO

- ★ Počitniška zakladnica **32**
- ★ Semafor čustev **34**
- ★ Kaj je internet? **35**



SLOVENIJA, KOT JO VIDIMO OTROCI

- ★ Triglavski dom na Kredarici **36**
- ★ Kviz: Julijske Alpe **38**
- ★ Spoznaj nas **39**
- ★ Labirint **39**



AVTOHTONA ŽIVAL:

MEDVED

KDO SEM?

Sem rjavi medved, največja zver v Sloveniji in Evropi. Sem avtohtona živalska vrsta, kar pomeni, da v slovenskih gozdovih živimo že zelo dolgo. Večinoma živim sam in se drugim medvedom izogibam.

KAKŠENI SEM?

Sem velika, močna in kosmata žival. Moje telo je dolgo od 150 do 250 cm, tehtam pa lahko tudi več kot 300 kg. Imam gosto rjavo dlako, majhne oči, kratka zaokrožena uhlja in zelo močne tace z dolgimi kremplji. Čeprav sem videti počasen in neroden, znam zelo hitro teči in dobro plavam. Naši mladiči so ob rojstvu zelo majhni in slepi.



SKRIB ZA
OKOLJE

Medved ima
tako dober voh,
da lahko hrano zavoha
več kilometrov daleč.



KAJ POČNEM?

Največ hodim okoli ponoči ali zgodaj zjutraj vendar nisem nočna žival. Veliko časa porabim za iskanje hrane. Ker sem velik, moram namreč pojesti zelo veliko. Imam odličen voh in sluh, zato hitro zavoham hrano ali nevarnost. Rad praskam po drevesih in po tem lahko sklepate, da sem blizu.

KJE ŽIVIM?

Najraje imam mirne, velike gozdove. Pozimi se občasno umaknem v brlog, vendar ne spim tako kot polh, moje sledi lahko vidiš pozimi v snegu. Moji predniki so nekoč živeli po skoraj vsej Evropi, danes pa nas je veliko manj. V Sloveniji živimo predvsem v velikih gozdovih na Kočevskem, Notranjskem in v Trnovskem gozdu. Radi imamo velike, mirne gozdove, kjer najdemo dovolj hrane in skrivališč.

KAJ JEM?

Sem vsejed, kar pomeni, da jem rastlinsko in živalsko hrano. Najraje imam gozdne plodove, jagode, maline, želod, žir, sadje, travo in med. Jem tudi mravlje, ličinke, mrhovino in manjše živali. Čeprav sem zver, ne jem veliko mesa, ampak bolj rastlinsko hrano. Največ pojem jeseni, da si naberem dovolj maščobe za zimo, ko na razpolago ni dovolj hrane. Takrat se umaknem v brlog in prespim zimske mesece.



NA POMOČ!

Ljudje ste nas v mnogih delih Evrope že skoraj iztrebili. Za nas predstavljajo nevarnost izguba življenjskega prostora, promet in vznemirjanje v naravi. V Sloveniji smo medvedi zavarovani, zato strokovnjaki skrbijo, da lahko varno živimo v naših gozdovih. Smo pomemben del narave, saj pomagamo ohranjati ravnovesje v gozdovih.



SKRB ZA
OKOLJE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA OKOLJE IN PROSTOR

KAKO SE OBNAŠAMO V GOZDOVIH, KJER ŽIVIJO MEDVEDI

V Sloveniji rjavi medvedi živijo predvsem v velikih gozdovih na Kočevskem, Notranjskem, Dolenjskem in v delu Primorske. Radi imajo mirne, odmaknjene gozdove z veliko hrane in skrivališč. Čeprav so medvedi veliki in močni, se človeka običajno bojijo in se mu raje umaknejo.

Kako hodimo po gozdovih, kjer živijo medvedi

1. Opozarjamo nase

Ko hodimo po gozdu, glasno govorimo, pôjemo ali stopamo nekoliko glasneje. Tako medved sliši, da prihajamo, in se nam lahko pravočasno umakne.



2. Psa imejmo vedno na povodcu

Spuščen pes lahko medveda prestraši ali razdraži. Medved lahko nato steče za psom, pes pa se vrne nazaj k človeku.



3. Če opazimo medveda, se mirno umaknemo

Nikoli ne tečemo proti medvedu in ga ne lovimo. Počasi se umaknemo po poti, po kateri smo prišli, ter pustimo medvedu dovolj prostora.



4. Če bi medved napadel

Če bi se medved pripravljal na napad, ležemo na trebuh, z rokami zaščitimo vrat in ostanemo čim bolj pri miru. Medved se največkrat nato umakne.



5. Medveda nikoli ne hranimo

Medved se ne sme navaditi na ljudi in na našo hrano. Če ga hranimo, lahko izgubi strah pred človekom in postane nevaren.





SKRB ZA
OKOLJE

Medved človeka
največkrat sploh ne želi
srečati, zato se mu raje
pravočasno umakne.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA OKOLJE IN PROSTOR



SKRIB ZA
OKOLJE

ZELENE OAZE SREDI MESTA



Zelene površine, kot so travniki, parki, igrišča in drevoredi, so majhni koščki narave sredi mesta. Vidimo jih ob cestah, šolah, blokih in na sprehajalnih poteh. Čeprav živimo med hišami, avtomobili in cestami, nam pomagajo ostati povezani z naravo.

