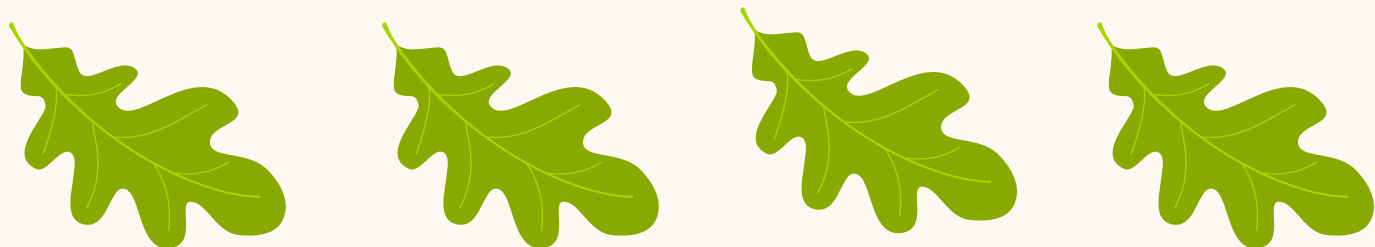




# ŠOLSKO GLASILO

SEPTEMBER 2024



# UVODNIK

Po dolgih, vročih, zabavnih dvomesečnih počitnicah smo ponovno sedli v šolske klopi. Ko pomislimo nazaj, ja, seveda je bilo super. Itak, da bi jih radi še ponovili. A vseeno september je tukaj in znova smo se srečali v šolskih klopeh. V letošnjem šolskem letu se bomo potrudili mesečno izdajati šolsko glasilo, kjer boste lahko prebrali o vsem, kar se je na šoli dogajalo v preteklem mesecu, našli zanimive igre, pogledali fotografije in še mnogo več. Vsi skupaj ste povabljeni k soustvarjanju. Ko zapišete kaj zanimivega, ko kaj lepega narišete, posredujte to svoji razredničarki ali meni in boste tako postali soustvarjalci šolskega glasila.

*Špela Plavše, mag. prof.*

## ZBRALA IN UREDILA

Špela Plavše, mag. prof.

[spela.plavse@os-sostanj.si](mailto:spela.plavse@os-sostanj.si)

Bogomira Vrčkovnik, prof.

## PREGLEDALA

Barbara Vinkler, prof.

## SLIKOVNO GRADIVO

Kristina Bele Pajk, prof.  
Jera Menih Dokl  
Rudi Pirečnik  
Špela Plavše, mag.prof.  
Matejka Jeraj Meh, prof.  
Alenka Juršnik, prof.  
Sabina Žnidar, prof.  
Magdalena Štelcer, mag.prof.  
Mateja Čokelc, prof.  
Vesna Ernecl, prof.  
Helena Urh, prof.  
Tanja Ferk, prof.  
OŠ KDK Šoštanj

## PRISPEVKI

mag. Majda Zveršnik Puc  
Lidija Pocajt, prof.  
Žana Zep  
Tjaša Vodušek  
Jera Menih Dokl  
Esma Sope  
mag. Mateja Modrej  
Mateja Čokelc, prof.  
Klementina Rednak Mežnar, prof.  
Mojca Šabec, prof.  
Eva Lampret, mag.prof.  
Deja Lazar  
Brina Švener  
Herman Tomaž, prof.  
Marko Potočnik, mag. far.  
Špela Plavše, mag.prof.  
Karić Asja

## MNENJA

Tjaša Obšteter, Lara Andrejč, Kenna Globocnik Bravo, Kolar Narayan, Sara Golob, Maj Anžič, Kai Zakeršnik, Žan Sotler, Iza Potočnik, Anže Glasenčnik, Neja Potočnik, Jošt Korošec, Filip Delopst, Tine Kedačič, Vili Tekavc, Lovro Zore, Maša Jovan

## LIKOVNI IZDELKI

Anja Šopar, Zara Mikek, Iza Sevcnikar,  
Nuhič Minela

# Nagovor ravnateljice



mag.Majda Završnik Puc

Drage učenke in učenci!

Pa smo znova skupaj v šolskih klopeh, polni pričakovanj, radovednosti in novih ciljev. Vsako novo šolsko leto prinaša s seboj nešteto priložnosti za učenje, napredovanje in osebno rast. To je čas novih začetkov, svežih idej in izzivov, ki jih bomo skupaj premagovali.

V tem šolskem letu si želim, da bi se vsak učenec, ne glede na svoje sposobnosti in interese, počutil sprejetega in pomembnega. Vaša prizadevanja, trdo delo in vztrajnost bodo nagrajeni, mi pa bomo tu, da vas podpiramo na vsakem koraku.

Posebej bi želela poudariti pomen **PRIJAZNOSTI, SPOŠTOVANJA in SODELOVANJA**. Vsak od nas ima svoje talente, želje in sanje. Prav zato je pomembno, da si med seboj pomagamo, se spodbujamo in ustvarjamo okolje, v katerem se bomo vsi počutili varno in motivirano.

Dragi učenci, pred vami je leto polno priložnosti. Zagrizite v delo, ne bojte se napak, saj so le-te pomemben del učenja. Postavljajte si cilje, bodite radovedni in **VZTRAJAJTE**. Ne pozabite, da so vaši učitelji tu, da vam pomagajo in vas vodijo. Vsi si želimo vašega uspeha, zato skupaj ustvarjajmo zgodbe, na katere bomo ponosni.

