

Brezplačna izobraževalno-zabavna revija za majhne in velike

Zima
2025



ZIMSKO NAGRADNO GESLO



V tej številki boš izvedel
veliko o Lipicancih in trajnostnem ravnanju.
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 zimsko geslo!



Napiši geslo, svoj naslov in starost ter jih do 10.1.2026 naslov: info@drustvo-sobivanje.si.

REVJO SO OMOGOČILI



JAVNA AGENCIJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA VARNOST PROMETA



triglav



Splača se.



Sobivanje – brezplačna revija za otroke in starše, december 2025. Letnik 10, številka 20. 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. Jezikovni pregled: Zorana Teran. Likovno uredništvo in oblikovanje: Nina Marselan. Fotografije: Shutterstock, Adobe Stock oziroma navedeni avtorji. 20. 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



SKRBJ ZA OKOLJE

- ★ Žival se predstavi: Lipicanec **4**
- ★ Lipicanci v številkah **8**



TRAJNOSTNA POT = MOJA IZBIRA

- ★ Denar in trajnost **10**
- ★ Igra **12**
- ★ Pobarvanka **13**



VARNOST V PROMETU

- ★ Varnost v prometu **14**
- ★ Rebus **16**
- ★ 7 nasvetov za varno hojo pozimi **18**
- ★ Labirint **19**



ŽIVIM ZDRAVO

- ★ Z majhnimi koraki se daleč pride **20**
- ★ Zdravko Lidl **22**
- ★ Nova prehranska piramida **24**
- ★ Juhuhu zima je tu **26**
- ★ 5 super vaj za moč **28**
- ★ Pečena jabolka **30**



SPODBUJAMO PRIJATELJSTVO

- ★ Kdo prinese najlepše darilo? **32**
- ★ Voščilnice prijaznosti **34**



SLOVENIJA, KOT JO VIDIMO OTROCI

- ★ Pri nas ni nikoli dolgčas **36**
- ★ Kje so zanimivi muzeji **38**
- ★ Poišči 10 razlik **39**



LIPICANEC

KDO SMO?

Sem lipicanec – avtohtona slovenska pasma konja in slovenski simbol. Prepoznaš me po beli barvi. Sem ponosen konj prijaznega značaja, ki se elegantno giblje. Naša pasma izvira iz Slovenije, natančneje iz kobilarne Lipica na Krasu in je stara že več kot 400 let.

KAKŠNI SMO?

Kot žrebički smo temno sivi, skoraj črni! Šele ko odrastemo, postanemo beli kot sneg. Zrastemo do 165 cm visoko in smo mišičaste postave. Imamo gosto grivo in rep, žima pa je tanka kot svila. Smo inteligentni, gibčni, pogumni, mirni in zelo radovedni. Lipicanci lahko dosežemo zelo visoko starost, tudi do 30 let, kar je za konja veliko.

KAJ POČNEMO

Čez dan se rad igram na pašniku s svojimi prijatelji. Galopiram po prostranih travnikih in uživam na soncu. Redno hodim tudi v šolo, kjer se učim dresurnih elementov. Učenje mi gre zelo dobro. Kar se naučim, pokažem na nastopih v jahalni šoli. Ljudje so navdušeni, ko jim pokažem, kako usklajeno se lahko gibljeta človek in konj. Moji koraki so natančni, moj ples pa je prava paša za oči!





Poglej na slovenski
evro kovanec za
20 centov. Na njem
je lipicanec!



SKRB ZA
OKOLJE

KJE ŽIVIMO

Moj dom je kobilarna Lipica na Krasu. To je največja farma lipicancev na svetu. Živim v hlevu v krasni družbi drugih lipicancev. Kras je čudovit – poln kamna, borovcev in vetra, ki šumi čez širne pašnike. Obiskujejo nas ljudje z vsega sveta, da bi nas spoznali in občudovali ter si ogledali naše treninge.





SKRB ZA
OKOLJE

KAJ JEMO?

Moja najljubša hrana poleti je sočna trava s travnika. Pozimi jem seno, to je trava, ki so jo poleti skrbno posušili in shranili. Včasih dobim tudi ovseno kašo ali žita, da imam več moči. Od priboljškov imam najraje korenje in jabolka. Pomembno je, da imam vedno svežo vodo – na dan je popijem tudi do 40 litrov. Še to: imamo posebno posodo za sol – v njej je kamen, ki ga ližemo, da dobimo pomembne minerale. Tako si kar sami »začinimo« svoj obrok!

STE VEDELI?

Skoraj vsi lipicanci se rodimo temni – sivi, rjavi ali celo črni. A z vsakim letom, ko odraščamo, naša dlaka počasi svetli. Okoli šestega do osmega leta postanemo popolnoma beli. To se zgodi zato, ker se količina pigmenta v naši dlaki z leti zmanjšuje – kot bi sonce vsako leto pustilo malo več svetlobe v nas.

Le redki lipicanci ostanejo temni vse življenje, zato pravimo, da so posebni. A tudi med nami belimi je vsak drugačen – po očeh, drži in značaju. Zato nas ljudje tako radi opazujejo!



LIPICANCI V ŠTEVILKAH

1580

je leto, ko je bila ustanovljena Kobilarna Lipica, ena najstarejših na svetu!

8

let ima lipicanec, ko popolnoma pobeli. Do takrat je temnejši, sivi ali črn.

80-100

Toliko žrebičkov se v Lipici rodi vsako leto.

700

Približno toliko lipicancev danes živi v Kobilarni Lipica.

18

držav po svetu skrbi za lipicance in njihove potomce.

1

lipicanec je celo nastopil v filmu o dunajski jahalni šoli in postal prava zvezda!





SKRB ZA
OKOLJE

6

glavnih linij lipicanskih žrebcev, po katerih se prenaša rod. Vsaka ima svoje ime, na primer *Conversano*, *Favory* ali *Maestoso*.

4

najlepši gibi, ki jih lipicanci pokažejo na predstavi: levada, kapriola, piafa in paso. To so pravi konjski plesi!





DENAR IN TRAJNOST - KAKO SO NAŠE ODLOČITVE POMEMBNE

Vsak dan sprejemamo veliko majhnih odločitev – kaj bomo kupili, kam bomo šli in kako bomo porabili svoj denar. Morda se zdi, da to nima velikega vpliva, a v resnici prav vsaka izbira nekaj pomeni.

Ko izberemo izdelek, ki je trajen in izdelan iz naravnih materialov, pomagamo okolju. Ko pa varčujemo, se učimo odgovornega ravnanja z denarjem – in to je prav tako pomembno za prihodnost!

Tako se učimo finančne pismenosti in trajnostnega načina življenja že od malih nog.

Če si želimo bolj čistega planeta in varne prihodnosti, lahko začnemo z drobnimi koraki:

- kupimo steklenico za večkratno uporabo namesto plastenke,
- ugasnemo luč, ko zapustimo sobo,
- izberemo oblačila, ki trajajo dlje,
- del žepnine prihranimo za nekaj, kar res potrebujemo.

