

# MINICITYJEV ZABAVNIK

ŠT. 5

**KER VEMO, DA NAS POGREŠATE**

MINICITY ODPIRA SVOJA VIRTUALNA VRATA

OD 25. 1. 2021

**BREZPLAČNO!**



PRIDRUŽITE SE NAM  
**VSAK DAN**  
IN OBIŠČITE MINICITY  
OD DOMA BREZPLAČNO!

PODRBNOSTI NA  
**MINICITY.SI**

## BABIČINE ČOKOLADNE KROGLICE

Se spomnite okusnih čokoladnih kroglic, iz vaše mladosti, ki jih je pripravila babica? Poiskali smo enostaven recept za najslajšo sladico, ki si jo lahko pričarate skupaj z otroki.

### Sestavine

- 30 dag navadnih keksov
- 15 dag sladkorja
- 10 dag čokolade v prahu
- 2 skodelici BenQuick kakava
- 1 vaniljev sladkor
- 5 žlic ruma
- 1 domače maslo
- kokosova moka



### Priprava

Navadne kekse zdrobite z valjem ali kladivom, lahko pa jih zmeljete v mešalniku. Maslo segrejte v lončku, da se stopi. Dodajte vse sestavine (razen kokosove moke) in dobro premešajte, da dobite enotno in gosto zmes.

Maso postavite v hladilnik za eno uro.

Iz mase med dlanmi oblikujete kroglice, velike za en ali dva grizljaja. Nato jih povaljajte v kokosovi moki.

Čokoladne kroglice lahko položite v mini papirnate modelčke iz papirja za peko. Polagajte jih eno zraven druge na servirni pladenj.

Zopet jih postavite za eno uro v hladilnik. Postrezite jih hladne.

BenQuick čokoladnih kroglic, pripravljenih po babičinem receptu, bo hitro zmanjkalo, zato se pripravite na novo rundo.



**BenQuick**

## PRIPRAVI LJUBEČ ZAJTRK

JONATAN SE JE ODLOČIL, DA BO PRIPRAVIL ZAJTRK ZA MAMICO IN OČKA, LE DA BO VSE SKUPAJ ŠE IZPOPOLNIL, TOAST BO NAMREČ IZREZAL V OBLIKI SRČKA. SPODAJ TI PRILAGAM IDEJO, KAKO LAHKO TUDI TI SVOJO DRUŽINO PRESENETIŠ Z LJUBEČIM ZAJTRKOM, SEVEDA, ČE TI MAMICA IN OČKA ŽE ZAUPATA DELO Z NOŽEM, SICER JU POPROSI, DA TI POMAGATA IN LAHKO ZAJTRK PRIPRAVITE VSI SKUPAJ.

### SESTAVINE IN PRIPOMOČKI:

NOŽ, KROŽNIKI, TOAST, PAŠTETA ARGETA JUNIOR, SVEŽA ZELENJAVA.

### POSTOPEK:

Z NOŽEM IZREŽI TOAST V OBLIKO SRČKA. NA SRČEK NAMAŽI SVOJO NAJLJUBŠO PAŠTETO IN DODAJ SVEŽO ZELENJAVO.

PA DOBER TEK! ZA KONEC PA LAHKO POBARVAŠ ŠE POBARVANKO RAČKA JUNIORJA!

**JUNIOR**  
DOGODIVŠČINE

**ARGETA**  
JUNIOR



## KUHAMO IN PEČEMO SKUPAJ Z OTROKOM

Kuhanje in peka skupaj z otrokom nista samo poučni, temveč tudi zabavni aktivnosti. Medtem ko se uči, kje se shranjujejo živila, s kakšno kombinacijo sestavin pripravi zdrav obrok, katere kuhinjske pripomočke in gospodinjske aparate potrebuje pri tem, uživa v času, preživetem z vami.



Povabite svojega otroka, da vam pomaga pripraviti zajtrk, malico, kosilo ali večerjo. Nadenita si predpasnika in kuharski čepici ter se z nasmehoma na obrazih prelevita v kuharska šefa.

**Predstavite, kaj vse se skriva v kuhinji.**

V nabavo sestavin za pripravo okusnih jedi se podajte skupaj z otrokom. Potem mu doma razložite, kje jih je treba shraniti. Pojasnite mu, katera živila sodijo v hladilnik in zakaj jih shranjujemo na določeni polici, da čim dlje ohranimo njihovo svežino in kakovost. Pokažite mu, kje v shrambi in kuhinjskih omaricah hranite preostalo hrano. V kuhinji naj se počuti domače, potrudite se, da se bo v njej znašel. Točno mora vedeti, kje lahko najde tisto, kar potrebuje, ko se v njem prebudi lakota. Predstavite mu, da imate v kuhinji veliko malih in velikih kuharskih pomočnikov **Beko**. Opišite mu, zakaj

vse se uporabljajo palični mešalnik, opekač, grelnik vode, kuhinjski robot, sekljalnik ... Pokažite mu, kako se pravilno rokuje s štedilnikom, pečico, mikrovalovno pečico, kuhinjsko napo ... Dovolite mu, da jih tudi pod vašim nadzorom uporabi. Zanj organizirajte mini domače kuharske tečaje, na katerih ga boste vpeljali v svet kuhinj.

**Otrok razvija različne spretnosti in se nauči marsikaj novega.**

Določite, katere naloge vse lahko opravi v kuhinji. Lahko pripravi vse sestavine za določeno jed, tako da prebere recept. Sodeluje lahko pri številnih kuharskih dejavnostih, kot so mešanje ali gnetenje testa, zlaganje, sekljanje, rezanje ali umešavanje sestavin, tehtanje ...

Skozi kuhanje zakoraka tudi v svet

števil in mer ter razpozna, kaj predstavljajo. Branje lahko vadi tudi z receptom in tako prepozna pomen kuharskih izrazov. Povrh vsega se zapelje v svet kemije in fizike ter se zave, da se pri pripravi jedi odvijajo razni procesi.

Pri različnih dejavnostih v kuhinji pa otrok predvsem razvija fino motoriko. Samostojno naj ubije jajce, natoči vodo v posodo, okraši piškote ipd.

**Nauči se ceniti hrano.**

Če bo sodeloval pri pripravi jedi, bo razumel, da ima hrana svojo vrednost, da je v pripravo okusnega obroka treba vložiti veliko truda. Naučil se bo ceniti vaše delo in ne bo mu samoumevno, da se krožnik, poln dobrot, kar tako znajde pred njim na mizi. Pripravljen vam bo pomagati tudi pri dolgotrajni



predpripravi jedi, ki vključuje več časa vrtenja po kuhinji.

**V njem se bo prebudila želja po okušanju novih jedi.**

Medtem ko bo brbotalo iz lonca, se bo v njem prebudila želja po okušanju novih jed. Všeč mu bo ideja, da bo jedel nekaj drugačnega. Pozabil bo na miselnost, da nekaterih jedi ne mara. Rasel bo z občutkom, kaj je odlično pripravljena jed. Doživljaj jo bo čutno. Jo vohal, tipal, si jo podrobno ogledal in na koncu še okušal.

Še več, spoznal bo pomembnost priprave uravnoveženih obrokov. Že od majhnih nog ga tako učite, kako pomembna je za njegovo zdravje

ustrezna izbira hrane. Uvidel bo, da je za njegovo rast in razvoj najboljši doma pripravljen obrok.

**Zaupal bo svojim sposobnostim in postal samozavesten.**

Pri prvih poskusih vihtenja kuhalnice bodo takšne in drugačne nezgode. Ne jezite se, če se kaj polije, strese ali razbije. Vaja dela mojstra. Več časa bosta skupaj preživela v kuhinji, boljši kuharski mojster bo postal. Pohvalite njegovo odlično opravljeno delo. Samozavestno in z največjim veseljem vas bo prese-netil z željo, da skupaj nekaj spečete. Ne čudite se, ko bo on prevzel vodilno vlogo pri pripravi torte za brata in boste vi postali samo njegov pomočnik.

**Podučite ga, da je po kuhanju, peki in uživanju obroka treba še vse pospraviti.**

Seveda v kuhinji lahko nastane pravi kaos, zato je treba za sabo brisati in čistiti. Ko zaključite, sodi vsa umazana posoda v pomivalni stroj. Zavedati se mora, da pripravi jedi ne sledi samo uživanje v njej, ampak tudi pospravljanje. Kuhinja se mora ponovno svetiti kot prej in biti urejena za naslednje kuharske podvige. Pravi kuharji ne pustijo za sabo nereda. Vsak pripomoček, lonec, živilo ... ima v kuhinji svoje mesto. Naslednjic jih bo lažje našel, če jih bo ustrezno in organizirano zložil.

*Podjetje Big Bang z blagovno znamko **Beko** želi vašemu otroku veliko nepozabnih kulinaričnih doživljajev v domači kuhinji.*

## USPEŠNO ŠOLANJE NA DALJAVO

**V novem šolskem letu so zopet učenci in dijaki morali ugrizniti v kislino jabolko in se soočiti z izzivi, ki ga prinaša šolanje na daljavo. Da bo potekalo nemoteno in čim manj stresno, ste jim v veliko pomoč lahko tudi starši. V teh dneh poleg ustreznega učnega koticčka in računalniške opreme za izobraževanje na takšen način, potrebujejo tudi izjemno veliko razumevanja, podpore in ljubezni.**

Zaradi epidemije so se šolska vrata zaprla, a otroci še vedno nadaljujejo z učenjem, in sicer na daljavo. Na okoliščine, v katerih so se znašli, niso bili navajeni niti njihovi starši. Za vse je to precej velika sprememba, na katero se privajajo iz dneva v dan. Medtem ko so zgodaj zjutraj odhajali v šolo, željni znanja, sedaj čakajo na učiteljeva navodila prek različne sodobne tehnologije. Čakajo na videoklice in se na daljavo izobražujejo, pogumno nadaljujejo s šolskim letom. Poskušajte jim pomagati, ampak ne tako da namesto njih opravljate domače naloge in da jim prišepetavate pri spraševanju, temveč tako, jim omogočite čim boljše učne pogoje.

**Ustvarite prijeten učni koticček.**

Izjemno pomembno je, kakšen je

učni koticček, v katerem se otrok uči in mu osvajanje novega učnega gradiva ni odveč. Naj ima udoben sedež in prostorno pisalno mizo, če je le mogoče. Vse knjige, natisnjeno gradivo, zvezke, učbenike, šolske potrebščine ... naj ima smiselno zložene v omari ali na policah, kjer jih ima ves čas na voljo. Prostor mora imeti dovolj svetlobe, biti prezračen in tudi ogrevan v mrzlih jesenskih in zimskih dneh.

Če je v družini več šoloobveznih otrok, je težko vsem ustvariti idealne pogoje, a potrudite se vsi skupaj, da bo čim bolj prijetno. Ko en družinski član potrebuje mir za učenje ali javljanje na videoklic, se poskušajte drugi organizirati drugače. Ustvarite



umirjeno vzdušje in se dogovorite, kdo bo kje kaj počel, ne da bi pri tem oviral drugega. Takšno usklajevanje bo pogosto misija nemogoče, ampak z dobro voljo in skupnimi močmi vam bo uspelo.

**Urniki naj bo na vidnem mestu.**

Ustvarite družinsko rutino, ki bo usklajena z opravljanjem šolskih in službenih obveznosti od doma. Nov šolski urnik, prilagojen sedanjim razmeram, zapišite na vidno mesto in ga dnevno dopolnjujte in spreminjajte po učiteljevih navodilih. Za šolarja to niso počitnice, še vedno naj vstane dovolj zgodaj, da se lahko pripravi na pouk, čeprav iz otroške ali dnevne sobe. Redno naj sledi vsem obvestilom, opravlja domače naloge in se uči, da se mu ne bo nabralo preveč snovi za naknadno učenje.

**Omogočite mu sodobno tehnologijo za šolanje na daljavo.**

Četudi ste se v preteklosti upirali modernim in sodobnim napravam, so sedaj postale nepogrešljive, predvsem pri šolanju in opravljanju dela od doma. Da boste popolnoma pripravljeni in imeli vse brezhibne pripomočke, jih poiščite pri proizvajalcu **Dell**.

Proizvajalec **Dell** vam ponuja naj-sodobnejšo opremo, ki bo vašemu šolarju olajšala vsakodnevno učenje. V njihovi pestri ponudbi boste našli kakovostne namizne in prenosne računalnike, monitorje, vse računalniške dodatke (priklopno postajo, baterijo, adapter, napajalnik ...), miške, tipkovnice, torbe in nahrbtnike za shranitev in prenašanje.

**Prisluhnite otroku in ga usmerite, ko to potrebuje.**

Veliko mlajših otrok pri šolanju na daljavo potrebuje tudi pomoč mame ali očeta. Da bo kos vsem preprekam in ustrezno opravil naloge, mu posvetite dovolj časa in redno sodelujte tudi vi z učiteljem. Starejši bo izobraževanju na daljavo samostojno kos, a vseeno bodite pripravljene, da vas bo kdaj prosil za nasvet. Če bo naletel na nerešljivo težavo, ga usmerite, kako naj jo prebrodi. Če tudi sami v tem niste odlični, nič hudega. Poiščite pomoč

inštruktorja prek spleta, pokličite prijatelja, ki bo otroku po telefonu ali elektronski pošti snov en dva tri razložil. Svojemu otroku dajte vedeti, da se lahko obrne na vas. Da vam lahko potarna, kako mu ni nič vseč, kako pogreša staro življenje, prijatelje, videvanje učiteljev v živo ... Pripravite zanj skledo modrih misli, oborožite se s pozitivno energijo in stopite skupaj. Kljub vihnim časom naj pri vas vladajo ljubeči in razumevalni odnosi.

**Poskrbite, da ima še vedno dovolj prostega časa.**

Šolar potrebuje zadosti spanja. V posteljo naj se odpravi zvečer ob običajni urni in naj nikar ne ponočuje, četudi se naslednji dan ne bo <dobesedno> odpravil v šolo.

Zavedati se morate, da je drugačno učenje za otroka lahko tudi zelo izčrpljujoče in da po urah in urah preživetih za računalnikom in knji-

gami, preprosto potrebuje odklop. Če si sam ne vzame dovolj prostega časa, mu ga 'vsilite' vi. Miselno naj se preklopi na igranje in druženje z bratom ali sestro ter pogovor z vami. Uživa naj v konjičkih, za katere nikoli ni imel dovolj časa. Prebere naj zanimivo knjigo ali si ogleda zabaven film. Privlecite na dan družabne igre in poiščite 'mojstra' v vaših družini, ki je najboljši v bingu, taroku, monopolyju, dominah ...

Z računalniško tehnologijo proizvajalca **Dell** bo šolanje na daljavo vključevalo manj stresa in zapletenih situacij. Otroci bodo tako zaupali v svoje sposobnosti in znanje. Zmogli bodo. Uspelo jim bo.

Računalniško opremo proizvajalca **Dell** lahko kupite tudi v trgovinah **Big Bang**.



## DIDAKTIČNA IGRA

**Andreja Linec:** „Z didaktično igro se aktivira otrokove miselne, govorne, čutne in čustvene dejavnosti.“

V kreativnem otroškem mestu Minicity, ki ga gradijo ulice, ceste, hiše in zeleni park skozi didaktično igro otroci spoznavajo različne poklice in pridobivajo bogato znanje za vsakodnevno življenje. Z mag. pedagogike Andrejo Linec smo se pogovarjali, v čem se takšna igra razlikuje od spontane in kakšne vplive ima na otrokov razvoj. Koliko in kako se v didaktično igro vključujejo odrasli? Ali je takšna igra priporočljiva tudi v domačem okolju?

Andreja Linec, mag. pedagogike in svetovalna delavka za otroke z motnjami avtističnega spektra na Zavodu za gluhe in naglušne Ljubljana, nam je pojasnila, zakaj je didaktična igra koristna tako za predšolske kot tudi šolske otroke.

V kreativnem otroškem mestu Minicity Ljubljana lahko otroci skozi didaktično igro spoznavajo različne police. Kako je videti takšna igra? Kakšno vlogo ima pri tem animator? Didaktične igre so v primerjavi s prostimi otroškimi igrami razlikujejo po tem, da niso spontane, torej ne nastanejo iz otrokove notranje potrebe. Vedno so usmerjene k nekemu v naprej določenemu cilju. Ključno

vlogo ima pri tem animator (oz. odrasla oseba), ki didaktično igro načrtuje, organizira, sodeluje pri njenem izvajanju in jo skupaj z otrokom tako tudi evalavira (po njej razmišlja, jo vrednoti, obnovi/povzema ugotovitve ipd.). Šele ob uresnitvi vseh naštetih faz gre lahko za kvalitetno udejanjanje didaktične igre.

**Za koliko stare otroke je didaktična igra priporočljiva?**

Priporočljiva je tako za predšolske kot tudi šolske otroke. Pomembno pa je, da je premišljena in smiselno prilagojena otroku glede na njegovo starost oz. zmožnosti v kontekstu t. i. 'območja bližnjega razvoja'. Ustvarjati in ohranjati je treba namreč kontekst (vsebino, material, pravila) igre, v katerem se lahko otrokovo ravnanje dvigne na višjo razvojno raven.

