



Zavod
Republike
Slovenije
za šolstvo

Gospodinjstvo

Učbenik za 6. razred osnovne šole

**Prilagojeni izobraževalni program z nižjim
izobrazbenim standardom**

6



Bernarda Kramar



Zavod
Republike
Slovenije
za šolstvo

Bernarda Kramar

GOSPODINJSTVO

Učbenik za 6. razred osnovne šole

**Prilagojeni izobraževalni program z nižjim
izobrazbenim standardom**



Ljubljana 2009

Bernarda Kramar

GOSPODINJSTVO 6

Učbenik za 6. razred osnovne šole

**Prilagojeni izobraževalni program z nižjim
izobrazbenim standardom**

<i>Strokovni pregled</i>	dr. Verena Koch in Nika Križnar
<i>Jezikovni pregled</i>	Patricija Vičič
<i>Urednici</i>	mag. Darinka Ložar in Andreja Nagode
<i>Ilustracije</i>	Alenka Vuk
<i>Fotografije</i>	mag. Polona Demšar
<i>Oblikovanje</i>	Žiga Valetič, Grafični atelje Zenit
<i>Računalniški prelom</i>	Kočevski tisk Kočevje, d. d.
<i>Izdal in založil</i>	Zavod Republike Slovenije za šolstvo
<i>Predstavnik založbe</i>	mag. Gregor Mohorčič
<i>Izvedba</i>	RACMAN Audio Video Studio, d. o. o.
<i>Naklada</i>	120 izvodov
	Ljubljana, 2009
	Prva izdaja

Učbenik je izdan s finančno podporo Ministrstva RS za šolstvo in šport.

Strokovni svet Republike Slovenije za splošno izobraževanje je na svoji 123. seji dne 18. 6. 2009 na podlagi 25. člena Zakona o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja (Uradni list RS, št. 115/03 – ZOFVI-UPB3) in 15. člena Pravilnika o potrjevanju učbenikov (Ur. l. RS, št. 57/06) sprejel sklep št. 6130-1/2009/131 o potrditvi učbenika GOSPODINJSTVO 6, učbenika za gospodinjstvo za 6. razred osnovne šole, prilagojeni izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

64(075.2):376

KRAMAR, Bernarda

Gospodinjstvo 6 [Elektronski vir] : učbenik za 6. razred osnovne šole : prilagojeni izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom / Bernarda Kramar ; ilustracije Alenka Vuk ; fotografije Polona Demšar. - 1. izd. - Ljubljana : Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2009

ISBN 978-961-234-736-9

244060416

© Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2009

Vse pravice pridržane. Brez založnikovega pisnega dovoljenja gradiva ni dovoljeno reproducirati, kopirati ali kako drugače razširjati. Ta prepoved se nanaša tako na mehanske (fotokopiranje) kot na elektronske (snemanje ali prepisovanje na kakršen koli pomnilniški medij) oblike reprodukcije.



KAZALO

1. HRANA, PREHRANA	7
GOSPODINJSKA UČILNICA	8
• PRIPRAVA NA DELO V KUHINJI.....	8
• UPORABA ŠTEDILNIKA	11
• Nasveti za uporabo štedilnika in prihranek energije.....	12
• POMIVANJE POSODE	13
• Ročno pomivanje posode	13
• Strojno pomivanje posode	14
KONZERVIRANJE IN SHRANJEVANJE ŽIVIL	16
• NAČINI KONZERVIRANJA ŽIVIL.....	17
• OZIMNICA	29
SKUPINE ŽIVIL V PIRAMIDI ZDRAVE PREHRANE.....	31
• ŠKROB IN ŠKROBNA ŽIVILA.....	32
• Žita in žitni izdelki	34
• Krompir in krompirjevi izdelki	40
• SHRANJEVANJE ŠKROBNIH ŽIVIL	42
POSTOPKI TOPLOTNE OBDELAVE ŽIVIL	43
• Kuhanje	43
• Dušenje	44
• Pečenje	45
• Cvrenje	45

...

2. TEKSTIL, OBLAČILA IN OBUTEV	51
TEKSTILNA VLAKNA	52
• NARAVNA VLAKNA.....	52
• KEMIČNA VLAKNA.....	54

POT OD VLAKNA DO BLAGA	56
• VRSTE IN LASTNOSTI BLAGA	57
• POKLICI V TEKSTILSTVU	60
VZDRŽEVANJE TEKSTILA	61
• PRANJE	62
• SUŠENJE	63
• LIKANJE	64
• SHRANJEVANJE	66
OSNOVE KVAČKANJA	71

• • •

3. OSNOVE HIGIENE	73
ADOLESCENCA IN PUBERTETA	74
• SPREMEMBE PRI DEKLETIH IN FANTIH	75
• INTIMNA HIGIENA	77
• GIBANJE	80

• • •

4. BIVANJE IN OKOLJE	83
DOM IN OKOLJE	84
VZGOJA IN NEGA CVETLIC	88
• PRST	89
• NAČINI VZGOJE CVETLIC	90
ODPADKI V GOSPODINJSTVU	94
• VRSTE ODPADKOV	94
• ONESNAŽENOST OKOLJA	99

• • •

5. EKONOMIKA GOSPODINJSTVA	103
SMOTRNA RABA VIROV – RECIKLIRANJE ODPADKOV	104
• RECIKLIRANJE PAPIRJA	104
• RECIKLIRANJE STEKLA	105
• RECIKLIRANJE PLASTIČNE EMBALAŽE	105
• RECIKLIRANJE KOVINSKE EMBALAŽE	106
• RECIKLIRANJE BIOLOŠKIH ODPADKOV	106
• ODSTRANJEVANJE IN PREDELAVA NEVARNIH ODPADKOV	107
OZNAKE NA EMBALAŽAH, POMEMBNE ZA RECIKLIRANJE	108
NASVETI ZA VAROVANJE OKOLJA	109



LEGENDA



RAZMISLI IN ODGOVORI



PRAKTIČNA VAJA



RECEPT



SLOVARČEK NOVIH BESED



V TEM POGLAVJU SEM SE NAUČIL

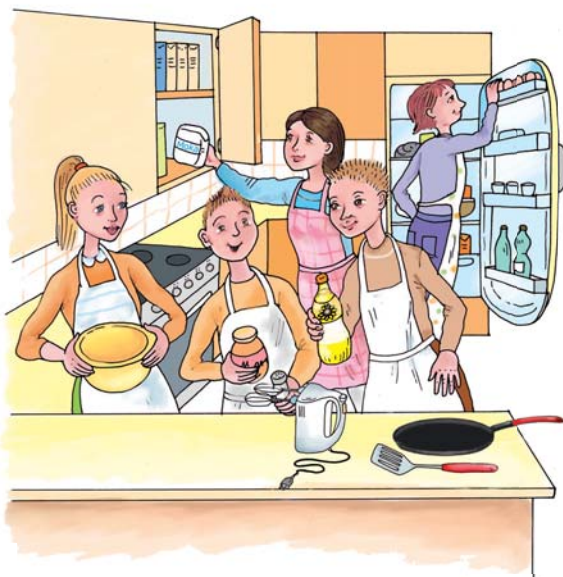


RAZŠIRI SVOJE ZNANJE



HRANA, PREHRANA

Delo v kuhinji zahteva dobro osebno higieno in nenehno skrb za čistočo v prostoru. Zakaj je čistoča v kuhinji tako pomembna in kako se pripravimo na delo, boš izvedel v tem poglavju. Spoznal pa boš tudi piramido zdrave prehrane, nekaj o konzerviranju in shranjevanju živil ter se seznanil s toplotno obdelavo živil.