Vsaka odločitev šteje! Z vsakim nakupom in vsakim evrom, ki ga porabimo, gradimo prihodnost – svojo prihodnost in prihodnost našega planeta.

**Denar → Odločitev →
Vpliv na okolje →
Trajnostne navade**



IGRA

Trgovina – kako izbira vpliva na naš planet?

Predstavlja si, da stopiš v trgovino, kjer poleg običajnih izdelkov najdeš tudi take, ki so bolj prijazni do narave – reciklirane, izdelane lokalno ali brez plastične embalaže. A pozor – tvoj žep ni brez dna! Imaš določen proračun in moraš premišljeno izbrati.

To je zabavna igra, ki jo lahko igrate v šoli ali doma – **“Trgovina s cenami”**. Izdelajte si namišljeni denar in izdelkom določite cene, nato pa izbirate med različnimi izdelki: plastenko ali steklenico za večkratno uporabo, navadno vrečko ali tisto iz blaga, uvoženim sadjem ali domačimi jabolki.

Ko seštejete, hitro ugotovite: **trajnostni izdelki so včasih dražji – a zdržijo dlje in so prijaznejši do okolja.**

Pogovor po igri:

Pogovorite se, zakaj so cene različne. Ali je “dražje” vedno slabše? In koliko nas v resnici stane, če izberemo nekaj, kar onesnažuje naravo?

Mali koraki, velike spremembe:

- Namesto da kupuješ nove knjige in revije, **izmenjaj knjige in revije s sošolci.**
- Namesto da zavržeš oblačilo, ga **popravi ali podari.**
- Iz ostankov papirja izdelaj **voščilnice ali risbice.**
- Uporabljalj **polnilne baterije** in tako zmanjšaj količino odpadkov.
- V trgovini ne glej le cene, ampak tudi informacije na **etiketi izdelka** – izberi tistega, ki ima manj embalaže ali je izdelan bliže tvojemu domu.





Ko smo finančno pismeni in razmišljamo trajnostno, ne varčujemo le denarja – **varujemo tudi naravo.**

Predstavljaš si, da stopiš v trgovino, kjer poleg običajnih izdelkov najdeš tudi take, ki so bolj prijazni do narave – reciklirane, izdelane lokalno ali brez plastične embalaže. A pozor – tvoj žep ni brez dna! Imaš določen proračun in moraš premišljeno izbrati.

To je zabavna igra, ki jo lahko igrate v šoli ali doma – “Trgovina s cenami”. Izdelajte si namišljeni denar in izdelkom določite cene, nato pa izbirate med različnimi izdelki: plastenko ali steklenico za večkratno uporabo, navadno vrečko ali tisto iz blaga, uvoženim sadjem ali domačimi jabolki.

Ko seštejete, hitro ugotovite: trajnostni izdelki so včasih dražji – a zdržijo dlje in so prijaznejši do okolja.

Pogovor po igri:

Pogovorite se, zakaj so cene različne. Ali je “dražje” vedno slabše? In koliko nas v resnici stane, če izberemo nekaj, kar onesnažuje naravo?

**Se ti zdi bolj pametno
kupiti plastično vrečko
ali vrečko iz blaga?
Zakaj?**



Mali koraki, velike spremembe:

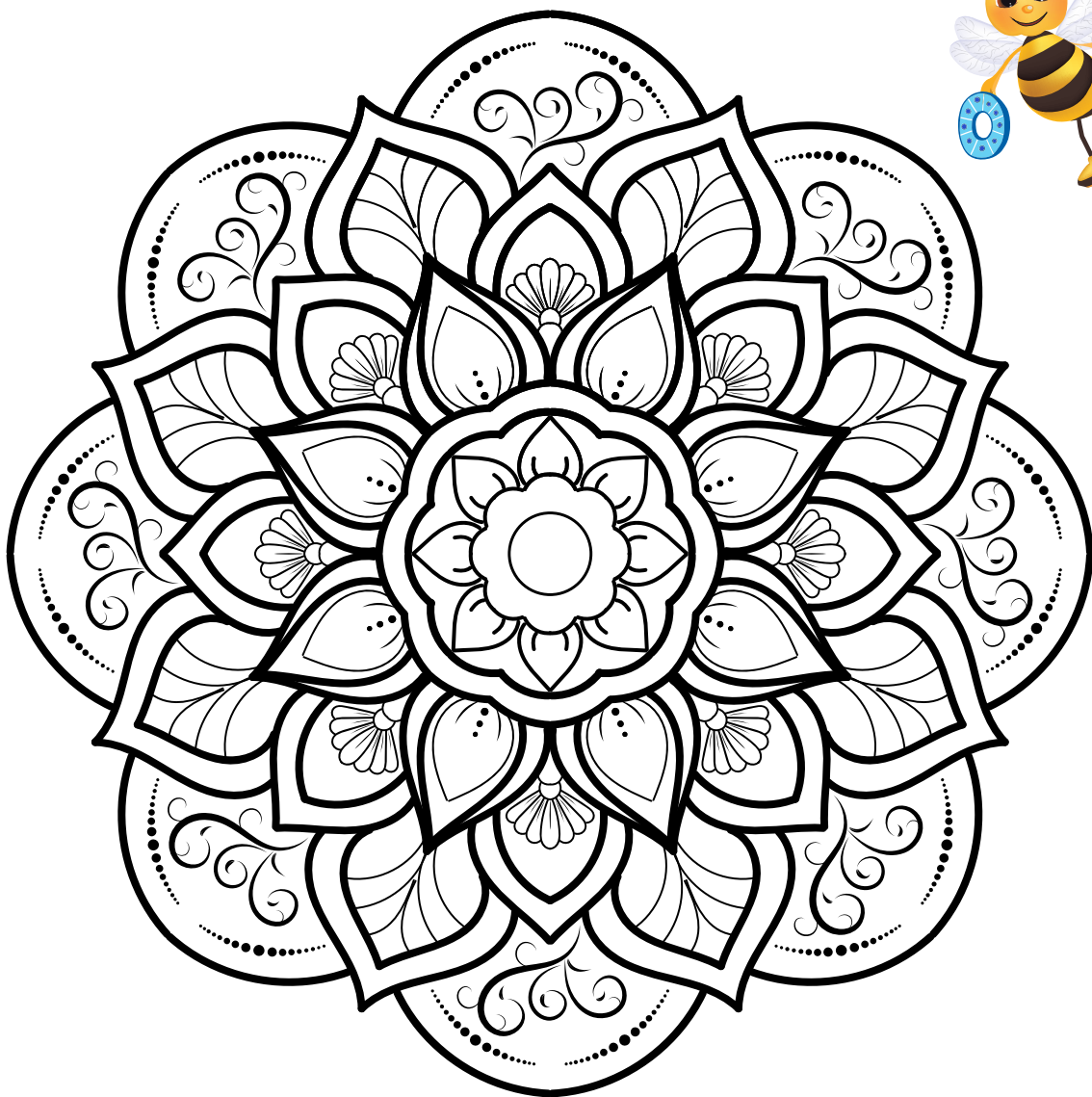
- Namesto da kupuješ nove knjige in revije, izmenjaj knjige in revije s sošolci.
- Namesto da zavržeš oblačilo, ga popravi ali podari.
- Iz ostankov papirja izdelaj voščilnice ali risbice.
- Uporabljalj polnilne baterije in tako zmanjšaj količino odpadkov.
- V trgovini ne glej le cene, ampak tudi informacije na etiketi izdelka – izberi tistega, ki ima manj embalaže ali je izdelan bližje tvojemu domu.

