



Danes za jutri

Trajnost za trajni planet



Trajnostna potrošnja

1x voda 2 x uporaba

Novo na šoli: D=Ž =
zbiraj stare mobitele +
zamaške iz plastike

Kako zmanjšati porabo
plina za ogrevanje
prostorov na naši šoli

Ločuj vse odpadke:
letos teorija → drugo
leto praksa

Krepitev zdravja in
sožitje generacij

Kaj je trajnostni razvoj?

Trajnostni razvoj je danes zelo pogosta beseda tudi pri nas. Kaj pa pomeni pa že ne ve vsak.

Iz poročila Svetovne komisije za okolje in razvoj pri Organizaciji združenih narodov (OZN), tudi Brundtlandska komisija (po norveški političarki Gro Halen Brundtlandu) iz leta 1987 ki pravi: Trajnosten razvoj zadovoljuje potrebe sedanjega človeškega rodu ne da bi pri tem ogrozil zadovoljevanje potreb prihodnjih generacij.

Trajnostni način je način življenja, ki je nesebičen do drugih rodov.

Z današnjim načinom upravljanja z naravnimi viri ne zadovoljuje niti osnovnih potreb. Svetovne populacije ne da se morejo krepko zamisliti na tem, ampak tudi sprejeti konkretne ukrepe. Z naravnimi viri tudi v prihodnje tako razsipni, bodo naslednje generacije v zelo težkem položaju.

Če želimo upoštevati trajnostni razvoj v celoti, se moramo preudarno obnašati od pridelave, predelave izdelkov, pri nakupu, pri shranjevanju, pri porabi oz. potrošnji vse do odpadkov.



Trajnostna potrošnja je tudi del trajnostnega razvoja. Potrošniki bi morali ***potrošiti*** le toliko kot ***potrebujemo***. Kupovati bi morali izdelke v embalaži, ki ***ne obremenjujejo okolja*** oz. da se embalaža velikokrat še uporabi npr. steklenica.

Če bomo potrošniku porabili le toliko, kot potrebujemo, bodo pikapolonice lahko živele.



Pikapolonice-znak čiste narave



Iz kamenja je prvošolec izdelal pikapolonico in žabico.

10 priporočil za trajnostno potrošnjo

Na svetu nas živi več kot 6 milijard in pol, in vsak na svoj način vpliva na spreminjanje okolja okoli nas – vsak je potrošnik

1. varčujmo z energijo
2. varčujmo z vodo
3. bodimo zmerni pri ogrevanju in hlajenju
4. vozimo varčno in varno
5. kupimo toliko hrane, kolikor je potrebujemo
6. s kemikalijami ravnajmo preudarno
7. zmanjšajmo količino odpadkov
8. zmerno nakupujmo
9. razmišljajmo zeleno!
10. uporabimo ponovno ali podarimo

Z energijo bi morali ravnati čim bolj racionalno oziroma ekonomično. Uporabljati pa obnovljive vire za pridobivanje energije, pa naj si bo električne ali toplotne: les oz. biomaso, sončno energijo, energijo na veter, energijo plime in oseke in geotermalno energijo.

1. **Varčujmo z energijo doma v šoli, v življenju:**

1. varčne žarnice namesto navadnih tam, kjer gorijo dalj časa
2. televizijo glejmo pri prižgani mali sveči; če smo doma v mestu, je mogoče dovolj svetlobe ob siju mestnih svetilk
3. ne prižigajmo vedno in prepogosto žarnice – tudi z manj svetlobe se da kaj opraviti
4. vstanimo, ko se zdani, počivamo ko se stemni – tako ne bomo rabili elektrike za svetlobo
5. pomivalni stroj naj bo pri pomivanju vedno poln
6. prav tako pralni stroj
7. ali potrebujemo sušilni stroj
8. in vse električne aparate, ki jih imamo
9. ko pečemo kruh, specimo velik hleb – dajmo ga še malo sosedom ali znancem; ravno tako pecivo
10. premisli kdaj boš dal pečiti pečenko in koliko

11. ali se je treba vedno umiti z toplo vodo, hladna osveži obraz in noge
12. nekatere večere preživimo ob družabnih igrah in pogovorih, brez TV in računalnika

2. Varčujmo z vodo

1. zapiraj pipe
2. uvedi lončke za umivanje zob v kopalnici
3. z vodo, v kateri si opral solato – zalij rože ali gredo na vrtu
4. poglej na položnico, katero si plačal vodo
5. na počitnicah poskusi živeti z minimalno količino vode, brez pipe
6. vodo, v kateri si splahnil par kosov oblačil – uporabi za pomivanje tal



PIJ SVOJO VODO – PIJ RADEŠKO VODO

Voda iz izvira in pipe je poceni in ne rabimo tovarnjaka, da nam jo pripelje in pri porablja nafto. Tudi plastike ne potrebujemo za izdelavo plastenk. Najbolj ekološka je steklena steklenica in tudi najbolj higienična. Uporabna je, dokler je cela.