Želim vam uspešen začetek šolskega leta, veliko pozitivne energije in nepozabnih trenutkov. Naj bo to šolsko leto polno uspehov, novih znanj in prijetnih doživetij!

Pa srečno!

# ***Nove smernice v šolski prehrani.***



Lidija Pocajt, prof., vodja šolske prehrane

Živimo v času, ko posvečamo veliko pozornosti hrani in prehranjevanju. Prav je, da nam ni vseeno, kaj jemo, saj hranilne snovi gradijo naše telo.

Uravnotežena prehrana v obdobju otroštva in mladostništva je dobra popotnica za kakovostno življenje in boljše zdravje. Zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobite v zgodnjem otroštvu, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi. Z vidika varovanja zdravja je uravnotežena prehrana za otroke in mladostnike zelo pomembna, saj so v tem obdobju energijske in hranilne potrebe še posebej velike.

Dandanes strokovnjaki ugotavljajo, da imate šolski otroci večinoma sedeči življenjski slog s slabimi prehranjevalnimi navadami. Otroci in mladostniki opuščate zajtrkovanje, raje izbirate pretežno nezdrava živila, uživata premalo zelenjave ter rib, predvsem pa posegata po živilih iz skupine energijsko gostih in hranilno revnih živil. Prav tako nimata ustreznih navad pitja in popijeta preveč sladkih pijač.

Prehrana otroka in mladostnika mora imeti ustrezno energijsko in hranilno vrednost, hkrati pa mora biti hrana zaužita v rednih obrokih, to je v vsaj štirih do petih obrokih dnevno. Paziti je potrebno na ustrezen presledek med obroki (vsaj 2 uri). Pri tem je pomembno, da doma redno zajtrkujete, saj boste le tako tudi lažje sledili pouku. Preseneča pa nas podatek, da vsaj 50 % otrok na naši šoli zjutraj sploh ne zajtrkuje.

Učenci ste v anketi največkrat odgovorili, da zjutraj nimata časa zajtrkovati. Starši imajo veliko vlogo pri tem, da vas že doma vzpodbujajo in navajajo na zdravo prehranjevanje. Otroci se lahko na drugačno (zdravo) hrano hitro privadite, če boste imeli pravo vzpodbudo. Pri tem smo poleg staršev pomembni tudi učitelji in ostalo osebje na šoli. Bolj vas bomo vzpodbujali k pokušanju novih jedi, saj so smernice napisane v vaše dobro.

In kakšne so nove prehranske smernice? Na šolskem jedilniku naj bi bilo:


- **več jedi s stročnicami, kašami in polnovrednih žitnih izdelkov;**
- **več ribjih jedi;**
- **manj rdečega mesa;**
- **manj pridelane hrane (hrenovk, paštet, sladkih rogljičkov ...);**
- **manj soli, maščob in dodanega sladkorja v jedeh;**
- **manj sladkih pijač; - enkrat tedensko brezmesni jedilnik;**
- **sadje ali zelenjava ob vsakem obroku (več lokalno pridelane);**
- **manj ojačevalcev okusa pri jedeh;**
- **slaščice pri kosilu bodo pripravljene v šoli.**



V šolski kuhinji predvidevamo, da bo ob uvajanju novih jedi tudi več zavržene hrane. Nove smernice bomo uvajali postopoma in naredili tudi kakšen kompromis. Do trikrat na mesec bomo upoštevali tudi vaše želje in jih poskušali umestiti na jedilnik.

# PIKA NOGAVIČKA

 mag. Mateja Modrej

 Helena Urh, prof.

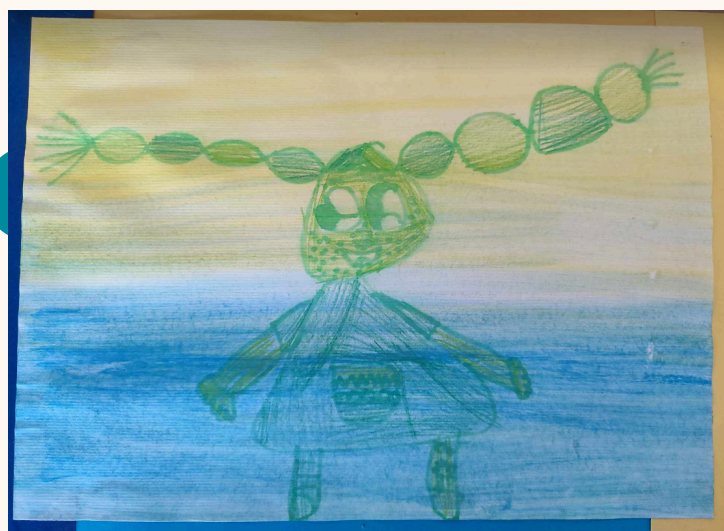
V mesecu septembru smo se udeležili ene največjih otroških prireditev v Sloveniji, ki vsako leto privabi številne družine in obiskovalce iz vseh koncev države.


Že zjutraj smo nekateri prišli v šolo oblečeni v Pike ali gusarje. Pouk smo pričeli s predstavitvijo švedske pisateljice Astrid Lindgren in knjige Pika Nogavička. Nato smo v telovadnici za učence pripravili Pikin poligon, kjer so se učenci preizkusili v Pikinih igrah, kot so nošenje Ficka na glavi med ovirami, prenašanje nogavic s pomočjo prstov na nogi, metanje zlatnikov v leseno skrinjo, plezanje na drevo in spuščanje po toboganu in druge. V učilnici so nas pričakale še Pikaste uganke in rebusi, ki so jih Pike in gusarji poskušali rešiti v čim krajšem času.