**Katere so značilnosti didaktične igre z vidika učne metode?**

Otrok ima občutek, da se igra. Čustveni odnos otrok do igre je pozitivnejši kot do resnega učenja. Z didaktično (ciljno usmerjeno) igro lahko dosežemo otrokovo največjo možno koncentracijo. Aktivnost otrok je pri igri večja kot pri drugih oblikah učenja. Snov, naučeno z igro, si otroci lažje zapomnijo in se pri tem manj utrudijo. Poleg tega otroci lahko med didaktično igro uresničujejo ugodne okoliščine za intenzivne socialne

stike. Z didaktičnimi igrami lahko pridobijo raznolike življenjske izkušnje.

**Kakšne vrste didaktičnih iger poznamo? Katere vrste se izvajajo tudi v Minicityju?**

Najbolj blizu mi je klasifikacija didaktičnih iger po Bognarju, ki loči: konstruktorske igre, igre s pravili in igre vlog. V Minicityju zaznamo vse našteje vrste. Primer konstruktorske igre bi lahko bila na primer gradnja hiše iz opek, cevi, talnih oblog in kritine; z uporabo orodja in drugih pripomočkov. Tudi igro s pravili lahko zaznamo v vsakem primeru (s strani animatorja) vodene igre, ki vse (udeležene) otroke seznanjajo z določenimi pravili igre, ki jih nato upoštevajo vsi (vključno z njim!). Igra vlog se izvaja v večini Minicityjevih igralnih enot. V trgovini se na primer preizkusijo v vlogi nakupovalca, blagajnika in prodajalca –nadenejo si določeno uniformo, opravljajo določeno nalogo/izziv, uporabijo določene didaktične pripomočke ipd.

**Vključuje didaktična igra tudi zabavo ali samo učenje?**

Seveda, otrok ima med didaktično igro občutek, da se igra. Pri tem je sproščen in se lahko zabava individualno ali skupaj z drugimi otroki. Pri udejanjanju pravil pridobiva določene življenjske izkušnje, se preizkusi v vlogi različnih poklicev in je ustvarjalen

pri uporabi različnih materialov. Vse naštetje lahko doprinese k otrokovega dobremu razpoloženju in ugodju.

**Koliko se v takšno igro vključujejo odrasli? Zakaj?**

Odrasla oseba se v takšno igro vključuje po potrebi otrok oz. glede na njihovo samostojnost. Pri izvajanju naj bi odrasla oseba s svojim odnosom do otrok, didaktično komunikacijo in interakcijo predvsem sprožala aktivnost otrok, jih spodbujala, usmerjala in dopolnjevala tako, da bi optimalno obdelali neko učno vsebino in dosegli cilje konkretne ter načrtovane didaktične igre.

**Kako vpliva didaktična igra na otrokov razvoj? Kaj z njo pridobi?**

Vpliva lahko na več nivojev otrokovega razvoja (spoznavni, emocionalni in socialni), saj se z didaktično igro aktivira otrokove miselne, govorne,

čutne in čustvene dejavnosti. Hkrati se otroka spodbuja k pazljivosti, vztrajanju, odzivanju, opazovanju, sklepanju ipd.

**Je priporočljiva didaktična igra tudi v domačem okolju? Jo lahko izvajajo le strokovnjaki ali tudi starši?**

Didaktična igra je priporočljiva povsod – doma, v šoli in naravi. Izvajajo jo lahko tudi starši pod pogojem, da se zavedajo pomena didaktične igre in spodbujajo, usmerjajo otroka v raznolike aktivnosti. Tako jim omogočijo raznolike izkušnje, o katerih se pogovarjajo, jih osmislijo oz. ozavestijo kot uporabne.

**Kako se otroci na splošno odzovejo na igro, ki je usmerjena k nekemu cilju? Jo pozdravijo z navdušenjem ali jo obravnavajo kot 'spet se moram učiti'?**

Običajno je za otroka vsaka igra bolj privlačna kot učenje za mizo – z branjem učbenikov ali pisanjem v zvezke. Če pa gre pri tem še za (nevsakdanje) pripomočke, ki jih lahko prvič uporabijo, svoje radovednosti ne morejo prikriti.

**Koliko časa lahko traja didaktična igra, da ni moteča? Obstaja sploh kakšna časovna omejitev?**

To je zelo odvisno od posameznega otroka, njegove razvojne stopnje, interesov in pozornosti. Če bo otroku vsebina didaktične igre pretežka, prelahka ali nezanimiva, jo bo tako ali drugače zavrnil ali pa z njo hitro zaključil. Ključno je torej, da otroka spodbudimo k zanj primerni in zanimivi igri. Optimalno bi torej bilo, da otroka kar se da dobro poznamo.



**#VARNO**  
*brez telefona*

## PRIPRAVI SE ZA POČITNICE PRI BABICI

DOMEN IN EVA STA SE LETOS ODLOČILA, DA BOSTA ZIMSKE POČITNICE PREŽIVELA PRI STARIH STARŠIH. KER DEDEK IN BABICA ŽIVITA V HRIBIH, KJER JE ZELO VELIKO SNEGA IN JE ZELO HLADNO, STA MORALA PRIPRAVITI VSE POTREBNO, DA BOSTA LAHKO UŽIVALA V SNEŽNIH RADOSTIH. POT DO NJIJU JE ZELO OVINKASTA IN MED OVINKI SE JE ODPRL KOVČEK, VSA PRTLJAGA PA SE JE POMEŠALA Z IZDELKI IZ TRGOVINE, KI JIH JE MAMICA KUPLA ZA KOSILO.

POMAGAJ JIMA POIMENOVATI ZIMSKA OBLAČILA, DA BOSTA LAŽJE SORTIRALA SVOJE STVARI IN JIH ZLOŽILA NAZAJ V KOVČEK.



## IZDELAJ PTIČJO KRMILNICO

ZIMA JE ČAS, KO SI PTICE NE MOREJO POISKATI HRANE. NAŠA NALOGA JE, DA JIM PRI TEM POMAGAMO. SPODAJ IMAŠ PRIMER PTIČJE KRMILNICE, KI JO LAHKO IZDELAŠ SKUPAJ S SVOJIMI BRATCI, SESTRICAMI IN STARŠI. UŽIVAJ V KREATIVNICI!

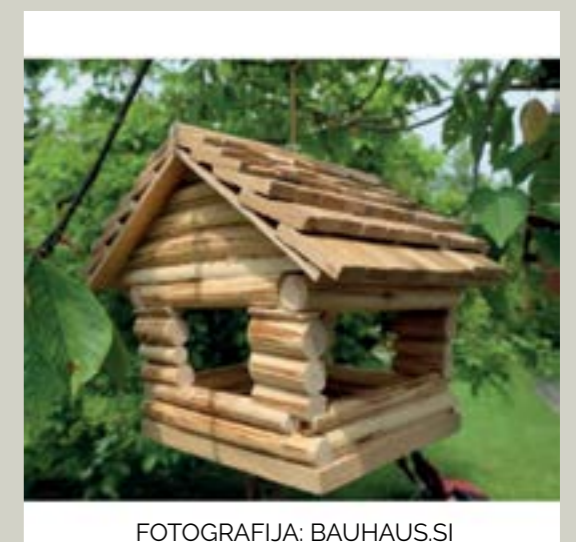
### IZDELAVA PTIČJE HIŠKE

POTREBUJEŠ: LESENE PALČKE, LEPILO, VRV IN PTIČJA SEMENA.

10 SLADOLEDNIH PALČK ZLEPI ENO ZRAVEN DRUGE. TO BO PREDSTAVLJALO SPODNJI DEL HIŠICE. ZA STRANICE UPORABI PREOSTALE PALČKE, KI JIH ZLEPI ENO NA DRUGO.

POZOR – NE POZABI NAREDITI VSEH 4 STRANIC, DA SEMENA NE BODO PADALA IZ HIŠICE. TVOJA PTIČJA HIŠICA JE NAREJENA,

SEDAJ PA NOTRI NASUJ SEMENA IN OPAZUJ PTICE, KI BODO PRILETELE K TVOJI HIŠICI. ČE ŽELIŠ, LAHKO NAREDIŠ TUDI KAKŠNO FOTOGRAFIJO.



FOTOGRAFIJA: BAUHAUS.SI

## AKTIVNO S TREBUŠČKOM TUDI POZIMI

Med nosečnostjo lahko ostanete aktivni, če se počutite dobro. Priporočljivo je, da se o vadbi posvetujete z izbranim ginekologom. Obstaja pa kar nekaj športnih aktivnosti, ki jih v tem obdobju odsvetujejo. Kako z vadbo premagati nosečniške težave in še vedno ostati v formi, smo se pogovarjali z Dunjo Gačnik, vaditeljico telesne aktivnosti pred in po porodu (ZFS), STOTT pilates inštruktorico in ustanoviteljico lastne metode gibanja PSQ. Priporočila je tudi, kako bo telovadba s trebuščkom potekala čim bolj varno.

**Koliko mora biti aktivna nosečnica? Se še vedno lahko ukvarja s športom?**

Zmerna telesna dejavnost naj bi bila tudi v nosečnosti običajen del vsakdana, če seveda ženska nima zdravstvenih težav oziroma zapletov v zvezi z nosečnostjo. Ustrezna telesna dejavnost v nosečnosti ugodno vpliva na zdravje nosečnice in razvijajoč se plod, hkrati je tudi odlična priprava na porod. Nosečnice naj bodo zmerno telesno dejavne vsak dan v tednu vsaj 30 minut. Zmerna vadba pomeni, da ženska diha skozi usta in se med vadbo lahko brez težav pogovarja.



Načeloma lahko nadaljuje z vadbo, ki jo je izvajala pred nosečnostjo, vendar z omejitvami. Pred tem priporočam posvet z izbrano ginekologinjo.

Športi, s katerimi se lahko ukvarja, so: hitra hoja, kolesarjenje, ples, tek na smučeh ... Primerna je tudi vadba v dvorani, kjer z uporabo sobnega kolesa, tekaške steze in orbitreka spodbuja aerobno dejavnost. Vključi lahko tudi vaje za moč zgornjih in spodnjih udov z uporabo prostih uteži (uporabljajte lahke uteži) ali elastičnih trakov.

**Lahko z vadbo premaga kakšne nosečniške težave?**

Skrb za telo je v času nosečnosti še toliko nujnejša. Telovadba pomaga premagovati delovanje hormonov stresa, spodbudi prekrvavitev, pripravi telo na porod in pripomore k zdravemu razvoju ploda.

Spodaj pa je še nekaj prednosti vadbe med nosečnostjo:

- pomaga pri lažšanju bolečin v hrbtu, zaprtosti, napihnjenosti in otekanju,

- lahko pomaga preprečevati oziroma zdraviti sladkorno bolezen med nosečnostjo,
- poveča raven energije,
- izboljša razpoloženje,
- izboljša držo,
- pripomore k krepitvi mišičnega tonusa, moči in vzdržljivosti in
- pripomore k boljšemu spancu.

**Kako naj se pozimi razgiba doma? Koliko časa lahko telovadi?**

Priporočeni so dnevni sprehodi. Če se želi razgibati doma (v dnevni sobi) pa lahko izvaja vaje iz pilatesa, ki so prilagojene nosečnosti. Trenutno izvajam vadbo za nosečnice online (prek Zooma v živo), dvakrat tedensko. Tako lahko spremljam vsako nosečnico pri izvedbi vaj in popravim morebitne napake oz. nepravilno gibanje. Priporoča se od 30 do 60 minut vadbe.

**Ali so nekateri športi pozimi nosečnici odsvetovani?**

Seveda je priporočljivo, da se nosečnica giblje tudi pozimi. Res pa, da je v aktivnostih, ki se počnejo zunaj, malce omejena, saj je spolzko in ima lahko padec hude posledice tako za njo kot dojenčka. Odsvetuje se smučanje, drsanje in sankanje.

**Kateri znaki oz. simptomi ji sporočajo, da ji ta vadba ne ustreza?**

**Kdaj je potrebno z vadbo prekiniti?**

To so spodaj navedeni znaki:

- krvavitev iz nožnice,
- težko dihanje v mirovanju,
- omotičnost in vrtoglavica,
- glavobol, motnje vida,
- bolečina v hrbtu ali sramnici,
- bolečine v ledvicah,
- sindrom vene cave,
- bolečine v prsni in razbijanje srca,
- mišična šibkost,
- bolečine v mečih ali otekanje,
- popadki,
- zmanjšano plodovo gibanje in
- odtekanje plodovnice

**Je vadba priporočljiva v vseh trimesečjih?**

Vadba je priporočljiva v vseh trimesečjih. Se pa vadba oz. vaje prilagajajo vsakemu trimesečju oz. je odvisna od počutja posamezne nosečnice.

Zagovarjam stališče, da je aktivnost do konca pomembna, ker je potem porod lažji, celo hitrejši, saj se dojenček hitreje spusti nižje v porodni kanal, če se nosečnica pravilno giba, ziba, kroži (na primer, če popadke predihava stoje v hoji ali s kroženjem na žogi, z zibanjem bokov ob opori stoje ...).

**Priporočila za varno izvajanje vadbe za vse nosečnice**

1. Pred začetkom vadbe se vedno postopoma ogrejte in po vadbi ohladite (najmanj 5 minut).
2. Nikoli ne izvajajte gibalnih dejavnosti po večjem obroku (med obilnejšim obrokom in začetkom vadbe naj mineta 2 uri). Pazite pa, da nimate želodca popolnoma praznega.
3. Telesne dejavnosti ni priporočljivo izvajati v izjemno vročem, mrzlem, vlažnem ali neustrezno prezračenem prostoru.
4. Ne bodite telesno dejavni pri povišani telesni temperaturi ali kadar ste bolni.
5. Med vadbo sproti nadomeščajte tekočino. Sproti pijte nekaj požirkov vode ali brezalkoholne negazirane pijače.
6. Intenzivnost vadbe naj bo primerna vaši telesni pripravljenosti oziroma takšna, da se med vadbo še lahko pogovarjate.
7. Pri razteznih vajah bodite zmeri in previdni ter se izogibajte guganju in suvanju.
8. Med izvajanjem vaj ne zadržujte diha, ampak dihajte enakomerno in sproščeno.



OKROGLI  
TREBUŠČKI

## TRADICIONALNI DOBRODELNI SPUST BOŽIČKOV

Tudi lani je Hitradio Center v pričakovanju praznikov pričaral preresne nasmehe otrokom na ob-  
raze. Božički so se namreč zopet  
včeraj spustili s strehe otroške  
bolnišnice v Ljubljani, danes pa  
še v Mariboru. Dogodek je pod-  
prlo tudi naše kreativno otroško  
mesto Minicity Ljubljana.



Dobrodelna nota Minicityja

Sedmo leto zapored je Hitradio Center organiziral tradicionalni spust Božičkov s streh slovenskih otroških bolnišnic. Včeraj so jamarji iz Jamarske reševalne službe Slovenije, opravljeni v Božičke, potrkali na okna bolnišničnih sob Pediatrice klinike Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana, danes pa na okna Univerzitetnega kliničnega centra Maribor.

Zaradi epidemiološke situacije otrok skupaj z njimi niso obiskali znani Slovenci in voditelji Hitradia Center, ampak so jih razveselili drugače. V dar so prejeli video, prisluhnemo lahko Evi Boto, Bepop, Anabel, Timu Koresu Koriju, Polkaholikom, BQL, Luki Basiju in Nipkeju. Otrokom pošiljajo pozitivno energijo in upajo, da jim njihov mini koncert polepša praznične dni.

Kako so se Božički spustili strehe, si lahko ogledate na TUKAJ in TUKAJ.

Tradicionalnemu dogodku Hitradia Center se je pridružilo tudi naše kreativno otroško mesto Minicity. Skupaj z drugimi sponzorji smo poskrbeli za darila otrok, ki so hospitalizirani.

150 otrokom smo skupaj s skoraj 50 družbeno odgovornimi podjetji za božič podarili celodnevno vstopnico za obisk Minicityja, v katerem se razprostirajo ulice, ceste, hiše in zeleni park. V več kot 40 tematskih hišicah, kot so pekarna, trgovina, gasilska postaja, mlekarna, čistilni kotiček, radijski studio, zobozdravstveni center, banka, porodnišnica in druge bodo lahko otroci skozi didaktično igro spoznavali različne poklice in pridobivali vsakodnevne izkušnje za življenje. Po vodstvu animatorjev bodo krepili različne kompetence in osvajali raznovrstna znanja.

Odločili smo se, da bomo ob koncu leta malčke osrečili in jih odprtih rok pričakali, ko se bodo vrata Minicityja

zopet odprla. S tem, ko smo jim podarili celodnevno vstopnico za obisk malega mesta, želimo prispevati tudi k boljšemu jutri. Želimo pozitivno vplivati na njihov razvoj že v otroštvu in jim omogočiti, da pridobljeno znanje v vrtcu in šoli, preizkusijo v praksi pri nas in se priučijo mnogih veščin, ki jim bodo koristile v vsakdanjem življenju. Želimo, da pri nas postanejo to, kar si želijo. Želimo, da si uresničijo sanje in se za en da prelevijo v policista, založnika, prodajalca, športnega učitelja, kuharja, peka, porodno babico, čistilca, mehanika, prodajalca kinovstopnic ...

S pomočjo dobrodelnih projektov Minicity misli na otroke vse leto. Veseli smo, da lahko skupaj z našimi partnerji pričaramo nasmehe na obraze najmlajših. V skladu z našim poslanstvom se trudimo, da bi imeli vsi otroci srečno otroštvo in bi živeli v prijaznem svetu. Z malimi, iskrenimi in pristinimi dejanji želimo narediti veliko za mlade generacije, ki bodo pisale prihodnost. Majhno mesto v središče postavlja otroke, zato se bomo še naprej prizadevali, da jih dan za dnem razveseljujemo.