Ko smo finančno pismeni in razmišljamo trajnostno, ne varčujemo le denarja – varujemo tudi naravo.



POBARVAJ MANDALO

Pobarvaj mandalo v pisane barve. Pisana je tudi ponudba v trgovinah.
Zapomni si: **Z vsakim nakupom glasujemo za svet, v katerem želimo živeti.**





VARNOST V
PROMETU

BESEDA STROKOVNJAKA:

VARNO V VRTEC IN ŠOLO



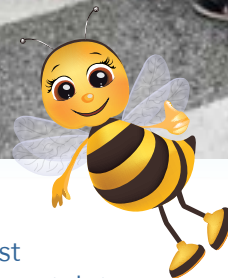
Dragi otroci in starši!

Zima prihaja! Morda ni več tako radodarna s snegom kot nekoč, a še vedno prinaša čarobne trenutke. A poleg zabave prinaša tudi posebne izzive, zato moramo biti v tem času še posebej previdni – na cesti in igrišču.

Poledenele ceste in pločniki so lahko nevarni, led in sneg lahko skrijeta ovire, zato se igrajte tam, kjer je varno. Topli čevlji z dobrim podplatom preprečijo zdrs na poledenelih tleh, nadenimo si še kapo in rokavice, pa smo pripravljeni!

V zimskih dneh so ceste pogosto spolzke, dan je krajši, vidljivost pa slabša. Zato je zelo pomembno, da vas vozniki pravočasno opazijo – nosite kresničke, odsevne trakove in svetla oblačila. Tako boste varni na poti v šolo, vrtec ali na igrišče.





Agencija za varnost prometa si že vrsto let prizadeva za večjo varnost vseh udeležencev v prometu, zlasti otrok. S številnimi preventivnimi projekti, izobraževanji in delavnicami učimo, da je odgovorno vedenje v prometu ključno za varnost vseh. Med njimi je tudi naš dobro poznani projekt Pasavček, ki letos praznuje že 20 let! Ves ta čas otroke v vrtcih in šolah uči, da je »Red vedno pas pripet«, in opozarja na pomen pravilne uporabe varnostnih sedežev v avtomobilu.

Ob tem iskreno čestitamo tudi Reviji Sobivanje ob jubileju – skupaj z vami ustvarjamo varnejše, prijaznejše in bolj odgovorno okolje za vse.

Naj bo zima polna iger, veselja in varnih poti! Z nekaj previdnosti in dobro opremo bodo zimski dnevi prijetni, topli in brez skrbi.

Mag. Saša Jevšnik Kafol,
v. d. direktorice Agencije za varnost prometa



JAVNA AGENCIJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA VARNOST PROMETA



VARNOST V
PROMETU

REBUSI

Katere tri stvari ti pomagajo, da varno
prideš čez cesto? Razreši tri rebuse, pa boš izvedel.

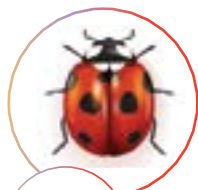


1	2	3	4	5	6



7	8	9	10	11

1	4	8	9	10



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

1	7	8	11	9	10	4



1	2	3	4



5	6	7	8	9



10	11	12	13	14	15	16

2	3	5	6	7	10	11



Ti trije pomagajo pešcem varno priti na cilj.

PROJEKT VARNO V VRTEC IN ŠOLO

Letos sodeluje v projektu Varno v vrtec in šolo več kot 18.000 otrok iz 206 vrtecev in osnovnih šol.



Hvala vsem otrokom in mentorjem, ki ste sodelovali v projektu od prve številke pa do danes. Vsi skupaj skrbimo za to, da smo v prometu bolj varni. Zato vas k sodelovanju vabimo tudi v prihodnje.



OŠ dr. Slavka Gruma, Zagorje ob Savi, PPVI 3-4, Ema Čop



OŠ dr. Slavka Gruma, Zagorje ob Savi, PPVI 3-4, Ema Čop



Vrtec Najdihojca, Biba, skupina Ribice - varna pot v vrtec



OŠ Planina pri Sevnici, 1.r Alenka Čokl





VARNOST V
PROMETU

7 NASVETOV ZA VARNO HOJO POZIMI

Pozimi je hoja lahko zabavna – snežinke padajo, pod nogami škriplje sneg, vse okoli nas je belo. A hkrati moramo biti tudi zelo pazljivi, saj je lahko spolzko, temno in je promet gostejši. Zato preberi spodnjih sedem zelo pomembnih nasvetov, da bo tvoja pot v šolo, trgovino ali na igrišče varna.

1. Vedno hodi po pločniku.

Pločnik je tvoja varna pot. Če ga ni, hodi po levi strani ceste, da vidiš avtomobile, ki ti prihajajo nasproti.

**Dobro preberi
nasvete in jih
upoštevaj!**



2. Cesto prečkaj samo na prehodu za pešce.

»Zebra« je kot most za pešce – tam te vozniki pričakujejo in te lažje opazijo.

3. Uporabljaljaj semafor.

Če pri prehodu stoji semafor, počakaj na zeleno luč. Ne teci čez cesto, tudi če se ti zdi, da je prazna.

4. Če je temno, nosi odsevnik.

Pozimi se hitro zmračí. Odsevni trak, kresničke ali odsevnik na jakni ti lahko rešijo življenje, saj te vozniki prej opazijo.



5. Pazljivo na poledenelih tleh.

Sneg in led sta spolzka! Hodi počasneje, z manjšimi koraki, noge naj bodo malo narazen.

6. Če si mlajši, naj gre s tabo odrasla oseba.

Nekatere ceste so bolj nevarne in z veliko prometa. Bolje je, da greš na tako pot s starši, babico ali starejšim bratom/sestro.