Po malici smo se z avtobusi odpravili na festival v Velenje, ki se tradicionalno odvija v mesecu septembru in je posvečen znameniti knjižni junakinji Piki Nogavički. Festival je bil kot prejšnja leta poln ustvarjalnosti in zabave, kjer so lahko učenci raziskovali svet brezmejne domišljije. Tam smo se udeležili ustvarjalnih delavnic. Učenci so izdelovali različne izdelke v 45 različnih koticih in razvijali svojo domišljijo. Učili so se, kako lahko skrbneje varujemo in ohranjamo naš zeleni planet, kreirali iz naravnih materialov in se osredotočali na zelene vire energije. Zelo všeč so jim bile tudi motorične in miselne igre malo čez les. To je bilo 22 unikatnih kreativnih motoričnih in miselnih iger, ki so preizkušale sposobnost reševanja ugank in koordinacije. Igre so bile lesene, ročno so jih izdelali snovalci kolektiva Tombs Creatius iz Španije, z ilustracijami pa so jih opremili katalonski umetniki.

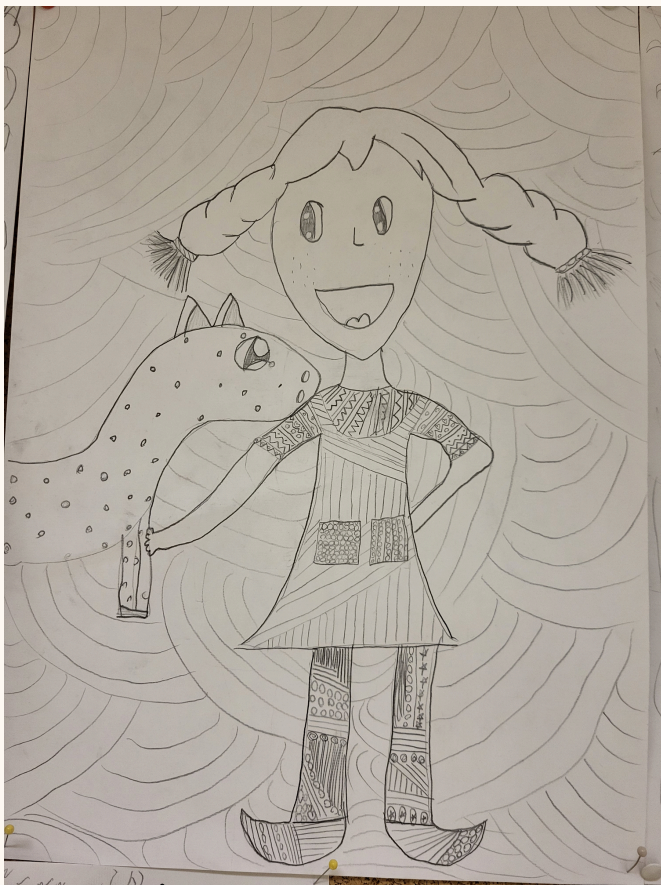


 Anja Šopar



 Zara Mikek

*"Obisk Pike Nogavičke je bil super. Všeč mi je bilo, da smo ustvarjali izdelke v rdeči dvorani."  
(Tjaša Obšteter)*



Ana Jankovič



Nuhić Minela



"Naredili smo si lep Pikast teden." (Tanja Ferk, mag.prof)

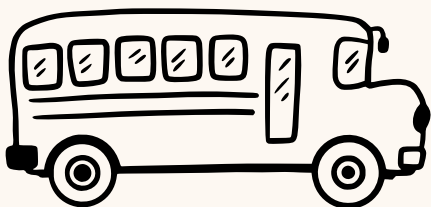
"Pika Nogavička je posebna, ker je tako zelo močna!"



Tanja Ferk, .prof.

Lara Andrejč





# PEŠBUS



Klementina Rednak Mežnar, prof.



© OŠ Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj

Na naši šoli želimo čim več otrokom omogočiti hojo v šolo. Na ta način želimo poskrbeti za njihovo zdravje in zavarovati okolico šole pred negativnimi vplivi avtomobilskega prometa. Zato smo v tednu mobilnosti za najmlajše šolarje organizirali spremljano hojo v šolo s Pešbusom iz smeri Lipa-Metleče-Šoštanj. Otroci, ki so sodelovali v projektu, so imeli s tem priložnost, da vsak dan storijo nekaj dobrega zase in za svoje okolje. 12 otrok se je skupaj z 10 prostovoljci – spremljevalci v tednu od 16. septembra do 20. septembra vsako jutro ne glede na vreme podalo na pohod do šole. Prvo jutro jih je pri šoli pričakala ravnateljica gospa mag. Majda Zaveršnik Puc, v sredo jih je pozdravil gospod župan Boris Goličnik, v petek pa so od vodje projekta gospe Klementina Rednak Mežnar prejeli mala darilca za vztrajnost in sodelovanje pri projektu. Skupaj so se odločili, da na pomlad ponovijo projekt.

*“Peš busa sem se udeležila skupaj z bratom. Bilo mi je všeč, ker je ta oblika prijaznejša okolju, na poti do šole sem se razgibala in prebudila, preživela več časa s prijatelji in se napolnila z dobro energijo in voljo.” (Asja Karić)*

# Otvoritev knjigobežnice v Tresimirjevem parku

 Mateja Čokelc, prof.

V torek, 17. 9. 2024, smo se prvošolci udeležili in pogumno nastopili na slavnostni otvoritvi knjigobežnice. Projekt je namenjen spodbujanju bralne kulture in zagotavljanju lažjega dostopa do knjig najmlajšim. Otroci od 1. do 6. leta starosti samostojno dostopajo do knjig. Lahko se usedejo, prelistajo izbrano knjigo ali prisluhnejo vsebini. Knjigo, ki jim je všeč, lahko odnesejo tudi domov, prinesejo svojo in jo odložijo v knjigobežnico. Starši so le zunanji opazovalci.

Verjamem, da se bomo tudi mi v toplih pomladnih dneh odpravili v park in prebrali v prijetni senci katero od knjig.



*“V knjigah je zbran večji zaklad kot v piratski votlini na Otroku zakladov.” – Walt Disney*



# Športni dan



Tjaša Vodušek, Žana Zep



Špela Plavše, mag.prof

V sredo, 18. 9. 2024, smo imeli učenci od sedmega do devetega razreda organiziran športni dan. Potekal je na šolskem in nogometnem igrišču pod Vilo Široko.

Učenci smo se na šolskem igrišču pomerili v različnih disciplinah. Pri skoku v daljino smo pokazali svojo moč in tehniko. Vzdržljivost in moč sta bili ključni pri teku na 600 m, pri teku na 60 m pa smo lahko pokazali svojo eksplozivnost in tehniko nizkega štarta. Na nogometnem igrišču pod Vilo Široko smo pokazali svojo natančnost in moč pri metu vorteksa.

Vzdušje je bilo izjemno živahno in polno energije. Učenci so se med seboj spodbujali in navijali za svoje vrstnike, kar je ustvarilo prijetno okolje. Tudi sonce je polepšalo dan in razpoloženje vseh prisotnih.

Športni dan je bil uspešen in nepozaben dogodek, ki je učencem omogočil, da pokažejo svoje športne sposobnosti.



# Ekskurzija

## OBISK PRIMORSKE V 9. RAZREDU



Jera Menih Dokl



Jera Menih Dokl, Špela Plavše, mag. prof., Sabina Žnidar, prof.

V torek, 24. 9. 2024, smo devetošolci imeli prav poseben dan. Odpravili smo se na ekskurzijo na Primorsko. Dan se ni začel obetavno, saj je bilo kot iz škafo, ampak se je vreme kasneje izboljšalo.

Najprej smo se odpravili v Postojno na ogled Predjamskega gradu. Tam smo se z vodičem sprehodili skozi grad in poslušali o njegovih znamenitostih, legendah in zgodbah. Najbolj sem si zapomnila legendo o Erazmu Predjamskem, ki je bil pravi junak. V gradu smo lahko pozvonili na zvonček in si nekaj zaželeli. Z vrha gradu pa smo imeli zelo lep pogled na Notranjsko-kraško pokrajino.



Pot smo nadaljevali s kratko vožnjo do Postojnske jame. Ogled jame smo začeli s kratko vožnjo na turističnem vlakcu, nadaljevali pa peš z vodičem. Videli smo veliko različnih vrst in oblik kapnikov, ki so se oblikovali več tisoč let. Najbolj pa so me navdušile človeške ribice, ki se jih je prijelo tudi ime baby dragons. Do izhoda nas je spet popeljal vlakec.

Iz Postojne smo se z avtobusom podali na pot do Pirana. Tam smo se ob morju sprehodili do Tartinijevega trga, kjer smo si ogledali Tartinijev kip. Za tem pa smo obiskali še Mediadom Piran. Sprejela nas je prijetna gospa in nam na kratko pripovedovala o zgodovini nastanka mesteca Piran. Ogledali smo si še kratek 3D-filmček o zgodovini in delovanju mesteca. Nato smo si na kratko ogledali še Piran in na hitro nekaj prigriznili.

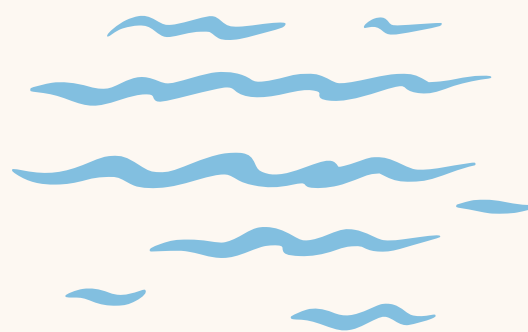
V vožnji proti domu smo na avtobusu prepevali in se družili. Izlet mi je bil všeč, najbolj pa me je navdušila Postojnska jama, ki je pravi podzemni raj, kjer sem lahko naredila veliko čudovitih fotografij. Tako smo zaključili čudovit dan, poln novih doživetij in spoznanj o zgodovini, bogastvu kulture in naravnih lepot Slovenije, predvsem pa spletli veliko novih prijetnih zgodb in prijateljstev.



*“Naš izlet je bil poln nepozabnih doživetij, saj smo obiskali tri čudovite slovenske destinacije: Postojnsko jama, Predjamski grad in Piran.*

*Ob vstopu v Postojnsko jama nas je prevzel skrivnosten svet podzemlja. Vožnja z vlakcem po jamskih tunelih je bila čudovita izkušnja. Vodič nam je razložil, kako so v jami živeli različni organizmi, vključno z edinstvenimi jamskimi črvi.”*

Kenna Globočnik Bravo



# Ekskurzija

## KAM SMO ŠLI 8. RAZREDI?



Tjaša Vodušek, Žana Zep, Esme Sope



Kristina Bele Pajk, prof., Rudi Pirečnik, Alenka Juršnik, prof., Matejka Jeraj Meh, prof.

V torek, 24. 9. 2024, smo se osmošolci odpravili na težko pričakovano ekskurzijo. Obiskali smo tri zanimive lokacije. Naša skupina se je najprej odpravila v Hišo eksperimentov v Ljubljani. Bilo je zanimivo in poučno. Z mešanico zabave in učenja smo spoznavali fizikalne zakonitosti na povsem nov, interaktiven način. Sami smo izvedli različne poskuse ter preverili, kako posamezne stvari delujejo. Nato smo odšli v Hišo iluzij. Tukaj smo se zelo zabavali in posneli nekaj odličnih in smešnih fotografij, na primer, kako zgleđamo v prostoru, obrnjenem na glavo, kako bi izgledali pomanjšani ali pa če bi lahko hodili kar po pročeljih stavb. Ugotovili smo, da nas naši možgani lahko zavajajo in da je pomembno razmišljati zunaj okvirjev.

Po koncu obeh ogledov v Ljubljani smo se z avtobusom odpeljali do Tehniškega muzeja Bistra. Imeli smo organiziran ogled muzeja in dve delavnici. Pogledali smo delovanje različnih strojev in naprav. Sam ogled je popestrila še zbirka Titovih avtomobilov. Po nepozabni izkušnji smo se polni vtisov in novih spoznanj vrnili domov.



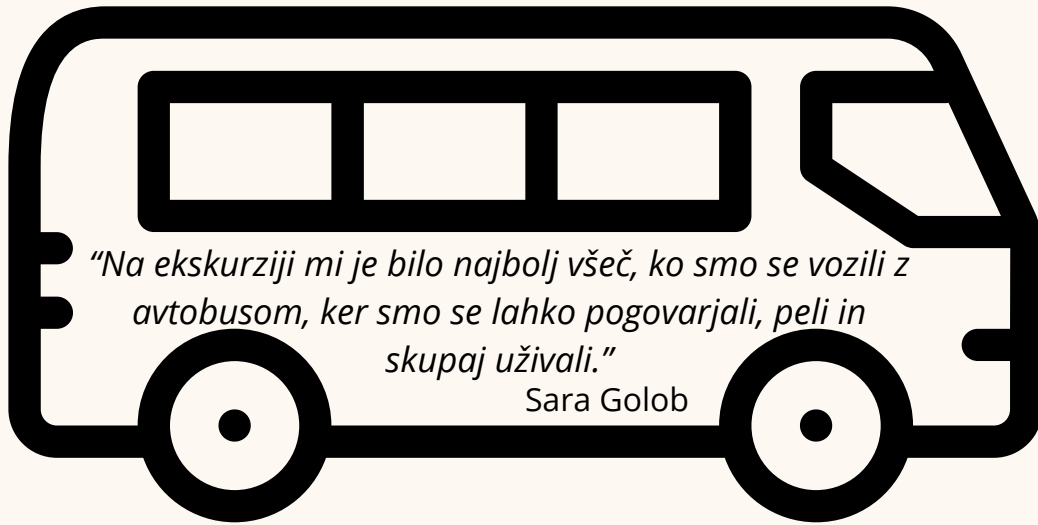
Hmm...upam, da ni kdo padel s stropa?





*"Najbolj všeč mi je bila zbirka starih avtomobilov, ki so pripadali Titu."*

Kolar Narayan



*"Na ekskurziji mi je bilo najbolj všeč, ko smo se vozili z avtobusom, ker smo se lahko pogovarjali, peli in skupaj uživali."*

Sara Golob



# Ekskurzija

## OBISKALI SMO ROGAŠKO SLATINO IN CELJE (7. RAZRED)



Deja Lazar



Vesna Ernecl, prof., Magdalena Štelcer, mag. prof

V torek, 24. 9. 2024, smo učenci sedmih razredov obiskali Tehnopark Celje. Tam smo se srečali s številnimi zanimivimi poskusi, videli veliko iluzij, pogledali velik milni mehurček, vstopili v virtualno resničnost z VR-očali, se preizkusili v poligonu z invalidskim vozičkom, gradili hišo, dvigovali uteži s pomočjo škripcev, se sporazumevali z robotom, natisnili svoj denar, z njim nakupovali in še in še. Bilo je res zanimivo dopoldne.

Nato smo se zapeljali do steklarne v Rogaški Slatini. Predstavili so nam izdelavo kozarcev, steklenic, skulptur... Zanimivo mi je bilo, ko so povedali, da vsak razbiti kozarec ali vazo ponovno pretopijo in na novo oblikujejo. Kozarci so izdelani ročno, zato imajo še posebej veliko vrednost. Pokazali so nam tudi sobo z nagradami. Videli smo pokale iz Planice in MasterChefa.

Dan je bil pester in zanimiv. Učenci smo se zabavali, a hkrati naučili veliko novega. Ekskurzija nas je še bolj povežala in tako smo polni novih prijateljstev "štartali" v novo šolsko leto.





Učenci 7.a razreda so zapisali svoja mnenja o ekskurziji.

“Na ekskurziji mi je bilo zelo všeč, saj smo bili v Tehno parku, sploh virtualna resničnost.”

“Meni je bilo najbolj všeč v Tehno parku, saj smo spoznali nove stvari. Naučili smo se veliko novega. Tudi v steklarni mi je bilo zelo všeč, saj smo videli kako izgleda proizvodnja.”

“Meni je bilo všeč v Tehno parku, ker smo si izdelali lastni denar, kjer je bila naša slika. V steklarni mi je bilo zanimivo to, ker je delalo toliko ljudi. Fascinantno je to, da ti ljudje vsak dan delajo iste stvari.”

“Meni je bilo všeč v Tehno parku, ko smo izdelovali pripomoček za animacijo in ker smo bili v prostorih, kjer so snemali film Šepet metulja. V steklarni mi je bilo zelo všeč, ker smo videli pokale, ki so jih izdelali za razna tekmovanja, kot so Planica, Miss, Ema itd.”

“Najbolj mi je bilo všeč v Tehno parku, ker smo preizkušali nove stvari. V steklarni me je navdušila vaza, ki so jo podarili kraljici Elizabeti.”

# IZBIRNI ŠPORT: TRIJE KRALJI



Brina Švener



OŠ KDK Šoštanj





Vikend na Treh Kraljih je bil res športno obarvan. Prvi dan smo odšli na sprehod do Črnega jezera, čeprav pozneje kot je bilo načrtovano, saj nam je nenapovedan dež prekrižal poti. Drugi dan smo se s kolesi podali do partizanske bolnišnice in si jo podrobneje ogledali. Ker je bilo vreme nekoliko lepše, smo dan namenili kolesarjenju. Tudi večera sta bila športna. Igrali smo bowling. Prvi večer še nekoliko nespretno, drugi večer pa smo bili že pravi strokovnjaki. Preden smo v nedeljo odšli domov, smo dopoldan namenili še učenju streljanja z lokom, čas pa smo si krajšali z igranjem odbojke in nogometa.

Vikend, preživet izven šole, a hkrati poučen in športno obarvan, je bil super. Upam, da se še kdaj podamo na podobno zanimivo dogodivščino.

*"Bilo mi je všeč, ker smo vikend posvetili športu. Ni pa mi bilo všeč, da smo morali zvečer telefone oddati učiteljem. Verjamem pa, da starši so bili pa tega veseli." (Maj Anžič)*

*"Zelo zanimiv mi je bil ogled partizanske bolnišnice in spomeniki Pohorskega bataljona, kjer sem izvedel veliko novega o zgodovini naše Slovenije." (Kai Zakeršnik)*

# Športni dan na POŠ Topolšica

 Mojca Šabec, prof., Eva Lampret, mag.prof  Helena Urh, prof.

Na POŠ Topolšica smo v septembru izvedli prvi letošnji športni dan. Odpravili smo se na pohod po Topolšici. Vrnili smo se utrujeni, vendar veseli, da smo si lahko pogledali lepo pot, ki vodi iz Topolšice proti Lomu. Kaj nam je bilo na pohodu všeč, pa si lahko preberete v naslednjih komentarjih.



*"Bilo mi je všeč, ko smo hodili in ko sem jedel borovnice." (Žan Sotler)*



*"Ful mi je bilo všeč, bil ful dolg pohod, so me hitro noge začele boleti." (Iza Potočnik)*



*"Najboljši dan, ker je bilo na cesti veliko želodov." (Jošt Korošec)*



*"Všeč mi je bilo, ker smo hodili, sem no ovinku našel gobe." (Ažbe Glasenčnik)*

*"Meni je bilo najbolj všeč, ko smo tako daleč hodili." (Neja Potočnik)*



*"Všeč mi je bilo, ko smo se igrali in tekli." (Filip Delopst)*



*"Na športnem dnevu smo se odpravili do letališča. Na poti do tja smo videli teličke in veliko narave. Bilo mi je všeč." (Tine Kedačič)*



*"Všeč mi je bilo, ko smo šli mimo naše kmetije, ni pa mi bilo všeč, da nisem smel vzeti žoge." (Vili Tekavc)*



*"Bilo je super, šli smo mimo kmetij dveh mojih sošolcev." (Lovro Zore)*

*"Imela sem se lepo, najbolj všeč mi je bilo, da smo se lahko igrali." (Maša Jovan)*



# Bronasto priznanje

## za najbolj športno osnovno šolo v šolskem letu

### 2023/2024



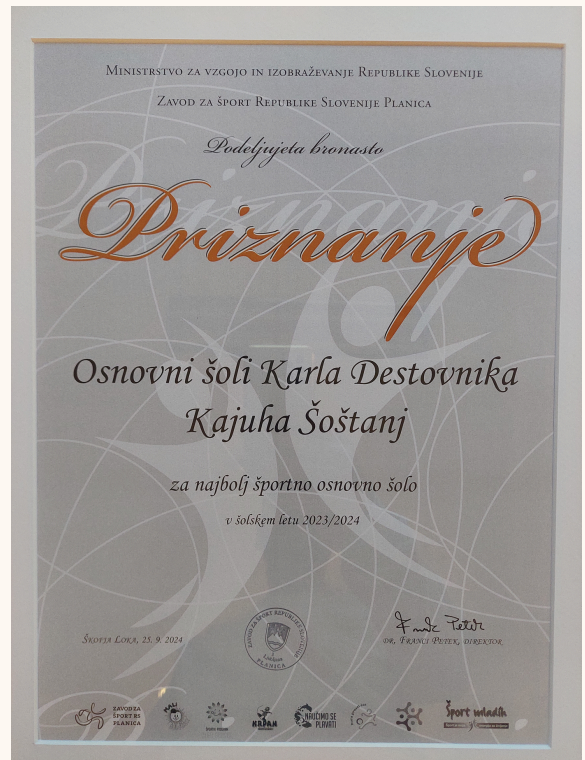
Herman Tomaž, prof.



Bogomira Vrčkovnik, prof.

V sredo, 25. 9. 2024, je bila na Osnovni šoli Cvetka Golarja Škofja Loka podelitev priznanj za najbolj športni vrtec, osnovno šolo in srednjo šolo. V okviru državnih tekmovanj pod okriljem Zavoda Republike Slovenije za šport Planica je Osnovna šola Karla Destovnika-Kajuha Šoštanj prejela bronasto priznanje za najbolj športno osnovno šolo v šolskem letu 2023/24. Priznanje je podelil direktor zavoda dr. Franci Petek.

Zavod za šport Planica vsako leto objavi razpis, na katerega se šole lahko prijavijo. V sklopu razpisa so objavljeni kriteriji, ki jih mora šola dosegati za pridobitev priznanja. Sodelovali smo na več šolskih športnih tekmovanjih. Na atletskem ekipnem državnem prvenstvu, ki je bilo oktobra 2023 v Mariboru, je šolska atletska ekipa dečkov zasedla 9. mesto v Sloveniji. Še uspešnejša sta bila dva naša učenca na posamičnem atletskem državnem prvenstvu, ki je bilo v Slovenski Bistrici, in sicer Jaka De Costa v teku na 300 metrov, ki je dosegel 6. mesto v Sloveniji, in Jure Ojsteršek v metu vorteksa, ki je dosegel 4. mesto v Sloveniji med mlajšimi dečki. Udeležili smo se tudi državnih prvenstev v alpskem smučanju na Rogli in v krosu v Murski Soboti. Mi smo organizirali državno polfinale v košarki 3 na 3, kjer smo tudi sodelovali. Prav tako smo sodelovali tudi pri projektih, kot sta Olimpijska bakla in Kolesarska dirka po Sloveniji."



## Zdravi v novo šolsko leto



Marko Potočnik, mag. far.

Vitamini in minerali imajo pomembno vlogo pri delovanju in oblikovanju našega organizma. So koristen dodatek prehrani za vsa starostna obdobja. Vitamini so organske spojine, ki sodelujejo pri procesih presnove. Delimo jih na vitamine topne v vodi (vitamin C in vitamini B skupine) in vitamine topne v maščobah (vitamini A, D, E, K). Minerali pa so anorganski kemijski elementi, nujni za tvorbo encimov, hormonov, beljakovin ... Minerale, ki jih organizem potrebuje več kot 100 mg, prištevamo k oligoelementom (kalcij, magnezij, fluor, natrij, kalij, železo ...), ostale pa k elementom v sledovih (selen, baker, jod ...).

Človeško telo vitaminov in mineralov ne more zgraditi, zato le z uravnoteženo, zdravo prehrano z dovolj svežega sadja in zelenjave dnevno zaužijemo dovolj vitaminov in mineralov. Pomanjkljiv vnos s hrano, zmanjšano vsrkavanje v telo ter delno ali popolno pomanjkanje vitaminov in mineralov lahko povzročijo hude motnje presnove, poškodbe mnogih organov, pa tudi številne bolezni.

### **Koliko vitaminov in mineralov lahko uživamo kot dodatek k prehrani?**

Aktivnost vitaminov in mineralov se običajno izraža v mednarodnih oz. internacionalnih enotah (oznaka i.e.) ali v miligramih (mg) oziroma mikrogramih (µg). V mnogih državah po vsem svetu znanstvena združenja ocenjujejo in v skladu z novimi spoznanji priporočajo potrebe po posameznih vitaminih in mineralih glede na spol, starost, posebna stanja (nosečnost, dojenje). Najpogosteje se predpisuje priporočene dnevne količine kot priporočen dnevni odmerek – PDO. PDO (ang. RDA) pomenijo količine vitaminov in mineralov, ki zadostujejo za zadovoljevanje potreb vseh zdravih posameznikov v določenem življenjskem obdobju. Uživanje vitaminov in mineralov do največ trikratne vrednosti RDA tudi skozi daljši čas, razen za vitamina A in D, ki se lahko jemljeta brez posveta z zdravnikom le v priporočenem odmerku, se smatra za varno.

### **Kdaj se odločiti za uživanje dodatnih količin vitaminov in/ali mineralov?**

Za dodatek vitaminov in mineralov k prehrani se odločimo takrat, ko organizem tudi ob normalni prehrani potrebuje dodatne količine vitaminov in/ali mineralov, npr. pri:

- povečanih potrebah (nosečnice, doječe matere, obdobje rasti, povečana telesna aktivnost, psihična obremenitev, bolezen ali okrevanje, menstruacija, premagovanje utrujenosti in izčrpanosti ...)
- nezadostnemu vnosu vitaminov s hrano (diete, hujšanje, podhranjenost ...)
- zmanjšanem vsrkavanju v črevesju (okvare črevesja, jeter, uporaba antibiotikov širokega spektra ...)
- povečanemu izločanju iz telesa (okvare ledvic, sladkorna bolezen ...)