## RESNICA O VODI

VODA JE KLJUČNEGA POMENA ZA VSA ŽIVA BITJA, PA POZNAŠ KAKŠNO ZANIMIVO TRDITEV O VODI? SPODAJ IMAŠ ZAPISANIH NEKAJ TRDITEV, TVOJA NALOGA PA JE, DA UGOTOVIŠ, ALI JE TRDITEV PRAVILNA ALI NE.

30 % SVEŽE VODE SE SKRIVA POD ZEMLJO.

DRŽI

NE DRŽI

ONESNAŽENA VODA UBIJE 200 OTROK V 1 URI.

DRŽI

NE DRŽI

MEDUZA IN KUMARICA VSEBUJETA 90 % VODE.

DRŽI

NE DRŽI

VODA SE MED ZAMRZOVANJEM RAZŠIRI ZA 9 %.

DRŽI

NE DRŽI

65 % LJUDI NA SVETU ŽIVI V SUŠNIH OBMOČJIH.

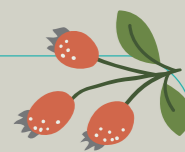
DRŽI

NE DRŽI

PRIBLIŽNO 1 SKODELICO VODE IZGUBIMO VSAKODNEVNO Z DIHANJEM.

DRŽI

NE DRŽI



## KAKO OTROKA UČITI VARČEVANJA Z ELEKTRIKO?

**Menite, da v vašem gospodinjstvu porabite preveč elektrike? Po temtalem je prav, da tudi otroke na vsakem koraku podučite, kako lahko z njo varčujete. Pomagajte jim ustvariti dobre navade za boljšo prihodnost in čistejšo okolje.**

**Izklopite igralne konzole, televizijo, radio in druge naprave, ko jih ne uporabljate.**

Ko otroci prenehajo igrati igrice, ugasnite napravo, po gledanju risank, naj televizija ne ostane prižgana. Bodite jim vzgled in ko je mobilni telefon napolnjen, polnilec preprosto izklopite iz vtičnice. Če uporabljate prenosni računalnik, ga vključite le, ko je to potrebno.

**Izberite varčne žarnice.**

Ste vedeli, da varčne žarnice prihranijo do 80 odstotkov električne energije kot navadne z žarilno nitko? Res je, da boste za njih odšteli nekaj več denarja, a bodo trajale 15.000 ur, medtem ko navadne le 1.000 ur. In še eno prednost imajo – varčne žarnice je možno reciklirati, zato jih nikar ne odvrzite v koš za smeti, temveč v zbirne posode za takšne žarnice.

**Ugasnite luč, ko niste v prostoru.**

Zapuščate dnevno sobo in se nameravate skupaj otroki igrati v otroški sobi? Ko odidete, en dva tri ugasnite luč. Ob dnevni svetlobi naj bo luč ugasnjena. Ko otroci ali vi sedite za pisalno mizo, ne razsvetlite celotnega prostora, vendar se poslužite svetlobe iz namizne svetilke. Ampak v mislih imejte varčevanje že, ko urejate prostor. Posvetujte se s strokovnjakom in smotrno postavite svetila, da bo poraba električne energije čim bolj varčna.

**Ko pečete, ne odpirajte pečice.**

Načrtujete domačo pekarsko delavnico za vse družinske člane? Poleg branja recepta, mešanja, valjanja in priprave testa za piškote, opozorite otroke tudi na to, da ne odpiramo vrat pečice med peko, saj se tako izgublja toplota. Ko pripravljate obilno nedeljsko kosilo, pecite več jedi hkrati.

**Kuhajte v pokritem loncu.**

Kuhanje je lahko zabavna aktivnost tudi za otroke, zato jih povabite zraven. Nasvet: ko kuhate na štedilniku, uporabljajte lonce s pokrovko in privarčujte energijo, obenem se vedno poslužujte loncev skladne velikosti kuhalni plošči.



**Sproti čistite zamrzovalnik.**

Čeprav vam to ni ljubo opravilo, redno odtajajte dodatne obloge ledu v zamrzovalniku ter tudi tako vplivajte na manjšo porabo električne energije. Imejte v mislih, da v zamrzovalnik in hladilnik ne postavljate posodic z vročo hrano. Ko vzamete živilo iz hladilnika, zaprite vrata. Ni odveč, da o vsem tem spregovorite tudi s svojimi potomci, ki bodo nekoč samostojno skrbeli za svoje prehranjevalne navade in ustrezno shranjevanje živil.

**Zapirajte pipo med prhanjem in umivanjem zob.**

Ne zapravljajte po nepotrebnem vroče vode iz pipe med umivanjem zob, prhanjem ali pomivanjem posode, uravnavajte toploto vode tudi s kombinacijo hladne vode. Otroke učite že od majhnih nog, saj bodo to ponotranjili in jim bo postalo samumevno.

**Perite perilo pri nižjih temperaturah.**

Pri majhnih otrocih se hitro naberejo kupi perila, a vseeno ni odveč, če izpostavimo, da perite le, ko popolnoma napolnite boben. Poslužujte se varčnega programa za pranje, hkrati znižajte temperaturo pranja in prihranite energijo. Če perilo ni zelo umazano, ne uporabljajte programa za predpranje. Ne pozabite tega vključiti v učne urice za najmlajše.

**Sušite perilo na zraku.**

Če imate možnost, potem naj vam otroci pomagajo obesiti perilo na zraku ali stojalu za sušenje perilo. Sušilni stroj naj vam služi le kot izhod v sili, ko zmanjka čistih oblačil v omari.

**Kupite energijsko varčne naprave.**

Že poznate oznake A+, A++, A+++, ki označujejo energijsko varčnost naprave? Najdite prostor za njih v vašem domu in si tako zagotovite manjši račun za elektriko.

**Ko ogrevate prostor, zaprite okna.**

V kurilni sezoni je dobro večkrat prezračiti prostor, a ne ko imate radiatorje prižgane in se trudite ogreti prostor. Okna naj bodo zaprta, ko grejete. Preverite tudi, če dobro tesnijo in da toplota ne uhaja

iz prostora. Ključna je tudi dobra izolacija doma, kar botruje k manjši porabi energije za ogrevanje.

**Preživite zabaven večer brez luči.**

Zavrtite uro v preteklost naših prednikov, ko niso poznali luči in vseh električnih naprav. Uživate v soju sveč, ki jih postavite daleč stran od dosega otrok, in si pripovedujte zgodbe, berite pravljice ali se družite ob igranju legendarne igre človek ne jezi se. Nič hudega vam ne bo, če boste en večer preživel brez prižganih luči in sodobnih naprav, ki za delovanje potrebujejo elektriko.

**V kreativno otroško mesto Minicity Ljubljana prihaja hiška elektrike.**

Za vse male in velike obiskovalce kreativnega otroškega mesta Minicity Ljubljana pa imamo pomembno obvestilo. Kmalu bo pod pokroviteljstvom podjetja ELES vzknila nova hiška, v kateri se bodo otroci seznanili z vsem, kar je povezano z nastankom elektrike, njenimi viri varčevanjem, prihodnostjo in sodobnimi elektro poklici. Nič več vam ne izdamo, sledite našim objavam, ko bomo razglasili veličastno odprtje hiše elektrike.



## KAKO POMAGATI OTROKU, KI SE BOJI TEME?

**Zelo pogosto se otroci bojijo teme. Ko pade mrak, si v svojih malih glavah predstavljajo, da se bo takrat prikazalo nekaj strašnega in neznanega. Kako jim lahko vi pomagate prebroditi ta strah?**

**Pomirite ga in se pogovorite z njim.**

Ko vam otrok zaupa ali sami opazite, da ga je strah, ne podcenjujte njegovih čustev. Nikar se ne jezite nanj, sploh pa ne norčujte. Prisluh-

nite mu, ga objemite, poljubite in mu povejte, da se v mraku ne skriva pošast. Dajte mu vedeti, da je ob vas varen, četudi niste ves čas ob njem v otroški, ampak dnevni sobi.

**Dobrodošla je nočna lučka.**

Če njegov strah pride na plan predvsem ponoči in se zbuja v temi, mu zraven postelje postavite nočno lučko. Lahko sveti ves čas, lahko pa jo le prižge, ko si sam tako zaželi. Spoznal

bo, da so v njegovi sobi le igračke in knjige, ki jih ima rad. Prepričal se bo, da se pod njegovo posteljo ne skriva strahec.

**Vedno naj zaspi skupaj z najljubšim medvedkom.**

Njegov najljubši medvedek je lahko zaščitnik v temi. Stisne naj se k njemu in skupaj bosta nepremagljiva prijatelja. Če pa se bo v temi še svetil, bo to naravnost fantastično.

**Ne berite mu strašnih zgodb.**

Večerno rutino imajo otroci zelo radi, saj se zaključijo z branjem pravljice. Izberite takšno, ki nima groznih zapletov, v kateri nastopajo prisrčni junaki in se srečno konča.

**Gleda naj risanke in filme, primerne svoji starosti.**

Prav tako je priporočljivo, da gleda risanke in filme, primerne svoji starosti. Njegova domišljija je bogata in v temi se lahko stopnjuje. Če bo gledal nekaj strašnega, mu to ponoči ne bo dalo miru.

**Nariše naj temni strahec, vi pa ga polepšajte z nasmejanimi usti.**

Svoj strah pred temo lahko otrok tudi ubesedi oz. prikaže z risbico. In ko bo pošast, ki 'preži' nanj, ko ni svetlo, na papirju, jo vi okrasite z nasmejanimi usti. Pomagali mu boste razumeti, da ta pošast sploh ni neprijazna.

**Skupaj se v mraku odpravita na sprehod.**

V zimskih mesecih se zelo hitro začne mračiti. Odpravite se na sprehod

z roko v roki in opazujte sence, ki jih izrišejo ulične svetilke. Naj se ob njih počuti prijetno in sproščeno. Naj ga ne bo strah, četudi ne sveti sonce.

**Naj bo v otroški sobi dovolj dnevne svetlobe.**

Poskrbite, da bo otroška svetloba dovolj svetla. Kako? V pomoč vam je lahko čistilec za okna **Kärcher**. Naučite otroka, kako naj na inovativen očisti umazano okno v svoji sobi, posledično prikljče več svetlobe in domiselno odžene temo. Bleščeče čisto okno brez lis bo v trenutku omogočilo, da se bo v njegovo sobo zjutraj prikradel sončni žarek in da bodo njegovo 'kraljestvo' ponoči razsvetljevale zvezde in luna.

**Kako se bo očistil vseh strahov?**

Prišepnemo vam lahko, da se bo vaš otrok lahko 'očistil' strahu pred temo v novi hišici, ki bo kmalu zrastle pod pokroviteljstvom podjetja **Kärcher** v kreativnem otroškem mestu **Minicity**. Še več, skozi enostavne eksperimente bo premagal tudi druge strahove. Več o tem pa, ko se spet vidimo ...



**KÄRCHER**



**KÄRCHER**

**VRNITE TISTI WOW OBČUTEK NA SVOJ ODER 20% CENEJE.**

FC 7 Cordless čistilnik za trda tla odstrani suho in mokro umazanijo. Zaradi zmogljive baterije imate pri čiščenju neomejeno svobodo gibanja. Več na [kaercher.com/si](http://kaercher.com/si).

S kodo **MINICITY** lahko koristite **20% popust na vse artikle v Kärcher centru Ljubljana**, na Letališki cesti 29d.



## KO OTROK STOPI V SVET PRAVLJIČNIH JUNAKOV ...

V igralni enoti Založba, ki domuje v kreativnem otroškem mestu Minicity, lahko otrok spozna svet pravljličnih junakov. Pod vodstvom izkušenega animatorja se poda na pot izdelave knjige, pri tem pa se prelevi v pisatelja, založnika, lektorja, ilustratorja, grafičnega oblikovalca, prevajalca, knjigarnarja itd. Prislunke različnim zanimivim zgodbam, ki se ga dotaknejo, razširijo njegova obzorja, spodbudijo domišljijo in motivirajo k samostojnemu branju.

Prek didaktične igre korakanje po poti nastanka knjige

V kreativnem otroškem mestu Minicity domuje prav posebna igralna enota, ki je zrasla pod pokroviteljstvom založbe **Morfemplus**, ki na slovenskem trgu ponuja široko paleto slovenskih in tujih, predvsem mladinskih knjižnih del. V Založbi prek didaktične igre otroci spoznajo, kako nastane knjiga. Ob praktičnih nalogah in diskusiji obujejo čevlje vseh, ki so pomembni v založništvu ter se podajo na knjižno potovanje. Izvedo, kako se napiše zgodbo in katere sestavine so potrebne, da pritegne bralca. Kaj počne pesnik? Kaj je poezija? Tudi na ti dve vprašanji dobijo odgovor. Podučijo se o vlogi ilustratorja, ki besedilo obogati s sliko. Seznanijo se tudi, kakšni vlo-

gi imata pri nastanku knjige založnik in urednik. Potujejo po Založbi v Minicityju in s pomočjo delovnih listov popravljajo, oblikujejo, prevajajo ... besedilo. Na koncu se prelevijo še v literarnega agenta in knjigarnarja ter se podučijo, kako sta ta dva poklica povezana z literaturo. V igralni enoti čas hitro mine, saj se spoznavanje nadgradi tudi z ustvarjanjem lastne knjige in kazalke. Mladim bralcem se predstavi bonton o uporabi knjige, do katere razvijejo spoštljiv odnos in znajo z njo skrbno ravnati. Sladkorček pa so knjižne police, ki otroke mamljivo vabijo, da v roke vzamejo knjigo in jo začutijo s srcem in dušo. Najmlajšim zgodbe preberejo animatorji ali starši, starejši pa lahko odkrijejo svojo najljubšo pravljico povsem samostojno. Branje jim na stežaj odpre vrata v svet. Knjige imajo moč, da iz njih izzevojo čustvenost in analitično sposobnost razmišljanja, izboljšajo njihovo koncentracijo, razširijo besedni zaklad ter izboljšajo spomin.

Ker pa so naša življenja trenutno malce drugačna, pa lahko otroci v založbo pokukajo kar prek spleta. **Minicity ONLINE** jim omogoča, da se skupaj z animatorjem virtualno sprehodijo po Založbi in se od doma udeležijo interaktivne spletne delavnice, ki bo poskrbela, da kakovostno preživijo prosti čas. Program

je zasnovan tako, da je primeren tako za predšolske kot tudi šolske otroke, zagotovo pa jim bo zabavno in bodo obisk želeli ponoviti. Ne samo, da bodo izvedeli veliko novega, hkrati se bodo nasmejali iz srca, krepili svoje sposobnosti, dali domišljiji prosto pot, spoznavali različne poklice, ustvarjali, se razgibali, prislunili pravljici in še in še bi lahko naštevali.

Ljubezen do knjige že v otroštvu

Prepričani smo, da se bo v njih že v otroštvu prebudila neizmerno močna ljubezen do knjige. Izkoristite vsak prosti trenutek za to, da skupaj z otroki prelistate slikanico ali preberete pravljico. Takšno, ki jo že pozna na pamet ali povsem novo.

Za vas smo pripravili knjižni namig. V vašem bralnem kotičku lahko najdejo svoj prostor knjige, ki se dotikajo zime in njenih radosti. Axel Scheffler je za najmlajše ustvaril slikanico **Lan in Luna, Dan na snegu**. Prijatelja želita narediti snežaka, a se ne moreta dogovoriti, kakšen naj bo. Poučna zgodba bo otrokom pokazala, da se je treba igrati skupaj. „Na vrhu neba se sonce igra, s toplimi žarki snežaka žgečka.“ Prelepe pesmice Tatjane Pregl Kobe se skrivajo v otroški knjigi **Mož iz snega**, ki jo krasijo čudovite

mehke ilustracije Maje Lubi. **Zakaj pingvinov ne zebe: kako se živali prilagodijo svoji okolici** izveste v poučni knjigi, v kateri se spustite v globino oceanov, odidete v pisane pragozdove in na vrhove visokih gora. Linh Dao in Pavla Hanačkova sta se podpisali pod zanimivo

delo, ki prikaže, da se vsako bitje kar najbolj prilagodi svoji okolici. **Morfemova čitalnica** je tukaj, da vam približa knjige - da vas in vaše otroke odpelje v veselje in in in ... Skupaj se podajte na pustolovščine in raje kot na telefon pogledajte v knjigo!