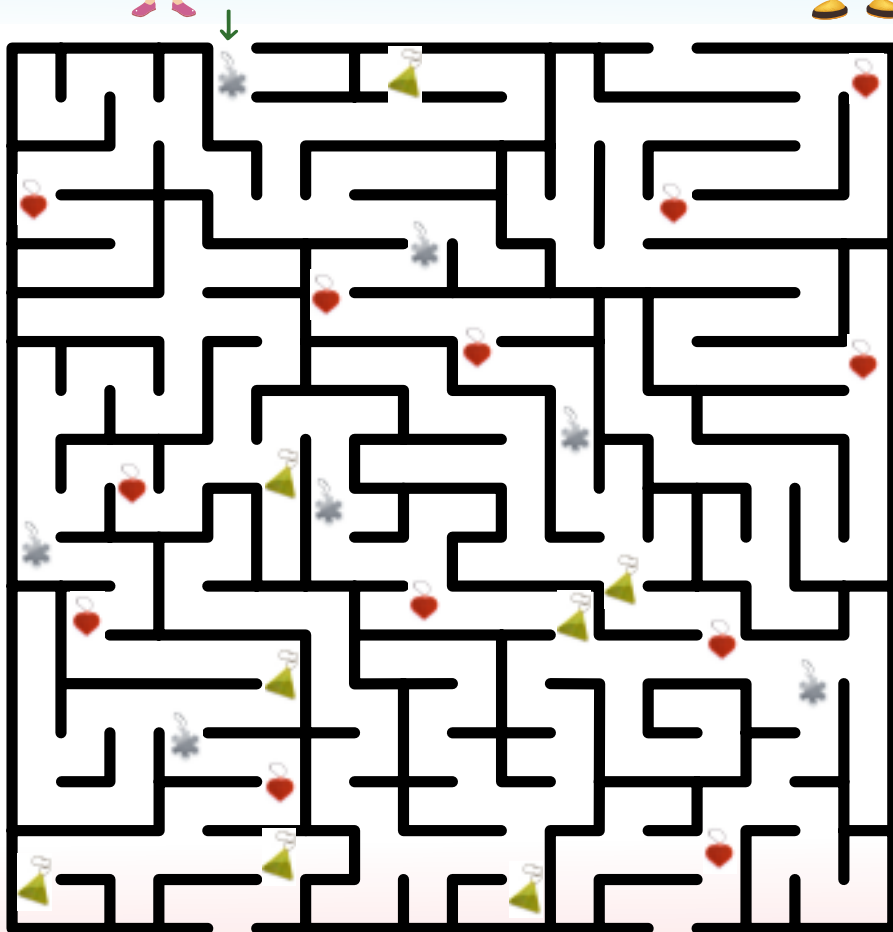
7. Kolesarska pot ni za pešce.

Če je ob cesti kolesarska steza, hodimo le po pločniku. Kolesarji so hitri in te lahko presenetijo.

LABIRINT



Koliko kresničk bo deklica
našla na poti v šolo?



Deklica bo našla ___ kresničk.



ŽIVIM
ZDRAVO

Z MAJHNIM KORAKI SE DALEČ PRIDE

Tvoje telo je kot avto – da dobro vozi, potrebuje pravo gorivo in redno gibanje. Zate je to še posebej pomembno, saj rasteš, se učiš in vsak dan raziskuješ svet. Da bi imel dovolj energije, moči in dobre volje, mu moraš pomagati z dobrimi navadami.

Zdrava prehrana ne pomeni stroge diete ali dolgočasnih obrokov. Gre za barvit krožnik, poln sadja, zelenjave, žit, mlečnih izdelkov, jajc, mesa ali rastlinskih beljakovin. Tvoje telo potrebuje vitamine, minerale, vlaknine in vodo – tako si močnejši, manj utrujen in zvečer lažje zaspiš.

Redno gibanje okrepi srce, mišice, izboljša razpoloženje in poskrbi, da se počutiš odlično.

Najboljše pri tem pa je, da ti ni treba narediti nič velikega. Pomembni so mali, vsakodnevni koraki. Če jih ponavljaš, postanejo navada – in navade ustvarjajo zdravo prihodnost.



5 IDEJ ZA MAJHNE KORAKE, KI USTVARJAJO ZDRAVE NAVADE

Ko vsak dan narediš nekaj malega, se čez čas zgodi nekaj velikega: tvoje telo je močnejše, počutiš se bolje in imaš več energije. Zdravje raste s tabo – korak za korakom!

1. Barvni krožnik

Vsak dan poskusi pojesti sadje ali zelenjavo treh barv.

2. Skupna družinska večerja

Hrana najbolj tekne, kadar jo jemo v družbi in brez stresa. Zato pri večerji vsi odložite telefone in kar naenkrat bo dovolj časa za pogovore.

3. Deset minut gibanja po obroku

Po obroku pojdi na kratek sprehod, lahko se greš ven igrati ali pa zaplešeš po dnevni sobi.

4. Vedno imej s seboj stekleničko vode

Voda je najboljše gorivo! Vodo čez dan izgubljammo z dihanjem, urinom, potenjem, zato jo moramo redno nadomeščati.

5. Sladkarije le občasno

Čim manj jej sladkarij iz trgovine. Raje si pripravi kaj sladkega doma, saj bo gotovo bolj zdravo. Na primer: sadno solato, pečena jabolka ali ovsene piškote. Za posladkat je dobra in zdrava izbira tudi suho sadje.





**ŽIVIM
ZDRAVO**

ŽIVIJO, SEM ZDRAVKO LIDL!

Živijo, prijatelji!

Sem Zdravko Lidl, junak uravnoteženega prehranjevanja in gibanja. Skupaj z Lidlovo ekipo si prizadevam za ustvarjanje boljšega sveta – sveta, kjer smo polni energije, močni in zdravi.

Si vedel/a, da je gibanje enako pomembno kot hranljiv obrok? Če se veliko giblješ in ješ zdravo, imaš dovolj moči za igro in učenje in si boljše volje.

Ustvarimo boljši svet z gibanjem in uravnoteženo hrano!

Hej, si že slišal/-a za besedo hranozavest? Ne? Nič hudega, saj je to precej nova beseda, ki te opomni, da moraš jesti zdravo in spoštovati hrano, da je čim manj zavržemo.



3 NASVETI ZDRAVKA LIDLA ZA ENERGIJO IN MOČ

1. Poln krožnik zdravja

Naj se na tvojem krožniku znajdejo različne vrste hrane:

- Beljakovine, ki so gradniki tvojih mišic (npr. meso, ribe, jajca, stročnice).
- Ogljikovi hidrati, ki so gorivo za igro in učenje. Najdeš jih v krompirju, rižu, testeninah, kruhu itn.
- Vlaknine, ki pomagajo prebavi, da dobro dela. Glavni vir vlaknin so sadje in zelenjava ter stročnice in oreški.

2. Voda: Super gorivo za možgane!

Kaj naredi Zdravko Lidl? Vedno ima pri sebi steklenico vode. Telo in možgani potrebujejo vodo, da lahko tečemo, se učimo in se igramo.

3. Zdrav duh v zdravem telesu

Včasih pozabimo, kako pomembno je gibanje za naše telo in počutje, zato si Zdravko Lidl vsak dan nadene športno opremo in se trudi, da tudi druge spodbudi, da odložijo telefone in tablice in se odpravijo na svež zrak. Cilj je, da se otroci in starši povežete skozi igro, gibanje in smeh.



ZDRAVKO LIDL KVIZ

Preveri, kako dobro ga poznaš

Pravilne odgovore najdeš na dnu strani.

1. Kaj počne Zdravko Lidl? (Možnih je več pravih odgovorov)

- A) Ozavešča o uravnoteženi prehrani.
- B) Spodbuja gibanje na svežem zraku.
- C) Ponuja ideje za zabavno druženje.
- D) Uči o naravi in o spoštovanju sveta okoli nas.



