

# HIŠA

# ZDRAVJA

PROJEKT HIŠA ZDRAVJA, KI SMO GA V DOMU IZVAJALI OD SEPTEMBRA  
DO DECEMBRA 2007, JE BIL IZBRAN NA RAZPISU ZA SOFINANCIRANJE  
PROGRAMOV ZA KREPITEV ZDRAVJA V LETU 2007 V MESTNI OBČINI  
MARIBOR.

## DOM ANTONA SKALE

## 2007



## SPOŠTOVANI SODELAVCI, OTROCI IN MLADOSTNIKI!

V VELIKO ZADOVOLJSTVO MI JE, DA SMO SKUPAJ IZPELJALI PROJEKT HIŠA ZDRAVJA. GRE ZA PROJEKT, KI JE VELIKO PRISPEVAL K POVEZANOSTI MED NAMI. VZGOJITELJI, VARUHI, DELAVKE VKLJUČENE V JAVNA DELA, SVETOVALNA DELAVKA, OTROCI IN MLADOSTNIKI STE ZELO USPEŠNO SODELOVALI IN NA TA NAČIN USTVARILI ODLIČNO VZDUŠJE V DOMU.

V SKUPINAH STE OBRAVNAVALI IN PREDSTAVLJALI MESEČNE TEME PROJEKTA HIŠA ZDRAVJA. SVOJ POMEMBEN PRISPEVEK STE DALI VSAK NA SVOJEM PODROČJU. NISTE DELALI SAMO ZASE, DELALI STE ZA VSE NAS, KI ŽIVIMO ALI DELAMO V DOMU. PREPRIČAN SEM, DA ENAKO ČUTITE TUDI VI!

TEŽKO JE PREDVIDETI REZULTATE PROJEKTA IN ZAGOTOVITI POPOLN UČINEK TAKŠNE OBLIKE DELA, AMPAK JAZ IMAM DOBER OBČUTEK. VSEM VAM, ŠE ENKRAT ČESTITAM IN SE VAM ZAHVALJUJEM ZA VAŠE SODELOVANJE, ZA VAŠ PRISPEVEK, ZA VAŠ TRUD, KI STE GA VLOŽILI IN OD KATEREGA IMAMO DANES VSI KORISTI.

KNJIŽICA, KI JO IMATE PRED SEBOJ SO LE UTRINKI NAŠEGA DELA.

HVALA!

SEBASTIJAN ZEMLJIČ,  
KOORDINATOR PROJEKTA HIŠA ZDRAVJA

V OKVIRU PROJEKTA SMO OBRAVNAVALI TEME, S KATERIMI SMO OTROKOM IN MLADOSTNIKOM PRIPRAVLJALI ZDRAVO POPOTNICO ZA ŽIVLJENJE. VSAKA SKUPINA SI JE IZBRALA NASLOV, POVEZAN S TEMO MESECA. S POMOČJO SODELOVALNEGA NAČINA UČENJA MED STROKOVNIMI DELAVCI IN OTROCI TER MLADOSTNIKI SMO TEMO PODROBNO PREDELALI, IZDELALI PLAKAT IN GA NA KONCU MESECA PREDSTAVILI NA SKUPNEM SREČANJU.

IZBRALI SMO ZAŠČITNI ZNAK PROJEKTA IN AVTORICO MIHAELO ŽNOFL NAGRADILI Z LEPO NAGRADO, KI NAM JO JE PODARILA **RESTAVRACIJA VILLA RUSTICA**.



*MAJCINGERJEVA ULICA 36 - 2000 MARIBOR - Telefon: 02/4205172*

K SODELOVANJU SMO POVABILI STROKOVNJAKE, ZA KATERE SMO MENILI, DA NAM PRI IZVEDBI NAŠEGA PROJEKTA LAHKO POMAGAJO.

27. SEPTEMBRA 2007 NAS JE GOSPA ZVONKA DEBELAK (SMS S SPECIALNIMI ZNANJI), POUČEVALA O **NEGI USTNE VOTLINE IN SKRBI ZA ZDRAVE ZOBE**.

25. OKTOBRA 2007 JE GOSPA ZVEZDANA VRAŽIČ *DIPL.M.S.* PRIPRAVILA UČNO DELAVNICO **PROMOCIJA ZDRAVJA IN ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA** ZA ZAPOSLENE.

17. DECEMBER 2007 NAS JE GOSPA VERONIKA STOJČ *DIPL.M.S.* POUČEVALA **UŽIVAJMO V ZDRAVI PREHRANI**.

**TEME, KI SMO JIH SPOZNAVALI V HIŠI ZDRAVJA:**

- OSEBNA HIGIENA
- DRUŽINSKO ŽIVLJENJE
- VZGOJA ZA ZDRAVO SPOLNO ŽIVLJENJE
- ZDRAVA PREHRANA

## ZAŠČITNI ZNAK PROJEKTA

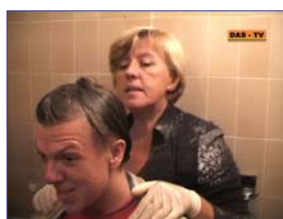
V SREDO SVA Z MARJETKO ŠLE V VILO RUSTIKO. DO RESTAVRACIJE NAJU JE SPREMLJALA UČITELJICA MARINA. NAROČILE SVA PICO IN KOKAKOLO. MED ČAKANJEM NA PICO SVA SE POGOVARJALI. KO NAMA JE NATAKAR PRINESEL PICO, NAMA JE VOŠČIL DOBER TEK. KO SVA ODHAJALE SVA SE LEPO ZAHVALILE IN POSLOVILE. IMELE SVA SE ZELO LEPO.



MIHAELA ŽNOFL 6.SKUPINA

## TEMA MESECA SEPTEMBRA - OSEBNA HIGIENA

1. SKUPINA - UMIVANJE ROK
2. SKUPINA - NEGA LASIŠČA
3. SKUPINA - UMIVANJE ZOB
4. SKUPINA - UMIVANJE
5. SKUPINA - NEGA NOHTOV
6. SKUPINA - LIČENJE IN NEGA OBRAZA
7. SKUPINA - NEGA MOŠKEGA



INDIVIDUALNA HIGIENA VSEBUJE IZREDNO VAŽNA PRAVILA ZA IZVAJANJE, DA SE IZBOLJŠA IN OHRANI PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE.