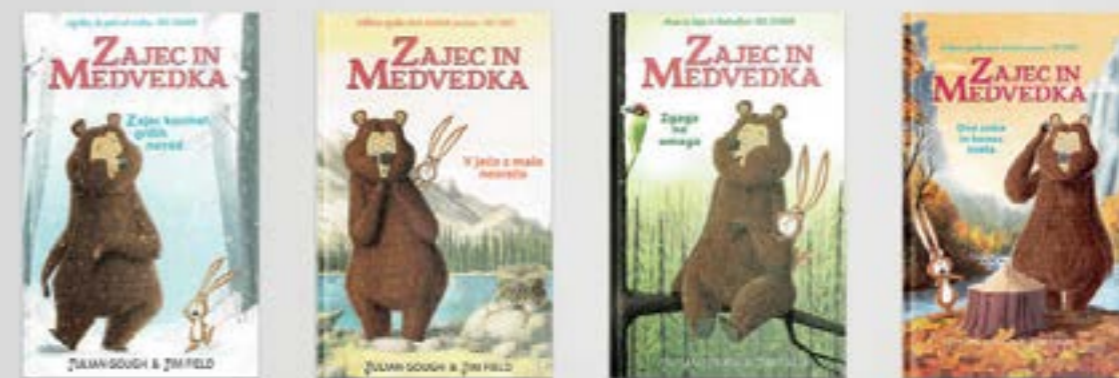
**morfem**  
plus

**WWW.MORFEM.SI**

SPOZNAJTE ŽIVALSKI SVET



ZABAVNA SERIJA O ZAJCU IN MEDVEDKI



NOVO - ZBIRKA O PERCYJU JACKSONU IN JUNAKIH OLIMPA



## KREPI SE PRILJUBLJENOST SPLETNEGA NAKUPOVANJA IN UPORABE PLAČILNIH KARTIC

V času Covid-19 se je povečalo nakupovanje prek spleta, kar 23 odstotkov Slovencev pogosteje kupuje tako kot prej. Največkrat v njihovih košaricah končajo oblačila, obutev, modni dodatki, elektronske naprave in gospodinjski aparati. Pri tem pa se je okrepila uporaba plačilnih kartic v primerjavi z gotovino.

Covid-19 je botroval temu, da se vse pogosteje odločamo za spletno nakupovanje. Več kot tri četrtine Slovencev tako željeno blago naroči in kupi prek spleta. Za plačilno sredstvo pa v slovenskih trgovinah jih kar 60 odstotkov plačuje s kartico, obenem pa pada delež tistih, ki plačujejo z gotovino po povzetju. Letos so najpogosteje kupovali oblačila, obutev, modne dotake, elektronske naprave in gospodinjske aparate, malo manj cvetje, darila, prehranske izdelke lokalnih ponudnikov in investicijske storitve. Porast beležijo tudi pri nakupih medicinskih pripomočkov, prehranskih dopolnih, pripomočkov za šport in prosti čas ter avtomobilskih izdelkov.

To namreč ugotavlja **Mastercard** v najnovejši raziskavi Masterindex. **Varnost spletnega nakupovanja**

Ugotovili so tudi, da 88 odstotkov

kupcev meni, da je nakupovanje varno. "Spletni nakupi s plačilnimi karticami bodo od 1. 1. 2021 nekoliko drugačni, saj se bo v evropskem gospodarskem prostoru začela uporabljati direktiva o plačilnih storitvah PSD2, ki prinaša zahtevo po močni avtentikaciji uporabnika, torej večstopenjskem potrjevanju spletnih nakupov. Že dejstvo, da so na vprašanje, kako pomembna se jim zdi močna avtentikacija uporabnika, skoraj vsi Slovenci (89 %) odgovorili, da se jim zdi pomembna ali zelo pomembna, priča o tem, da vedno več poudarka dajemo na varnost naših plačil," je poudaril Luka Gabrovšek, poslovni direktor družbe Mastercard v Sloveniji.

Večina zaupa varnosti avtentikaciji gesla za enkratno uporabo, malo manj potrjevanju s prstnim odtisom in prepoznavanju obraza. Najpogosteje zaupamo potrjevanju nakupov s PIN kodo, skupaj z enkratnim geslom. Pri tem pa je 61 odstotkom kupcem prek spleta najpomembnejša varnost bančnega računa, sledi varnost podatkov.

**Še vedno za plačilo ne uporabljajo vsi mobilnega telefona**

Letos se več kot dve tretjini Slovencev ni odločilo, da bi za plačilo

uporabilo mobilni telefon. V primerjavi z lanskim letom je ta delež upadel, a narsel v primerjavi z letom 2015. V raziskavi navajajo, da se 12 odstotkov uporabnikov mobilnih plačil poslužuje plačilnih sistemov (npr. Apple pay), 12 odstotkov druge plačilne metode (npr. mBills), 9 odstotkov pa jih uporablja bančno mobilno denarnico. Narašča tudi naklonjenost plačevanju prek mobilnih aplikacij.

**Plačevanje z debetno kartico se povečuje**

Leta 2020 skoraj polovica Slovencev uporablja debetno kartico, ki je tudi najbolj priljubljena plačilna kartica pri nas. Z njo poravnajo račune do 25 evrov, prav tako nimajo težav s poravnanjem računa do 5 evrov. Več kot polovica 80 odstotkov vse svoje nakupe poravna s plačilno kartico. Večina jo uporablja vsakodnevno ali vsaj od enkrat do dvakrat tedensko, kar je definitivno več kot lani.

Z raziskavo so ugotovili, da je plačilna kartica najpogosteje uporabljena za nakupe življenjskih potrebščin, na bencinskih servisih in za spletne nakupe, malo manj pa za plačilo v lokalih, kavarnah in storitev. Priljubljenost brezstičnega plačevanja je narasla.



### Finančno stanje Slovencev

Dvakrat več Slovencev vstopa v leto 2021 s slabšim finančnim položajem, kar je zagotovo posledica epidemije Covid-19. Mnogi pričakujejo tudi poslabšanje finančnega stanja v naslednjem letu. Še vedno pa nekateri uspejo prihraniti nekaj finančnih sredstev, mnogi pa na žalost črpajo zaloge iz prihrankov.

Za svoje finance dobro skrbijo, pregledujejo kartične izpiske, četrtina pa si jih tudi redno zapisuje. Nekateri za vodenje evidence osebnih financ uporabljajo tudi dodatna orodja, kot sta spletna banka in Excel.

**elly POS**

**ENO plačilno mesto. VSA plačilna sredstva.**

## TUDI PREK SPLETA LAHKO OTROCI POSTANEJO TO, KAR SI ŽELIJO!

**Minicity vam v teh razburkanih časih stoji ob strani. Minicity Online, video kreativnice in spletno stičišče #igrajmosedoma so zasnovani tako, da otrokom ne bo dolgčas. Tudi prek spleta lahko otroci postanejo to, kar si želijo!**

### Minicity ONLINE

Minicity ONLINE vam omogoča, da se z animatorji virtualno sprehodite po hiškah Minicityja, kjer pa vas čakajo kakovostne, poučne in zabavne vsebine. Malčki bodo tako spoznavali različne poklice, bogatili besedni zaklad, izpopolnjevali svoje znanje, delali poskuse, se razgibavali, reševali uganke, ustvarjali in se sproščali ob poslušanju pravljic. Delavnice so primerne za otroke do 12. leta, program pa poteka prek aplikacije ZOOM, ob vnaprej določenih urah.

Pozivamo podjetja, v katerih zaposleni delajo od doma, da staršem in njihovim otrokom zakupite program Minicity ONLINE. Zaposleni se bodo lahko mirno osredotočili na svoje delo, medtem ko bodo malčki v varnih rokah naših animatorjev prek spleta sodelovali na delavnici, obogateni s pedagoškimi dejavnostmi in podkrepjenimi z vrtčevskimi ter šolskimi cilji.

### Brezplačne video kreativnice

Za otroke pripravljamo tudi brezplačne video kreativnice na YouTubeu in Facebooku. Skupaj z našo animatorko Leo obiščejo pitnik, čevljarstvo delavnico, radijski studio, banko, Deželo okusov, kino, finančno, restavratorsko in druge hiške. Videovsebine z metodo didaktične igre vsak dan dopolnjujemo, malčki pa lahko tako izvirno preživijo prosti čas doma. Kreativnice spodbujajo otrokov razvoj, mu omogočajo, da se spozna z različnimi poklici in delovnimi procesi, spodbujajo radovednost, domišljijo, različne talente in ustvarjalnost.

### Nove ideje na spletnem stičišču #igrajmosedoma

Na brezplačnem spletnem stičišču #igrajmosedoma prav vsak dan lahko najdete novo domislico, kako pregnati dolgčas. Skozi raznolike uganke, reševanke, pobarvanke in naloge otroci krepijo ustvarjalnost, natančnost, organiziranost, opazovanje, samostojnost, skrbnost, fino in grobo motoriko ter drugo. Pri vsakem posameznem navdihu je navedeno, katere pripomočke potrebujejo za izvedbo različnih aktivnosti.

Naše malo mesto tako prek spleta nadaljuje svoje poslanstvo in omogoča otrokom varno didaktično igro na daljavo pod vodstvom izkušenih animatorjev. Mnogostranski programi so zasnovani tako, da otroci skozi igro osvajajo različna znanja, koristna za vsakdanje življenje.

Tudi prek spleta lahko otroci postanejo to, kar si želijo!

Avtor: N. K.



## POSTANI ARHEOLOG

PETRIN DEDEK JE ARHEOLOG IN TUDI SAMA SE ZELO NAVDUŠUJE NAD OMENJENIM POKLICEM. KER ŠE NIMA ZADOSTNEGA ZNANJA, JI JE DEDEK IZDELAL NEKOLIKO DRUGAČEN PRIPOMOČEK IN JI DAL NALOGO, DA USPEŠNO POIŠČE VSE SKRITE ZAKLADE, KI SE SKRIVAJO V ... **LEDENI KOCKI**.

BI SE RAD TUDI TI PREIZKUSIL V OMENJENEM POKLICU? PREVERI KAKO!

### PRIPOMOČKI:

- POSODA
- VODA
- IGRAČKE (DINOZAVRI, KOCKE...)
- KLEŠČE
- KLADIVO
- JEDILNE BARVE (PO ŽELJI).



### POSTOPEK:

V VEČJO POSODO NALIJ VODO, NOTRI DAJ PAR RAZLIČNIH IGRAČ. ČE ŽELIŠ, DA JE VSE SKUPAJ ŠE BOLJ ZABAVNO, DODAJ ŠE PAR KAPLJIC JEDILNE BARVE. VSE SKUPAJ POSTAVI V SKRINJO, DA ZAMRZNE. SEDAJ PA LAHKO PRIČNEŠ Z ODKRIVANJEM ZAKLADOV.



## PRIPOMOČKI ZA BLEŠČEČE ZOBKE

ANIKA IN BOR STA V MESECU DECEMBRU PRVIČ OBISKALA ZOBOZDRAVNIKA. KER IMATA ZELO LEPE ZOBKE, JU JE ZOBOZDRAVNICA ZELO POHVALILA. SI TI ŽE OBISKAL/A ZOBOZDRAVNIKA? KAKŠNE ZOBKE PA IMAŠ TI? KAKO SKRBIŠ ZA NJIH?

### NALOGA:

OBKROŽI PRIPOMOČKE, KI JIH UPORABLJAŠ PRI SKRBI ZA SVOJE ZOBKE.



## PEČEMO Z BABICO

CENE IN ČRT IMATA ZELO RADA PIŠKOTE, LETOS STA SE ODLOČILA, DA JIH BOSTA SKUPAJ Z BABICO SPEKLA ZA VSE SVOJE PRIJATELJE. SPODAJ TE ČAKA RECEPT ZA NAJSLAJŠE PIŠKOTE.

### RECEPT ZA SLASTNE ZIMSKE PIŠKOTE:

2 SKODELICI MOKE  
½ SKODELICE SLADKORJA  
½ PECILNEGA PRAŠKA  
ŠČEPEC SOLI  
1 SKODELICA VODE  
1/3 SKODELICE OLJA  
1 VANILIJEV SLADKOR  
PO ŽELJI: CIMET, KOKOS, KAKAV ...

PECI OD 10 DO 15 MINUT PRI 200 STOPINJAH.

KATERI SO PA TVOJI NAJLJUBŠI PIŠKOTI? NARIŠI JIH.



## POŠTAR PAVLI DOSTAVLJA PISMA

POŠTAR PAVLI JE NASMEJAN IN NAVIHAN POŠTAR PRI POŠTI SLOVENIJE. ŽELIŠ MALCE BOLJE SPOZNATI DELOVANJE POŠTE? REŠI SPODNJI KVIZ IN SPOZNAJ MARIKAJ ZANIMIVEGA O POŠTI. POMAGA NAJ TI POŠTAR PAVLI.

SEDEŽ POŠTE SLOVENIJE JE V:

MARIBORU

KOPRU

NA POŠTI SLOVENIJE JE PRIBLIŽNO \_\_\_\_\_ POŠTARJEV.

1.000

2.500

KAJ VSE LAHKO OPRAVIMO NA POŠTI? OBKROŽI!

PLAČUJEMO POLOŽNICE IGRAMO IGRICE KUPIMO ČASOPIS  
SE IGRAMO Z IGRAČAMI, KI JIH PRODAJAJO NA POŠTI  
POŠLJEMO PISMO ALI PAKET DVIGNEMO DENAR

ČE ŽELIMO PRIJATELJEM POSLATI PISMO, MORAMO  
NA KUVERTO NALEPITI TUDI:

ZNAMKO

ŽVEČILNI GUMI

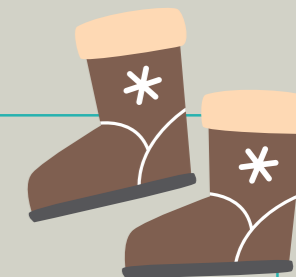
POŠTA SLOVENIJE PAKETE IN PISMA DOSTAVLJA S KOLESOM,  
MOTORJEM, AVTOMOBILOM, KOMBIJEM ALI TOVORNJAKOM.  
KOLIKO VOZIL IMAJO NA VOLJO ZA DOSTAVO?

3.000

750

## OBISK ČEVLJARSKE DELAVNICE

URŠIN PRADEDEK JE BIL ZELO POZNAN ČEVLJAR. ČEVLJE JE IZDELOVAL ROČNO, NJEGOVI IZDELKI SO BILI UNIKATNI IN ZELO CENJENI. VEŠ MORDA, KDAJ JE NASTAL PRVI ČEVELJ, KDAJ SMO DOBILI PRVE VEZALKE, .... POSKUSI REŠITI SPODNJI KVIZ!



### ČEVLJARSKI KVIZ

KDAJ SO BILI NAJDENI PRVI SLEDOVI ČEVLJEV?

A) 10000 PR.N.ŠT. B) 8000 PR. N. ŠT. C) 5000 PR. N. ŠT.

V STARI GRČIJI SO ČEVLJI OZIROMA SANDALI PREDSTAVLJALI PRAV POSEBEN RITUAL. DO KATEREGA LETA SO OTROCI HODILI BOSI? PRI KATERIH LETIH SO JIM PODARILI SANDALE IN S TEM SIMBOLIČNO POKAZALI, DA SO VSTOPILI V ODRASLI SVET?

A) 12 DO 13 LET B) 10 LET C) 15 LETIH

VEZALKE SE PRVIČ POJAVIJO:

A) 1850 B) 1600 C) 1915

PRVE TOVARNE ČEVLJEV SO NASTALE LETA:

A) 1800 B) 1750 C) 1915

5. KATERO MESTO JE ZNANO PO ČEVLJARSKI INDUSTRIJI?

A) KOPER B) ŽIRI C) NOVO MESTO



## VSAK BI MORAL ZNATI UKREPATI V KRITIČNIH SITUACIJAH

**Simona Korenčan, dr. med.:** „Vsak bi moral znati ukrepati v kritičnih situacijah.“

**Simona Korenčan, dr. med.,** je avtorica spletnega tečaja **Naj srček bije**, ki je namenjen vsem, ki želijo poznati prvo pomoč in temeljne postopke oživljanja dojenčkov in otrok. Seznanite se, kako ukrepati, če pride do vročinskih krčev ali alergijske reakcije ob piku žuželke, ko se otroku zatakne košček hrane ali igračka v sapniku. Naučite se, kako pomagati, ko se otrok opeče, poškoduje, zaužije nekaj strupenega ali zbolí.

**Simona Korenčan** je zdravnica in mama. Dve leti je specializirala pediatrijo in dežurala na oddelku za otroško kirurgijo in intenzivno terapijo, kjer je zdravila najbolj poškodovane in kritično bolne otroke. Sedaj je zaposlena na Očesni kliniki, delo z otroki pa še vedno ostaja njena strast. Odkar je postala mama, pa ima vedno več idej, kako pomagati drugim mamam, da bodo ob vzganju otrok samozavestne, srečne in predvsem razmišljale s svojo glavo. V prostem času rada objavlja zanimive članke na svojem Instagram profilu **Fresh\_mamii**.

Vabimo vas k branju ekskluzivnega intervjuja s Simono Korenčan, dr. med., avtorico spletnega tečaja Naj



srček bije.

**Kako ste se odločili za projekt Naj srček bije? Kdaj je bil zasnovan in kaj je bil vaš motiv zanj?**

Za sodelovanje pri projektu Naj srček bije sem se odločila v 4. letniku medicine. Začeli smo s tečajmi oživljanja in prve pomoči za vzgojitelje in vzgojiteljice v vrtcih ter učitelje in učiteljice v osnovnih šolah, saj smo menili, da je vsaj za njih nujno potrebno, da obvladajo prvo pomoč in temeljne postopke oživljanja. Otroci

se namreč med igro hitro kam udarijo, zaradi njihove radovednosti pa pogosto vnašajo predmete v usta, zaradi česar lahko hitro pride do vdiha tujka v dihalne poti.