GOSPODINJSKA UČILNICA

Poimenuj kuhinjsko opremo v gospodinjski učilnici. Nato poimenuj še vse pripomočke, ki jih uporabljamo pri pripravi hrane, ter si zapomni mesto, kamor jih pospravimo.



PRIPRAVA NA DELO V KUHINJI

Delo v kuhinji zahteva dobro osebno higieno, redno čiščenje kuhinjske opreme, pripomočkov, posode ter pribora. Kadar se lotimo priprave jedi, namenimo posebno pozornost čistoči rok in obleke, saj prav na ta način jedi najpogosteje okužimo.



Oglej si **postopek priprave na delo**, pozoren pa bodi tudi na zaščitna sredstva, ki so potrebna vselej, kadar se lotimo kuhanja.



Roke splakni pod tekočo toplo vodo, namili vsak prst posebej ter podrgni dlani in zapestja. Roke splakni ter obriši. Za brisanje uporabi papirnato brisačko.



Zaveži si predpasnik.



Zaščiti si lase.



V skledo daj jajca, mleko, moko, ščep soli in sladkorja. Z električnim mešalnikom vse sestavine dobro zmešaj, tako da dobiš tekoče testo.



Natančno preberi recept. Pri daljših postopkih si delo v skupini razdelite.



Pripravi živila, ki so potrebna za določeno jed.



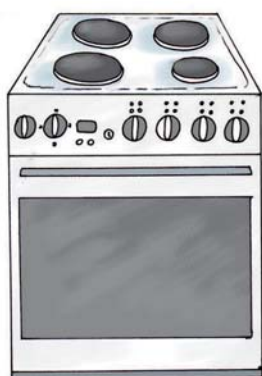
Nato pripravi še kuhinjsko posodo in pripomočke, ki jih pri kuhanju potrebuješ.

Ali si ob gledanju ilustracij morda ugotovil,
katero jed bodo otroci pripravili?

UPORABA ŠTEDILNIKA

Opiši svoje izkušnje, povezane z uporabo štedilnika.

Štedilnikov je več vrst. Najpogosteje uporabljamo električnega, plinskega ali kombiniranega.



električni štedilnik



štedilnik s
steklokeramično
ploščo



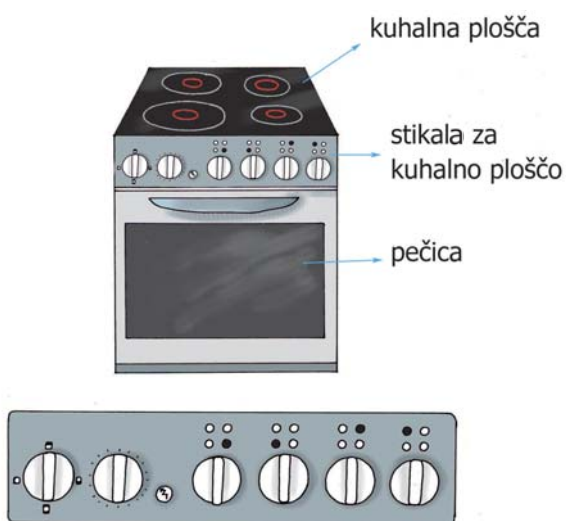
plinski štedilnik



kombinirani štedilnik



Kuhalne plošče vklopimo s stikali. Pri izbiri kuhalne plošče, ki jo želimo segreti, si pomagamo z oznako pri stikalu. Za vklop oziroma izklop kuhalne plošče stikalo vedno obrnemo v desno smer.



Označeno okence nam pove, katero kuhavno ploščo lahko uporabljamo.

Nasveti za uporabo štedilnika in prihranek energije

Naštej, katere nezgode se lahko pripetijo pri nepazljivi uporabi štedilnika.

Upoštevaj naslednje nasvete:

- Štedilnik uporablaj samo pod nadzorom odrasle osebe.
- Velikost posode naj ustreza velikosti kuhalne plošče.
- Uporablaj posodo z ravnim in debelejším dnom.
- Pri kuhanju posodo pokrij s primerno veliko pokrovko.



Pravilno kuhanje



Nepravilno kuhanje

- Kadar želimo, da vsebina v posodi zavre, štedilnik najprej naravnamo na najvišjo temperaturo, nato pa zmanjšamo na srednjo temperaturo.
- Pri cvrtju in pečenju se pregreta maščoba hitro vname, zato je potrebno pripravo teh jedi neprestano nadzorovati.
- Ko prenehamo s kuhanjem, kuhalne plošče **izklopimo**.
- Kuhalne plošče čistimo po vsaki uporabi, in sicer šele potem, ko se ohladijo.

POMIVANJE POSODE

Kako pomivate posodo pri vas doma?
Kdo navadno to počne?

Posodo lahko pomivamo ročno ali strojno. Kadar imamo veliko posode, je ročno pomivanje posode zamudno opravilo. Poleg tega pri tem porabimo veliko vode in sredstva za pomivanje posode. Če pa posode ni dovolj za poln pomivalni stroj, jo operemo ročno, zato je prav, da se naučimo tudi te veščine.

Pomivanje posode v pomivalnem stroju nam prihrani trud in čas, ki bi ga sicer za to opravilo potrebovali. Tudi posoda je v stroju bolj oprana, saj je tam temperatura vode nekoliko višja. Porabimo pa pri takem pomivanju posode več električne energije, zato poskrbimo, da bo pomivalni stroj poln, ter izberimo varčevalni program.