**HIGIENA ROK** - TEKOM DNEVA NAŠE ROKE SPREJMEJO NAJRAZLIČNEJŠE MIKROORGANIZME, KI JIH LAHKO VNESEMO V USTA,OČI ALI RANICE NA KOŽI IN TAKO POVZROČIMO INFEKCIJE.

NAJVEČ SE JIH NABERE POD NOHTI IN MED PRSTI, OD TAM JIH JE TUDI NAJTEŽJE ODSTRANITI.

ZATO JE TAKO ZELO POMEMBNO, DA IMAMO VEDNO ČISTE ROKE, SAJ Z NJIMI JEMO, SE PRASKAMO IN DOTIKAMO SVOJE KOŽE.

ČE SO ROKE ČISTE, JE VELIKO MANJŠA VERJETNOST, DA SE OKUŽIMO IN Z OKUŽBO VNESEMO V TELO BOLEZEN.

DOMA POSKRbite, DA IMATE VEDNO SVOJO BRISAČO, KI JO REDNO MENJATE, SAJ SICER LAHKO POSTANE PRAVO LEGLO BAKTERIJ IN MIKROORGANIZMOV.

KO SI UMIVATE ROKE, JIH DOBRO NAMILITE S PROTIBAKTERIJSKIM MILOM IN NE POZABITE NA KOŽO POD NOHTI.

TO POČNITE VSAJ POL MINUTE IN NA KONCU DOBRO SPERITE S TOPLO VODO.

### 1. SKUPINA



**NEGA ZOB :**

- ZOBE UMIJ VEČKRAT NA DAN
- ZOBE ŠČETKAJ VSAJ 3 MINUTE
- OČISTIMO VSE ZOBE IN PROSTORČKE MED NJIMI
- POGOSTO MENJAVAJ ŠČETKO, KER SO V NJEJ BAKTERIJE
- PRI ČIŠČENJU UPORABLJAJ ZOBNO NITKO

**3. SKUPINA**

**NEGA NOG** - REDNO OPAZUJTE SVOJE NOGE IN SI JIH UMIJTE, VEDNO KO SO POTNE. ZATO, KER JE VELIKA MOŽNOST OKUŽBE, KI LAHKO POVZROČIJO SREČICO, BOLEČINE, ALI PA RDEČKASTO KOŽO.

**NE OBUVAJ SI ČEVLJEV, KI NISO TVOJI****4. SKUPINA**

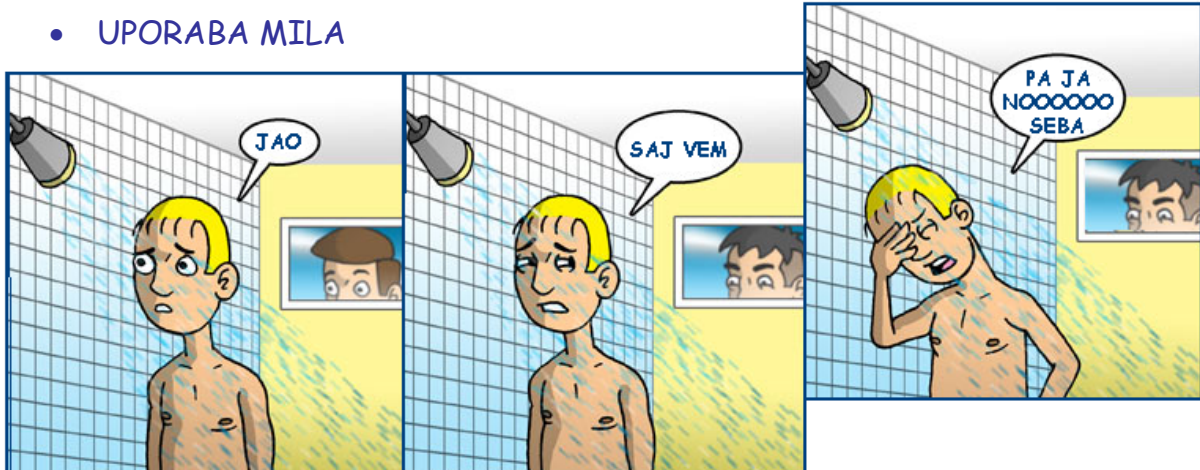
**NEGA MOŠKEGA** - MOŠKI POTREBUJEJO PRAV TOLIKO NEGE IN POZORNOSTI KOT ŽENSKÉ. NAJPOMEMBNEJŠE JE SEVEDA SPANJE, VSAJ OSEM UR. ČE JE LE MOGOČE PRED POLNOČJO, SAJ SO NAJDRAGOCENEJŠE MINUTE SPANJA PRAV PRED POLNOČJO, OZIROMA, NAJPOZNEJE DO ENE URE ZJUTRAJ. ČE JE LE MOGOČE SI IZBERITE USTREZNO REKREACIJO IN POSKRbite ZA OSEBNO HIGIENO.

**7. SKUPINA**

**NEGA SPOLOVILA** - NI POMEMBNO, DA SE OD ZUNAJ SVETI, MORA BITI ČISTO TUDI OD ZNOTRAJ.

### UMIVANJE TELESA:

- VSAK DAN
- PO ŠPORTNIH AKTIVNOSTIH
- PAZIMO NA PRAVILNI VRSTNI RED UMIVANJA POSAMEZNIH DELOV TELESA, UMIVAMO SE OD GLAVE PROTI NOGAM. NAZADNJE SI UMIJEMO SPOLOVILO
- UPORABA MILA



### 7. SKUPINA

**NEGA NOHTOV** - NOHTI SO ROŽENINASTI DEL NAŠEGA TELESA IN RASTEJO NA PRSTIH LJUDI. RASTEJO CELO ŽIVLJENJE IN ZATO MORAMO ZANJE LEPO SKRBETI:

- NOHTE KRTAČIMO
- NOHTE PILIMO
- NOHTE LAKIRAMO
- NOHTE NE GRIZIMO



NOHTE SO NAŠI PREDNIKI UPORABLJALI ZA OPRIJEMANJE, PLEZANJE IN OBRAMBO. DANES SO NOHTI MODNI DODATEK POSAMEZNIKA

### 5. SKUPINA

## TEMA MESECA OKTOBRA - DRUŽINSKO ŽIVLJENJE

1. SKUPINA - MOJA DRUŽINA
2. SKUPINA - DRUŽINA NA SPREHODU
3. SKUPINA - DRUŽINSKI ČLANI
4. SKUPINA - PREDSTAVIM SVOJO DRUŽINO
5. SKUPINA - DRUŽINA IN JAZ
6. SKUPINA - 6.sk. KOT DRUŽINA
7. SKUPINA - DOM KOT DRUŽINA



### PREDSTAVIM SVOJO DRUŽINO - ŠLI

SMO K MENI DOMOV IN SMO MOJO DRUŽINO PRESENETILI. SPLOH NISMO IMELI NAMENA IT K MENI DOMOV, JAZ SEM SI SAMO HOTEL VZET KORUZO. POTEM PA JE MOJ OČE REKO NAJ



PRIDEMO NA PIJAČO, POTEM NAS JE MOJA BABICA VPRAŠALA, ČE SI BO KDO NAMAZAL ZASEKO NA KRUH. SO BILI VSI TIHO. MED TEM PA SE JE OGLASILA UČITELJICA KARLA, DA BI POSKUSILA ZASEKO. MOJA BABICA



NAM JE DALA ZASEKO NA MIZO IN DOMAČI KRUH, ZRAVEN PA ČESEN IN ČEBULO. ZRAVEN SMO PILI DOMAČI SOK IZ KORENČKA. VSI SO SI NAMAZALI KRUH Z ZASEKO, ENI SO SI NAREZALI ČESEN NA KRUH. LEPO SMO SE NAJEDLI, KER JE BILO TAKO DOBRO IN OKUSNO.



MOJI SORODNIKI SO BILI VESELI, DA SMO SE USTAVILI PRI NAS, MOJ OČE PA TISTI DAN IMEL ROJSTNI DAN. ANDREJ MU JE ČESTITAL V IMENU VSEH NAS.

USTAVILI SMO SE PRI ANDREJU DOMA. TAM NAM JE POKAZAL, KJE STANUJE IN KAKŠNE DOMAČE ŽIVALI IMA. ANDREJEVA MAMA NAM JE POKAZALA ENEGA VELIKEGA ZAJCA, ANDREJ PA NAM JE POKAZAL MALEGA MUJCEKA IN PSA DINA. POVABILI SO NAS NA PIJAČO PA SMO ODKLONILI, KER SMO BILI ŽE VSEGA POLNI. ODPRAVILI SMO SE PROTI MARIBORU V DOM.

VLADO ČERNEL 4.SKUPINA



**6. SKUPINA KOD DRUŽINA** - MI SMO VELIKA DRUŽINA IMAMO SE RADI, SKRBITO DRUG ZA DRUGEGA, NIKOLI SE NE SKREGAMO. SKUPAJ SE DOGOVARJAMO, KAJ BOMO DELALI. SKUPAJ SE UČIMO. KUHAMO SI VEČERJO IN NATO SKUPAJ POSPRAVIMO.

6. SKUPINA

## 6. SKUPINA KOD DRUŽINA - V ŠESTI SKUPINI SKRBJMO DRUG ZA



DRUGEGA, IMAMO SE LEPO. SKUPAJ DELAMO UČNE NALOGE, KUHAMO ZA VEČERJO, POSPRAVLJAMO DELOVNE PROSTORE IN KOPALNICO. IMAMO SESTANKE, DA SE POGOVARJAMO KAK JE BIL TA TEDEN. MI 6. SKUPINA SMO KOT ENA OSEBA IN

DRUŽINA. POSKRBJIMO, DA SE NE KREGAMO, DA SE RAZUMEMO MED SABO IN POMAGAMO DRUGA DRUGI.

IRIS 6. SKUPINA



**DRUŽINA IN JAZ** - ZELO SI ŽELIM, DA BI VSI ČLANI MOJE DRUŽINE SKUPAJ ŽIVELI V SLOVENIJI. KO BO ATA DOBIL DRŽAVLJANSTVO, BODO K NAMA LAHKO PRIŠLI ŽIVET TUDI MAMA, SESTRA IN BRAT. KUPILI SI BOM SVOJO HIŠO.

V NJEJ BODO DOVOLJ PROSTORA ZA RAČUNALNIK IN V KLETI ZA KOLESARJE. ATA PA BO IMEL SVOJO GARAŽO ZA AVTO. MAMI, SESTRI IN BRATU BOM POMAGAL, DA SE NAUČIJO GOVORITI SLOVENSKO. ATA IN JAZ SVA ŽE VLOŽILA PROŠNJO ZA SLOVENSKO DRŽAVLJANSTVO.

FATGZON 5. SKUPINA

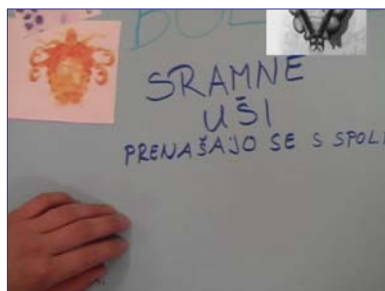
## TEMA MESECA NOVEMBRA - VZGOJA ZA ZDRAVO SPOLNO ŽIVLJENJE

1. SKUPINA - RAZLIKA MED SPOLOMA
2. SKUPINA - MOJA SIMPATIJA
3. SKUPINA - SPOLNOST OD A DO Ž
4. SKUPINA - KJE IN KAKO DO KONDOMA
5. SKUPINA - SPOLNO PRENOSLJIVE BOLEZNI
6. SKUPINA - ZAŠČITA PRI SPOLNEM ODNOSU
7. SKUPINA - KAJ MISLIJO FANTJE O SPOLNOSTI