Za projekt Naj srček bije sem se odločila tudi zato, ker menim, da bi vsak moral znati ukrepati v kritičnih situacijah. Najbrž si vsakdo izmed nas želi, če bila njegova mama ali oče življenjsko ogrožena (na primer bi se zgrudila na tla sredi Prešernovega trga), da ljudje ne bi pogledali stran ali ne pristopili zaradi tega, ker

nimajo osnovnega znanja oživljanja. Ravno zaradi pomanjkanja znanja in osveščanja se ljudje bojijo pristopiti k poškodovancu, čeprav lahko takrat v resnici rešijo življenje in v prvih minutah bistveno izboljšajo preživetje poškodovanca.

Na žalost pa se s prvo pomočjo in oživljanjem srečamo le v avtošoli. Takrat je mlademu človeku cilj, da čim prej opravi ta tečaj in da gre lahko na vožnjo, ne pa da se izobražuje o življenjsko ogrožujočih situacijah.

**Ste bila kdaj priča nesreči ob za-  
dušitvi ali oživljanju otroka?**

Seveda. Na Kliničnem oddelku za otroško kirurgijo in intenzivno terapijo smo imeli na žalost kar nekaj oživljanj otrok. V zasebnem življenju pa sem do sedaj trikrat prišla v situacijo, ko je bilo treba odraslega človeka oživljati. Lahko vam povem, da v nobenem primeru nihče ni vedel, kako pristopiti in je tudi zaradi tega vladala vesplošna panika.

**Kaj je cilj vašega projekta? Koga želite osveščati in s kakšno številko ali procentih bi bili zadovoljni v smislu, da so starši v dovoljšnji meri pripravljeni na neljube dogodke?**

Cilj našega projekta je, da starše izobrazimo in jim s tem vlijemo samozavest, da bodo znali ukrepati, ko se je življenje njihovega ali tujega

otroka ogroženo. Težko bi govorila o procentih ali številkah. Ne obstajajo starši, ki jim znanje prve pomoči ali oživljanja ne bi prišlo prav. Konec koncev ne le zaradi lastnih otrok, temveč tudi svojcev, tujih otrok in odraslih.

**Razpolagate s kakšno statistiko, koliko nesreč otrok se zgodi v Sloveniji letno, takšnih, kjer je potrebno oživljanje?**

Statistika za število nesreč otrok, kjer bi bilo potrebno oživljanje otroka izven bolnišnice, za Slovenijo še ni bila narejena. Prav tako nismo zasledili tovrstne statistike za otroke v tujini.

Potreba po znanju oživljanja je velika, tudi, če je ne opredelimo s številkami. Večina srčnih zastojev, na primer pri odraslih se zgodi izven bolnišnice. 69,5 odstotka srčnih zastojev se zgodi doma, 18,8 odstotka v javnosti, 11,7 odstotka v domovih za ostarele. Zaradi tega je večinoma laik prvi, ki nudi pomoč poškodovanemu. Če človeku nudimo pomoč takoj na licu mesta, mu podvojimo ali celo potrojimo možnosti za preživetje.

**Kakšni so vse scenariji oživljanja (utopitev, zadušitev, alergija, udarec v glavo itd.)? Se načini oživljanja in prve pomoči razlikujejo glede na vzrok nesreče?**

Scenariji oživljanja so raznoliki, tako kot je raznoliko in razgibano otrokovo življenje. Pri katerikoli aktivnosti se mu lahko zgodi nesreča.

Pri temeljnih postopkih oživljanja pa se poslužujemo algoritma, ki nam olajša delo, da v kritični situaciji ne izgublamo časa z določevanjem vzroka ogroženosti življenja.

**Koliko smo slovenski starši oza-  
veščeni in večji oživljanja?**

Starši, ki so se udeležili naših delavnic, pri vsaj tri četrtini primerov niso znali pristopiti k poškodovanemu ali nezavestnemu otroku, zato mu tudi niso znali nuditi prve pomoči ali ga oživljati. To jim ne smemo zameriti, saj se na žalost nikjer ne srečamo s tovrstnimi scenariji in zato nanje nismo pripravljeni.

**Kako pa je s tem znanjem v tujini, katera država najbolj vlaga v znanje prve pomoči?**

Amerika in Škotska. Pa tudi Anglija je s šolskim letom 2020 vpeljala izobraževanje o oživljanju v srednje šole.

**Lahko opišete sistematično ključne postopke prve pomoči?**

Ključni algoritem oživljanja je **SSS (Safety, Stimulation, Shout)+ABC (Airway, Breathing, Circulation)**.

To v praksi pomeni, da poskrbimo za varnost ponesrečenca in sebe, ga ogovorimo, na glas zakličemo na pomoč. Nato sprostimo dihalno pot in preverimo, če otrok diha. Če ne diha, damo 5 začetnih vpihov (otrokom in utopljenecem), nato oživljamo in dajemo umetne vpihe. Zunanjo masažo srca in umetno dihanje izvajamo v razmerju 30:2 1 minuto, nato pokličemo 112.

Pri prvi pomoči nam zelo prav pride tudi Heimlichov prijem.

**Kaj je točno vaš produkt trenutno (on line tečaj) in kje ga starši najdemo? Koliko časa traja in česa nas nauči?**

Naš tečaj **Naj srček bije** je tečaj

oživljanja otrok in prve pomoči. V njem je strnjeno in preprosto razloženo to, kar starši in stari starši ponavadi sprašujejo. 'Kaj naj naredim, če se mojemu otroku zaleti? Kako se oživlja otroka? Kako naj ukrepam, če se utopi?'

Tečaj je dolg približno eno uro in 30 minut, vendar ga lahko kadarkoli prekinete in naslednji dan nadaljujete, kjer ste ostali. Tečaj ostane odklenjen, da ga lahko uporabniki kadarkoli ponovno pogledajo. Menim, da smo naredili nekaj res dobrega za vse starše in da bodo lahko mirni, ker bodo vedeli, da lahko svojemu otroku pomagajo v primeru, da se ponesreči.



## ODSEVNA TELESA

MIHA IN NIKA OBOŽUJETA SPREHODE V NARAVI. KER PA SE V ZIMSKEM ČASU HITRO STEMNI, MORATA POSKRIBETI ZA USTREZNO VIDLJIVOST.

### ZNAŠ NAŠTETI ODSEVNA TELESA?

V SPODNJI KVADRATEK NARIŠI MIHO IN NIKO MED IGRO TER JU OPREMI Z ODSEVNIMI TELESAMI ZA BOLJŠO VIDLJIVOST.

hello  
Winter

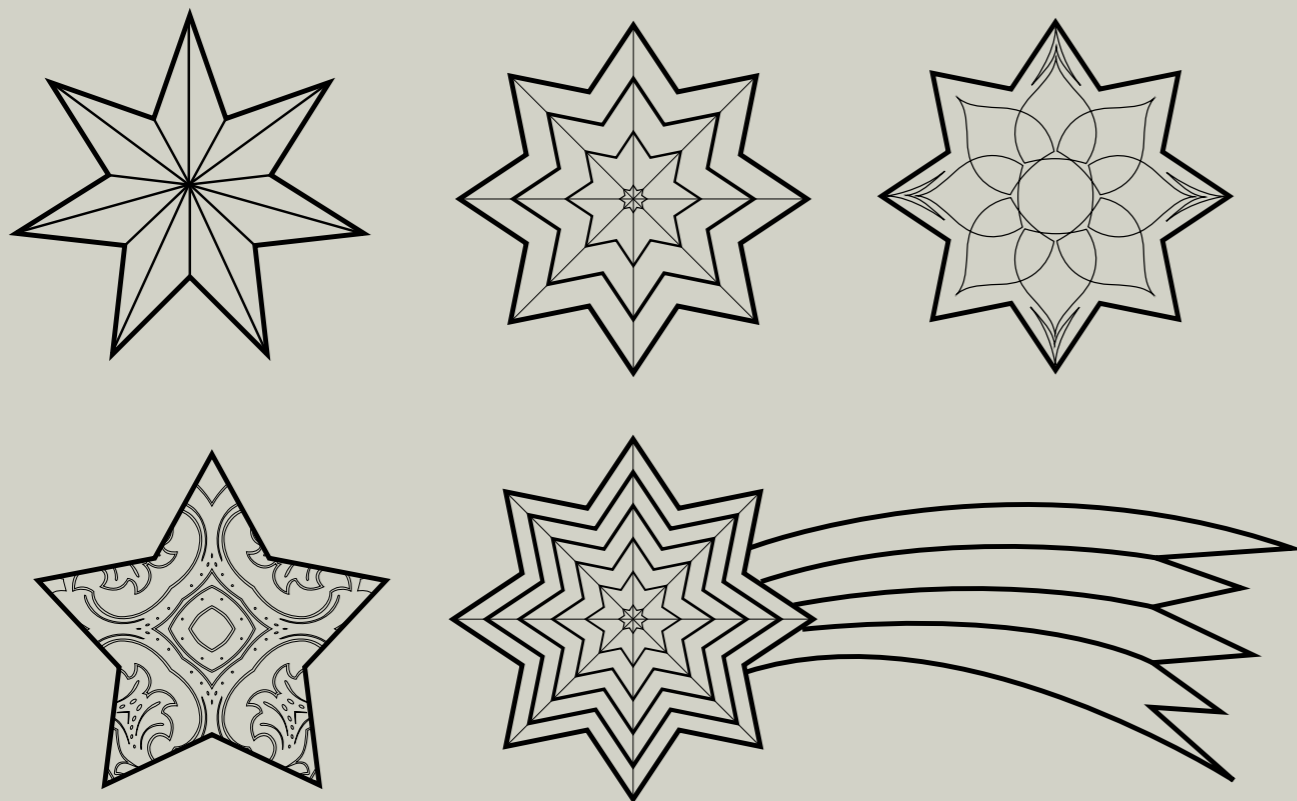


## IZDELAJ OKRASKE ZA OKNO

DA BO TVOJA SOBA ŠE POSEBEJ LEPO UREJENA SI IZDELAJ OKRASKE ZA OKNO. UPORABITI MORAŠ PREDVSEM SVOJO DOMIŠLJIJO, BARVICE IN ŠKARJE. PAZLJIVO S ŠKARJAMI, PRI TEM TI LAHKO POMAGATA TUDI MAMICA IN OČKA. ZVEZDICE POBARVAJ S SVOJIMI NAJLJUBŠIMI BARVICAMI.

V KOLIKOR PA IMATE DOMA TISKALNIK, LAHKO PROSIŠ MAMICO IN OČKA, DA TI NATISNETA NAJBOLJ PISANE EPSONOVE ZVEZDICE, KI JIH NAJDEŠ NA NASLEDNJI STRANI. TISTE SAMO ŠE IZREŽEŠ IN JIH PRILEPIŠ NA OKNO.

KO BOŠ ZAKLJUČIL/-A UPORABI LEPILNI TRAK IN JIH PRILEPI NA OKNO.



## SLASTNI SNEŽENI MOŽJE

STELLA OBOŽUJE SNEG IN SNEŽENE MOŽE. LETOS SI JE SNEŽAKA PRIPRAVILA KAR IZ NAPOLITANK. SI TI ŽE POSKUSIL KAJ PODOBNEGA? SPODAJ TE ČAKA RECEPT ZA NAJBOLJ OKUSNEGA SNEŽAKA. PA DOBER TEK!

### SLASTNI SNEŽAKI

#### SESTAVINE

- NAPOLITANKE (NAJBOLJŠE SO VANILIJEVE)
- MAKSIMALNO 1 DL MLEKA
- ČOKOLADNI BONBONI
- BONBONI (KAČICE).

#### POSTOPEK

NAPOLITANKE DOBRO ZDROBI (NAJBOLJE KAR V EMBALAŽI), NATO PA JIH STRESI V POSODO IN POČASI DODAJAJ MLEKO. DODAJ GA LE TOLIKO, DA BOŠ LAHKO ZMES LEPO OBLIKOVAL.

IZ MASE NAREDI 2 KUPČKA IN JIH PRITRDI, KOT BI OBLIKOVAL SNEŽAKE.

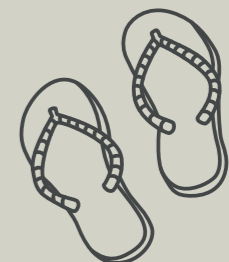
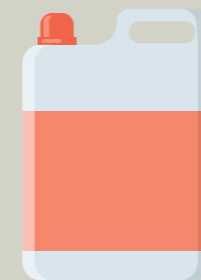
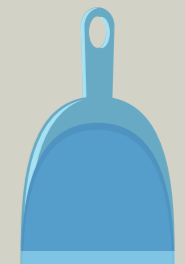
V SPODNJI KUPČEK – KEPO, DAJ PAR ČOKOLADNIH BONBONOV (GUMBKOV), V ZGORNJO KEPO, DAJ PAR BONBONOV (ZA OČI IN USTA). DALJŠE BONBONE (KAČICE) OVIJ OKOLI ZGORNJE KEPE. TAKO, TVOJ SLASTNI SNEŽAK JE TU. LAHKO NAREDIŠ CELO SNEŽAKOVO DRUŽINO.



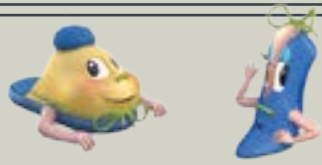
**Toacker**

## BOŽIČKOVE STOPINJE

NA BOŽIČNI VEČER JE BOŽIČEK V STANOVANJU PUSTIL CEL KUP DARIL IN SVOJE STOPINJE. MED SPODNJIMI PRIPOMOČKI OBKROŽI TISTE, KI BI JIH UPORABIL/-A ZA ČIŠČENJE STOPINJ.



**makom**



## SPOZNAJ COFIJA



V PREJŠNJIH ŠTEVILKAH MINICITYJEVEGA ZABAVNIKA STE SPOZNALI ŽE VOJKO IN HUBERTA, TOKRAT PA SE VAM BO PREDSTAVIL COFI. NJEGOVA GLAVNA NALOGA JE, DA POTNIKE VARNO PRIPELJE IZ ENEGA KONCA MESTA NA DRUGI KONEC MESTA. ZA PREVOZ POTNIKOV UPORABLJA AVTOBUS. PA VEŠ, DA TUDI NA AVTOBUSU OBSTAJAJO PRAVILA OBNAŠANJA?

OGLEJ SI, KAKO SE JE POTREBNO OBNAŠATI NA AVTOBUSU, VEČ PA BOŠ IZVEDEL OB PRVEM OBISKU MINICITYJA.

### 1. NALOGA VOZNIKA JE VARNOST POTNIKOV

GLAVNA NALOGA VOZNIKA JE VAREN PREVOZ POTNIKOV, ZATO S POTNIKI NE MORE VESELO KRAMLJATI. ČE MORATE VOZNIKA NUJNO KARKOLI POVPRASATI, TO STORITE, KO AVTOBUS ŠE STOJI.

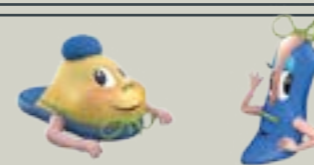
### 2. OB VSTOPU SE POMAKNI NAZAJ

KO VSTOPIŠ V AVTOBUS SE POMAKNI NA KONEC. TO JE SUPER ZATE IN ZA SOPOTNIKE, ZLASTI TISTE, KI SO NA AVTOBUS VSTOPILI KASNEJE, SAJ SE BODO LAHKO NORMALNO PRIDRUŽILI VOŽNJI.

### 3. Odstopimo sedež tistim, ki ga potrebujejo

NA AVTOBUSU LAHKO DVIGNEMO RITKE IN Odstopimo SEDEŽE TISTIM, KI GA RESNIČNO POTREBUJEJO. SAJ MI SEDIMO ŽE V ŠOLI, SLUŽBI IN PRED TELEVIZIJO, KAJNE?

# COFI



## COFI



### 4. OBNAŠAJMO SE KULTURNO

NA AVTOBUSU SE OBNAŠAMO KULTURNO IN SMO ZGLED OSTALIM. NOG NE POLAGAMO NA SEDEŽE, PRAV TAKO PA NE UNIČUJEMO LASTNINE IN AVTOBUSA SAMEGA.

### 5. NA AVTOBUS SE ODPRAVIMO SITI

KLJUB TEMU, DA NAŠ NA AVTOBUSU LAHKO "NAPADETA" LAKOTA IN ŽEJA BO VAŠ SOPOTNIK ŠE STOKRAT BOLJ HUD, ČE MU BOSTE NA OBLEKO ZLILI PIJAČO ALI GA POPACKALI S HRANO. ZATO NA AVTOBUSU NE JEMO IN NE PIJEMO.

### 6. MOBILNIK NA AVTOBUSU UTIŠAM

DA NA AVTOBUSU NE MOTIMO OSTALIH POTNIKOV, MOBILNI TELEFON (V KOLIKOR GA ŽE IMAMO) NA AVTOBUSU UTIŠAMO.

### 7. POSKRIBIMO ZA SVOJEGA ŠTIRINOŽNEGA LJUBLJENČKA

ČLOVEKOV NAJBOLJŠI PRIJATELJ IMA PRAVICO DO VOŽNJE Z AVTOBUSOM. PRI TEM PA NE SMEMO POZABITI, DA JE TUDI ZANJ OBVEZNA OPREMA VELJAVNA CELIPLNA KNJIŽICA, NAGOBCNIK IN VRVICA.

### 8. S KOLESI NA KOLESA?

BI OBUTI V ROLERJE VOZILI AVTO? SEVEDA NE. KAKOR TUDI NE BI SEDLI NA KOLO ALI MOTOR. ZATO IZ VARNOSTNIH RAZLOGOV NA AVTOBUS NE GREMO V ROLERJIH, AMPAK NAJ KOLESA MED VOŽNJO POČIVAJO V NAHRBTNIKU.