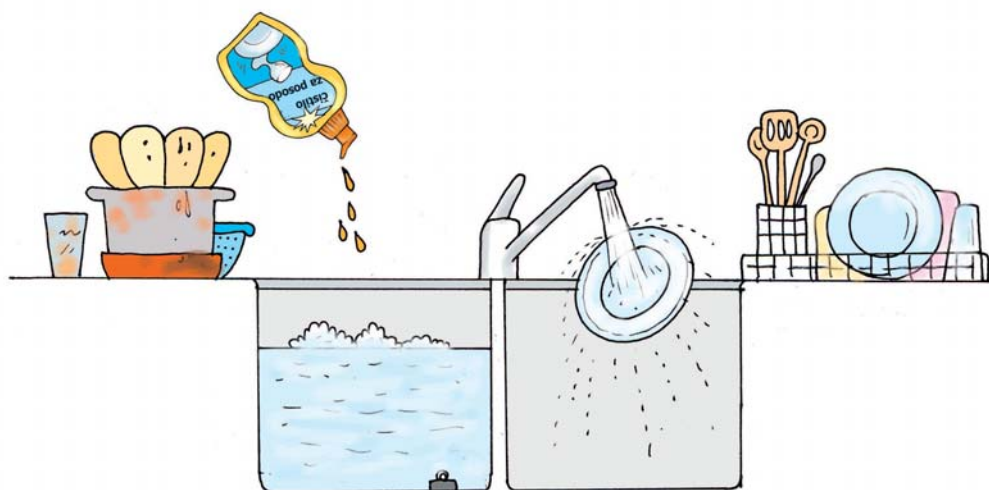
Ročno pomivanje posode



Pripomočki, ki jih potrebujemo za ročno pomivanje posode:

- zaščitne rokavice,
- sredstvo za pomivanje posode (detergent),
- gobica,
- žičnata gobica.

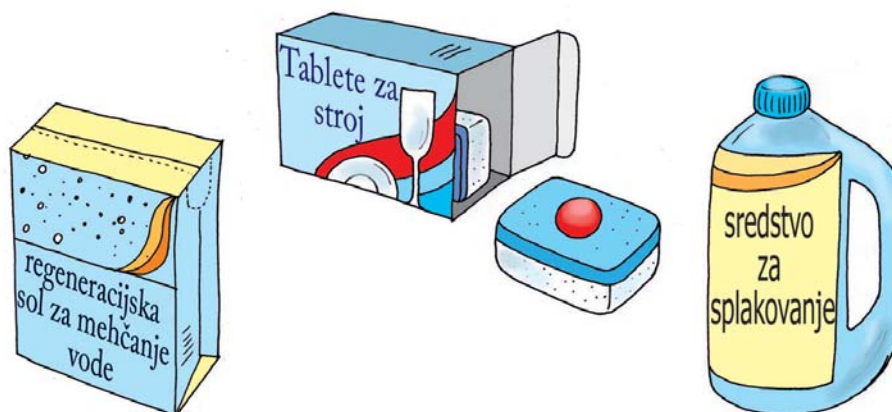
Na delovni pult ob pomivalnem koritu zložimo umazano posodo. Ostanke hrane odstranimo. Levi del pomivalnega korita z zamaškom zapremo in napolnimo s toplo vodo. Dodamo sredstvo za pomivanje posode. Koliko sredstva potrebujemo, izvemo iz navodil za uporabo, zato jih natančno preberemo. Posodo zmočimo in z gobico podrgnemo umazanijo. Nato jo na desni strani korita splaknemo pod tekočo toplo vodo in zložimo na odcejalnik, da voda s posode odteče in se posoda posuši. Če jo raje obrišemo, moramo kuhinjsko krpo pogosto zamenjati. Kuhinjske krpe naj bodo iz materialov, ki jih lahko peremo pri 95 °C.



Strojno pomivanje posode

Pripomočki, ki jih potrebujemo za strojno pomivanje posode:

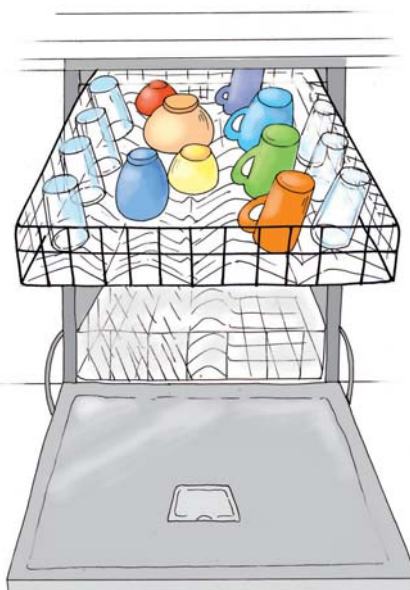
- sredstvo za strojno pomivanje posode (lahko je gel, prašek ali tableta),
- sredstvo za splakovanje (preprečuje, da bi na posodi ostali madeži),
- regeneracijska sol (za mehčanje vode).



Preden zložimo posodo v stroj, je iz nje potrebno odstraniti ostanke hrane. Posodo zlagamo v košaro v ustrezne nastavke, ki so pritrjeni na njej.

Spodnji del pomivalnega stroja je namenjen predvsem krožnikom, pokrovkam, ponvam in jedilnemu priboru, ki ga zlagamo v posebno košaro. Posoda v tem delu stroja je izpostavljena močnejšemu curku vode, zato je primeren za kose, ki so najbolj umazani.

Zgornji del pomivalnega stroja je namenjen manjšim kosom posode, kot so skodelice, kozarci, skledice, manjše plastične posode.



Glede na vrsto posode oziroma zasušenost ostankov hrane izberemo program pranja, ki ga najlažje določimo, če preberemo navodila za uporabo pomivalnega stroja.



Razširi svoje znanje

Očistimo pohištveno opremo v gospodinjski učilnici. Pri tem pazimo na pravilno izbiro krpe in čistila, kar nam bo olajšalo delo. Krpa naj bo mehka, čistilo pa namenjeno materialu, ki ga želimo očistiti.

KONZERVIRANJE IN SHRANJEVANJE ŽIVIL

Zakaj nekatera živila, kot sta sladkor in moka, shranjujemo v kuhinjski omari, medtem ko meso in mleko shranjujemo v hladilniku?



S konzerviranjem in pravilnim shranjevanjem živil hrani podaljšamo obstojnost.

Za konzerviranje in shranjevanje so primerna tista živila, ki so popolnoma zdrava. Ne smejo biti plesniva, nagnita ali mehansko poškodovana. Tudi embalaža in prostor, kamor shranjujemo živila, morata biti čista.

Živila se med seboj razlikujejo po sestavi. Bolj obstojna so tista živila, ki vsebujejo manj vode.

NAČINI KONZERVIRANJA ŽIVIL

Kvarjenje živil preprečimo z različnimi načini konzerviranja. Pri tem uničimo škodljive mikroorganizme (segrevanje nad 100 °C) ali pa jim le preprečimo njihov nadaljnji razvoj (sušenje, zamrzovanje, kisanje).

Konzervirana živila nam omogočajo pestro prehrano tudi izven sezone, ko teh živil ni mogoče dobiti svežih.