2. Ali veš, zakaj Zdravko Lidl nosi superge?

- a) Ker mu prinašajo srečo.
- b) Ker se boji hoditi bos.
- c) Ker ga spremenijo v super junaka.
- d) Ker je rad športno aktiven.

3. Ali veš, kako uči otroke o zdravem življenju? (Možnih je več pravih odgovorov)

- a) Z igrami.
- b) S kuhinjskimi recepti.
- c) Z ustvarjalnimi delavnicami.
- d) S športnimi dogodki.



4. Če smo hranozavestni, to pomeni da:

- a) Nespoštljivo ravnamo s hrano.
- b) Jemo samo sladkarije.
- c) Se trudimo jesti zdravo in zavržemo čim manj hrane.
- d) Ves čas sedimo in se ne gibamo.

Zdravko Lidl si želi, da se vsi dobro počutimo, zato je pripravil predloge za kakovostno preživljanje prostega časa. Na njegovi spletni strani www.zdravko-lidl.si najdeš različne ideje za igranje, ustvarjanje ali pripravo uravnoteženih obrokov.

Pravilni odgovori: 1: vsi 2: d 3: vsi 4: c



Splača se.



**ŽIVIM
ZDRAVO**

NOVA PREHRANSKA PIRAMIDA

Morda ste pri pouku ali doma že videli prehransko piramido – sliko, ki prikazuje, katera hrana naj bo najpogostejša na našem krožniku. Dolga leta je veljala stara piramida, v kateri je bilo na dnu največ kruha, testenin, riža, žit in krompirja. To je pomenilo, da naj bi pojedli veliko hrane iz škrobnih živil, zelenjava in sadje pa sta bila višje, zato naj bi ju jedli manj.

Danes mnogi uporabljajo novo piramido. Na dnu ni več testenin in kruha, ampak sta tam zelenjava in sadje. Zakaj? Ker vsebujeta največ vitaminov, mineralov, vlaknin in antioksidantov, ki skrbijo za močan imunski sistem, lepo kožo, dobro prebavo in močne kosti. Sadje in zelenjava vsebujeta veliko hranil, a zelo malo sladkorjev in maščob.

Šele nad tem se v novi piramidi pojavijo žita in škrobna živila. Nič ni narobe s kruhom ali s testeninami, ampak težava je, da jih v sodobnem svetu jemo preveč: za zajtrk, kosilo in večerjo. Preveč škroba lahko dviguje količino sladkorja v krvi, povzroča utrujenost in zmanjšuje pozornost (slabi koncentracijo).

Zelo pomembne so tudi beljakovine – jajca, stročnice, ribe, mlečni izdelki, oreški in kakovostno meso. To so živila, ki gradijo mišice, krepijo možgane in pomagajo pri učenju ter športu.

Kakšna je zdrava prehrana?

- ✿ več zelenjave na krožniku,
- ✿ redni obroki sadja,
- ✿ dovolj beljakovin za energijo in mišice,
- ✿ manj belega kruha in sladkih napitkov.



Nova piramida je boljša, ker nas uči, kako naj ostanemo zdravi v času, ko veliko sedimo, jemo več predelanih živil in se manj gibljemo. Majhne spremembe – več zelenjave, voda namesto soka, malo manj kruha – naredijo veliko za telo, počutje in zdravje.

Z ZDRAVO PREHRANO IN GIBANJEM DO ZDRAVJA

ŽIVILA, KI IJH UŽIVAMO REDKO

Sladkor, kisa/slacka smetana, masnolada
prali, palina, žbokolada, kakao, sladole, perla...



**ŽIVILA, KI JIH UŽIVAMO
V MANJŠIH KOLIČINAH**

Čreščki, različne vrste kakavovnih-različnih olj,
surova masla, masla margarina, olja, semena



Niese, ribe in zamenjave

Taken together

Q2 2015

Ena enota je 1 naredba, polsestičjevalbo poen, polmanjšega zadržka, 2 do 2 razine polnih nemarnosti in manjših izdajkov in občasnih šunka, pilistatije/ paranje praz, 4 razine prištara, 1 celo jaja, 42lice duhanja/12zla bobna leta, 42lice bobanji.



Ivlebo in mišni izdelki

100

100% Satisfaction Guarantee

Sna enota je 1 skodelica (2 dl) damo
posnetega mleka, 1 lonček jogurta, pol rezine
marj mastnega sira, 3 velike žlice maslj
mastne skute.



**Žito, žitni izdelki in druga
celikohidratna živila**

Monday, Oct 11, 2010 11:00 AM

Gravirata je pol kosa knuha, pol rade čemlje,
2 veliki 15ci kosiljevima i 1 glavakom i kate/
kahanega rade knuha i sedenja, 1 srednje
velik kahan kosilac.

Zeleniwa

Wiederum kann man sich fragen, ob nicht auch andere

Od 2 do 5 euro na dan.

Gita enora je 1 la nòrik kultane
 lora kolija ovesta kiale repa
 kilegag al ja truf jaja
 fòlala, 1 aklidax eland
 adame, 1 wali to koon je,
 2 manika caradile je,



Saddle

Seizure of any defendant's case at birth

Oct 2 de 4 horas por día

lina-ereta je 1 manji piod
basare, 1 srednje velika breskva
15 gradskih jagod, 1 bruska,
1 srednje velika jabolko, 1 zelena
kubica, 1 persunova.



Tokushima

Week 4

1992/1993

Woda, uniwersalna
woda, niecodzienna
czadki i zieleń
dla ...



Bodite zmerno telesno dejavni (npr. hitra hoja, lahko kolesarjenje po ravnem terenu, počasno plavanje) vsaj 150 minut na teden, npr. 5-krat na teden po pol ure, ali visoko intenzivno telesno dejavni (tek, hoja po stopnicah, aerobika, tenis) vsaj 75 minut na teden, npr. 3-krat na teden po 25 minut.

Priporočljivo je sestavljati pestre obroke iz živil vseh skupin, hkrati pa upoštevati uravnoteženost obrokov glede hranil in energijske vrednosti.



ŽIVIM
ZDRAVO

JUHUVU, ZIMA JE TU

Ko pade sneg in zunaj postane mrzlo, bi se marsikdo najraje skril pod odejo in počakal na pomlad. A zima je pravzaprav čudovit čas za gibanje na svežem zraku! Telo postaja zaradi gibanja močnejše, pljuča se nadihajo svežega zraka, lica pa lepo zardijo. In ko se zunaj gibaš, ti ni mraz. Počneš lahko veliko stvari!

1. Sprehodi na snegu

Se ti zdi sprehanjanje dolgočasno? Ne pozimi! Pozimi je tudi čisto navaden sprehod pravo doživetje. Sneg pod nogami prijetno škripa, drevesa pa izgledajo kot iz pravljice. Naloga za radovedneže: poišči stopinje živali v snegu – so to ptiči, mačke, morda zajec?



