DROBTIN'CE

Šolsko glasilo razredne stopnje

OŠ POLJE, maj 2021

Otroci

Otroci imajo majhne noge,
a delajo največje korake
do Sonca,
do Sreče,
čez Svet
in puščajo za vse zanesenjake
v prihodnosti sled.

Ko prihajajo iz njihovih ust
tiste velike besede,
kakor Sonce
in Sreča
in Svet,
je kot bi iz zlate sklede
zajemali sladko jed.

In ko se nasitijo, sijejo
od zdravja in židane volje
kot Sonce,
kot Sreča,
kot Svet,
ki se je premaknil na bolje
za celo velikanovo ped.

(Tone Pavček)

ZAHVALA

Hvala vsem učencem in učiteljem, ki ste sodelovali pri ustvarjanju letošnjih Drobtin'c.
V letošnjem letu smo se posvetili temi *skrb za zdravje*. Učenci so ustvarili veliko zanimivih prispevkov.

Uživajte ob prebiranju revije.

Bojana Krašovec in Lucija Glas

NAGOVOR RAVNATELJICE

Pozdravljeni, bralci naših Drobtin'c!

Tale izdaja našega glasila je še en dokaz, da se ne damo.

Kljub večmesečni »šoli na daljavo« smo pripravili naše glasilo, za kar so ob mentorstvu zagnanih učiteljic in učiteljev poskrbeli naši najmlajši učenci. Res je prav nenavadno, da so bile šole zaprte vse od sredine oktobra, ko smo komaj dobro začeli šolsko leto 2020/21, pa vse do pomladi v letu 2021.

Vendar ta čas ni izgubljen!

Učitelji smo našli pot do vaših domov, vi ste se zvedavo odzivali, vaši starši so se bolj kot kadarkoli prej vključili v delo šole in skupaj smo zmogli več, kot smo si sploh upali upati, ko smo se v oktobru 2020 poslavljali za neznano dolgo časa.

Sedaj smo spet skupaj v šolskih prostorih, kot je tudi najbolj prav. Za vse nas!

Spet si delimo nasmehe ter zvedave in iskrive poglede.

V letošnjem glasilu Drobtin'ce pa učenci delijo svoje izkušnje in spoznanja o tem, kako pomembno je, da skrbimo za svoje zdravje. Razkrivajo svoje zdrave navade in predstavljajo svoje kuharske izkušnje. Kljub drugačnim časom in šoli na daljavo je njihova ustvarjalnost neizmerna in presenetljiva.

Iz prispevkov učenk in učencev lahko razberemo, kako odgovorno so se odzvali na razmere v epidemiji. Spoznamo pa tudi to, kako ustvarjalni, delovni in iskrivih misli so naši učenci.

Želim si, da bi znali jasnih misli in s kritičnim umom presojati zahtevne situacije v letu 2021 in se odločati za tisto, kar je prav.

Pokukajte v Drobtin'ce in navdušeni boste!

Barbara Smrekar,

ravnateljica

OSNOVNA ŠOLA POLJE

Glasilo izdala: Osnovna šola Polje, Zaloška cesta 189, 1260 Ljubljana Polje

Šolsko leto: 2020/21

Objavljeno: maj 2021

Glasilo je izšlo v spletni obliki na spletni strani Osnovne šole Polje.

Uredili: Bojana Krašovec in Lucija Glas

Svoje izdelke so prispevali: učenci in učitelji od 1. do 5. razreda ter učenka iz 7. a in učenec iz 7. b

Lektorirala: Sanja Berend

Naslovnica: Tayra Ljubijankić, 1. c

O ZDRAVEM ŽIVLJENJU IN NAŠEM PROSTEM ČASU

Elma Fejzić, 1. c

SPREJEM PRVOŠOLCEV V SKUPNOST UČENCEV OŠ POLJE

V četrtek, 18. marca 2021, smo na »Stari šoli« praznovali poseben dan. Ta dan so bili prvošolci sprejeti v Skupnost učencev Osnovne šole Polje. Učiteljice smo jim pripravile zanimive delavnice na temo Moje zdravje. Ob koncu dneva smo se skupaj poveselili, gospa ravnateljica nam je izrekla posebne čestitke, vsi otroci pa so ob tem dogodku prejeli posebne diplome.

Učenci so se udeležili šestih delavnic v manjših skupinah, kjer smo se učili o tem, kako pomembna je skrb za zdravje.

V okviru delavnice o prehrani so učenci spoznali prehransko piramido. Učili so se pomenu vsakodnevnega in rednega prehranjevanja. Otroci so različna živila razvrščali na ustrezna mesta v prehranski piramidi, in sicer glede na količine, ki naj bi jih uživali. Seveda nismo pozabili na zadostno količino vode in gibanja.

V gibalni delavnici so učenci zaplesali že znane in nove plese. Učili smo se o pomenu vsakodnevnega gibanja in spoznali smo, kako pomembno je, da čim več časa preživimo na svežem zraku. Otroci so opisovali tudi razne športe, s katerimi se ukvarjajo v svojem prostem času.

Na delavnici o osebni higieni smo se učili o pomenu redne nege telesa, zob in las. Otroci so izvedli praktični poskus, s katerim so se naučili, kako se lahko z natančnim umivanjem rok izognemo bacilom in mikrobom.

V eni izmed delavnic so učenci poslušali pravljico o Krokodilu Krištofu in o tem, kako je skrbel za svoje zobe. Učili smo se o redni negi zob. Na modelu smo vadili pravilno tehniko ščetkanja in nitkanja zob.

Na delavnici z vodeno meditacijo so otroci poslušali umirjeno glasbo in v mislih odtavali v domišljijski svet pomladi, kjer so se prepletali sveži vonji, barvne cvetlice, zvoki narave in prijetni občutki. Sledila je masaža z žogicami v parih. Na ta način smo se učili, kako pomembno je v vsakdan vključiti sprostitev, imeti dovolj počitka ter si privoščiti zadostno količino spanja za uspešen delovni dan.

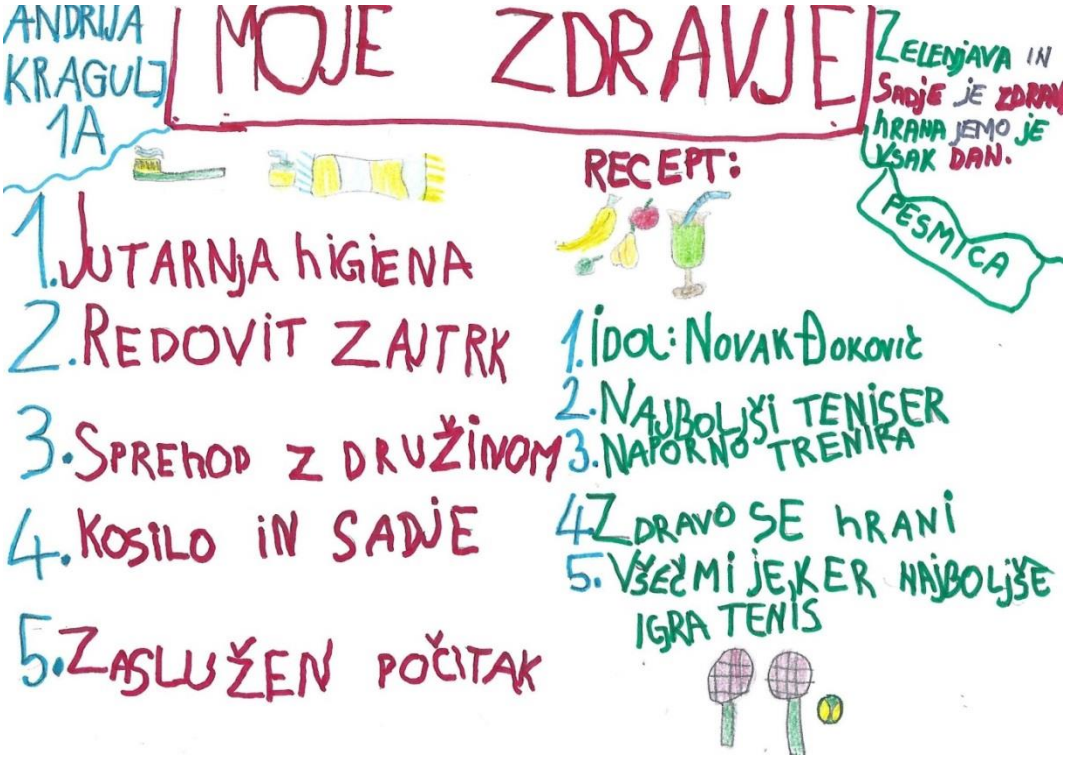
Na delavnici s hišico ugank smo se učili o zdravih živilih ter o raznih pripomočkih za nego telesa. Uganke so bile za otroke pravi miselni izziv, a so ga uspešno rešili.

Zapisale: učiteljice prvih razredov

AKTIVNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA

V prostem času najraje piham mehurčke, ki jih nato z bratcem loviva. Rad tečem naokrog. Čez vikend si v nahrbtnike pripravimo malico in se odpravimo v naravo. Ker so pozimi dnevi krajši, se radi igramo družabno igro »človek, ne jezi se«.

Marko Pejić, 1. a



Andrija Kragulj, 1. a

PROSTI ČAS

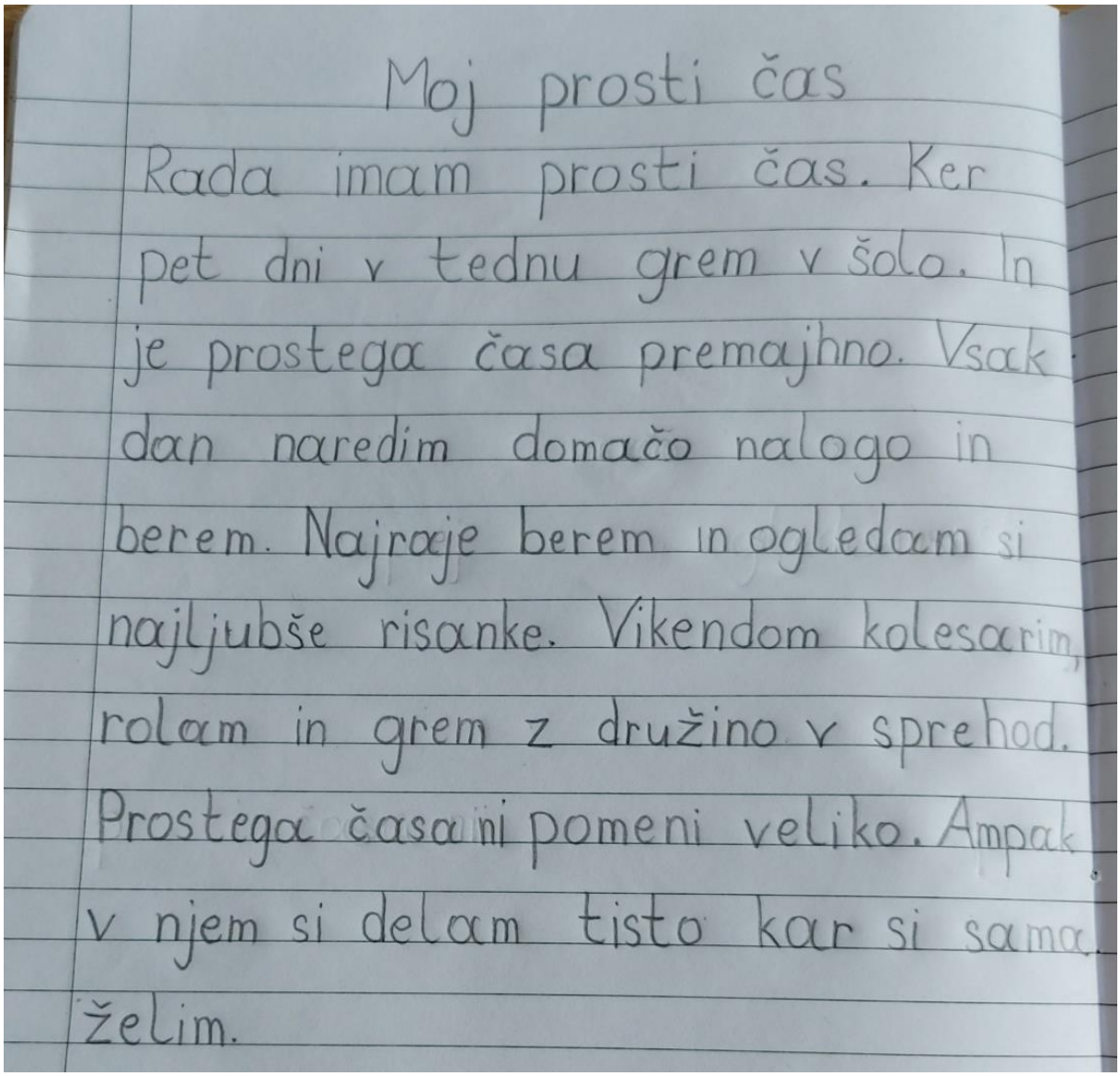
V prostem času se z družino velikokrat udeležimo različnih aktivnosti. Takrat tudi obiskujemo razne ustanove, kot so muzej, kino ipd. Včasih prosti čas preživimo kar doma – pred televizorjem. Včasih prosti čas preživimo zunaj, kjer se otroci igramo, potem pa gremo na sprehod. Radi se peljemo s kolesom.

Aleksandra Stanojević, 1. a

MOJE ZDRAVJE

Prosti čas je nam v družini najlepši čas. Skupaj gremo ven, se zabavamo in nekaj naredimo za svoje zdravje. Radi kolesarimo, se žogamo in skupaj opazujemo naravo. Na koncu se še veliko smejimo, kajti smeh je pol zdravja.

Din Šekić, 1. a



Moj prosti čas

Rada imam prosti čas. Ker pet dni v tednu grem v šolo. In je prostega časa premajhno. Vsak dan naredim domačo nalogo in berem. Najraje berem in ogledam si najljubše risanke. Vikendom kolesarim, rolam in grem z družino v sprehod. Prostega časa ni pomeni veliko. Ampak v njem si delam tisto kar si sama želim.

Mia Šajin, 2. a

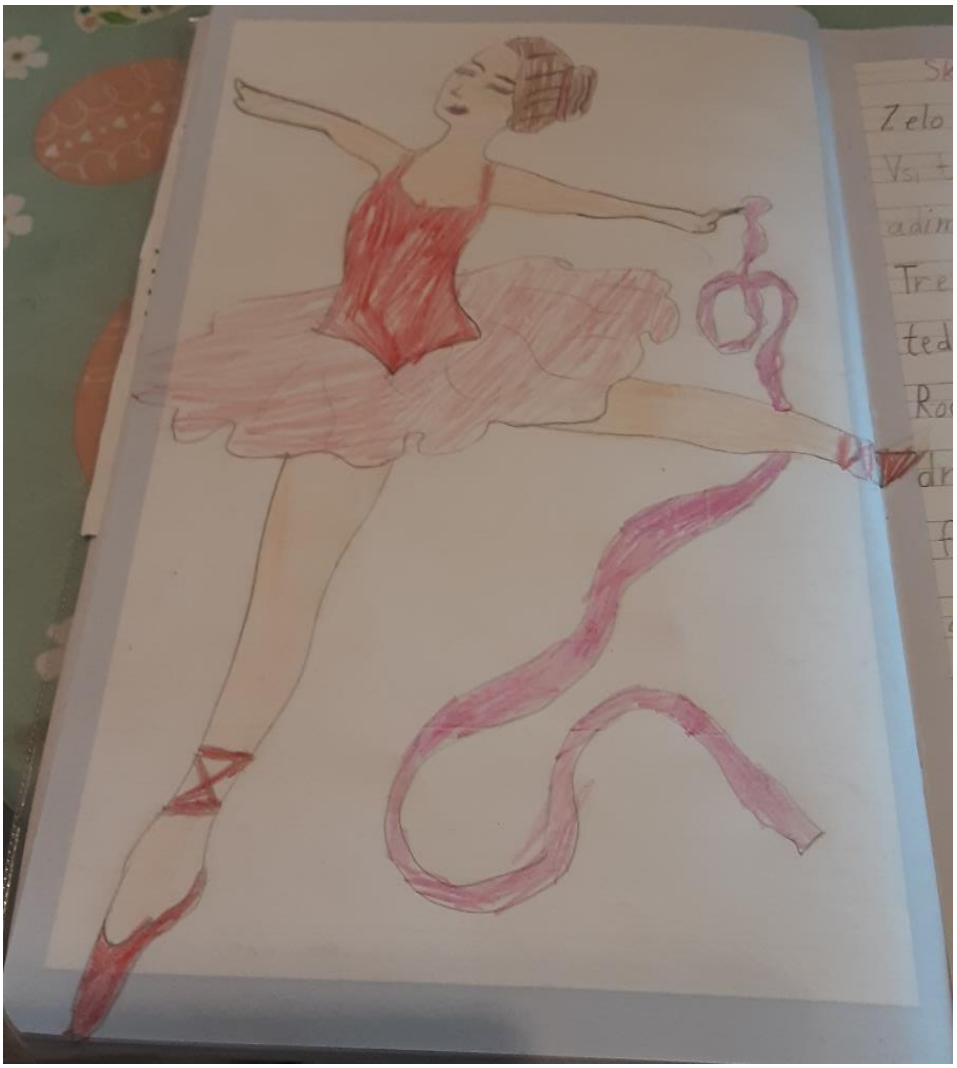
Minela Pekić, 1. c

MOJE ZDRAVJE

Ko sta oče in mama doma, zjutraj zgodaj vstanemo, pojemo zajtrk in gremo na sprehod. Zunaj smo do kosila, ki ga je pripravila mama. Po kosilu se usedemo vsak na svoje kolo in gremo na izlet. Po navadi se odpravimo v Zajčjo dobravo, kjer z bratcem skačeva na igralih. Zunaj smo do večera in potem se odpravimo domov. Oče pripravi večerjo, po večerji pa se pripraviva za spanje.

Aljaž Bolnar, 1. b

Zelo pomembno je, da skrbiš za svoje zdravje. Ljudje to počnemo na različne načine. Jaz najraje telovadim. Moja ljubezen je ritmična gimnastika. Trenirati sem začela pri treh letih. Treniram štirikrat na teden. Moja vzornica je moja trenerka Mojca Rode, ki je triinštiridesetkrat osvojila naslov državne prvakinje ter se trikrat uvrstila v finale svetovnega prvenstva. Zaključila je tudi pedagoško fakulteto. Ona nas uči različnih vaj. Rada jo imam V prihodnosti bi bila rada tudi sama trenerka in še naprej bi se ukvarjala s športom. Ta je pomemben za zdravje ljudi.

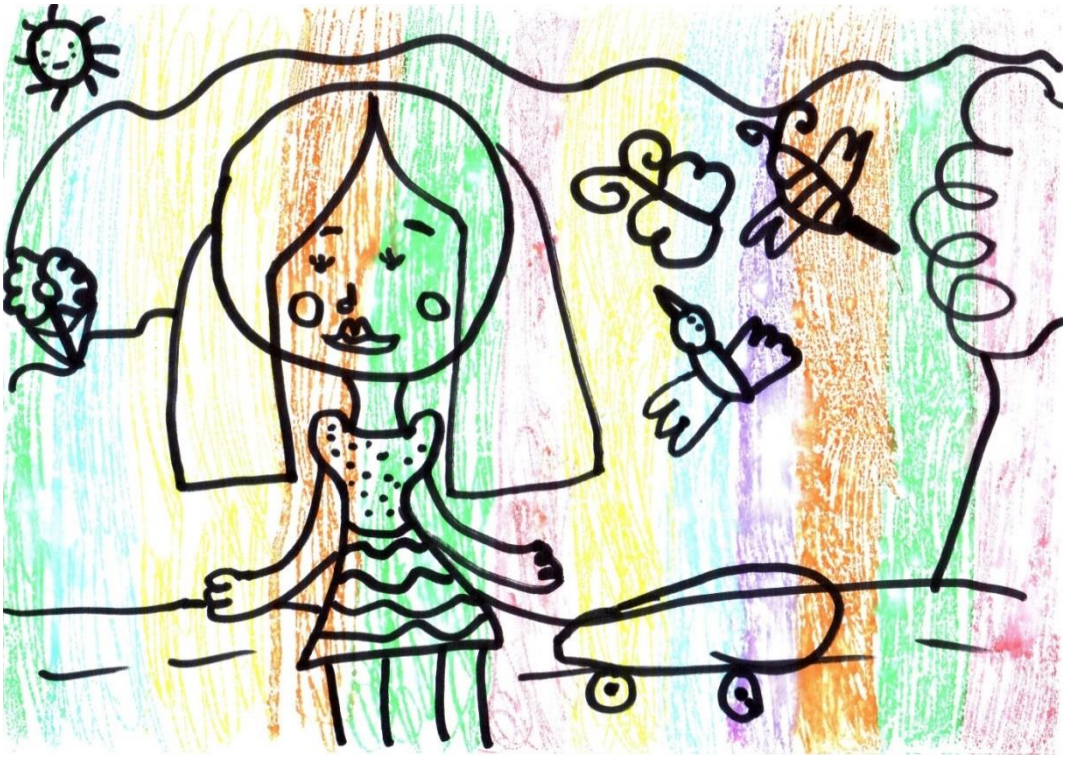


Merjem Botić, 2. a

PROSTI ČAS NAJRAJE PREŽIVIM S SVOJO DRUŽINO TAKO, DA:

- gremo na dolge sprehode,
- skupaj kolesarimo,
- se žogamo na igrišču,
- se odpravimo v hribe in
- grem z družino na piknik in se igramo v naravi.

Eldar Puškarević, 1. b



Nejla Ožegović, 1. c

MOJ PROSTI ČAS

V prostem času grem rada k babici, ker so tam konjički. Poleg njih so še kozice in race. Zraven je tudi igrišče, kjer se rada igram. Izmed vseh živali mi je najlepši osliček. Tam mi je zelo lepo, ker opazujem otroke, ki se učijo jahati konjičke. Enkrat sem tudi jaz jahala konjička.

Klara Kuzmanović, 1. c

MOJ PROSTI ČAS 2.4.2021

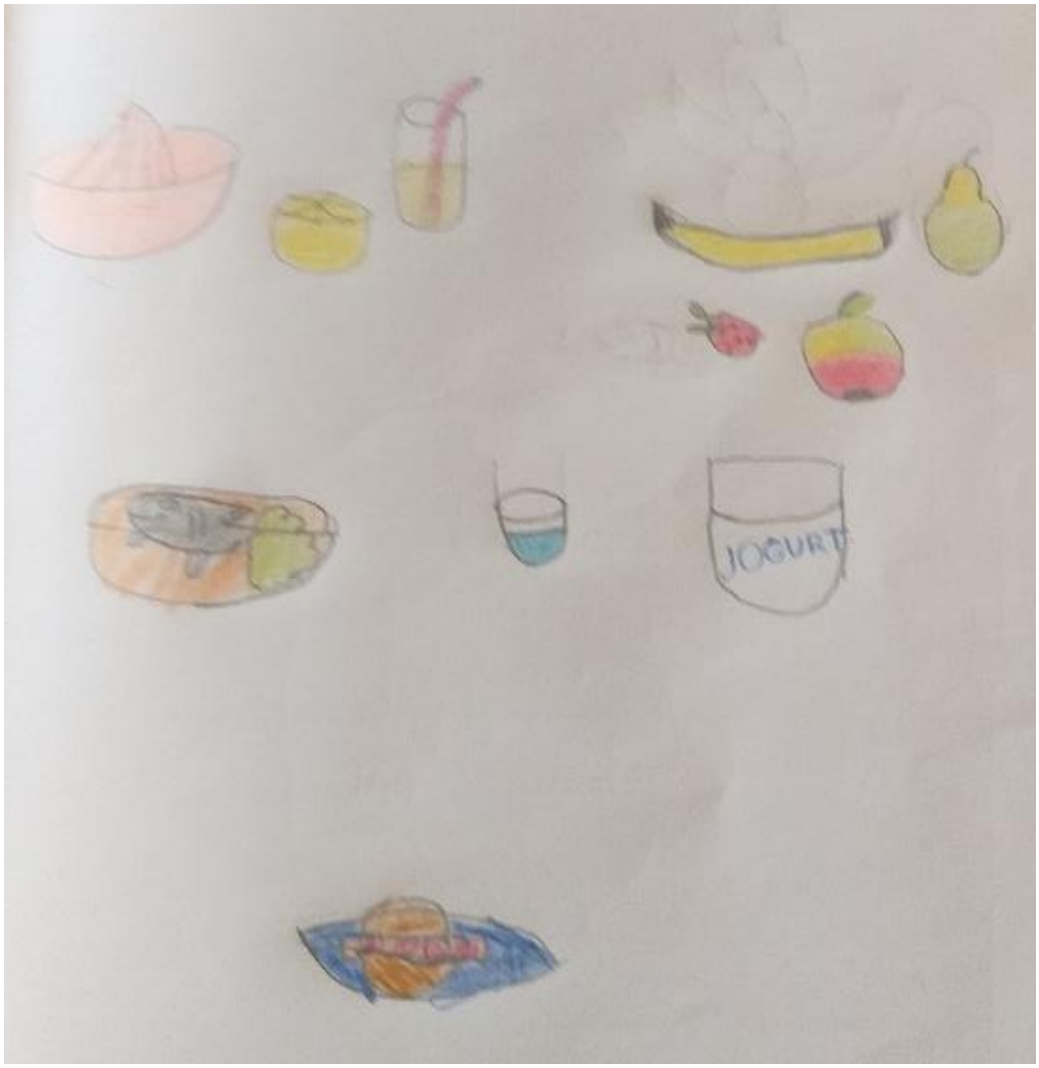
V prostem času rad gledam tv. Večinoma gledam dokumentarce. Drugače pa gledam tudi kaj drugega. Med prostim časom pa tudi telovadim. Večinoma telovadim doma. Preden začnem telovaditi si prižgem kakšno pesem. Vedno telovadim sam.

David Miljanovič, 2. b

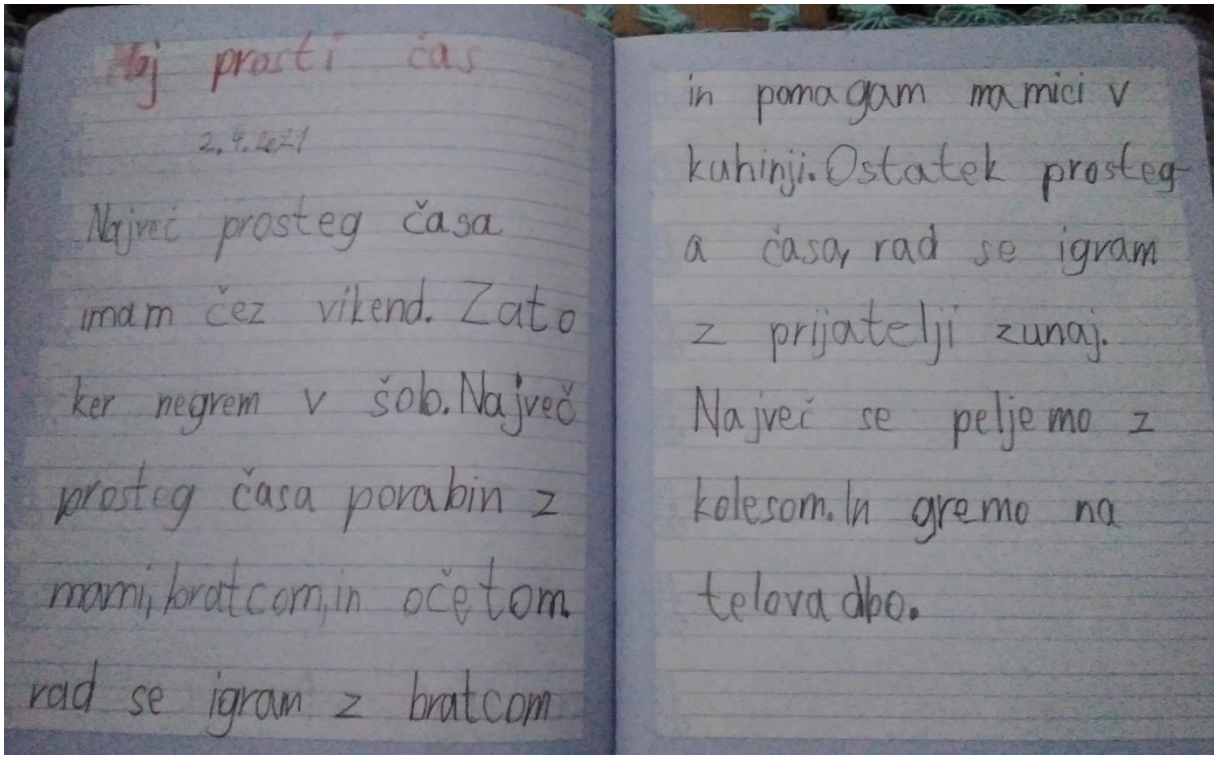
SPREHOD PO GOZDU

V nedeljo smo izkoristili lepo vreme in skupaj s starši odšli na sprehod v gozd. Po gozdu sem se skrivala za drevesa in nabirala zvončke. Druženje izven stanovanja je vedno nekaj posebnega, saj je bolj sproščeno in zabavno. Po sprehodu smo se ustavili in starši so mi razlagali, kako dobro je za naše zdravje, če gremo v gozd.

Imana Ožegović, 1. c



Nina Popović, 2. a

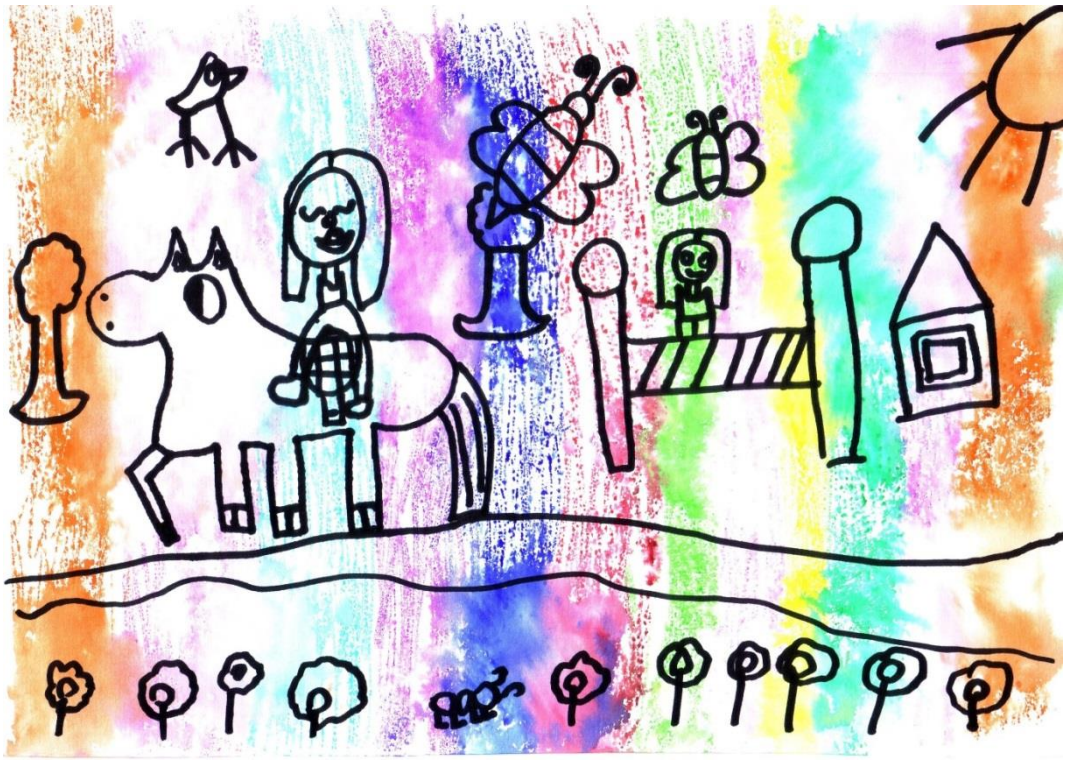


Moj prosti čas

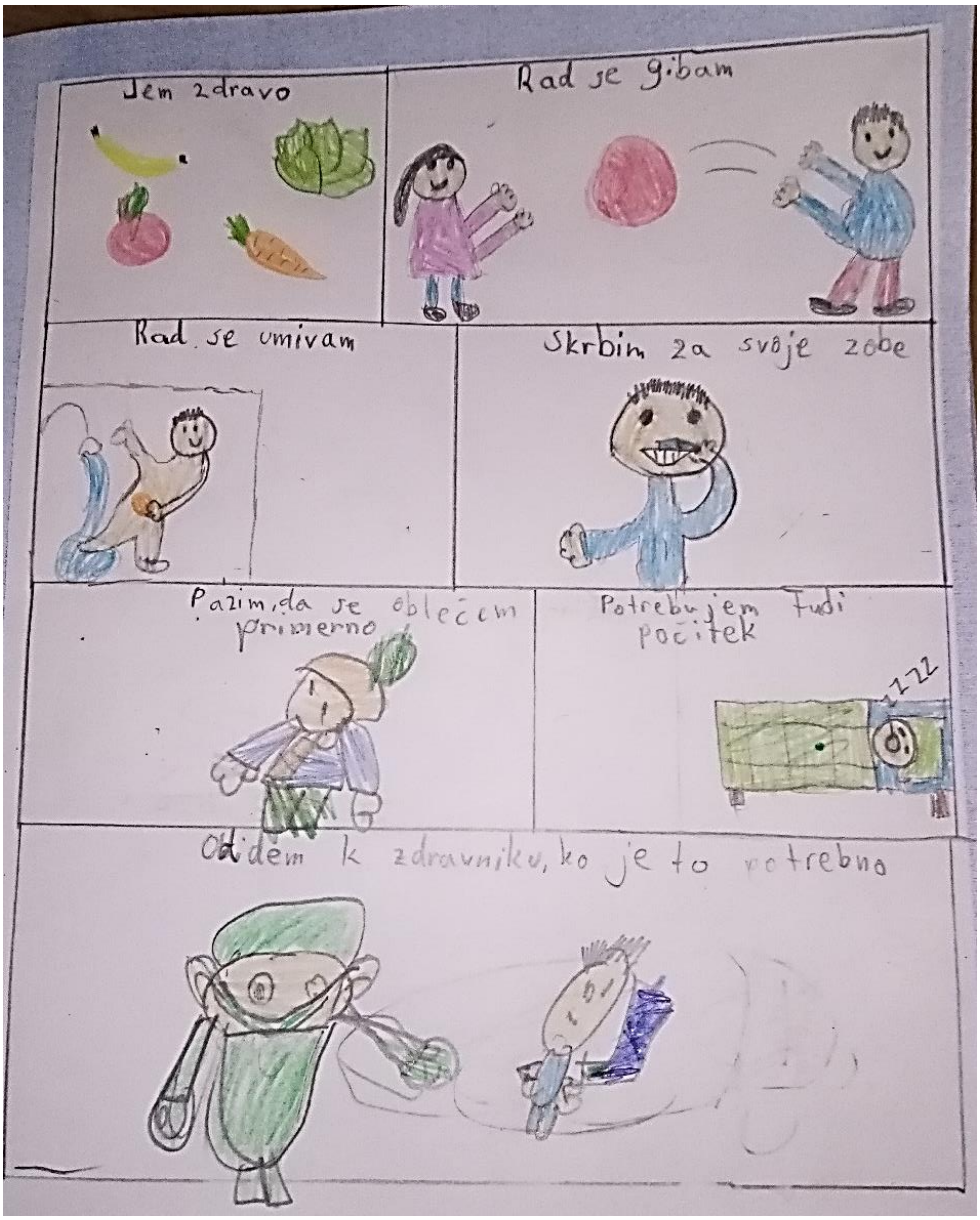
2.9.2021

Največ prosteg časa imam čez vikend. Zato ker negrem v šolo. Največ prosteg časa porabin z mami, bratcom, in očetom. rad se igram z bratcom in pomagam mamici v kuhinji. Ostatek prosteg a časa, rad se igram z prijatelji zunaj. Največ se peljemo z kolesom. In gremo na telovadbo.

Ajdin Mizić, 2. b



Erika Silič, 1. c



Vsak dan jem zdravo. Po šoli se grem rad ven igrat s prijatelji. Vsak dan se umijem in skrbim za svoje zobe. Ko je zunaj zelo mrzlo, se primerno oblečem. Občasno potrebujem tudi počitek. Zdravnika obiščem po potrebi oziroma ko me nekaj boli.

Alexander Jokić, 2. a

Lan Abbad, 2. a

Ken Kenjar, 2. b

SKRB ZA ZDRAVJE

2.4.2021

Za zdravlje skrbim z dobrimi navadami. Pogosto umivam roke. Zjutra in zvečer redno umivam zobe. Vsak večer se tuširam. Vsak dan jem sadje in zelenjavo. Redno se gibam. Trenira kotalkanje

Lara Hodžić, 2. b

Benjamin Lišić, 2. a

Za zdravje skrbimo vsak dan. Moramo se zdravo prehranjevati, jesti dovolj zelenjave in piti veliko vode. Poskrbeti moramo tudi za dovolj spanja. Veliko svojega časa moramo preživeti v naravi. Moramo se tudi redno kopati in si vsak dan umivati zobe. Zdravje je pomembno, zato ga je treba čuvati.

Ajdin Salkič, 2. c

Za zdravje sta najpomembnejši dve stvari: čistoča in zdrava prehrana. Vsak dan si umivam zobe in se kopam. Pojem tudi veliko sadja in zelenjave. Za naše telo je pomembno tudi gibanje v naravi in dovolj spanja. Tudi notranji mir in sreča sta pomembna, da je človek zdrav. Zato sem jaz srečna in zdrava deklica.

Ajlin Nuhanović, 2. c

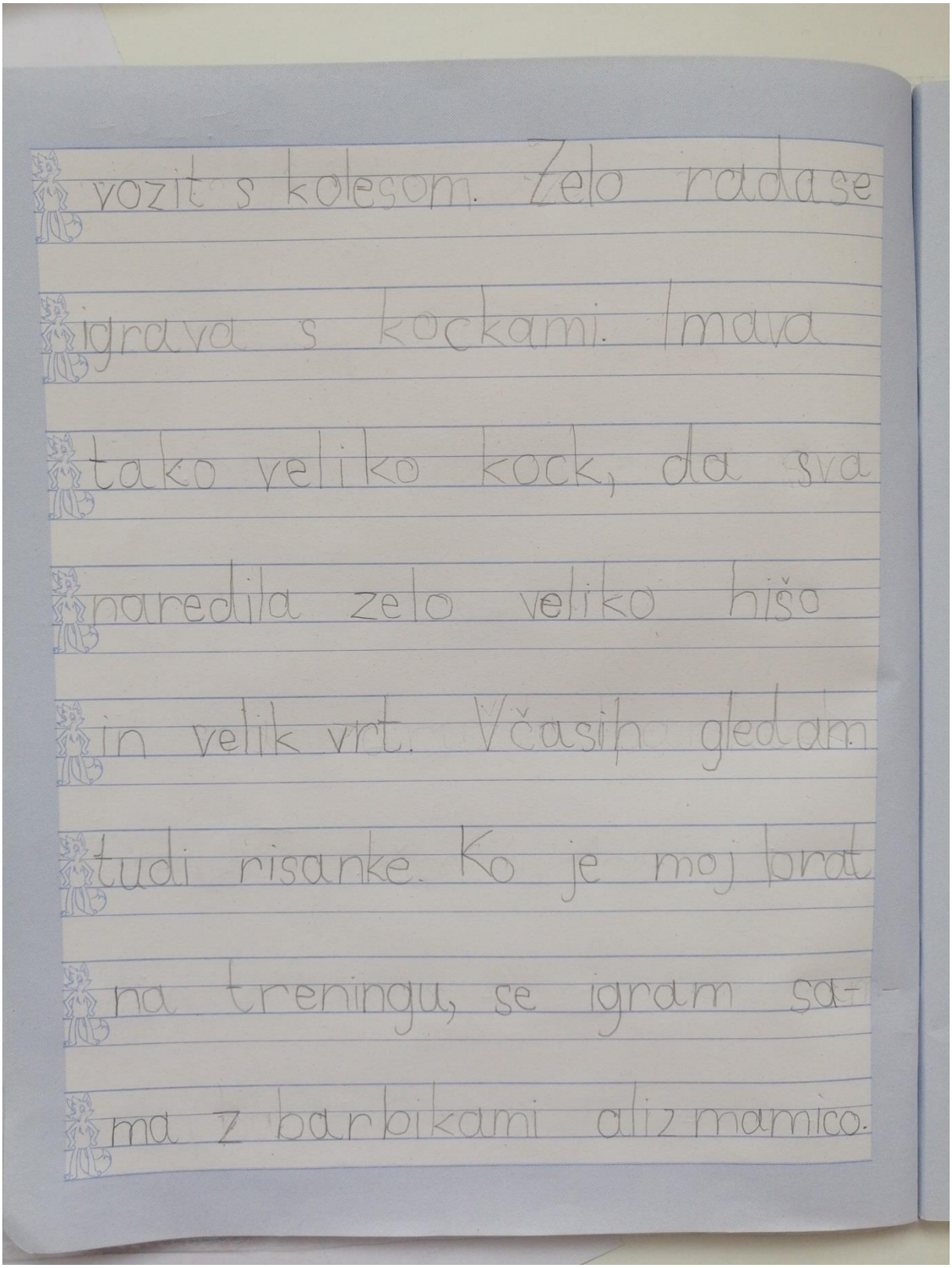
Vesel sem, če je lepo vreme. S starši in sestrico gremo takrat v hribe, poleti pa tudi na morje. Zelo rad kolesarim. Všeč mi je obmorska pot Izola–Koper. Doma rad igram nogomet in skačem po trampolinu. Všeč so mi vsi športi, ki jih igram preko xbox-a, ko je slabo vreme. Boksam, igram odbojko, namizni tenis, rad imam tudi atletiko in kegljanje.

Liam Anžel Delorenzo, 2. c

24.2021

MOJ PROSTI ČAS

Moj prosti čas porabim za igranje z mojm bratom. Ponavdi se igrava zunaj. Ko se igrava z žogo, mami uničiv kakšno rožo. Taknat nama vzame žogo in midva se greva nato lovit, ali pa

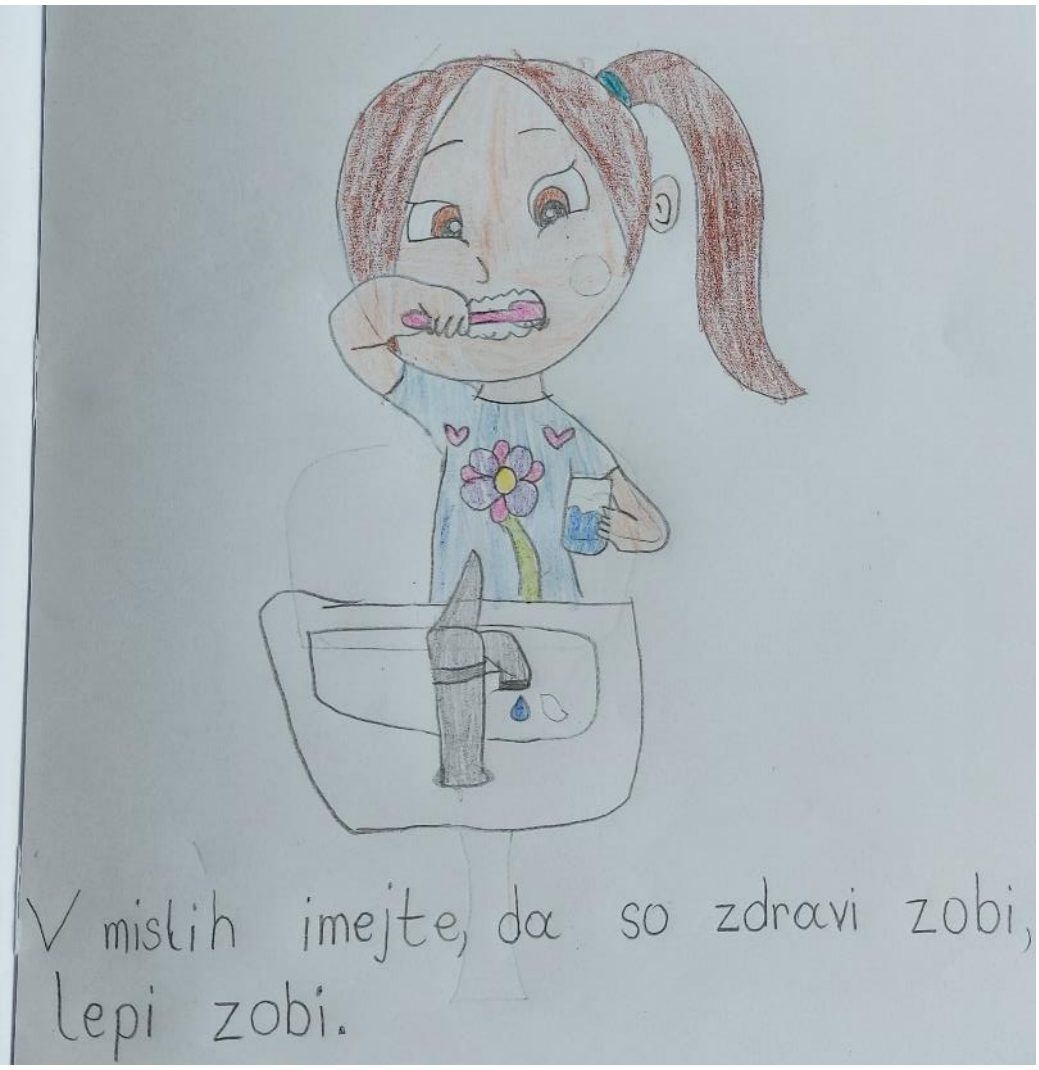


vozit s kolesom. Zelo rada se
igrava s kockami. Imava
tako veliko kock, da sva
naredila zelo veliko hišo
in velik vrt. Včasih gledam
tudi risanke. Ko je moj brat
na treningu, se igram sa-
ma z barbikami ali z mamico.

Lara Miklič, 2. b

Svoj prosti čas rada preživljam s svojimi prijateljicami. Mama me včasih pelje jahat konje. Jahanje mi je zelo zabavno. V prostem času tudi rada ustvarjam. Na vrtu imam vrtno hišico. V njej se rada igram. Svoj prosti čas imam zelo rada.

Zoja Širovnik, 2. c

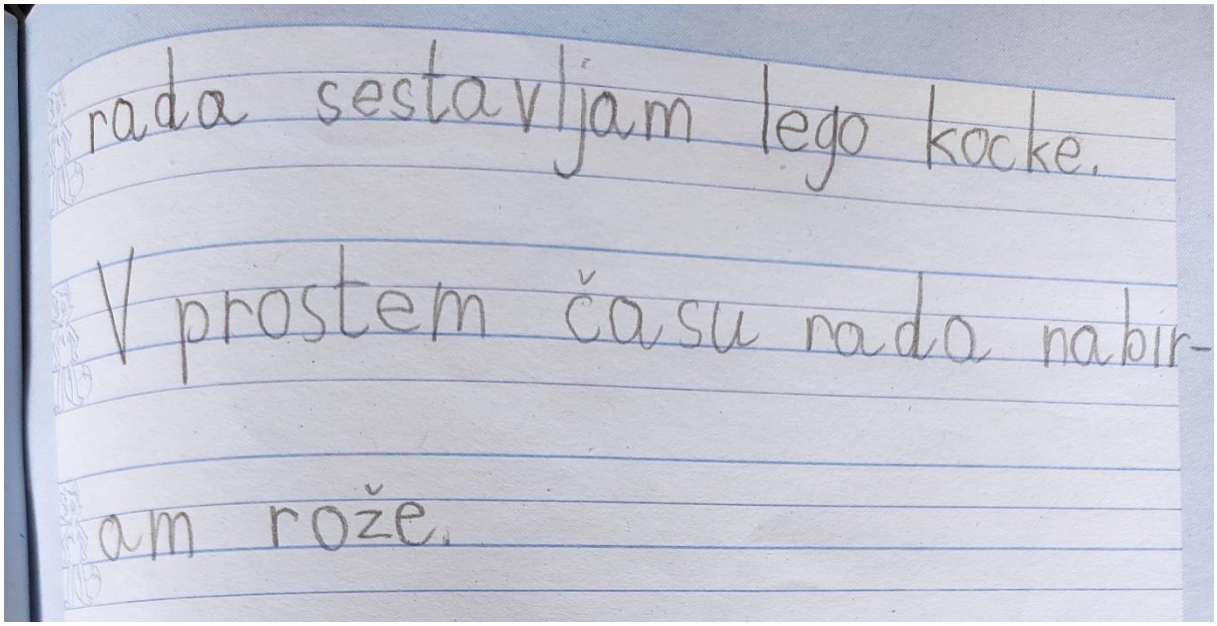


Mia Šajin, 2. a

2.4.2021

MOJ PROSTI ČAS

V mojem prostem času rada rišem. V prostem času rada kuham. V prostem času se rada sprehajam. V prostem času rada na vrtu sadim jagode. V prostem času rada spim. V prostem času



rada sestavljam lego kocke.
V prostem času rada nabir-
am rože.

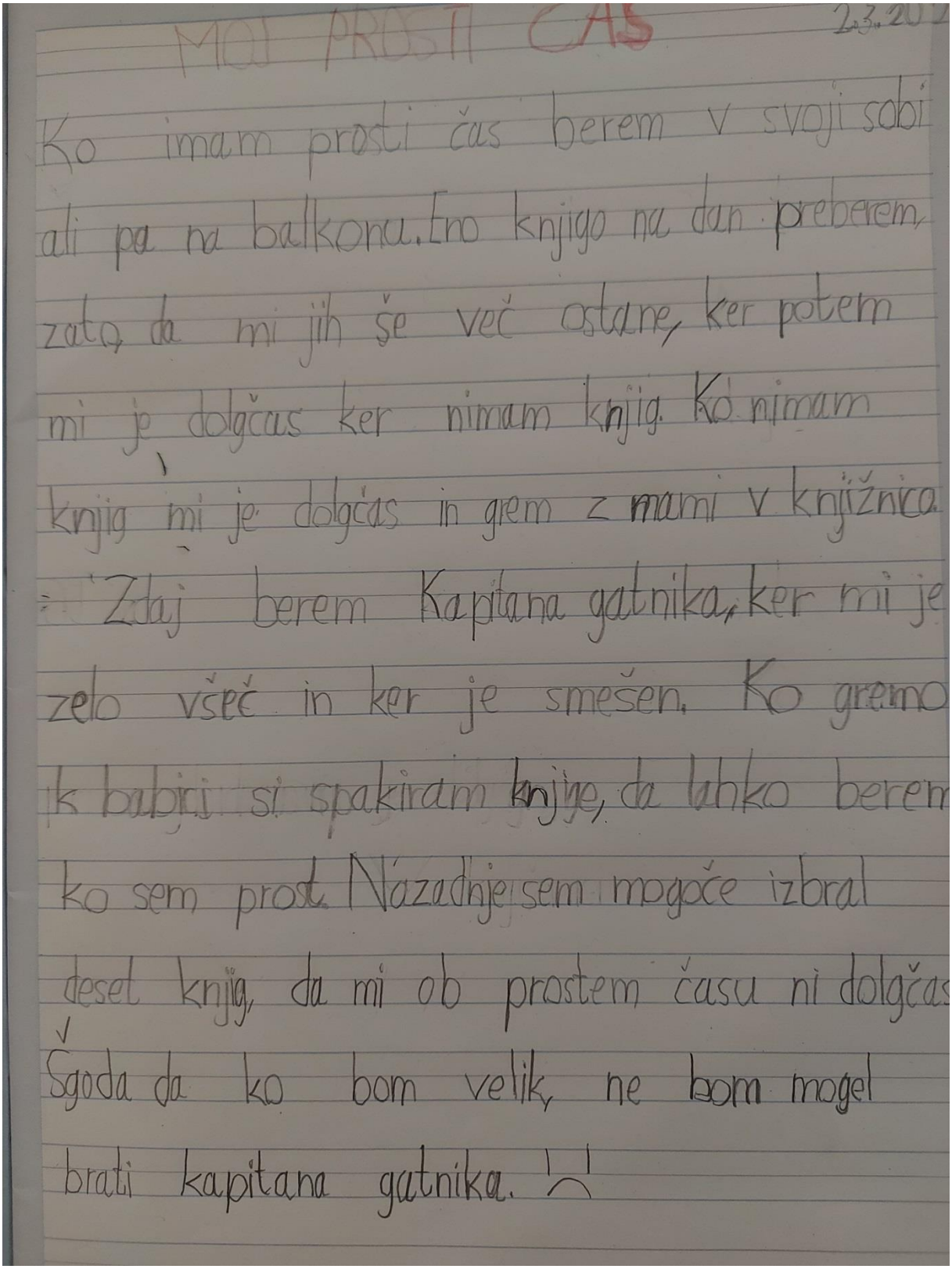
Viktorija Vujanović, 2. b

Nina Vidović, 2. b

Merjem Botić, 2. a

Za svoje zdravje redno skrbim. Zjutraj si umijem zobe. Za kosilo jem raznoliko hrano. V prostem času delam sklece in trebušnjake. Treniram karate. Z očetom greva občasno na bazen. No, to sva počela, ko še ni bilo korone. Z mamico in sestrico hodim do Zajčje dobrave.

Benjamin Husić, 2. c



MOJ PROSTI ČAS 23.3.202

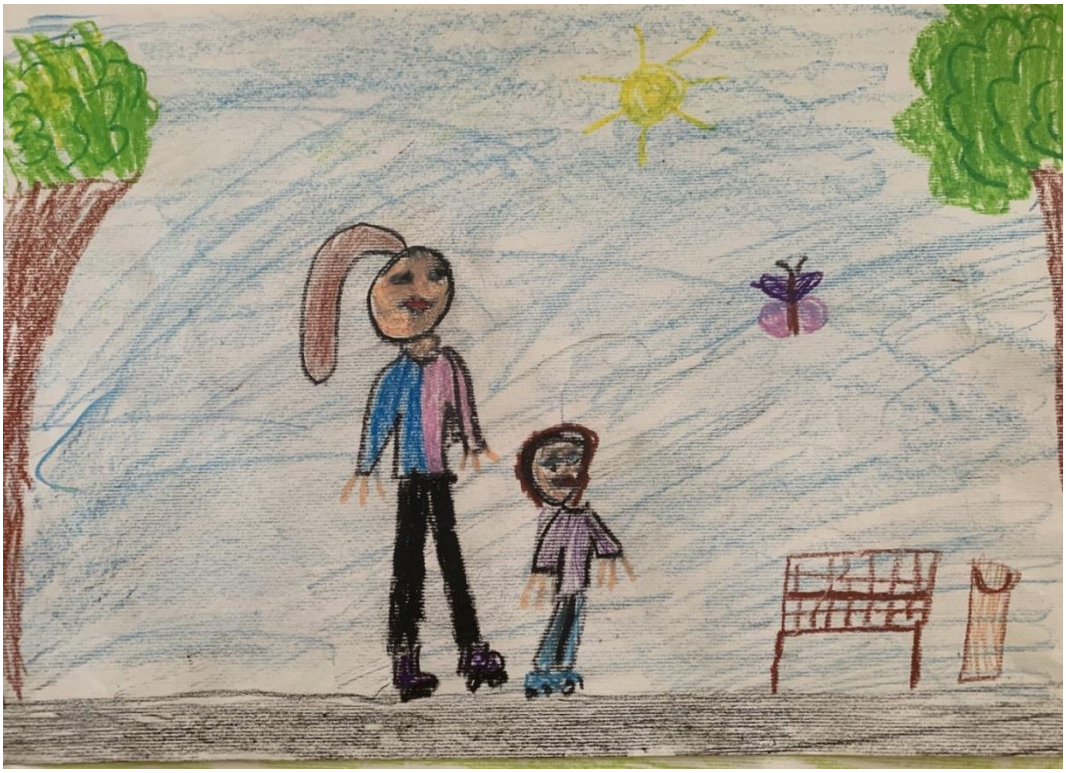
Ko imam prosti čas berem v svoji sobi ali pa na balkonu. Eno knjigo na dan preberem, zato da mi jih še več ostane, ker potem mi je dolgčas ker nimam knjig. Ko nimam knjig mi je dolgčas in grem z mami v knjižnico. Zdaj berem Kapitana gatnika, ker mi je zelo všeč in ker je smešen. Ko gremo k babici si spakiram knjige, da lahko berem ko sem prost. Nazadnje sem mogoče izbral deset knjig, da mi ob prostem času ni dolgčas. Škoda da ko bom velik, ne bom mogel brati kapitana gatnika.