Osnovni načini konzerviranja

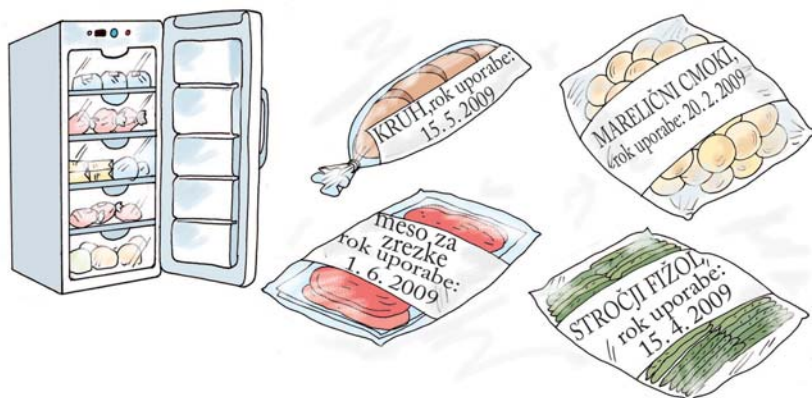
• Sušenje

To je postopek, s katerim živilu odvzamemo vodo. Sušimo predvsem sadje, zdravilne rastline, dišavnice ter začimbe.



• Zamrzovanje

Je način konzerviranja s pomočjo nizkih temperatur (do -20 °C). Prednost zamrzovanja je v tem, da živila na ta način ohranijo skoraj vso hranilno vrednost. Zamrzujemo meso, zelenjavo, sadje, kruh, pripravljene in napol pripravljene jedi.



• Kisanje

Kis prepreči razvoj mikroorganizmov. Za kisanje uporabljamo očetno kislino. Ta način konzerviranja je primeren predvsem za zelenjavo: kumarice, papriko, peso, mešane solate.



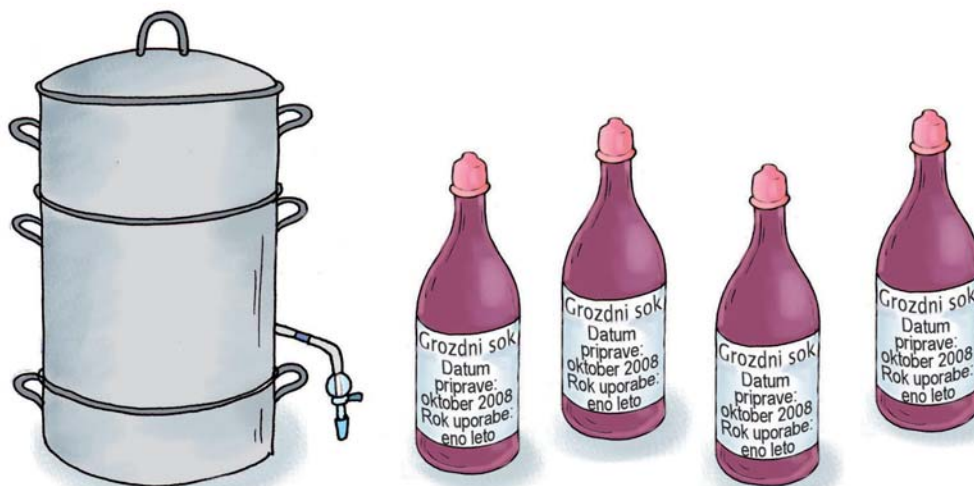
• Vkuhavanje

Je način konzerviranja s pomočjo visokih temperatur (nad 75 °C). Vkuhavamo različne vrste sadja in zelenjave.



• Sočenje

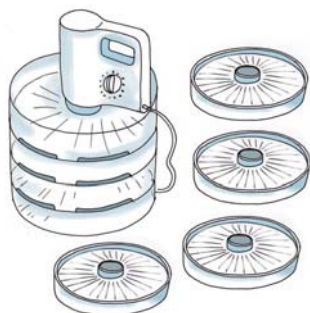
Za sočenje potrebujemo parni sokovnik. Pod vplivom pare se iz sadja in zelenjave izloči sok, ki se zaradi visoke temperature konzervira.



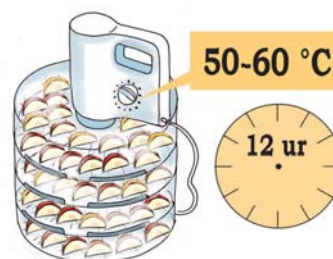
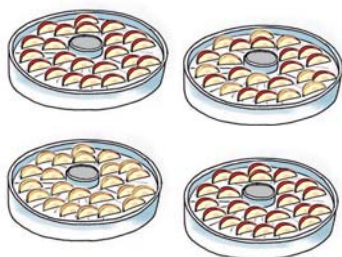


Sušenje v sušilniku

Sušilnik je primeren predvsem za sušenje sadja in zelenjave. Sestavljen je iz več pladnjev, na katere zložimo živila, pripravljena za sušenje. Z gumbom za uravnavanje temperature nastavimo primerno temperaturo. Koliko časa in pri kateri temperaturi sušimo določeno živilo, izvemo iz navodil za uporabo ali iz knjig, ki govorijo o konzerviranju.



Jabolka in hruške operemo, odstranimo pečke in narežemo na tanke krlje.



Krlje enakomerno zložimo na pladnje.

Krlje jabolk in hrušk sušimo 12 ur pri temperaturi 50–65 °C.



Suhe krlje shranimo v dobro zaprtih steklenih kozarcih ali v posodah oziroma vrečkah iz drugih materialov. Na embalažo nalepimo nalepko z navedbo vrste živila, rokom priprave ter datumom uporabe.



Prostor za shranjevanje suhega sadja naj bo suh. Shranjeno sadje večkrat pregledamo, da se ne pojavi plesen ali škodljivci.

Sušenje na zraku

Sušenje na zraku je nekoliko zahtevnejše, saj moramo poiskati primerno mesto: senčno, zračno in toplo. Primerna temperatura je 25 °C. Na ta način lahko sušimo zelišča (dišavnice in zdravilne rastline). Zelišča, ki jih nameravamo sušiti, povežemo v majhne šopke in jih obesimo tako, da visijo navzdol, ali pa jih položimo na papir. Z mrežo jih zaščitimo pred žuželkami. Posušena zelišča shranjujemo v steklenih kozarcih, papirnatih vrečah ali škatlah. Na embalažo nalepimo nalepko, na katero napišemo vrsto zelišča in datum uporabe. Zelišča uporabljamo v majhnih količinah in hranimo eno leto.



Zelišča so posušena takrat, ko jih lahko zdrobimo med prsti.



Nabiranje zelišč

Zelišča nabiramo dopoldne v lepem vremenu, ko se je jutranja rosa že posušila. Največ koristnih snovi dobimo iz rastline tako, da upoštevamo priporočila za nabiranje posameznih delov rastline. Liste, plodove in semena nabiramo takrat, ko so popolnoma razviti, cvetove pa v začetku cvetenja, ko se odprejo. Podzemne dele rastline nabiramo zgodaj spomladi ali pozno jeseni, ko lahko rastlino še prepoznamo.