Najpomembnejši del zelenih površin so drevesa. Drevesa so živa bitja, ki rastejo počasi, a nam vsak dan pomagajo na veliko načinov. Čistijo zrak, dajejo senco in hladijo mesto v vročih poletnih dneh. Ko dežuje, njihove korenine pomagajo, da voda počasneje odteka in se laže vpije v zemljo.

Drevesa niso pomembna le za ljudi, ampak tudi za živali. Na njih in med vejami živijo ptice, veverice, metulji, čebele in številne žuželke. Drevesa jim nudijo hrano, skrivališče in varen dom.

Vendar včasih v mestih zmanjka prostora za naravo. Ko gradijo nove ceste, parkirišča ali stavbe, pogosto posekajo tudi drevesa. Zato je zelo pomembno, da zelene površine varujemo in sadimo nova drevesa.

Zelena mesta so lepša, bolj zdrava in prijetnejša za življenje. Otroci se lahko igrajo v parkih, ljudje se sprehajajo v senci dreves, živali pa imajo svoj dom.



Vsako majhno dejanje šteje!

Tudi mi lahko pomagamo:

- ne lomimo vej,
- ne smetimo,
- spoštujemo drevesa, druge rastline in živali,
- sadimo nova drevesa.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA OKOLJE IN PROSTOR

V SENCI STAREGA HRASTA

Nekega vročega poletnega popoldneva se je Oskar igral na igrišču. Tekal je za žogo, plezal po igralih in se smejal s prijatelji. Kmalu mu je postalo zelo vroče. Sonce je močno sijalo, klopce in tobogan so bili razgreti, asfalt pa skoraj prevroč, da bi se ga dotaknil.

Zato je stekel v bližnji park. Ko je stopil na mehko travo, je takoj začutil prijetno svežino. Pod velikim starim hrastom je bila gosta senca in zrak je bil prijetno hladen.

Oskar je presenečeno pogledal okrog sebe.

»Tukaj je čisto drugače ... Zakaj je tukaj tako prijetno?«
Na klopki pod drevesom je sedel dedek in se nasmehnil.

»Zato, ker so drevesa naravne klimatske naprave,« je rekel dedek.
»Pod njimi je lahko tudi 20 stopinj hladneje kot na vročem asfaltu.

Drevesa mestu dajejo senco, hladijo zrak in pomagajo, da lažje diha.«
Oskar je legel v travo in pogledal visoko v krošnjo starega hrasta. Listi so nežno šumeli v vetru, bilo je mirno in hladno. Slišal je ptičje petje, brenčanje čebel in oddaljen smeh otrok z igrišča.

Takrat je Oskar pomislil: »Hvala, drevesa, ker poskrbite, da je v mestih prijetno. Tudi poleti.«



**Zaradi dreves
so mesta bolj zdrava
in mi se v njih dobro
počutimo.**





SKRB ZA
OKOLJE



POIŠČI BESEDE



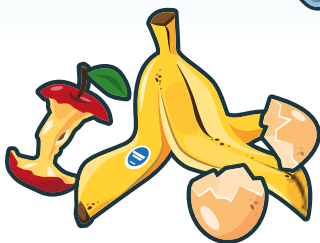
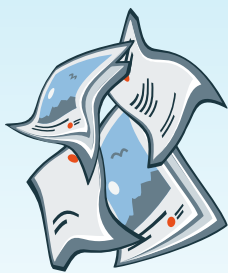
Najdi besede in jih obkroži: ZRAK, DREVO, PLANET, VODA, SMETI, NARAVA, SPREHOD, KOLO, GIBANJE, ZDRAVJE, SONCE. Besede se skrivajo vodoravno, in navpično.

N	A	R	A	V	A	M	O	P	Z	K	D	J	O
T	A	Š	F	B	C	Ž	N	P	A	J	R	A	V
Z	R	A	K	Ž	B	I	B	L	I	A	S	I	O
O	R	S	D	A	V	N	C	A	N	I	A	N	D
A	D	R	E	V	O	B	P	N	M	N	Z	R	A
B	O	R	S	D	A	V	R	E	U	R	H	P	G
G	I	B	A	N	J	E	G	T	K	P	D	E	V
S	U	T	S	E	A	S	M	E	T	I	F	R	E
P	K	Z	P	R	K	E	A	Š	F	B	C	Ž	N
R	O	M	C	I	G	O	C	S	E	N	M	D	A
E	L	P	U	G	M	E	B	O	R	S	D	A	V
H	O	I	K	A	B	Ž	O	R	S	D	A	V	N
O	Š	Č	Z	D	R	A	V	J	E	Z	H	R	E
D	N	Z	O	P	E	R	A	M	S	O	N	C	E

ALI ZNAŠ PRAVILNO LOČEVATI ODPADKE?



Poveži sliko
odpadka s pravim
zabojnikom.





SKRB ZA
OKOLJE

ELEKTRIČNI AVTO SE PREDSTAVI



1. Kdo sem jaz?

Poveži lastnost s pravim avtomobilom:



- * sem tih
- * natočiš mi gorivo
- * polniš me na polnilnici
- * iz mene prihaja dim
- * med vožnjo ne onesnažujem zraka
- * polniš me lahko doma
- * premika me elektrika



2. Kaj imava skupnega?

Poveži pravo lastnost s pravo sliko.