### 9. ČISTO ZARES: OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI

V KOLIKOR STAREJŠI POTNIKI, INVALIDI, NOSEČNICE ALI PA MLADE MAMICE POTREBUJEJO POMOČ SOPOTNIKA, JIM HITRO PRISKOČIMO NA POMOČ. MORDA JIM LAHKO POMAGAMO S PRITISKOM TIPKE STOP ALI PA JIH POSPREMILI DO IZSTOPNIH VRAT.

## KAJ JE PINJENEC?

**Nekateri zamenjujejo pinjenec s kefirjem. Kefir je fermentirani mlečni napitek, medtem ko pinjenec, znan tudi kot pinjeno mleko ali masleno mleko, nastane pri pripravi masla iz smetane. Uporabljamo ga lahko v kuhinjski, najdemo pa ga tudi v številnih kozmetičnih izdelkih.**

### Kakšnega okusa je pinjenec?

Pinjenec ali pinjeno mleko se ponaša s kiselkastim okusom. Po strukturi je redek in tekoč, zato ga lahko pijemo tudi kot osvežilni napitek.

### Kaj vsebuje pinjenec?

Pinjenec kot mlečni proizvod vsebuje zelo malo maščob, veliko lecitina, vitamine A, C, D, E in K, kalcij, kalij in magnezij.

### Zakaj je dobro, da ga uživamo?

Pinjenemu mleku pripisujemo visoko prehransko vrednost. Če postanemo lačni, bomo z uživanjem tega mlečnega proizvoda organizem zelo hitro nahranili. Z njim se lahko spopademo tudi z utrujenostjo, priporočajo pa ga tudi športnikom za podporo pri aktivnostih. Uživajo ga lahko vse populacije.

Marsikdo pohvali njegovo koristnost pri negi kože in las.

### Kulinarično razvajanje s pinjencem



Pinjenec je dobrodošel v domači kuhinji. Z njim lahko ustvarimo okusne kolače, mafine, palačinke in vafle. Vsi družinski člani bodo pohvalili rahlost in mehkost testa. Še več, kot sestavino ga lahko uporabimo tudi pri pripravi kruha, pit, omak, polivk, sladoleda itd. Kombiniramo ga lahko tudi s sadjem ali z zelišči.

Recept za okusen zajtrk z BIO pinjencem Krepko najdemo [TUKAJ](#).

### Kje ga lahko kupimo?

V Mlekarni Krepko lahko izbiramo med BIO pinjencem in BIO pinjencem z okusom jagode. Naročimo ga lahko v njihovi [spletni trgovini](#), kjer

ga imajo vedno na zalogi. Izdelke Krepko nam lahko terenski komercialisti dostavijo tudi na dom. Če želimo njihove izdelke redno uživati, se lahko dogovorimo za tedenske obiske. Vse podrobne informacije dobimo [TUKAJ](#).

Njihovo ponudbo najdemo tudi v drugih trgovinah.

*Prispevek je nastal v sodelovanju z Mlekarno Krepko.*

*Avtor: N. K.*



## VARČEVALNI NAČRT

FRAN JE ZA BOŽIČNO DARILO PREJEL NEKAJ DENARJA.

KER SI ZELO ŽELI KUPITI NOVO KOLO, SE JE ODLOČIL, DA BO PREJETI DENAR IN DEL ŽEPNINE PRIVARČEVAL. IZDELAL JE SVOJ VARČEVALNI NAČRT, KI IZGLEDA TAKOLE:

VARČUJEM ZA:



NOVO KOLO: **150 €**

BOŽIČNO DARILO: **20 €**

MESEČNA ŽEPNINA: **10 €**

VSAK MESEC BOM PRI ŽEPNINI DAL NA STRAN 8 €.

TOREJ 8 € X 12 MESECEV = **96 €**

96 € (VARČEVANJE) + 20 € (DARILLO) = **116 €**

150 € (NOVO KOLO) - 116 € (VARČEVANJE) = **34 €**

FRAN JE UGOTOVIL, DA MU BO ZA NAKUP KOLESKA ZMANJKALO 34 €, ZATO JE PROSIL STARŠA, ČE BI MU LAHKO POSODILA OMENJENI ZNESEK.

OBLJUBIL JE, DA BO VSAK MESEC VRNIL DEL DENARJA.

TVOJA NALOGA JE, DA TUDI SAM/-A PRIPRAVIŠ  
VARČEVALNI NAČRT ZA NOVO LETO.



## NOVOST: DOSTAVA IGRAČ IN DRUŽABNIH IGER

Ekipa kreativnega otroškega mesta Minicity Ljubljana v teh dneh kljub zaprtim vratom ne počiva, ampak snuje nove načrte. Slavnostno vam sporočamo, da lahko od petka, 11. 12. 2020, naročite darilne pakete, družabne igre in igrače tudi pri nas. V sodelovanju s podjetjema Wolt in DEXY Co smo za vas pripravili edinstveno ponudbo.



V Minicityju vedno iščemo nove priložnosti, kako priti do otroških src in zanetiti iskric v njihovih očeh. V decembru smo se tako povezali s podjetjema Wolt in DEXY Co ter skupaj skovali najboljšo ponudbo. Kako do daril, ki bodo otrokom pričarala nasmehe na obraze?

Vpišite se na [Wolt](#), preverite našo ponudbo, naročite in počakajte, da vam naročeno blago dostavlja z zelo kratkem času pripelje na dom. Izbirate lahko med pravo zakladnico priljubljenih **družabnih iger, ustvarjalnih setov in igrač**, primernih za različne starosti otrok, ponudnika [DEXY Co](#).

**Praznični paket vsebuje tudi nagovor Božička in ogled gledališke predstave**

Ampak to še ni vse. Na voljo so tudi **darilni paketi**, ki vsebujejo **igralni set**, s katerim bo otrok kakovostno

preživel prosti čas, razvijal in krepil svoje sposobnosti, **Minicityjev video nagovor Božička**, ki bo otrokom pričaral čudovito praznično vzdušje, in čisto pravo zimsko pravljico - **gledališko predstavo**. Božička si lahko ogledate v udobju svojega doma, kadarkoli si bo otrok to zaželel, do vključno 25. 12. 2020.

Ponudbo si lahko ogledate **TUKAJ**. **(dodaj link)**

Bi radi preživeli dan z družino ob igranju nove družabne igre? Z nami je to mogoče. Le en klik vas loči do tega, da vam jo pripeljejo še isti dan na dom. Ste pozabili kupiti darilo za božič, novo leto ali rojstni dan? V trgovinah ne najdete prav tistega, kar si je zaželel vaš otrok? Mi smo tu, da vas rešimo iz zagate. Naša pestra ponudba vam bo takoj v pomoč.

**Prvi teden brezplačna dostava**

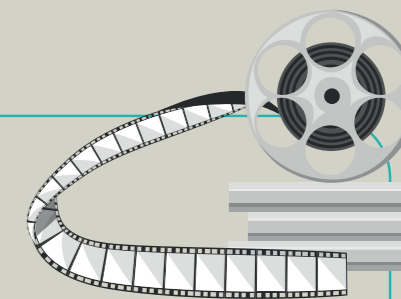
V prvem tednu našega premiernega naročanja in dostavljanja igrač ter družabnih iger na vaš dom vam Wolt nudi **brezplačno dostavo**. Izkoristite priložnost in izberite popolno darilo za vašega otroka z opcijo enostavnega in hitrega naročila. Prepričajte se na lastne oči o prijaznosti aplikacije in kakovostni ponudbi.

Naj bo otroška igra čim bolj izvirna, domiselna, polna radovednih in raziskovalnih trenutkov. Skozi igro naj nadgrajujejo svoje znanje in pridobivajo nove izkušnje. Z igračami za dojenčke, ustvarjanje, graditev, ljubkovanje ... bodo rastle, preizkušali svoje zmožnosti in se odpeljali v svet domišljije. Minicity, DEXY Co in Wolt jim bo skupaj z vami stal ob strani v otroštvu, polnem srečnih, navihanih, razigranih in nepozabnih trenutkov.



## SPOZNAJMO FILMSKE ZVRSTI

POČITNICE SO ODLIČNA PRILOŽNOST, DA DEL PROSTEGA ČASA PREŽIVIMO V DRUŽBI SUPERJUNAKOV, PRINCESK, RISANIH LIKOV, ... VSAK ČLAN DRUŽINE BI IZBRAL SVOJO FILMSKO ZVRST. ŠPELA IMA RADA GROZLIJVKE, TINE OBUŽUJE KOMEDIJE, OČKA AKCIJSKE FILME IN MAMICA VEDNO POTOČI KAKŠNO SOLZICO OB OGLEDU DRAME. KATERO FILMSKO ZVRST PA IMAŠ RAD/A TI?



**POVEŽI FILMSKO ZVRST Z NASLOVI FILMOV:**

**AKCIJA DRAMA GROZLJIVKA KOMEDIJA KRIMINALKA**

BABICA GRE NA JUG, LAHKO NOČ GOSPODIČNA, BOSTONSKI HEROJ, JACKIE PR'HOSTAR, GREMO MI PO SVOJE, OČKA PROTI FOTRU 2, SVAKA POD KRINKO

IDILA, JEČARJI, OSMI POTNIK, MUMIJA

POKRAJINA ŠT. 2, SONČNI KRIK, MESTO ZLOČINA, DENARNE IGRE

DIH, MAJA IN VESOLJČEK, VOJNA ZVEZD, FILM O SUPERMANU

OKO ZA OKO, PATRIOT, ROCKY, SUPERMAN

MAMMA MIA, PRAVA NOTA

JAZ BARABA, ALVIN IN VEVERIČKI, KUNG FU PANDA

ČISTO PRAVI GUSAR, POZABLJENI ZAKLAD, INDIANA JONES, IGRE LAKOTE, JURSKI PARK

**MJUŽIKAL PUSTOLOVŠČINA ZNANSTVENA ANIMACIJA FANTASTIKA**



## NOVOROJENČEK IN MAMICA

LUCIJA SE ZELO VESELI, KER BO KMALU POSTALA STAREJŠA SESTRICA. KAKO PA GRE TEBI PRI SKRBI ZA NOVOROJENČKA? POSKUSI REŠITI KRIŽANKO IN UGOTOVI S ČIM VSE MAMICE POSKRBIJO ZA NEGO IN UDOBJE MLAJŠIH BRATCE IN SESTRIC.

REŠI POJME NA NASLEDNJI STRANI IN NA SPODNJO ČRTO NAPIŠI REŠITEV. REŠITEV DOBIŠ TAKO, DA VANJO PO VRSTI VPIŠEŠ ČRKE, KI SO NA ZELENO OBARVANIH POLJIH. KO ZAKLJUČIŠ, LAHKO POBARVAŠ ŠE VOZIČEK, KI GA BO DOBILA LUCIJINA NOVA SESTRICA.

UŽIVAJ!



## NOVOROJENČEK IN MAMICA

1. S ČIM JE NOVOROJENČEK POVEZAN Z MAMICO?

2. OTROŠKA POSTELJA MORA BITI UDOBNA, ZATO MORAMO IMETI DOBER ...

3. DOJENČKA VOZIMO V...

4. OTROŠKA PRVA HRANA JE ...

5. OTROCI SE RODIJO V BOLNICI, KI SE IMENUJE ...

6. POLEG MAMICE IMA POMEMBNO VLOGO TUDI ...

7. DA OTROCI LAŽJE ZASPIJO, JIM STARŠI PREBIRAJO ...

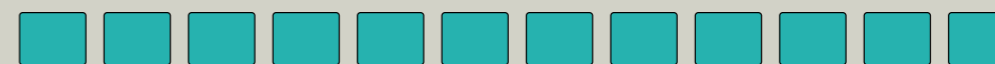
8. LUCIJA BO KMALU POSTALA STAREJŠA ...

9. OTROCI KAKAJO V...

10. LUCIJA BO SESTRICI NAJRAJE PREPEVALA PESMICO: \_\_\_\_\_ DOLGOUŠČEK, BEL IMA KOŽUŠČEK,...

11. KO OTROKE FOTOGRAFIRAMO, DOBIMO...

12. PREDEN OTROKU ZAPNEMO PLENIČKO, MORAMO NJEGOVO RITKO NAMAZATI S ...





 **GENERALI**

## POSNEMIMO VOŠČILO

TI PRAZNIKI SO MALENKOST DRUGAČNI KOT SMO JIH VAJENI, ZATO VERJETNO VSEH PRIJATELJEV IN DRUŽINSKIH ČLANOV NE BOMO MOGLI OBISKATI, PRAV TAKO SE Z NJIMI NE BOMO MOGLI VIDETI.

LE KAKO BOMO SEDAJ NAJBLIŽJIM ZAŽELELI SREČNO NOVO LETO? NIČ LAŽJEGA KOT TO "POSNEMIMO VOŠČILO!", JE REKLA MAMICA. "ODLIČNA IDEJA, HITRO PRIPRAVIMO VSE POTREBNO IN ČEZ ENO URO PRIČNEMO S SNEMANJEM", JE DODAL OČKA.

IN RES, HITRO SO PRIPRAVILI VSE POTREBNO – SCENO, KI JE BILA BOŽIČNO OKRAŠENA, IZ OMAR SO VZELI BOŽIČNE PULOVERJE, HANA IN IZAK STA SI NADELA OBROČ Z JELENČKOVIMI ROGOVI,...

SNEMANJE NOVOLETNEGA VOŠČILA SE JE LAHKO PRIČELO. KO SO VSE POSNELI, JE OČKA POSNETEK ZMONTIRAL IN GA POSLAL VSEM DRUŽINSKIM ČLANOM TER PRIJATELJEM.

POSTANI TUDI TI TELEVIZIJSKI VODITELJ IN SE PREIZKUSI V SNEMANJU SVOJE ODDAJE. NO, NOVOLETNEGA VOŠČILA! TVOJA NALOGA JE, DA SKUPAJ S SVOJO DRUŽINO POSNAMEŠ NOVOLETNO VOŠČILO IN GA POSREDUJEŠ SVOJIM PRIJATELJEM, DRUŽINI, VSEM LJUDEM, KI BI JIM ZAŽELEL LEPE PRAZNIKE IN SREČO V NOVEM LETU.



## VAJE ZA SPRETNE PRSTKE: IDEJE ZA SENZORNO IGRO

**Bojana Krašovec, Nina Sovinc in Anja Bizjak so profesorice razrednega pouka. Uživajo pri delu z otroki, pri tem pa se srečujejo tudi z različnimi izzivi, s katerimi se lažje soočajo v tinskem duhu. Skupaj so napisale zbirko Vaje za spretne prste. Vzgojitelje, učitelje, socialne pedagoge, starše ... vabimo k branju intervjuja. Dobili boste ideje za senzorno igro, ki je zelo pomembna za otrokov razvoj.**



Pogovarjali smo se s profesorico razrednega pouka Bojano Krašovec.

**Skupaj z Nino Sovinc in Anjo Bizjak ste napisali zbirko vaj za zaznavanje in obvladovanje telesa z naslovom Vaje za spretne prste. Od kod ideja za takšno vsebino?**

Pri delu z učenci v 1. triadi opažamo, da otroci potrebujejo vedno več spodbud na področju učenja, vedenja in govora. Pred leti smo naleteli na izkušeno specialno pedagoginjo, ki nam je predstavila teorijo o senzorni integraciji. Ko smo se še same poglobile v to, smo našle veliko odgovorov na naša pedagoška vprašanja. Pri učencih smo opazile naslednje težave: slabše razvite grobo- in finomotorične spretnosti, slabša drža, slabša zmožnost pomnjenja, težave s koncentracijo, motnje učenja, govorne motnje, vedenj-

ske motnje, težave v komunikaciji in medosebnih odnosih, težko sledijo navodilom in jih upoštevajo, težko sledijo cilju in dokončajo nalogo, težko se umirijo in pripravijo na delo, težave pri organizaciji prostora in pripomočkov za delo, težave z natančnostjo in vztrajanjem pri delu, slabša samopodoba in samozavest učencev.

Da bi zmanjšale omenjene težave smo v našo vsakodnevno pedagoško prakso pričele vključevati različne vaje, s katerimi pri otrocih krepimo čutno zaznavanje in obvladovanje telesa.

**Komu je zbirka vaj namenjena?**

Zbirka vaj je namenjena vsem, ki se vsakodnevno srečujejo z otroki od tretjega do osmega leta starosti. To

so lahko vzgojitelji, učitelji, socialni delavci, specialni pedagogi ... Strokovnim delavcem omogoča lažjo in boljšo organizacijo pedagoškega dela, ki otrokom ponuja možnost učenja preko igre in kakovostnega raziskovanja okolja, s poudarkom na učenju preko senzornih izkušenj.

V času epidemije in nestabilnih razmer v državi, bi v prvi vrsti priporočale zbirko vaj staršem. S šolanjem na daljavo je vsa odgovornost za vzgojo in izobraževanje padla na njihova bremena. Zaradi razmer so primorani prevzeti vlogo vzgojiteljev, učiteljev, svetovalcev, hkrati pa so obremenjeni s svojimi službenimi obveznostmi in gospodinjskimi opravili.

V tem obdobju se veliko staršev srečuje s težavami, kako motivirati otroke za delo, kako jih spodbujati, kako jih pripraviti na delo ter katero igro ponuditi otrokom, ko so vrtci in šole zaprte. Zato je ta zbirka primerna tudi za starše, ki potrebujejo ideje za kvalitetno senzorno igro, ki je pomembna za otrokov razvoj.