Dišavnice so rastline, ki vsebujejo eterična olja. Po vonju in okusu so manj izrazite od začimb. Ugodno vplivajo na prebavo in rastejo tudi v naših krajih.

Ime dišavnice	Rastlinski deli, ki jih uporabljamo	
peteršilj		listi, korenine
bazilika		listi
kumina		semena
origano		listi
čebula		podzemni deli
česen		podzemni deli

Začimbe so rastline, ki vsebujejo eterična olja in dajejo jedem značilen vonj in okus. Rastejo predvsem v tropskih krajih.

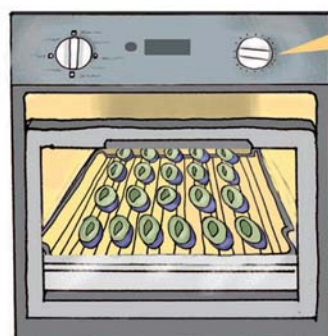
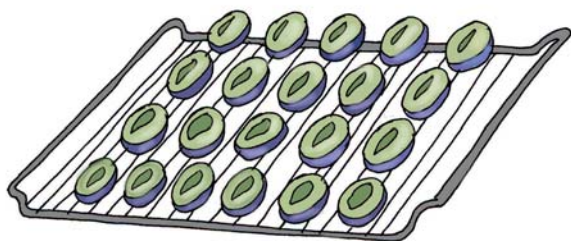
Ime začimbe		Rastlinski deli, ki jih uporabljamo
poper		plodovi
cimet		drevesna skorja
pekoča paprika		plodovi
čili		plodovi
žafran		cvetovi

Zdravilne rastline vsebujejo koristne snovi za ohranjanje zdravja, dobro počutje in tudi za lajšanje manjših vsakodnevni tegob. Za varno uporabo zdravilnih rastlin potrebujemo kar nekaj znanja, saj nam v nasprotnem primeru lahko tudi škodijo. Nekatere zdravilne rastline so strupene, zato nikoli ne nabiraj rastlin, ki jih ne poznaš! V preglednici si lahko ogledaš, iz katere zdravilne rastline si pripravimo čaj v primeru, ko nas boli trebuh, smo prehlajeni, imamo vročino ali drisko.

Ime zdravilne rastline	Uporaba	Rastlinski deli, ki jih uporabljamo
kamilica	prebavne motnje	cvetovi
bezeg	zniževanje temperature	cvetovi, plodovi
šipek	prehladna obolenja	plodovi
materina dušica	vnetje dihal	cela rastlina
borovnice (suhe)	driska	plodovi

Sušenje v pečici

Kadar nimamo sušilnika, lahko živila sušimo tudi v pečici. Pomembno je, da se deli živil med seboj ne dotikajo in da jih redno obračamo. Na ta način bomo sušili slive.



50-60 °C



Sveže in zrele slive operemo, osušimo, razpolovimo ter odstranimo koščice. Tako pripravljene zložimo na pladnje ali rešetke ter damo v pečico. Vrata pečice pustimo nekoliko odprta.

Najprimernejša temperatura za sušenje v pečici je od 50 do 65 °C. Čas sušenja se skrajša, če uporabimo ventilatorsko pečico. Slive se sušijo približno 20 ur.



Priporočljivo je, da suhe slive hranimo v pločevinastih posodah ali bombažnih vrečah. Vsaka embalaža naj bo opremljena z navedbo vrste živila, datumom priprave in rokom uporabe.

Suhe slive hranimo v suhem prostoru in večkrat preverjamo njihovo kakovost.



Slovarček novih besed

dišavnica – rastlina, bogata z dišavnimi snovmi

embalaža – papir, škatla, zaboj, posoda za zaščito živila oziroma izdelka

konzerviranje – postopek, s katerim živilom podaljšamo rok uporabe

mikroorganizmi – s prostim očesom nevidni organizmi; lahko povzročajo obolenja in kvarjenje živil

ocetna kislina – organska kislina, ki nastane pri izdelavi kisa

začimba – snov, ki daje hrani ostrejši vonj in okus

zdravilna rastlina – rastlina, ki vsebuje snovi z zdravilnim učinkom

zelišče – rastlina z neolesenelim stebлом (dišavnice, začimbe, zdravilne rastline)



V tem poglavju sem se naučil

S **konzerviranjem** in pravilnim **shranjevanjem** živil hrani podaljšamo obstojnost. Za konzerviranje in shranjevanje so primerna tista živila, ki so popolnoma zdrava. Ne smejo biti plesniva, nagnita ali mehansko poškodovana. Tudi embalaža in prostor, kamor shranjujemo živila, morata biti čista.

Kvarjenje živil preprečimo z različnimi načini konzerviranja. Pri tem uničimo škodljive mikroorganizme (segrevanje nad 100 °C) ali pa jim le preprečimo njihov nadaljnji razvoj (sušenje, zamrzovanje, kisanje).



Sadni kolač

Sadni kruh ali kolač je v mesecu decembru značilna sladica za marsikatero evropsko državo. Za pripravo te sladice bomo uporabili suho sadje, ki smo ga pripravili jeseni.

Potrebujemo:

Testo

- 200 g moke
- 150 g masla, segretega na sobno temperaturo
- 3 jajca
- 125 g rjavega sladkorja
- žličko cimeta
- vanilijin sladkor
- pecilni prašek

Nadev

- 400 g mešanega suhega sadja (jabolka, hruške, slive, marelice, rozine)
- 50 g mandljev
- sok dveh pomaranč

Pripomočki:

- deska
- nož
- dve skledi
- kuhalnica
- ožemalec za pomaranče
- električni mešalnik
- pekač

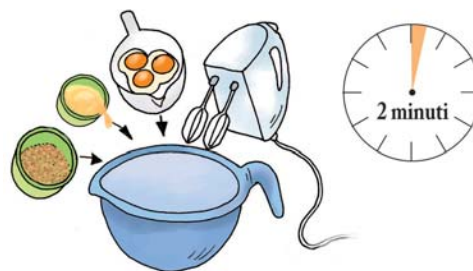
Potek dela:



Suho sadje narežemo na majhne koščke in ga namočimo v pomarančni sok.



Mandlje na drobno seseklamo.



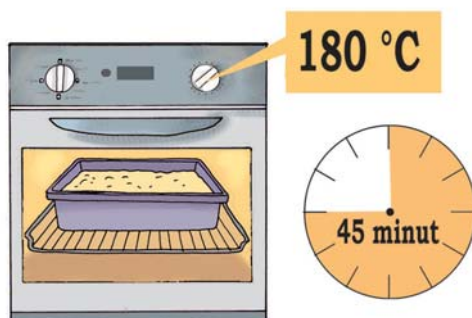
Testo pripravimo tako, da z električnim mešalnikom penasto umešamo jajca, sladkor in maslo.