**RAZLIKA MED SPOLOMA** - LJUDJE SE MED SEBOJ RAZLIKUJEMO. NITI DVA ČLOVEKA NA SVETU SI NISTA POPOLNOMA PODOBNA. LOČIMO MOŠKE IN ŽENSKE. MOŠKI SO NAVADNO VEČJI IN MOČNEJŠI. KO MOŠKI ODRASTE, MU ZRASTEJO BRKI IN BRADA. ŽENSKE TEGA NIMAJO. ŽENSKA IMA DOJKE. V NJIH NASTAJA MLEKO, S KATERIM HRANI DOJENČKA. MOŠKI DOJK NE POTREBUJE. MOŠKI IN ŽENSKA SE RAZLIKUJETA MED SEBOJ PO SPOLOVILU. MOŠKI IMA PENIS, ŽENSKA IMA VAGINO. TO SO SPOLNI ORGANI. KO ŽENSKA ODRASTE, RODI DOJENČKA, KI JE SPET LAHKO SAMO MOŠKEGA ALI ŽENSKEGA SPOLA. TAKRAT ŽENSKA POSTANE MAMA, MOŠKI PA OČE.

### 1. SKUPINA



## SPOLNOST OD A DO Ž

**A**

**ATA** (OČE, OČKA, ATI, TATA, FOTER, VATER) JE MOŠKI, JE TISTI, KI NAREDI OTROKA IN SKRBI ZA OTROKE. IMA RAD OTROKE, KUHA, POMIVA POSODO, POŠILJA DENAR, ME PELJE V TRGOVINO, NAREDI VEČERJO, POPRAVLJA AVTE IN KOLESA, POMAGA OTROKOM PRI UČENJU, VOZI TOVORNJAK, HODI V SLUŽBO...

**B**

**BOŽANJE** POMENI LJUBEZEN ALI ČE TE KDO ZAPELJUJE. JE DA IMAŠ NEKOGA RAD IN SE GA DOTAKNEŠ. JE KO ATA IN MAMA DELATA OTROKE SE ZRAVEN BOŽATA. KADAR SI ŽALOSTEN TE POBOŽAJO, DA TE POTOLAŽIJO...

**C**

**CARTANJE** (STISKANJE, KADAR SE IMAMO RADI) CARTAMO LAHKO TISTE, KI JIH IMAMO RADI IN TISTE, KI NAM TO DOVOLIJO. CARATMO SE PRI MAMI, CARTAMO TUDI ŽIVALI. TAKRAT, KO SE CARTAMO NAM JE FAJN IN SE DOBRO POČUTIMO...

**Č**

**ČUSTVA** SE ZGODIJO, KO SI ZAČUDEN, KER SE JE NEKAJ ZGODILO. POZNAMO VEČ ČUSTEV KADAR SE JOČEMO IMAMO ŽALOSTNA ČUSTVA, NAPRIMER, KADAR SE RAZKURIMO IMAMO JEZNA IN HUDA ČUSTVA, VESELA ČUSTVA, SO TISTA, KADAR SMO VESELI...

**D**

**DOJKE** (PRSI IN BOLJ PO DOMAČE IN NEPRIMERNO ZIZE, JOŠKE) IMAJO JIH PUNCE IN ŽENSKÉ. SO LEPE, ZANIMIVE, SMEŠNE, VELIKE ALI MAJHNE, SO OKROGLE IN NA KONCU IMAJO BRADAVICO. IZ DOJK DOJENČKI PIJEJO MLEKO...

**E**

**EREKCIJA** EREKCIJO IMAJO FANTJE IN MOŠKI. NAJVEČKRAT SE ZGODI ZJUTRAJ. PREPOZNAJO JO PO TEM, DA TAKRAT PENIS ZRASTE, POSTANE DEBEL IN SE NA NJEM VIDIJO ŽILE. S TAKŠIM PENISOM SF TŽKO LULA...

**F**

**FRANCOSKI POLJUB** (ŽVALJENJE) NASTANE, KO SE DVA LUPČKATA. TO JE POSEBNA VRSTA POLJUBLJANJA ZA ODRASLE...

**G**

**GLAVA** (VČASIH LAHKO TUDI REČEMO BUČA ALI KURBUS) JE OKROGLA IN IMA TUDI MOŽGANE. Z NJO MISLIMO O LJUBEZNI IN UPORABLJAMO JO ZA RAČUNAJE. ZELO POMEMBNO PA JE, DA JO UPORABLJAMO, DA Z NJO MISLIMO, KAJ JE PRAV IN KAJ NAROBE...

**H**

**HOMOSEKSUALEC** (MANJ PRIMERNI, A BOLJ ZNANI IZRAZI SO PEDER, LEJZBIKA) JE TISTI, KI MU JE VŠEČ ISTI SPOL. MOŠKEMU JE VŠEČ MOŠKI IN STA ZALJUBLJENA- REČEMO JIMA TUDI DA STA GEJA ALI PEDRA. ŽENSKI JE VŠEČ ŽENSKA IN STA ZALJUBLJENI IMENUJEMO JIH TUDI LJEZBIKE. MED SEBOJ DELAJO ISTO, KOT DELATA DRUGAČE FANT IN PUNCA...

**INTIMNOST** JE TAKRAT, KADAR POČNEMO KAJ TAKEGA, KAR NI PRIMERNO, DA BI NAS DRUGI GLEDALI. NAPRIMER, KADAR SE FANTJE IGRAJO S SVOJIM PENISOM, TO LAHKO POČNEJO SAMO KADAR SO SAMI...

**I****J**

**JAJCA** (JE DOMAČ IZRAZ ZA MOŠKA MODA) IN JH IMAJO MOŠKI, V NJIH SO SPRAVLJENA SEMENČECA. ČE KDO FANTA ALI MOŠKEGA VDARI V JAJCA, OZIROMA MODA, TO ZELO BOLJ...

**KONDOM** (BOLJ PO DOMAČE MU REČEMO TUDI OLAGUMA), POSKRBI, DA ŽENSKA NISO NOSEČE. JE GUMA, KI SI JO MOŠKI NATAKNE NA PENIS IN JE NAMENJEN TEMU, DA ŽENSKA NE ZANOSI IN DA NE DOBIŠ KAKF BOLFZNI...