2. Drsanje, smučanje in tek na smučeh

Če je v tvojem kraju drsališče, obuj drsalke! Drsanje je super za ravnotežje in smeh s prijatelji. Če imaš možnost smučanja ali teka na smučeh, še bolj je! Na snegu se krepijo mišice, telo pa je ves čas v gibanju. Tek na smučeh je kot hitra hoja – le da drsiš in imaš lepši razgled.

3. Snežna zabava

Ni zime brez kepanja! Ustvari sneženo trdnjavo ali iglu. Še bolj ustvarjalno pa je izdelovanje sneženega moža, sneženih živalic ali sneženega gradu.

Ne pozabi: kapa, rokavice, šal, topli škornji in suha oblačila so obvezni. Pa ne obleci se preveč, saj ti bo med premikanjem kmalu postalo toplo.



Izkoristi vse,
kar ti zima ponuja.
Trikrat se obrneš, pa
bo že pomlad!

Zima ni dolgočasna – ponuja ti obilo možnosti za igro, gibanje in dogodivščine. Samo obuj škornje in stopi ven!





**ŽIVIM
ZDRAVO**

5 SUPER VAJ ZA MOČ

Pomembno!

- ☀ Pred vadbo se športno obleci in ogrej telo (5–10 minut hoje ali teka na mestu, skakanje čez kolebnico ...).
- ☀ V bližini imej steklenico vode in jo pij po požirkih.
- ☀ Z glasbo in v družbi prijateljev bo še bolj zabavno!
- ☀ Vsako vajo ponovi desetkrat.

POČEP

Stopala postavimo v širino bokov, poravnamo trup, roke spustimo ob telo. Nato upognemo kolena, zadnjico potisnemo nazaj, na navidezen stol. Med izvedbo pazimo, da trup ostane vzravnani. Roke iztegnemo pred seboj ali pa jih postavimo v bok. V končnem položaju se zadržimo za sekundo, nato kolena iztegnemo in se vrnemo v začetni položaj.

Krepimo: mišice zgornjega in spodnjega dela telesa



ŽABJI POSKOKI

Stopala postavimo v širino bokov. Naredimo globok počep, pri čemer roke spustimo na podlago. Sonožno se odrinemo v smeri naprej in navzgor. Roke pri tem iztegnemo proti stropu. V fazi leta je telo povsem iztegnjeno. Doskok izvedemo preko prstov na cela stopala. Vrnemo se v prvoten položaj.

Krepimo: noge in odriv



SKLECE

Uležemo se na trebuh, dlani položimo na tla v širino ramen. Od podlage se dvignemo tako, da se z dlanmi odrinemo od tal in iztegnemo roke. Telo je pri tem vzravnano, pogled usmerjen naprej. Nato pokrčimo komolce in se spustimo v prvoten položaj.

Krepimo: vse mišične skupine, najbolj pa mišice zgornjega dela trupa



TREBUŠNJAKI / DVIGOVANJE TRUPA

Uležemo se na hrbet, kolena in stopala upognemo v širino bokov. Roki iztegnemo preko glave. Dvignemo zgornji del trupa in roke od tal ter jih usmerimo proti svojim nogam. V prvoten položaj se vrnemo tako, da se počasi spustimo nazaj na hrbet.

Krepimo: trebušne mišice



POLMOST

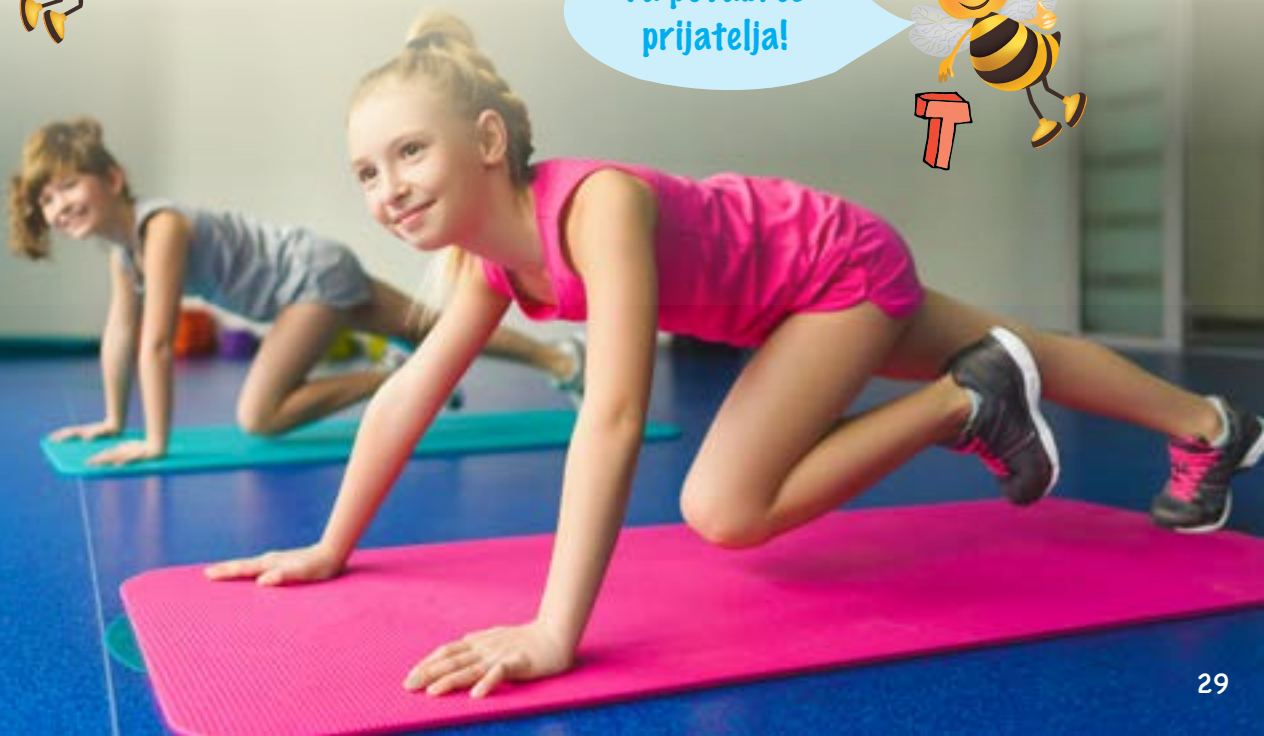
Uležemo se na hrbet, kolena postavimo v širino bokov. Roke položimo ob telo. Nato z oporo rok in stopal dvignemo medenico navzgor, proti stropu. V prvoten položaj se vrnemo tako, da zadnjico spustimo nazaj na podlago.

Krepimo: stegenske mišice, zadnjica.



Uživaj v
krepitvi mišic.

Pa povabi še
prijatelja!





ŽIVIM
ZDRAVO

PEČENA JABOLKA

Predstavljam si tole: Pravkar si prišel domov s potepanja zunaj. Lička so rdeča, malo si premražen. Privošči si slastno in zdravo sladico, ki so jo oboževale že naše babice. Lepo te bo pogrela, pa še dom bo prijetno zadišal.