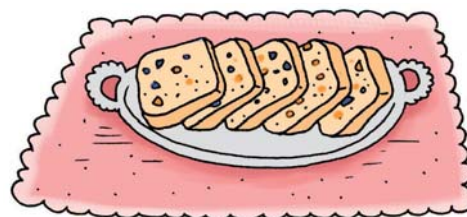
Dodamo cimet, vanilijin sladkor ter presejano moko s pecilnim praškom. Rahlo premešamo.



Nato v testo počasi umešamo suho sadje in mandlje. Testo mora biti gosto.



Z maslom namazan in pomokan podolgovat pekač napolnimo s testom. Pečemo 45 minut pri temperaturi 180 °C.





Šipkov čaj

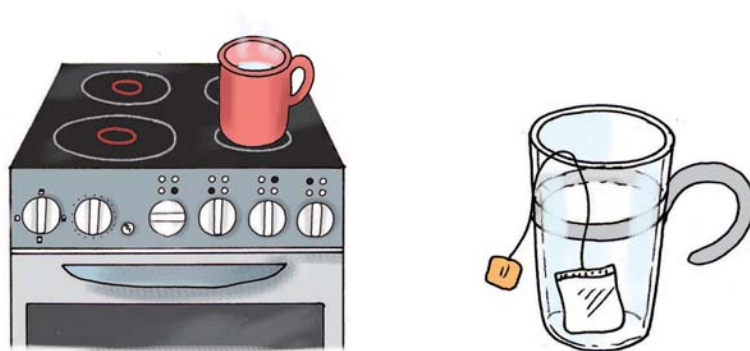
Potrebujemo:

- čajno žličko šipka
- 2,5 dcl vode

Pripomočki:

- lonček
- žlička
- skodelica
- cedilo

Potek dela:



Vodo zavremo, dodamo žličko šipka, kuhamo 10 minut in odcedimo.



OZIMNICA

Naštej živila, za katera meniš,
da so primerna za ozimnico.

Ozimnico sestavljajo določene vrste sadja in zelenjave, ki jih lahko shranimo za daljši čas pri primerni kletni temperaturi (5 °C–15 °C). Ozimnico si pripravimo jeseni in jo uživamo čez zimo. Jeseni je ponudba primernih živil za pripravo ozimnice največja in tudi cene so ugodnejše, kot če bi kupovali sproti.



Včasih je bila priprava ozimnice obvezna, danes pa mnogi nanjo niti ne pomislimo, saj lahko skozi vse leto kupimo različne vrste živil, ki jih trgovci dobivajo tako rekoč s celega sveta. Tudi stanovanjski prostori pogosto nimajo ustreznih klet, zato živila navadno raje zamrzujemo ali kako drugače konzerviramo.

Vendar pa je ozimnica, pripravljena doma ali kupljena na ekološki tržnici, veliko kakovostnejša od industrijskih izdelkov. Industrijski izdelki pogosto vsebujejo konzervanse in druge dodane snovi.

Kako pripravimo ozimnico?

- Izbiramo kakovostna živila, brez poškodb od udarcev in nenagnita.
- Klet mora biti čista, hladna, temna in zračna.
- Jabolka in hruške zložimo na police in sproti odstranjujemo nagnito sadje.
- Korenasto zelenjavo shranimo v zabojčkih z mivko ali s prstjo.
- Krompir dobro osušimo, preberemo ter zložimo v zaboje. Pazimo, da temperatura ni ne previsoka (nad 10 °C) in ne prenizka (pod 5 °C).
- Čebula mora biti dobro osušena; lahko jo obesimo, spleteno v kite.
- Pri shranjevanju kislega zelja ali repe pazimo, da vsebino prekriva tekočina. Redno vzdržujemo čistočo; peno ter zmehčano zelje ali repo sproti odstranjujemo.

**V tem poglavju sem se naučil**

Ozimnico sestavljajo določene vrste sadja in zelenjave, ki jih lahko shranimo za daljši čas pri primerni kletni temperaturi (5 °C–15 °C). Ozimnico si pripravimo jeseni in jo uživamo čez zimo.

Kako pripravimo ozimnico?

- Izbiramo kakovostna živila, brez poškodb od udarcev in nenagnita.
- Klet mora biti čista, hladna, temna in zračna.
- Jabolka in hruške zložimo na police in sproti odstranjujemo nagnito sadje.
- Korenasto zelenjavo shranimo v zabojčkih z mivko ali s prstjo.
- Krompir dobro osušimo, preberemo ter zložimo v zaboje. Pazimo, da temperatura ni ne previsoka (nad 10 °C) in ne prenizka (pod 5 °C).
- Čebula mora biti dobro osušena; lahko jo obesimo, spleteno v kite.
- Pri shranjevanju kislega zelja ali repe pazimo, da vsebino prekriva tekočina. Redno vzdržujemo čistočo; peno ter zmehčano zelje ali repo sproti odstranjujemo.

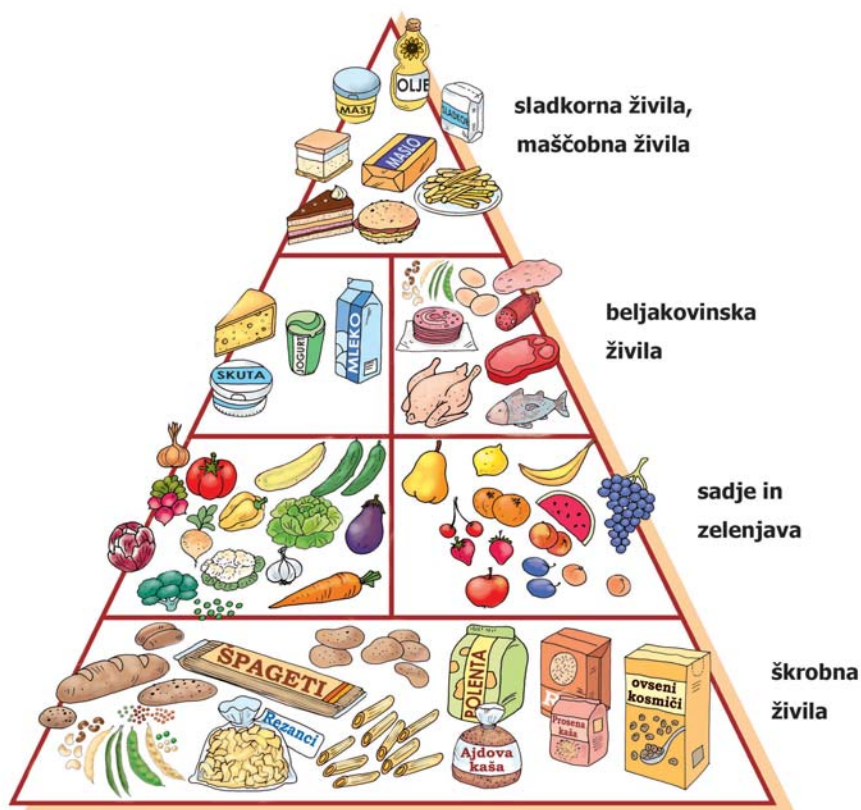
**Razširi svoje znanje**

Vprašaj svoje domače, kako pripravljajo ozimnico, in o tem izdelaj plakat.

SKUPINE ŽIVIL V PIRAMIDI ZDRAVE PREHRANE

Oblika piramide zdrave prehrane nam prikazuje, katerih skupin živil naj bo v naši prehrani več oziroma manj. Največ naj bi zaužili živil, ki sestavljajo dno piramide. Bolj kot gremo proti njenemu vrhu, manj prikazanih živil je potrebno zaužiti. Živila, ki sestavljajo vrh piramide, jemo le občasno, v zmernih količinah.

Ob pomoči ilustracije naštej skupine živil, ki sestavljajo piramido zdrave prehrane.



V letošnjem šolskem letu bomo največ pozornosti namenili temelju piramide zdrave prehrane, to je škrobnim živilom. V to skupino uvrščamo žita, žitne izdelke, krompir, krompirjeve izdelke in stročnice.

Pri vsakem obroku naj bi uživali sadje ali zelenjavo oziroma izdelke, ki ju vsebujejo.

Škrobnim izdelkom sledi skupina mleka in mlečnih izdelkov, mesa in mesnih izdelkov, rib, stročnic. Uporaba teh živil naj bo zmerna.

Na vrhu piramide so živila, ki vsebujejo maščobe in sladkorje. Ta živila naj bi uživali v najmanjših količinah oziroma le občasno.

ŠKROB IN ŠKROBNA ŽIVILA

Škrob uvrščamo med **ogljikove hidrate**, ki so pomemben vir energije v našem telesu. Škrob se nahaja v celicah rastlin.

Škrobna živila so živila, ki so bogata s škrobom. Mednje uvrščamo žita, izdelke iz žit, kot so razne vrste kruha, zdrob, kosmiči in kaše, ter stročnice in krompir.

Delež škroba v nekaterih živilih



prosena kaša



ajdova kaša



polnozrnat kruh



črn kruh



ovseni kosmiči



polenta



zdrob



testenine



stročnice



krompir

Živilo (100 g)	Delež škroba (%)
ječmenova kaša	84
bela moka	78
polnozrnata moka	64
suh fižol	45
krompir	20

Žita in žitni izdelki

Iz katere vrste žita je kruh, ki ga največkrat uživaš?

Žita, ki jih uporabljamo v prehrani, so: pšenica, koruza, riž, rž, ječmen, oves, proso in ajda.



pšenica



koruza



riž



rž



ječmen



oves

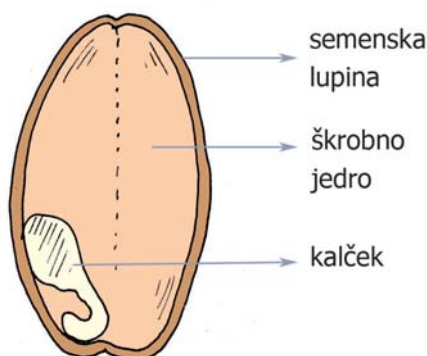


proso



ajda

Žitno zrno je tisti del žita, ki ga zmeljemo v moko. Zgrajeno je iz različnih plasti in kalčka.



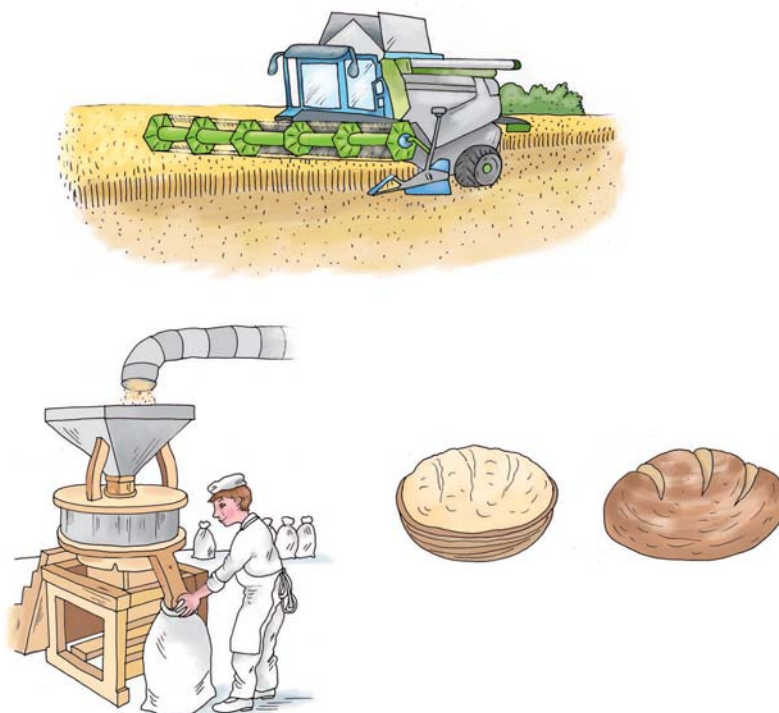
Zgradba žitnega zrna

Semenska lupina je bogata s prehranskimi vlakninami, z vitamini in minerali. Prehranske vlaknine so pomembne v naši prehrani, saj pospešujejo prebavo. Škrobno jedro je bogato s škrobom in z beljakovinami. Kalček vsebuje maščobe, beljakovine, vitamine in minerale.

Žita predelamo v **žitne izdelke** tako, da jih zmeljemo ali oluščimo. Med žitne izdelke prištevamo:

- moko (pšenično, koruzno, rženo, ajdovo, riževo),
- zdrob (pšenični, koruzni, rižev, prosen),
- kašo (proseno, ajdovo, ječmenovo),
- kosmiče (ovsene, prosene, koruzne, pšenične, ržene, riževe).

Pri izbiri žitnih izdelkov dajemo prednost izdelkom, mletim iz celih žit, saj vsebujejo več prehranskih vlaknin, vitaminov in mineralov.





Koruzni kruh

Potrebujemo:

- 250 g koruzne moke
- 250 g bele gladke moke
- 1 žlička soli
- 1 zavitek suhega kvasa
- 3 dcl mlačne vode
- 2 žlici olja

Pripomočki:

- skleda
- električni mešalec z metlicama za gnetenje
- kuhalnica

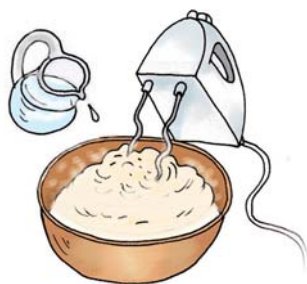
Potek dela:



V skledi zmešamo moko, kvas in sol.