- * ima baterijo
- * polni se s kablom
- * potrebuje energijo
- * ko je baterija prazna, ne deluje
- * lahko ga polnimo doma

V čem se razlikujeva?

- * V velikosti baterije.
- * Telefon ima zelo majhno, avto pa zelo veliko.
- * Kako sva si še različna?

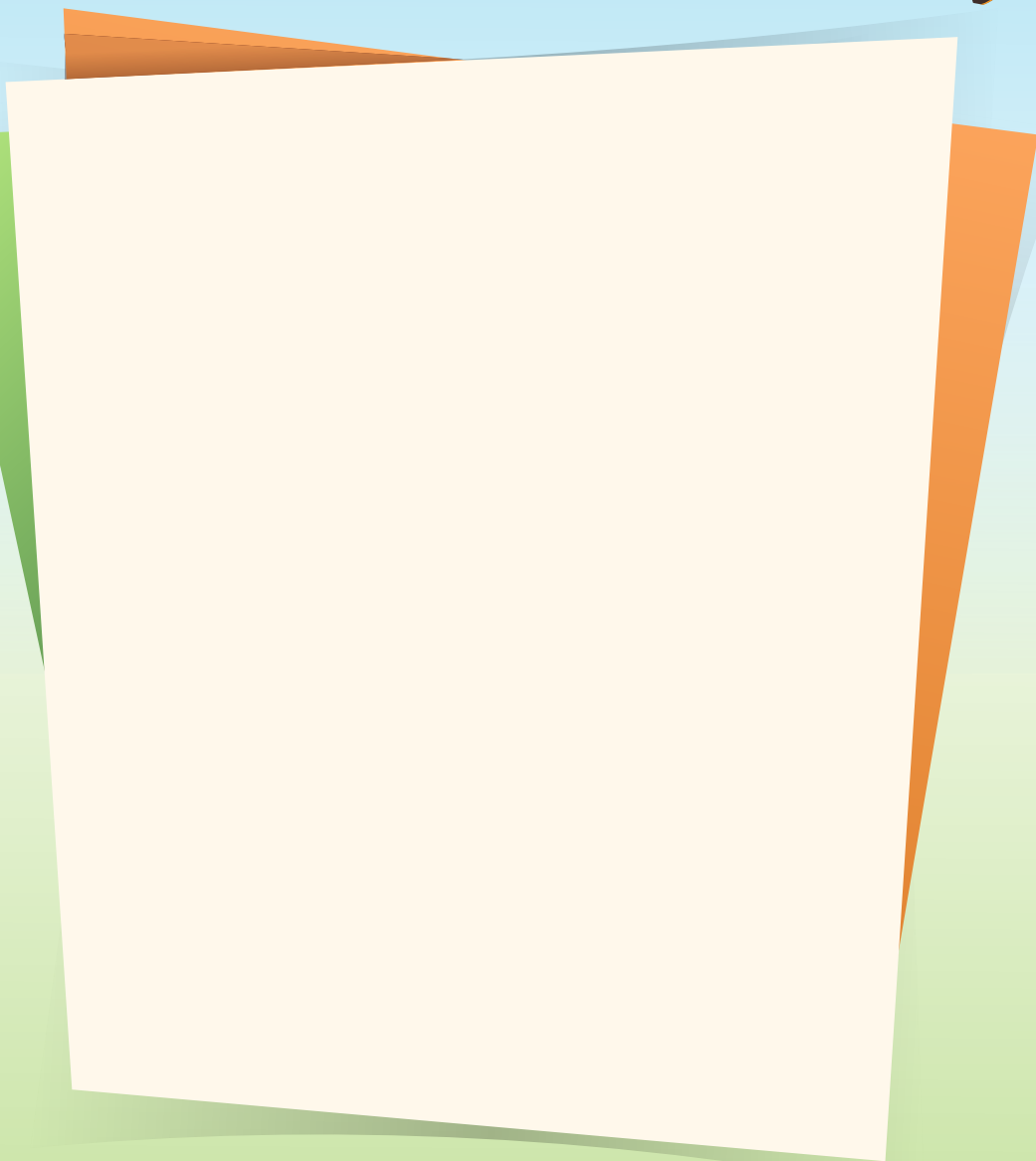


3. Nariši avto prihodnosti!

Kako bi izgledal okolju najbolj prijazen avto?

Lahko leti, vozi na sončno energijo, ima travo na strehi, ...

Vključi domišljijo!





FINANČNO OPISMENJEVANJE

VARČEVANJE

Metka je od dedka in babice za dobre ocene v prvem razredu dobila 20 evrov. Zdaj razmišlja, kaj bi naredila z denarjem. Kaj pa bi izbral-a ti?

1.

»Rada imam sladkarije. Kupila bi si veliko čokolad in bonbonov.«

2.

»Kupila bi si eno čokolado, ostali denar pa bi dala v hranilnik, ker varčujem za skiro.«

3.

»Ves denar bi dala v hranilnik za skiro.«



Katera možnost se ti zdi najboljša? Pogovori se še s prijatelji in starši. Si bodo odgovori podobni ali ne?

Tudi ti za kaj varčuješ?