1. Jabolka operi in izdolbi peščišče, pri tem pa pazi, da jabolok ne preluknjaš.
2. Vdolbino nadevaj z medom, orehi, rozinami in cimetom. Ali pa kaj drugega, kar imaš rad. Recimo rjavi sladkor, čokolado, marmelado.
3. Pečico segrej na 180 °C. Jabolka nadevaj v pekač, ki si ga namazal z maslom. Peci 20 minut. Po potrebi v pekač med pečenjem nalij malo tople vode.
4. Stepi sladko smetano in z njo okrasí vrh pečenih jabolok. Potresi še s cimetom, da bo lepo zadišalo. Še vroče postreži. Dober tek!



**S čim pa ti najraje
nadevaš jabolka?**



PROJEKT ŽIVIM ZDRAVO

V projekt Živim zdravo je letos prijavljenih več kot **14.750 otrok iz 189 vrtcev in šol**. To je res ogromno! Skupaj se učimo zdravih navad. Iskrena hvala za sodelovanje.

OŠ in vrtec
Apače,
oddelek
10 (3-6 let),
mentorici
Nina Horvat in
Nevenka
Krancelbinder



OŠ IV
Murska
Sobota,
1.,2. razred



OŠ Notranjski
odred
Cerknica, 1.c



OŠ Milojke
Štrukelj
Nova Gorica
4. a



BESEDA STROKOVNJAKA:

KDO PRINESE NAJLEPŠE DARILO?

Dragi starši, dedki in babice, strici in tete ter vsi odrasli, ki nas imate radi!

Decembra vsi otroci pišemo trem dobrim možem. Radi jih imamo, ker so skrivnostni, ker prinašajo veselje in presenečenja, ker vedno pravijo, da nagradijo naš trud in prizadevanja.

Ampak veste kaj?

Najlepša darila dobimo od vas. Ne mislimo na igračke in stvari, ki jih lahko prinese katerikoli decembrski mož. Mislimo na tisto nekaj čisto posebnega – da nas imate radi in da z vami ustvarjamo topel, varen dom.



Zato se vam želimo zahvaliti.

Povedati želimo, kako veliko nam pomeni, da ste ob nas – zmeraj. Ne samo takrat, ko smo "pridni", ampak še posebej takrat, ko nam je težko, ko smo žalostni, ko se jezimo in ko se nam zdi, da nič ne gre prav.

Miklavž takrat ni poleg.

Božiček nam ne bere pravljice, ko nas je strah teme. Dedek Mraz ne popravi igračke, ki smo jo v jezi vrgli ob tla. Vse to in še veliko več naredite vi. Vi nam vse žleto dajete najlepša darila. In želimo si, da bi bilo tako tudi v prihodnjem letu.

Zato boste letos vi dobili naša najlepša pisma in najlepše risbice. Saj nam boste odgovorili, kajne?

Dr. Lia Katarina Kompan Erzar
Študijsko-raziskovalni center za družino





VOŠČILNICE PRIJAZNOSTI

Prijatelji smo lahko z vrstniki, z mlajšimi od nas, pa tudi s starejšimi. Če smo prijazni in odprti, lahko stkemo prijateljstvo prav z vsakim.

Nekaj dni pazljivo opazuj okoli sebe. Kakšne ljudi srečuješ? Morda v dvigalu pogosto srečaš isto starejšo gospo ali gospoda? Ali pa pred trgovino ali na avtobusni postaji? Morda imaš sosedo, za katero veš, da živi sama?

Decembra je čas, ko razveseljujemo najbližje. Kaj pa, če bi malo razširili podarjanje prijaznosti?

Izberi si pet oseb, ki jih srečuješ izven svojega doma in zanje izdelaj voščilnice. Nosi jih s seboj v torbi in, ko jih srečaš, jim jih podari ter jim zaželi lep praznični december.

Zagotovo jih boš zelo presenetil in razveselil. In prav to je bistvo prazničnega decembra.

Tu je nekaj namigov za voščilnice. Sicer pa poglej, kaj imaš doma in pusti domišljiji prosto pot!



PROJEKT SPODBUJAMO PRIJATELJSTVO

Pri projektu Spodbujamo prijateljstvo je od prve številke te revije do danes sodelovalo že več kot 350.000 otrok! Skupaj gradimo bolj prijazen svet.

Letos sodeluje v projektu 18.500 otrok iz 214 vrtcev in osnovnih šol iz vse Slovenije.



350.000!!!
To je res ogromno
otrok.



OŠ Dušana Muniha Most
na Soči, 2. a, Helena Bizalj



OŠ Jožeta
Moškriča,
5.a



OŠ Štore,
Brigita
Šinkovec



SLOVENIJA, KOT
JO VIDIMO
OTROCI

BESEDA STROKOVNJAKA:

PRI NAS NI NIKOLI DOLGČAS

Slovenija poleg ima ogromno naravnih lepot, poleg tega pa je bogata tudi s kulturnimi ustanovami in znamenitostmi ter zanimivimi dogodki. Tokrat bomo spoznali številne slovenske muzeje.

Prirodoslovni muzej v Ljubljani je najbolj znan po delno ohranjenemu skeletu mamuta. Vidiš lahko tudi okostje jamskega medveda, kita, Zoisovo zbirko mineralov, zbirko lupin mehkužcev, herbarijsko zbirko, zbirko žuželk, človeško ribico, zbirko ptic, plazilcev in rib. V muzeju so predstavljene tudi mnoge živali in rastline po posameznih pokrajinah Slovenije. Vsako prvo nedeljo v mesecu je vstop vanj prost! V isti stavbi je tudi Narodni muzej Slovenije. V njem si lahko ogledaš bogate in dragocene zbirke predmetov od kamene dobe do sodobnosti ter tudi numizmatično in grafično zbirko.



V Mestnem muzeju Ljubljana (poleg Križank) spoznaš zgodovino Ljubljane in izjemne dogodke od prazgodovine do 20. stoletja. Predstavljeni so cesarji, kralji in predsedniki, pa tudi vsakdanje življenje v mestu. Če si navdušen nad vlaki in lokomotivami, moraš nujno v Železniški muzej na ogled zbirke parnih lokomotiv in drugih muzejskih vozil.

V Bistri je Tehniški muzej Slovenije, kjer so doma raznolike zbirke, ki prikazujejo, kako so delali nekoč. Na ogled so tudi žitni mlin, kovačija na vodni pogon ter žaga venecijanka. Tam je tudi zbirka motornih koles in izjemna zbirka limuzin nekdanjega predsednika Jugoslavije – Josipa Broza Tita.

Zelo zanimiva sta tudi muzeja Pivških presihajočih jezer v Pivki ter Muzej cerkniškega jezera v Cerknici, ki nas poučita o življenju in naravi, še posebej o presihajočih jezerih. V Rogatcu deluje Muzej ljudskega stavbarstva, ki je največji muzej na prostem in predstavlja življenje in delo naših prednikov. V Muzeju pošte in telekomunikacij v Polhovem Gradcu lahko vidiš makete poštnih vozov, poštnih uradov in uniforme poštarjev iz različnih obdobj, naprave za pošiljanje sporočil na daljavo ter različna poštna prevozna sredstva (kočija, moped, kolo).