Tabela: Temperatura prostorov OŠ Marjana Nemca Radeče in v Glasbeni šoli

Dan/Temper. Prostor	5.1.09 / T°C	6.1.09 / T°C	7.1.09 / T°C	8.1.09 / T°C	12.01.09/ T°C	15.01.09/ T°C	26.1.09/ T°C	27.1./ T°C	28.1../ T°C
Hodnik klet	21,8	20,6	21,3	17,8	17,8	20,2	19,2	19,4	20,6
Hodnik I.nad	20,8	20,4	20,8	19	18,2	21,2	20,6	19,1	20,7
Hodnik II.nad.	19,2	19,6	20,1	19,2	18,8	20,2	19,6	18,5	20,2
Hodnik III.nad.	19,6	18,7	19,2	19	19,5	18,9	19,5	17,8	19,7
gosp.učilnica	20,8	20,6	21,7	21,2	22	21,2	20,4	21	20,5
jedilnica	21		21,6	21,6	20,8		19,3	19,6	15,9
garderoba	10,6		10,8	12	4	14	13,2	16,1	18,3
glavni vhod	17,9		17,2	18,1	20,2	19,6	17,2	18,8	17,8
Glasbena šola									
GŠ- pisarna	25,1	24	24,3	25,8	23,1	22,1	22,6	22,9	20,6
GŠ- hodnik	22,1	22,3	23,9	24,1	22,3	22,8	18,8	20,8	21,6
GŠ- učilnica	23,2	23,1	23,8	24,1	23,8	23,9	20,6	21,2	22,1
učilnica 5.r.	17,8	18,2	18,6	19,6	19,5	19,04	19,2	19,4	19,6
GŠ- pisarna	25,1	24	24,3	25,8	23,1	22,1	22,6	22,9	20,6
pisarna soc.d.	17,5	18,7	18,9	20,1	20,1	21,2	21,3	19,5	19,1
uči..1.a	20,7	20,2	20	19,8	23	21,6	20,3	19,7	18,6
SLO2	18,2	18,8	18,6	18,8	19	18,9	20,6	19,4	19,2
Hodnik 1.r.	18,2	18	18,2	20,5	18,1	20,2	17,9	20,5	18,4
Hodnik 2.r.			19,6	20,6	19,8	20,4	17,8	17,6	18,1
Dan	5.1.09 / T°C	6.1.09 / T°C	7.1.09 / T°C	8.1.09 / T°C	12.01.09/ T°C	15.01.09/ T°C	26.1.09/ T°C	27.1./ T°C	28.1../ T°C
Zunanja temp.	-11	-10	-7	-3	-10	2	7	5	5

Takšna tabela je nastala, po merjenju temperature prostorov na šoli. S tem želimo pokazati, kako so neenakomerno segreti sredi zime naše učilnice, ker so okna stara, skozi špranje piha. V učilnicah prve triade, kjer so zamenjana okna in vrata, imajo temperaturo višjo. Na radiatorjih imajo nameščene tudi termostate. Tako , da dvakrat varčujejo. Tudi streha je na tem delu na novo prekrita. Vse to svetujemo, naj se prenovi po celi šoli. Dolgoročno bomo privarčevali veliko energije.

Kaj je potrebno storiti na šoli, da zmanjšamo porabo plina za ogrevanje?

1. zamenjati vsa stara okna in vrata
2. zamenjati stare radiatorje z novimi – ustrezna velikost glede na prostor
3. izolacijo nad jedilnico in garderobo

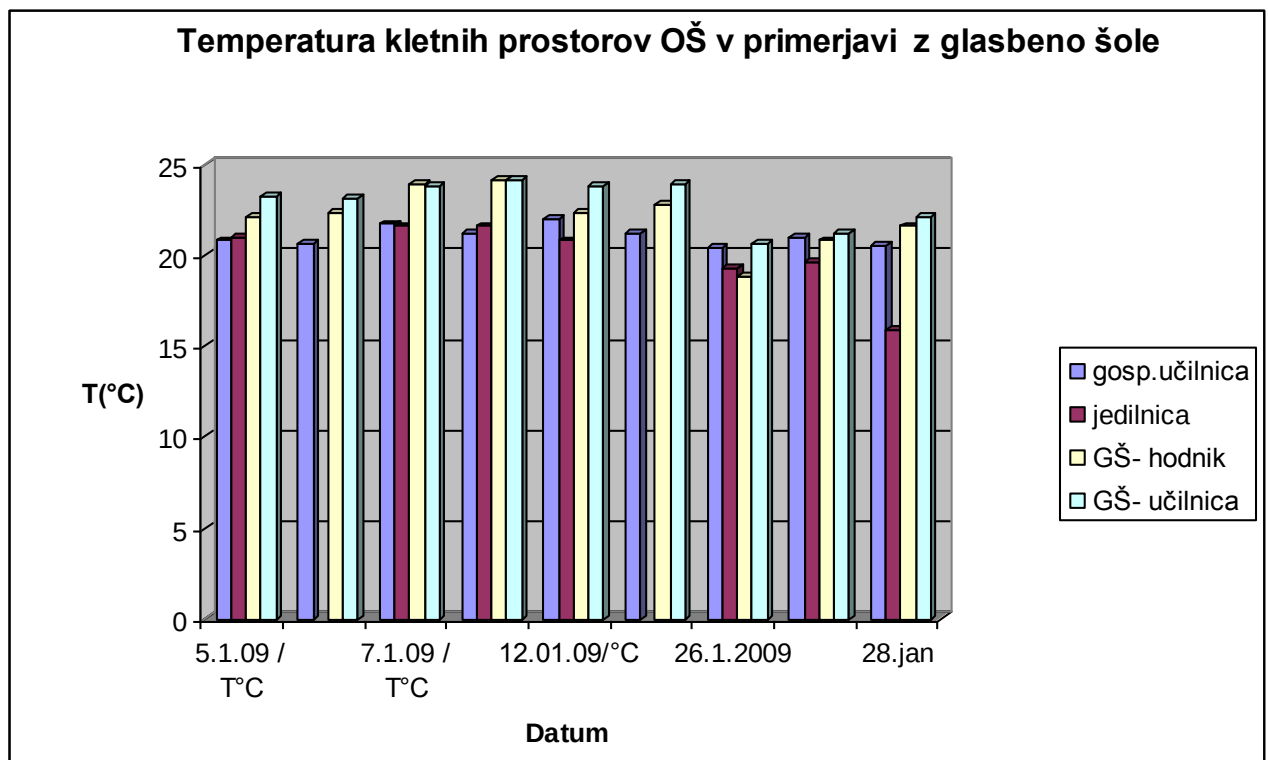
Svetujemo tudi pravilno zračenje prostorov:

Pozimi	Poleti
15 min narediti prepih	zvečer, ponoči
Opoldne, ko je najbolj toplo	Naravno skozi okna , vrata

Opozarjamo in osveščamo vse ljudi okrog sebe, saj le tako bomo vsi delali dobro za nas in za naslednje rodove!