**Kakšna vsebina se skriva v njej?**

Zbirka vaj zajema 35 sklopov gibalnih vaj za razvijanje grobe motorike. Vaje so tematsko obarvane, kar ot-

roke dodatno motivira za delo. Na primer pri pouku športa se lahko igramo, da smo v gozdu. Otroci z gibanjem oponašajo različne živali: plezajo po žrdi kot polhi, kotalijo se po tleh kot kače, preskakujejo kolednico kot veverice, sonožno skačejo kot zajčki, preskakujejo ovire kot srne in jeleni ...

Po vajah za razvijanje grobe motorike, sledijo vaje za razvoj finomotoričnih veščin, t. i. 'Vaje za spretne prste'. S tovrstnimi vajami krepimo fino motoriko, socialne, emocionalne, kognitivne in komunikacijske veščine. Tako otrok pridobiva pozitivne senzorne izkušnje o uspehu in o tem, da zmore. Na njegov uspeh ga spomnimo tudi kasneje pri zahtevnejšem delu ali ko naleti na oviro, kar ga motivira, da se loti vsega.

V zbirki je zajetih 100 primerov vaj s konkretnim odpadnim materialom. Odpadni material je vsem dostopen in otrokom poznan. Otroci se ob rokovanju z materialom učijo s pomočjo čutil, na primer nizajo predmete na vrvico, razvrščajo, urejajo, prirejajo, prenašajo, oblikujejo, polnijo, pletejo, zadevajo cilj, gradijo s predmeti ...

Vsaka vaja zase otroku predstavlja izziv: poslušati mora navodila za delo, jih upoštevati in nalogo ustrezno dokončati. Na ta način pridobi pozitivno izkušnjo, ki jo potem prenese na zahtevnejše šolsko delo.

**Preden ste se lotili pisanja takšnega priročnika, ali ste vaje preizkusili v praksi? So jih učenci pod vašim vodstvom izvajali v razredu, telovadnici ali na prostem?**

Zbirka vaj je nastajala dve leti ob sprotnem preizkušanju vaj v praksi. Vse vaje smo večkrat preizkusile z učenci v oddelku, jih nadgrajevale in spremljale njihov učinek. Sedaj na naši šoli že četrto leto redno izvajamo tovrstne vaje enkrat tedensko, v okviru pouka v 1. in 2. razredu.

**Kako ste jih motivirali?**

Za tovrstne vaje ni treba dodatno motivirati otrok. Grobomotorične vaje so tematsko obarvane, kar otroke navdušuje. Obožujejo, kadar se pri športu igramo na primer gasilce, sladoledarje, policiste, kavboje, palčke, zidarje ... Pri finomotoričnih vajah pa otroke privlači že sam material. Najbolj dragocena je izkušnja, da z njim lahko rokujejo in pri tem uporabljajo svoja čutila.

**Na kakšen odziv ste naleteli pri otrocih? Z veseljem sodelujejo pri takšnih aktivnostih?**

Otroci zelo radi sodelujejo pri vajah. Učenci, ki imajo izrazite vedenjske, učne in čustvene težave, se tu lahko izrazijo in delajo v svoji najboljši meri. Sprva jim gre težko, a jih material privlači, da vztrajajo do uspeha. Tudi otrokom s posebnimi potre-

bami lahko prilagodimo vajo do te mere, da so jo še vedno sposobni sami opraviti in pridobiti izkušnjo.

**Ste opazili po rednih aktivnostih napredek pri posameznih učencih oz. v celotni skupini?**

Sistematično načrtovane in izvedene vaje so prinesle pozitivne rezultate. Takoj po izvedbi vaj so bili učenci povsem umirjeni, sproščeni in zelo dovzetni za nadaljnje delo pri pouku. Njihova koncentracija je trajala dlje časa, lahko so sledili navodilom in ciljem učne ure ter naloge opravili do konca. Če vaje izvajamo prvi dve šolski uri, so otroci motivirani vse do konca pouka, kar pomeni, da lahko več snovi obravnavamo in usvojimo v bistveno krajšem času kot sicer.

Učenci so napredovali tudi v različnih grobo- in finomotoričnih spretnostih, okrepili so trajanje lastne pozornosti, natančnosti in vztrajnosti, njihove vedenjske težave so se izrazito zmanjšale, med vrstniki je bilo manj konfliktnih situacij, njihova motivacija za delo pa se je povečala, tudi samopodoba in samokontrola sta se jim izboljšali, zato zdaj lažje in hitreje dosejajo cilje. Uspeh učencev pri posameznih vajah se je tako prenesel na konkretno delo in naloge pri pouku, kar jim je okrepilo tudi samozavest in jih motiviralo za aktivno sodelovanje. Hkrati pa se je izboljšala tudi celotna razredna klima.

### Kakšne so prednosti izvajanja vaj za zaznavanje in obvladovanje telesa za otrokov razvoj?

Na prvi vtis bi lahko rekli, da pri vajah otroci le gibajo in predstavljajo stvari iz enega na drug konec. A za vsako vajo se skriva globlji cilj, ki razvija in krepi veščine grobe in fine motorike, socialne in emocionalne veščine ter kognitivne in komunikacijske veščine. Z vajami pridobivajo pozitivne izkušnje, ki pri zahtevnejšem šolskem delu omogočajo uspeh.

### Kako pogosto priporočate takšne aktivnosti? Jih lahko vpletajo vzgojitelji in učitelji v vsakodnevno delo z otroki?

Tovrstne vaje so najprimernejše za predšolsko obdobje v vsakodnevni praksi. Ker pa učenci prihajajo v šolo že s šestimi leti, jim senzornih izkušenj pogosto primanjkuje, kar se odraža v obliki težav z vedenjem, učenjem in govorom. Zato skušamo učiteljice ta primanjkljaj manjšati z rednim izvajanjem vaj. Pri pouku lahko vaje tudi nadgradimo tako, da vanje vnašamo učne vsebine iz matematike, slovenščine, spoznavanja okolja. Učenje z igro je pri učencih zelo učinkovito.

Na naši šoli že četrto leto izvajamo tovrstne vaje enkrat tedensko, v okviru pouka športa ter spoznavanja okolja, slovenščine ali matematike. Pomembno je, da so vaje

sistematično načrtovane in da jih redno izvajamo.

### Svetujete, da takšne vaje izvajajo tudi starši skupaj s svojimi otroki? Kako naj pristopijo k takšnim aktivnostim?

V zbirki je 100 primerov vaj, ki jih lahko starši doma izvajajo z otroki. Ravno zato smo izbrale odpadni material, ki je dostopen vsem in omogoča veliko možnosti za igro. Na primer z žlico prenašajo kamenčke iz enega konca mize na drugega. Za vsako vajo je zapisan cilj (namen) ter različica, kako jo lahko otežimo.

Različne raziskave (Gričar, Bartolac, Sangster Jokić, 2018) opozarjajo na problematiko dosegljivosti sodobne tehnologije otrokom v predšolskem obdobju. To lahko negativno vpliva na razvoj osnovnih senzornih sistemov. Čas, ki ga otroci preživijo pred računalniki, tablicami, pametnimi telefoni in televizorji se z leti povečuje, hkrati pa jim omejuje možnost za aktivno in ustvarjalno igro na njihovi čutni ravni. Poleg tega se kažejo tudi drugi negativni učinki kot so naraščajoča debelost, povečanje kognitivnih, vedenjskih, psiholoških težav, agresija, jezikovne težave, motnje spanja, slabše socialno-čustveno počutje ...

V obdobju epidemije, ko so otroci doma, moramo biti še posebej pozorni na to, da otrokom časovno

omejimo uporabo sodobne tehnologije ter jim ponudimo dovolj priložnosti za gibanje in senzorno igro.

Zbirko vaj smo ustvarile z namenom, da ponudimo otrokom priložnost za pridobivanje čutnih izkušenj, pri katerih so uspešni. Z občutkom uspešnosti pa so tudi zahtevnejši izzivi lažje dosegljivi.

Vir: Gričar, N., Bartolac, A. in Sangster Jokić, C. (2018). The exposure of preschool children to technology and its relationship to children's play.

Avtor: N. K.

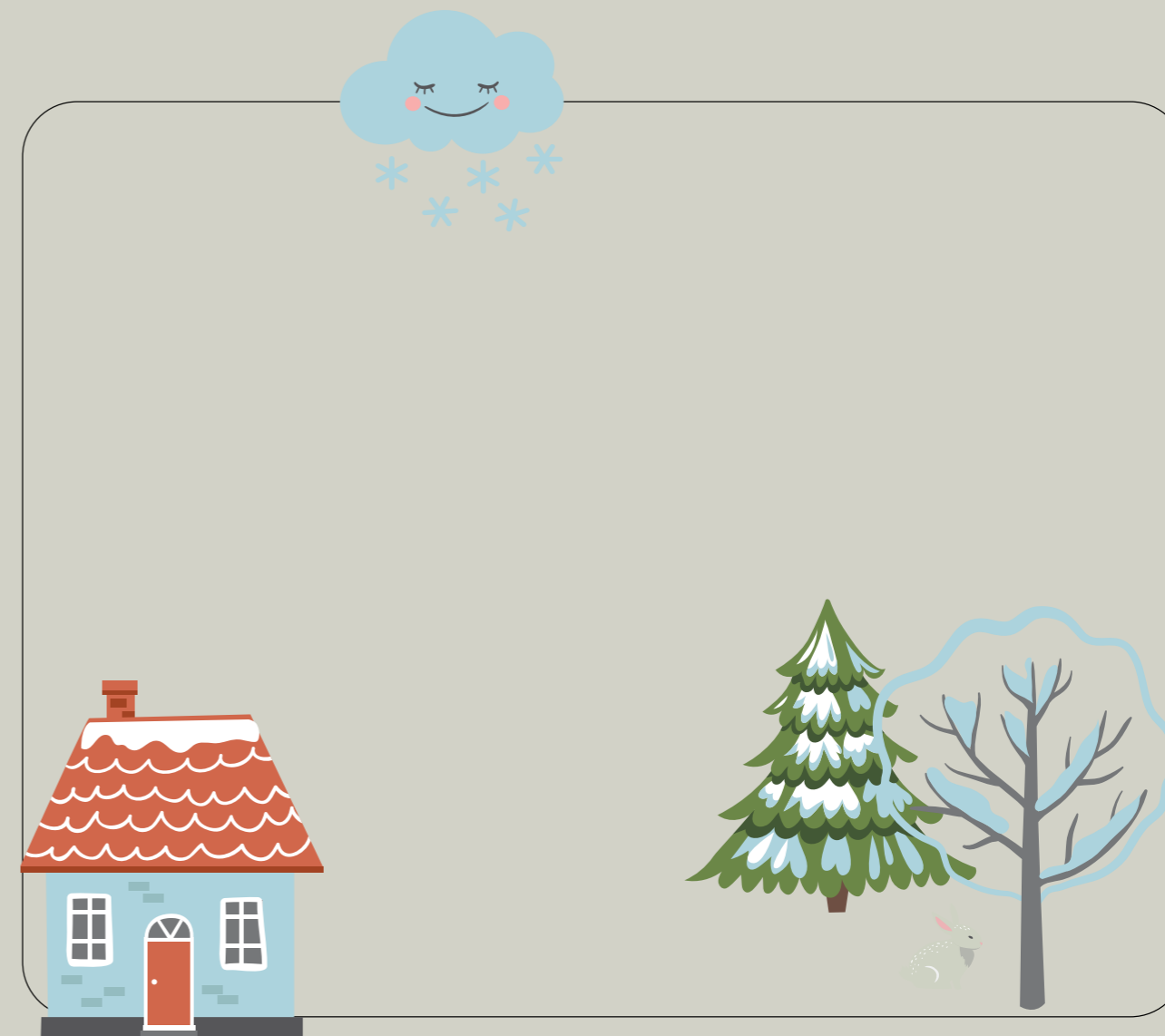
Fotografije: osebni arhiv

## ZIMSKE ŠPORTNE AKTIVNOSTI

ZIMA JE NAJBOLJŠI ČAS ZA RAZLIČNE ŠPORTNE AKTIVNOSTI. KATERI JE TVOJ NAJLJUBŠI ZIMSKI ŠPORT?

SANKANJE, SMUČANJE, DRSANJE, HOKEJ, ...?

V SPODNJI OKVIRČEK NARIŠI SEBE PRI SVOJI NAJLJUBŠI ŠPORTNI AKTIVNOSTI.



**DECATHLON**

## VARNA TOČKA – MINICITY

**Kreativno otroško mesto Minicity (Šmartinska c. 152, Ljubljana) je ena izmed UNICEF-ovih Varnih točk, kamor se lahko zatečejo otroci in mladostniki v stiski. Če so se izgubili, jih kdo nadleguje, so bili priče kaznivemu dejanju, ne morejo priklicati staršev ... jim bodo naši zaposleni pomagali, svetovali in jih zaščitili.**

V Sloveniji je več kot 1030 Varnih točk v 111 krajih z več kot 2000 srčnimi ljudmi pripravljenimi prostovoljno pomagati otrokom, ko se znajdejo v stiski. V letu 2019/2020 je Varne točke obiskalo 12 otrok, ki so se znašli v resnih težavah, najmanj 50 pa v manjših težavah. Tam jih pričakajo prostovoljci, ki so jim pripravljeni prisluhniti in se z njimi pogovoriti.

**Minicity je decembra 2020 postal UNICEF-ova Varna točka**, kjer bomo receptorka, animatorji in drugi zaposleni ponudili zaščito in nasvet otrokom v težavah. Da bodo vedeli, da se lahko zatečejo k nam, smo na vidno mesto namestili prepoznavno nalepko s smejočo hišico. Za nasvet pomoč nas lahko prosijo, če jim kdo grozi, jih nadlegujejo sovrstniki, so pozabili ključke, so se izgubili, imajo težave v družini, želijo napolniti telefon, potrebujejo nasvet ali pozornost, želijo priti v stik s starši ...

**Otrok naj bo seznanjen, kje so Varne točke.**

Dobro je, da se pogovorite z otrokom in mu predstavite pomembnost takšnih Varnih točk. Vedeti morajo, da se lahko tja zatečejo, če se znajdejo v kakršnihkoli težavah. Fizično se lahko umaknejo pred nasiljem, pridejo lahko le po nasvet ali obliži, ali pa odgovor na vprašanje, ki jim ne da miru. Vstopijo lahko povsem brez strahu in odrasli jim bodo pomagali po svojih močeh. Varna točka mu omogoča anonimnost in podporo kadarkoli.

Varne točke so knjižnice, mladinski centri, cvetličarne, trgovine, vulkanizerski servisi, avtobusi, kreativno otroško mesto in drugi javni prostori, označeni s smejočo hišico. Veliko jih je tudi ob šolskih poteh, v mestnih središčih in blokovskih naseljih. Tam jih čakajo usposobljeni prostovoljci, ki znajo ukrepati v kakršnikoli situaciji.

**Varne točke, ko se šolajo na daljavo**

Ker ima veliko Varnih točk v tem času zaprta vrata, je prav, da otroke seznanite, na koga se lahko obrnejo, če so v težavah. Vedno jim dajte vedeti, da se lahko zanesejo na vas in se z vami tudi pogovorijo, ko jih

nekaj tare oz. muči. Če pa staršem ne morejo odpreti, pa lahko zaupajo organizacijam.

Pokličejo lahko **TOM telefon: 116 111** ali pišejo na e-pošto **tom@zpmis.si** ali se oglasijo v klepetalnici **https://www.e-tom.si/stopi-v-stik/**.

Če so žrtve nasilja, lahko pokličejo **SOS telefon: 080 11 55**.

Če ne vedo, na koga naj se obrnejo, lahko pokličejo **UNICEF-ovo „telefonsko“ Varno točko: 031 510 200**.

Za pomoč v primeru nesreče lahko pokličejo tudi **112** oz. policijo na **113**.

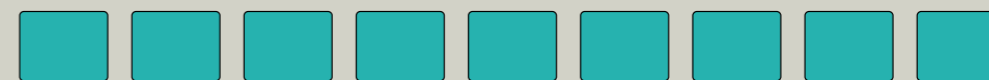


## PREMETANKA

REBEKA OBOŽUJE KUHANJE IN KOMAJ ČAKA, DA ZA MAMICO IN OČKA PRIPRAVI KOSILO. PA VEŠ KATERA JE NJENA NAJLJUBŠA JED?

V PREMETANKI POIŠČI VSE SKRITE BESEDE. V SPODNJA POLJA NATO VPIŠI ČRKE, KI SO NA ZELENO OBARVANIH MESTIH. ČRKE NATO ŠE PREMEČI IN NAŠEL BOŠ REŠITEV.

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





## ZAČIMBE, ZANIMIVE NOSEČNICAM

**Pri pripravi jedi za boljši okus lahko tudi med nosečnostjo uporabljate različne začimbe. Vsaka pa ima svojo vlogo, ki jo lahko obrnete sebi v prid.**

### Uporabne začimbe v kuhinji

Uporabni začimbi, kot sta na primer origano in rožmarin, obogatita okus jedi in sta neškodljivi za nosečnice. Drobnjak, bazilika in peteršilj imajo ogromno vitamina C, predvsem slednji dve začimbi pa priporočajo nosečnicam, ker imata tudi veliko železa, ki ga ženskam v tem obdobju pogosto primanjkuje. Poleg tega vsebujeta še druge pomembne vitamine in minerale, zlasti kalcij, magnezij in kalij.