Na gradu v Škofji Loki, v Celju, na Ptuj in na Bledu spoznaš zgodovino krajev in življenje nekoč. Tržiški muzej je posvečen zgodovini smučanja in čevljarstva v Trzinu. Zanimivi so tudi: Muzej prve svetovne vojne v Kobaridu, Solinarski muzej v Sečoveljah, Kovaški muzej v Kropi, Lončarski muzej na prostem v Filovcih in Planinski muzej v Mojstrani. Rudniki v Idriji, Velenju in Mežici nam predstavijo življenje in delo rudarjev in njihovih družin.

Katere od teh muzejev si že obiskal?
Katere si še želiš obiskati?

Tomaž Oršič



Zima je odličen
čas za obisk muzejev.
Izkoristi!



Številni slovenski muzeji in galerije na Prešernov dan (8. februarja) in Dan muzejev (18. maja) svoja vrata odprejo brezplačno.



SLOVENIJA, KOT
JO VIDIMO
OTROCI

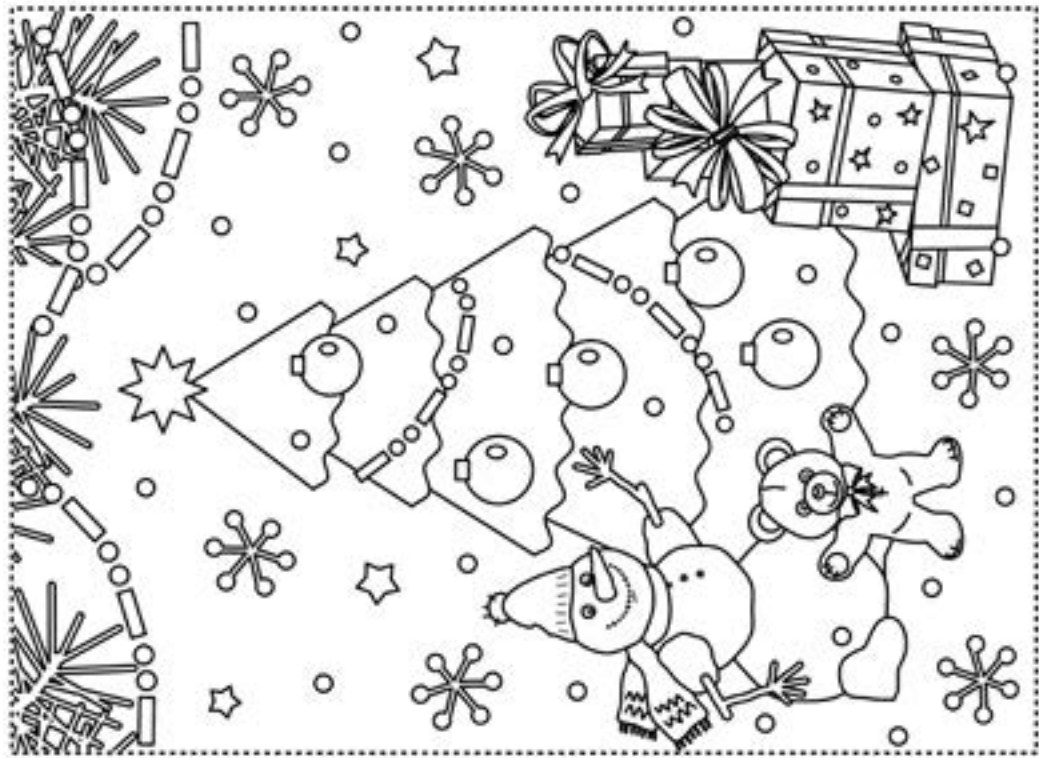
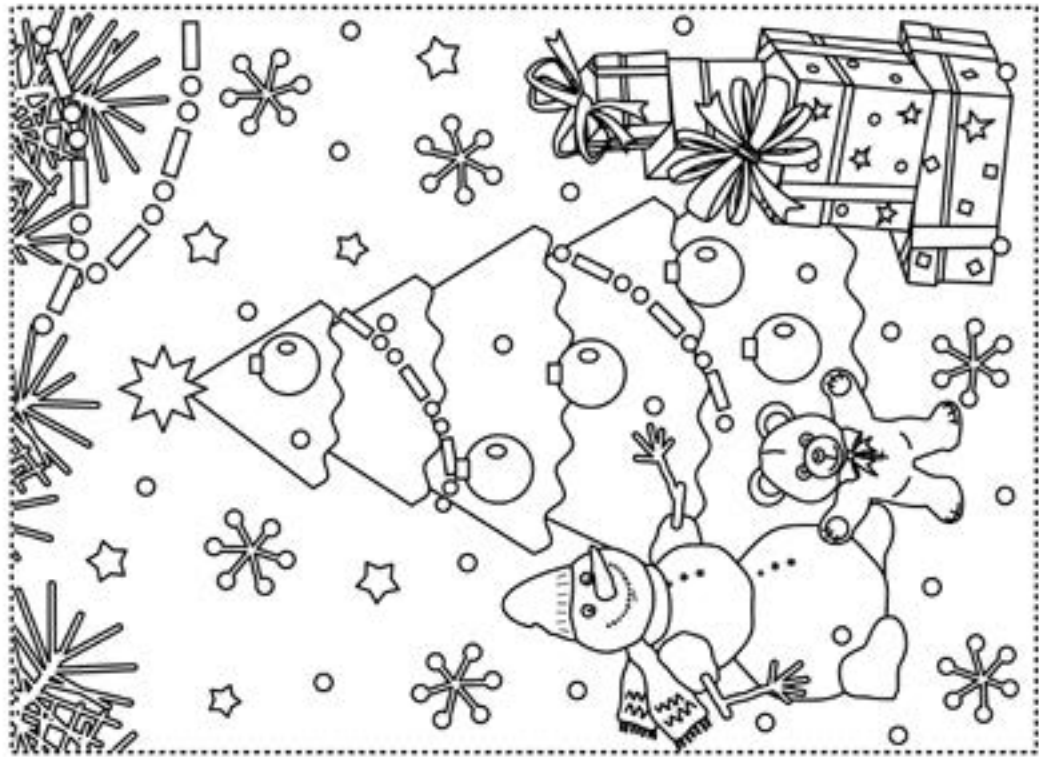
KJE SO ZANIMIVI MUZEJI?

V prispevku o Sloveniji najdeš veliko namigov za obisk muzejev
v krajih po vsej Sloveniji. Kar petnajst krajev, kjer so zanimivi muzeji,
se skriva v spodnji tabeli. Skrili smo jih navpično in vodoravno. Poišči jih!

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



POŠČI 10 RAZLIK





**Kuža Pazi
svetuje.
Kuža Pazi
varuje.**

ZA POČITEK SE
VEDNO USTAVI OB
ROBU SMUČIŠČA.

POBARVAJ ME!

triglav

Triglav Group
triglav.eu