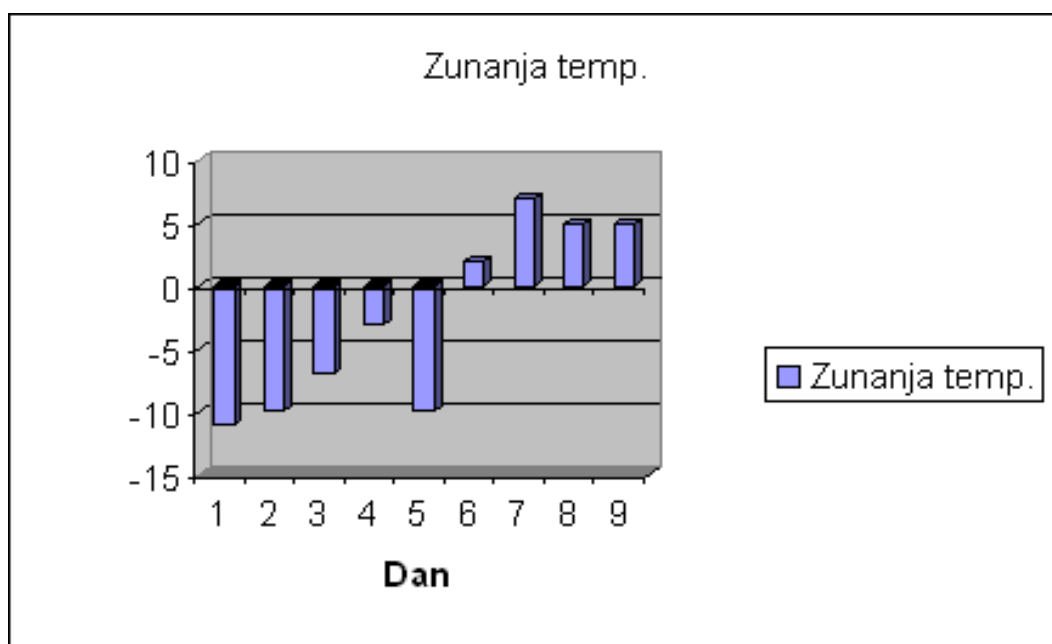
8.1.2009 merjenje temperature v hodniku glavnega vhoda: temperatura je padla od 7 do 8 ure zjutraj je padla sorazmerno z odpiranjem zunanjih vrat
15.1. 2009 v učilnici 1.a je bila podobna temperatura kot v učilnici slovenščine, vendar je bila v 1.a učilnica pred merjenjem zračena in radiator je bil odprt na polovico

Primerjave temperature prostorov v osnovni šoli v primerjavi z prostori v glasbeni šoli

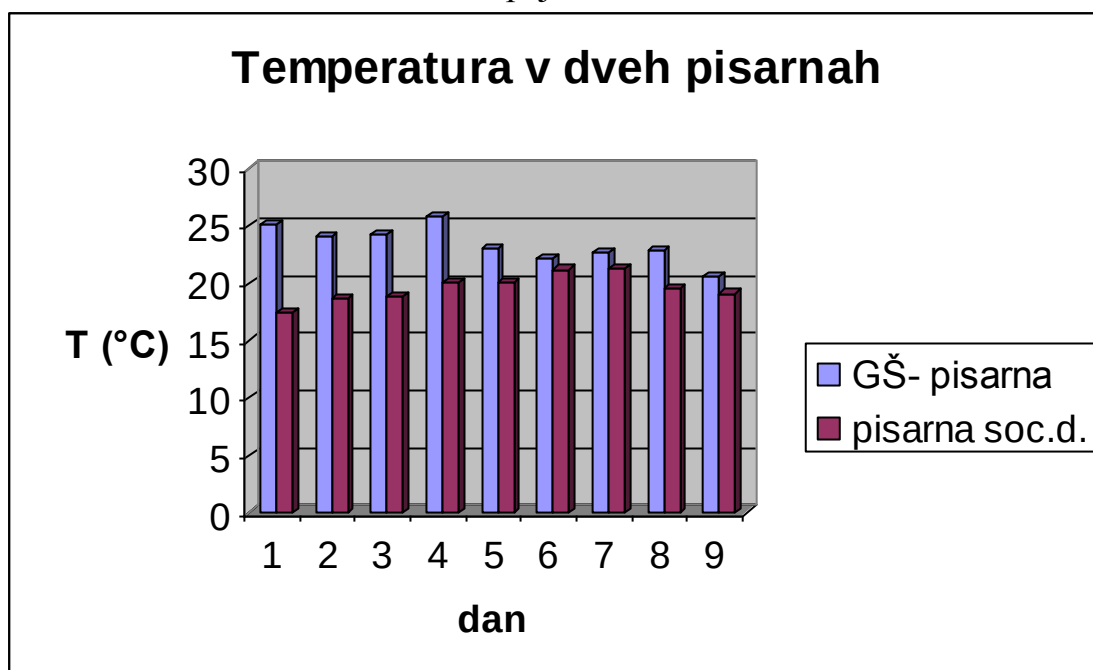


Razlika med prostori skoraj za 10°C
Poiščimo vzroke, odpravimo jih.

Temperatura zraka govori v plus in v minus, kar je razvidno iz diagrama



Temperatura v pisarni Glasbene šole in temperature v pisarni socialne delavke v Osnovni šoli v istem dnevu odstopajo



Zakaj?

Pisarna GŠ je nizka in ima velik star radiator, ki se ne da regulirati. Tako, da je temperatura v pisarni 25°C, zunanja temperatura pa -11°C. Pisarna jev pritličju. pisarni socialne delavke, je v III. Nadstropju: Ker je oddaljena od peči ogrevanja, je večkrat radiator mrzel. Obvezno ukrepati!

Popis embalaže v bližnji trgovini

Februarja smo se odločili, da bomo v bližnji trgovini izvedli popis vseh vrst embalaž.

Glede na to, da je steklo ekološko in higiensko najboljša embalaža, smo iskali steklenice. Od vse embalaže smo našli samo 9 steklenic od različnih sokov, 10 steklenic različne vrste piv, vino 111 različnih vrst in velikosti steklenic za vino, 14 steklenic z olivnem oljem različnih proizvajalcev in različnih količin. Najbolj konzumirano sončnično olje pa sploh **ni pakirano** v **steklenih** ampak samo v **plastenkah**.

Nato je šel vsak član projekta k svoji polici in nadaljeval s popisom. Čez čas smo se srečali in analizirali svoje delo. Ugotovili smo, da je skoraj vsak popisoval po svoje. Prvi je popisal glede na različne embalaže, drugi je dodal še obliko, tretji pa glede na količino snovi v embalaži.

Vrste embalaže	Število različnih oblik in velikosti	Izdelek v embalaži
Plastenke	51	SoK, voda, napitki
Trda plastika	3	Cedevita
PVC vrečke in alu folija	3	Cedevita
Trša plastična vrečka	13	Pralni prašek
Trda in trša plastik	116	Čistila
Kartonske škatle	14	Pralni praški
pločevinke	76	Alkoholne in brezalkoholne pijače

Ura je potekla morale smo končati. Embalaže je bilo pa še veliko. Odločili smo se, da bomo drugo uro popisovali vse vrste embalaže. Opazovali bomo razlike.

In nastala je takšna tabela

VRSTE EMBALAŽE	VRSTE EMBALAŽE
Karton	Plastična vrečka – neprozorna + barvna
Plastificiran karton	Kovinska tuba s plastičnim pokrovčkom
Večkrat plastificiran karton	Trda barvna plastika
PVC mrežica	Tiskana alu folija
Mehka folija – barvna	Plastika – sveča !!
Mehka folija – prozorna	Tetrapak s plastičnim pokrovčkom
Šumeča debelejša plastika	Tetrapak z alufolijo
Šumeča tanjša plastika	Stiropor
Karton s tršo plastiko	Stiropor + plastika

Alu folija	Lesena gajbica
Plastificirana alu folija	Plastična gajbica
Plastika + pokrovček iz plastificirane alu folije	Papir
Steklen kozarec s plastičnim pokrovom	Povoščen papir
Steklen kozarec s kovinskim pokrovom	Plastificiran papir

Ugotovitev: Izdelki v trgovinah so v zelo različni embalaži. Naučiti se bomo morali kupovati ekološko in tudi pravilno ločevati embalažo za reciklažo.



Zbiranje in sortiranje embalaže in neuporabnih izdelkov

V učilnici smo zbrali različne odpadke, ki so nastali v šoli. Vse smo dali na veliko mizo. Učenci šestih razredov so imeli za nalogo, da odpadke ločijo in jih odnesejo na pravo mesto; na ekološki otok, kompost ali v smeti. Pri tem so imeli veliko problemov, kajti odpadki so morali biti 100% pravilno ločiti.



Odpadki

V 6.a je nastala naslednja tabela ločenih odpadkov:

PLASTIKA	PAPIR	STEKLO	KOVINA	LES	ORGANSKI ODPADKI	NESORTIRANI ODPADKI
cev	Kartonska škatla	Kozarec		Lesena ploščica	Jajčne lupine	Baterijski vložki
plastenka	Škatla za obliže	parfumi	Pokrovi za kozarce	Lesena gajbica	Olupki banan	kartuša
gajbica	reklame	Kozarci za vlaganje	Pokrovčki od piva	trska	Jogurt	Pločevinka od lepila
Kuli –del	Papir					kalkulator
Pokrovčki	Mleko					gumeni del cevi
Deodorant	Revije	deodorant				Pločevinka- lak za lase
Pl.vrečka	Časopisi					ediks
Pl.vedro						Steklenička z lakom

Nesortirani odpadki:

1. gumen vložek od cevi
2. kalkulator – sestavljen in več različnih materialov
3. Steklenička z lakom
4. ediks
5. pločevinka- lak za lase
6. pločevinka od lepila

Opombe:

1. plastiko ločujemo na trdo in mehko plastiko, ker tako ločeno plastiko predelujejo različne tovarne.



Popis odpadkov za pravilno ločevanje

Ločevanje odpadkov – jogurtovih lončkov

Nejc, Patrik, Boštjan in Gregor so jih hitro pomili, piramido naredili, da so se osušili nato jih bomo za sadike porabili. Dekleta so pa ta tekst zložili –e.