### Z določenimi začimbami lahko lajšamo tegobe na naraven način.

Proti jutranji slabosti v začetnem obdobju nosečnosti se lahko bojujete z ingverjem in kumino.

Ingver lajša prebavne težave in sprošča, vendar pa deluje tudi kot poživilo maternice in zato ga je treba uporabljati po potrebi oziroma v manjših količinah.

Bio Ingver Kotányi ima grenek, aromatičen in pikanten okus s pridihom limone ter edinstveno toplo aromo. Nasvet: 250 mg posušenega ingverja štirikrat dnevno ali 500 mg

dvakrat dnevno umešajte v toplo tekočino (na primer čaj).

**Nekoč so ženske za večjo plodnost redno uporabljale koriander**, čaj iz njega pa so pile tudi pred porodom. Uživate v koriandru ali pa ga zmeljite s tolkačem in možnarjem. Koriander Kotányi ima rahlo aromatičen, sladek, a hkrati oster okus s pridihom pomaranče in cimeta.

**Za spodbujanje popadkov je primernih kar nekaj začimb.** V tradicionalni medicini uporabljajo timijan, ki spodbuja tudi porajanje posteljice. Med začimbami, ki sprožajo krčenje maternice, so tudi šetraj, luštrek, žafran, origano, žajbelj, peteršilj, sivka, majaron, ki jih prav zato med nosečnostjo ni dobro uživati v večjih količinah.

**Z začimbami si lahko pomagata tudi, če želite krče omiliti** oziroma so le-ti premočni. Krče odpravljata tudi žafran in bazilika.

**Na dogodku Okrogli trebuščki v vrečki presenečenja prejmete tudi janež** Kotányi.

Plodovi janeža se uporabljajo za lajšanje prebavnih težav, prebavnih krčev, pri napihnjenosti in napenjanju. Vsi ljubitelji intenzivnega, sladkega, a pekočega okusa, ki spominja na okus sladkega korena, lahko v kuli-

nariki uporabljate janež, in sicer cel ali sveže mlet s tolkačem in možnarjem.

Za pripravo čaja potrebujete od pol do ene čajne žličke sveže zdrobljenih plodov navadnega janeža. Prelijete jih s skodelico 150-200 ml vrele vode. Dobro premešajte in pustite pokrito stati 10 minut. Nato vse skupaj precedite. Skodelico sveže pripravljene čaja lahko pijete trikrat dnevno, najbolje po obroku. Učinkovitost pitja janeževega čaja za blaženje trebušnih krčev.

**Začimbam iz pekočih feferonov, čilija, popra in pekočih paprik se raje izogibajte**, ker vsebovane snovi lahko dražijo sluznico in lahko povzročijo tudi neprijetno zgago.

### Recept

#### Sestavine

- peresniki iz rdeče leče Barilla (1 oseba 100-150 g)
- začimbe Kotányi: bazilika, origano, rožmarin in sol
- za omako poljubno zelenjavo (na primer: komorač, pasitnak, cvetača, čebula, česen, kokosovo mleko/smetana)
- pistacija Kotányi

#### Priprava

Kuhate in miksate lahko vrhunsko z aparati Beko iz trgovine Big Bang.

V vrelo vodo daste začimbe, ki blagodejno vplivajo na nosečnice in dojenčke. V vodo tako stresete ščepec bazilike, rožmarina in origana ter solimo. Skuhate peresnike iz rdeče leče brez glutena po navodilih na embalaži. Ko so kuhani, jin precedite. Posebej na sopari ali v vodi skuhate različno zelenjavo, ki ji ponovno dodate iste začimbe kot v vodo za testenine. Lahko jo kuhate tudi skupaj s testeninami. Kuhano zelenjavo zmiksate, dodate malo vode od testenin in vse skupaj prelijete na testenine. Pokapljate še z malo oljčnega olja in povrh potresete pistacije in sveže riban parmezan.

### Predlog za izboljšavo

Popečete lahko še piščančje koščke ali raznovrstno zelenjavo, ki jo vmešate v pesto in testenine. Lahko pa potresete jed še s popečenimi pinjolami, pistacijami in parmezanom.

### Namig, če imate premalo časa za kuhanje

K testeninam dodate Barilla pesto alla Genovese, ki je popolna mešanica svežine 100 odstotkov sveže italijanske bazilike, nabrane ob zori, in avtentičnega okusa parmezana Parmigiano Reggiano PDO. S tem si zagotovimo boljše počutje in dozo vitamina C kar z baziliko, ki je priporočena za uporabo nosečnicam. Prebudite vrhunski okus in svežino, ki vznemirja po italijansko tudi s kakšno drugo Barillino omako.

**Testenine za dojenčkovo uvajanje v gosto prehrano:** Testenine lahko zmiksate ali narežete tudi kasneje dojenčku, ki mu uvajate gosto hrano, saj so brez glutena. Zraven dodajte le malo na sopari skuhane zelenjave, ki jo zmiksate s paličnim mešalnikom/blenderjem/mikserjem Beko. Postrežete s prelivom, ki mu dodate malo repičnega olja.

Jed je hitro in enostavno pripravljena. Dober tek!

### Uvajanje goste hrane z dodatkom začimb

Pri uvajanju goste hrane dojenčku lahko uporabite tudi začimbe, vendar začnite z osnovnimi nežnejšimi začimbami, na primer janežem proti kolikam v čaju. V soparnik, ali ko kuhate zelenjavo v vreli vodi, dodajte zvezdni janež, timijan, drobnjak, peteršilj, baziliko, origano, šetraj, kumino, majaron ...

Za sladkost jedi brez sladkorja uporabite vanilijo, cimet, kardamom ... Kasneje postopoma lahko primešate jedem tudi kurkumo, ingver, cimet, rožmarin, muškadni orešček, koriander, črno kumino ...

Zapomnite si, da je najbolj pomembno, da jedi pripravljate sveže in jih z dodatkom začimb le še dodatno oplemenitite. S tem dobijo polnejši okus in prijetno zadišijo. Nekatere začimbe celo pomagajo lažje prebaviti hrano in preprečujejo

napenjanja ter kolike. To bo vam in vašemu dojenčku zelo všeč in posledično se boste tudi vi počutili bolje.

*\*Prispevek je nastal na podlagi avtoričinih lastnih izkušenj. Služi naj vam zgolj kot informacija in kot pomoč, ne pa kot zdravljenje. Zato se posvetujte z izbranim zdravnikom ali ginekologom.*



## KO BOM VELIK, BOM VARNOSTNIK

VASJA SI ŽELI POSTATI VARNOSTNIK. NJEGOV STRIC DELA V VARNOSTNOSTNI SLUŽBI, KI POMAGA TUDI PRI PREVOZU DENARJA IZ BANKE. EN DAN GA JE VASJA LAHKO SPREMLJAL V SLUŽBO. SPOZNALA STA PRIPOMOČKE, KI JIH VARNOSTNIKI UPORABLJAJO PRI SVOJEM DELU. JIH TI POZNAŠ? POSKUSI JIH NAŠTETI.

OGLEJ SI FOTOGRAFIJO VASJEVEGA STRICA, KI ČAKA NA PREVZEM DENARJA V BANKI. IMA NA SEBI VSO OPREMO, KI JO UPORABLJAJO VARNOSTNIKI? ČE SE TI ZDI, DA MU KAJ MANJKA, JO DORIŠI.



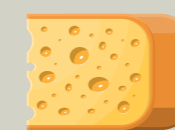
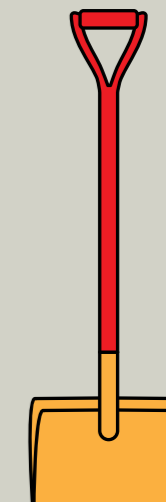
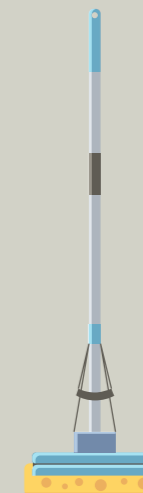
VARNOSTNIKI PA NE POMAGAJO SAMO PRI PREVOZU DENARJA, AMPAK JE SEZNAM NJIHOVIH NALOG MNOGO ŠIRŠI. POVEŽI DEJAVNOST Z OPRAVILOM, KI GA TAM IZVAJA VARNOSTNIK. V NŠI NASLEDNJI ŠTEVILKI TI ZAUPAMO, ČE SI IMEL PRAV!

## POSKRBIMO ZA ZIMSKO OPREMO AVTOMOBILA

KATJUŠA SI JE KUPILA NOV AVTO. MALCE JO JE STRAH, KER ŠE NIKOLI NI VOZILA V SNEGU IN NI PREPRIČANA, DA IMA VSO POTREBNO IN USTREZNO AVTOMOBILSKO OPREMO ZA VOŽNJO PO SNEGU.

### MORDA JI LAHKO TI POMAGAŠ?

MED SPODNJIMI SLIČICAMI OBKROŽI VSE PREDMETE, KI POSKRBIJO ZA VARNOST VOZNIKOV V ZIMSKEM ČASU.



**DEXY CO**  
Igrače mala dragata!

**Velika zimska akcija!**

**IZBRANE IGRAČE do 40%**

Akcija velja od 26.01. do 22.02.

www.dexyco.si

**DRVENIK - HOTEL QUERCUS 4\***

**Klubski hotel z animacijo v slovenskem jeziku**  
Termin: 26. 6. – 28. 8.  
**Storitev: All inclusive**  
**Oba otroka do 12. leta letujeta BREZPLAČNO**  
20 % popust za zgodnje prijave do 28. 2. 2021

**VALAMAR COLLECTION ISABELLA ISLAND RESORT - VILLAS 4\* - POREČ**

**Storitev: polpenzion**  
Termin: 29. 4. – 9. 10.  
**Oba otroka do 14 leta letujeta BREZPLAČNO**  
10 % popust za zgodnje prijave do 28. 2. 2021

**FAMILY HOTEL AMARIN 4\*, ROVINJ**

**Storitev: polni peznion plus**  
Termin: 26. 3. – 1. 11.  
**Štirje otroci do 14 leta letujejo BREZPLAČNO**  
15 % popust za zgodnje prijave do 15. 2. 2021

**GIRANDELLA VALAMAR COLLECTION RESORT - GIRANDELLA FAMILY 4\*, RABAC**

**Storitev: polpenzion plus**  
Termin: 1. 4. – 9. 10.  
**Oba otroka do 13 leta letujeta BREZPLAČNO**  
10 % popust za zgodnje prijave do 28. 2. 2021

**GIRANDELLA VALAMAR COLLECTION RESORT - GIRANDELLA MARO SUITES 5\* - KINDERHOTELS, RABAC**

**Storitev: all inclusive**  
Termin: 26. 3. – 1. 11.  
**Oba otroka do 16 leta letujeta BREZPLAČNO**  
10 % popust za zgodnje prijave do 28. 2. 2021

**HOTEL IČIĆI (EX GIORGIO II) 4\* - FAMILY HOTEL, IČIĆI**

**Storitev: polpenzion**  
Termin: 2. 4. – 10. 10.  
**Otrok do 14 leta letuje BREZPLAČNO**  
15 % popust za zgodnje prijave do 28. 2. 2021

**HOTEL LIŠANJ 4\*, NOVI VINODOLSKI**

**Storitev: polpenzion plus oz polni penzion plus**  
Termin: 2. 4. – 10. 10.  
**Otrok do 12 leta letuje BREZPLAČNO**  
15 % popust za zgodnje prijave do 31. 3. 2021 (določeni termini)

**CORINTHIA BAŠKA SUNNY HOTEL BY VALAMAR 3\* OTOK KRK: BAŠKA**

**Storitev: polpenzion**  
Termin: 1. 4. – 17. 10.  
**Oba otroka do 15 leta letujeta BREZPLAČNO**  
10 % popust za zgodnje prijave do 1. 3. 2021

**FAMILY HOTEL VESPERA 4\* OTOK LOŠINJ: MALI LOŠINJ**

**Storitev: polpenzion plus**  
Termin: 30. 5. – 10. 10.  
**Oba otroka do 12 leta letujeta BREZPLAČNO**  
15 % popust za zgodnje prijave do 28. 2. 2021 za bivanje v terminu 30. 5.–18. 6. in 20. 9.–10. 10. 2021 (min.št. noči 4)

**VALAMAR PADOVA HOTEL 4\* OTOK RAB: RAB**

**Storitev: polpenzion plus**  
Termin: 1. 4. – 7. 11.  
**Oba otroka do 12 leta letujeta BREZPLAČNO**  
10 % popust za zgodnje prijave do 28. 2. 2021

**SAN MARINO SUNNY RESORT BY VALAMAR: PLAŽA SUNNY HOTEL 3\* OTOK RAB: LOPAR**

**Storitev: polpenzion plus**  
Termin: 25. 4. – 4. 10.  
**Štirje otroci do 18. leta letujejo BREZPLAČNO**  
20 % popust za zgodnje prijave do 28. 2. 2021

**HOTEL FALKENSTEINER CLUB FUNIMATION BORIK 4\* ZADAR**

**Storitev: all inclusive**  
Termin: 1. 4. – 2. 11.  
**Trije otroci do 6. leta letujejo BREZPLAČNO**  
20 % popust za zgodnje prijave do 15. 2. 2021

**BLUESUN HOTEL BONACA 3\* OTOK BRAČ: BOL**

**Storitev: all inclusive**  
Termin: 24. 4. – 9. 10.  
**Oba otroka do 14. leta letujeta BREZPLAČNO**  
25 % popust za zgodnje prijave do 28. 2. 2021



**KOMPAS**



## PREMETANKA HITIMO NA POMOČ

POMAGAJ NIKU PRI ISKANJU POKLICEV, KI JIH PREDSTAVLJAMO V MINICITYJEVIMI HIŠKI HITIMO NA POMOČ. ZRAVEN POKLICEV, BOŠ NAŠEL TUDI NEKAJ POJMOV, KI SE NA TE POKLICE NANAŠAJO. BESEDE SE LAHKO SKRIVAJO V VSEH SMEREH - VODORAVNO, NAVPIČNO, NAPREJ ALI NAZAJ.

NAJDEŠ VSE? OBKROŽI ČRKE IN JIH ZAPIŠI NA LIST.

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

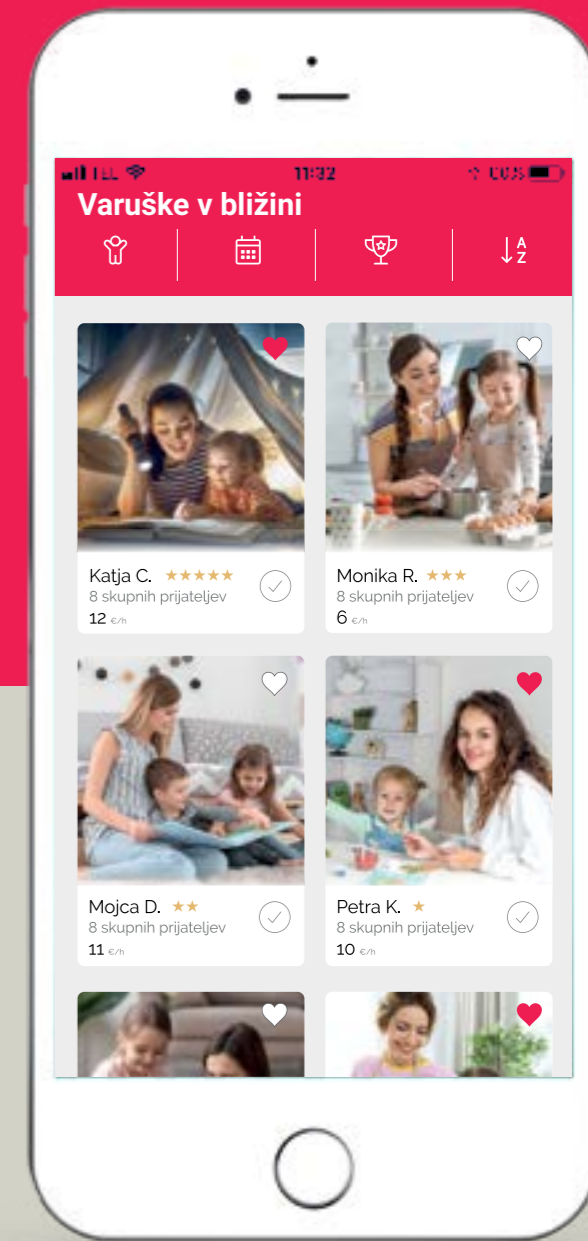
# My Nanny

#mynannypovezuje

### MyNanny je aplikacija za povezovanje staršev in varušek.

MyNanny je prva in edina slovenska aplikacija na trgu, ki na enem mestu združuje ponudnike in iskalce varstva. Družbeno odgovorna aplikacija deluje kot aplikacija za povezovanje staršev in varušek in je tako za varuške, kot za starše brezplačna, vse pogoje sodelovanja s ponudnikom varstva pa starši dorečejo direktno z njim.

#mynannypovezuje



### PRENESI APLIKACIJO



ANDROID



IOS

Ustvarjena za starše in varuške.

1

Prenesi aplikacijo

2

Uredi svoj profil

3

Dogovori se za varstvo



## SLEDITE NAM NA:

