

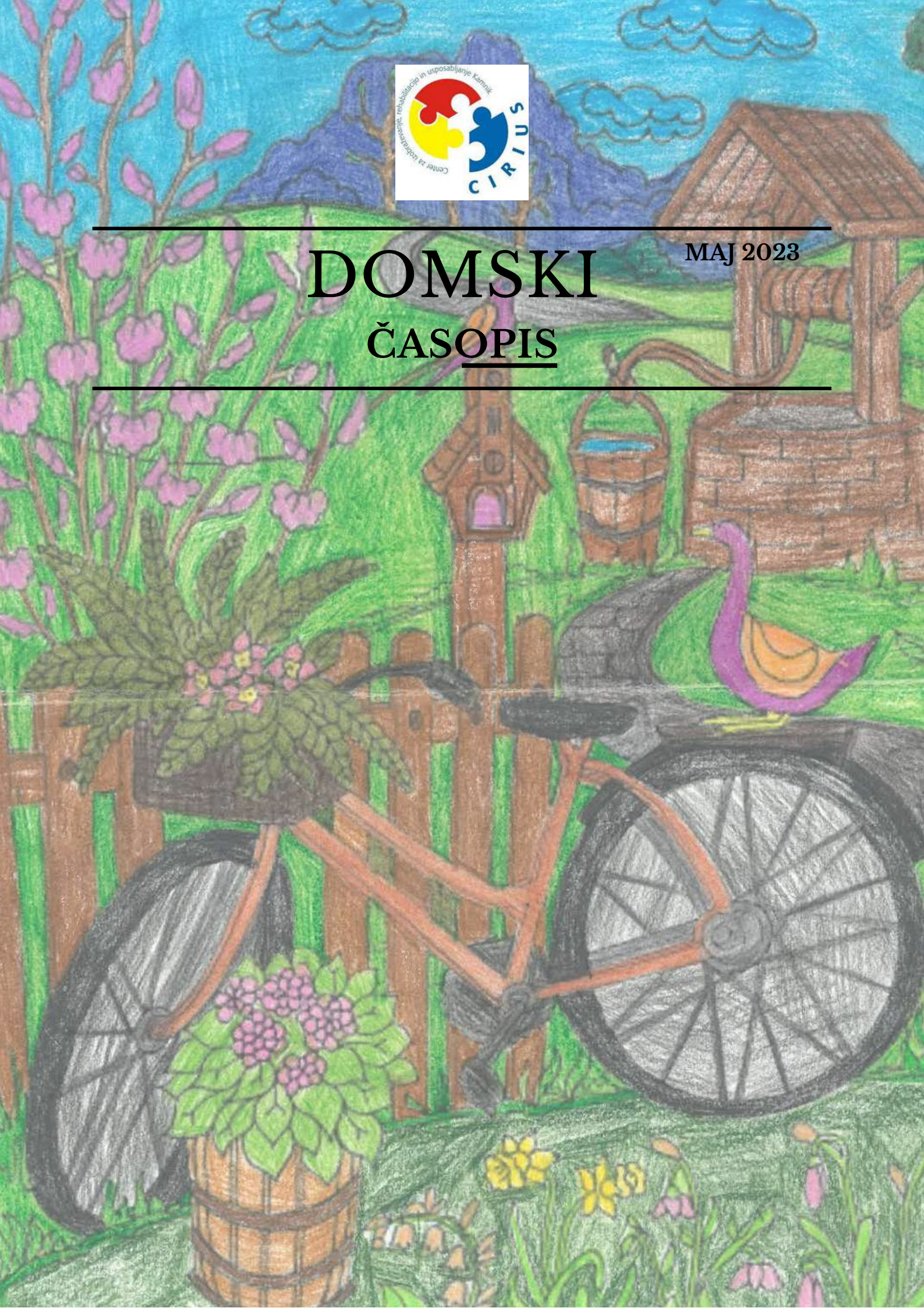


---

# DOMSKI ČASOPIS

---

MAJ 2023



KOLOFON

**Zbrala in uredila: Aurelija Jurca**

**Uredniški odbor: Aurelija Jurca, Nina Klinec, Lora Kočan**

**Naslovna slika: Urša Podboj**

**Oblikovanje ozadij strani:**

- Stran 6 in 23: Maša Kern
- Stran 5 in 24: Iza Bleiweis Trsteniška
- Stran 20-22: Samanta Kladnik
- Strani 1-2, 28, 34: Tim Štempihar
- Strani 13-19, 31 in 35-37: Muhamed Nuhić, Taja Tihelj in Filip Perko
- Kolofon, uvodnik, kazalo vsebine in strani 3-4 in 25-27, 29, 32-33, 38-39, 41-44, 47-52: vzgojna skupina Mihaele Sirotnjak Železnik

**Naklada: 55 izvodov in spletna izdaja**

**Delo NI lektorirano.**



## UVODNIK - MINEVANJE

Pred nami je nova številka Domskega časopisa, ki ga izdajamo ob zaključku šolskega leta. V tem obdobju leta, ko se zaključujejo ocene, načrtujemo še zadnje aktivnosti preden se poslovimo in odidemo na počitnice, se soočamo z minevanjem časa. Vse teče, se spreminja, raste in se razvija. Minevanje, zorenje, zaključevanje in slavnostni dogodki zaznamujejo tokratno številko domskega časopisa. Ob tem se nadaljujejo ustvarjalnost, raziskovanje sveta, izrazi posameznikov in skupin, ki nam vedno znova sporočajo, kako globok, širok in bogat je svet naših otrok in mladostnikov. Domski časopis nam to kaže vedno znova in tudi tokrat ga bomo z velikimi pričakovanji prebrali in se veselili zapisov.

Ob zaključku šolskega leta vsem čestitam za uspehe in spoznanja ter vse učne izkušnje, ki naj vam tlakujejo pot razvoja v prihodnje. Kar ste se naučili o sebi, drugih in svetu naj vas spodbudi k raziskovanju novih razsežnosti življenja. Želim vam veliko novih doživetij na poti razvoja v prihodnje in da se jeseni spet beremo v naslednji številki domskega časopisa.

Ravnateljica Doma CIRIUS Kamnik,  
mag. Simona R. Ožek

# KAZALO VSEBINE

- 1 \_\_\_\_\_ RAZMIŠLJANJA - Osebna asistenca (*Ana Ravlič*)
- 2 \_\_\_\_\_ RAZMIŠLJANJA - Občutki ob vključitvi v Cirius Kamnik (*Nika Flisar*)
- 3 \_\_\_\_\_ RAZMIŠLJANJA - Zaključek šolanja v Ciriusu (*Nik Vaupič*)
- 4 \_\_\_\_\_ RAZMIŠLJANJA - Dogodki in spomini ter lepi trenutki v Zavodu Cirius Kamnik (*Urša Podboj*)
- 5 \_\_\_\_\_ RAZMIŠLJANJA - Ljubezen (*Ezana Zulić*)
- 6 \_\_\_\_\_ PISALNICE - Kurja bremza (*Manca Potočnik*)
- 7 \_\_\_\_\_ USTVARJALNICE - Izdelava ptičkov iz papirja (*Vzgojna skupina Mie Radović*)
- 9 \_\_\_\_\_ DOMSKA GALERIJA (*Adnana Kovačević, Tim Štampihar, Urša Podboj, Timotej Bučar*)
- 16 \_\_\_\_\_ INTERVJU z mag. Simono Rogič Ožek (*Timeja Kolarič*)
- 20 \_\_\_\_\_ ZGODBA - Žabica in mavrica (*Nataša Artač*)
- 24 \_\_\_\_\_ ZANIMANJA - Predstavitve glasbene skupine Čuki (*Anže Zorman in Erik Jan Jarc*)
- 25 \_\_\_\_\_ ZANIMANJA - Planet Saturn (*Anže Ovčak*)
- 26 \_\_\_\_\_ ZANIMANJA - Moje izkušnje z računalnikom (*Urša Podboj*)
- 27 \_\_\_\_\_ CIRIUS SMO MI - Moj hobi: športno streljanje (*Maj Crkvenjaš*)
- 28 \_\_\_\_\_ CIRIUS SMO MI - Naše najljubše stvari (*PPVIZ skupina 2a/3a*)
- 29 \_\_\_\_\_ UTRINKI - Pot z vlakom (*Clara Domjanić*)
- 30 \_\_\_\_\_ UTRINKI - Otvoritev mozaika (*Domen Peljhan*)
- 31 \_\_\_\_\_ UTRINKI - Obisk lutkovnega gledališča v Ljubljani (*PRP*)
- 32 \_\_\_\_\_ UTRINKI - Dan Zemlje in Noč knjige
- 34 \_\_\_\_\_ UTRINKI - Medvrstniško druženje (*vzgojna skupina Marine Štampihar*)
- 35 \_\_\_\_\_ UTRINKI - Obiskala nas je skupina mladih iz ljubljanskih dijaških domov (*vzgojna skupina Marte Lavrič Tomšič*)
- 38 \_\_\_\_\_ UTRINKI - Projekt MEPI: Mednarodno priznanje za mlade v Cirius Kamnik (*Nadja Cvirn*)
- 40 \_\_\_\_\_ KLEPETALNICA
- 41 \_\_\_\_\_ KUHARIJE - Kvašeni ptički (*Vzgojna skupina Polonce Hartman*)
- 45 \_\_\_\_\_ KAM NA IZLET - Umag (*Nika Škof*)
- 47 \_\_\_\_\_ INTERVJU z Vero Vrhovnik (*Vita Potočnik*)
- 53 \_\_\_\_\_ REBUS (*Vzgojna skupina Barbare Urbanija*)
- 54 \_\_\_\_\_ NAGRAJENCI
- 55 \_\_\_\_\_ VICI (*Matic Novak in Nail Perviz*)

## 111 RAZMIŠLJANJA - Osebna asistenca

Leta 2019 sem prvič prestopila prag Centra za socialno delo Kranj, kjer sem pridobila prve informacije glede osebne asistencе, tam sem dobila vlogo in jo skupaj z mamo izpolnila.

Po 14-ih dneh je prišla komisija za ocenitev pridobitve osebne asistencе, izpolnila sem vprašalnik, ki se imenuje Zoja, na podlagi tega vprašalnika sem dobila odločbo koliko ur osebne asistencе mi pripada na mesec. Odobrili so mi 150 ur na mesec, to pomeni, da mi pripadajo trije asistenti in pol.

Moja mama je asistentka za polni delovni čas, sestra za polovični, Mojca, ki pa ni družinski član je pri meni za polni delovni čas. Mojco sem si izbrala sama, saj sem tekom razgovora zaznala, da je zelo topla oseba, prijazna in spoštljiva.



Osebni arhiv

Preden sem izbrala Mojco je izšel razpis za delo osebnega asistenta, vendar s prvo izbiro nisem bila zadovoljna, ker se je na razpis prijavila gospodična, ki je bila zelo mlada in neodgovorna zato se nisem počutila varno.

Odnos z Mojco je spoštljiv, odkrit in naklonjen.

Skupaj greva na sprehode, na kavice, v nabavo, na izlete, kuhava...

Od trenutka, ko sem spoznala Mojco je moje življenje bolj barvito in vsak dan bolj sproščeno. Najin moto je: »never give up and stay strong.« (nikoli se ne obupaj in ostani močan)

Brez osebne asistencе bi bilo moje življenje precej omejeno.

Če kdorkoli potrebuje nasvet ali pogovor me lahko poišče.

## 121 RAZMIŠLJANJA - Občutki ob vključitvi v Cirus Kamnik

Moji občutki ob vključitvi v CIRIUS Kamnik so bili zelo pozitivni. Tukaj je zelo veliko stvari prilagojenih, kar pa je meni kot gibalno ovirani osebi najbolj pomembno. Všeč mi je tudi, da imamo možnost terapij in dejavnosti. V CIRIUSU je 100x bolje kot na moji bivši šoli. Življenje je kot knjiga, ima tako slabe kot dobre in lepe strani. V svojem življenju sem imela veliko slabih ampak tudi dobrih in lepih trenutkov. Zato sem si rekla in se odločila, da si moram v življenju dati priložnost za nekaj novega! Z tem, da sem se prešolala sem v svoji življenjski knjigi obrnila nov prazen list in začela nov začetek. Osebe, medicinske sestre, negovalke, učitelji, učiteljice in vzgojiteljice so zelo prijazni. Tolažijo takrat, ko je treba in se veselijo lepih trenutkov z tabo. Tudi moj razred je nekaj posebnega! Grem novim izzivom in zmagam naproti!

Nika Flisar

## 131 RAZMIŠLJANJA - **Zaključek šolanja v Ciriusu**

Sem Nik Vaupič. Star sem 19 let. V center CIRIUS, sem prišel v prvi razred. Takrat sem bil star okoli sedem let. Moja prva učiteljica je bila Ksenija Krstovski. Z njo smo se zelo zabavali in imeli lepo. Vedno je znala stvari obrniti na šalo, kar mi je bilo pri njej zelo všeč. Bili so časi, ko je prevladovala medsebojna pomoč. Takrat se v šoli nismo le učili, temveč smo se tudi sprostiti in zaplesali. Vsako jutro smo na nižji razredni stopnji pred začetkom pouka zaplesali na eno od pesmi po želji. V spominu mi je ostalo tudi kolo, s katerim sem kolesaril po šoli. Vedno sem imel težave s tem kako priti nanj in kako si zapeti čelado, da se ne bi poškodoval. Posebej se zahvaljujem učitelju Miranu Antoninu za ves trud, ki ga je vložil, ko me je učil igranja instrumentov, mešanja zvoka in snemanja. Užival sem pri glasbi, predmetu Klaviatura in Računalnik ter pomoči pri ozvočevanju prireditev. Naslednja zahvala gre profesorju Antonu Slapniku, ki me je navdušil s svojimi idejami, improvizacijo in pripravljenostjo za podajanje novega znanja v zvezi s stkrokovnimi moduli.

V Ciriusu sem se veliko naučil in imel dobro. Zahvaljujem se vsem, ki so sodelovali z menoj.

Nik Vaupič

## 141 RAZMIŠLJANJA - Dogodki in spomini ter lepi trenutki v Zavodu Cirius Kamnik

V srednji šoli pri mojih 16 letih mi je šlo kar dobro in sem si pridobila kar nekaj prijateljev in prijateljic. In to pa so bile Maša Hvala, Laura Škalič, Almira Sertollaj, Peter Ekart in Timotej Bučar - iz paralelke oz. iz sosednjega razreda v PRP programu. Program pomožni administrator sem naredila s prav dobrimi ocenami. V tem programu sem imela kar odlično duševno zdravje in sem se kar dobro počutila. V programu sem se naučila hitrega 10-prstnega tipkanja in dveh tujih jezikov. V šolskem programu pomožni administrator sem imela prvega fanta v razredu in imela sem kar dobre in prijetne odnose z sošolkami.

Ko sem pri 18. letih prišla v PRP program se mi je pa tudi veliko lepega dogajalo; šola mi je šla kar dobro in sem imela dobre prijatelje. Timotej Bučar pa je bil moj drugi fant. V PRP ju sem se naučila tekoče brati in tipkati. Dosegla sem, da so drugi kar strpni do mojih mnenj ter mišljenj in da se še kar kulturno pogovarjam s profesorji in profesoricami ter s sošolci in sošolkami. S prijatelji in prijateljicami v PRP programu se zelo dobro ujamem in se v razredu PRP, sk. 3, res dobro počutim, kar je odlično. Naučila pa sem se predvsem, kako se prepiri oz. spori rešujejo ter da svoje duševne stiske zaupam vzgojiteljici, psihologinji in razredničarki, kar je pa res pomembno.

V popoldanski skupini v PRP programu pa so se mi seveda najbolj vtisnili v spomin zabavni vici oz. štoski z mojim najboljšim prijateljem Anžetom Zormanom. V srednješolskem programu PRP sem se imela zelo lepo in sem preživela veliko prijetnih trenutkov s svojimi prijatelji.

Urša Podboj



I ♥ YOU



## 151 RAZMIŠLJANJA - Ljubezen

Ljubezen je nekaj, kar osreči človeka in mu zariše nasmeh na obraz tudi v najtežjih trenutkih, je nekaj kar ga razveseli na deževno pusto jutro, nekaj zaradi česar je vredno živeti. Vsaka ljubezen je nekaj posebnega, vendar pa vsaka stvar ima začetek in konec. Konec razmerja je bolečina, ki nam reže rane ob vsakem spominu ko pa se izgubi ljubezen smo se izgubili tudi mi. Najlepše pa je to čeprav nekaj dajemo s tem nič ne izgubimo in mi sami nimamo nič manj le več ljubezni. Vse to čutimo doživljamo, ker smo ljudje. Lepo je biti zaljubljen in veliko časa preživeti s to osebo če pa si zaljubljen na skrivaj in se niti ne moreš pogovarjati s to osebo se počutiš osamljeno in ti je v veliko trpljene. Čustva izrazimo tako, da se te osebe dotaknemo, jo poljubimo in celo objamemo.

I LOVE YOU

I LOVE YOU



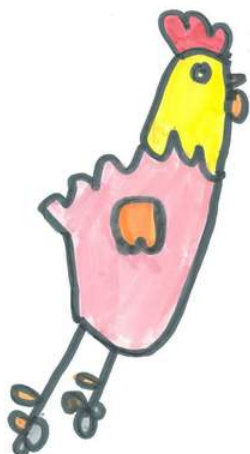
Vir: Google.com

Ezana Zulić



I ♥ YOU





## KURJA BREMZA

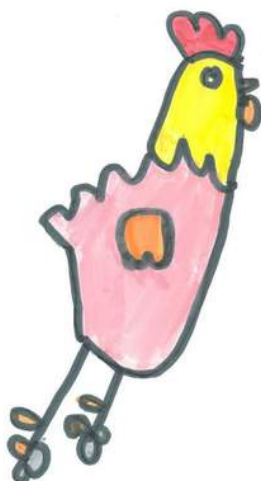
Kurja bremza, kaj je to?

Kaj je to?

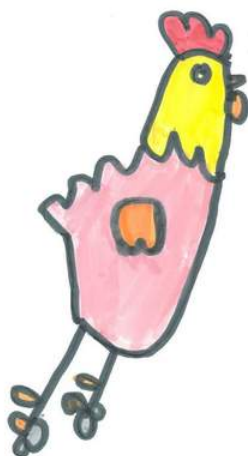
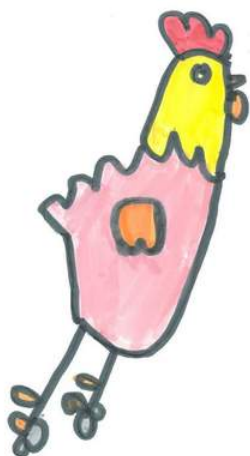
Je to kokoš, ki ima avto  
in se z njim pelje,  
sproti pa bremza?

Ha, ha, ha, ha!

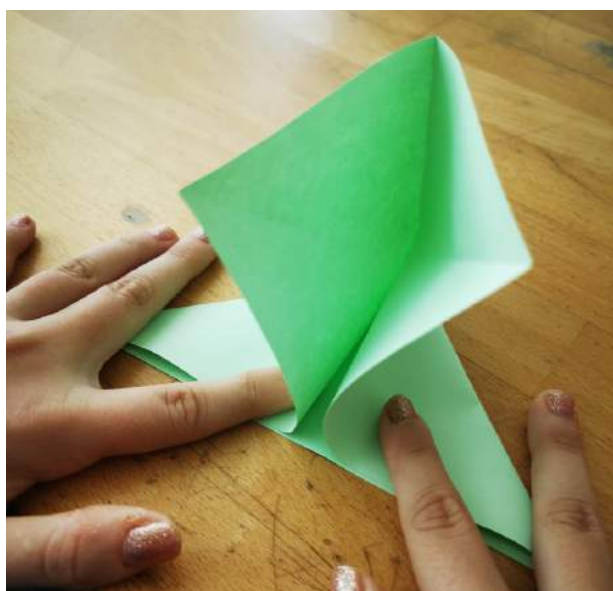
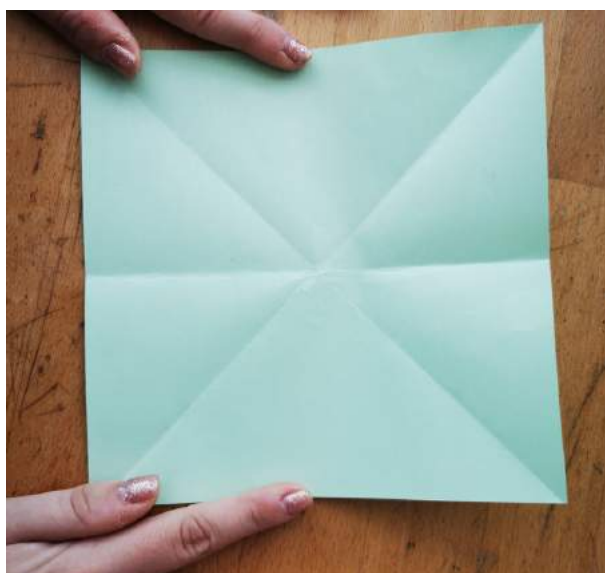
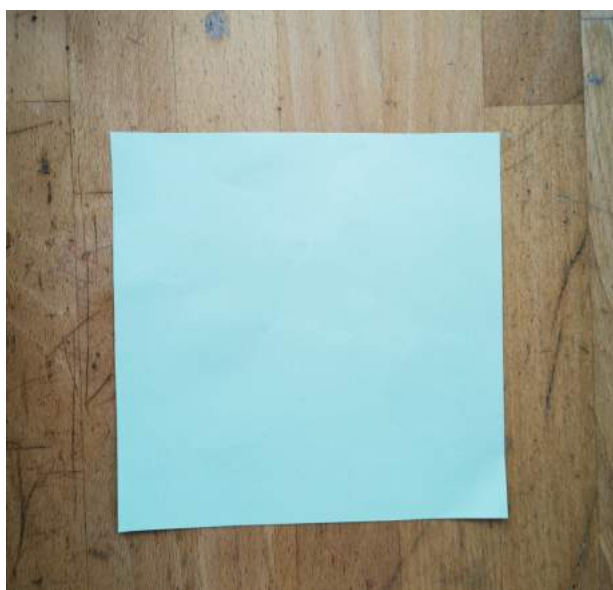
Kako je to čudno,  
morda zato ker kokodaka  
ali pa samo ljubi petelina.



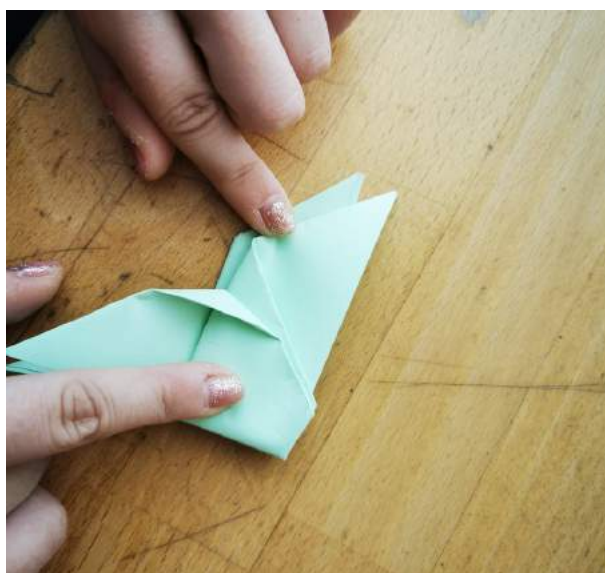
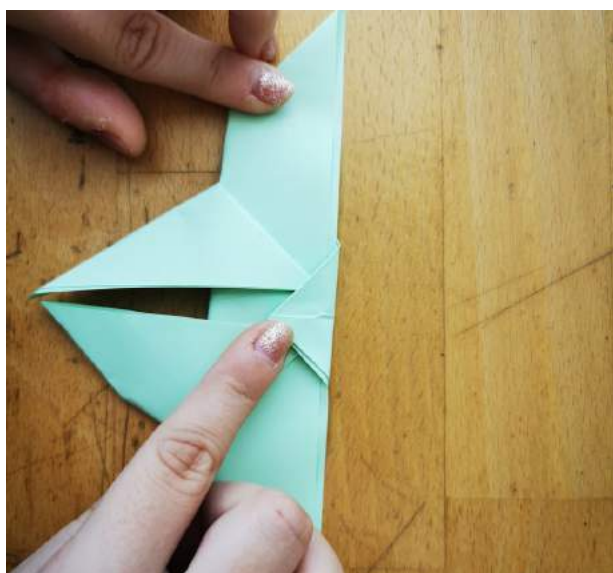
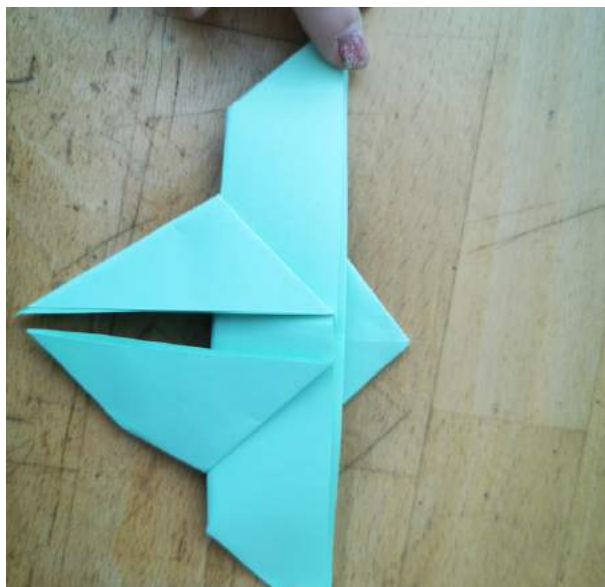
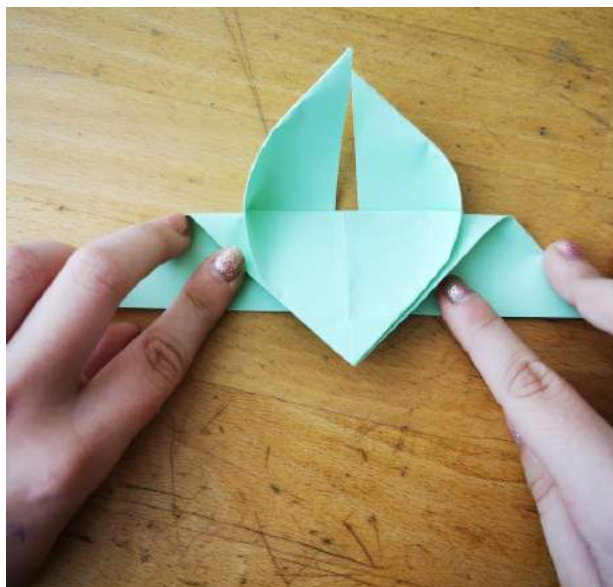
Manca Potočnik



# 171 USTVARJALNICE - Izdelava ptičkov iz papirja



## 181 USTVARJALNICE - Izdelava ptičkov iz papirja



# 191 DOMSKA GALERIJA

Adnana Kovačević



# I101 DOMSKA GALERIJA

Adnana Kovačević



# I11I DOMSKA GALERIJA

Tim Štampihar



# I12I DOMSKA GALERIJA

Urša Podboj



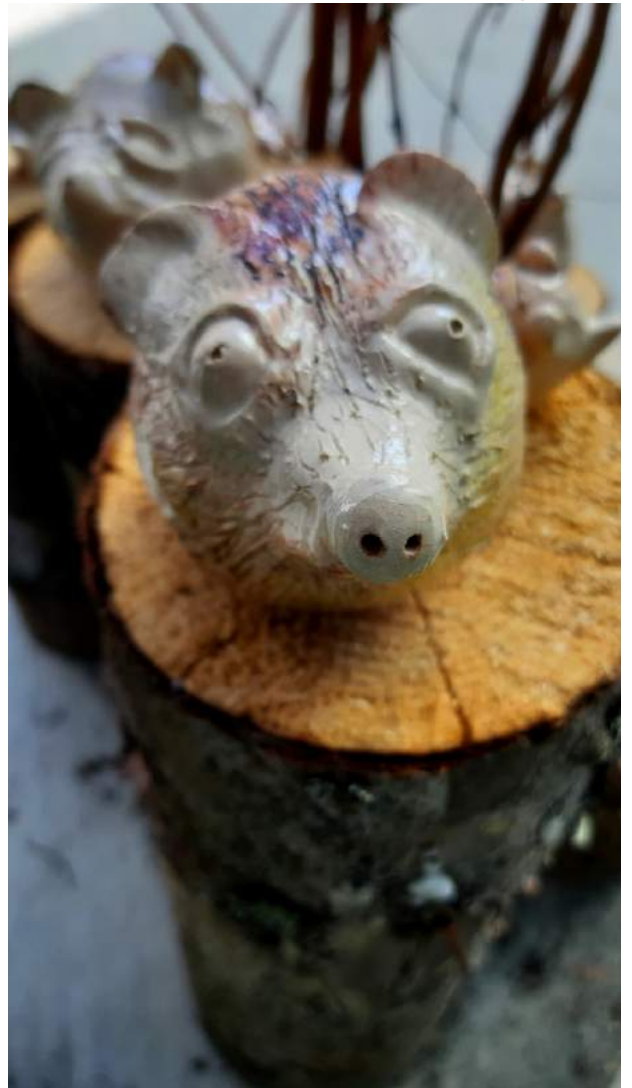


# I13I DOMSKA GALERIJA

Timotej Bučar



Luknja pri luknji



Le kaj si misli



Igra senc

# I14I DOMSKA GALERIJA

Timotej Bučar



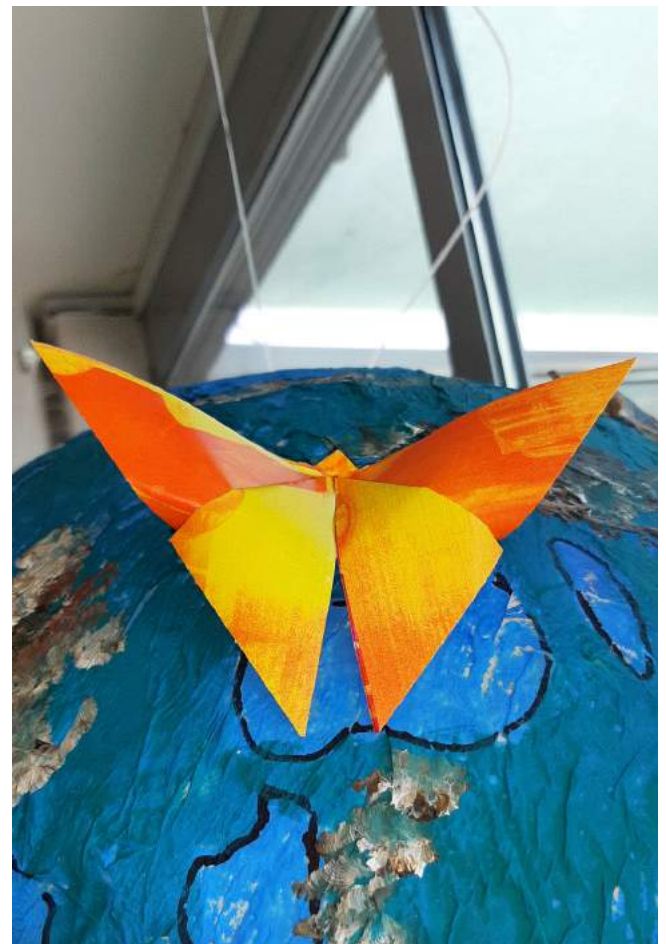
Skrito za zaveso



Pomlad v keramiki



Presenečenje za vogalom



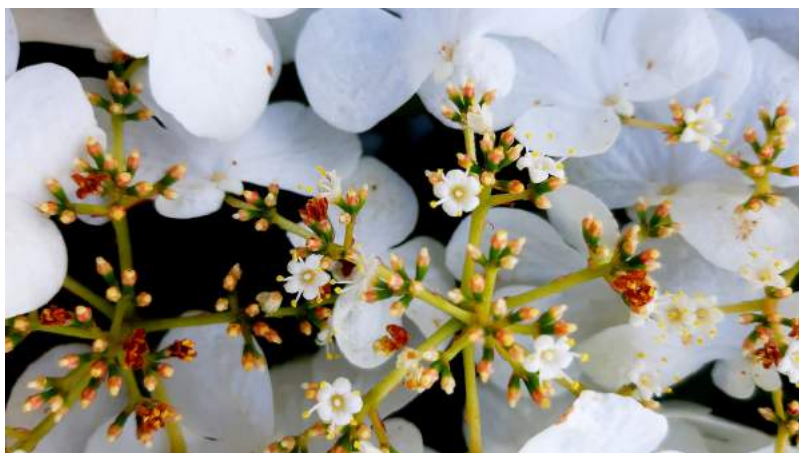
Rad bi bil metulj

# I15I DOMSKA GALERIJA

Timotej Bučar



Vsi smo prizemljeni



Iz majhnega zraste veliko



Pajčevina moj dom



Prehod v multiverse



Drevo v nebo

## 1161 INTERVJU z ravnateljico Doma: mag. Simono Rogič Ožek

Simona R. Ožek, ravnateljica enote Dom v CIRIUS Kamnik.

Ravnateljico poznamo kot veliko strokovnjakinjo na področju vzgoje in izobraževanja, ki dela pomembne premike na enoti Vzgoja in v CIRIUS-u nasploh.

Njena zasebna plat pa nam ni kaj dosti znana, zato smo ta intervju izkoristili za podrobnejše poznavanje bolj osebnih plati njenega življenja.

Z dijakinjo Timejo Kolarič je spregovorila o svojem otroštvu, družini, materinski vlogi, pogledu na šolski sistem.

Vse teme imajo skupno rdečo nit, in sicer: Simona R. Ožek je velika zagovornica otrok in mladostnikov ter njihovih pravic do kvalitetnega vzgojno izobraževalnega sistema.

### **1.Vemo, da imate družino in dva odraščajoča otroka. Kako bi vas opisala otroka in kako vaš mož?**

*Zanimivo vprašanje (smeh). Zanimivo vprašanje. Ta trenutek, če se ta trenutek uživim v svojega sina, ki je star 14 let, bi rekel, da sem kar dobra mama, si predstavljam, včasih da sem tečna, zahtevna včasih, da težim, bi pa rekel, saj si kar dobra mamica, veš, mislim, da bi tako rekel.*

*Hčerka, stara bo 19 let, ima maturo, ukvarja se bolj sama s sabo kot z mano. Če bi jo vprašala, kaj si misli o meni, bi težko dobila od nje, ker je zdaj v enem zahtevnem obdobju. Načeloma bi imela pozitiven odnos, ampak se ne bi veliko pogovarjala, težko bi veliko dobila od nje. Znam biti pikolovska, provokativna, včasih zadenem na tisto točko, ki jo prizadene. Drugače sem podporna, razumevajoča, le primerja starše drugih otrok.*

*Otroka: sin, 14 let, bi rekel, da sem dobra mama, včasih tečna, da težim, da sem dobra mamica. Hčerka bo 19 let, ukvarja se sama s sabo rekla bi, ne bi se veliko pogovarjala, je v zahtevnem obdobju. Včasih znam biti pikolovska, provokativna, včasih pritisnem na tisto točko, ki jo prizadene. Rekla bi, da sem razumevajoča, podporna, ali pa si jaz želim, da bi to rekla.*

*Mož bi rekel, da sem zelo samostojna in avtonomna, da nerada kuham, včasih ga to zmoti. Drugače pa bi rekel, da sem emancipirana, kar mu je všeč na meni.*

## 1171 INTERVJU z ravnateljico Doma: mag. Simono Rogič Ožek

### 2. Ste stroga mama?

*Lahko bi bila bolj. Mislim, da nisem stroga, sem nekje vmes.*

### 3. Kako se spominjate svojega otroštva?

*Delovno, izhajam iz kmečke družine, veliko smo delali, počitnice smo preživljali na morju, ali ob praznikih, kar je bilo nekaj posebnega. Prazniki in počitnice so zelo izstopale iz našega vsakdanjega preživljanja.*

### 4. Kakšni ste bili kot otrok?

*Neposredna, direktna, aktivna, vesela, pozitivna, vsakemu sem povedala, kaj si mislim o njem. Nisem bila tako zadržan otrok.*

### 5. Ste se ukvarjali s kakšnim športom, se morda tudi zdaj?

*V osnovnošolskem obdobju sem trenirala roket in košarko. Šport mi je veliko pomenil, predvsem košarka, roket, tenis. Trenutno hodim na telovadbo, stretching, pilates. Imam psa in z njim hodim veliko po gozdovih in to je zdaj moj šport.*

### 6. Kako se sprostite po napornih dnevih v službi?

*Najbolj mi pomaga, da si obujem teniske, pohodniške hlače in grem s psom v gozd. To mi najbolj pomaga.*

### 7. Katere vrste glasbo poslušate?

*To pa sploh ni težko vprašanje. Rock mi je bil vedno blizu, stari rock, poslušam tudi novejši rock, ne poznam ga sicer dovolj, še vedno sem na starih rockerskih zgodbah, poslušam tudi džez, in kakšno klasiko. Stara rockerka sem.*

### 8. Katere vrednote vas vodijo v življenju in katerih načel se držite?

*Poskušam biti zvesta sama sebi, tisto, kar je iskreno, pristno v človeku, se mi zdi, da je to tisto, za kar se je smiselno boriti. Zdi se mi, da ima vsak človek svojo pot, ne glede na to, kako ga je življenje zaznamovalo in da je vsak človek biser, ki ga je treba odkriti. To se mi zdi pomembno tudi pri profesionalnem delu.*

**9. Ste kdaj v svoji karieri naredili kaj, kar ste obžalovali? Ste kdaj komu naredili krivico?**

*Ja..., obžalovala, tako nasploh, kdaj sem že zagotovo naredila kakšno napako, se je tudi zavedala, poskušala popraviti, se opravičiti in stopiti nazaj. Včasih sem trmasto vztrajala v kakšni stvari, ki se je potem izkazala, da bi bilo bolje, da ne bi. Drugače se mi pa zdi, da ima vse svoj namen, tudi, kadar izgleda kot napaka ali napačna pot. To z leti vse bolj ugotavljam in menim, da so to vse učne izkušnje, kar tudi zame osebno pomeni rast in razvoj.*

**10. Kaj menite o slovenskem šolskem sistemu? Je področje vzgoje po vašem mnenju dobro zastopano v izobraževalnem sistemu? Smo slovenski dijaki dobro vzgojeni?**

*Slovenski dijaki, ste dobro vzgojeni. Lahko pa bi bilo znotraj šolskega prostora na tem področju bilo več narejenega. Pred kratkim sem poslušala raziskavo, ki kaže, da bi bili odnosi med učiteljem oziroma strokovnim delavcem in dijakom, lahko boljši. Kaj bi lahko naredili, bi lahko razlagala na dolgo in široko, zdi se mi pa, da tem področjem damo pomembno vrednost. Znanje je pomembno, predvsem izobrazba, je pa odvisno, v kakšnem vzdušju, klimi, odnosih to učenje poteka. V enem delu slovenskega šolstva smo šli predaleč v prizadevanjih, da je znanje osrednja tema, pozabili pa smo na druge vsebine. Zdaj je čas, da se vrnemo nazaj, da združimo in z roko v roki delamo na znanju in odnosih, oziroma klimi in čustveno socialnem opismenjevanju.*

**11. Kaj bi svetovali mladostniku, ki prihodnje leto prestopa prag CIRIUS-a?**

*Da se naj sprosti, da bo videl, da smo tukaj dobri ljudje, da bo pri nas dobil podporo, v šoli znanje, v domu pa bo imel priložnost vzpostaviti dobre odnose, se vključiti v različne dejavnosti, če bo želel in bo aktiven.*

**12. Kakšno je naše šolstvo v primerjavi z drugimi državami?**

*Mislím, da dobro, daleč od tega, da bi rekli, da je slabo. So države, ki imajo slabše šolstvo kot mi, nekatere imajo boljše šolstvo. Če bi želeli v Sloveniji na tem področju še napredovati, za kar so možnosti, bi vsekakor, po mojem mnenju, bile potrebne bolj personalizirane oblike vzgoje in izobraževanja. Tako bi bile stvari boljše.*

## I19I INTERVJU z ravnateljico Doma: mag. Simono Rogič Ožek

### 13. So po vašem mnenju slovenski šolarji preveč obremenjeni?

*Ja, v enem delu se zdi, kot da so, in sem prepričana, da to tudi drži. Pred časom je bila narejena raziskava, ki tega prepričanja ni potrdila. Dejstvo pa je, da so otroci obremenjeni z ocenami, pri čemer ni pomembno znanje. Tu mislim, da nam je »ušlo«. Druga stvar pa so prehodi iz osnovne šole v srednjo šolo in iz srednje šole na fakulteto. Napor, frustracije, obremenitve so potreben del odraščanja. Samo dobro počutje, to ni prava pot. Obremenitev je potrebna in nujna, da se naredijo koraki naprej, če pa gre vse to predaleč in na račun duševnega zdravja, pa je problem. Tukaj bi bilo potrebno vzpostaviti ravnotežje.*

*T: Hvala, da ste si vzeli čas za nas!*

Timeja Kolarič pod mentorstvom Marjete Jazbec

## 1201 ZGODBA - Žabica in mavrica

Nekoč je živela žabica. Vedno je bila vesele narave. Ampak bila je še čisto majhna. Ni mogla vedeti na primer, kam bi se skrila pred neurjem.

Lepega dne je plavala po reki. Dolgo ni bilo nikjer nikogar videti. Žabica se je za trenutek ozrla okoli sebe. Še vedno ni bilo nobenega glasu od katerekoli rečne živali. Žabici se je to zdelo zelo čudno. Začela se je spraševati: »Le kje so vsi moji prijatelji? Nikjer ni nikogar!«

Čez trenutek je priplaval rakec. Žabica je rekla: »Pozdravljen, rakec! Lep dan, kaj praviš?« Rakec ji ni odgovoril na vprašanje, le čisto počasi je rekel: »Žabica! Bliža se hudo neurje! V neurju postane reka divja in nevarna. Zgodi se celo, da te odnese daleč daleč stran od doma. Če se bo to zgodilo, potem to pomeni, da se ne boš mogla vrniti domov! Skoči ven iz reke!«

Žabica se je začudila: »Kako? Mislila sem, da bo danes krasen deževen dan! Rada imam dež!«

»Poglej! Trava je suha. Že dolgo ni deževalo, se ti ne zdi?« jo je vprašal rakec.

Žabica je pomislila: »Imaš prav!« je rekla. »Dolgo ni deževalo in danes sem se prav zato razveselila oblačnega dne! Prepričana sem bila, da bo dežnih kapelj vsaj nekaj!«

»Žabica, poslušaj.« je nadaljeval rakec. »Poslušam te, rakec! Povej!« je rekla žabica. »Se bojim, da to ne bo navaden dež. Veš, daljša sušna obdobja se vedno zaključijo s hudimi nevihtami!« reče rakec.

Ko je žabica to slišala, je skoraj zajokala. Prestrašeno je rekla: »Kaj res? Tega pa nisem vedela.«

Čez nekaj minut je ugotovila, da rakec govori resnico: »Naj premislim.« reče. »Rakec ima prav. Bolje, da grem ven iz reke. Poiskala si bom varno skrivališče pred hudim neurjem!«

Iz reke je zlezla v zadnjem trenutku. Močno se je ulilo in reka je postala deroča. Žabica se ne boji dežja in je zato odskakljala naprej po travniku, ne v mlako.

Prišla je mimo hišice, ki je imela visok dimnik. Žabici je bila všeč, zato se je ustavila. Rekla je: »Hišico si moram ogledati! Le kdo živi v njej? Tako čudovita je!« je pomislila. »Vedeti moram, ali je kdo doma!« je rekla. »Šele potem lahko vstopim! Najprej bom pokukala skozi okno!«

Žabica je pokukala skozi okno, da bi pogledala, ali je kdo doma. Ker ni videla nikogar, je rekla: »Izgleda, da ni nikogar doma! Po tej hiši ne smem stikati!« Vrata hišice so bila odprta, zato je žabico zamikalo, da bi pokukala noter.

Nenadoma se je spomnila: »Sem žabica in žabice imamo rade dež! Zakaj ne bi raje uživala v dežju? Hišico si bom ogledala kdaj drugič!«



## 1211 ZGODBA - Žabica in mavrica

Vrnila se je k reki a ker je ta drla in bi jo odnesla predaleč, je sedla na veliko skalo in uživala v mokrem in vlažnem vremenu. Ni pomislila na to, da jo močan dež lahko odplakne in ne na to, da se med neurjem včasih usuje toča. Še nikoli je ni videla.

Mimo je prišla krastača: »Kaj delaš tukaj, žaba?« je jezno vprašala. »Ali ne vidiš, kako dežuje? Pojdi dol s te skale in odskakljaj na varno v kakšno hišico!« Zelo grdo je pogledala žabico in odskakljala proč.

Zaradi jezne krastače je bila žabica žalostna. Poskakovala je po travniku, da bi jo dohitela: »Gospa krastača, kam naj se skrijem? Rada imam dež, ampak ne maram hudih neurji!« Ampak krastača je bila že daleč stran od žabice, sploh pa ni želela govoriti z njo.

»Joj, joj, joj, joj joj!« je bila žalostna žabica. »Krastača ni bila prijazna z mano! To ni bilo lepo od nje! Vsaj povedala bi mi lahko, kam bi se skrila. In zdaj moram sama razmisliti o tem!«

Tako je žabica začela razmišljati, kam bi se skrila.

Domislila se je: »Skrila se bom v hišico, ki sem si jo želela pogledati! Seveda! Tja bom odskakljala!« Odskakljala je nazaj do hišice.

Vrata so bila še vedno odprta. Žabica je odskakljala skozi. Vse je bilo tiho.

Čez trenutek zagleda prijetno svetlobo. Prihajala je skozi ključavnico na vratih zaprte sobe. Pokukala je skozi.

Znotraj te sobe je videla lepo, pisano bitje. Žalostno je bilo. Žabica se je spraševala: »Zakaj je to bitje žalostno?« Nihče ji ni odgovoril na to vprašanje.

Žabica želi vedeti, zakaj bitje joka. Počasi se je približala temu bitju in ga vprašala: »Kdo si in zakaj jokaš?« Žal ne dobi odgovora. Bitje je še naprej jokalo. Žabica je bitje vprašala ponovno: »Kdo si in zakaj jokaš,« vendar odgovora ni bilo niti sedaj. Žabica si je bitje dodobra ogledala. Obdajale so ga čudovite barve. Rekla je: »Čisto prikupno bitje si! Še nikoli te nisem videla!«

»Mavrica sem. Me res nisi nikoli videla?«

»Ne. Veš, majhna žabica sem. Marsičesa še nisem videla in marsičesa še ne poznam.«

»Ali ne veš, da se mavrice v suhem vremenu ne moremo povzpeti na nebo in zasijati v lepih barvah? Žalostna sem, ker že dolgo ni deževalo in moram sama čepeti v sobici. Počutim se, kot bi bila v zaporu.«

»Ne, tega nisem vedela. Nisi sama! Jaz sem pri tebi! Tvoja prijateljica bom, če želiš! Povej mi, zakaj jokaš?«

»Saj sem ti ravnokar povedala.« je zahlipala mavrica. Tako neutolažljivo je jokala, da ni več slišala žabice, ki ji je prigovarjala, naj se pomiri.

»Ne morem ti pomagati, dokler mi ne poveš, kaj je narobe in kako ti lahko pomagam.« je rekla žabica. Mavrica je jokala še naprej. Žabica se je zato odločila, da jo bo pustila pri miru, da se pomiri, sama pa je odskakljala do vhodnih vrat. Želela je ven in zaplesati v dežju, kajti tako kot vse žabice tega sveta je oboževala dež.

## 1221 ZGODBA - Žabica in mavrica

S plesom ni bilo nič. Zunaj ni deževalo. Divjalo je neurje. Lilo je kot iz škafo, veter je lomil veje dreves in jih premetaval. Žabica je prestrašeno zaprla vhodna vrata in hitro odskakljala nazaj do mavrice.

»Mavrica, zunaj divja neurje. Strah me je.« se je stisnila k mavrici.

»Kaj praviš?« jo presenečeno vpraša mavrica.

»Zunaj divja neurje. Voda lije kot iz škafo. Drevesne veje letijo po zraku. Strašno je in me je strah. Še strelo sem videla in zagrmelo je!« Žabico je bilo res strah strašnega neurja.

Mavrica je prenehala jokati in se je prvič, odkar je žabica vstopila v njeno hišico, nasmehnila.

»To je čudno!« reče žabica. »Jokala si kakor dež in zdaj, ko zunaj dežuje tako močno, da me je strah, se smehljaš! Kdo bi te razumel?!«

Že je mislila, da mavrica ni čisto pri pravi pameti, ko ji je ta hitro povedala, zakaj se je kar naenkrat nasmehnila.

»Žabica, poslušaj me, marsikaj se moraš naučiti. Med drugim se boš naučila, da po neurju zopet pride lepo vreme. Še prej pride čas za mene, mavrico!«

Žabica jo je čedalje bolj čudno gledala. Mavrica je vzela krpico. Začela je loščiti svoj dolgi pisani rep.

»Kaj delaš?« jo začudeno vpraša žabica.

»Pripravljam se na nastop.«

»Nastop? Kaj se nisi še pravkar jokala v kotu in se smilila sama sebi, namesto, da bi mi povedala, zakaj jokaš?« je bila žabica začudena.

»Pravim, da se pripravljam na nastop! reče mavrica. Še nekaj minut in neurje bo ponehalo! Prišel bo moj trenutek! Povzpela se bom na nebo in zasijala v najlepših barvah! Vsi otroci in odrasli me bodo občudovali!«

»Česa ne poveš....« se je še naprej čudila žabica. »To bi rada videla.«

»Saj boš!« je rekla mavrica. »A počakaj še nekaj minut, da neurje poneha. Potem sedi na skalo na travniku pred hišo. Od tam me boš videla najlepše!«

Neurje je kmalu ponehalo. Žabica je po navodilih mavrice odskakljala do skale na travniku pred hišo. Povzpela se je nanjo. Res si je želela mavrico dobro videti. Nekaj časa ni videla nič drugega, kot le nekaj kapljic dežja.

Ko je dež skoraj ponehal, je pomislila, da jo je mavrica pretentala in da se ne bo zgodilo nič posebnega. Prav takrat so na nebu zažarele prečudovite barve.

Žabica je očarano vzkliknila: »Mavrica! Mavrica, čudovita si! Si najlepše bitje, kar sem jih kdaj videla!« Mavrica se je po teh besedah nasmehnila še bolj, kot pred nekaj minutami. Zaklicala je žabici: »Vesela sem, da sem ti všeč!«

Mimo je zopet prišla stara krastača. Po neurju se je vračala v svojo lužo v bližini reke.

Žabico vpraša: »Ali nisi nikoli videla mavrice?« In žabica ji je odgovorila: »Ah, seveda sem jo videla. Moja prijateljica je! Med neurjem sva klepetali in pili čaj!« se je zlagala. Hotela se je malo postaviti pred staro krastačo, kajti zelo ponosna je bila na to, da je mavrica njena prijateljica.

## 1231 ZGODBA - **Žabica in mavrica**

»A tako? Čaj sta pili?« se namuzne stara krastača. Dobro je vedela, da mavrice ne pijejo čaja.

Žabici je postalo strašansko nerodno, ker se je zlagala. Stari krastači je zato hitela pripovedovati, kako se je vse skupaj zgodilo v resnici.

»Dobro, dobro,« je rekla stara krastača. »Zdaj pa le uživaj v lepoti mavrice, kajti kmalu bo spet zlezla dol z neba in se zaprla v svojo sobico, kjer bo počivala do naslednjega deževnega dne.«

»Zdaj med čakanjem na naslednji deževni dan ne bo več žalostna!« je rekla žabica.

»Ker je mavrica zdaj moja prijateljica, jo bom večkrat obiskala, da ne bo osamljena čakala, da bo začelo deževati!«



Nataša Artač

## 1241 ZANIMANJA - Predstavitev glasbene skupine Čuki

Čuki so slovenska zabavna in narodna zabavna glasbena skupina. Ustanovljena je bila leta 1989.

Skupina Čuki je z delovanjem začela leta 1989. Ustanovila sta jo Jože Potrebuješ in Marko Vozelj, ki sta se spoznala med služenjem vojaškega roka, ter Vinko Cankar in Marjan Malovrh, ki sta že prej občasno nastopala skupaj. Prvi nastop so izvedli enajstega novembra 1988 v gostilni Vrtnar v Podlipi. Nastopili so kot trio brez Marka Vozlja, ki se je pridružil leto kasneje. Leta 1990 so izdali svojo prvo kaseto z naslovom Na licu bela solza, leto pozneje pa kaseto Rdeča Mašna. Obe sta izšli v zlati nakladi. Leta 1992 je bilo za Čuke prelomno. Ustvarili so skladbo Krokodilčki in za njo posneli svoj prvi videospot. Kasneje so posneli še skladbe Vsepovsod ljubezen, Ta vlak, Poletna in Hugo. Leta 1994 so ustvarili spot za pesem Zanzibar. Šlo je za tisti enega najdražjih slovenskih videospotov. Posnet je bil v treh dneh v studiu Viba film. Glavi vlogi sta odigrala Jože Potrebuješ in Marko Vozelj. V vlogi statistov so pomagali tudi prijatelji in sorodniki članov skupine. Skupno je nastalo za 15 minut materiala.

Člani skupine Čuki so:

Jože Potrebuješ  
Jernej Tozon  
Matjaž Končan  
Miha Novak



Vir: Google.com

Anže Zorman in Erik Jan Jarc

# 1251 ZANIMANJA - Planet Saturn

## PLANET SATURN

Planet Saturn je zunanji, šesti planet od Sonca v Osončju.

Imenuje se po rimskem bogu Saturnu. Je plinasti orjak, po velikosti drugi največji planet za Jupitrom. Poleg Jupitra, Urana in Neptuna spada v skupino jupitrovskih planetov. Že od je najbolj znan po svojih značilnih obročih. Njegova luna je Titan je druga največja luna v Osončju za jupitrovo luno Ganimed. Titan je edina lunaz gosto atmosfero.

## SESTAVA PLANETA

Planet je sestavljen iz večinoma iz vodika (75%) in helija (25%). Domnevajo, da ima v notranjosti sredico iz železa, niklja in skal (silikantni spojin in oksidov) ki jo obkrožajo notranja plast kovinskega vodika v kapjevinskem stanju, vmesna plast kamljevinastega vodika in helija ter zunanja, plinasta plast. Bledo rumena obarvanost je posledica prisotnosti amonijaka v sledih v zgornjih plasteh atmosfere.



## SATURNOVI OBROČI

Najočitnejša Saturnova značilnost je sistem obročev, ki ga obdaja v razdalji 6.630 km do 120.700 km nad ekvatorjem. Sistem sestavlja devet sklenjenih in trije neskljeneni obroči povprečne debeline približno 20m, ki so v glavnem iz koščkov ledu. Kemijsko gledano so 93% iz vode s tolinskimi nečistočami v sledovih, ostalo je amorfrni ogljik. Velikost delcev sega od prašnih drobcev do primera 10m.

Nastanek obročev ni povsem jasen. Po eno do teorij so nastali ob razpadu ledene lune, ki se je preveč približala planetu, po drugi pa vsebujejo obroči prvobitno snov, ki se zaradi bližine planeta ni mogla združiti v eno samo telo.

## SATURNOVI NARAVNI SATELITI

Neupoštevajoč stotine večjih delcev o obročih ima Saturn 62 naravnih satelitov, od tega 53 uradno poimenovanih. Največja luna je Titan je večja od Merkurja in je edini naravni satelit v Osončju, ki ima omembne vredno atmosfero.

Nekatere druge večje lune so Pan, Atlas, Prometej, Pandora, Epimetej, Jan, Mimas, Enkelad, Tetija, Telesto, Kalipso, Diona, Helena, Hiperior, Fojba, Japet in Rea.



Anže Ovčak, vir: Wikipedia

## 126| ZANIMANJA - **Moje izkušnje z računalnikom in družbenimi omrežji in s šolskimi obveznostmi po računalniku**

Na računalniku pa jaz kar zadosti delam za šolo pri pouku predmeta Profesionalni razvoj in podjetništvo. Pretipkavam razna besedila in vaje in jih pošljem po elektronski pošti profesorici Greti Novak. Na dnevnem usposabljanju pa pišem članke za domske časopise vsako šolsko leto, katere pa pošljem vzgojiteljici Lori po e-pošti.

Imam od družbenih omrežij vse razen Amazona in Tik toka; Facebook, Instagram, Snapchat, Viber pa WhatsApp. Poznam slabe in dobre strani socialnih omrežij ter se tudi dobro zavedam, da je treba upoštevati pravila varne uporabe na družbenih omrežjih, saj se na njih lahko dogaja tudi marsikaj slabega; spletne spolne zlorabe, izsiljevanje pa spletno nasilje itd. Drugače pa najboljše, da sem preko omrežij v stiku z prijatelji in prijateljicami iz srednje in osnovne šole in z bivšim šoferjem, vzgojiteljico, psihologom/injo in z razredničarko, osebami, katerim pa res zelo zaupam vse svoje duševne stiske ter mnenja in obvestila, ki jih sporočim, kar je res odlično.

Družbena omrežja je res treba varno uporabljati in paziti kaj objavljamo in spoštovati tudi nenapisana zlata pravila na internetu, ker je to zelo pomembno in tega se seveda jaz zelo dobro zavedam.

# 1271 CIRIUS SMO MI - Moj hobi: športno streljanje



Moje ime je Maj. Hodim v 8.r.EIS. Že dlje časa streljam z zračno puško. Streljam v strelskem društvu Olimpija na Rudniku. Treniram 2 krat na teden. Pri streljanju zelo uživam. Pri streljanju so različne kategorije npr.: SH1, SH2... Jaz streljam v kategoriji SH2 – manj pokreten. V svoji kategoriji trenutno nimam nasprotnikov. Najprej sem začel streljati z



In sedaj streljam z:

Pri streljanju je zelo pomembno upoštevanje postopkov

- priprava sebe in ostale opreme
- priprava položaja
- vdih, izdih, vdih, izdih
- glava na puško
- zadrževanje zraka
- pogled skozi zadnji merek
- poteg petelina do 1. kolena
- poteg petelina do 2. kolena
- zadrževanje ( prsta na 2. kolenu in zraka )



No to je par postopkov, ki jih je potrebno upoštevati pri streljanju. Če teh postopkov ne upoštevamo ne moremo doseči dobrega rezultata ( od 10,0 do 10,9 ).

28. 4. 2023 sem imel tekmo, na kateri sem bil manj uspešen kot po navadi, ampak zame je vsak strelec vrhunski. Tudi če je šele začetnik.

Komaj čakam, da bom imel kdaj za nasprotnika nekoga, ki bo v isti kategoriji kot jaz.

Tako, da... vsak lahko postane kar hoče.

Maj Crkvenjaš

## 1281 CIRIUS SMO MI - **Naše najljubše stvari**

- Moja najljubša stvar so kocke, ker se rada igram z mojo sestro. Največkrat sestavljava hiše. Imam zelo veliko kock. Največ jih je rumene in rdeče barve. Veliko imam tudi figuric človečkov, s katerimi se tudi rada igram. (Marja)*
- Moja najljubša stvar je računalnik ACER. Želim si imeti tak računalnik kot Veronika in sedeti v njeni pisarni. (Jakob Vid).*
- Moja najljubša stvar je kitara, ker jo igra Miran. Najraje hodim na pevski zbor k Miranu, kjer zapojem pesem o petelinu. (Nik)*
- *Moja najljubša stvar/žival je kuža Kaj. Je bele barve. Rada ga peljem na sprehod skupaj s sestro Zojo in mami. Igram se z njim in mu mečem žogice. (Tija)*
- Moja najljubša stvar je tablica. Na njej gledam youtube filmčke o kuhanju. Najbolj so mi všeč filmi o tortah. Tudi jaz sem že izdelal jagodno torto skupaj z mami. Torta je bila zelo dobra. (Jani)*
- Moja najljubša stvar je mobitel. Oči mi je podaril svoj stari telefon. Na telefonu igram igrice, predvsem Minecraft. (Žiga)*
- Moja najljubša stvar je kombajn Claas. Ko siliramo koruzo, se lahko usedem vanj in se vozim po njivi. Rad gledam, kako leti koruza v prikolico. Rad bi povabil Sonjo, da bi mi prišla pomagat. (Tim)*
- Moja najljubša stvar je tablica. Imam novo tablico, kupil mi jo je brat za rojstni dan. Rada gledam Youtube in sicer bosanske popevke. Tablico lahko gledam kadarkoli želim. (Zara)*



## 1291 UTRINKI - Pot z vlakom

### MOJA VOŽNJA Z VLAKOM

Iz stanovanja sem odšla ob 14:05. Do železniške postaje potrebujem 5 minut. Ko sem prišla do postaje, sem na vlak čakala 10 minut. Ko je vlak prišel, sem šla nanj in se usedla. Ko je sprevodnik prišel do mene, je preveril mojo mesečno karto. Med Kamnikom in glavno postajo v Ljubljani so še vmesne postaje.

V Ljubljano sem prišla ob 15:02. Potem sem si šla v McDonald's kupit za jest in zatem še na pijačo. Vlak sem imela ob 15:55. Ko sem se usedla na vlak, je sprevodnik spet preveril mojo mesečno karto in tako naredil tudi pri ostalih. Nato sem na vlaku pojedla burger. Med vožnjo opazujem dogajanje okoli sebe, sem pa tudi kaj na telefonu. Vožnja do Krškega traja eno uro in 43 minut, ker se vmes ustavi tudi na drugih postajah. Med vožnjo mami napišem, katero uro pridem. Ko smo prišli, me je že čakala na postaji s psi. Stopila sem z vlaka in od kosmatinčkov prejela mokre pasje poljubčke. Dobre volje smo se skupaj odpravili domov.



Novi vlak iz Kamnika v Ljubljano

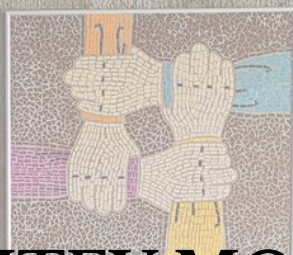


Glavna železniška postaja Ljubljana



Na pijači v Ljubljani





## **OTVORITEV MOZAIKA**

V sredo 22. 2. 2023 je potekala otvoritev mozaika. V popoldanskih urah smo se zbrali na zunanji ploščadi pred avlo, kjer je potekal kulturno glasbeni program z nagovorom ravnateljice doma gospe Simone R. Ožek, ki je poudarila pomen sodelovanja, spoštovanja in dobrih medsebojnih odnosov. Zahvalila se je vsem, ki so sodelovali pri projektu. Sledil je govor vseh ostalih, ki so sodelovali pri projektu.

Gonilna sila projekta je bila vzgojiteljica Urška Ambrožič, ki je predstavila pot do končnega izdelka. Predstavile so se tudi vzgojne skupine osnovnošolcev z glasbenimi točkami. Sledila je selitev v spodnje prostore, kjer smo razgrnili mozaik. Za konec pa smo se posladkali z okusnimi dobrotami, ki so jih pripravili otroci skupaj z vzgojiteljicami.

Tudi vreme nam je bilo naklonjeno. Preživeli smo hladen a lep sončen dan.

## 1311 UTRINKI - Obisk lutkovnega gledališča v Ljubljani

V četrtek, 18. 5. 2023, smo se družina vzgojne skupine PRP odpravili v Ljubljano. Najprej smo odšli na krajši potep po centru mesta, ob tem pa smo si ogledali nekaj znamenitosti: Zmajski most, tržnica, Stolno cerkev in Mestno hišo. V starem delu mesta smo si vzeli čas za postanek in si privoščili napitke, nato smo se odpravili v lutkovno gledališče, kjer smo si ogledali predstavo Sapramiška. V predstavi je morala Sapramiška premagati nekaj izzivov, ki ji je kljub strahu uspelo s pomočjo prijateljice. Zgodba nas je nasmejala, hkrati nam je dala nekaj močnih sporočil za življenje: Ne glede na strah, lahko premagamo ovire. Veseli in zadovoljni smo se z lepimi vtisi vrnili v Center.



Vzgojna skupina PRP z vzgojiteljicama Simono Lesar in Sandro Osolnik

# 1321 UTRINKI - Dan Zemlje in Noč Knjige, 20.4.2023

## PLANET, KI NE RASTE

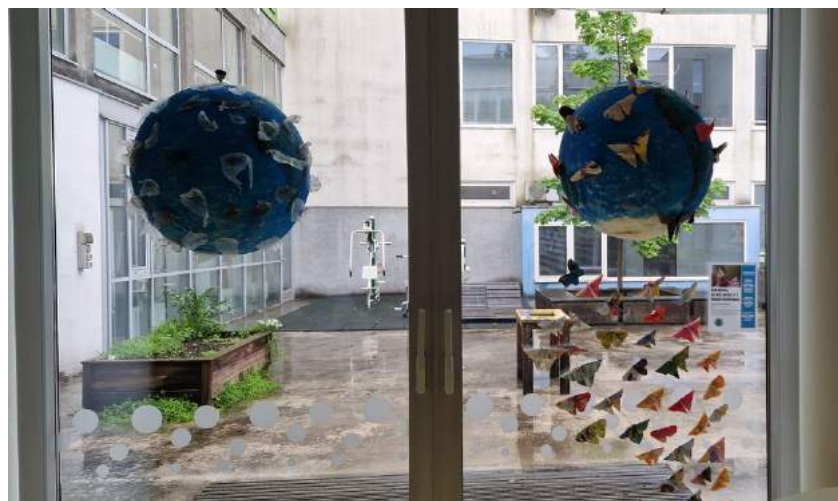
VSE NAJBOLJŠE DRAGA ZEMLJA, PREČUDOVITI NAŠ PLANET!

Za rojstni dan želimo bistrih ti potokov,  
čiste vode in neizmernih globin morja.

Topli sončni žarki naj te grejejo,  
spet pomlad, poletje, jesen in zima naj se vrnejo.

Naj prostrani zeleni gozdovi in cvetoči travniki krasijo te,  
da ozračje počisti se, tako na tem planetu živeli bomo dlje.

Za tvoje zdravje poskrbeli bomo vsi, če vsak od nas nekaj v tvoje dobro naredi,  
v svoji glavi spremeni  
in ne odlaga tam smeti, kot se mu zazdi!



V sklopu inovativnih pristopov Pomoč z umetnostjo smo v četrtek, 20. 4. 2023, pripravili ustvarjalne delavnice in s tem obeležili Dan Zemlje ter Noč knjige.

Naslov celotnega dogodka smo poimenovali po knjigi Lučke Kajfež Bogataj,  
»Planet, ki ne raste«.

Popoldan so potekale naslednje delavnice: zvočna kopel, origami – izdelovanje metuljčkov iz časopisnega papirja, ustvarjanje mandale iz naravnih materialov, zasaditev gredic in pogovor na temo, kaj lahko vsak posameznik naredi za planet Zemlja.

Predstavitev projekta »Skupaj smo gozd« – vizualna projekcija art gledališke umetnosti, nas je navdihnili, predvsem ob spoznanju, kakšno drevo so si izbirali mladostniki in se z njim poistovetili. Odprti oder je bil s pevskimi točkami zaznamovan z Dnevom Zemlje.

## 1331 UTRINKI - Dan zemlje in Noč Knjige, 20.4.2023



V odprti učilnici smo z mladostniki skupine za kulturo in zabavo obeležili še Svetovni dan knjige, kjer smo se ob tradicionalnem dogodku Noč knjige prav tako posvetili ohranjanju našega planeta.

Rojstni dan Zemlje smo zaključili z razstavo simboličnih planetov, ki ponazarjajo našo Zemljo. V različnih zavodskih kotičkih pa so zaživelii glineni izdelki v podobah ogroženih živalskih vrst. Ugotovili smo, da nismo lastniki Zemlje, ampak njeni najemniki, enakovredni prebivalci v sožitju z vsemi živimi bitji.

**Pustimo Zemlji dihati in je ne zadušiti!**

## 134| UTRINKI - Medvrstniško druženje

Konec meseca marca smo v našo skupino povabili otroke iz vzgojne skupine Aurelije Jurca (4.EIS in 3.NIS), z namenom, da jim preberemo pravljico in pesmico.

Ana Ravlič jim je prebrala pravljico: »Sarino veliko srce.«

Marko Pungertnik pa je prebral pesmico Anje Štefan, z naslovom: »Dolga dolga prašna pot.«

Ob branju pravljice in pesmice je bila na začetku prisotna trema, kasneje pa užitek. Ana pove, da so njeni spomini ob branju segali v njeno vrtčevsko obdobje, Marko je samozavestno prebral pesmico in se ob tem počutil kot čisto pravi vzgojitelj.

Otroci so ves čas z zanimanjem poslušali in bili veseli.

Na koncu smo jim dali še srčke (obeske), ki so jih mladostniki izdelali sami.

Stkali so nova prijateljstva in se dogovorili za skupno učenje namiznega tenisa.

Se že veselimo naslednjega snidenja.

Vzgojna skupina Marine Štempihar



## 1351 UTRINKI - Obiskala nas je skupina mladih iz ljubljanskih dijaških domov

V četrtek, 16. marca, smo v CIRIUS Kamnik tradicionalno sprejeli večjo skupino mladih iz ljubljanskih dijaških domov, ki so prišli k nam organizirano in skupaj z vzgojitelji z namenom, da se srečajo z našimi mladostniki ter se skupaj z njimi vključijo v tri različne ustvarjalne delavnice, po večerji pa se pridružijo na Odprtem odru – karaokah. To je bilo ravno v času občinskega praznovanja Občine Kamnik. Gostujočim smo želeli približati kamniški utrip in v ta namen pripravili delavnice z vsebino, ki odražajo tesno povezanost s Kamnikom. Druženje, kreativno ustvarjanje na delavnicah in nastopi na karaokah z medsebojno povezanostjo in dopolnjevanjem je ustvarilo vzdušje, ki nam bo ostalo



Skupina gostujočih dijakov iz ljubljanskih dijaških domov skupaj s svojimi spremljevalci pred vhodom v CIRIUS Kamnik

## 1361 UTRINKI - Obiskala nas je skupina mladih iz ljubljanskih dijaških domov

V preteklih letih je druženje z dijaškimi domovi potekalo vsaj enkrat letno preko nastopov na karaokah, a se je v času obdobja koronskih ukrepov začasno prekinilo. Kljub težkemu obdobju smo ves čas ohranjali stike preko spletnih aplikacij in tako sodelovali na fotografskih, likovnih in literarnih natečajih. Končno sta to šolsko leto za nami v živo že dva dogodka, ki sta nas povezala. V natečajih so sodelovali tudi interni mladostniki iz Ciriusa, to sta fotografski in likovni natečaj na temo: »Z mladostjo rastemo, v prihodnost verjamemo«. V okviru tega je bilo v začetku leta odprtje fotografske razstave v dijaškem domu Tabor v Ljubljani in likovne razstave v dijaškem domu Ivana Cankarja prav tako v Ljubljani. Na srečanje obeh dogodkov imajo vsi sodelujoči lepe spomine. Tokratni obisk pa je potekal na prav poseben način. Dogajanju lahko rečemo kar »ustvarjalno s prijetnim«. Mladi so skozi delavnice, ki so bile organizirane v prostorih našega centra, ustvarjali plakate z različno vsebinsko tematiko, v celoti povezano s Kamnikom. V pomoč so jim bili različni viri (literatura, splet) in pogovor. Priložnost je bila, da so podrobneje spoznali legendarnega zdravnika Aleksandra Dopliharja, ki je bil velik humanitarni človek. Poglobili so se v novo turistično atrakcijo v Kamniku – bronastega mamuta, ki stoji na Glavnem trgu in ob njem spoznali še kiparja Miha Kača. Spoznavali pa so tudi metulje, ki živijo na področju Kamnika.

Plakati so bili razstavljeni v avli našega centra in so si jih lahko ogledali



Razstava ustvarjalnih plakatov z različno tematiko iz delavnic



## 1371 UTRINKI - Obiskala nas je skupina mladih iz ljubljanskih dijaških domov

Naši interni mladostniki so o obisku povedali:



**Aleksander, Uroš in Nik**

**Nik:**

*»Meni je bilo to srečanje zelo všeč. Bilo je zares zabavno, saj sem srečal znane prijatelje iz ZGNL Ljubljana, nekdanje sošolce iz osnovne šole. Ves večer smo klepetali in obujali razne spomine na bivšo šolo in tudi, kako se danes imamo vsak po svoje. Zelo me je zanimala delavnica, kjer so se pogovarjali o mamutu. Sedaj vem o mamutu veliko stvari, ki jih prej nisem. Ta žival je zame fascinantna. Vesel sem, da ga imamo v naravni velikosti tako blizu Ciriusa.«*

**Uroš:**

*»Nastopal sem na karaokah s pesmijo Take me home, avtorja skladbe Philla Colinsa. Na vrsti sem bil zadnji, tako da sem izgubil vso tremo. V tem večeru sem lahko izmenjal veliko informacij o rokovski glasbi, ki me zelo zanima. Ostali so prepevali bolj novejšo skladbo. Kar nekaj dni sem razmišljal o tem dogodku.«*

**Aleksander:**

*»Imel sem srečo, da sem lahko nastopal, saj nas je bilo veliko. Nagovoril me je vzgojitelj Vid iz dijaškega doma Bežigrad, ki me je odlično spremljal s kitaro. Skupaj sva izvedla skladbo U 2 Desire, avtorja skladbe Bona Voxa. Nastopi ostalih so bili zares dobri, zlasti punce so zelo lepo pele.«*

## 1381 UTRINKI - Projekt MEPI: Mednarodno priznanje za mlade v Cirius Kamnik

V CIRIUS Kamnik na enoti Dom od leta 2021 v okviru inovativnih pristopov skupina za doživljajsko pedagogiko v sodelovanju z Nacionalnim uradom MEPI Slovenije izvaja program MEPI – Mednarodno priznanje za mlade.

Gre za program, namenjen mladim od 14. do 25. leta, ki udeležence spodbuja k dejavnemu in ustvarjalnemu preživljanju prostega časa, predvsem pa k osebni rasti. Program ima 3 stopnje (bronasto, srebrno in zlato) ter 4 področja (prostovoljstvo, veščine, rekreativni šport in pustolovsko odpravo, na zlati stopnji dodatno še projekt Neznani prijatelj). Vsak mladostnik si na izbranih področjih izbere svoje osebne cilje ter aktivno deluje na vseh treh vsaj 1 uro tedensko. Poleg tega morajo mladi v skupini od 4 do 7 članov opraviti še pustolovsko odpravo, to pomeni, da se skupaj odpravijo na pohod v naravo, kjer tudi prespijo (število noči je odvisno od stopnje), s seboj morajo nositi vso potrebno opremo, poskrbeti za topel obrok itd. Cilj je, da osvojijo nek zastavljen cilj oz. opravijo izziv, ki so si ga zastavili, ter da do konca odprave pridejo skupaj kot skupina.

stopnja	BRONASTA	SREBRNA	ZLATA
trajanje*	vsaj 3 mesece	vsaj 6 mesecev	vsaj 12 mesecev
starost ob vstopu	14	15	16
pustolovska odprava	2 dni / 1 noč	3 dni / 2 noči	4 dni / 3 noči

\*glavno področje več (+ 3 mesece ...)

	PODROČJA	
PROSTOVOLJSTVO	VEŠČINE	REKREATIVNI ŠPORT
npr. pomoč mlajšim otrokom, druženje s starostniki, organiziranje dobrodelne akcije, pobiranje smeti ...	npr. igranje instrumenta, kvačkanje, risanje, lončarstvo, izdelovanje mozaikov, tečaj CPP, obdelava lesa, kuhanje ...	npr. <u>boccia</u> , namizni tenis, plezanje, fitnes, tek, hoja, plavanje, košarka, joga, aerobika ...
	PUSTOLOVSKA ODPRAVA	



# 1391 UTRINKI - Projekt MEPI: Mednarodno priznanje za mlade v Cirius Kamnik

## PUSTOLOVSKA ODPRAVA

V dneh 24. in 25. 4. 2023 se je skupina dijakov iz CIRIUS Kamnik, ki aktivno sodelujejo v projektu MEPI, udeležila priprav na odpravo. Blaž, Anže, Daša in Rene so se v spremstvu vzgojiteljic Katje in Nadje podali na Koščevo učno pot na Ljubljanskem Barju. Glede na razmere na terenu smo pohod prilagodili, saj je bila hoja po neravnem terenu zaradi dežja precej nevarna (zdrsi in padci), tako da smo dejansko prehodili več kot 8 km – in to večino časa v dežju, tretjino poti v totalnem nalivu. Pot nas je vodila čez naravni rezervat Iški morost, po kolovozih čez barjanske ravnice, mimo naselja Brest do izhodiščne točke pri mostu čez reko Iško. Premagali smo številne ovire na poti in v sebi, medsebojno sodelovali in si pomagali, se motivirali, predvsem pa ugotovili, da zmoremo več, kot smo mislili. Pri evalvaciji so mladi izbirali zapise, kot so moč, pogum, samozavest, optimizem..., kar nama kot mentoricama daje povratno informacijo, da je projekt vredno izvajati tudi z gibalno ovirano populacijo. Bodo pa potrebne precejšnje prilagoditve za izvedbo odprav(e). Drugi del priprav smo izvedli v zavodski hišici v Termah Čatež. Poleg kopanja smo intenzivno delali na skupinski dinamiki, povezovanju in krepitvi timskih odnosov, seveda smo morali sami poskrbeti tudi za pripravo hrane, čiščenje hiške itd. Izkušnja je bila za vse sodelujoče zelo pozitivna!

Če vas je projekt pritegnil in bi se želeli pridružiti ekipi MEPI-jevcev, dobrodošli!



## 1401 KLEPETALNICA

V klepetalnici je podan odgovor na vprašanje, ki se je v nabiralniku "znašel" med januarjem in majem 2023. Na vprašanje je odgovorila vzgojiteljica Lora Kočan.

### VPRAŠANJE:

#### Zakaj prijatelji izdajajo moje skrivnosti?

### ODGOVOR:

Prijatelji lahko izdajo skrivnosti, kdaj tudi po nesreči. Ko v resnici nimajo namena izdati skrivnost, vendar jim med pogovarjanjem uide in jo povedo nekemu drugemu. Lahko je ta prijatelj oseba, ki ne zna zadržati ničesar zase. Da zelo težko v sebi drži skrivnosti drugih, zato jih pove nekemu naprej. Morda se ta prijatelj ne trudi obdržati tvojo skrivnost, ker te nima za pravega prijatelja in mu je vseeno, če tvojo skrivnost pove naprej. Tukaj zgolj naštevam možne odgovore na tvoje vprašanje. Vendar pravega odgovora nimam jaz, ampak tvoj prijatelj. Predlagam ti, da se s prijateljem pogovoriš in ga vprašaš, zakaj je tvojo skrivnost povedal naprej nekemu drugemu. Po pogovoru boš ugotovil/a, ali je prijatelj vreden tvojega zaupanja in ali mu boš še naprej zaupal/a svoje skrivnosti. Srečno v pogovoru.

# I41I KUHARIJE



Lepo pozdravljeni, lačni bralci 😊

Otroci, ki vsak dan (no, razen sobote in nedelje) preživimo popoldneve z vzgojiteljico Polanco v »kleti« zelo radi tudi kuhamo. V tem letu smo naredili celo kuharsko knjigo dobrot.

Danes z vami delimo enega od receptov, ki nam je zelo dobro uspel – vemo zato, ker smo kmalu pojedli vse... ptičke. Neee, tisti, ki nam lepšajo dneve s svojim žvrglenjem ostajajo na vejah...

Sladki in kvašeni... mmm.. ti pa so naravnost za v usta 😊

## SLADKI KVAŠEN PTIČEK

### PRIPOMOČKI:

- SITO (ZA PRESEJANJE MOKE)
- POSODICE ZA SESTAVINE (KVASEC)
- TEHTNICA
- ŽLICA
- ŽLIČKA
- KOZICA (ZA MASLO)
- 2X POSODA ZA MEŠANJE
- JEDILNI NOŽEK
- DESKE ZA REZANJE
- PAPIR ZA PEKO



# I421 KUHARIJE

## SESTAVINE

KOLIKO	ENOTA	SESTAVINA
250	GRAMOV	GLADKA BELA MOKA 
250	GRAMOV	OSTRA BELA MOKA 
2	DI	MLEKA 
POLOVICA	KOCKE	KVAS 
2	ZAVITKA	VANILIN SLADKORJA 
50	GRAMOV	MASLA 
2		RUMENJAKA 
50	GRAMOV + 2 ŽLIČKI (ZA KVASEC)	SLADKORJA 
1		JAJCE (ZA PREMAZ) 
		ROZINE ALI BRUSNICE (ZA OČI) 

# 1431 KUHARIJE



## POSTOPEK



S  STEHTAMO IN PRIPRAVIMO VSE SESTAVINE.



V  ZLIJEMO , V KATEREGA DODAMO 2   IN

NADROBIMO SVEŽ , PREMEŠAMO IN PUSTIMO 10 MINUT, DA KVASEC VZHAJA.



V  NA KUHALNI PLOŠČI STOPIMO .

V  S  PRESEJEMO , DODAMO STOPLJENO ,

2  (RUMENJAKA),  IN .

VSE SKUPAJ ZMESIMO V GLADKO TESTO. ČE JE TESTO PREMOKRO, DODAMO ŠE  (ALI 2)  IN ZAMESIMO. TESTO NAJ BO MEHKO, AMPAK SE NAJ NE LEPI

NA PRSTE.  S  POKRIJEMO IN PUSTIMO, DA VZHAJA 30-45 MINUT.

PO PRETEČENEM ČASU  KIPNEMO IZ SKLEDE NA POMOKANO 

IN GA NAREŽEMO NA MAJHNE , VELIKO ZA PEST.

IZ  OBLIKUJEMO ZA PRST DEBELO , DOLGO PRIBLIŽNO 20 CENTIMETROV. KI JO OBLIKUJEMO, ZAVEŽEMO V VOZEL .

# 1441 KUHARIJE

EN KONEC VOZLA OBRNEMO NAVZDOL, DRUGEGA NAVZGOR.

SPODNJI KONEC POTLAČIMO S PRSTI, OBLIKUJEMO PTIČJI REPEK, ZAREŽEMO GA Z



ZGORNJEMU KONCU, S PRSTI OBLIKUJEMO KLJUNČEK.



Z



NAREŽEMO NA MANJŠE KOŠČKE.

NATO JIH POTISNEMO V TESTO, DA NASTANEJO OČI.



POLAGAMO NA



, KI SMO GA OBLOŽILI S



V



RAZŽVRKLJAMO



S



, S KATERIM PREMAŽEMO VSE



POTISNEMO V PREDHODNO OGRETO PEČICO NA 170 °C

(VENTILACIJA), TER PTIČKE PEČEMO 15 DO 18 MINUT.

**PA DOBER TEK 😊**

MILA, OLIVIA, ALEKSEJA, HELENA, NAIL, TAIR, LUKA, INJA, TAJA IN TIA





## 1451 KAM NA IZLET - Umag

Sem Nika in z družino že nekaj let hodimo v Umag na morje. Z družino povprečno rabimo 1,5h, da pridemo do Umaga (iz okolice Ljubljane). Kar je relativno hitro in blizu. Od letošnjega januarja ni več meje s Hrvaško in imajo valuto euro.

Zelo veliko je sprehajalnih in kolesarskih poti in to v ob morju. Velikokrat gremo z družino ob večerih peš na promenado v center Umaga, kjer imajovsak večer organizirane različne dogodke za vse okuse. Pot v center Umaga po sprehajalni poti je dolga 4,5 km v eno smer.

V nadaljevanju vam bom predstavila Mesto Umag.

Umag je istrsko obalno mesto na Hrvaškem. Mesto Umag šteje 6751 prebivalcev. Župan mesta Umag je Vili Bassanese. Zavetnik mesta pa je Sveti Peregrin. Od 1. januarja 2023 je na Hrvaškem denarna valuta euro.

### HRVAŠKA ZASTAVA



### GRB UMAGA



### ZGODOVINA

Področje Umaga je bilo naseljeno že v rimski dobi. V 2. polovici 8. stoletja je Istra prešla izpod bizantinske pod frankovsko oblast. Leta 840 je bila Istra priključena k Italiskemu kraljestvu, leta 952 kot del Furlanske marke vključena v Nemško cesarstvo, po letu 1209 je imel položaj istrskega mejnega grofa oglejski patriarh. Že od sedemdesetih let 9. stoletja so istrska mesta občasno občutila vpliv Benetk, vendar so se kljub temu nekatera še samostojno razvijala in oblikovala lastno upravo in zakonodajo. Umag je v srednjem veku prišel pod oblast tržaške škofije, leta 1268 pa je moral sprejeti oblast Benetk, ki je trajala vse do propada republike leta 1797.

# 146I KAM NA IZLET - Umag

## GEOGRAFIJA

Mesto se nahaja na severozahodni obali Istre, ob obalni cesti, ki povezuje Savudrijo z Novigradom, samo 10 km od državne meje s Slovenijo.

## ZNAMENITOSTI

Znamenitosti v Umagu so:

- Stolnica Marijinega vnebovzetja In sv. Peregrina
- Cerkev sv. Roka

## ŠPORT

Umag je enkrat letno gostitelj moškega mednarodnega ATP teniškega turnirja.

## MESTO UMAG



## 1471 INTERVJU z **Vero Vrhovnik**

**1. Pozdravljeni ponovno bralci šolskega časopisa. Spet sem z vami Vita Potočnik. Tudi v tokratni številki bom naredila intervju z osebo, ki dela v Ciriusu. Danes imam zanimivo gostjo. Ali se lahko predstavite?**

*Moje ime je Vera Vrhovnik. V CIRIUS-u sem zaposlena že 28 let. Zaposlila sem se kot profesorica biologije v srednji šoli. Zdaj poučujem poleg biologije, kemijo, zdravstveno vzgojo in naravoslovje. Hkrati sem tudi tajnica za poklicno maturo in organizatorica šolske prehrane.*

**2. Imate veliko različnih nalog ... Danes bomo predvsem govorili o vašem delu v zvezi s prehrano. Za začetek me zanima, kako je organizirana kuhinja?**

*Kuhinja CIRIUS Kamnik zaposluje tri kuharje/kuharice in tri kuhinjske pomočnice. V bistvu skrbijo kuharji za pripravo kuhanih obrokov kot so kosilo in večerja, medtem ko malice razdeljujejo ter pripravljajo kuhinjske pomočnice, ki pripravljajo še sadje in zelenjavo. Seveda je v naši kuhinji tudi precej diet, tako da imajo zaposleni v kuhinji s tem kar precej dela.*

**3. Kdaj se začnejo pripravljati obroki?**

*V kuhinji začnejo delati ob pol šestih zjutraj. Takrat po navadi tudi dobavitelji pripeljejo živila, kot so recimo kruh, krušno pecivo, mleko, jogurt ... Tisto, kar pač vsak dan pride sveže. Tudi sadje in zelenjava prideta zelo zgodaj. Ostala živila pridejo enkrat ali dvakrat tedensko, odvisno za kaj gre.*

**4. Se pravi, zjutraj se pripravijo vsi obroki, ali mogoče večerja kasneje?**

*Kuhanje se začne že zjutraj okrog sedmih. Če je kakšna daljša priprava, kot je goveja juha, potem se začne že ob šestih, da bi juha bila pripravljena do delavske malice, ki se začne ob pol enajstih. Sicer se priprava kosila začne ob sedmih, večerja se pa pripravlja popoldne. Kosilo, oziroma topla malica je pripravljena že ob pol enajstih, ker nekateri jedo že takrat. Topla malica je enaka kosilu. Razlika je le v tem, da ni juhe. Juha je pripravljena samo za kosilo.*

**5. Vi potem pripravljate tudi jedilnike, kot organizatorica kuhinje?**

*Jedilnike v Ciriusu pripravlja dietetičarka Andreja Čampa. Z vodjo kuhinje potem jedilnik priredimo, da se jedi ne ponavljajo, da jih prilagodimo letnemu času. Osnovno sicer pripravi dietetik, mi jih prilagodimo. Gre za to, da včasih nekaterih živil ne dobimo in jih moramo zamenjati.*

**6. Jedilnik v bistvu nastane tako, da ga pripravi dietetik, ali je kako drugače ...**

*Da. Dietetik pripravi tako osnovni jedilnik, kot tudi dietne jedilnike. Mi ga pa malce priredimo. Kot sama veš, imaš tudi ti posebno prehrano, ki jo je pač potrebno vsakemu mladostniku prilagoditi.*

## 1481 INTERVJU z Vero Vrhovnik

**6. Jedilnik v bistvu nastane tako, da ga pripravi dietetik, ali je kako drugače ...**

*Da. Dietetik pripravi tako osnovni jedilnik, kot tudi dietne jedilnike. Mi ga pa malce priredimo. Kot sama veš, imaš tudi ti posebno prehrano, ki jo je pač potrebno vsakemu mladostniku prilagoditi.*

**7. Na kaj je potrebno biti pozoren pri pripravi jedilnikov?**

*Potrebno je biti pozoren na to, da so jedi pestre, da se ne ponavljajo, osnovni jedilnik je narejen za pet tednov. Potem se pa jedilniki ponovijo. Poleg tega je potrebno razmišljati tudi o tem, da so živila dobavljiva, potem da so jedi različne, privlačne za uporabnike, zanimive. Vem, da bi otroci/mladostniki radi vsi bolj tako hrano, ki po navadi ni najbolj zdrava. Za razliko od tega, mora zdrava prehrana vsebovati veliko zelenjave. Ta zelenjava mora biti včasih malo skrita, ker nekateri sadja in zelenjave pač ne marajo, kljub temu, da so to zdrava živila.*

**8. Če vas prav razumem, je pomembno, da so obroki privlačni.**

*Mi veliko jemo z očmi. Če vidimo nepriljavno barvo, nas to po navadi že malo odvrne. O tem govorimo, ko govorimo o privlačnosti hrane.*

**9. Jemo z očmi, kot ste rekli. Poleg tega ste prej omenili, da jedilnik pripravljate z gospo Čampo. Ali so v procesu priprave vključeni tudi dijaki?**

*V domu imajo redne sestanke predstavniki doma, dijaki in vzgojitelji in vsake toliko časa posredujejo predloge, kaj bi radi jedli. Seveda se vseh predlogov ne da uresničiti. Se pa trudimo, da bi večerje, ki so namenjene samo otrokom/mladostnikom, ki bivajo v domu vsebovale nekaj novega in bolj privlačnega. To se upošteva, vendar ima po drugi strani vsak mladostnik neke svoje predloge, ki pa tudi niso uresničljivi.*

**10. Veliko otrok ima dietno prehrano. Verjetno tudi za njih pripravljate jedilnik dietetik ...**

*Dietne jedilnike v osnovi pripravi dietetik. Sestavi jedilnik, v katerem so napisane količine in vrsta hrane, ki jo določeni otrok ali mladostnik je, vendar je to potrebno prilagoditi temu, kar v kuhinji imamo. Niso vedno vsa živila na razpolago, zato je velikokrat potrebno razmisliti, kaj lahko kdo dobi, česa ne sme in potem to prilagodimo za vsak dan posebej. Diet je zelo veliko, zato je potrebno kupiti veliko različnih živil in sestavin. Recimo, živila brez glutena, brez laktoze, to so osnovne stvari, ki jih moramo imeti. Nekateri imajo pa še več posebnosti, da recimo ne smejo kravjega mleka, da ne smejo jesti jajc, oreščkov... in to je potrebno pri vsakem posamezniku upoštevati. Diete predpiše zdravnica in teh diet se je potrebno v kuhinji držati, ker lahko imajo v nasprotnem primeru potem otroci, oziroma mladostniki zdravstvene težave. Diet je veliko.*

## 1491 INTERVJU z Vero Vrhovnik

*Ne morem reči koliko jih je, ampak je otrok, ki imajo dieto vsaj 80. So pa različne diete in sicer jih je takšnih med deset do petnajst. Veliko jih ima recimo samo redukcijske diete. To pomeni, da morajo dobiti manjši obrok. Temu rečemo varovalne diete. Nekateri imajo diete zaradi verskih razlogov, recimo brez svinjine. Sicer pa upoštevamo tudi diete za učence in dijake, ki imajo kakšne sindrome, kot je npr. ketogena dieta, se pravi dieta brez ogljikovih hidratov, potem brez glutena, brez laktoze, diete brez fruktoze, brez jajc, kravjega mleka in oreščkov. Potem imamo balastne diete, se pravi diete, ki vsebujejo veliko vlaknin, potem imamo različne želodčne diete. Hrana mora biti za nekatere pasirana, ker je drugače ne morejo jesti takšne kakršna je. Ogromno otrok ima v zadnjem obdobju beljakovinske dodatke. To pomeni, da imajo poleg hrane, ki jo dobivajo, še različne dodatke, ki vsebujejo več beljakovin.*

**11. Zelo pomembno se mi zdi, da smo osveščeni glede pomena zdrave prehrane. K temu nam pomagajo projekti o zdravi prehrani. Ali poteka letos znotraj Centra kakšen tak projekt?**

*Pri nas v letošnjem letu projekta, ki bi se dotikal prav prehrane v bistvu nimamo. Se pa vsake toliko sestaja skupina, v kateri so dietetik, organizator prehrane, vodja kuhinje, zdravnica in še kdo, da malo pogledamo diete, se pogovorimo, kako bi bilo potrebno kaj izboljšati. Samega projekta v zvezi s hrano pri nas letos ni.*

*Je pa tako, da bi se v šoli pri marsikateri uri lahko pogovarjali o zdravi prehrani.*

**12. Kolikokrat se sestane skupina o kateri govorite?**

*Odvisno od potreb, parkrat na leto.*

**13. Do kakšnih sprememb pa pride na teh sestankih?**

*Ena takšnih sprememb je zagotovo vpeljava novih živil. V letošnjem letu se veliko uporablja beljakovinske dodatke, kot so napitki, jogurti, pudingi. Poleg tega se ugotovi česa otroci ne marajo in to poskušamo nadomestiti s kakšnim drugim primerljivim živilom. Potem se je pred kratkim pojavilo beljakovinsko mleko. Vodja kuhinje pripravljajo pudinge iz tega mleka in je to kljub vsemu domače pripravljena hrana. Uporabimo samo mleko, ki ima več beljakovin. Sicer pa je puding tak kot ga pripravljamo doma.*

**14. V zadnjem času se poudarja pomen lokalno pridelane hrane. Ali tudi Cirius nabavlja živila lokalnih proizvajalcev?**

*Trudimo se, da bi vnesli več živil lokalnega izvora. V našem jedilniku so to največkrat mlečni izdelki, jogurti, različni mlečni napitki, ki prihajajo iz okoliških krajev. Naj omenim sadje in med sploh za tradicionalni zajtrk, ki je enkrat na leto. Vsekakor uživamo med iz okoliških krajev.*

## 1501 INTERVJU z Vero Vrhovnik

**15. Se pravi, trudite se, da bi bilo tega čim več ...**

*Trudimo se, le da je kljub vsemu to velikokrat povezano s ceno. Živila so se v zadnjem obdobju zelo podražila. To vsekakor vpliva tudi na ceno prehrane. Zavod dobi določen znesek denarja od države za pripravo hrane, vendar sem prepričana, da ta znesek ne pokrije vseh stroškov, ki jih imamo s pripravo hrane. Hrana se je v zadnjem obdobju res močno podražila, in če je to še lokalna, slovenska hrana, je po navadi še dražja. Čeprav je veliko slovenske hrane. Mleko in mlečni izdelki so vedno slovenskega izvora. Razen kakšni dietetični izdelki pač ne.*

**15. Dodatki so iz tujine ...**

*Ogromno dietetičnih izdelkov, od sojinih do riževih pripravkov, so uvoženi, ker pri nas nimamo proizvodnje teh živil.*

**16. Hrana vpliva na počutje učencev/mladostnikov. Kako je s količino sladkorja v kuhinji?**

*S teboj se popolnoma strinjam. Že nekaj zadnjih let, se je v bistvu v naši kuhinji uporaba sladkorja zelo zmanjšala. Napitki, ki so bili včasih sladki, kot so čaji, so zdaj veliko manj sladkani. Seveda ni prav, da bi vse sladko izločili. Vsake toliko časa je kakšen sok za malico ali kakšna sladka stvar. Sicer se zelo trudimo, da bi bilo sladkorja v prehrani čim manj. Sicer pa tako ali tako otroci v prostem času pojedjo dovolj sladkega.*

*Trudimo se, da bi bilo v kuhinji čim manj vnaprej pripravljene hrane, to pomeni kakšnih kupljenih stvari, vendar vem, da si tudi že v anketi, ki sem jo pogledala videla, da otrokom ni všeč, da je za malico vedno kruh, ampak bi radi recimo pice, bureke in podobno. Ampak to je ta vnaprej pripravljena hrana, ki ni tako zdrava. Je pa zelo težko vsak dan pripraviti takšno malico, da ne bi bilo kruha. Ker je najlažje in najbolje, da se otroci najedo tako, da pojedjo nekaj namazanega na kruh. Verjamem, da je preveč kruha. Po drugi strani je težko pripraviti malico, ki bi jo jedli, pa ne bi imela kruha. Poskušamo pripravljati domače namaze, ki pa jih recimo včasih ne marajo, in se zopet vrnemo k tistim stalnim obrokom. So pa tudi kakšne kaše za malico ali kakšni smutiji, kar imajo otroci/mladostniki zelo radi.*

**17. Rekli ste, da se trudite uporabljati čim manj sladkorja. Ali pri tem uporabljate kakšna naravna sladila?**

*Ne bi mogla reči, da uporabljamo kakšna naravna sladila. Med se seveda uporablja, ampak kakšna druga pa ne.*

**18. Malo prej ste rekli, da zelenjavo skrijete ... Kaj to pomeni?**

*Za zelenjavo sem rekla, da jo skrijemo, v bistvu pa ni skrita, saj se ve, da je juha ta pa ta. Zelenjava je spasirana. Na ta način jo veliko otrok/mladostnikov poje. Če bi bila v koščkih, bi bilo to za nekatere že problematično in ne bi jedli.*

## 1511 INTERVJU z **Vero Vrhovnik**

*Prav tako je v omakah in drugih jedeh veliko zelenjave. Recimo nekateri ne jedo solate, ali sadja, če pa ga spasiramo, zmiksamo, skuhamo, se pa v neki omaki poje. Na ta način dobijo vsi nekaj vitaminov in mineralov.*

### **19. Ali je lažje »skriti« zelenjavo ali sadje?**

*V bistvu se da oboje skriti v hrano. To delamo tudi doma, ko so otroci majhni, da vsaj nekaj pojedjo. Se mi pa zdi, da je v naši kuhinji dobra stvar ta, da je na razpolago solatni bar. To je ponudba solate, ki si jo lahko sam izbereš. Nekateri si bodo izbrali vsaj nekaj od te solate. Če ne marajo zelene solate, si vzamejo paradižnik, koruzo, ali pa kaj drugega in na ta način pojedjo tisto, kar imajo radi. Če bi bila na razpolago samo zelena solata, ki jo ne jedo, pa ne bi pojedli nič. Zato se mi zdi, da je odgovor na tvoje vprašanje, katere zdrave prigrizke ponuja kuhinja skrit v solatnem baru.*

### **20. Na ta način imajo otroci/mladostniki izbiro ...**

*Ja, res je. Vedno je na razpolago tudi sadje. In sicer sadje, ki je v tistem obdobju uspeva. Če kdo želi, vedno dobi tudi sadje. Sadje je eden od zdravih prigrizkov.*

### **21. Pri prehrani pa so pomembne tudi prehranjevalne navade ...**

*Pravilen vnos hrane v telo je zelo pomemben. Da se pri tem ne obnašamo grdo, da ne klepetamo, da ne govorimo s polnimi usti, da se primerno vedemo za mizo.*

*To je ena od osnovnih kulturnih stvari, ki jih človek mora znati, da se pri mizi primerno vede in potem seveda tudi je. Je pa tako, da se otroci/mladostniki pri tem lahko zabavajo po svoje. Se mi zdi, da je pri nas kar v redu, glede kulture prehranjevanja. Skupine so majhne in pod nadzorom. Njihovi spremljevalci jih opozarjajo, da se je potrebno pri mizi primerno vesti. Hkrati je tako, da če pri mizi dva klepetata, lahko pride tudi do kakšnih nesreč, da hrana zaide in ne gre v požiralnik ampak v sapnik, in to je lahko zelo nevarno.*

### **22. Za hrano si je treba vzeti čas, dovolj časa ...**

*Drži. Treba se je vzeti čas, pa mir mora biti zraven. Pri nas je 25 minut za malico dovolj, ampak problem so posebnosti, tisti otroci, ki težje jedo, ki potrebujejo več miru in več časa. Za njih lahko hranjenje traja dalj časa. Hkrati pa je potrebno poskrbeti za mirno okolje.*

### **23. Po eni strani se držite smernic, na drugi strani so želje otrok. Kako to usklajujete?**

*Težko je to uskladiti. Otroci in mladostniki bi radi jedli tiste jedi, ki so zanimive. Hitra prehrana pic in burekov. Tudi to je kdaj na jedilniku, ker je to čisto normalno. Vendar se poskušamo držati smernic zdravega prehranjevanja, smo pa dostikrat pri tem omejeni s ceno, saj so nekatera živila precej draga, sploh vnaprej pripravljene jedi pa tudi sestavine za kakšne jedi, so dražje kot dopušča naš proračun.*

## 1521 INTERVJU z **Vero Vrhovnik**

24. Pred našim intervjujem sem naredila anketo. Kaj menite o rezultatih ankete, ki sem vam jo poslala?

*Rezultati so takšni kot so po navadi. Velikokrat se pogovarjamo tudi o takih stvareh, ki sem jih omenila. Recimo, da je za malico preveč kruha, da je takšnih ali drugačnih živil preveč, da je premalo hitre prehrane. To so stvari, ki se vsako leto ponavljajo. Ampak, kot sem rekla, v kuhinji se trudimo, oziroma se trudijo, da bi bila hrana čim bolj pestra, čim bolj privlačna in da bi jo jedlo čim več otrok/mladostnikov.*

25. Najinega intervjua je konec. Hvala za vaš čas in trud. Želim vam še obilo uspešnega dela v kuhinji.

*Tudi tebi hvala za povabilo. Vse naj naj.*





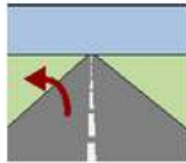
# 1531 REBUS

## POLETNI REBUSI

Besedam v vrsticah dopiši manjkajoče črke in jih prepisi na konce vrstic.



\_\_\_ JA + \_\_\_ = S \_\_\_ O \_\_\_



\_\_\_ t + \_\_\_ OS + \_\_\_ STA = \_\_\_\_\_



\_\_\_ EK + P \_\_\_ = \_\_\_\_\_ N \_\_\_



\_\_\_ + PARADIŽ \_\_\_ = \_\_\_\_\_



\_\_\_ ST + PE \_\_\_ = \_\_\_\_\_

Za vas samo vsak po eno geslo izbrali Alex, Domen, Ermal, Sara in Žan. Uživajte ob reševanju ☺

1541 NAGRAJENCI IZ PREJŠNJE ŠTEVILKE

NAGRAJENKI SLIKOVNE  
KRIŽANKE V PREJŠNJI  
ŠTEVILKI DOMSKEGA  
ČASOPISA STA:

**ANA RAVLIČ IN  
CLAUDIA ANASTAZIA  
KADIČ**

HVALA VSEM ZA SODELOVANJE!

Nagrajenki bosta nagrado prejeli preko matične vzgojiteljice.

Zakaj slovenski policaji štejejo  $1+1=3$ ? Zato, ker si ne zapomnijo svoje številke.

Zakaj ima policaj, ko bere, zraven kozarec vode? Da lahko tekoče bere.

Zakaj ima policaj časopis v hladilniku? Zato, da so novice bolj sveže.

Zakaj slon ne more uporabljati računalnika? Ker ni zaslona.

Ali veš, da niso vse ribe zdrave? Nekatero so iz morja.