Takrat se lahko odločimo za uživanje vitaminskih in mineralnih izdelkov.

Najbolje je jemati vitamine in minerale po priporočilu farmacevta ali zdravnika. V nasprotnem primeru se lahko v organizmu ob jemanju neustreznih odmerkov pojavi neravnovesje, ki privede do različnih motenj, pa tudi neželjeno medsebojno delovanje z zdravili, ki jih bolnik uživa. Vitamine in minerale je najbolje zaužiti s prehrano, saj sta takrat izkoristek in vsrkavanje v telo največji. Če jih jemljemo v obliki farmacevtskih pripravkov, so znanstvene raziskave pokazale, da ni pomembno, ali jemljemo sintetično pridelane ali pridobljene iz naravnih virov.

### **Kako izbrati pravi izdelek z vitamini in minerali?**

Vedno je dobro izbrati pripravke priznanih proizvajalcev, ker so ti izdelki rezultat dokumentiranega, večletnega razvoja izdelka. Strog nadzor njihove proizvodnje in upoštevanje predpisanih farmacevtskih standardov omogočata njihovo varno uporabo. Smiselno je izbrati izdelke, ki ne vsebujejo umetnih barvil, okusov in konzervansov. Pomembno je preveriti rok uporabnosti, ker se tudi v zaprtih stekleničkah po izteku roka uporabnosti vitaminska vrednost izdelka izgubi. Pomembna je tudi ovojnost izdelka, saj mora vsebovati vse pomembne informacije, ki omogočajo varno uporabo izdelka in so namenjene uporabniku.

### **Kje kupiti pripravek z vitamini in minerali?**

Pomembno je tudi prodajno mesto. V lekarni vam bodo znali svetovati ali je pri dodatnih potrebah po vitaminih in/ali mineralih primernejši multivitaminski izdelek, multivitaminski izdelek z dodanimi minerali ali izdelek s posameznim vitaminom oz. mineralom. Svetovali vam bodo tudi ustrezno odmerjanje, čas uporabe izdelka ter vas opozorili na morebitno neustrezno medsebojno delovanje vitamina ali minerala z zdravili, ki jih morate redno uporabljati. V lekarnah tudi zagotavljajo skrbno in pravilno hranjenje izdelka, ki pomembno vpliva na nespremenjeno kakovost vitaminsko-mineralnih izdelkov.

Če se ti izdelki uporabljajo v dietetične namene, jih lahko kupimo ne le v lekarnah in specializiranih prodajalnah, temveč tudi v trgovinah z živili. Na tak način je njihova prodaja premalo nadzorovana, izbira izdelka pa je prepuščena znanju kupca in njegovi kupni moči. Uporaba izdelkov z vitamini in minerali postaja vse pomembnejša tako v preventivi kot tudi pri zdravljenju določenih bolezni, vendar je potrebna previdnost pri njihovi uporabi. Vsekakor jih je najbolje jemati po priporočilih zdravnika ali farmacevta. Seveda pa je še vedno najbolje skrbeti, da dnevno zaužijemo dovolj vitaminov in mineralov z zdravo prehrano z dovolj svežega sadja in zelenjave.



# RAZVEDRILO



Špela Plavše, mag.prof.

Naše šolsko glasilo bo letos izhajalo mesečno. Trenutno ga imenujemo kar glasilo. Želeli pa bi si poiskati kakšno bolj udarno ime in tukaj potrebujemo tebe. Da, tebe, ki to bereš. V knjižnici se nahaja nabiralnik šolskega glasila.

**Na list papirja napiši svoje ime in priimek ter razred in napiši, kakšno ime šolskega glasila predlagaš.** Komisija bo vsa imena skrbno pregledala in izbrala ime našega glasila. Zmagovalca čaka manjša nagrada.

# Reši iskanko



Brina Švener, Sara Golob

Poišči spodaj zapisane besede.

GESLO: \_ \_ \_ \_ \_

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

JESEN, KOSTANJ, VEVERICA, JEŽ, PITA, RJAVA, CIMET,  
JABOLKO, ČAJ, BUČA

## Rebus

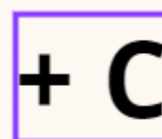


Špela Plavše, mag.prof.

Reši rebus in poglej katero besedo skriva.



+ I



\_ \_ \_ X

\_ \_ X X X X

\_ \_ \_ \_ X \_ X

Rešitev: \_ \_ \_ \_ \_

# Jesenska križanka



Tjaša Vodušek

	1				2 B		3		4
					5 A				
									F
	6		7	E					
									č
8 C									
9 D									

## VODORAVNO

5 mehka stvar v katero se zavijemo med mrzlimi večeri

6 začimba rjave barve, ki jo uporabljamo za dišavo

8 jesenska dejavnost, ko se trga grozdje

9 zelenjava oranžne barve iz katere pridobivamo semena in olje

## NAVPIČNO

1 živali selivke, ki se jeseni selijo v tole kraje

2 jesenska poslastica, ki jo pečemo na prostem

3 žival, ki rada je želode in lešnike

4 kaj praznujejo Martini

7 izdelek iz goščene sadne kaše z dodanim sladkorjem

A	B	C	č	D	E	F
---	---	---	---	---	---	---