Anže Moravec, 2. b

Klea Zarić Gliha, 2. a

Mija Ciuha, 2. a

Svoj prosti čas rada preživljam tako, da grem ven. Zunaj se rada igram na igrišču. Tam srečam veliko prijateljev. Rada se rolam in se vozim s skirojem. Doma rada ustvarjam. Veliko časa rišem in barvam s temperami. S svojim šivalnim strojem iz različnega blaga šivam obleke za igrače.



Ajla Ramić, 2. c

Brin Bregant, 2. a

Stela Stanojević in Antea Bobik, 2. b

Arnela Dervishoska, 2. c

V svojem prostem času sem zelo rada zunaj na igralih. Rišem tudi konjičke in gledam risanke. Ko sem zunaj, se rada družim s prijatelji in opazujem ptice, rože in mucke.

Lejla Djozović, 2. c

Aleksandar Srdija, 2. a

ZDRAVSTVENE DELAVNICE

2. a je v mesecu septembru obiskala medicinska sestra Anja, ki dela v Zdravstvenem domu Ljubljana. Z njo sta prišla tudi dinozavra, ki sta učencem povedala, kako pomembno je, da skrbijo za svoje zdravje. Povedala sta tudi, kako poskrbimo, da ne zbolimo za trenutno razširjenim koronavirusom. Nato so sledile delavnice. Učenci so se po skupinah lotili različnih izzivov. Poiskati so morali pare različnih sadežev, pri čemer so se naučili veliko novih vrst zelenjave in sadja, ki skrbijo za to, da naše telo dobi dovolj vitaminov. Pri drugi nalogi so zavrteli vrtavko in izvedli različne zapletene gibe, saj je gibanje za zdravje prav tako zelo pomembno. Pri tretji nalogi so iz plastelina izdelovali prave koronaviruse! Veliko so se naučili tudi pri razporejanju različne hrane v tri obroče – zelen obroč pomeni, da je hrana zelo zdrava in je moramo veliko zaužiti, rumen obroč ponazarja hrano, ki jo pogosto uživamo, v rdeč obroč pa so razvrstili hrano, ki ni zdrava in v prevelikih količinah škoduje našemu zdravju. Kako so se ob zabavnih delavnicah tudi veliko naučili, si lahko ogledate na spodnjih fotografijah.

Zapisala: učiteljica Petra Kavčič

Tarik Mahić, 2. c

Gal Bezeljak, 2. c

Leon Harun Kenjar, 3. a

MOJA ZDRAVA DRUŽINA

Moja družina živi zdravo. To je naš način življenja. Veliko časa preživimo v gozdu, na travniku, ob rekah in morju. Jaz sem najraje ob Jadranskem morju. Vsak dan gremo na sprehod, četudi sneži, dežuje ali je mraz. V našem okolju poznamo vsako rastlino in žival. Večkrat gremo na dolge pohode na visoke hribe. Ne jemo mesa, ker ni zdravo. Pomladi nabiramo špargljе, regrat, smrekove vršičke, zelišča in čemaž, poleti nabiramo jagode in borovnice, jeseni pa kostanj in gobe. Prehranjujemo se vegansko in se izogibamo maščobam, sladkorju, beli moki in gaziranim pijačam. Ne jemo mesa in jajc, ker je živinoreja največji onesnaževalec narave. Jemo sadje, žitarice in zelenjavo, ki zraste v našem okolju. Imamo veliko živali in rastlin; v svoji sobi imam tudi drevesce, imenovano slonova noga. Z nami živi devet različnih živali. Mama in oče mi vsak dan povesta, da me imata najraje na svetu.

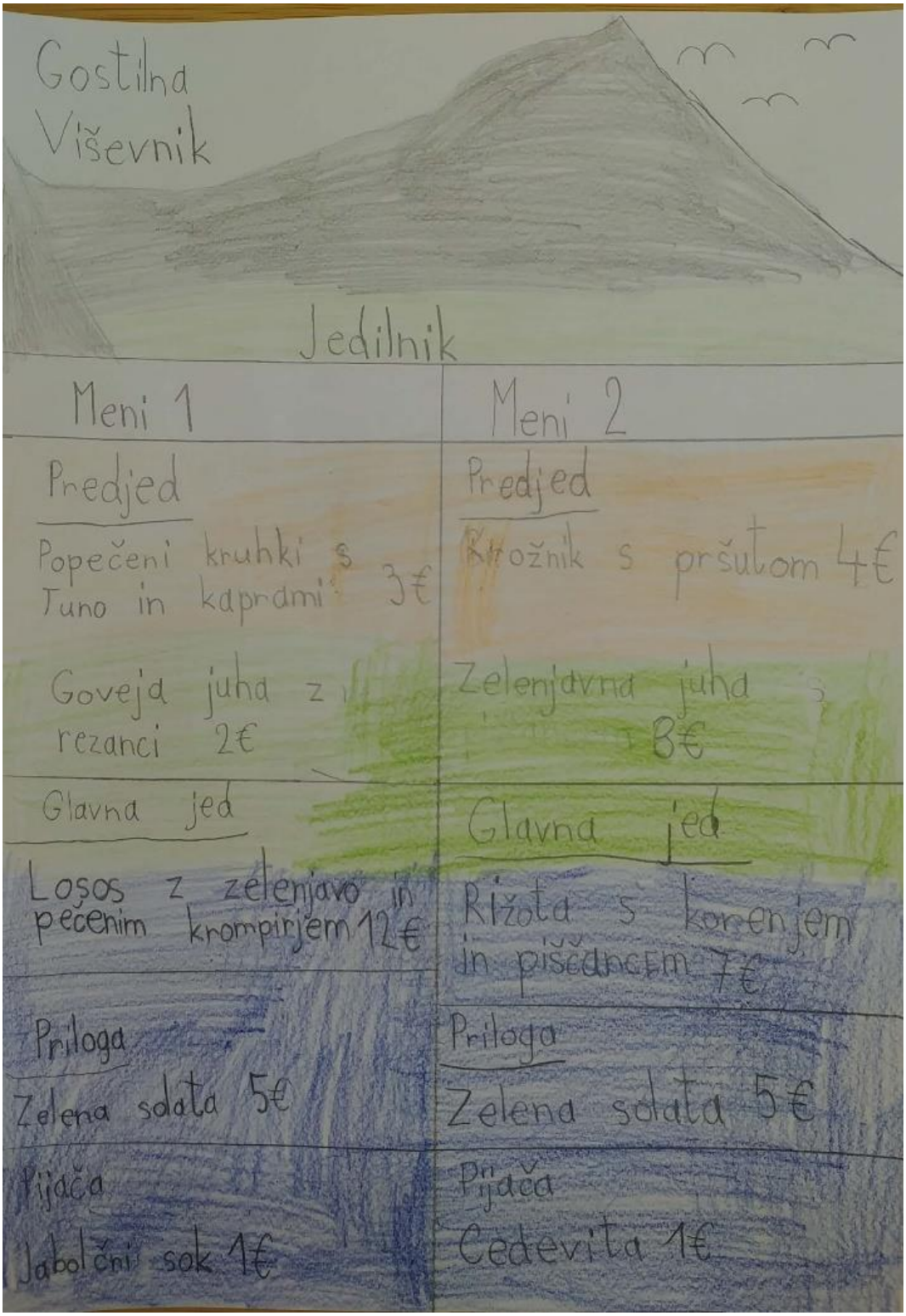
Lev Rojšek, 3. b

ZGODBA O STARI ŠKATLI

Otroci so iz papirja naredili škatlo, v katero so metali star papir. Nekega dne je ta škatla želela videt nov papir in je šla po svetu. Vstopila je v vsako hišo. Nekega dne je škatla zašla v gozd. Tam je videla samo drevesa in grme. Škatla se je usedla, ker je bila utrujena, in kar naenkrat se je okužila zaradi muhe cece. Pred seboj je zagledala staro hišico v gozdu, stopila je v prostor in zagledala omaro, polno čarobnih zdravil. Začela je brskati po zalogi zdravil in našla zdravilo proti muhi cece. Zdravilo je delovalo zelo hitro. Potem se je vrnila domov.

Mak Ćehajić, 3. b

Bert Kerčmar, 3. a



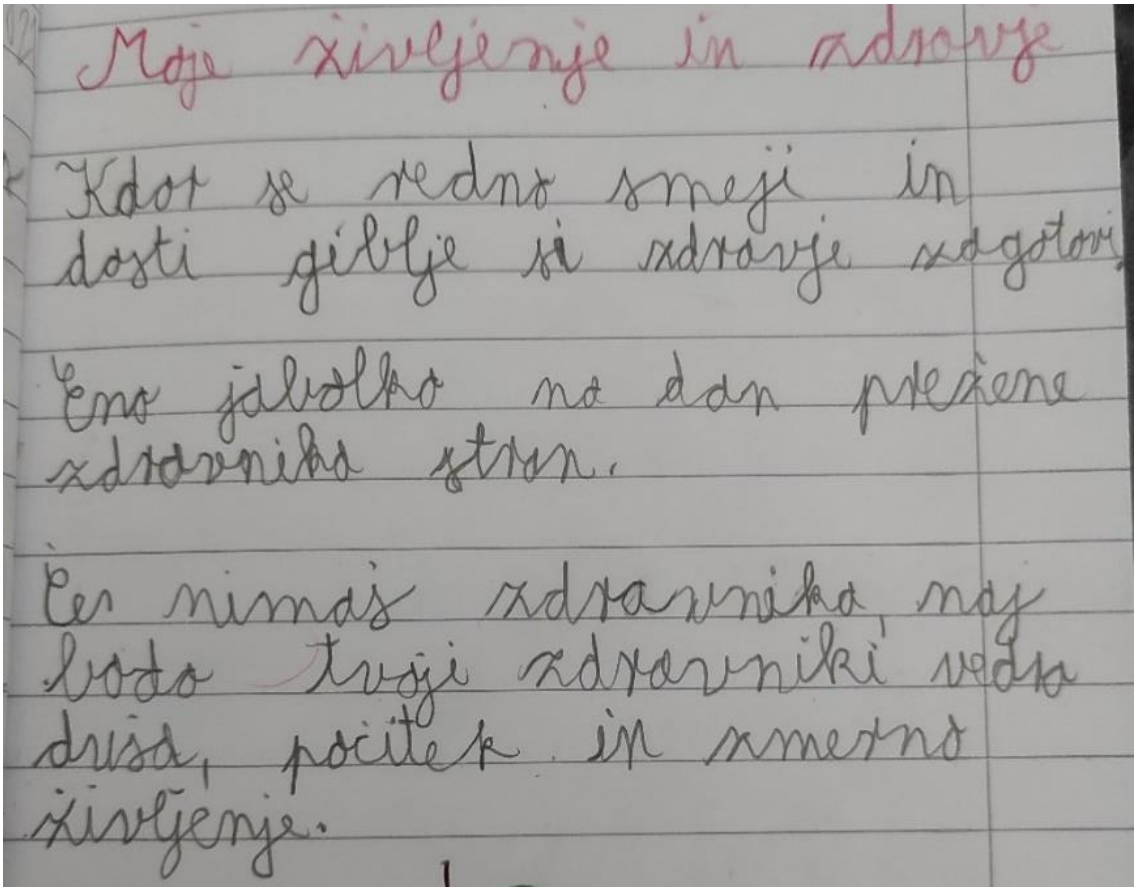
Bert Kerčmar, 3. a

Tatjana Pejić, 3. a

ZAJČEK SI ČISTI ZOBE

Nekoč je živel zajček, ki mu je bilo ime Repko. Vsak dan si je čistil zobe. Nekega dne je šel k zobozdravniku. Zobozdravnik ga je vprašal, kako to, da ima tako lepe zobe. Repko mu je odvrnil: »Ja, vsak dan si jih skrtačim.« Nato je odšel domov. Na poti proti domu je zagledal jablano, na kateri je bilo veliko jabolk. Odtrgal je eno jabolko in ga pojedel. Potem mu je izpadel zob. Skrbno ga je odnesel domov. Ko je prišel domov, ga je dal pod blazino. Naslednje jutro je dobil pod blazino 1 evro.

Ljorena Gigollaj, 3. b



Moje življenje in zdravje

Kdor se redno smeji in dosti giblje si zdravje zagotovi.

Eno jabolko na dan prežene zdravnika stran.

Če nimaš zdravnika, naj bodo tvoji zdravniki vedno dušo, počitek in zmerno življenje.

Bekir Ibrahimović, 3. a

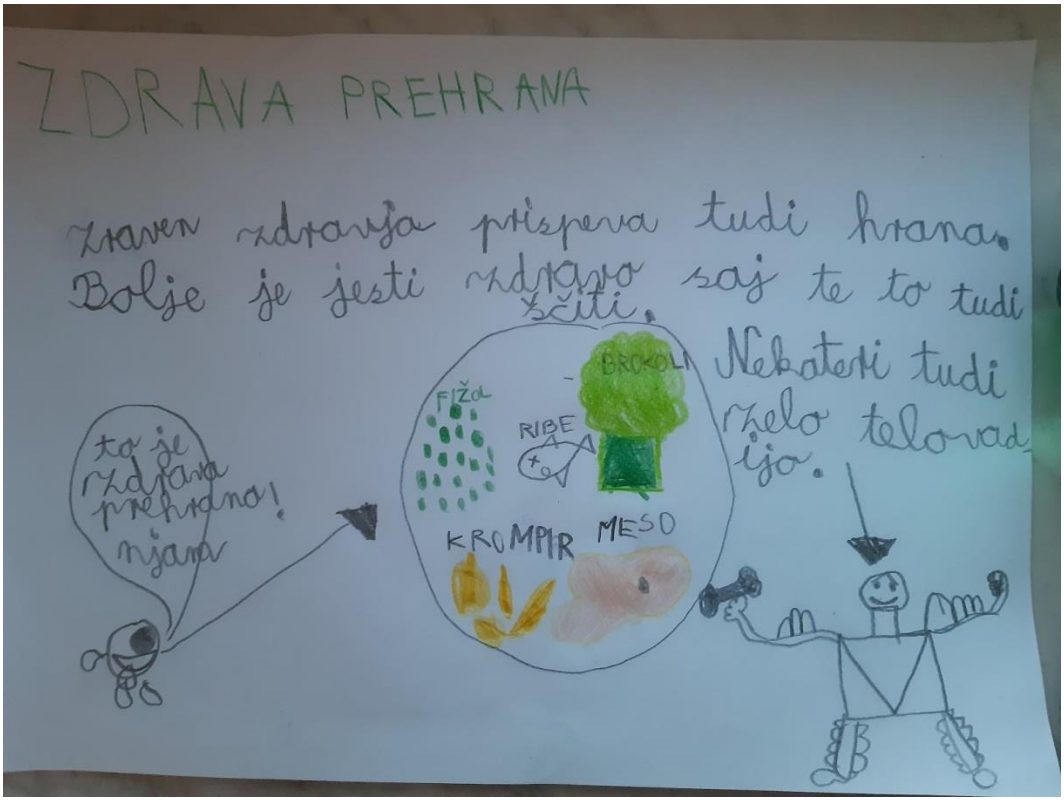
Bekir Ibrahimović, 3. a

Ema Mujadžić, 3. a

MOJA MAMA

Mama kuha brokoli in korenje,
to zdravo bo življenje,
le kako tega ne bi jedla,
saj moja mama rada kuha
in samo zame,
ker me ima tako rada,
da bi mi še več skuhala.

Ajna Ćehić, 3. b



Aman Begić, 3. b

SADJE IN ZELENJAVA

Sadje in zelenjava sta zelo zdrava.

Če ju vsak dan ješ, lahko zrasteš do nebes.

Mamica in očka mi pravita vsak dan:

»Jej sadje in zelenjavo za dober dan.«

Jaz pa pravim tebi:

»Jej, jej sadje,

jej, jej zelenjavo

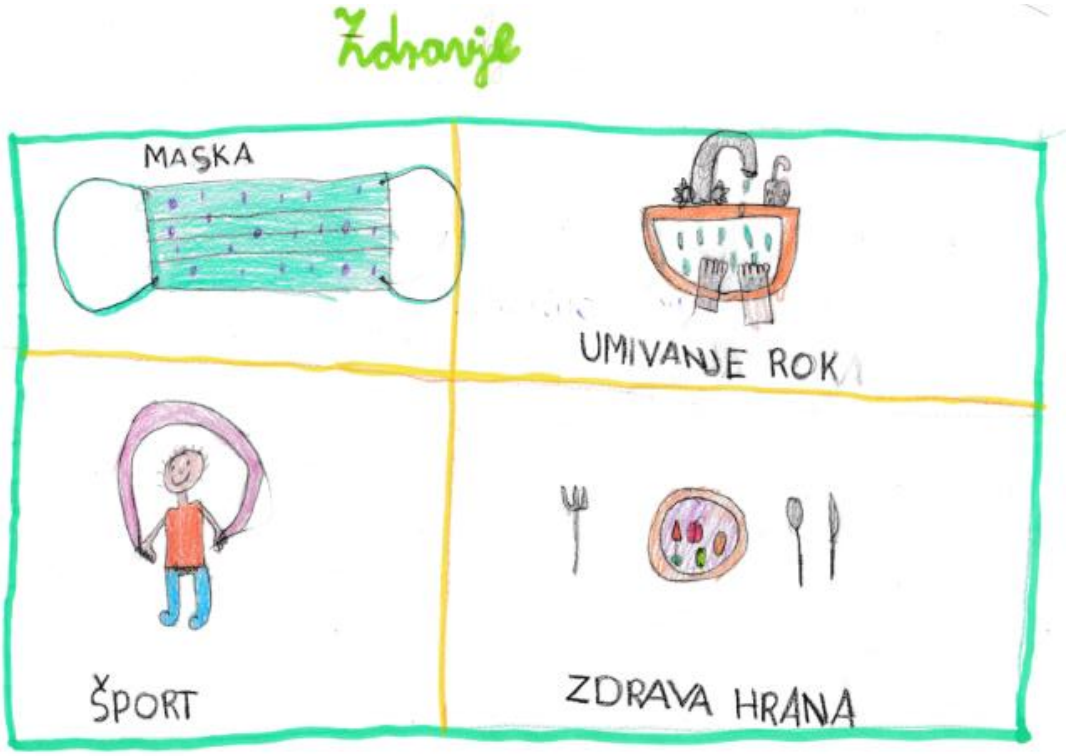
in telo bo zelo zdravo!«

Elina Ljutić, 3. b

MAMA KUHA

Moja mami rada kuha,
na mizi vsak dan
mora biti juha,
ona pravi, da je juha zdrava,
saj trebušček greje in
mu pomaga, da drugo hrano prekuhava.
»Da zdravi bi bili in tako ostali,
moramo zdravo jesti,«
moja mama pravi.
Najraje imam špinačo in krompir.
Ko vse s krožnika pojem,
je mami najbolj vesela
in je v hiši mir.

Ajna Ćehić, 3.b

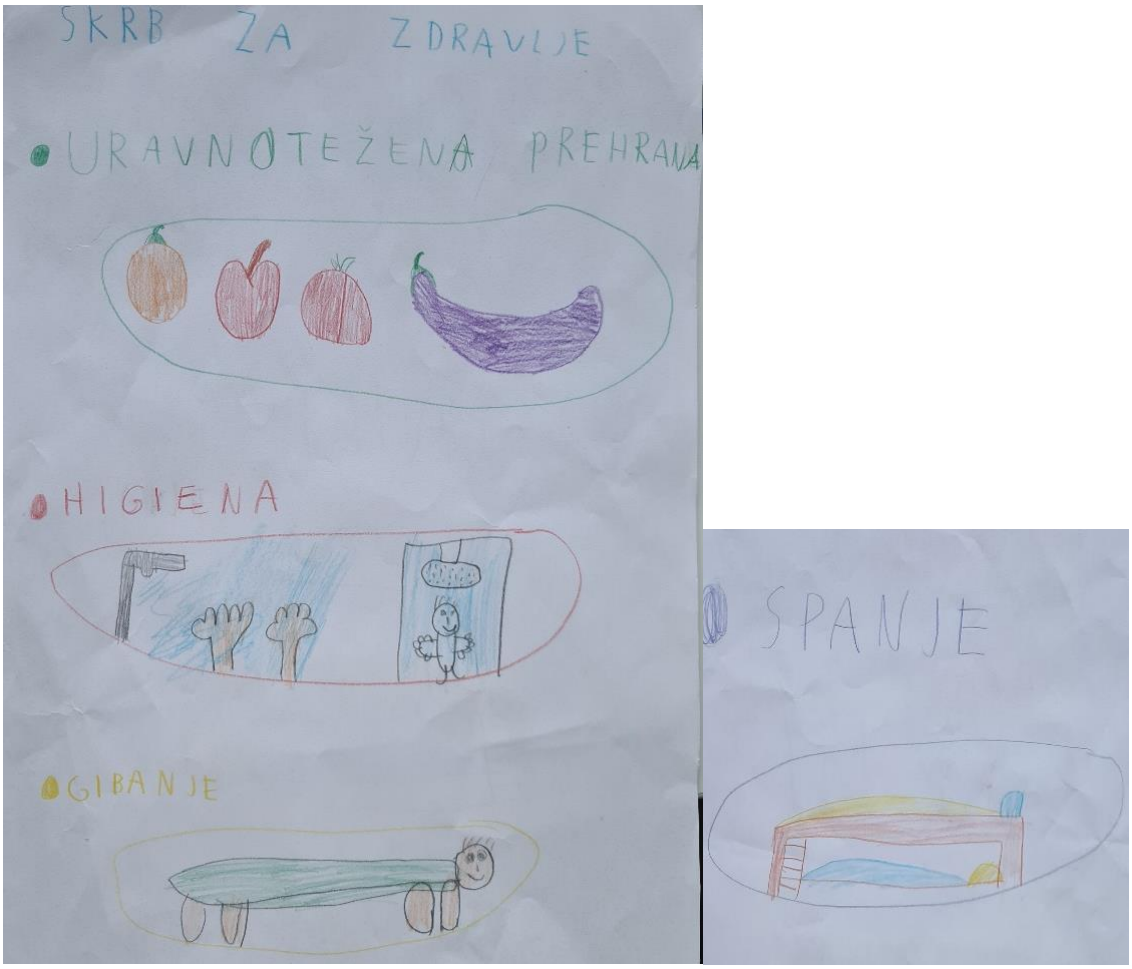


Adrijana Kragulj, 3. b

PREHRANA

Zdrava prehrana vključuje sadje in zelenjavo. Seveda pa je treba jesti tudi druga živila. Jesti moramo zmerno, sploh pa ne smemo pojesti preveč sladkarij. Veliko pa moramo jesti sadja in zelenjave, ker tako dobimo različne vitamine in druge dobre snovi. Na dan moramo popiti veliko vode, zlasti če smo bolni. Jesti moramo zjutraj, opoldne, popoldne in zvečer. Dobro je imeti tudi malico. Zvečer ni dobro preveč jesti. Moja najljubša zdrava jed je pad thai – to so rezanci v omaki z zelenjavo, včasih tudi z mesom. Posuti so z zdrobljenimi arašidi, sicer pa je to tajska jed.

Kala Bernik, 3. c



Anel Bašić, 3. b

Anel Bašić, 3. b

ZDRAVJE

Da ostaneš zdrav, je treba zdravo jesti, telovaditi in skrbeti za higieno. In lahko poješ eno sladkarijo na teden. Jaz grem vsak dan ven, jem zdravo in skrbim za higieno. Jem sadje in zelenjavo. Spim dovolj ur. Gibam se 3 ure ali več dnevno. Gibam se tako, da tečem, plezam in se igram. Na svežem zraku sem 6 ali več ur. Za sprostitev v prostem času gledam risanke in se igram ali berem.

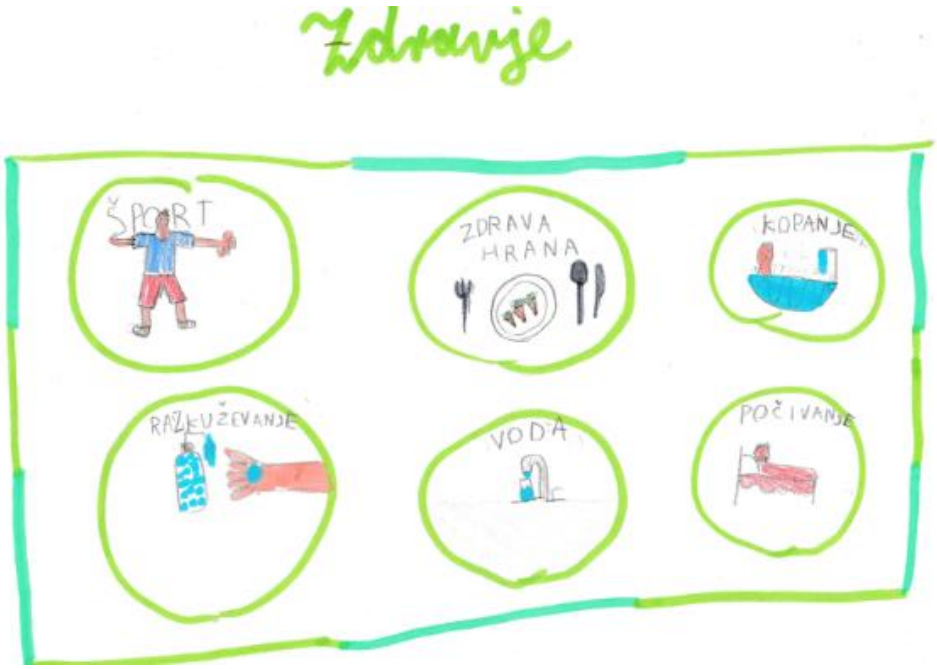
Zdravo prehranjevanje pomeni, da zdravo ješ. Ni preveč dobro jesti sladkarij. Spiti moramo veliko vode. Jesti moramo zjutraj, popoldne in zvečer. Ni dobro preveč jesti ponoči. Najraje imam fižolovo juho. Treba je tudi telovaditi. Najraje telovadim s prijatelji. In najraje imam lazanje. Treba je tudi zdravo piti. Ni zdravo piti kokakolo ali sladke pijače. Najbolj zdrava je navadna voda.

Tara Veselinović, 3. c

SKRBIM ZA SVOJE ZDRAVJE

Sebe moram imeti rad. Skrbeti moram za svoje zdravje tako, da dovolj spim in se zdravo prehranjujem. Jem veliko sadja in zelenjave. Ko sem bolan, veliko počivam. Redno hodim na zdravniške preglede. Veliko se gibam v gozdu. Pomembno je tudi umivanje rok. Vsaj je sam odgovoren za svoje zdravje. Poslušati moramo svoje starše, ko nas učijo o zdravju. Sam bom še naprej skrbel za svoje zdravje.

Brin Prah, 3. c



Adrijana Kragulj, 3. b

ZDRAVA PREHRANA

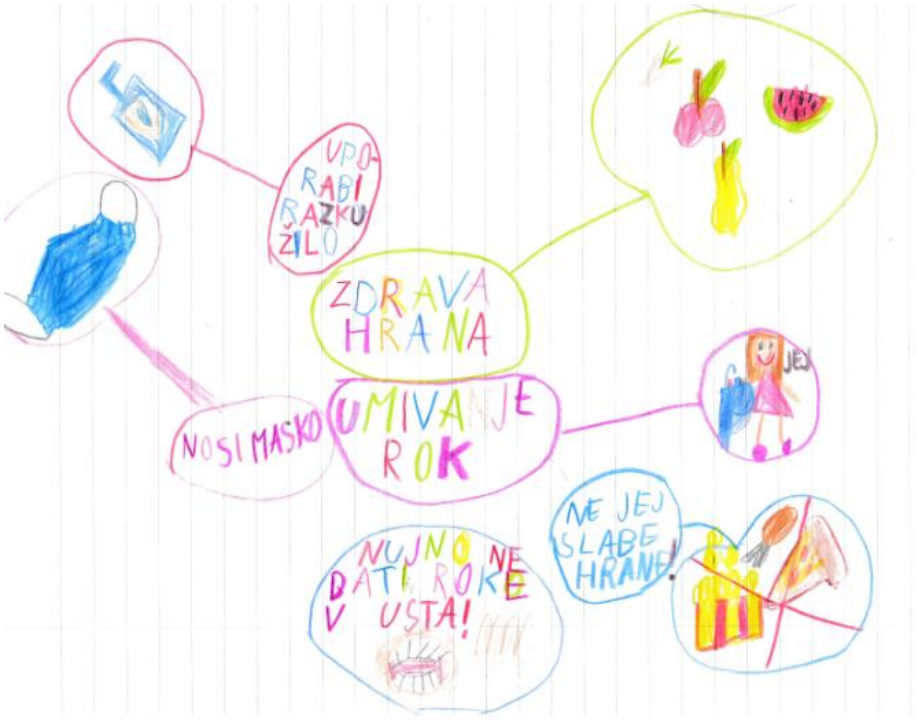
Ne jem mastnih stvari. Zjutraj pojem banano in mandarino. Za malico pojem jagodni jogurt, jabolko. Na dan spijem en liter vode. Za kosilo pojem piščanca z rižem in zelenjavo. Za popoldansko malico pojem pomarančo. Ne jem bonbonov in čokolad. Za večerjo pojem sendvič s paradižnikom in jabolko. Ni dobro piti sladkih pijač, kokakole, energijskih pijač ipd. Veliko moramo jesti sadja in zelenjave. Dovolj moramo počivati in se gibati na svežem zraku.

Noah Šmerc, 3. c

ZDRAVA PREHRANA

Zdrava prehrana pomeni uživanje sadja in zelenjave. Ni dobro jesti preveč sladkarij, ker imajo v sebi preveč sladkorja. Jesti moramo veliko zelenjave, ker je zdrava. Spiti moramo od 2 do 3 litre vode dnevno. Jesti moramo zjutraj, popoldne in zvečer. Zvečer ni dobro preveč jesti. Moja najljubša zdrava jed je brokoli.

Marija Todorović, 3. c



Ljorena Gigollaj, 3. b

KAKŠNA JE ZDRAVA PREHRANA

Zdravo prehranjevanje pomeni, da upoštevamo, kaj lahko jemo in česa ne smemo. Ni dobro, če človek v svojem življenju pojé veliko nezdrave hrane. Jesti sladkarije ni dobro. Prehranjevalna piramida kaže, da so sladkarije v najvišjem kvadratku. Sadje in zelenjavo je treba jesti, ker je notri veliko vitaminov. Vsak dan moramo spiti vsaj 10 kozarcev vode. Jesti moramo vsaj štirikrat na dan. Ni pa dobro jesti, ko je čas za spanje. Moja najljubša zdrava jed je korenje, rada pa imam tudi bananin smuti.

Karmen Bezjak, 3. c

MOJE ZDRAVJE

Da ostaneš zdrav, si je treba umivati roke, jesti zdravo hrano, se veliko gibati, in skrbeti za osebno higieno.

Za svoje zdravje skrbim tako, da sem veliko zunaj, da se redno umivam in da jem veliko sadja in zelenjave. Prehranjujem se tako, da jem čim manj sladkarij in čim več sadja ter zelenjave.

Na dan spim od 8 do 9 ur ali več. Dnevno se gibam več ur, in sicer v stanovanju ter zunaj. Med tednom gremo z družino na krajše sprehode, med vikendom pa na daljše. Za vsakodnevno telovadbo poskrbim tako, da tudi če v šoli nismo imeli športne, telovadim doma.

Vsak dan grem peš v šolo in peš iz šole. V prostem času se za sprostitev igram z lego kockami. Včasih tudi gledam risanke, a vem, da niso zdrave. Za zdravje moramo tudi veliko piti. Najbolje je piti vodo in nesladkane pijače.

Jan Škrabič, 3. c

David Lazarević, 3. b

ZDRAVJE

Da ostaneš zdrav, je treba upoštevati več stvari: higieno, spanje, gibanje in zdravo prehrano. Dobro je tudi, da kašljaš v rokav, po potrebi (npr. ko pobiraš smeti) nosiš rokavice in masko ter si pogosto umiješ roke (ko božaš živali, pred obrokom, ko prideš s sprehoda …).

Za svoje zdravje moramo skrbeti s higieno (se umiješ, počešeš, preoblečeš …), spancem, gibanjem in zdravo prehrano. Jaz za svoje zdravje poskrbim tako, da se prehranjujem zdravo in vsak dan pojem vsaj pet različnih vrst sadja in zelenjave. Vsak dan spim vsaj 10 ali 11 ur in se gibam dve ali tri ure, včasih več. Gibam se peš, s kolesom, rolko in rolerji. Na svežem zraku sem do tri ure, včasih tudi več. V prostem času za sprostitev berem ali rišem. V svojem prostem času včasih telovadim.

Kala Bernik, 3. c

Adrijana Kragulj, 3. b

ZDRAVA PREHRANA

Zdrava prehrana je zelo pomemben vidik našega zdravja. Moramo biti pozorni, kaj in koliko jemo. Človek naj bi na dan potreboval pet obrokov sadja in zelenjave. Na dan je dobro spiti od 6 do 8 velikih kozarcev vode. Vodo lahko nadomestimo s pomarančnim sokom. Vsaj dvakrat tedensko se priporoča uživanje ribe. Sadje in zelenjava sta bogata z vitamini. Izogibati se moramo hitri hrani, sladkarijam in gaziranim pijačam. Pozno zvečer ne jemo težkih obrokov, ker bomo sicer težje zaspali.

Moja najljubša je zelenjavna juha. To je kremna juha z veliko zelenjave, ki vsebuje veliko vitaminov. Zelo rad spijem tudi domači sok iz več vrst sadja. Po njem se počutim odlično in sem poln energije.

Ajdin Halilović, 3. c

David Novak, 3. b

ŽIVIM ZDRAVO

Danes vam bom predstavila svojo prehransko piramido. Zjutraj, ko se zbudim, pojem šipkovo marmelado, za malico pojem jabolko. Najbolj se najem kosila – enolončnice z makaroni. Za večerjo pojem nekaj malega. Bonbonov ne jem toliko, ker niso zdravi. Pojem samo dva ali tri na dan. Koliko jih pa ti poješ? Največkrat pojem veliko sadja in zelenjave, da ne zbolim. Jaz jem najpozneje ob 18. ali 19. uri. Spijem 1–2 litra vode. Ni dobro piti gazirane pijače in sladkih sokov. Dobro pa je piti nesladkan čaj, sveže stisnjen sok … Da ostanemo zdravi, se moramo veliko gibati na svežem zraku in si vzeti čas zase.

Sara Duraković, 3. c

PRISPEVEK ZA DROBTIN'CE

Da ostanem zdrava, moram jesti zelenjavo in sadje in ne smem jesti veliko sladkarij. Jaz za svoje zdravje skrbim tako, da se veliko gibam in sem zunaj vsaj pol ure. Prehranjujem se tako, da jem zdravo hrano in malo sladkarij. Podnevi nič ne spim. Če sem utrujena, grem počivat ali brat knjigo. Zunaj se veliko gibam, notri pa nič. Zunaj se s prijatelji igramo pepčka, slepe miši, skrivalnice, se lovimo ali plezamo. Na svežem zraku sem zelo rada eno uro ali pol ure. V svojem prostem času prebiram različne knjige. V prostem času za svoje zdravje poskrbim tako, da grem ven. Ko pa zunaj dežuje, se po telefonu pogovarjam s prijatelji ali pa se igram s sestricama.

Karmen Bezjak, 3. c

PROSTI ČAS

V prostem času rada berem. Branje me sprošča. Najrajši berem knjige o vilah od pisateljice Daisy Meadows. V prostem času tudi hodim v naravo. Ko sem v naravi, rada izdelujem okraske iz rastlin. V naravi se nadiham veliko svežega zraka, kar pripomore k temu, da se lažje učim in delam naloge. V naravi je zrak čist, kar je zdravo za nas in naše telo. V prostem času rada ustvarjam, najraje origamije in kazalke za v knjigo. Naredila sem že veliko origamijev.

Mija Besjedica, 4. a

JUTRANJA RUTINA

Zjutraj, ko se zbudim, najprej pojem zajtrk in se oblečem. Na pot v šolo grem najprej čez cesto po pesku in sem v šoli. Ko pridem v učilnico, si izberem mesto in pouk se začne. Ko se pouk konča, grem v jedilnico na kosilo. Po kosilu grem v park s prijatelji naredit nalogo.

Aneja Đuzić, 4. a

MOJE ZDRAVJE

Šport je zelo pomemben za zdravje,
če ga ne bi bilo,
bi nam vse na slabše šlo.

Šport je ful kul,
šport je zabaven
in zraven še zdravje krepiš
in se bolje počutiš.

Vsak dan se lovim,
skačem in tečem naokrog,
zato sem vedno lahkih nog.

Šport mi je zelo všeč,
z njim si zdravje krepim
in se razveselim.

A za zdravje je pomembno
tudi to, da jemo zdravo hrano
in pijemo vodo.

Rada jem jabolka, banane, jagode,
predvsem pa borovnice,
saj so prave modre lepotice.

Hrana, spanje, gibanje,
to so tri reči,
da se zdravje krepi.

Sara Perkič, 4. b

MOJE ZDRAVJE

Zdravi ostanemo tako, da športamo, jemo zdravo hrano in pijemo čim več vode. Zdravje je pomembno, da smo čim dlje živi. Za svoje in tuje zdravje poskrbimo tako, da ko smo bolni, ostanemo doma in nimamo stikov. Preden gremo jest, si umijemo roke. Zobe umivamo, da očistimo bakterije.

Aleks Savić, 4. b

ZDRAVJE

Kdo ima rad zdravo hrano, kot so jabolka, češnje, mandarine ipd?

Grem na svež zrak, na igrišče, sprehod.

Ne govorimo grdih besed in se ne tepemo.

Ne nagajamo sošolcem, ampak jim pomagamo.

Bodimo prijazni do odraslih.

Matej Mitevski, 4. b

MOJE ZDRAVJE

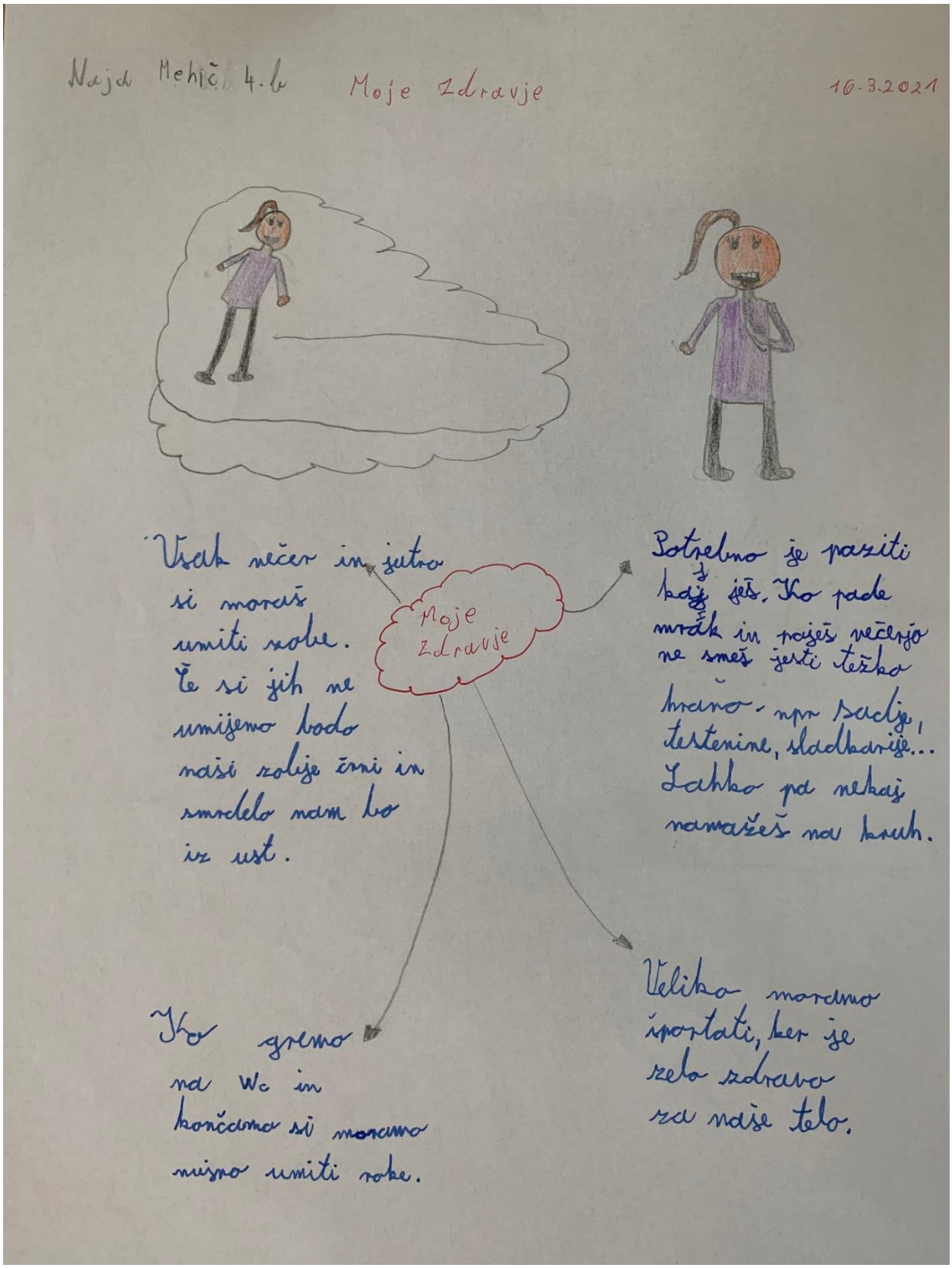
To leto ni bilo najboljše, a smo ga le preživeli. Šole so se začele prek interneta, a smo se le vrnili v šolske klopi.

PREHRANA: Ne vem, kaj se mi je zgodilo, ampak jedla sem samo solato, ki je vsebovala paradižnik, zelje, korenček in kumare.

NAKUPI: Z družino smo nakupovali prek spleta. Kdaj pa kdaj smo šli tudi v trgovino, ampak to so bili večji nakupi.

Moram priznati, da sem bila cele dneve zunaj. Ko pa je zapadel sneg, sem bila še več zunaj. Manj sem spala, ampak že sicer malo spim. Jaz in moja prijateljica sva bili cele dneve skupaj. Povabila me je na drsanje, jahanje in take stvari. Jaz in oče sva šla večkrat na Urh, Golovec in še več takih hribov.

Danija Varcar, 4. b



Naja Mehić, 4. b

ZDRAVA KAPICA

Zdrava kapica je živela v mali hiški z mamo. Ta jo je prosila, da babici odnese zdravo košarico. Zdrava košarica je bila polna s sadjem in z zdravjem. Zdrava kapica je vzela zdravo košarico in spravila pot pod noge.

Medtem ko je hodila, je pela in skakala, saj je bila zdrava kot še nikoli. Veselila se je, da bo obiskala babico. Pela je in poskakovala od veselja. Zdrava kapica je srečala bacilnega volka, ki je kihal in smrkal. Zdrava kapica mu je želela vse najboljše in da bo spet zdrav kot riba. Toda sedaj je morala iti k babici. A bacilni volk je slišal, da gre zdrava kapica k babici. Tudi on se je odpravil k njeni babici. Babica je medtem čakala in čakala. Ampak zdrava kapica je imela težave z bacilnim volkom. Ni vedela, kaj naj naredi. Vse se ji je dogajalo dramatično in počasi. Zdrava kapica je mislila, da se ga je otresla, ampak je to samo mislila. Sledil ji je in tako ga je pripeljala do hišice. Volk je hitro smuknil v hišico in okužil babico. Vstopila je tudi zdrava kapica in volk je okužil tudi njo.

Na srečo je prišel zdravilni lovec, ki je imel čudežno cepivo proti vsem virusom. Cepil je babico, zdravo kapico in volka. Tako so vsi ozdraveli in zdravo živeli še mnogo let.

Tian Dimoski, 4. c

KRALJEVIČ IN ZDRAVA KRALJIČNA

Kraljevič iz daljne dežele je iskal kraljično. A vsaki je nekaj manjkalo: ali je bila predebela ali se ni zdravo prehranjevala ... Nobena ni bila prava. Tako je odšel domov. Bil je ves potrt.

Tako so minevali časi. Nekega dne med večerjo je divjal snežni metež in sneg je kar lil z neba. Nato je nekdo potrkal na vrata. Stari kralj je vstal in odprl. Bila je deklica, ki je bila čisto premražena in kralj jo je povabil, naj vstopi. Deklica je bila lačna in kraljica ji je pripravila dvajset jedi in vsaka je bila drugačna. Deklica je poskusila vse in izbrala tisto, ki je bila najbolj zdrava.

Kralj in kraljevič sta vedela, da je prava kraljična. Kraljevič jo je zaročil in nato sta se poročila. Živela sta srečno in zdravo do konca svojih dni.

Aleks Erceg, 4. c

KRALJIČNA NA ZRNU GRAHA MALO DRUGAČE

Nekoč je živel princ, ki ni našel prave princese. Prepotoval je že cel svet, da bi našel svojo nevesto, a brez uspeha.

Kralj je želel, da bi kraljevič našel pravo nevesto zase in zato je sklical vse princese kraljestva.

Povabil jih je za mizo, na kateri je bila ena zdrava jed, poleg nje pa še ena, ki ni bila zdrava. Vse princese so segale po nezdravih jedeh. Kmalu zatem se je ulil še dež. Bliskalo se je in grmelo in nastal je strašen vihar. Nato pa je potrkalo na vrata: »Tok, tok.« Stari kralj je odprl vrata in glej ga zlomka – tam pred vrati je stala deklica. Imela je dolge svetle lase, sinje modre oči in lepo postavo. Nežen in ne premočen glas je rekel: »Živjo, ime mi je Korni in prosila bi samo za nekaj hrane in suha oblačila.« Tako je kraljična dobila suha oblačila ter obilno kosilo. Na izbiro je dobila en zdrav in en nezdrav krožnik.

Pojedla krožnik z zdravo jedjo. Princ je bil navdušen. Vprašal jo je, če bi se poročila z njim in privolila je. Princ in princesa sta tako živela srečno do konca svojih dni.

Naja Munih Stojanović, 4. c

SNEGULJČICA MALO DRUGAČE

Nekoč je živela Sneguljčica. Odločila se je, da bo živela zdravo. Nikjer ni našla zdrave hrane in tako se je odpravila na pot. Čudila se je, kako to, da ni nikjer zdrave hrane.

Hodila je in hodila, pa še vedno ni našla nič. Po treh urah hoje je našla samo sladkarije. Spraševala se je: »Ali tukaj obstajajo samo sladkarije?« Ko je prišla v vasico, je zagledala majhno hišico, notri je bil princ, ki je bil zelo lep. Prisedla je k njemu in ga vprašala, če jé samo zdravo hrano. Pritrdil je in jo tudi on vprašal, če se rada zdravo prehranjuje. Tudi Sneguljčica je pritrdila. Potožila je, da pri njih ni zdrave hrane in da je ni še nikoli poskusila. Princ jo je vprašal, če bi jo rada poskusila in Sneguljčica je rekla: »Ko bi vsaj lahko vsak dan jedla zdravo hrano ...« Princ ji je rekel: »Seveda boš lahko; lahko živiš pri meni«. Sneguljčica je bila navdušena in zahvalila se mu je za ponudbo.

Princ je z nasmeškom nadaljeval: »Prosim, vse za lepe dame.« Sneguljčica je zardela ob njegovi pohvali. Sneguljčica in princ sta postala par in srečno sta živela do konca svojih dni.

Uma Bajrić, 4. c

SKRBIM ZA SVOJE ZDRAVJE

Zdravje je stanje telesnega, duševnega in socialnega blagostanja. Poznamo telesno in duševno zdravje. Za zdravje skrbimo zato, da ne zbolimo in se dobro počutimo.

Za svojo osebno higieno skrbim tako, da se redno tuširam, si perem zobe zjutraj in zvečer, ko pridem od zunaj, pa si vedno operem roke. Glede gibanja v šoli mislim, da je dobro, da ga ni niti premalo niti preveč. V prostem času rada tečem ali hodim z družino na sprehod. Ni zdravo, da smo preveč na telefonih, računalnikih ipd. Dokler lahko, se čim več gibajmo na svežem zraku. Jaz nisem preveč na telefonu, tablicah ipd., raje sem v naravi. Za svojo prehrano skrbim, da je uravnotežena, npr. jem zelenjavo, sadje, ogljikove hidrate, beljakovine ipd. Tudi za počitek skrbim – spim okoli 8 ur. Tudi moja družina dobro skrbi za svoje zdravje. Na primer tako, da se dovolj gibamo, skrbimo za prehrano ipd. Tistim, ki se ne gibajo dovolj, bi priporočila, da se začnejo čim bolj gibati in skrbeti za prehrano, saj bodo tako ostali zdravi. Tistim, ki pa se gibajo in so veliko na svežem zraku, pa svetujem, naj kar tako nadaljujejo, saj je gibanje poleg zdrave prehrane izrednega pomena za zdravje.

Mislim, da dobro skrbim za zdravje. V času prvega šolanja na daljavo sem se veliko gibala. Redno sem tekla, hodila v hribe, na sprehode ipd. V času drugega šolanja na daljavo sem se manj gibala, ampak sem si vedno vzela čas in vsaj malo šla na sprehod. Mislim, da se bom še naprej gibala, jedla zdravo in seveda skrbela za higieno.

Lina Bašić, 5. a

SKRBIM ZA SVOJE ZDRAVJE

Zdravje je skrb za naše telo in duha. Za zdravje moramo skrbeti sami, da ostanemo zdravi. Za svoje telo skrbim z rednim umivanjem, gibanjem in primerno hrano.

Pri osebni higieni poskrbimo, da smo čisti in urejeni. Z gibanjem skrbimo, da imamo močne kosti in mišice. V prostem času se družimo s prijatelji, s čimer poskrbimo za dobro voljo in veselje. S hrano in vodo vnesemo v telo pomembne stvari, da se lahko gibamo in učimo. Pomembno je, da pijemo dovolj vode. Jesti moramo veliko sadja in zelenjave, da dobimo v telo vitamine in vlaknine. Za zdravje sta pomembna tudi počitek in spanje, zato moramo spati 8 do 10 ur.

Jaz za svoje zdravje skrbim tako, da zdravo jem. Poleg tega se veliko gibam, saj treniram akrobatiko. Za dobro počutje se družim s prijatelji. Vozimo se s skiroji in igramo košarko. Za sprostitev pa poslušam glasbo in igram violo.

V času šolanja na daljavo sem bil manj športno aktiven, ker so treningi odpadli. Vseeno pa sem bil vsak dan v gozdu. Za svoje zdravje bom skrbel tako, da bom izkoristil vse lepe dneve za aktivnejše športe v naravi (vožnja s skirojem, kolesom, košarka, nogomet itd.).

Tilen Pohole Malis, 5. a

SKRBIM ZA SVOJE ZDRAVJE

Zdravje je stanje telesnega, duševnega in socialnega blagostanja. Poznamo dve vrste motenj zdravja: psihične težave in duševne motnje. Za zdravje moramo skrbeti zaradi boljšega počutja in boljšega stanja telesa.

Zaradi krepitve imunskega sistema je pomembna uravnotežena prehrana. Iz nje dobimo pomembne snovi (vitamine in minerale). Poleg uravnotežene prehrane je pomembno tudi uživati dovolj vode (najmanj 1,5 litra na dan za našo starost). V najmanjših količinah je priporočeno uživati nezdravo prehrano (čips, gazirane pijače, bonboni ...).

Za svoje zdravje skrbimo tudi z dovolj počitka oz. s spanjem. Pri teh letih moramo spati najmanj osem ur na dan.

Pomembno je skrbeti tudi za osebno higieno (umivanje rok, telesa, las in zob). Poleg osebne higiene je za našo starost pomembno tudi, da poskrbimo za dovolj gibanja v šoli, na treningih in v prostem času (npr. hoja, tek, kolesarjenje ...).

Nekateri ljudje so zasvojeni z nezdravimi navadami, kot so kajenje oz. uživanje nikotina, prekomerno uživanje alkohola in mamil. Največja težava pri zasvojenosti je, da se zelo težko zdravi.

Moje mnenje je, da zadnje čase dobro skrbim za svoje zdravje in skušam čim več časa telovaditi in hoditi ven. V času šolanja na daljavo sem se premalo gibala sama, ampak sem vseeno veliko hodila ven s prijatelji in družino.

Kseniia Morozova, 5. a

SKRBIM ZA SVOJE ZDRAVJE

Zdravje je stanje telesa. Obstajata dve vrsti zdravja, to sta psihično in telesno zdravje. Za telo je pomembno skrbeti, ker sicer smrdimo, vse nas srbi in lahko dobimo veliko bolezni.

Osebna higiena je tudi del zdravja. Vsaj dvakrat na teden si je treba umiti lase, telo pa vsak dan. Prav tako se moramo vsak dan počesati in si dvakrat do trikrat na dan umiti zobe. Roke si umivamo po zajtrku, malici, kosilu, malici in večerji ter ko pridemo v hišo npr. z igrišča, sprehoda, iz bolnice ... To je še zlasti pomembno zdaj, v »času korone«.

Med zdravje spada tudi hrana, ki mora biti zdrava, vsebovati mora več vitaminov (sadje in zelenjava) in mora biti uravnotežena. Med šolo na daljavo sem jedla malo več smokija, kar sem zdaj zelo omejila. Uživati moramo tudi dovolj vode. Za otroke, stare okoli deset let, je to približno 1,5 litra na dan.

Gibanje je zelo pomembno za življenje. Zanj poskrbimo tako v šoli (šport) kot tudi na treningih (če se jih udeležuješ). Med prostim časom se je zelo pametno gibati in četudi dežuje, vzameš dežnik in greš ven. Jaz se večino svojega prostega časa gibam in učim. Malo sem pa na elektronskih napravah. Ko dežuje, grem na sprehod. Drugače pa igram košarko, rolkam, kolesarim, igram badminton ali pa se igram s prijatelji.

Med zdravje spada tudi počitek. Otroci morajo spati osem ur, starejši pa najmanj šest ur. V zdravje ne spada preveč sedenja za računalnikom.
Menim, da za svoje zdravje zadostno skrbim. V času dela na daljavo sem malo manj, ker sem se premalo gibala. Vnaprej bom skrbela tako kakor zdaj, saj jem zdravo in uravnoteženo prehrano, zobe si umivam trikrat na dan, redno se kopam in tuširam, ukvarjam se s športom ...

Tina Đuranović, 5. a

SKRBIM ZA SVOJE ZDRAVJE

Zdravje pomeni odsotnost bolezni oziroma na splošno dobro počutje. Poznamo telesno, duševno, psihološko in moralno zdravje. Zanj moramo skrbeti vsak dan.

Za zdravje skrbimo tako, da se vsak dan veliko gibljemo, in sicer v šoli pri telovadbi, popoldan na treningu ali v prostem času s prijatelji ali družino. Skrbeti moramo za osebno higieno, si redno dvakrat dnevno umivati zobe, tuširati se moramo vsak dan, roke pa si umivati večkrat na dan oziroma vsakič, ko pridemo domov. Prav tako je zelo pomembna uravnotežena prehrana, velika količina vode in zadostna količina vitaminov, ki jih pridobimo veliko tudi z zdravo prehrano. Zelo pomembna je tudi zadostna količina počitka.

Mislim, da dobro skrbim za zdravje, ker imam vsak dan trening, ko pa ga nimam, tečem šest krogov po atletskem igrišču. V času dela na daljavo sem skrbel za svoje zdravje približno tri ure na dan. Nadaljeval bom tako, da bom malo poboljšal prehrano.

Naj Kurić, 5. a

SKRBIM ZA SVOJE ZDRAVJE

Moje mnenje je, da za svoje zdravje skrbim dobro. Za zdravje skrbim tako, da sem čista in urejena. Če ne skrbimo za zdravje, lahko zbolimo psihično ali fizično (smo slabe volje, imamo glavobol, ponoči slabo spimo).

Za zdravje skrbimo tudi z uravnoteženo prehrano. Če želimo biti dovolj spočiti, moramo spati vsaj 7 do 9 ur na noč. Skrbeti moramo tudi za osebno higieno, kot so čisti lasje, roke, zobje in telo. Vsak dan po zajtrku moramo teči, telovaditi ali iti na sprehod, če želimo, da smo zdravi. Na dan moramo spiti tudi dovolj vode – otroci vsaj 1 liter, odrasli pa 3 litre na dan. Če želimo, da smo zdravi, ne smemo pojesti preveč sladkarij, prav tako ne smemo piti sladkih sokov z mehurčki. Za zdravje skrbimo tudi tako, da ne kadimo in ne pijemo alkohola. Če se odpravimo na izlet, si moramo obvezno umiti roke, ko pridemo domov. Če si ne bi umili rok, bi lahko zboleli. Živila, ki nam dajejo energijo, so: polnozrnati kruh, žita in testenine. Skozi dan moramo paziti, da nismo predolgo na telefonu ali računalniku, ker nam to slabša vid in se lahko zgodi, da moramo nositi očala. Posledice tega so tudi, da nas boli hrbtenica ali postanemo zasvojeni. Na svoje zdravje pazimo tudi tako, da nismo preveč na soncu, ker nas lahko opeče. Da nas sonce ne opeče, si moramo dati na glavo kapo in se namazati s sončno kremo. Če nas sonce opeče, opekline zelo bolijo.

Jaz bom za svoje zdravje še naprej skrbela tako, da bom pojedla čim manj sladkarij in pila veliko vode. Ko smo imeli šolo na daljavo, sem se ukvarjala s športom in vsak dan telovadila, ker je to zdravo.

Klara Vukojević, 5. a

SKRBIM ZA SVOJE ZDRAVJE

Zdrav sem. To besedno zvezo slišimo velikokrat v življenju. Z njo se srečamo že v rosnih mladih letih, ko naši starši nam otrokom pripovedujejo o njem. Že v otroštvu se učimo z našim zdravjem ravnati zelo skrbno.

Za zdravje skrbimo tako, da ne zbolimo. Da smo zdravi, moramo živeti v zdravem okolju. Naše življenje je zelo pestro. Hodimo v šolo, službo, se družimo s prijatelji, jemo najrazličnejšo hrano, se srečujemo z različnimi bolezenskimi stanji, velikokrat smo preobremenjeni z delom, premalo spimo, premalo se gibamo in v zadnjem času se srečujemo z epidemijo.

Vsak posameznik je sam odgovoren za svoje zdravje. Zavedati se mora pomena zdrave prehrane. Uživati mora dovolj vitaminov in mineralov, ki jih dobimo v sadju in zelenjavi. Piti moramo veliko vode.

Jesti moramo uravnoteženo prehrano. Skrbeti moramo za dovolj gibanja v naravi, se ukvarjati s športom in skrbeti za osebno higieno. Paziti moramo na zdravje zob. Redno moramo hoditi na zdravniške preglede in opustiti slabe razvade. Kljub hitremu tempu v našem življenju, ki je polno izzivov, pa vendarle lahko zbolimo. Dobimo vročino, se slabo počutimo, kašljamo in potrebujemo zdravila. Včasih postanemo tudi slabše volje. Razmišljamo zelo negativno, zato potrebujemo pogovor najbližjega prijatelja ali staršev. Otroci moramo zaupati svoje težave odraslim osebam.

Za svoje zdravje se moramo naučiti skrbeti, ga znati ceniti in varovati. Sam za svoje zdravje skrbim tako, da skrbim za čistočo rok. S tem zmanjšam možnost prenosa bolezni. Skrbno si umivam zobe, jem pestro in raznoliko hrano, se veliko gibam in ukvarjam s športom.

Menim, da k zdravemu načinu življenja pripomore tudi osveščanje ljudi prek medijev in plakatov. Sam izbiram družbo, ki je meni ustrezna in nima slabih razvad. Sam bom za svoje zdravje skrbel še naprej, saj je od tega odvisna moja prihodnost.

Gal Prah, 5. a

SKRBIM ZA SVOJE ZDRAVJE

Zdravje je odsotnost simptomov telesne ali psihične bolezni. Vrsti zdravja sta lahko psihična in fizična. Za svoje zdravje moramo skrbeti. To pomeni, da se gibamo, da smo veseli in da se igramo. Skratka, da lahko zdravo živimo.

Prehrana mora biti uravnotežena, kar pomeni, da pijemo veliko vode ter jemo sadje in zelenjavo. Najpomembnejše je, da jemo naravno hrano. Uravnotežena prehrana je, ko različne vrste hrane jemo po določenih merah. Vodo moramo piti vsak dan, ker lahko dehidriramo. Pomembni so tudi vitamini, ki jih dobimo iz sadja in zelenjave. Higiena je pomembna, ker če se ne umivamo, lahko pride do okužbe, hujše bolezni in tudi možne smrti (npr. zaradi covida-19). Gibanje je dobro za telo, ker se gibamo na svežem zraku. Gibamo se lahko kjerkoli, npr. v šoli, na treningih in v prostem času. V prostem času se tudi spočijemo, hodimo v naravo, lahko tečemo, kar dobro vpliva na mišice in kosti.

Za svoje zdravje skrbim z zdravo prehrano, s čim več gibanja in osebno higieno. Med šolo na daljavo sem bil kar precej na računalniku, kar je slabo za zdravje. To škoduje očem in medtem tem sem premalo na svežem zraku. Obveznosti nam to zdaj nalagajo, ampak ne smemo pozabiti skrbeti za zdravje.

Sergej Ilić, 5. a

SKRBIM ZA SVOJE ZDRAVJE

Zdravje je dobro počutje v našem telesu. Za zdravje moramo skrbeti zato, da ne zbolimo ali se okužimo. Obstajajo pa tudi različne bolezni, ki so lahko psihične ali fizične.

Za zdravje skrbimo tako, da jemo veliko vitaminov. Hrana mora biti uravnotežena. Za zdravje potrebujemo tudi vodo. Pri zdravju je tudi pomembno, da si redno umivamo zobe, roke, telo, lase itd. Da bi bili zdravi, moramo tudi veliko spati in se veliko gibati. Lahko tečemo, lahko pa tudi hodimo, se igramo s prijatelji ali v prostem času hodimo na trening.

Med karanteno sem delal skoraj vse, kar nam je učitelj naročil. Sedaj se malo več učim, ampak grem vseeno vsak dan za 2,5 ure ven.

Lan Jurca, 5. a

SKRBIM ZA SVOJE ZDRAVJE

Zdravje ni le odsotnost bolezni. Obstaja več vrst zdravja; omenila bom dve. To sta zdravje telesa ter uma oziroma duševno zdravje. Za zdravje je treba skrbeti zaradi sebe, saj slaba higiena prinaša bolezni.

Mislim, da za osebno higieno večinoma dobro skrbim. Telo si umijem vsak dan, saj bi drugače začela zaudarjati, lahko bi tudi zbolela. Tudi za lase je potrebno skrbeti, na glavi se nam lahko zaredijo uši. Jaz si jih umijem enkrat na teden, saj (še) nimam mastnih las. Tisti, ki imajo lase bolj mastne, si jih morajo večkrat umiti. Ne glede na to, kakšno kvaliteto las imamo, si jih je treba umiti s šamponom ter po možnosti tudi z balzamom. Ker slednji niso okolju prijazni, je bolje uporabljati naravne. Ti so tudi bolj zdravi za telo. Roke si je treba umiti po vsaki uporabi stranišča, če božamo živali, ki jih ne poznamo, če si brišemo nos, kihamo, kašljamo itd. Umivamo si jih z milom (tudi ta so boljša naravna), namilimo pa si vse dele dlani, seveda tudi spodnji in zgornji del. Za zobe bi morala včasih bolje poskrbeti, saj si jih zjutraj občasno pozabim umiti. Poleg tega jih je treba tudi redno nitkati.

Počivati je treba dovolj, saj smo drugače neprespani. Če pa ne spimo dovolj, se nam zniža odpornost. Tako smo lahka tarča za viruse, bakterijske okužbe itd. Otroci moje starosti morajo na dan spati okoli 10 ur, odrasli najmanj 8 ur, novorojenčki pa kar 18 ur na dan.

Gibanje je pomembno, saj potrebujemo svež zrak. Tako imamo hitrejši pretok krvi ter, če pa se ne gibamo, imamo s telesom velike težave. Gibamo se lahko v šoli med urami športa, s prijatelji, v naravi ter med morebitnimi treningi. Mislim, da se ne gibam dovolj, a se trudim, veliko hodim tudi v naravo. V šoli med urami športa sodelujem kolikor lahko, treningov sicer nimam, a se s prijatelji igram.

Hrana in pijača pomenita več kot vse ostalo, kar sem naštela. Brez njiju ni življenja, zato moramo paziti, kaj in koliko jemo ter pijemo. Prekomerne količine hrane vodijo k prekomerni teži, ki je velikokrat vzrok za bolezni, kot je sladkorna bolezen. Otroci moje starosti (10, 11 let) morajo na dan spiti najmanj 1,5 do 2 litra vode. Uživati moramo tudi vitamine. Za otroke so najpomembnejši vitamini A, skupina vitaminov B, C ter D. Naša prehrana mora biti uravnotežena. To pomeni, da mora biti dovolj sadja, zelenjave, beljakovin, ogljikovih hidratov … Skratka vsega, kar uživamo. A to NIKAKOR ne pomeni, da mora biti vsega enako. No, nazadnje moram omeniti tudi nezdravo hrano. Pod to spadajo gazirane pijače, sladkarije, kot so bonboni, krofi, miške, lizike, pa tudi smoki, čips itd. Nič ni narobe, če kaj takega pojemo oz. popijemo redko, a ne smemo takih reči uživati vsak dan.

Mislim, da dobro skrbim za zdravje, le higiena zob ima včasih »luknje«. V času šole na daljavo se moja skrb za zdravje ni poslabšala, mogoče se je še izboljšala, saj sem bila na to svojo dolžnost še posebej pozorna. V prihodnje se bom še bolj trudila, da ne bi imela prekomerne teže, pa tudi zunaj bom preživela več časa. A vseeno imam obveznosti. Saj veste, kako je! ☺

Ema Rutar, 5. a

Teja Silić, 5. b

SKRBIM ZA SVOJE ZDRAVJE

Zdravje je stanje enega človeka. Če smo zdravi, lahko vse funkcije opravljamo brez težav. Poznamo več vrst zdravja, npr. telesno, duševno in socialno zdravje. Da bi bili zdravi, moramo na različne načine skrbeti za svoje zdravje.

Za zdravje skrbimo z uravnoteženo prehrano, dovolj počitka oziroma spanja, dovolj gibanja, z osebno higieno in ukvarjanjem s športom. Če se bomo tega držali, bomo preprečili bolezni sodobnega časa, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen, debelost ... Uravnotežena prehrana pomeni, da moramo zaužiti dovolj vseh sestavin. Vsak dan moramo zaužiti dovolj vitaminov in dovolj tekočine, to je najmanj 1,5 litra vode. Moramo se izogibati nezdrave in hitro pripravljene hrane.

Da bi bili zdravi, moramo tudi dovolj počivati oziroma spati, se dovolj gibati, telovaditi in skrbeti za svojo osebno higieno. Vsak dan si je treba večkrat umivati zobe, lase, roke, telo.

Jaz za svoje zdravje skrbim tako, da se trudim jesti zdravo hrano in večkrat telovadim oziroma se gibam na svežem zraku.

Zdaj, »v času korone«, smo morali še bolj paziti svoje zdravje in zdravje drugih, zato smo tudi imeli pouk na daljavo. Doma sem za svoje zdravje skrbel tako, da sem redno telovadil in hodil na sprehode samo z ožjimi družinskimi člani (oče, mama in sestrica). Pogrešal sem šolo in svoje prijatelje, ampak ker je zdravje na prvem mestu, smo morali vsi upoštevati navodila, da bi ostali zdravi. Ker moramo za zdravje skrbeti vsak dan, se bom potrudil, da bom še naprej jedel zdravo prehrano, se dovolj gibal in telovadil tako v šoli kot tudi doma.

Emanuel Šahinović, 5. a

SKRBIM ZA SVOJE ZDRAVJE

Zdravi smo takrat, ko nismo bolni in se počutimo odlično. Poznamo notranje in zunanje bolezni. Za zdravje skrbimo, ker ne želimo biti bolni. Če bi se počutili slabo, se ne bi družili s prijatelji, saj ne želimo okužiti drugih ljudi in povzročiti novih virusov.

Če želimo biti zdravi, moramo skrbeti za osebno higieno, kar počnemo tako, da si roke umivamo natančno in z milom. Seveda poskrbimo tudi za zobe, ki jih zjutraj in zvečer skrtačimo. Nato poskrbimo še za lase. Enkrat ali dvakrat na teden si jih umijemo. Umijemo si tudi telo.

Jesti moramo uravnoteženo prehrano. To pomeni, da se prehranjujemo z dovolj vsega. Uživati moramo dovolj vitaminov. To storimo tako, da jemo sadje in zelenjavo. Pijemo tudi različne tekočine. Najbolj zdrava tekočina je voda. Izogibati se moramo nezdravi hrani, saj zelo škodi telesu.

Tudi gibati se moramo. Imamo šolske športne dejavnosti ali hodimo na treninge izven šole. Svoj prosti čas izkoristimo tako, da hodimo, tečemo ali se s prijatelji igramo različne igre. Med šolo na daljavo smo veliko sedeli doma, nismo se gibali, jedli smo čips in pili gazirane pijače.

Na vrsto pride še počitek – vsi ga potrebujemo. Potrebujemo ga zato, da imamo energijo. Počivamo tako, da spimo ali preprosto sedimo in počivamo. Počivamo na različne načine. Za nekoga je počitek branje knjige ali učenje. Najboljša stvar pri sproščanju je ta, da se sproščamo, kot želimo.

Mislim, da odlično skrbim za svoje zdravje, saj skrbim za osebno higieno, za zdravo prehrano, dovolj se gibam in imam dovolj počitka. Med šolo na daljavo sem se trudila, da bi skrbela za svoje zdravje. Še bolj bom pazila, da bom zdrava, še posebej zdaj, ko je korona. Vem, da smo se vsi trudili ostati zdravi in da je bilo težko, ampak zdaj vemo, da vsi skupaj to zmoremo.

Lejla Salkić , 5. a

SKRBIM ZA SVOJE ZDRAVJE

Zdravje je stanje telesnega, duševnega in socialnega blagostanja in ne le odsotnost bolezni. Poznamo telesno in duševno zdravje. Obe vrsti zdravja sta enako pomembni.

Za naše zdravje je zelo pomembna prehrana, saj je vir energije za naše telo. Če bomo v telo vnašali zdravo, kvalitetno in raznoliko hrano, imamo več možnosti, da ohranimo zdravje. Pomembno je, da uživamo uravnoteženo prehrano, ki je sestavljena iz svežega sadja in zelenjave, žitaric, beljakovin … Izogibamo se hitri (McDonalds), sladki (sladkarije, sladke pijače), mastni (svinjina ...), ocvrti (ocvrti krompirček) in predelani hrani (salame, hrenovke, paštete ...). Pomembno je, da pijemo zadostne količine vode (vsaj 1,5 do 2 litra dnevno).

Skrbimo za redno gibanje oziroma rekreacijo, ki nam pomaga ohranjati naše zdravje in kondicijo. Telesna vadba je pomembna tako za telesno kot tudi za duševno zdravje človeka. Pomembno je, da se vsak dan aktivno gibamo najmanj 20 minut. Čim več rekreacije opravimo na svežem zraku. Za telesno zdravje je zelo pomembna tudi osebna higiena. Pod to spada dnevno umivanje zob (najmanj dvakrat), tuširanje, umivanje rok, umivanje las, striženje nohtov na rokah in nogah, čiščenje ušes ...

Pri skrbi za duševno zdravje je pomembno tudi, da imamo svoj prosti čas, se družimo s prijaznimi osebami (druženje s prijatelji), se ukvarjamo z živalmi in rastlinami, pridobivamo novo znanje in si postavljamo dosegljive cilje. Čim manj časa preživimo ob elektronskih napravah, kot so televizija, računalnik, telefon, tablica ...

Jaz za svoje zdravje skrbim tako, da se čim več gibam. To naredim tako, da grem peš v šolo in iz nje, doma na dvorišču igram košarko s prijatelji ali z očetom, z družino hodim na večerne sprehode in se rad vozim s kolesom ali skirojem. Zvečer hodim zgodaj spat, da zjutraj nisem utrujen. Ne pijem ničesar drugega kot vodo, skušam se čim bolj zdravo prehranjevati.

V času dela na daljavo sem se veliko časa zadrževal na prostem. Pomagal sem pri opravilih na vrtu. Sam sem po načrtu izdelal valilnico za ptičke, z očetom in stricem pa smo skupaj izdelali vrtno hišico.

Val Širovnik, 5. a

SKRBIM ZA SVOJE ZDRAVJE

Zdravje je stanje duševnega in blagostanja telesa. Za zdravje skrbimo zato, da se zdravo prehranjujemo in da se veliko gibljemo. Poznamo dve vrsti zdravja – psihično in fizično.

Pomembno je, da skrbimo za osebno higieno. Vsak dan se moramo umivati (telo, lase, zobe in nujno roke).

Če želimo biti zdravi, moramo imeti uravnoteženo prehrano. Paziti moramo, da vsak dan popijemo najmanj 1,5 litra vode! Namesto čipsa, čokolade, bonbonov ipd. jejmo raje sadje (npr. jabolko) in zelenjavo (npr. korenje).

Gibanje je nujno potrebno za naše zdravje, zato moramo biti najmanj 45 minut zunaj. Če te možnosti ni, ne gremo gledat televizije in drugih naprav, raje se gibljemo notri. Pomembno je, da si vzamemo prosti čas za druženje s prijatelji ali za treninge. Če želimo biti čez dan spočiti, moramo spati vsaj 8 ur. Če se ne spočijemo dovolj, čez dan ne moremo slediti pouku.

Jaz dobro skrbim za svoje zdravje, saj vsak dan poskrbim za osebno higieno in za uravnoteženo prehrano. Treniram tudi večkrat tedensko (ples). V času šole na daljavo sem se bistveno manj gibala, sem pa poskrbela, da sem bila zunaj vsaj 45 minut.

Tisa Hribar Piperović, 5. a

KAKO SKRBIMO ZA SVOJE ZDRAVJE

Za svoje zdravje skrbim tako, da redno skrbim za čistočo svojega telesa, si redno umivam zobe in se veliko sprehajam na svežem zraku.

Za zdravje skrbimo tako, da jemo raznovrstno in zdravo hrano in da imamo vsak dan pet obrokov. Jemo veliko sadja in zelenjave. Moramo jesti veliko ogljikovih hidratov. Da bi bili zdravi, moramo piti veliko tekočine (vode). Ne smemo piti gaziranih pijač ali alkohola.

Moramo biti čim bolj aktivni. Pod aktivnostjo mislim, da bi morali veliko telovaditi, se sprehajati ali kolesariti. Veliko se družim s svojimi prijatelji, ker mi oni veliko pomenijo in se z njimi veliko boljše počutim. Pravočasno se odpravim spat, saj moje telo potrebuje dovolj počitka.

Moramo se paziti novega virusa covid-19, da se ne bi okužili. Nositi moramo zaščitne maske, upoštevati varnostno razdaljo ter si umivati in razkuževati roke.

Benjamin Dizdarević, 5. a

DAN, KI SEM GA V ČASU ŠOLANJA NA DALJAVO POSVETIL SVOJEMU ZDRAVJU – PRISPEVKI 5. C

Po pouku prek Zooma sem skupaj z mamo in babico odšla na Šmarno goro. Z babičinim avtom smo se odpeljale do vznožja. Ko smo prispele, sem si spela lase, obula primerne čevlje, potem pa smo se odpravile. Mami je pozabila nahrbtnik v avtu, zato se je vrnila ponj. Z babico sva čakali, vmes pa sva srečali mojo prijateljico. Nekaj časa sva se pogovarjali, potem pa je morala oditi. Ravno ob pravem času je prišla tudi mama, zato smo nadaljevale pot. Med potjo sem se spotaknila ob vejo in padla. Še sreča, da se babica spozna na rane, zato je ugotovila, da ni nič hudega. Pot smo mirno nadaljevale. V gozdu sem videla veliko živali – ptice, majhne žuželke in celo več srn. Na koncu poti sem videla tudi dve mrtvi ptici. Ker sta bili na sredi poti, sem ju s palico umaknila s poti. Pot smo nadaljevale. Bila sem že zelo utrujena, zato sem vprašala, kako dolgo moramo še hoditi. Mami mi je odgovorila, naj potrpim še pet minut. In končno smo prispele. Na vrhu smo pojedle piškote in popile čaj. Eno uro smo bile na vrhu, potem pa smo se odpravile domov. Utrujene smo prišle domov, a vedela sem, da sem naredila nekaj zelo koristnega za svoje zdravje, zato sem bila zelo vesela.

Aryana Muhić, 5. c

V ponedeljek popoldne sem se po pouku na daljavo z mamo odpravil na izlet s kolesom. Pot do vrha je bila strma in naporna. Na vrhu sva se spočila, popila vodo in pojedla prigrizke. Potem sva se odpravila proti domu. Ob poti sva zagledala zunanji fitnes. Ustavila sva se in se še malo razmigala. Ponosen sem na svojo mamo, ker je bila tako gibčna. Doma sva si pripravila zdrav obrok – solato z jajcem, paradižnikom, čebulo in krompirjem. Najbolj mi je bilo všeč, ker sem popoldne preživel s svojo mamo.

Cris Cocej, 5. c

Med šolo na daljavo smo se jaz, moja sestra Lina in mama po šolskih urah prek Zooma odpravile v mamino službo. Tam sva z Lino doživeli zabaven športni dan na snegu. Odšli sva v garažo in vzeli sani. Približno pol ure sva se mirno spuščali po griču za hišo. Nato pa sem dobila zelo dobro idejo.

Ker je bilo toliko snega, sem želela stopnice spremeniti v sankališče. Začela sem delati, Lina pa si je vzela kratek odmor. Sneg sem polagala na posamezno stopnico in ga močno utrdila. Oblikovala sem ga tako, da se stopnice sploh več ni videlo. Za vsako stopnico sem porabila dobrih deset minut. Bila sem že krepko utrujena, zato sem si tudi sama vzela čas za odmor. Čez pol ure sva se z Lino odpravili nazaj na sankališče, da ga dokončava. Ker je bilo zunaj pošteno mrzlo, je postalo že nevarno ledeno. Komaj sem čakala, da bi preizkusila sankališče. Z Lino sva se spuščali po ledenem, nevarnem in strmem sankališču. Bilo je noro zabavno! Za najinim sankališčem pa sva nato zagledali še višji hrib. Iskali sva pot, ki bi naju pripeljala do vrha. Zagledali sva odtise sani in jim začeli slediti. Do vrha nama ni uspelo priti, ker sva zagazili v previsok kup snega. To je bil zame najboljši dan za sankanje. Z Lino sva se pošteno utrudili in se naužili svežega zraka. Naredili sva nekaj koristnega za svoje zdravje.

Zoja Cocej, 5. c

Bilo je sončno ponedeljkovo popoldne v času šole na daljavo. Po pouku sem povedala mami, da nam je učiteljica naročila, da moramo pospraviti stanovanje in pomagati pri kuhanju zdravega obroka. Meni je bila naloga zelo všeč, saj rada pospravljam in kuham. Najprej sem začela kuhati. Skuhala sem zelenjavno juho. Med kuhanjem pa je v kuhinjo stopil moj brat. Tako sem se ga ustrašila, da sem se spekla. Ni me preveč bolelo, zato sem s kuhanjem nadaljevala. Skuhala sem res okusno zelenjavno juho. Vsi smo jo z veseljem pojedli. Nato sem se lotila čiščenja stanovanja. Pomila sem okna in pobrisala prah. Na koncu pa sem posesala še celo stanovanje. Po kuhanju in pospravljanju sem bila pošteno utrujena, a srečna in ponosna, ker sem za svojo družino opravila veliko hišnih opravil.

Iris Sabljaković, 5. c

Z družino smo se odločili, da gremo v času šole na daljavo v gozd. Hodili smo po gozdu. Vmes smo se ustavili, da smo popili malo vode. Tedaj pa sem se spotaknil ob korenino in se odkotalil po hribu navzdol. Očka je skočil za mano in me rešil. Malo sem jokal, a me je očka hitro potolažil. Splezal sem na drevo, toda potem si nisem upal z drevesa. Pomagal mi je brat.

Ta dan sem se odločil, da bom pogumen in da ne bom več jokal. Spoznal pa sem tudi, kako pomembna je družinska medsebojna pomoč.

Nelmin Salifoski, 5. c

Zjutraj, ko sem se zbudila, sem se uredila in pojedla zajtrk. Potem sem imela šolo na daljavo. Po šoli sem se spočila. Nato pa ...

Z družino smo šli na sprehod. S sabo smo vzeli nahrbtnik. Vanj smo dali štiri plastenke vode in vrečko. Vrečko smo vzeli, da bi nabirali gobe. Ko smo po gozdu iskali gobe, smo se hecali. Toda nisem bila pozorna in sem se zaletela v drevo. Ker ni bilo nič hujšega, smo se moji nezgodi vsi nasmejali. Ker smo bili žejni, smo se usedli na klop in popili vodo. V gozdu smo videli tudi malega srnjačka. Ko nas je zagledal, se je prestrašil in jo ucvrl globje v gozd. Našli smo kar nekaj gob. Ker smo bili že pošteno lačni, smo se s polno vrečo gob vrnili domov. Oče je spekel gobe. Jedli smo jih z jajci. Dan smo preživeli na zabaven in zdrav način.

Mateja Erdelić, 5. c

Bila je sobota zjutraj. Po napornem pouku na daljavo prek računalniških zaslonov sem se z družino odpravil na Golovec. Šli smo s kolesi. Oče je pred začetkom poti pregledal naša kolesa in ugotovil, da so na mojem kolesu popustile zavore. Skočiti smo morali še v trgovino po nove. Ko jih je oče zamenjal, smo se končno odpravili. Ko smo prispeli do prve postaje, mi je bilo zelo vroče. Na drugi postaji smo popili vodo in se odpeljali do vrha. Na tretji postaji nas je čakal dolg spust čez korenine. Močno sem držal krmilo, tako da so me začele boleti roke. Ko smo uspešno prišli mimo korenin, smo bili na vrhu. Pripravili smo se na dolg, nevaren in strm spust v dolino. Pot je bila tako zahtevna, da sem si skoraj trikrat zlomil nogo. Na srečo se je vse dobro izteklo. Srečni, zdravi in polni nove energije smo se vrnili domov.

Nejc Kvartuh, 5. c

Nika Krajnc, 5. c

Pred enim mesecem je bilo nekega dne zelo toplo. Ko sem končal s poukom na daljavo, je kmalu iz službe prišel oče. Predlagal je, da gremo na izlet. Ker nismo hoteli biti sami, smo povabili še prijatelja Lana. Odpravili smo se na potok Rača. Do tja smo se vozili petnajst minut. Ko smo prišli, je bila čista tišina in tudi vodna gladina je bila čisto mirna. Počasi smo se odpravili proti nutrijam. Na poti do tja smo videli velike ribe in tudi dva ribiča. Vprašal sem ju, če sta kaj ujela. Rekla sta, da nista. Ko smo končno prišli do nutrij, smo jih sprva samo opazovali. Bilo jih je deset. Potem je očka narezal jabolka in začeli smo jih hraniti. Nutrije se niso bale, ravno nasprotno, če ti je zmanjkalo hrane, so te ovohavale. Potem sem jih s svojim telefonov slikal in z njimi naredil par trikov. Ker nam je postalo dolgčas, smo šli v Domžale na igrišče. Tam smo plezali, se spuščali po toboganu in guncali. Vsi smo bili zelo utrujeni, a vseeno razigrani, ker smo dan preživeli na svežem zraku.

Tim Prelesnik, 5. c

Bilo je sončno jutro in z družino smo se odpravili na sankanje, drsanje in deskanje na snegu. Ker so bile regije zaprte, smo se odpravili na Rakitno. Ko smo prispeli, smo se preoblekli v kombinezone in si nadeli smuči. Na sredini proge smo zagledali tudi skakalnico, po kateri se je bilo imenitno spuščati. Po uri spuščanja smo postali lačni. Pojedli smo vse, kar nam je mama pripravila. Ko smo napolnili želodčke, smo delali angelčke v snegu. Moj je bil najlepši. Po smučanju in sankanju smo se odpravili še na jezero, ki je bilo zaledenelo. Drsali smo celo uro. Ker smo bili že pošteno utrujeni, smo se odpravili proti domu. Ta dan je bil najimenitnejši dan v mojem življenju.

Almir Fajić, 5. c

Bil je lep sončen dan. Z mamo sva prikolesarila na Urh. Na poti do tja sva se ustavila še v Hoferju. Kupila sva si malico. Ko sva prispela na vrh, sva malico pojedla. Opazoval sem okolico in videl zanimive ptice. Na vrhu je bil lep razgled. Ko sva se peljala v dolino, sem padel. Malo mi je tekla kri. Še sreča, da je imela mama s sabo vodo in robčke. Zmočila je robček in mi obrisala rano. Ko sem prišel domov, sem si dal na rano obliž. Pojedel sem večerjo, se stuširal, bil še malo na telefonu, nato pa sladko zaspal. Ta dan sem naredil nekaj za svoje zdravje.

Alex Kulenović, 5. c

Bilo je lepo jutro. S prijatelji in starši smo se odpravili na Šmarno goro. Nato se je začelo ... Otroci smo hiteli proti vrhu, starši pa so šli počasi. Lepo smo hodili in vse je bilo v redu. Na vrhu smo nekaj pojedli. Kmalu smo se odpravili v dolino. Po nesreči smo se otroci izgubili. Najprej smo čakali starše, a se nihče ni prikazal. Zgrešili smo pot. Iskali smo starše, a jih nismo našli. Zelo sem se ustrašila in začela jokati. Deset minut je že minilo, staršev pa ni bilo od nikoder. Nismo vedeli, ali naj se vrnemo ali nadaljujemo po isti poti. Nismo se vrnili. Kar naenkrat pa je do nas prišel oče. Bili smo zelo veseli. Od sreče sem začela jokati. Ko sem razmišljala, kaj vse bi se lahko zgodilo, pa mi je šlo že malo na smeh. Očeta sem zelo močno objela.

Liana Georgiev, 5. c

DAN ZDRAVJA

»Ne pozabite,« je govorila učiteljica, »jutri imate dan zdravja.« »Juuhuuu, ne bomo imeli pouka!« smo vpili.

Ko sem prišla domov, sem dobila e-sporočilo, kjer je pisalo, kaj vse potrebujemo za jutri. Pripravila sem si nahrbtnik in odšla spat, saj je bilo že pozno.

Naslednje jutro sem se zbudila in bilo mi je čudno, da je zunaj že tako svetlo. Pogledala sem na uro in – OJOJ – ura je bila že pol devetih! Že celo uro zamujam!!

Hitro se uredim in vzamem nahrbtnik in skiro ter zdrvim čez cesto. Končno pridem do šole, ampak: »Joj! Šola je zaprta!« Nato pomislim: »Saj res, odšli so na sprehod in jaz sem jih zamudila.« Primem se za glavo. Nato pa se domislim, da bi jih mogoče lahko dohitela … Odpravim se na pot in hodim ter hodim, ko zagledam dve poti. Ena vodi v mesto, druga pa v gozd. »Zagotovo so šli v gozd,« pomislim in grem po poti, ki se mi zdi najustreznejša.

Ko nekaj časa hodim, zaslišim rjovenje. Zelo se prestrašim. Nato pa se zasmejem in ugotovim, da je to moj želodec. Iz nahrbtnika vzamem jabolko in se usedem na štor, da bi si odpočila. Nato pa ponovno zaslišim rjovenje. Toda tokrat to ni bil moj želodec. Otrpnem. Na vratu začutim toplo sapo. Z velikim strahom se obrnem in zagledam medveda! Rada bi zbežala, ampak ne morem, čisto sem okamenela. Nato pa medved odgrizne polovico jabolka, ki sem ga držala v rokah. Prestrašim se. Potem pa začutim, da je medved čisto prijazen, samo lačen je. Ponudim mu jabolko in on ga z veseljem poje. Pogledam v nahrbtnik in tam imam še tri jabolka. Dam mu enega in še enega in ostane mi samo še eno. Ne vem, kako, toda nekako ga razumem; želi mi povedati, naj ga zajaham. Malo sem zadržana, nato pa vseeno poskusim. Oprimem se ga in že se premikava. Kako hitro teče. Kmalu zaslišim človeške glasove. Prideva do nekega grma in tam zagledam jaso, kjer so moje sošolke in sošolci. Potiho se zahvalim medvedu in ga pobožam. Izgleda zelo zadovoljen. V zahvalo mu dam še zadnje jabolko, ki je bilo največje. Obljubim mu, da ga bom še kdaj obiskala. Nato pa odidem.

Veselo prihopsam na jaso in grem k učiteljici. Vsi me gledajo, saj jim ni jasno, kako sem jih našla in prišla do njih. Učiteljici se opravičim za zamudo. Najprej me začudeno gleda, potem pa reče: »Vem, kaj se je zgodilo.« Malo se ustrašim, saj nočem, da kdo izve, da sem jahala medveda. »Ko si videla, da je šola zaprta, si nas odšla iskat,« nadaljuje učiteljica in vsi jo pozorno poslušajo. »Bila si zelo pametna in nas našla, vmes pa si pojedla vsa štiri jabolka,« nadaljuje in ošvrkne moj prazen nahrbtnik, »kar ni nič čudnega, saj je bila pot do sem dolga.« Oddahnem si, da ni izvedela resnice.

Nato pa ponovno spregovori: »Ker si bila tako pogumna in vztrajna, si zaslužiš pohvalo.« Nato se obrne k ostalim in pove: »To je bil pravi dan zdravja – veliko gibanja in zdrava prehrana!«

Potem se odpravimo nazaj. Med hojo zaslišim lomastenje v grmu. Malo počakam, da sem med zadnjimi, nato pa pogledam in vidim medveda, kako me izza grma veselo gleda. Malo pomislim, pa hitro stopim do sošolke in jo vprašam: »Ali imaš mogoče kakšno odveč jabolko, ker sem lačna, a jih nimam več.« »Ja, seveda, vzemi,« reče, mi ga da in se odpravi naprej. Jaz pa se odpravim bližje grmovju in mu ga vržem. Medved spretno ujame jabolko in me veselo pogleda. Nato odide in tudi meni se mudi naprej. Dohitim razred in odpravimo se domov.

Zvečer ležem v posteljo in se zamislim, kaj sem danes doživela. Medtem ko razmišljam, kako sem jahala medveda, zaspim, saj je bil to zame zelo naporen dan ...

Natalija Žabjek, 7. a

ZDRAVI RECEPTI

Laris Mandjuka, 1. c

ČOKOLADNO-BANANIN MUS

Sestavine:

- 100 g temne čokolade,
- 0,5 dl sladke smetane,
- 1 zrela banana,
- 200 g kremnega sira,
- vaniljeva pasta.

Priprava:

V kozico damo sladko smetano in koščke čokolade. Segrevamo na nizki temperaturi in pri tem ves čas mešamo, da se čokolada popolnoma raztopi. Odstavimo in premešamo, da dobimo gladko kremo. Nekoliko ohladimo, banano zmečkamo z vilicami in jo dodamo čokoladni kremi. Dodamo tudi vaniljevo pasto, premešamo. Nazadnje dodamo še kremni sir, tako pripravljen mus serviramo v skodelici. Pred postrežbo ga dobro ohladimo, okrasimo po želji in okusu.

Daris Muhić, 1. a, in Amanda Ćehajić Muhić

LUCIJINI ODLIČNI OVSENI PIŠKOTI IZ TREH SESTAVIN

Sestavine: za pripravo teh zdravih piškotov potrebujemo le tri osnovne sestavine:

- 2–3 zrele banane,
- skodelica polnozrnatih ovsenih kosmičev (pribl. 120 g),
- pol skodelice mletih mandljev/orehov/lešnikov/kokosa (pribl. 60 g).

Po želji in okusu pa lahko dodamo še brusnice ali rozine in žlico meda. Če je masa bolj mokra, lahko dodamo žlico pirine moke.

Priprava:

Banane nareži, daj v skledo in jih dobro zmečkaj, vanje stresi ovsene kosmiče in še ostale sestavine ter premešaj. Z žlico dajaj kupčke mase na pekač, prekrit s papirjem za peko. Peci jih približno 15–20 minut na 170 °C, dokler ne porjavijo po robovih. (Pri uporabi pečice ti naj pomagajo starši.) Piškoti so primerni tudi za zajtrk ali malico, ne samo za zdravo sladkanje. ☺

Lucija Žabjek, 1. a

MANDLJEVE AMERIŠKE PALAČINKE

Sestavine:

Testo:

- 80 g mandljeve moke,
- 1 jajce,
- 1 žlička pecilnega praška,
- 60 ml mleka,
- 1 žlica kokosovega sladkorja,
- 1 žlica kokosovega olja,
- 20 g borovnic.

Nadev:

- 1 žlica grškega jogurta,
- med.

Priprava:

V posodi z mešalnikom zmešamo mandljevo moko, jajce, pecilni prašek, mleko in kokosov sladkor. Nato dodamo še sveže borovnice ter zmešamo z žlico. V ponvi segrejemo kokosovo olje, znižamo temperaturo ter v ponev zlijemo tretjino mase. Pokrijemo s pokrovko. Ko dobimo lepo zapečeno barvo, obrnemo. Ponovimo postopek. Palačinke nadevamo z grškim jogurtom in medom.

Čas priprave: 15 minut

Amna Idrizović, 1. b

RECEPT ZA PROTEINSKE PALAČINKE

Sestavine:

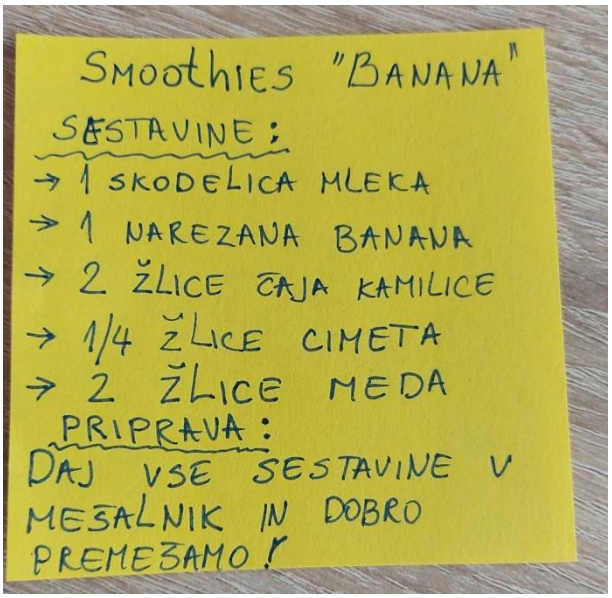
- 1 banana,
- 4 jajca,
- proteini v prahu.

Priprava:

V posodi zmešamo banano, jajca in proteine v prahu. Nato dobljeno maso pečemo v naoljeni ponvi. Pečene palačinke zložimo kot stolp na krožnik in prelijemo s tekočim jogurtom.

Ema Ikanović, 2. c

SMUTI »BANANA«



Mia Šajin, 2. a

»ŠMORN« PO KLARINO

Sestavine:

- 2 jajci,
- 8 žlic mleka,
- pirina moka,
- žlička sladila,
- 50 g skute,
- jagode.

Postopek:

Ločimo rumenjake in beljake. Beljake stepemo v sneg. V skledici zmešamo rumenjak, mleko, sladilo, skuto ter pirino moko, nato zmesi dodamo še sneg. Zmes vlijemo v ponev in jo pečemo pokrito na nizki temperaturi. Ko je šmorn pečen, ga narežemo na koščke. Postrežemo z jagodami in sladoledom. Pa dober tek!

Klara Furlan, 1. b

POMARANČNE KROGLICE

Sestavine:

- 50 g olupljenih mandljev,
- 50 g indijskih oreščkov (ali 50 g kokosove moke),
- 100 g datljev,
- 3 žlice sveže iztisnjenega pomarančnega soka,
- naribana pomarančna lupina,
- 1 žlica kakava (brez dodatkov),
- pol žličke cimeta,
- posip: mleti mandlji, kokos ali kakav.

Priprava:

Mandlje in oreščke zmeljemo. Datlje zmeljemo v pasto. Med mletjem dodamo pomarančni sok. Datljevi pasti dodamo oreščke, pomarančno lupino, kakav in cimet. Zgnetemo jih v enotno maso. Maso zajemamo z žličko in z rokami oblikujemo kroglice. Kroglice povaljamo v posipu.

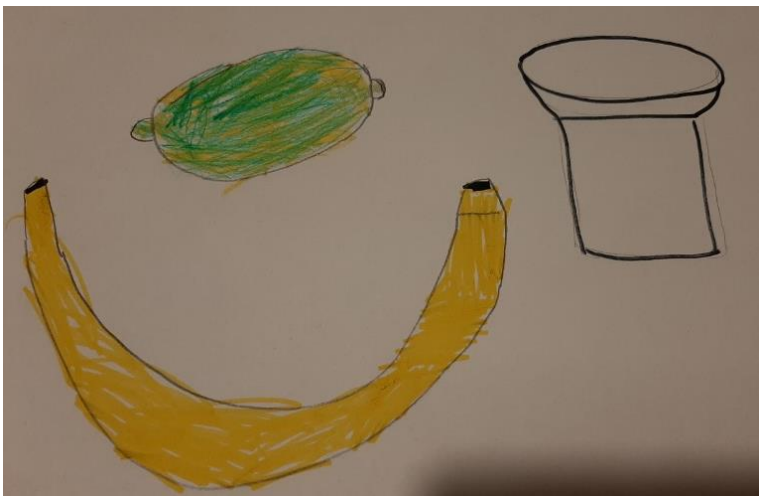
Sofija Dobrota, 1. b

BOGAT MORSKI NAPITEK

Sestavine za dva kozarca:

- 1 banana,
- ½ skodelice vode,
- 1 skodelica zamrznjenega vaniljevega jogurta,
- 1 čajna žlička limetinega soka.

Priprava: Vse sestavine zmešaj v mešalniku. Ta napitek se prileže na vroč sončen dan.



Martin Keber, 1. b

BOROVNIČEV PUDING

Sestavine:

- 50 g zmrznjenih borovnic,
- 50 g jogurta,
- 2 žlici borovničevega džema,
- 1 žlica mletih chia semen.

Priprava: Sestavine zmešamo s paličnim mešalnikom in postrežemo v kozarcu.

Tajra Parić, 1. b, in Nejla Parić, 3. a

ZDRAVA PALAČINKA

Zdrava palačinka
Sestavine:
- 1 banana
- 1 jajce
- ščep cimeta

Pretlačimo banano, stepemo jajce in zmešamo skupaj. Dodamo ščep cimeta ter spečemo na maslu.

Pa dober tek!😁

Nejc Bitenc Škvarč, 1. c

POLENTA S SADJEM

Sestavine:

- 1/4 l polente,
- 1/4 l pšeničnega zdroba,
- 1/2 l vode,
- 25 dag orehov in rozin,
- 3 banane,
- 2 hruški,
- 1 žlica medu,
- 1 žlica slivove marmelade,
- sol.

Priprava:

Na majhne koščke narežemo sadje in ga razporedimo po celi površini krožnika. Vodo zavremo, jo solimo in vanjo dodamo rozine in orehova jedrca. V vrelo vodo vkuhamo polento in zdrob v razmerju 1 : 1. Še vročo zmes polijemo po sadju in prelijemo z žlico medu. Na sredino dodamo slivovo marmelado. Tako dobimo odličen zajtrk oziroma lahko večerjo.

Elma Fejzić, 1. c

RECEPT ZA PEČENA JABOLKA

Sestavine:

- 4 jabolka,
- 4 žličke masla,
- 2 žlički marmelade,
- 1 žlica medu,
- 0,5 žličke cimeta,
- 3 žlice mletih orehov,
- 3 žlice mletih mandljev,
- 2 dl sladke smetane.

Priprava:

Jabolka operemo in izdolbemo. V skledi zmešamo marmelado, med, cimet, orehe in mandlje. Pečico segrejemo na 180 stopinj Celzija. Z maslom namažemo pekač in zložimo jabolka ter jih damo peči. Pečemo jih 20 minut. Sladko smetano stepemo in z njo okrasimo jabolka ter posujemo po vrhu z malo cimeta.

Tayra Ljubijankić, 1. c

JAJČNA ZMEŠNJAVA S ŠPARGLJI

Sestavine:

- 2 jajci,
- 6 vejic špargljev,
- malce oljčnega olja,
- sol,
- poper.

Priprava:

Šparglje sesekljamo in jih popražimo na ponvi z malo oljčnega olja. Nato dodamo jajci in ju zmešamo s šparglji. Posolimo in popopramo po okusu.

Eva Humar, 3. b

RECEPT ZA ZELENI SMUTI

Sem Lana Živkovič, obiskujem 3. b na OŠ Polje. Predstavljam vam recept za zdrav smuti, ki ga delam sama in ga pije cela družina.

Sestavine:

- 1 zrela banana,
- 3 stebla stebelne zelene,
- 2 dl riževega mleka.

Priprava:

V mešalnik narežemo banano, oprana stebla zelene, dodamo riževo mleko in napitek je pripravljen. Za boljši okus lahko dodamo žličko medu, začimbe, cimet in še kakšno drugo poljubno sadje.

Namig: Če ne marate okusa stebelne zelene, jo lahko zamenjate s špinačo. Dober tek!

Lana Živkovič, 3. b

RECEPT

Sestavine:

- jabolko, borovnice, banana,
- suhe fige,
- cimet.

Priprava: Najprej operemo jabolko in ga narežemo. Nato operemo še borovnice in damo vse v skledo. Banano narežemo in jo in jo damo v skledo. Prav tako narežemo suhe fige in jih damo notri, na koncu pa dodamo še cimet.

Tara Veselinović, 3. c

SADNA SOLATA

Sestavine:

- jabolko, hruška, sliva, banana,
- 3 žlice jagodnega jogurta.

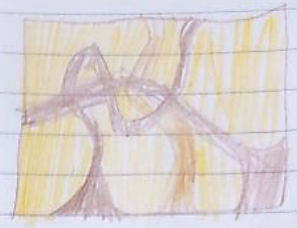
Priprava:

Operemo in narežemo jabolko, hruško, slivo in banano. Dodamo 3 žlice jagodnega jogurta.

Emina Ćenanović, 3. c

ZMEŠANI RJAVČKI

SESTAVINE:



- 230 g temne čokolade
- 230 g masla
- 150 g muscovado sladkorja
- 4 stepena jajca
- 100 g moke

ZA PRELIV:

- 2 jajci
- 500 mascarpone sira
- 50 g sladkorja v prahu
- vanilija

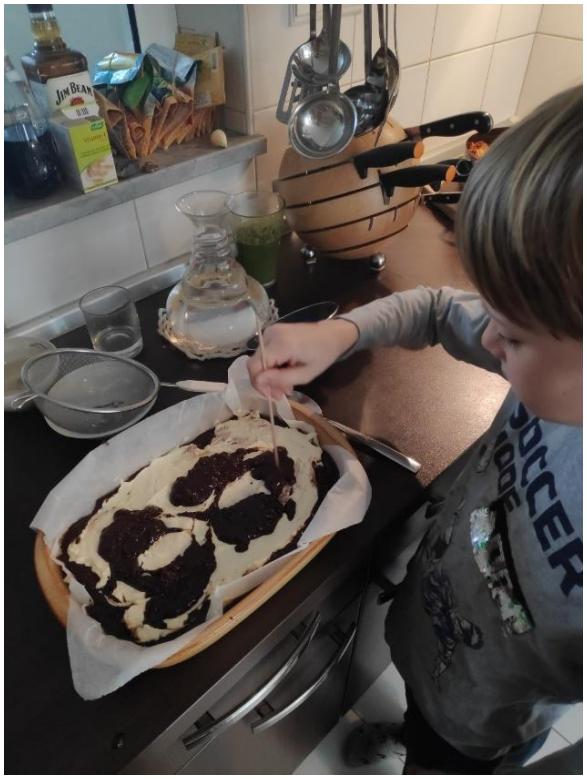
POSTOPEK:

Čokolado z maslom raztopimo v skledi nad paro. Nato umaknemo z štedilnika in vmešamo sladkor, stepeni jajci in moko. $\frac{2}{3}$ zmesi vlijemo v namaščen pekač.

Za preliv stepemo jajci in dodamo mascarpone, sladkor in vanilijo. Preliv prelijemo čez $\frac{2}{3}$ mesi v pekaču. Na vrhu z žlico naredimo kupčke iz preostale $\frac{1}{3}$ zmesi. Zmešamo s paličko. Pečemo 35 min na 160° C.

DOBER TEK

Žan Zorić, 3. c



Žan Zorić, 3. c

RECEPT ZA ZDRAVO DOMAČO KAŠICO ZA OTROKE

Sestavine:

- korenje,
- jabolko,
- hruška,
- banana,
- piškoti,
- jogurt.

Priprava:

Korenje, jabolko in hruško naribamo. Banano narežemo na majhne koščke. Banano, korenje, jabolko in hruško premešamo. V kašico nadrobimo piškote in vlijemo jogurt. Vse skupaj premešamo in kašica je končana. To je zelo dober recept za domačo kašico.

Mija Besjedica in Ana Vukotič, 4. a

RECEPT

Brstični ohrovt se mora kuhati 6 minut v vreli slani vodi. Ko je kuhan, ga moramo takoj odcediti. Za boljši okus mu lahko dodamo 1 čajno žličko ričkovega olja.

Neža Plevčak, 3. b

PIŠKOTI

Sestavine:

- 200 g na koščke narezanega masla (ogretega na sobno temperaturo),
- 100 g sladkorja,
- 300 g moke,
- 2 žlici sladkorja za posipanje piškotov.

Priprava:

Nizek pekač za piškote obložimo s papirjem za peko. V skledo presejemo moko. V drugo skledo z električnem mešalnikom zmešamo na koščke narezano maslo in sladkor. Mešamo z visoko hitrostjo nekje 4 do 5 min, da dobimo rahlo kremasto zmes. Dodamo moko in jo z lopatko ali kuhalnico vmešamo v masleno zmes. Pazimo, da sestavine ne mešamo predolgo; samo toliko, da nastane drobtinam podobna zmes. Vse skupaj povežemo v enotno testo, ki ga iz sklede preložimo na čisto delavno površino. Po potrebi delovno površino rahlo potresimo z moko. Testo najprej z rokami nekoliko sploščimo, nato pa ga razvaljamo 0,5 cm debelo. S pomočjo modelčkov iz testa izrežemo priljubljenih oblik. Z lopatko jih preložimo na pripravljen pekač. Pekač s piškoti za 30 min postavimo v hladilnik, da se piškoti dobro ohladijo. Pečico segrejemo na 160 stopinj Celzija. Preden piškote potisnemo v ogreto pečico, jih potrosimo s sladkorjem. Pišote pečemo v ogreti pečici 15 do 20 minut. Pečene piškote iz pekača takoj preložimo na mrežico (ali rešetko) in povsem ohladimo. Ponudimo jih s čajem ali belo kavo.

Doria Domitrović, 3. c

RECEPT ZA ZDRAV SMUTI

Sestavine:

- 2 banani,
- mleko ali jogurt,
- piškoti,
- jagode ali borovnice.

Priprava:

Vse skupaj zmešaš v mešalniku. Postrežeš v skodelicah.

Mia Peulić, 3. c

.4.2021

DOMAČ SADNI JOGURT Z OREŠČKI

1. Vzameš polnomastni navadni jogurt in katere koli oreščke ter sveže ali zamrznjeno sadje.

2.

Jaz sem uporabil:

polnomastni navadni jogurt, oreščke (mandlje, lešnike in oreke), eno žlico borovnic, eno žlico solid, eno žlico malin, eno žlico medu in eno žlico ovsenih kosmičev. Dodamo še kakšen košček banane in okrasimo s svežo baziliko.

DOBER TEK!

Benjamin Škulj, 3. c

Benjamin Škulj, 3. c

BROKOLI V SMETANOVI OMAKI Z PIRE KROMPIRJEM

SESTAVINE: BROKOLI
SMETANA
KROMPIR
MASLO
MLEKO

POSTOPEK:

Najprej skuhaš krompir, ko je kuhan, ga zmečkaš, dodaš sol in maslo.
V drugi posodi skuhaš brokoli, ko je kuhan mu dodaš smetano.

DOBER TEK

Martin Pohole Malis, 3. c

AJDOVE PALAČINKE Z BIO MARMELADO

Sestavine:

- 200 g bele moke,
- 100 g ajdove moke,
- 2 jajci,
- 400 ml mleka,
- ščepec soli,
- olje.

Priprava:

V skledi z mešalnikom zmešamo dve jajci. Nato dodamo obe moki, mleko in ščepec soli. Ponev dobro segrejemo. Dodamo malo olja in z zajemalko dodamo pripravljeno zmes. Vsako palačinko pečemo eno minuto na vsaki strani. Palačinko namažemo z bio marelično marmelado. Dober tek.

Ognjen Mihajlović, 3. c

ZDRAVA JED

Sestavine:

- paprike,
- piščančje meso,
- solata,
- paradižnik.

Priprava:

Paprike narežeš in jih daš v posodo. Medtem meso narežeš na kocke in jih popečeš na ponvi. Solato razdeliš na liste, paradižnik pa narežeš na kroge. Medtem daš meso s ponve. Potem vse skupaj dodaš v posodo in imaš solato.

Aneja Đuzić, 4. a

VZORNIKI

Nejc Bitenc Škvarč, 1. c

PREDSTAVITEV ŠPORTNIKA – NOVAK ĐOKOVIĆ

Novak Đoković se je rodil 22. maja 1987 v Beogradu in je srbski profesionalni teniški igralec, ki je trenutno uvrščen na 1. mesto v moškem tenisu.

Predstavila bom nekaj od njegovih dosežkov:

- Dobil je 18 turnirjev za G. S., kar ga uvršča na tretje mesto v zgodovini tenisa in je na prvem mestu na letvici ATP.
- Osvojil je rekordnih osem odprtih prvenstev Avstralije ter rekordne tri zaporedne naslove na odprtem prvenstvu Avstralije od leta 2011 do leta 2013.
- Osvojil je tudi pet naslovov v Wimbeldonu, dva naslova odprtega prvenstva ZDA in eno zmago odprtega prvenstva Francije. Leta 2016 je z zmago v Franciji postal osmi igralec v zgodovini z osvojenim Grand Slamom.
- Postal je tretji človek v zgodovini, ki si lasti vse štiri G. S. naslove hkrati, ter prvi v zgodovini, ki mu je to uspelo storiti na treh različnih površinah (trda podlaga, pesek in trava).

Novak Đoković živi tudi zelo zdrav način življenja:

- Jé hrano rastlinskega izvora in čeprav že leta ne jé hrane živalskega izvora, občasno poje le kakšno ribo, kot je priznal, pa noče, da ga imenujejo vegan, saj ne mara etiketiranja.
- Rastlinsko prehranjevanje in veganstvo oba izključujeta vsa živila živalskega izvora ter se osredotočata na zelenjavo, sadje, stročnice, žita, oreščke, semena.
- Razlika je v tem, da je veganska prehrana lahko precej nezdrava – čips je denimo veganski, a še zdaleč ni zdrav. Kot veganska se lahko šteje tudi procesirana hrana, ki je lahko polna sladkorjev in emulgatorjev, rastlinska prehrana pa predstavlja bolj zdrav način prehranjevanja.
- Pri rastlinskem prehranjevanju gre torej bolj za skrb za lastno telo in zdravje in to je tisto, kar zanima Noleta.

Eva Stojiljković, 1. a

PETER PREVC, MOJ ŠPORTNI VZORNIK

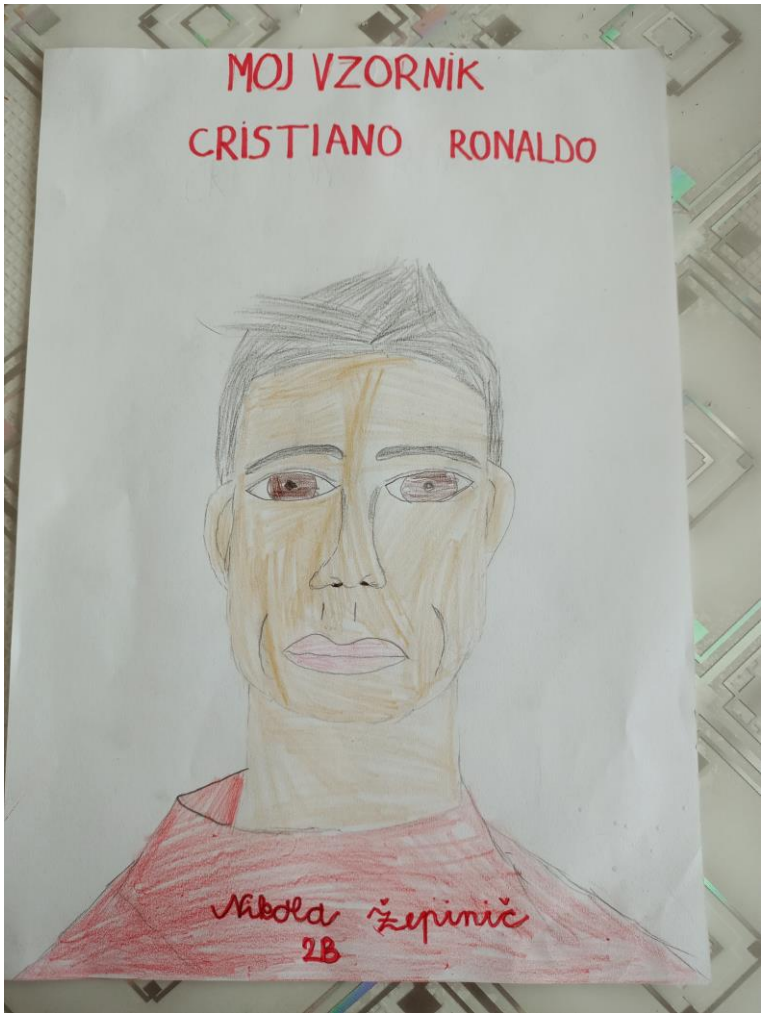
Peter Prevc je slovenski smučarski skakalec. Všeč mi je, ker je velikokrat zmagal. Da je lahko tako dober, verjetno jé zdravo in se veliko giba. Na svoje zdravje pazi tako, da pred tekmo trenira. Ima veliko prijateljev, s katerimi skače in trenira, zato so tudi dobri na skupinskih tekmah. Všeč mi je tudi njegova čelada, s katero si zaščiti glavo.

Oliver Jakačić, 1. b

Taj Trškan, 2. b

MOJ VZORNIK CRISTIANO RONALDO

Zelo rad imam nogomet in ko zrastem, si želim biti kot Ronaldo. Ronaldo je moj vzornik, ker zelo dobro igra nogomet. Njegove veščine pri tekmi zelo pozorno spremljam in upam, da bo tudi meni nekoč to vse uspelo. Ob gledanju tekem se lahko od Ronalda marsikaj naučim o nogometu, odnosu med soigralci in publiko. Še naprej bom spremljal Ronalda in se trudil, da čim več dosežem v nogometu.



Nikola Žepinić, 2. b

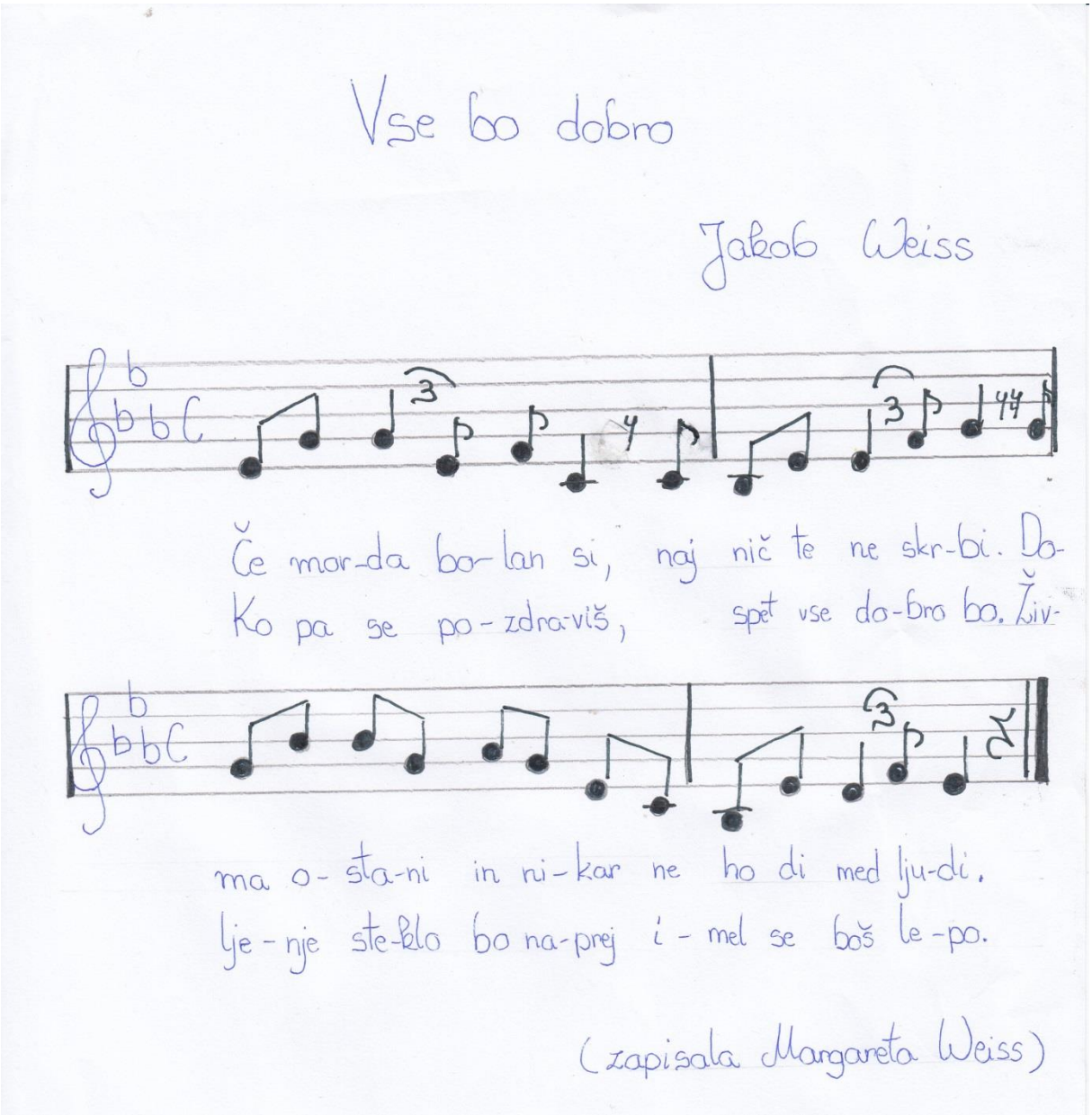
VZORNIKI

Vzorniki so vedno najboljši, oni so tisti, ki imajo dobre navade in lastnosti: lepo se obnašajo, spodbudijo te k učenju itd. Tisti, ki nimajo dobrih navad (ničesar se jim ne da narediti za šolo, ponujajo ti slab vzorec itd.), pa ne morejo biti dober zgled.

Brita Domitrović in Anastasija Mikić, 4. a

ZA RAZVEDRILO

Nina Vukotić, 1. c



Jakob Weiss, 1. a

UGANKA

Spomladi raste,

rdeča je,

ni malina,

lepo diši in slastna je.

(adogaj: vetišer)

Taša Đukić, 1. c

ZELENJAVA PA LE NI TAKO SLABA!

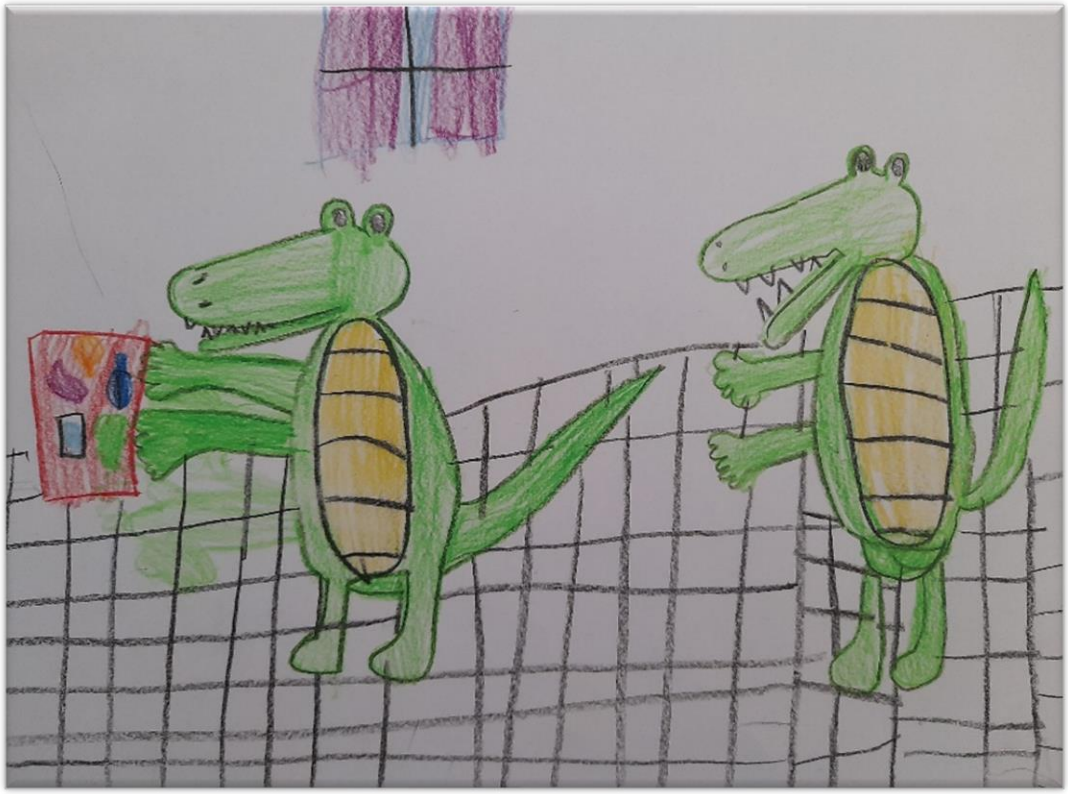
Mali krokodilček Filip ni maral zelenjave in sadja. Zelo rad je imel meso, še rajši pa se je sladkal. Nekega jutra se je krokodilček Filip prebudil, se v kopalnici umil, oščetkal svoje ostre zobke ter se odpravil v šolo. V šoli so za malico dobili kruh s salamo in solato ter jabolko. Ker Filip ni maral zelenjave in sadja, je pojedel le kruh in salamo.

Po končanem pouku so imeli kosilo. Kot vemo, se v šolah trudijo, da bi učencem zagotovili zdrave obroke, zato se je na Filipovem krožniku tudi tokrat znašlo veliko zelenjave. Tako je Filip poleg ribe in krompirja na krožniku imel korenje, cvetačo in brokoli. »Ajoj,« se je zmrdoval Filip, »kdo pa sploh jé zelenjavo? Jaz tega že ne bom jedel!« In tako je pojedel le ribo in krompir. Krožnik je odnesel nazaj k učiteljici, ki se je zgrozila ob pogledu na vso zelenjavo, ki se je Filip ni niti dotaknil. »Filip, zakaj nisi pojedel zelenjave? Zelenjava je zdrava in vsebuje vitamine, ki jih telo potrebuje,« mu je dejala. Filip se je namrščil in nejevoljno dejal: »Ker ne maram zelenjave!« Še preden bi mu učiteljica uspela kaj reči, je, kakor hitro so ga noge nesle, stekel skozi vrata jedilnice, pograbil svojo šolsko torbo in se odpravil domov.

Na poti domov se je oglasil njegov trebušček, ki je krulil na ves glas. Seveda, le kako ne bi, ko pa ni pojedel vsega kosila. Zato se je Filip na poti ustavil v slaščičarni, kjer si je kupil kar štiri kepice slastnega sladoleda in ga zadovoljno lizal po poti. Ko pa je prispel domov, si je v omari postregel še z veliko mlečno čokolado in jo kar celo zmazal. Čez nekaj časa pa mu je postalo slabo in ta slabost kar ni in ni hotela izginiti. Vedno slabše se je počutil, zato je legel v posteljo in mislil, da mu bo bolje, ko se bo naspal. A kaj, ko zaradi slabosti ni mogel zaspati, le zvijal se je po postelji in godrnjal. Ko ga je mama zvečer poklicala, da je večerja na mizi, se je izgovoril, da ni lačen, saj mu zaradi slabosti hrana ni dišala. Mami nikakor ni želel priznati, da mu je slabo, ker je pojedel toliko sladkarij. Vedel je namreč, da mama tega ne dovoli. In tako se je celo noč zvijal in godrnjal, ker ga slabost ni želela zapustiti. Zjutraj, ko je bil čas za odhod v šolo, je bil Filip čisto izmučen in neprespan.

Tako izmučen se je vseeno s težkimi koraki odpravil v šolo. Pri pouku se je le s težavo skoncentriral na delo in njegove veke so bile težke. Filip se je boril, da je držal oči odprte. Takrat je spoznal, da je prejšnji dan storil hudo napako in sam sebi obljubil, da tega ne bo več nikdar ponovil. Ta dan je v šoli pojedel celo malico in kosilo, z vso zelenjavo, ki je bila na krožniku, in sadjem. Tokrat je bil po končanem kosilu sit in zadovoljen. Na poti domov ni niti pomislil, da bi si kupil sladoled. Sam pri sebi je dejal: »No, saj zelenjava pa le ni tako slaba. Sit sem in tudi počutim se odlično!«

Od tega dneva dalje je krokodilček Filip vsak dan jedel tako zelenjavo kot tudi sadje. Brez skrbi, sem ter tja se je tudi malce posladkal, a v zmernih količinah.



Erika Silič, 1. c

MIŠKA

Je miška sirček našla, ga hitro v gobček stlačila.
V luknjo steče miška,
za njo velika mačkica.
A glej, no, glej, je luknjica premajhna,
se miška sladko zasmeji in 1, 2, 3 miške že več ni.

Nina Vukotić, 1. c

UGANKI

Na drevesu visi,

ko veter zapiha, veselo se maje,

lahko je zelen ali rdeč,

ampak vedno slasten in zdrav.

(oklobaj: vetišer)

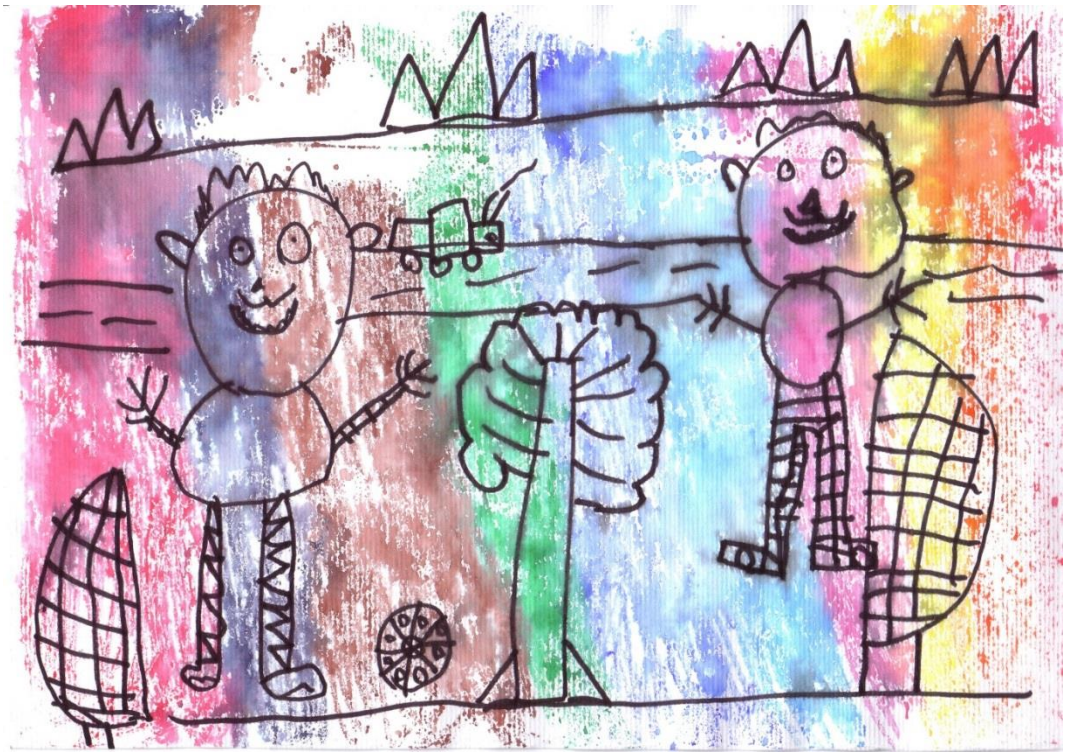
Podoben krompirju,

a veliko bolj zdrav,

raste na trti, a ni grozdju podoben,

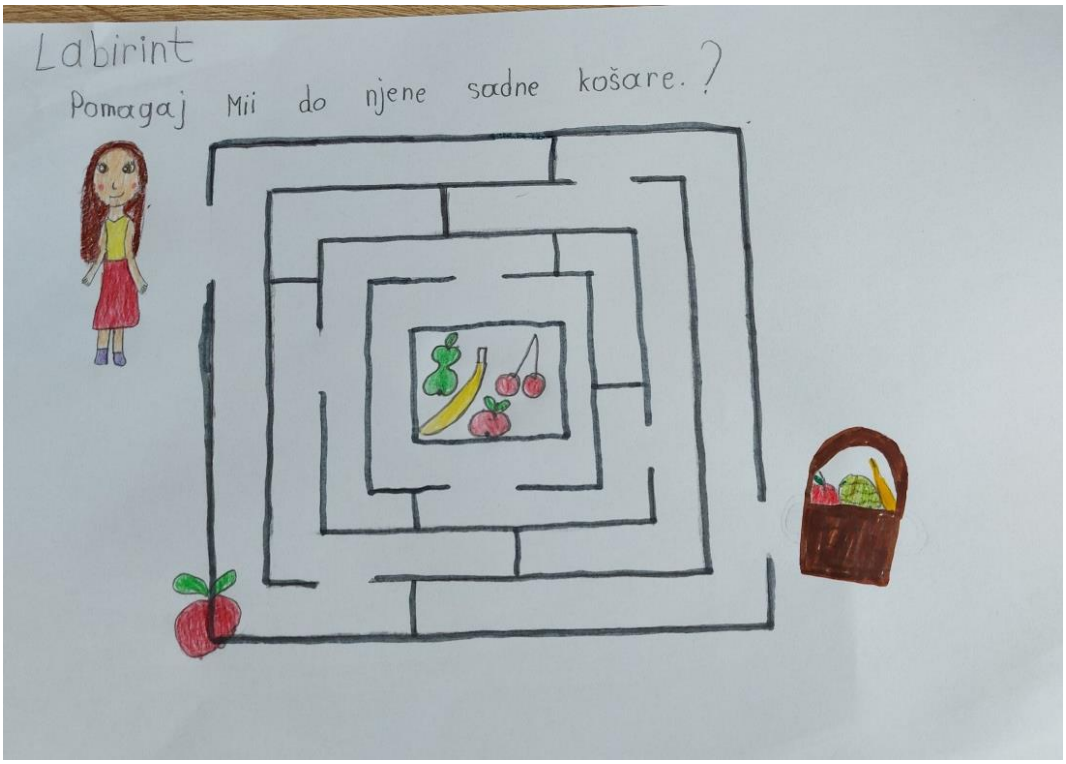
je rjave barve in notri zelen.

(ivik :vetišer)



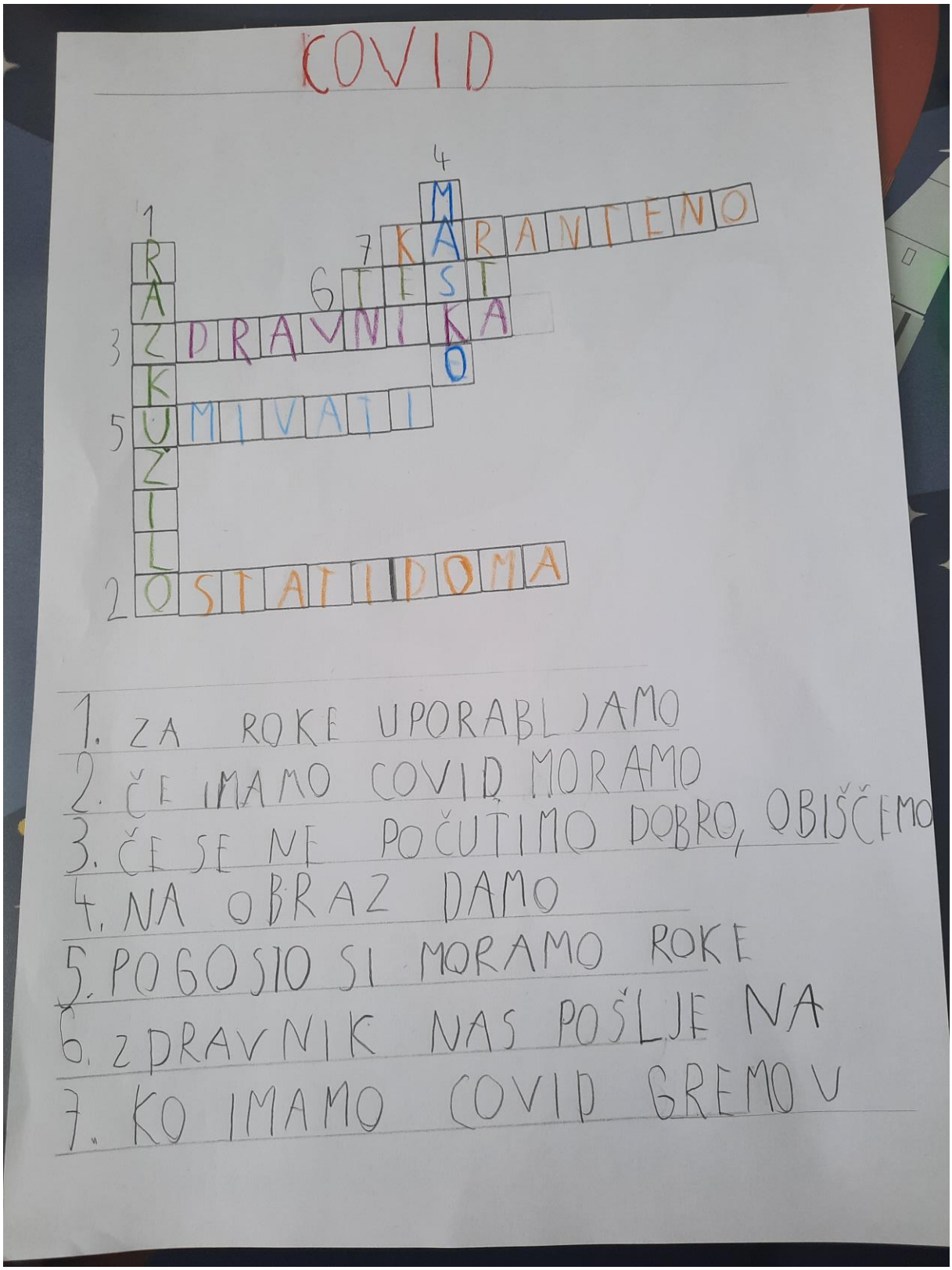
Anže Krajnc, 1. c

LABIRINT



Mia Šajin, 2. a

COVID KRIŽANKA



Nikolaj Mesić Đukić, 2. b

3.4.2021

PRIJATELJA PIKA ZAJČICA IN JAN ZAJČEK

Nekoč pred davnimi časi staživela Pika zajčica in Jan zajček. Pika zajčica in Jan zajček sta bila najboljša prijatelja. A nedolgo nazaj sta se skregala. To ni bila njuna krivda, ampak od čarovnice Gizele. Ampak kaj hitro je

to ugotovil prijazen čarovnik Jakob.

Rešil ju je prepira. Tako sta bila veseli,

da sta se mu miljonkrat zahvalila.

A čarovniku Jakobu, Piki zajčici in Janu

zajčku ni bilo jasno, zakaj ju je

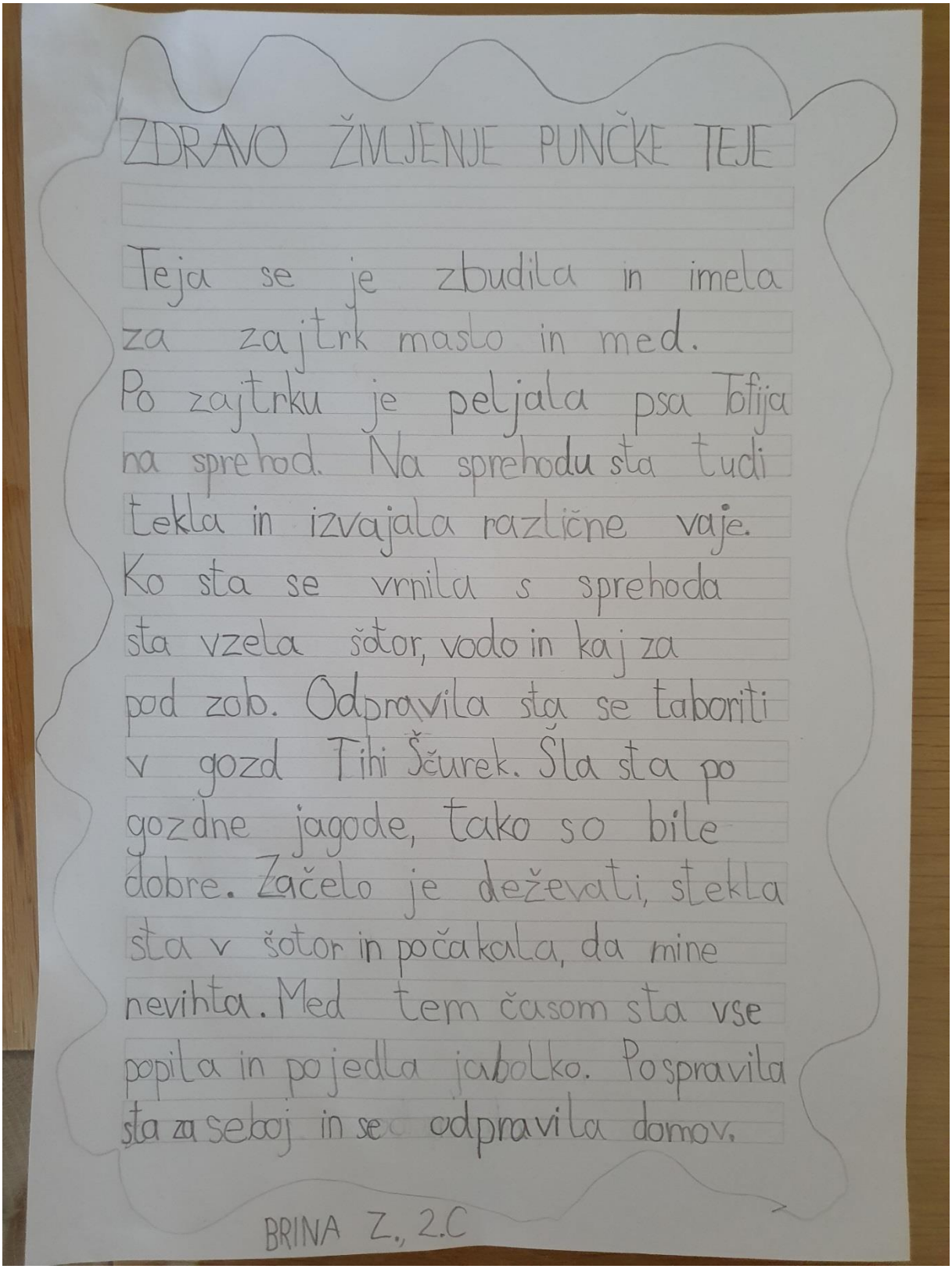
začarala Gizela Zajčica. Piksa se je

spomnila in jima razložila.

Nato se je spomnila, da zaradi tega, ker

nima pametnih služabnikov. Tega sta se spomnila tudi čarovnik Jakob in Jan zajček. A potem se jenekaj spomnil čarovnik Jakob in povedal za čar-ajmo jo v smrdljivo krastačo. Ja!, povesta še Pika zajčica in Jan zajček. In to res storijo in imajo mir pred čarovnico Gizelo.

Antea Bobik, 2. b



ZDRAVO ŽIVLJENJE PUNČKE TEJE

Teja se je zbudila in imela za zajtrk masto in med. Po zajtrku je peljala psa Tofija na sprehod. Na sprehodu sta tudi tekla in izvajala različne vaje. Ko sta se vrnila s sprehoda sta vzela šotor, vodo in kaj za pod zob. Odpravila sta se taboriti v gozd Tihi Ščurek. Šla sta po gozdne jagode, tako so bile dobre. Začelo je deževati, stekla sta v šotor in počakala, da mine nevihta. Med tem časom sta vse popila in pojedla jabolko. Pospravila sta za seboj in se odpravila domov.

BRINA Z., 2.C

Brina Zabukovec, 2. c

ZDRAVILNO VELIKONOČNO JAJCE

Nekoč je živel čarobni velikonočni zajček. Vsako leto je otrokom prinesel čarobno jajce. To jajce je imelo prav posebno moč. Vsak, ki ga je prijel, ni nikoli zbolel. Šunka in potica nista bili pomembni. Vsi so hoteli le velikonočna jajca. Tako so vsako leto otroci komaj čakali veliko noč in velikonočnega zajčka.

Žan Gostinčar, 2. c

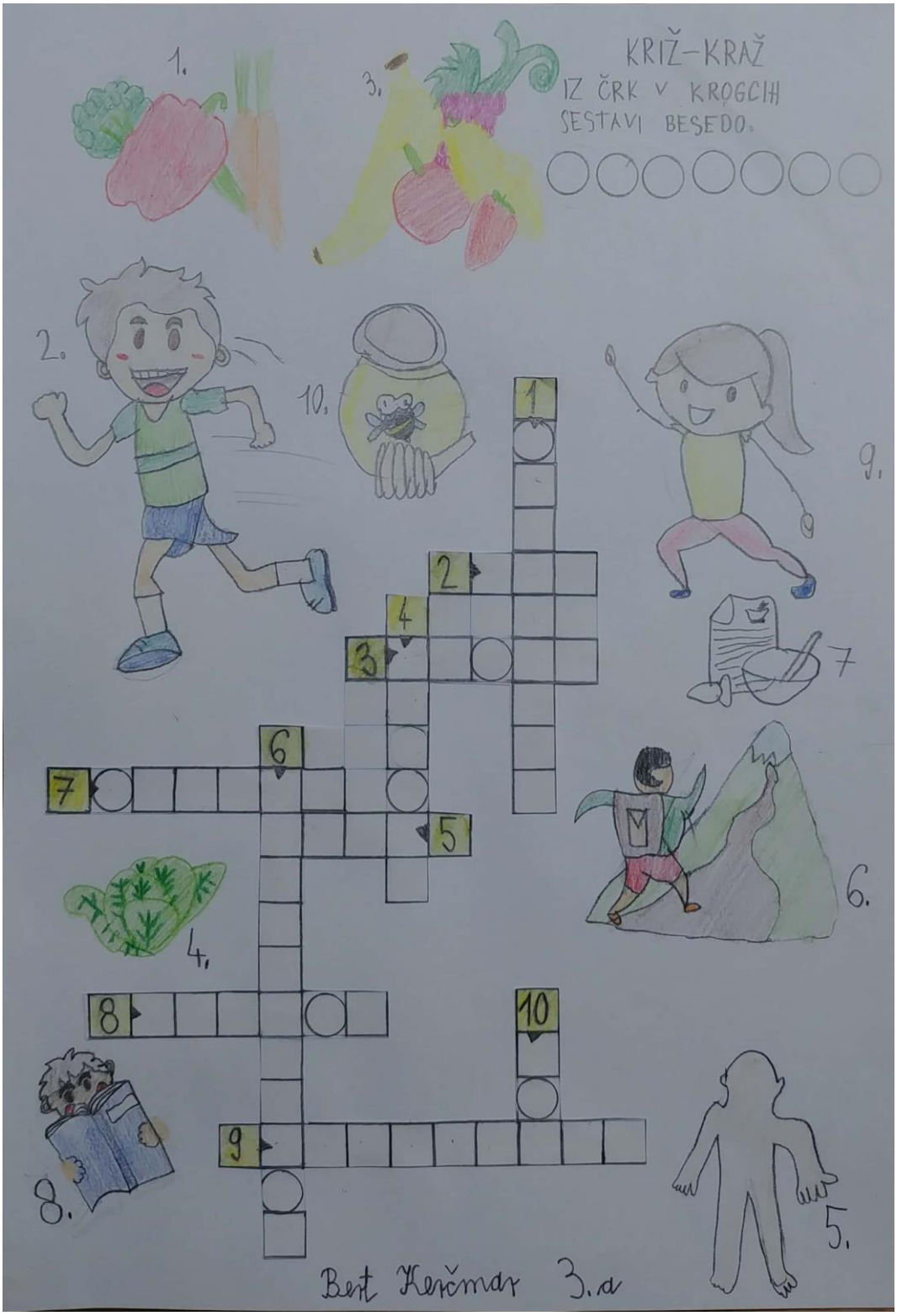
BODI FIT

Biti zdrav, to si želim,
da sem FIT – to je sedaj »IN«.
Jem tako sadje kot zelenjavo,
skačem zunaj kot za stavo.

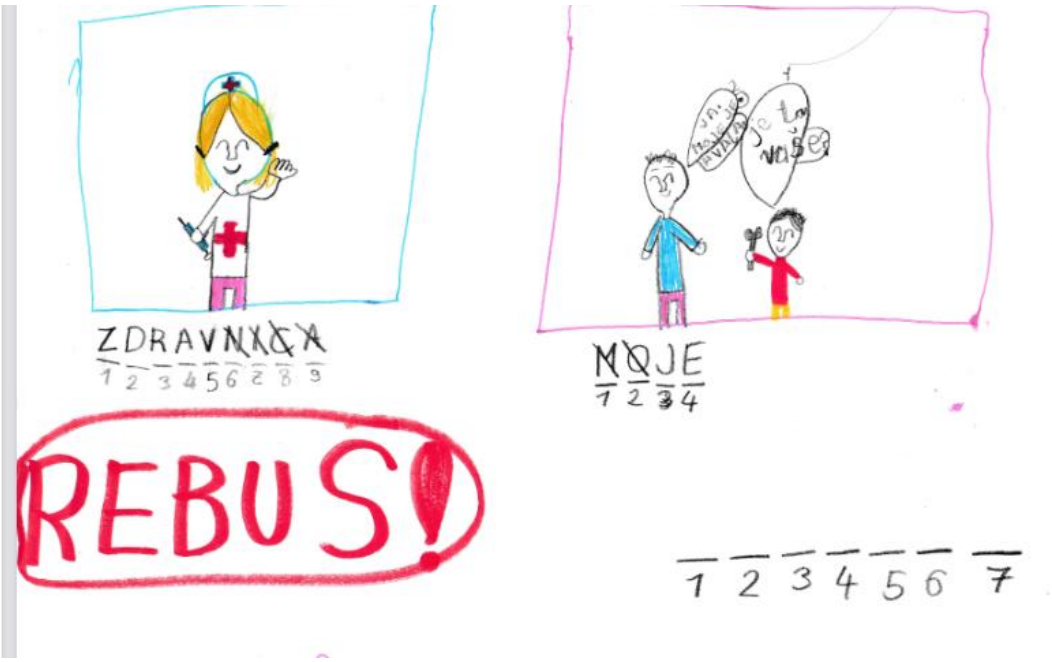
Zvečer se stuširam,
si dobro zobe umijem,
knjigico ali dve preberem
in se v sladke sanje ovijem.

To je recept za zdravo telo,
ki dolgo in dobro ti služilo bo.

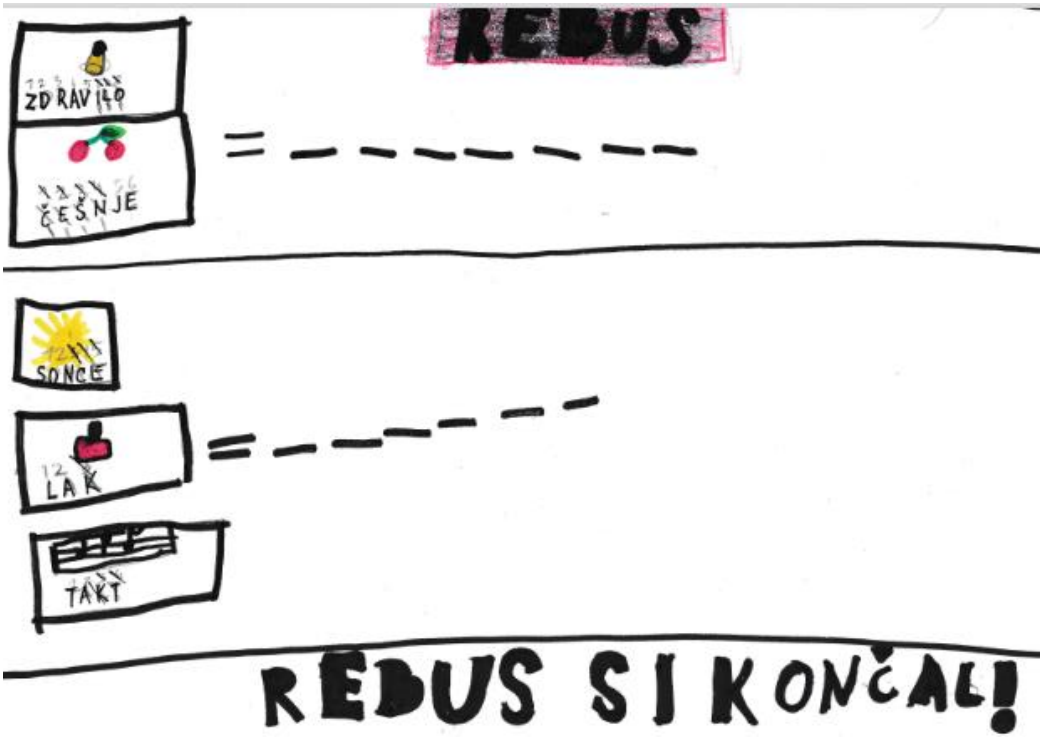
Kevin Strajnar, 1. a



Bert Kerčmar, 3. a



Lucija Bertoncelj, 3. b



Neža Plevčak, 3. b

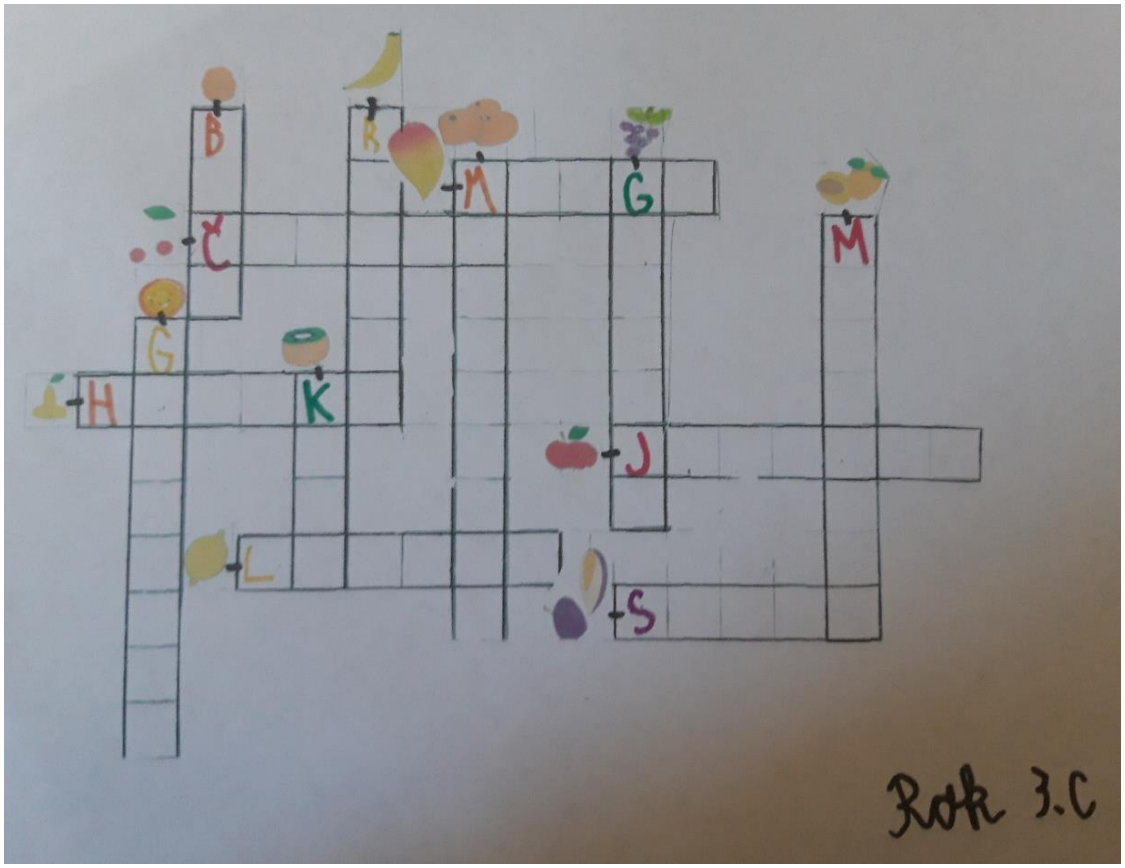
UGANKI

Na drevesu leži, okusno je, imenuje se …?

(oklobaj: vetišer)

Rumena je, pri nas ne raste, imenuje se …?
(ananab: vetišer)

Tara Veselinović, 3. c



Rok Porenta, 3. c

KRIŽANKA

V križanki poišči nekaj zdrave zelenjave in sadja. Ugotovil boš skrivno geslo iz pobarvanih črk. Črke prepiši na črtice iste barve, kot so pobarvani kvadratki. V pomoč so ti lahko besede, ki jih najdeš pod križanko. Besede iščeš lahko v vodoravni in navpični smeri.

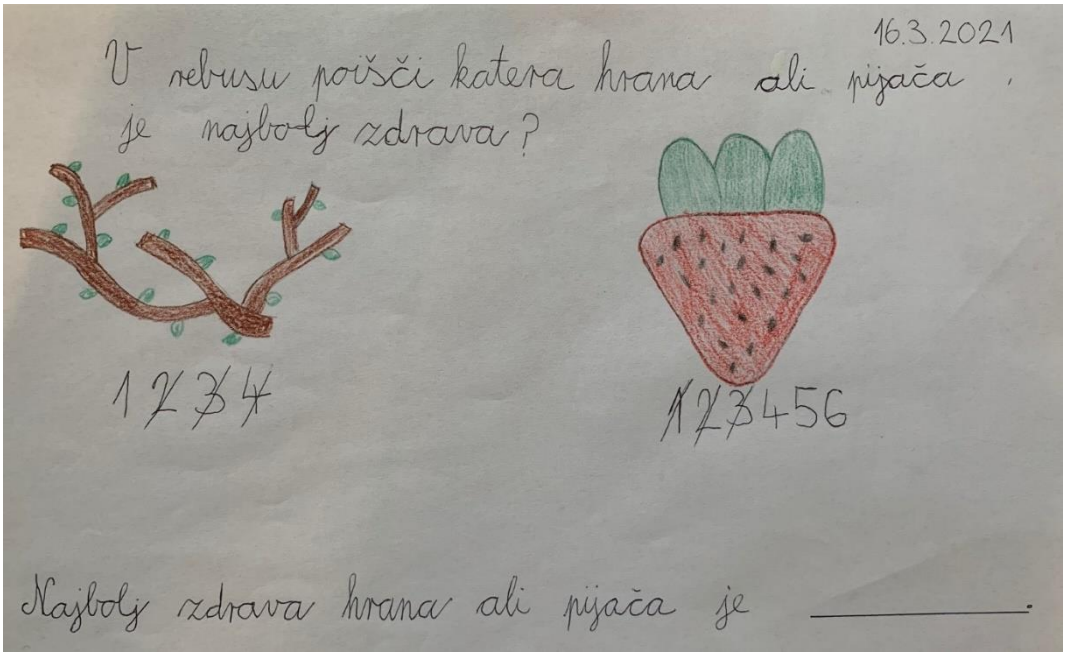
K	M	L	E	O	P	J	A	B	O	L	K	O
M	A	R	E	L	I	C	A	A	T	R	A	A
B	L	C	Č	D	E	F	A	B	C	Č	D	B
E	I	F	H	R	U	Š	K	A	G	H	I	O
J	N	K	L	M	N	O	P	R	S	Š	T	R
P	A	P	R	I	K	A	U	V	Z	Ž	A	O
B	C	Č	D	P	E	F	G	H	Č	I	J	V
K	B	L	K	O	R	E	N	Č	E	K	M	N
N	R	O	P	M	R	S	Š	T	Š	U	V	I
Z	E	Ž	J	A	G	O	D	A	N	A	B	C
C	S	Č	D	R	E	F	G	H	J	I	J	A
K	K	L	M	A	N	O	P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

JABOLKO, MARELICA, MALINA, PAPRIKA, HRUŠKA, BOROVNICA, KORENČEK, BRESKEV, POMARANČA, LIMONA, JAGODA, ČEŠNJA, RIBEZ

_ _ _ _ _ _ _ **JE NAJVEČJE BOGASTVO.**

Luka Abbad, 4. b

REBUS



Eva Kalšek, 4. b

REBUSI

1 2 3 4 5 6 7 8

ČI

1 2 3

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5

1 2 3 4

1 2 3 4

1 2 3 4

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

Elina Ljutič, 3. b

KRIŽANKA

Vprašanje

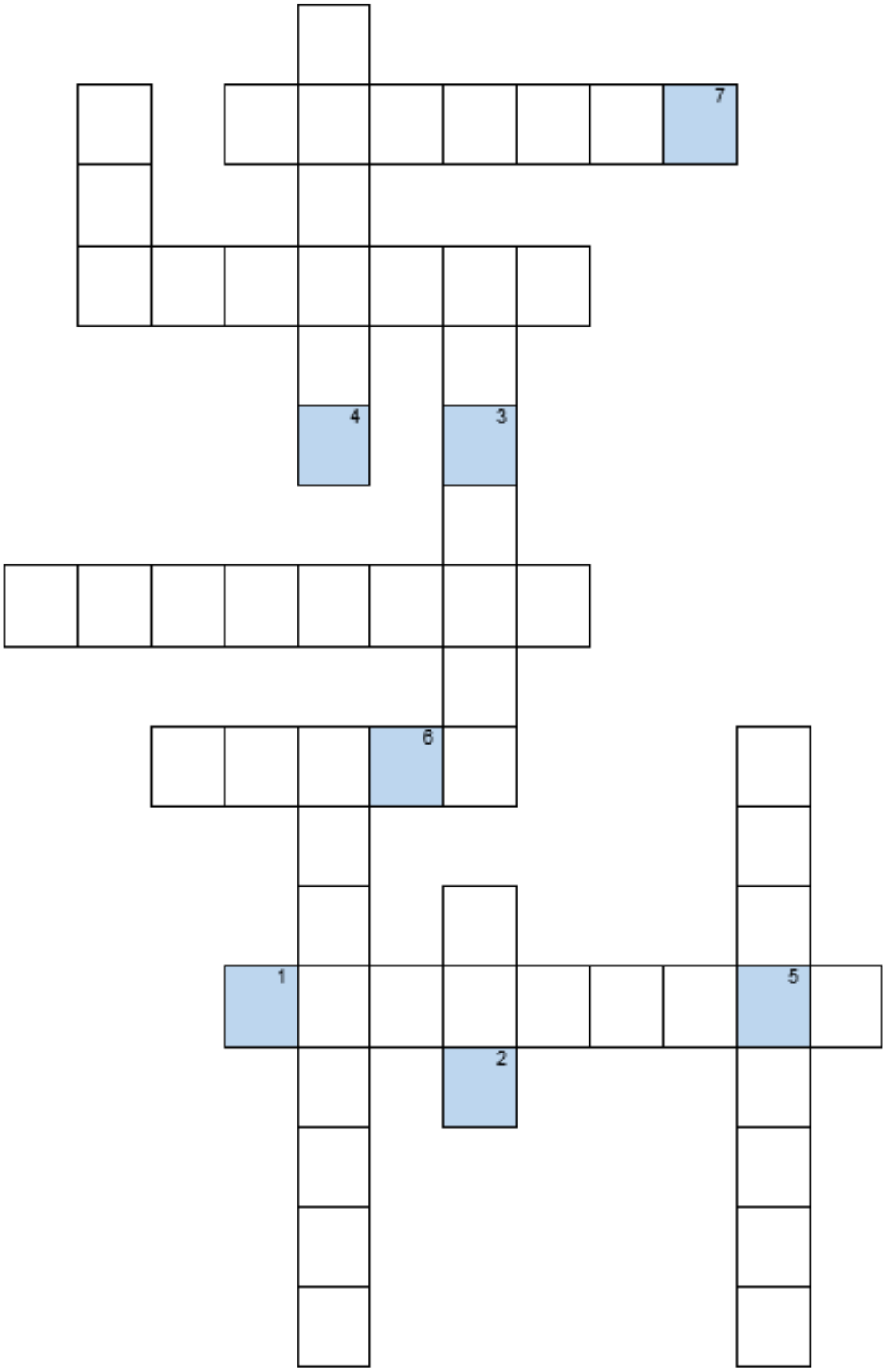
Vodoravno:

1. Za dobro počutje je potrebno_____.
2. Pregovor pravi: eno _____ na dan odžene zdravnika stran.
3. Iz zdrave hrane dobimo _____.
4. Z dreves pobiramo _____.
5. Veliko vitaminov je v _____.

Navpično

1. V času prehlada nam pomaga _____.
2. Je rumeno in uporablja se v čaju. To je _____.
3. Dobrodošel je zelo, saj zaradi njega bolje vidimo. To je _____.
4. Gre za sadje, ki predstavlja bogat vir energije in vsebuje veliko vitaminov in mineralov. To so _____.
5. Je bolj zdrav nadomestek sladkorja. To je _____.
6. Za _____ ne potrebuješ veliko, le kopalke.

Rešitve:
Vodoravno: gibanje, jabolko, vitamine, sadje, zelenjavi.
Navpično: čaj, limona, korenje, dateljni, med, plavanje.



Geslo:	1	2	3	4	5	6	7

Tim Srebot, 7. b

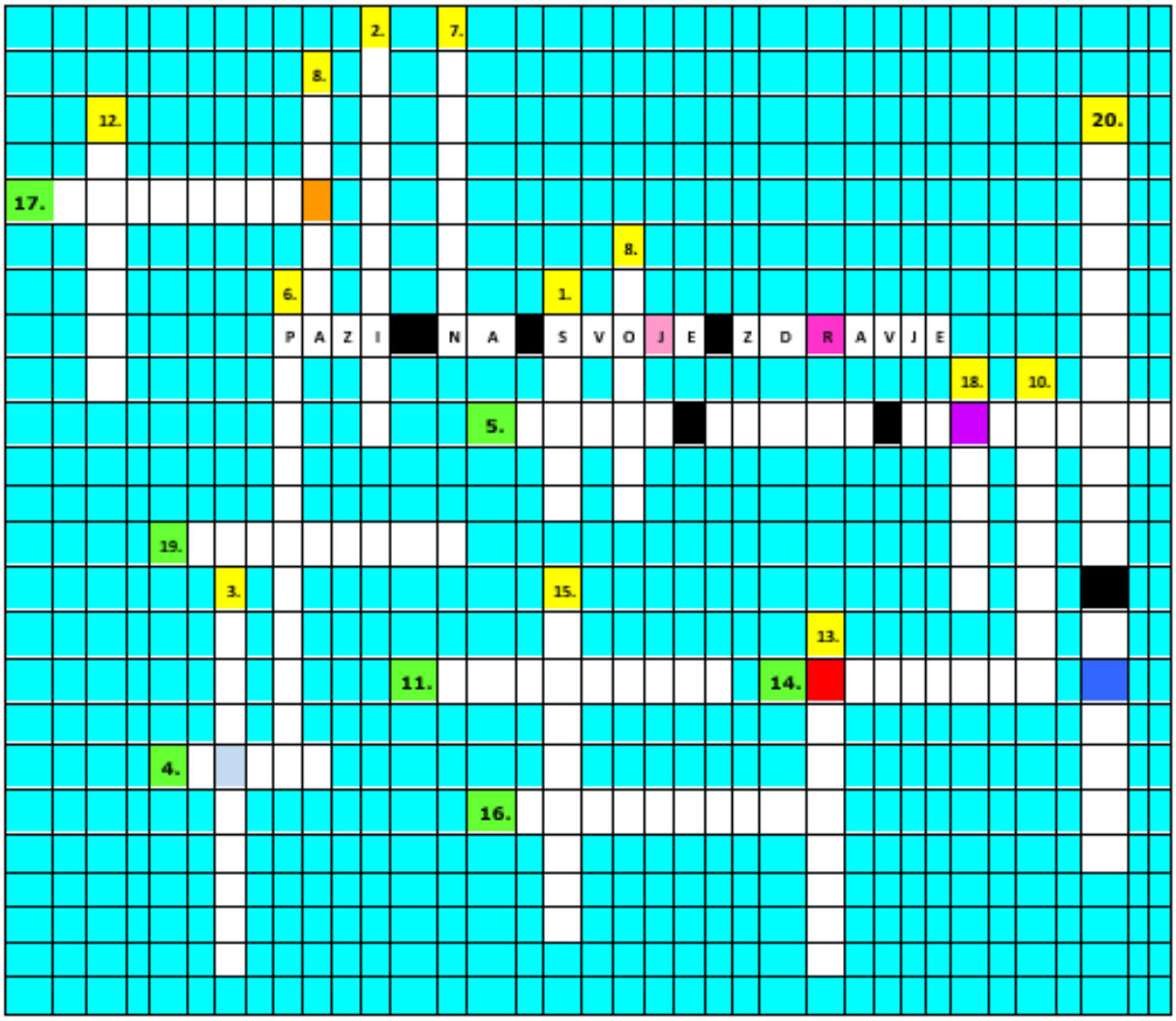
KRIŽANKA

NAVPIČNO

1. Lubenica, grozdje, jagode, borovnice …
2. Nenaden izbruh hitro nalezljivih bolezni?
3. Epidemija, ki zajema več pokrajin, držav, celin?
6. S čim se naše telo brani?
7. Kaj povzročajo virusi in bakterije?
8. Kaj se naredi tam, kjer krvavimo?
9. Kaj je hladna jed pripravljena s kisom in oljem?
10. Kaj raste na jablani?
12. Kaj je snov za cepljenje proti nalezljivim boleznim?
13. Kdo se poklicno ukvarja z zdravljenjem ljudi?
15. Kaj je priprava za merjenje temperature?
18. Kaj je zelo majhen organizem, ki se razmnožuje le v živih celicah in povzroča nalezljive bolezni?
20. Kako imenujemo zdravstveno delavko, ki neguje bolnike?

VODORAVNO

4. Kaj si, če nisi bolan?
5. S čim poskrbiš, da si čim dlje živ in zdrav?
11. Kaj je nizka, grmičasta rastlina ali njene užitne črne jagode?
14. Kaj je snov, ki zdravi bolezen?
16. Kako imenujemo zavod za zdravljenje bolnikov?
17. Kako imenujemo telesne vaje za razvijanje in ohranjanje telesnih sposobnosti in zmogljivosti?
19. Kaj je enocelični rastlinski organizem brez klorofila, ki se množi s cepitvijo?



L E G E N D A :

: P R E S L E D E K

: P R A Z N O P O L J E

: Š T E V I L K A N A V P I Č N E B E S E D E

: Š T E V I L K A V O D O R A V N O B E S E D E

G E S L O :

Anže Plevčak, 4. a