**K****L**

**LJUBEZEN** JE DA SE DVA LUPČKATA, DA SE IMATA DVA RADA. POZNAMO RAZLIČNE VRSTE LJUBEZNI: LJUBEZEN DO ŽIVALI, LJUBEZEN DO LJUDI, LJUBEZEN DO ROŽ, LJUBEZEN DO ŠPORTA, LJUBEZEN DO LADIJ. LJUBEZEN DO GLASBE...

**MAMA** (MAMICA, MAMIKA, MATI, MAMI ALI MATER) JE ŽENSKA, KI NAS JE RODILA, ZRAVEN TEGA PA POČNE ŠE VELIKO DRUGIH STVARI, HRANI OTROKE, KUHA, POSPRAVLJA, NAM DA POLJUBČEK, PEČE PECIVO, BERE ROMANE, POMAGA OTROKOM PRI DOMAČI NALOŽI, HODI V SLUŽBO, GLEDA TELEVIZIJO, TU IN TAM NEKAJ POZABI...

**M****N**

**NOSEČNOST** NASTANE TAKRAT, KADAR SE SEMNČECE IN JAJČEČE ZDRUŽITA. POTEM IMA ŽENSKA V TREBUHU DOJENČKA...

**OBJEM** JE NAMENJEN TEMU, DA POKAŽEŠ, DA IMAŠ NEKOGA RAD. POZNAMO RAZLIČNE VRSTE OBJEMOV: NEŽEN, GROB, PRIJATELJSKI, MOČAN...

**O**

**P**

**PENIS** (LULEK, LULČEK, NEPRIMERNI IZRAZI SO TIČ, KURC) IMAJO MOŠKI. PENIS SI JE TREBA UMIVATI. FANTJE IN MOŠKI PENIS UPORABLJAJO ZA LULANJE IN IGRANJE. Z PENISOM SE LAHKO IGRAJO SAMO KADAR SO SAMI...

**R**

**RANDI** (ZMENEK) JE NAMENJEN FANTU IN PUNCI, DA SE DRUŽITA IN SPOZNAVATA. FANT IN PUNCA RANDI IZKORISTITA ZATO, DA SI POVESTA, DA SE IMATA RADA, DA SE LAHKO TUDI POLJUBITA, DA SE POGOVARJATA...

**S**

**SPOLNI ODNOS** (POZNAMO EN KUP NEPRIMERNIH IZRAZOV SEKS, FUKANJE, MARDANJE, RAŠITA SE), DO SPOLNEGA ODNOSA PRIDE, ČE SE IMATA DVA RADA IN DRUG DRUGEGA SPOŠTUJETA. PRI SPOLNEM ODNOSU SE ŽENSKA IN MOŠKI SLEČETA IN MOŠKI SE VLEŽE NA ŽENSKO IN POTEK MOŠKI, DA SVOJ PENIS V VAGINO...

**Š**

**ŠLATANJE** (SPOLNO NADLEGOVANJE) JE JE OTIPAVANJE BREZ DOVOLJENJA. JE TUDI SPOLNO NADLEGOVANJE, KI NI DOVOLJENO IN JE STROGO PREPOVEDANO. NIKOGAR NE SMEMO ŠLATATI, NAGOVARJATI, NAJ KDO KOGA POŠLATA.....

**T**

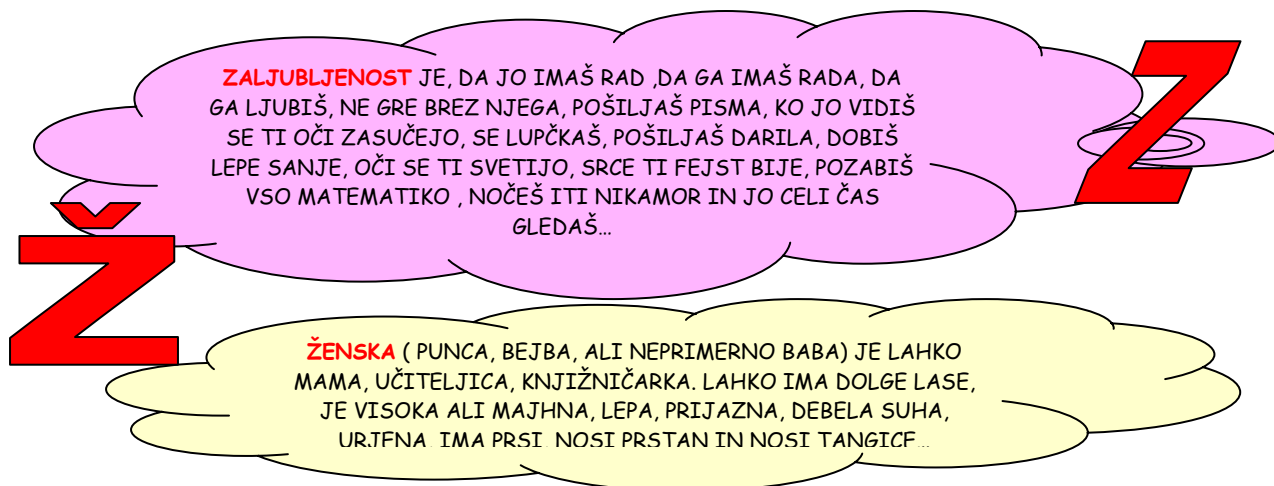
**TELO** POZNAMO OTROŠKO, MOŠKO IN ŽENSKO. TELO JE, DA ŽIVIŠ. POZNAMO ŽENSKO IN MOŠKO TELO. TELO JE SRCE, MOŽGANI, KOSTI, MESO, KOŽA, ŽILE, OČI, NOS, USTA, HRBTENICA, ZOBJE, VRAT OBRAZ, NOHTI, KRI...

**U**

**UMIVANJE** (KOPANJE, TUŠIRANJE) JE POTREBNO DA SMO ČISTI, DA NE ZBOLIMO IN DA NE SMRDIŠ, DA ODSTRANIMO UMAZANOST S TELESA, DA DIŠIMO, DA GREDO BAKTERIJE IZ TELESA, DA NAS UČITELJICA NE ZAVOHA. DA SMO UREJENI.....