Z majhnimi prihranki počasi privarčujemo za nekaj večjega. Če varčujemo malo po malo, se sčasoma nabere veliko. Seveda si lahko kdaj privoščimo tudi kakšen priboljšek. Dobro pa je, da pred nakupom premislimo: Ali si to res želim? Mi bo to dolgo koristilo ali me razveseljevalo?



PRED NAKUPOM PREMISLIMO:

**ALI TO
RES POTREBUJEM?**

**ALI ŽE IMAM
NEKAJ PODOBNEGA?**

**ALI LAHKO
POČAKAM?**



VARNOST V
PROMETU

BESEDA STROKOVNJAKA:

VARNO NA POT

Dragi otroci in starši!

Poletje je čas izletov, morja, sladoleda in družinskih dogodivščin. Da bodo počitnice res lepe, moramo na pot kreniti varno in brez hitenja. Pred odhodom preverimo, če je avto pripravljen na dolgo vožnjo – ali delujejo luči, ali imamo dovolj vode in ali je prtljaga varno zložena. Tudi kolesa, skiroji ali supi morajo biti dobro pritrjeni.

Otroci naj bodo med vožnjo vedno pripeti v ustreznih otroških sedežih, saj varnostni pas reši življenje. Pomembno je tudi, da si na daljši poti vzamemo več postankov za gibanje, počitek in osvežitev.

Otrok ali hišnih ljubljencev poleti nikoli ne puščamo samih v vozilu, niti v senci, niti za nekaj minut. Temperatura v avtu lahko namreč zelo hitro postane nevarna.



Tudi kužki in muce morajo med vožnjo potovati varno – najbolje v transporterju ali pripeti s posebnim pasom.

Starši bodimo otrokom dober zgled z mirno in odgovorno vožnjo, saj se otroci varnega vedenja v prometu učijo predvsem od nas, odraslih. Na cesti bodimo prijazni, potrpežljivi in pozorni drug do drugega. Telefon naj med vožnjo počiva, oči pa naj bodo usmerjene na cesto. Če nas na poti ujameta dež ali nevihta, vozimo počasneje in previdneje.

Naj bodo počitnice polne lepih spominov – in naj bo vsaka pot varna za vso družino.

Agencija za varnost prometa



JAVNA AGENCIJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA VARNOST PROMETA





**VARNOST V
PROMETU**

PROJEKT VARNO V VRTEC IN ŠOLO



V letošnjem projektu »Varno v vrtec in šolo« sodeluje več kot 18.000 otrok iz 206 vrtcev in osnovnih šol.

Pohvala vsem otrokom, vzgojiteljem, učiteljem in staršem, ki skupaj skrbite za varnejše poti v vrtec in šolo. Z znanjem, previdnostjo in dobrimi navadami vsak dan pomagamo ustvarjati bolj varen promet za vse. Veselimo se tudi novih sodelujočih v prihodnjih projektih!



PROMETNA PRAVILA
Čez cesto pogledaj kot surikata.
Cesto prečkal na zebri.
Roko dvigneš visoko kot brata.
Ne skači čez cesto.
Ne hodi počasi čez cesto.

PROMETNA PESEM
V prometu greš vedno,
ko želiš čez cesto
ne prehod za pelce.
Ko hodiš čez cesto dvigneš roko,
da te vozniki vidijo.
V prometu si oblečen
dobrovidno.
Na cesti se ne smeš igrati.
Na cesti upoštevali vse znake.



PROMETNA PESEM
Pingen, pingin, takole se pa ne gre čez cesto.
Kako pa naj grem čez cesto?
Enostavno - pogledaj levo, desno, levo.
Aha, sedaj pa razumem. Hvala.

OŠ KOMENDA MOSTE, 2. a



STOP, POGLEJ, POJDI

**STOP, STOP, STOP - POGLEJ OKROG,
AVTO PELJE, NAREDI KROG.
LEVO, DESNO, LEVO,
VAREN PREHOD JE NAŠ ZAKLAD!**

**RUMENA RUTKA SVETI SE,
VOZNIK HITRO VIDI ME.
NA PLOČNIKU HODIM PRAV,
V PROMETU SEM VAREN, ZDRAVI!**

SLIKOVNI NAMIGI



OBVEZNA OPREMA KOLESARJA

Tole je obvezna oprema kolesarja. Na cesto gre lahko samo kolo, ki ima vse to urejeno.

Delujoče zavore

Kolo mora imeti sprednjo in zadnjo zavoro, ki delujeta.

Zvonec

Da lahko kolesar opozori druge v prometu.

Luči (če se vozi v mraku ali temi)

- bela luč spredaj
- rdeča luč zadaj

Odsevniki (reflektorji)

- rdeč odsevník zadaj
- rumeni ali oranžni odsevniki na pedalih
- odsevniki na kolesih (obročih)



Čelada (za otroke do 18 let)

Obvezna pri vožnji s kolesom.

Preveri kolo na ilustraciji.

Ali ima vso obvezno opremo?

- Zavore
- Zvonec
- Luči
- Odsevniki
- Čelada



Tvoja naloga:

V dno jogurtovega lončka naredi nekaj majhnih luknjic. Vanj nasuj zemljo in posadi seme fižola. Postavi ga na svetlo mesto in ga redno zalivaj. Kmalu boš opazil, kako iz semena pokuka majhen poganjek in začne rasti prava rastlina!

To je dobra vaja, da spoznaš, da pridelava hrane zahteva precej pozornosti in dela.



PROJEKT ŽIVIM ZDRAVO

V projekt »Živim zdravo« je prijavljenih več kot **14.750** otrok iz **189** vrtcev in šol.

ZDRAV ZAJTRK BANANINE PALAČINKE

SESTAVINE:

- 1 jajce
- 200g BELA PŠENICA
- 1 BANAN
- 1 BANAN
- 1 BANAN
- 1 BANAN
- 1 BANAN

POSTOPEK:

1. BANANINE PŠENICE
2. BANANINE PŠENICE
3. BANANINE PŠENICE
4. BANANINE PŠENICE
5. BANANINE PŠENICE

A recipe card for banana pancakes. It features a title 'ZDRAV ZAJTRK BANANINE PALAČINKE', a list of ingredients including eggs, flour, and bananas, and a list of steps. There are images of a blender, a frying pan with pancakes, and a plate of finished pancakes.

JAJČNI NAMAZ

SESTAVINE:

- 6 trdo kuhanih jajc
- 2 žlici kisle smetane
- 2 žlici grškega jogurta
- 2 čajni žlički gorčice
- sol

POSTOPEK:

1. Jajca skuhamo do drugega in jih ohladimo. Nato jih olupimo, prevežemo in kačimo rumenjake od beljakov.
2. Rumenjake damo v skledo in jih z zmečkamo z vilico.
3. Dodamo kisló smetano, grški jogurt, gorčico in sol ter premešamo.
4. Beljake naribamo in jih vmešamo v zmes.
5. Namaz namočimo na kruh, okrasimo in postrežemo.

DOBER TEK.

Osnovna šola in vrtec Apoca. Foto: vrtca Apoca - design: Gáborik M., starost 3-6 let. Mentorica: Nina Hurvut iz Nenasitna Kreativnost

A recipe card for egg spread. It features a title 'JAJČNI NAMAZ', a list of ingredients including hard-boiled eggs, sour cream, Greek yogurt, and mustard, and a list of steps. There is an image of a bowl containing the finished egg spread.



ŽIVIM
ZDRAVO

DO HRANOZAVESTI V TREH KORAKIH SPOZNAJ JUNAKA HRANOZAVESTI

Živijo, sem Zdravko Lid!

Moja super moč je hranozavest. To pomeni, da se prehranjujem uravnoteženo, hrano spoštujem in skrbim, da je čim manj zavržem.



PRIDRUŽI SE MI NA HRANOZAVESTNI MISIJI

Vse se začne pri tebi doma, na tvojem krožniku. Postani junak/ junakinja hranozavesti tudi ti. Upoštevaj moje 3 nasvete:

1. Vzemi le toliko, kolikor lahko poješ

Tvoje oči so včasih bolj lačne kot tvoj trebušček. Zato si na začetku raje vzemi manjšo porcijo. Če boš po prvem krogu še vedno lačen/lačna, si vedno lahko vzameš še malo. Tako bo tvoj krožnik na koncu prazen, hrana pa ne bo po nepotrebem končala v smeteh.

2. Shrani za kasneje

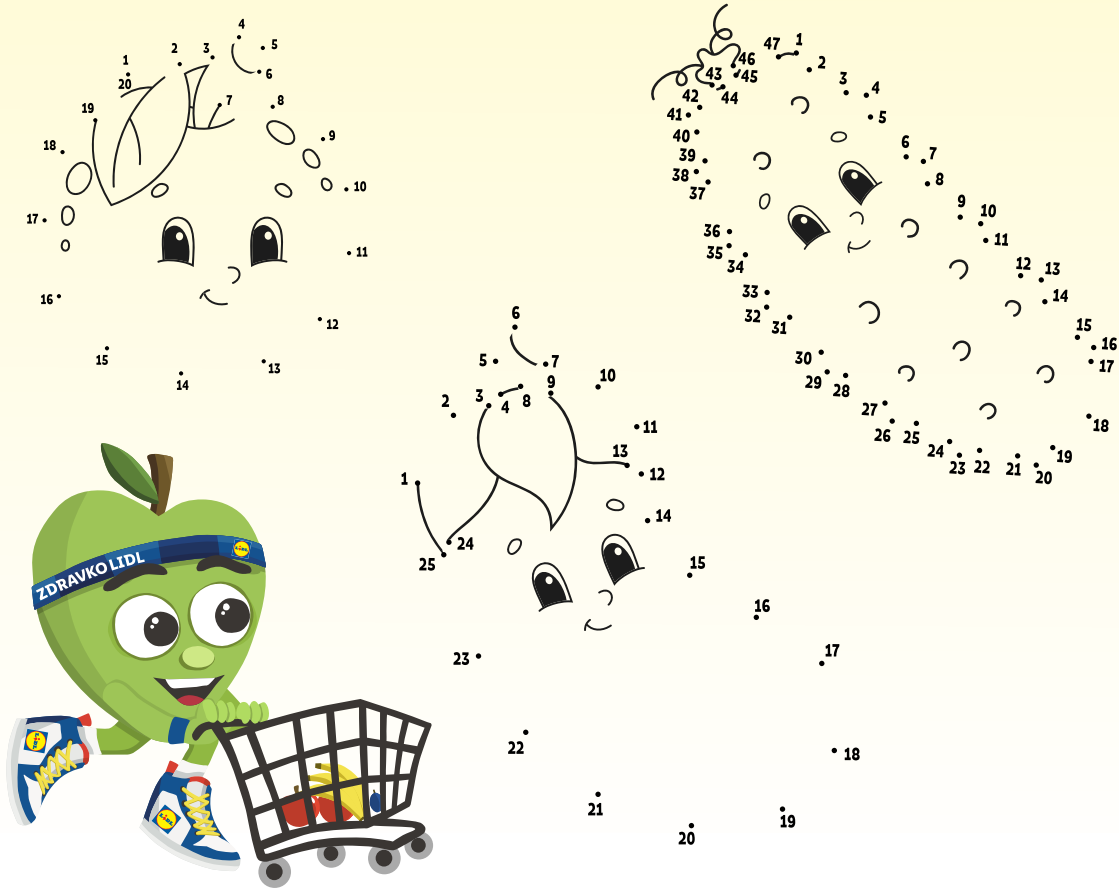
Če ugotoviš, da ne moreš pojesti vsega, kar je na krožniku, shrani ostanke hrane za pozneje. Tvoj sendvič, jabolko ali kosilo te lahko brez težav počakajo, dokler spet ne postaneš lačen/lačna. Ostanke kosila lahko uporabiš za popoldansko malico ali kot prigrizek za na pot.

3. Reši hrano in ustvari nekaj novega

Si opazil/opazila, da je banana postala rjava ali pa jagode malce preveč mehke? Nikar jih ne vrzi v koš! To je odlična priložnost, da postaneš kuharski mojster/mojstrica. Iz tega sadja lahko spečeš mafine, pripraviš osvežilen smuti ali domač sladoled. Hrana, ki na zunaj ne izgleda več popolna, je lahko še vedno užitna in okusna.

ZDRAVKO LIDL GRE PO HRANOZAVESTNIH NAKUPIH

Poveži številke od pike do pike in razkril-a boš, kaj vse se skriva v mojem nakupovalnem vozičku.



Naj hranozavest postane tvoja nova super moč!

Želim si, da s hrano ravnamo spoštljivo, zato sem pripravil ideje za hranozavestno ustvarjanje, ki jih najdeš na moji spletni strani:

www.zdravko-lidl.si



Splača se.



**ŽIVIM
ZDRAVO**

KAJ PA BOMO DANES JEDLI?

Mami in ati te gotovo kdaj vprašata, kaj bi rad-a za zajtrk ali kosilo. Morda takrat samo skomigneš z rameni? No, zato smo pripravili nekaj namigov za vsakega od obrokov. Slastno in še zdravo! Poletje je čas, ko je na voljo veliko svežega sadja in zelenjave, ki je polno vitaminov in mineralov, nas osveži in napolni z energijo. Tukaj je nekaj idej za zdrave obroke:

Pomagaj pri kuhi. To je odličen način druženja, ki daje okusne rezultate.

To je dobra vaja, da spoznaš, da pridelava hrane zahteva precej pozornosti in dela.



ZAJTRK

- jogurt z borovnicami in kosmiči
- polnozrnat kruh z avokadom in paradižnikom
- ovsena kaša z jagodami ali marelicami
- smoothie iz banane, lubenice in jogurta

DOPOLDANSKA MALICA

- lubenica ali melona
- jabolko ali hruška
- korenček ali kumara narezana na palčke
- pest oreščkov

KOSILO

- testenine s paradižnikovo omako in svežo baziliko
- piščanec z rižem in poletno zelenjavo (bučke, paprika)
- krompir z jogurtovo omako in solato
- riba z limono in pečeno zelenjavo



POPOLDANSKA MALICA

- sadna solata (breskve, jagode, melona)
- polnozrnati toast z medom
- jogurt z medom in oreščki
- domač sladoled iz banane in sadja

VEČERJA

- lahka zelenjavna juha
- solata s paradižnikom, kumarami in sirom feta
- polnozrnati kruh z namazi (sirni, zelenjavni)
- jajčna omleta z bučkami

To je dobra vaja, da
spoznaš, da pridelava hrane
zahteva precej pozornosti
in dela.





ŽIVIM
ZDRAVO

PET VAJ ZA MOČ

POČEPI

Ena najpomembnejših vaj za moč. Stopala postavimo v širino bokov, trup je vzravnani. Pokrčimo kolena in zadnjico potisnemo nazaj, kot da bi sedli na stol. Roke iztegnemo pred seboj. Nato se vrnemo v začetni položaj. Vajo ponovimo desetkrat.



SKLECE

Vaja za moč zgornjega dela telesa. Ležemo na trebuh, dlani postavimo v širino ramen. Odrinemo se od tal in iztegnemo roke. Telo naj bo ravno. Nato se spustimo nazaj. Vajo ponovimo desetkrat.



ŽABJI POSKOKI

Vaja za močne noge in dober odziv. Naredimo globok počep, roke spustimo proti tlom, nato pa sonožno skočimo naprej in navzgor. Doskočimo mehko na stopala. Vajo ponovimo desetkrat.



TREBUŠNJAKI

Vaja za trebušne mišice. Ležemo na hrbet, pokrčimo kolena in iztegnemo roke. Dvignemo zgornji del telesa proti kolenom, nato se počasi spustimo nazaj. Vajo ponovimo desetkrat.





POLMOST

Vaja za noge in zadnjico. Ležemo na hrbet, kolena pokrčimo, roke položimo ob telo. Dvignemo boke proti stropu, nato jih počasi spustimo nazaj. Vajo ponovimo desetkrat.



Pomembno!

Pripravi se! Pred vadbo oblečemo športna oblačila in obujemo copate ter pripravimo steklenico vode. Vadba je bolj zabavna ob glasbi ali s prijatelji.

Ne pozabi na ogrevanje! Pred začetkom telo ogrejemo s petimi do desetimi minutami hoje, teka na mestu, poskokov ali skakanja čez kolebnico. Tako pripravimo mišice na gibanje in zmanjšamo možnost poškodb.





BESEDA STROKOVNJAKA:

POČITNIŠKA ZAKLADNICA

Letošnje počitnice se bomo spremenili v raziskovalce, opazovalce, športnike in umetnike. Odkrivali bomo drobne zanimivosti, ki nas razveselijo. Pripravili si bomo počitniški nahrbtniček ali torbico, lahko tudi zvezek, škatlico ali mapo, ki ji bomo rekli naša zakladnica. Vanjo bom zbirali lepe stvari – lepe besede, lepe pesmice, risbice, drobne predmete, fotografije in vse lepe spomine. Kako bomo to naredili? Na našo počitniško torbico, nahrbtniček, škatlo ali mapo bomo takoj prvi dan počitnic z velikimi, pisanimi črkami napisali: MOJE POČITNICE 2026. Pri tem nam seveda lahko pomagajo odrasli. Vsak dan bomo potem v našo zakladnico dajali po eno lepo stvar, opisali dogodivščino, ki se nam je pripetila, shranili kamenček, ki ga bomo našli



na poti v hribe, školjko, ki jo bo k našim nogam prineslo morje, razglednico, ki nam jo bo poslal prijatelj, risbico ali izdelek, ki ga bomo naredili in bomo ponosni nanj, predvsem pa bomo našo počitniško zakladnico polnili z lepimi mislimi, pravljičami in pesmicami, ki nam jih bodo povedali odrasli, jih zapeli z nami in nam jih pomagali napisati, fotografirati ali narisati, da bodo postale del našega zaklada.

Ob koncu počitnic bomo vse te lepe stvari uredili, da nam bodo vse leto prinašale veselje in nas spominjale, da smo drug za drugega velik zaklad.

dr. Lia Katarina Kompan Erzar

Počitniška zakladnica ti bo prinesla veliko veselja vsakič, ko boš pokukal-a vanjo!



PROJEKT SPODBUJAMO PRIJATELJSTVO

Letos je v projekt »Spodbujamo prijateljstvo« prijavljenih **18.500 otrok iz 214 vrtcev** in osnovnih šol. Od začetka projekta pa do danes je v projektu sodelovalo že več kot **350.000 otrok!**





PRIJATELJSTVO

SEMAFOR ČUSTEV

Vsak dan občutimo različna čustva. Včasih smo veseli in mirni, drugič žalostni, prestrašeni ali jezni. Čustva pridejo in potem spet počasi odidejo.

Ko smo mirni, se laže igramo, poslušamo in sodelujemo z drugimi. Ko pa nas nekaj razjezi ali prestraši, nam telo to pokaže – srce hitreje bije, roke se potijo, v trebuščku pa začutimo nemir. Zato je pomembno, da poslušamo svoje telo in prepoznamo, kako se počutimo. Pri tem nam pomaga semafor čustev.

USTAVI SE

Ko si zelo jezen ali žalosten, se ustavi. Ne kriči in ne topotaj.



DIHAJ

Počasi vdihni in izdihni. Pomagajo lahko objem, sprehod ali miren kotiček.

POVEJ

Ko se umiriš, povej, kako se počutiš. Skupaj lahko poiščemo rešitev.

Ko opazujemo svoja čustva in poslušamo svoje telo, laže poskrbimo zase in za druge.



KAJ JE INTERNET?

Internet povezuje ljudi po vsem svetu.

Z njim lahko pokličemo babico, poslušamo glasbo, gledamo risanke, rišemo ali poiščemo zanimive informacije. Internet uporabljamo na računalniku, tablici ali telefonu. Pomaga nam pri učenju, pogovoru in zabavi. Na internetu lahko najdemo veliko koristnih in zabavnih stvari. Ker pa tam niso vse vsebine primerne za otroke, internet uporabljamo skupaj z odraslimi.

Za kaj ti uporabljaš internet?

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> pogovor | <input type="checkbox"/> učenje |
| <input type="checkbox"/> glasba | <input type="checkbox"/> risanje |
| <input type="checkbox"/> igre | _____ |
| <input type="checkbox"/> risanke | _____ |

Na internetu nikoli ne delimo svojega naslova, gesla ali telefonske številke.





SLOVENIJA, KOT
JO VIDIMO
OTROCI

BESEDA STROKOVNJAKA:

TRIGLAVSKI DOM NA KREDARICI

Na nadmorski višini 2515 metrov stoji najvišje ležeča in največja planinska koča v Sloveniji – Triglavski dom na Kredarici. Postavljen je na planoti Kredarica, prav pod vrhom Triglava. V njem lahko prespi več kot tristo planincev. Koča ima tekočo vodo, elektriko in celo signal za mobilni telefon.