Projekt D=Ž v praksi izvajajo tudi učenci 6. razredov tudi pri pouku gospodinjstva.

Sortiranje odpadkov je šestošolcem delalo preglavice.

Enako skupaj. Kam pa sedaj s to embalažo?

Na ekološki otok: papir, plastenke, pločevinke, steklo

Nevarni odpadke lahko odpeljemo 25. aprila na prostor pri Savi kjer je JP Komunala Radeče organizirala zbiranje in odvoz nevarnih odpadkov.

Mobitele: akcija v šoli – JAZ SKRBIM ZA OKOLJE. ITAK Projekt D=Ž se je pridružil projektu zbiranju starih mobilnih telefonov – operaterju Mobitela.

Stare izrabljene baterije nazaj v trgovino, kjer kupiš nove.

Stare kuhinjske stroje in aparate nazaj v trgovino, kjer kupiš nove. Oni pa bodo poskrbeli za nadaljnjo ločevanje in odvoz za reciklažo.

Kartušo zbiramo v šoli – nato odpeljemo na mesta za reciklažo. Že ko odpreš novo kartušo, moraš pravilno ločiti vse sloje embalaže.

Ugotovili smo: veliko se moramo še naučiti in **še več spraviti v prakso.**

Najboljši nasvet: KUPUJ TISTO, KAR NIMA EMBALAŽE IN BOŠ VSE PORABIL. Če pa že ima embalažo. Kupi tisto, ki jo bo malo in še to boš lahko porabil večkrat. Na koncu moraš vedeti kam z njo, da ne bo trpela narava in ljudje.



Tudi dežnik, je treba ločiti. Ampak kako?

Kam z jajčnimi lupinami? Neosveščeni v smeti, mi pa kokoškam ali na kompost.

Uspešna akcija: Zbiranje starih mobilnih telefonov

Takoj po zimskih počitnicah smo člani projektne skupine D=Ž izvedli akcijo zbiranja mobilnih telefonov. Akciji so se najbolj množično odzvali prvi in tretji razredi. Čez dva tedna je sledilo presenečenje. Učencem je mentorica za nagrado, ki je podaril Mobilni telefon izročila majico z napisom JAZ SKRBIM ZA OKOLJE. ITAK, kemični svinčnik in ploščice za oddajanje toplote.



Mentorica D=Ž podarja darilca v 1. razredu

Stare mobilne telefone so iz 1.a razreda prinesli: Klavdija Klavdija Brečko, Luka Gnidovec; iz 1.b pa Žiga Novak, Luka Gnidovec, Anamarija Kink, Severina Jahn, Zala medved in Luka Sluga. Seveda je tudi naša mentorica je pospravila po predalih in jih prinesla kar nekaj. Tako, da je majčke podarila tudi našima dvema delavnima dekletoma in fotografijnama Tjaši Trošt in Sari Potisek,

3.r. – Valerija Drolc in Špela Klembas iz 3.b sta se pa pred fotoaparatom kar oblekli v majici, ki sta jih dobili za darilo. Kristina Žaga iz 3.a, ki je tudi dobila darilo, je ta dan ni bilo v šolo.



Vabilo k sodelovanju !!!

Že tretje leto sodelujemo v projektu DREVO = ŽIVLJENJE. Letošnja tema je: TRAJNOST ZA TRAJNI PLANET . Unesco je leta 2005 razglasil Desetletje izobraževanja za trajnostni razvoj.

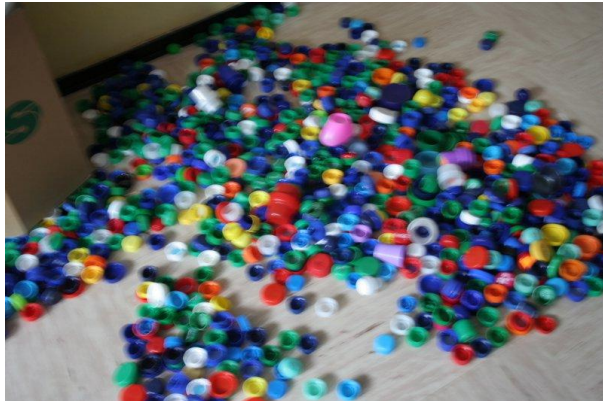
Trajnostni razvoj je način življenja, ki je nesebičen do naslednjih rodov.

V projektu se letos ukvarjamo med drugim tudi z ločevanjem odpadkov, da ohranimo naš planet bolj zelen. Zato prosim vse učence in delavce šole, da zbiramo v gospodinjstvi učilnici **pokrovčke** od plastenk, čez celo leto, danes pa začnemo zbirati tudi **stare mobilne telefonske aparate**. Zaenkrat jih zbiramo od danes ponedeljka do četrтка, 5. marca do 10 ure. Zbirali bomo v gospodinjstvi učilnici čez dan, zjutraj pa pri glavnem vhodu od 7 - 7 45 ure. Vsak, ki bo prinesel mobilni aparat se bo poimensko vpisal in podpisal, zaradi nagrad.

Projektna skupina z mentorico Marinko Oblak Železnik



Obe akciji sta stekli

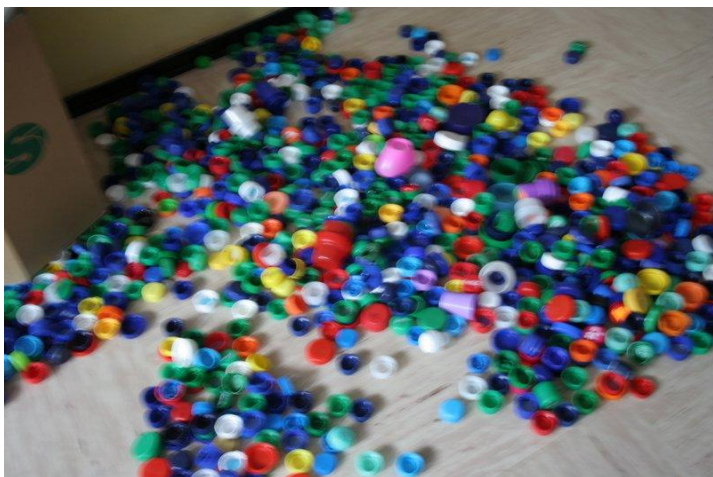


Kupček se veča vsak dan

Pokrovčke še kar zbiramo. Največ jih je prinesel učenec iz 1.b razreda Blaž Oblak razredničarke Jane Markušek. Zelo pridno pa še zbirajo tudi učenci iz 1.b razreda pod vodstvom razredničarke Suzane Pinosa, ki je vodila evidenco v razredu. Žiga Novak jih je prinesel 7X, Klara Ramovš 4X, Lea Martinšek 3, Ana Knavs 3X, Sara Nadine Strnad, Val Jesenski 2X, Matic Košar 2X, Nace Slakonski 2X, Eneja Collauti 1X, Nea Klanšek 1X in Lucija Mlakar 1X.



Sara Nadine Strnad iz 1.b je prinesla največ pokrovčkov



Plastični pokrovčke iz trde plastike predeluje tovarna Plasta Šentrupert. Mi jih bomo podarili v dobrodelne namene za invalidski voziček. Kam in komu pa se bomo še odločili.



Kam pa s temi?

Zdravje je pomembni del trajnostnega razvoja

ŠKODLJIVOST KAJENJA

Zaradi bolezni, ki jih povzroča kajenje, vsako leto umre okoli 3.000.000 ljudi, v Evropi 800.000, v Sloveniji pa povprečno 3000 invalidov s kroničnim bronhitisom (vnetje sluznice dihalnih poti, katerega posledica sta oteženo dihanje in hud kašelj) je v Sloveniji več kot 23.000 skoraj edini krivec za to bolezen je kajenje. V cigaretnem dimu so ugotovili več kot 3000 kemijskih sestavin. Vse so škodljive.

KATRAN

Je lepljiva rumena snov, ki jo vidimo na filtru pokajene cigarete. Katran prihaja v pljuča natančneje v sapnice. To so najtanjše dihalne cevke, po katerih prihaja zrak s kisikom, izloča pa se izrabljen, nekoristen zrak. Zaradi zastajanja služi se zmanjša pretok zraka, dihanje je prizadeto in v organizem pride manj zraka. Kadilci lahko dobijo raka na organih (ustnice, grlo, pljuča). S katerimi pride v stik cigaretni dim. Kadilec, ki pokadi 10 cigaret na dan vdiha v enem letu pol skodelice katrana.

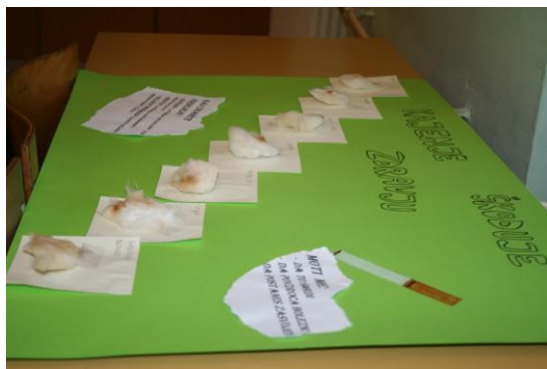
NIKOTIN

Je mamilo, ki povzroča zasvojenost. S cigaretnim dimom pride v pljuča, od tod v kri in z njo v centre samodejnega (avtonomnega) živčevja. Živčni sistem se odzove tako, da ukaže ožilju, da se zoži. Pretok krvi je manjši, v organe pride manj hranilnih snovi in manj kisika. Zato sta telesna in umska zmogljivost zmanjšani.

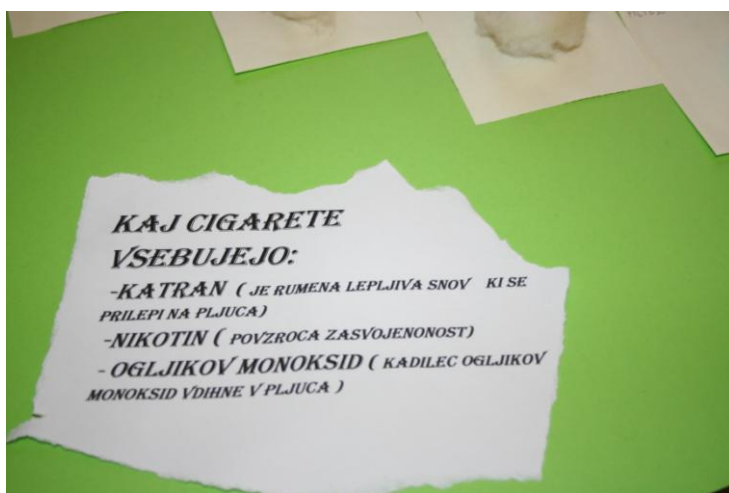
OGLJIKOV OKSID (OGLJIKOV MONOKSID)

Nastaja pri nepopolnem izgorevanju, z dimom ga vdihne kadilec v pljuča. Večje količine povzročijo smrt, na primer, če imamo prižgan avtomobilski motor. Ogljikov monoksid prav tako, kot nikotin zožuje žile. Zato kri v pljučih sprejme ogljikov monoksid ne kisik.

Pasivno kajenje. Nekadilci, ki so v družbi kadilcev ali v zakajenem prostoru, prav tako vzdihujejo cigaretni dim in vse njegove sestavine. Zdravniki, so dokazali, da tudi pasivni kadilci obolevajo od vseh obolenj, ki mučijo prave kadilce.



Lični in poučni plakati so nastali v 5. a razredu pod vodstvom razredničarke najbolj aktivnih deklet letošnjega projekta D=Ž



Plakata govorita ...



Svetovni dan zdravja, 7.april

SVETOVNI DAN ZDRAVJA 2008: ZAŠČITIMO ZDRAVJE PRED KLIMATSKIMI SPREMEMBAMI

Svetovni dan zdravja, ki ga obeležujemo vsako leto 7. aprila, se je lansko leto sovpada s 60. obletnico delovanja Svetovne zdravstvene organizacije (SZO - WHO). Svetovna zdravstvena organizacija izbere temo, ki zaznamuje omenjeni dan. Osredotoča se na javno zdravstveno problematiko, ki je v določenem obdobju najbolj pereča in potrebna najširše pozornosti. Lansko leto je SZO opozarjala na potrebo po zaščiti zdravja prebivalstva v boju s posledicami klimatskih sprememb. Zaradi klimatskih sprememb in klimatskih ekstremov postaja danes ranljiva vsa družba.

Na naši šoli že dve desetletji obeležujemo Svetovni dan hrane. Lansko leto pa smo začeli z obeležitijo tudi s Svetovnim dnevom zdravja. V projekt smo vključili učence 6. razredov, letos, v torek 7. aprila 2009, pa smo imeli naravoslovne dneve za razrede od 6 – 9.

Z lanskim dnem dejavnosti smo bili zelo zadovoljni in ponosni, da smo dan speljali na malo drugačen način in sicer, kako naj bi potekal dan zdravja vsak dan.

Dan smo začeli z uro predavanja o zdravem načinu življenja, ki sta ga vodila brane Balog, športni pedagog in učiteljica gospodinjstva Marinka Oblak. Železnik Nato smo imeli uro gibanja najprej v dvorani – pozdrav soncu pod vodstvom športnega pedagoga, nato smo telki po hribu navzgor, kjer smo naredili nekaj raztegovalnih vaj in nazaj. Po prihodu nazaj, smo si dobro umili roke in odšli na zdravo malico, ki so jo nam pripravile kuharice. Po malici smo odšli v garderobe telovadnice, kje smo poskrbeli za osebno higieno od nog do glave. Uredili smo si še frizure, obraz namazali s kremami in odšli v zdravstveni dom na predavanja, ki jih je vodila Mateja Golob, višja medicinska sestra in k kozmetičarki Metki Ramovš, kjer nam je razložila, kako naj skrbimo za noge in roke ter nohte. Učenci so v pol ure zvedeli veliko novega, kar bodo lahko upoštevali pri vzdrževanju svojega zdravja. Kot se spodobi, se dan zaključi s kulturo. Odšli smo v kulturni dom, kje smo pod vodstvom Saše Plevel, mentorico gledališkega krožka in tudi predsednico Kulturnega društva Radeče preživeli urico kulture, tako da je bil naš dan res bogat. Zadovoljstvo nas je bilo popolno, ostali učenci, pa so nas lahko samo opazovali za posamezne trenutke.



Učenci in učitelji v gibanju, z gibanjem od zdravja

7. april Svetovni dan zdravja 2009

Na ta dan že drugo leto izvajamo naravoslovni dan v 6. razredu z naslovom: Zdrave navade in razvade - Zdrav način življenja. Izvajali smo vsebine, ki krepijo telo in duha. Začeli smo v gledališču z ogledom gledališke predstave, nato smo se čez cesto odpravili v zdravstveni dom in k pedikerki. Bili smo že lačni in v šoli nas je že čakala zdrava malica. Še prej smo si vsi dobro umili roke. Pogledali smo na medmrežju katere vsebine so primerne na to temo. Nato smo odšli v telovadnico, kjer smo izvedli vaje pozdrav soncu. Takoj zatem smo se razmigali še s teko in igrami na svežem zraku. Ker pa k zdravemu načinu spada tudi higiena, smo se vsi dobro preznojeni stuširali, uredili frizuro, oblekli v svežo obleko in odšli proti domu.



Gibanje dečkov



Prostovoljec



Gibanje deklic



Obisk v zobozdravstveni ordinaciji

16.oktober - Svetovni dan hrane

Ob svetovnem dnevu hrane smo imeli malico malo drugače, s katero smo spomnili na pomen raznovrstne uravnotežene prehrane. Vsem želimo, da bi vsak dan imeli pet obrokov in da bi bil prvi in najpomembnejši zajtrk, že doma, v šoli pa malica, kot dopolnilo. Obroki naj bodo taki kot je prikazano v piramidi.

Drage učiteljice,

to obvestilo pa je namenjeno Vam. Učencem ga lahko posredujete kdaj drugič, danes pa naj uživajo v hrani.

16.10.1945 je bila v okviru OZN ustanovljena svetovna organizacija za hrano in kmetijstvo (FAO). Zato na ta dan praznujemo svetovni dan hrane.

Letošnja tema svetovnega dneva hrane je:

»Svetovna varnost preskrbe s hrano: Izzivi podnebnih sprememb in bioenergija.«

Svetovni dan hrane ponuja priložnost, da se poudari stiska 923 milijonov podhranjenih ljudi na svetu. Na svetu se proizvede dovolj hrane za vsakogar, vendar ni pravično porazdeljena. Hrana mora priti k revnim, izoliranim skupinam, etničnim manjšinam, ki živijo na robu preživetja, k žrtvam vojne in naravnih nesreč.

V okviru FAO so voditelji 186 držav obljubili, da bodo do leta 2015 zmanjšali število lačnih ljudi na svetu vsaj za polovico, saj več kot 900 milijonov otrok, žena in moških na svetu trpi za kronično lakoto.

V Sloveniji problema kronične lakote ni, se pa že kažejo posledice neustreznega prehranjevanja in nezadostne telesne dejavnosti. Kažejo se kot bolezni srca in ožilja, debelost, ipd.

Slovenija je ena redkih držav, ki ima organiziran sistem prehrane otrok in mladostnikov. Vzgoja otrok o prehranskih vsebinah je ob družini zaupana tudi šoli.

Torej, drage kolegice, dajte učencem lep vzgled in si privoščite zdravo malico.

Dober tek Vam želimo.

Dragi učenci,

danes je 16.10. – svetovni dan hrane. Pripravili smo vam nekoliko drugačno malico. S tem bi vas radi spomnili na pomen uravnotežene (raznovrstne) prehrane.

Želimo vam, da bi se zdravo prehranjevali – to pomeni, da bi vsak dan zaužili pet obrokov.

Vaš prvi obrok naj bo zajtrk. Pojejte ga, preden se odpravite v šolo.

Vaši obroki pa naj vsebujejo živila, kot so prikazana v piramidi prehrane.

Vesele bomo, če bodo vaši obroki raznovrstni in zdravi, podobni kot je današnja malica.

Dober tek, vam želimo!

Kuharice, Marinka Oblak Železnik – vodja ND, Marija Glavan in Joža Jeran

Radeče, 16.10.2008

Kuharice, Marinka O. Ž., Marija G., Joža J., Ljubica K. K.

Radeče, 16.10.2008



Tema svetovnega dne je bila: Svetovna varnost s preskrbe s hrano: Izzvi svetovnih sprememb in energija.



Z nasmehom gre lažje



Tako nastajajo vitaminske bombice – vse za zdrav razvoj



Zdrava hrana za zdrav o telo in lična za oči



Tudi to vijolico smo ohranili pri življenju. Na polički cveti že tretjo leto.

Medgeneracijsko srečanje vsako leto v okviru božično novoletnih praznikov

Novoletno srečanje z upokojenci

Naša šola organizira že vrsto let novoletno srečanje z upokojenci. Na ta dan z učenci pripravimo svečano mizo, zaigrajo jim igrice ali jim zaigrajo na inštrumente in zapojemo pesmi. Upokojenci se zelo radi odzovejo našemu povabilu. Tudi učitelji se za ta dan prav svečano pripravijo. Ob prekrasno aranžirani mizi in dobrotah naših kuharic, veselo klepetamo vsako leto.



Gospod Vilko in gospa Marija
Zadaj nastopajoči



in tu gospe: Bogomila, Vlasta, Marta



Dekoracija izpod umetniške roke gospe Polone Pec, za naše upokojence.

Prenašanje tradicije na mladi rod – Kleklanje

Učiteljica v tretjem razredu Lidija Podmenik je uspešno opravila tečaj izdelovanja idrijskih čipk. Še vedno deluje v klubu in prenaša znanje na mlajši rod. Njen mož pa izdeluje podstavke za bule, da gre delo lažje od rok. Sta pravi tandem.



- Delo: - dekoracija doma
 - zaslužek
 - obdaritev – dajanje in sprejemanje
- učenje : - veščin - ročnih, telesnih
 - likovne umetnosti
 -
- zabava:
 - izkoriščanje prostega časa
 - druženje v družini
 - medgeneracijsko druženje
 - medkrajevno druženje in izmenjava narodnega blaga

BIOVRT - Kot trajnostni razvoj

Da bi bil naš vrt sadni ali zelenjavni zdrav mora imeti tudi pomočnike. Rastline, živali in človeka. Ne sme manjkati niti kopriva, kot naravno škropivo in naravno gnojilo.



Urejen vrt sredi mesta

Vsak BIOVRT mora imeti:

1. vrt
2. luža ali majhen bajer za krastačo
3. kamenje za kače
4. muca za miši
5. jež
6. visok steber za ptice ujede, da imajo razgled
7. pikapolonica
8. kompostnik-nastane humus
9. ptičja hišica
10. ptičja valilnica



Pri Troštovih imajo na vrtu malo drugače. Na mesto ptic muca. Greje se na soncu.



Vsak vrt, bi moral imeti takšno lužo kot dom za živali in rastline. Pri Tjaši ga imajo.



Krastača-tiha nočna pomočnica!



Ljubezenski prizor je fotografirala Tjaša Trošt pri sebi doma



Sova je na drevesu za reko Savo, mi pa ji privoščimo visok steber, da bo videla svojo hrano

Pikapolonice – ponos vsakega vrta



Ličinka pikapolonice

Jež – kje je jež? Nismo ga videli. Ja enega pa smo. Bil je povežen na cesti. **Vozniki varujte ježe in žabe!**



Pomlad je prišla...

Fotografija: Tjaša Trošt in Lara Potisek

Uredili Tjaša Trošt in Lara Potisek z mentorico Marinko Oblak Železnik

Časopis je nastajal od septembra 2008 do maja 2009