**V**

**VALENTINOVO** JE 14. FEBRUARJA IN JE DAN ZALJUBLJENIH. TAKRAT TISTEMU, V KATEREGA SI ZALJUBLJEN POŠLJEŠ PISMO ALI DARILCE...



### 3.SKUPINA

**KJE IN KAKO DO KONDOMA** - ODPELJALI SMO SE DO ŠTUKA, KJER SMO ISKALI KONDOMAT. NAŠLI GA NISMO. ŠLI SMO PEŠ DO BARA, TUDI TAM NAŠLI GA NISMO.

ODPELJALI SMO SE DO PLANET TUŠA, IN SMO ŠLI GLEDAT NA WC IN TUDI TAM NI BILO KONDOMATA. V DROGERIJI TUŠ SMO SI POGLEDALI KONDOME IN SE POGOVARJALI O NJIH. NAŠLI SMO DUREX KONDOME VSEH OKUSOV. VELIKOSTI, BARV. KONDOMATOV NISMO NAŠLI

### DARJAN 4.SKUPINA

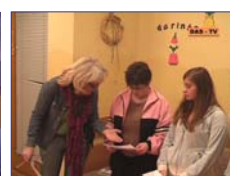
DANES V ČETRTEK 22. 11. 2007 SMO BILI V QULANDIJI, ŠTUKU IN PLANETU TUŠ. ISKALI SMO KONDOMATE, AMPAK NA ŽALOST JIH NISMO NAŠLI. POGLEDALI SMO SI KONDOME V DROGERIJI TUŠ, DM-u IN NA BENCINSKI ČRPALKI PETROL. VEČINA KONDOMOV JE BILA FIRMA DUREX.

### ŽAN 4.SKUPINA

**KJE IN KAKO DO KONDOMA** - KONDOM JE MEHANSKO KONTRACEP-CIJSKO SREDSTVO. KI GA MOŠKI PRED SPOLNIM ODNOSOM NATAKNE NA SPOLNI, UD. S TEM PREPREČI IZLIV SPERME V NOŽNICO IN TAKO PREPREČUJE ZANOSITEV . KONDOM ŠČITI PRED SPOLNO PRENOSLJIVIMI BOLEZNIMI KOT SO: GONOREJA, SIFILIS, HIV, AIDS. UPORABA KONDOMA NIMA STRANSKIH UČINKOV. KONDOME DOBIMO V VSEH PRODAJALNAH, V LEKARNAH, DROGERIJAH, ŽIVILSKIH TRGOVINAH. VEČINA KONDOMOV JE NAREJENA IZ LATEKSA ALI POLIURETANA. KONDOMI SO RAZLIČNIH OBLIK, VELIKOSTI, OKUSA .

POTEKA PROJEKT SPOLNE VZGOJE MI IMAMO NALOGO, KAKO PRITI DO KONDOMA. ODPRAVILI SMO SE ISKAT KONDOMATE, VENDAR JIH NISMO NAŠLI. MESTNO OBČINO BOMO OPOZORILI NA PROBLEM, DA V MARIBORU NI KONDOMATOV, KJER BI LAHKO KUPIL KONDOM, KADAR KOLI, DA BI SE ZAVAROVALI PRED SPOLNO NALEZLJIVIMI BOLEZNIMI.

#### MIHA 4.SKUPINA



## TEMA MESECA DECEMBRA - ZDRAVA PREHRANA

V MESECU DECEMBRU SI TEM NISMO RAZDELILI PO SKUPINAH. AMPAK SMO SE DOGOVORILI, DA VSAKA SKUPINA PRIPRAVI ZDRAV NAPITEK ALI ZDRAV NAMAZ.

Z DOBROTAMI, KI SMO JIH PRIPRAVILI SMO POGOSTILI CELOTEN DOM NA NOVOLETNEM PLESU.

### PO SKUPINAH SMO PRIPRAVILI

1. SKUPINA - ŠIPKOV ČAJ
2. SKUPINA - SHAKE
3. SKUPINA - JOGURT KOKTAJL
4. SKUPINA - NAMAZ IZ AVOKADA
5. SKUPINA - NAMAZ VESNA
6. SKUPINA - SUPER ZDRAV EKO-BIO NAMAZ Z JAJČEVCI
7. SKUPINA - RIBJI NAMAZ

**PRIPRAVA ŠIPKOVEGA ČAJA** - KROP SE PRELIJE ČEZ DOBRE POL ŽLIČKE ZMEČKANIH PLODOV ŠIPKA, PUSTI STATI 10-15 MINUT IN PRECEDI, ČAŠA NAPITKA SE POPIJE NEKAJKRAT NA DAN. NAPITEK NAJ NE PRIDE V STIK S KOVINAMI, KER LE-TE POSPEŠIJO RAZPAD VITAMINA C.



1.SKUPINA

**SHAKE** - SADJE IN MLEKO ZMEŠAMO S PALIČNIM MEŠALNIKOM. IZBEREMO LAHKO POLJUBNE VRSTE SADJA (JAGODE,...) LAHKO PA JE SVEŽE, KOMPOT ALI ZMRZNJENO.



2.SKUPINA

**JOGURT KOKTAJL** - SADJE ZMEČKAMO DODAMO JAGURT, PREMEŠAMO IN NATO DODAMO ŠE MINERALNO VODO.



3.SKUPINA

**NAMAZ IZ AVOKADA** - AVOKADO IZDOLBI, POKAPLJAJ Z LIMONINIM SOKOM, DODAJ NA DROBNO SESEKLJANO ČEBULO. VSE SKUPAJ DOBRO PREMEŠAJ, DODAJ SOL. LEPO NAMAŽI NA KRUH IN DOBER TEK.



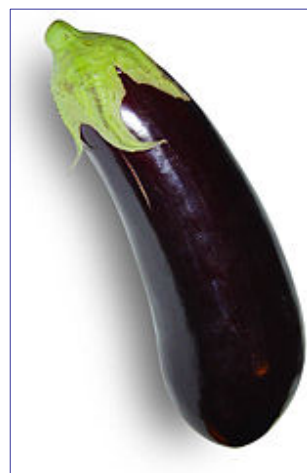
4.SKUPINA

**NAMAZ VESNA** - VSE TRI VRSTE SIRA NARIBAMO, DODAMO STRT ČESEN IN SESEKLJAN PETERŠILJ. VSE SKUPAJ ZMEŠAMO Z KISLO SMETANO, OBLIKUJEMO HLEBČEK IN GA POTRESEMO S SESEKLJANIMI OREHI ALI MANDLJI.



5.SKUPINA

**PRIPRAVA SUPER ZDRAVEGA EKO-BIO NAMAZA Z JAJČEVCI** - JAJČEVCE PREREŽEŠ NA POL, S PREREZANO STRANJO POLOŽIŠ NA POOLJEN PEKAČ IN PEČEŠ OD OKA 20 MIN NA 220 STOPINJ CELZIJA! KO SO PEČENI, JIH OHLADIŠ IN ODSTRANIŠ OLUP. SKUHAŠ OLUPLJEN ČESEN. VSE OHLAJENE SESTAVINE DAŠ V POSODO IN OBDELAŠ S PALIČNIM MEŠALCEM. LAHKO UPORABIŠ KOT NAMAZ (NA KRUH, PALAČINKE) ALI KOT PRILOGO MESU, KROMPIRJU...



6.SKUPINA

**RIBJI NAMAZ**- SARDELE ODCEDIMO IN STLAČIMO Z VILICO. DODAMO MASLO OZ MARGARINO IN ZMIKSAMO. DODAMO GORČICO, KISLO SMETANO IN POPER PO OKUSU. VSE DOBRO PREMEŠAMO.

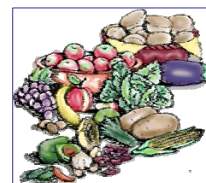


7.SKUPINA

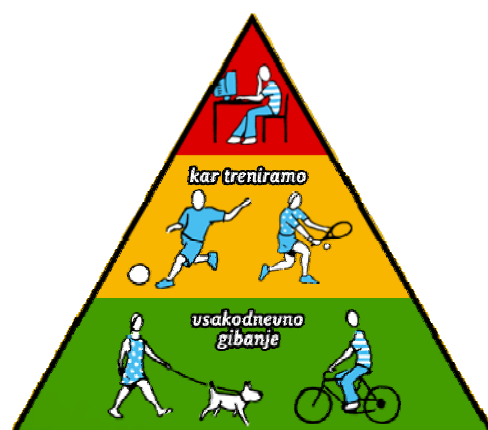
**UŽIVAJMO V ZDRAVI PREHRANI IN GIBANJU** JE BIL NASLOV SEMINARJA, KI NAM GA JE PRIPRAVILA GOSPA VERONIKA STOJIĆ DIPL.M.S.



ZDRAVA PREHRANA JE EDEN OD POGOJEV DOBREGA POČUTJA VSAKEGA ČLOVEKA. VPLIVA NA SPOSOBNOST ZA UČENJE, DELO, IGRO IN PREPREČUJE BOLEZNI.



GIBANJE ČLOVEKU VEČA TELESNO VZDRŽLJIVOST. GIBANJE JE UTRJEVANJE ZDRAVJA, VZTRAJNOST, ODLOČNOST, VIŠJA DELOVNA UČINKOVITOST, ZBRANOST, LEPŠE TELO, BOLJŠA SPOLNOST..



## NAUČILI SMO SE NEKAJ OSNOVNIH PRAVIL

**PIJ VELIKO VODE** - VODA JE NAJBOLJŠA TEKOČINA. PRIBLIŽNO 70% ČLOVEŠKEGA TELESA JE VODA OZIROMA H<sub>2</sub>O. ZATO JE NAJBOLJE, DA PIJEMO RAVNO TO, KAR JE NAJVEČJI DEL SESTAVE NAŠEGA TELESA. PITJE VSAKE OSTALE TEKOČINE, SE KASNEJE ABSORBIRA V TELESNI SISTEM IN JE ZATO NAŠE TELO TEŽJE.

**JEJ VELIKO SADJA IN ZELENJAVE-VSAK DAN** - SADJE IN ZELENJAVA VSEBUJETA (POLEG VITAMINOV IN MINERALOV) VELIKO VLAKNIN.

**DOBRO PREŽVEČI** - VSO HRANO JE POTREBNO ZELO DOBRO PREŽVEČITI TAKO, DA SE HRANA PRAKTIČNO UTEKOČINI.

**NEHAJ JESTI, KO NISI VEČ LAČEN** - POMEMBNO JE DA SE ZA VSAK OBROK NE "NABUTAMO" DO KONCA AMPAK, DA PRENEHAMO JESTI, KO NISMO VEČ LAČNI IN NE TAKRAT, KO SMO SI ODPELI ŽE TRI GUMBE NA HLAČAH.

**NE PRESKAKUJ OBROKOV** - LE TAKO JE V TELESU VZDRŽEVAN KONSTANTEN NIVO SLADKORJA, KI JE POTREBEN ZA AKTIVNOSTI IN PA OSKRBO HRANILNIH SNOVI, KI JIH RABIMO.

**JEJ ČIMBOLJ SVEŽA ŽIVILA.**

**NE JEJ "JUNK" HRANE OZ. HITRE HRANE** - IZ SVOJEGA JEDILNIKA IZLOČI VSO HITRO HRANO IZ "FASTFOOD" RESTAVRACIJ,

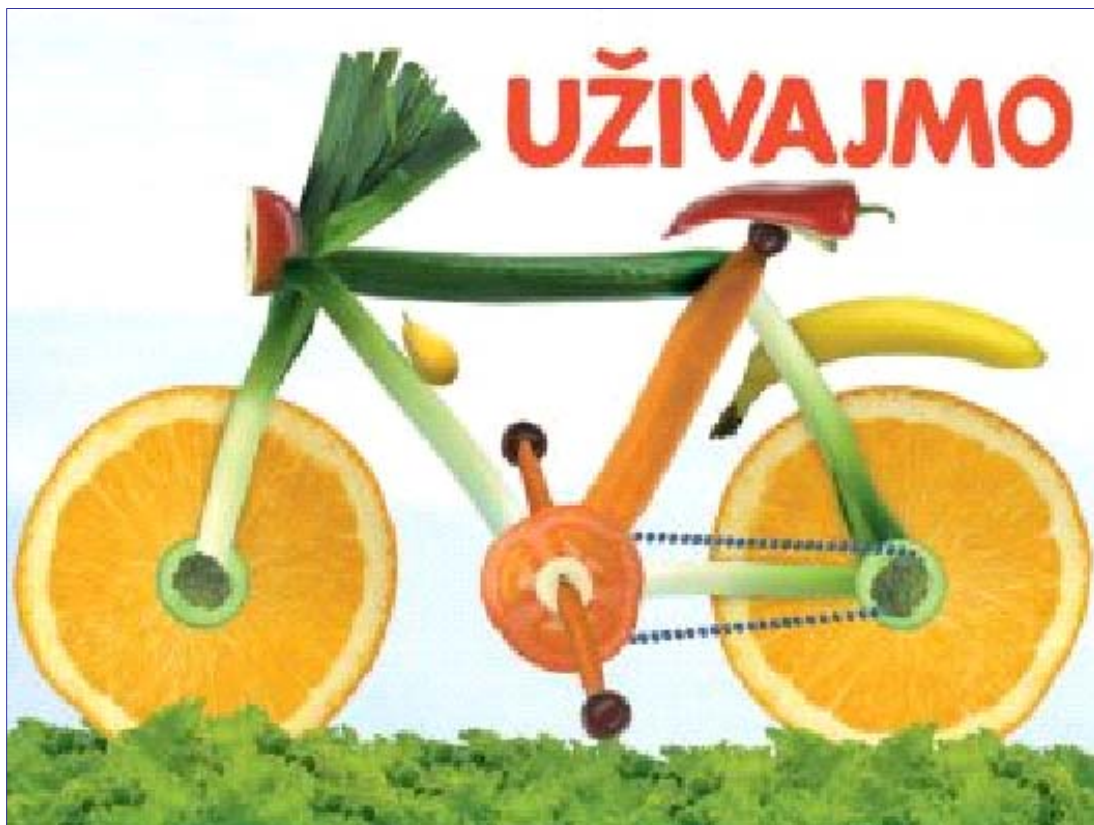
**JEJ 4 DO 6 KRAT NA DAN** - TO SE PRAVI NA VSAKE 2 DO 3 URE. OD 8-IH ZJUTRAJ DO 20-IH ZVEČER.

**JEJ OBROKE OB PRIBLJIŽNO ISTEM ČASU VSAK DAN.**

## ZA PROJEKT HIŠA ZDRAVJA PRISPEVEK PRIPRAVILA EVA IZ 7. SKUPINE

### KAJ SI SE NOVEGA NAUČIL/NAUČILA V PROJEKTU HIŠA ZDRAVJA?

- VEDNO MORAM IMETI ČISTE ROKE. ZNAMO SI UMITI DOBRO ROKE. *TILEN, 1. SKUPINA*
- DA SI MORAM VEDNO OPRANO LASIŠČE. *DANIJELO, 2. SKUPINA*
- DA MORAMO SKRBETI ZA HIGIENO ZOB. *MIHA, 3. SKUPINA*
- DA SE MORAM ZAŠČITITI PRED SPOLNIM ODNOSOM. *ANDREJ, 4. SKUPINA*
- DA SE DOVOLJ GIBAMO IN DA JEMO DOVOLJ SADJA IN ZELENJAVE. *DAVOR, 5. SKUPINA*
- NAUČILA SEM SE DA MOREM JEMATI TABLETKE, DA NEBI ZANOSILA. *MIHAELA 6. SKUPINA*
- Z NEGO TELES PREPRIČUJEM PRENOS SPOLNIH BOLEZNI. *SAŠO, 7. SKUPINA*



**KATERA TEMA TI JE BILA V PROJEKTU NAJBOLJ VŠEČ IN ZAKAJ?**

- RAZLIKA MED SPOLOMA. KAKO SE ZAŠČITIŠ. *DEJAN 1. SKUPINA*
- NAJBOLJ MI JE BILA VŠEČ O NEGI LASIŠČA. VŠEČ MI JE PA ZATO, KER IMAM NOVO FRIZURO Z PRAMENI. *MATJAŽ, 2. SKUPINA*
- NAJBOLJ MI JE BILA VŠEČ TEMA SKRB ZA ZDRAVJE ZATO, KER SEM RAD ZDRAV IN ČIST. *TADEJ, 3. SKUPINA*
- SPOLNA VZGOJA IN KAKO SE ZAŠČITIŠ PRED SPOLNIMI BOLEZNIMI ZATO, KER SEM SPOZNAL ŠE VELIKO BOLEZNI. *ANDREJ, 4. SKUPINA*
- NAJBOLJ MI JE BILA VŠEČ TEMA, KAKO SE ZAŠČITIMO IN KAKE BOLEZNI POZNAJO. DA SE NAUČIMO, DA SE PREJ ZAŠČITIM, DA NEBI DOBIL SPOLNO BOLEZEN. *DAVOR, 5. SKUPINA*
- NAJBOLJ MI JE BILA VŠEČ TEMA MOJA SIMPATIJA ZATO, KER JE DANIJELE IZ 2. SKUPINE REKEL, DA JE ŠE ČAS ZA NJO. *EVA, 6. SKUPINA*
- NAJBOLJ MI JE BILA VŠEČ TEMA SPOLNA VZGOJA ZATO, KER SEM PREBRAL DOSTI ČLANKOV O SPOLNOSTI. *DENIS Š., 7. SKUPINA*



TO IN ŠE VEČ, KAJ SMO POČELI V OKVIRU PROJEKTA, SI LAHKO  
OGLEDATE NA NAŠI SPLETNI STRANI

[http://www2.arnes.si/~mbdas/Uvodna\\_stran.htm](http://www2.arnes.si/~mbdas/Uvodna_stran.htm)

**Publikacijo pripravili:**

Marko Križanič

Sebastijan Zemljič

Darja Krstić Podgorelec

**MARIBOR, DECEMBER 2007**