Ob koncu 19. stoletja je naše gore obvladovalo Nemško-avstrijsko planinsko društvo in Slovenci v planinskih kočah niso bili dobrodošli. Zato je v akcijo stopil Jakob Aljaž, župnik na Dovjem. Odkupil je vrh Triglava in nanj postavil majhen jeklen stolp, ki ga danes poznamo kot Aljažev stolp. Manj znano je, da je dal v skalo pod vrhom izklesati tudi jamo – Staničevo zavetišče, kjer bi planinci lahko poiskali zavetje v slabem vremenu.





Kmalu zatem je Slovensko planinsko društvo na pobudo Jakoba Aljaža kupilo zemljišče na Kredarici in tam postavilo planinsko kočo. Zaradi vedno večjega obiska planincev so jo večkrat povečali. Leta 1983 je koča dobila velik prizidek in postala največji planinski dom v Sloveniji. Danes jo upravlja Planinsko društvo Ljubljana-Matica.

Na Kredarici stoji tudi najvišja meteorološka postaja v Sloveniji, kjer opazujejo vreme. Deluje že od leta 1897. Najvišja izmerjena temperatura je bila 21,6 °C, najnižja pa -28,3 °C. Najvišja snežna odeja je merila kar sedem metrov, veter pa je dosegel hitrost 221 km/h.

Morda boste nekoč tudi vi osvojili Triglav in občudovali čudovite razglede na slovenske gore

Tomaž Oršič,
profesor geografije in zgodovine





SLOVENIJA, KOT
JO VIDIMO
OTROCI

KVIZ JULIJSKE ALPE

Reši kviz in vpiši črke pravih odgovorov. Rešitev je nekaj, kar je zelo značilno za gorski svet in bi to vsak rad srečal na poti.

1. Kateri je najvišji vrh v Sloveniji?

- T** Mangart
- P** Triglav
- K** Jalovec
- S** Špik



2. Kako se imenuje najvišja planinska koč v Sloveniji?

- L** Triglavski dom na Kredarici
- A** Dom na Komni
- E** Tamar
- O** Planica



3. Koliko je Triglavskih jezer v Dolini Triglavskih jezer?

- I** Šest
- A** Sedem
- M** Osem
- R** Pet



4. Kdo je postavil Aljažev stolp na vrhu Triglava?

- B** France Prešeren
- V** Julius Kugy
- D** Tomaž Humar
- N** Jakob Aljaž



5. Kako se imenuje legendarno gorsko bitje z zlatimi rogovi?

- Z** Kekec
- L** Gams
- I** Zlatorog
- E** Beli jelen

6. Kako se imenuje znani gorski prelaz v Julijskih Alpah?

- K** Vršič
- O** Korensko sedlo
- U** Predel
- E** Mangartsko sedlo

7. Katere živali ne moreš srečati v Julijskih Alpah?

- P** Lisica
- A** Lama
- R** Gams
- T** Veverica



Si dobil geslo?
Si že imel to srečo,
da si to že videl
o gorah?



SLOVENIJA, KOT
JO VIDIMO
OTROCI

SPOZNAJ NAS

Če imaš srečo, boš v Julijskih Alpah lahko videl katero od teh živali.
Poveži vsako fotografijo z ustreznim opisom.

Muflon

Imam gosto rjavo dlako in
velike, zavite rogove.



Jelen

Imam dolgo rjavo dlako in
veliko razvejano rogovje. Sem
ena največjih gozdnih živali.



Gams

Sem manjši in zelo spreten.
Imam kratke, črne rogove, ki
so na koncu ukrivljeni nazaj.



Alpski kozorog

Sem velik in močan. Imam
dolge, debele rogove z
grbicami.



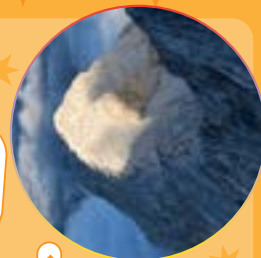
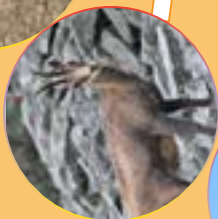
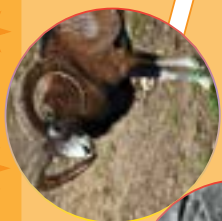
SLOVENIJA, KOT JO VIDIMO OTROCI

V projekt »Slovenija,
kot jo vidimo otroci«
je prijavljenih je več
kot **11.500 otrok**
iz **176 vrtcev in**
osnovnih šol



LABIRINT

Komu bo uspelo priti na vrh gore? Poišči izhod iz labirinta.



ŠOLA SOBIVANJA

VARNO V VRTEC IN ŠOLO



ŠOLA SOBIVANJA

SPROBUJAMO PRIJATELJSTVO



ŠOLA SOBIVANJA

ŽIVIM ZDRAVO



ŠOLA SOBIVANJA

TI MENI DANES, JAZ TEBI JUTRI



SLOVENIJA KOT JO VIDIMO OTROCI



ŠOLA SOBIVANJA

ENERGETSKO ZNANJE ZA ODGOVORNO RAVNANJE



ŠOLA SOBIVANJA

PESTROST SLOVENSKE VODE



ŠOLA SOBIVANJA

www.drustvo-sobivanje.si



sobivanje.drustvo.za.trajnostni.razvoj