V zmes naredimo jamico, v katero dolijemo olje in malo vode.



Vse skupaj gnetemo z električnim mešalnikom in postopno dodajamo vodo. Količina vode je odvisna od vrste moke. Pomembno je, da testo postane svilnato.



Pokrito testo pustimo vzhajati 45 minut.

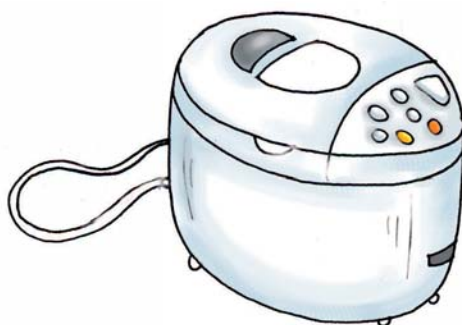


Ko vzhaja, ga na pomokani površini pregnetemo in oblikujemo v hlebec. Tega na vrhu nekajkrat zarežemo z ostrim nožem ter pečemo 60 minut pri temperaturi 180 °C.



Priprava kruha doma je za marsikoga zamudno delo. Tudi zaradi pomanjkljivega znanja na tem področju pogosto ne spečemo takšnega kruha, kot bi si ga želeli. Preprostejši način priprave kruha doma je, da kruh spečemo v **kruhomatu**.

Kruhomat je mali gospodinjski aparat, sestavljen iz ohišja, grelnika, iz ene ali dveh metlic za gnetenje testa in programskih stikal.



Priprava kruha v kruhomatu je preprosta. Vanj damo sestavine za pripravo kruha, nato aparat sam pripravi testo, ga vzhaja in speče. Recepti za pripravo kruha in uporabo kruhomata so na voljo v priloženih navodilih.

V kruhomatu lahko poleg kruha pripravimo tudi testo za potice, rogljičke, piškote, pice. V njem lahko skuhamo celo marmelado.



Pica iz polnozrnatke moke (za 6 oseb)

Za testo potrebujemo:

- 250 g bele moke
- 250 g polnozrnatke moke
- žličko soli
- zavitek suhega kvasa
- ščepec sladkorja
- 2 žlici olivnega olja
- 250 ml mlačne vode

Nadev:

- 100 g paradižnikove omake
- 6 rezin šunke
- bučka
- paprika
- 200 g sira gauda
- mešanica začimb za pico

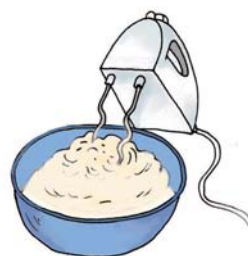
Pripomočki:

- skleda
- kuhalnica
- električni mešalnik z metlicama za gnetenje
- pekač
- valjar

Potek dela:



V skledi zmešamo moko in kvas, dodamo mlačno vodo, sladkor, sol in olje.



Z električnim mešalnikom zmes gnetemo toliko časa, da nastane gladko testo.



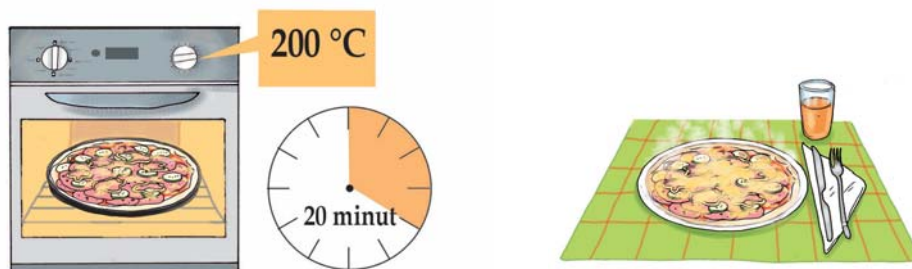
Testo naj na toplem vzhaja do dvojne količine (približno 20 minut).



Vzhajano testo na pomokani površini še enkrat pregnetemo in razvaljamo. Pekač namažemo z oljem, nanj položimo testo in ga ob robovih povlečemo nekoliko navzgor.



Testo enakomerno namažemo s paradižnikovo omako, dodamo šunko, na rezine narezano papriko in bučke. Na koncu po nadevu potresemo še nariban sir in začimbe za pico.



Pico pečemo 20 minut pri 200 °C.

Krompir in krompirjevi izdelki

V kuharski knjigi poišči čim več receptov za pripravo krompirja. Ugotovi, na koliko načinov ga lahko pripravimo.

Krompir v naši prehrani (poleg kruha) predstavlja glavni vir energije. Vsebuje približno 75 % vode, 20 % škroba, 2 % beljakovin, minerale in vitamine. Poznamo različne vrste krompirja, ki se med seboj razlikujejo po barvi, obliki, času zorenja in uporabi. Za prehrano uporabljamo jedilni krompir, ki se ne razkuha (primeren za krompirjevo solato), in takega, ki se razkuha (primeren za pire, testo).



Krompir lahko pripravimo na mnogo načinov. Iz njega lahko naredimo okusno krompirjevo juho, solato, različne priloge, samostojne jedi in tudi sladice.

V prehrambeni industriji ga predelajo v **krompirjeve izdelke**, kot so:

- krompirjeva moka,
- krompirjevi cmoki,
- krompirjevi rezanci,
- krompirjev pire,
- krompirjevi svaljki,
- krompirjev škrob,
- pomfri,
- čips.





Krompirjeva juha (za 4 osebe)

Potrebujemo:

- 4 krompirje
- 2 žlici olja
- drobno čebulo
- strok česna
- žličko paradižnikove mezge
- ščep soli
- vejico svežega peteršilja

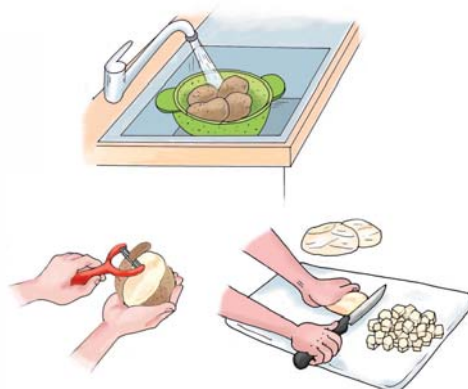
Pripomočki:

- deska
- nož
- lupilec
- lonec
- kuhalnica
- žlička

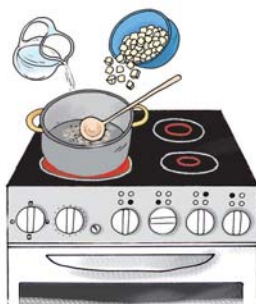
Potek dela:



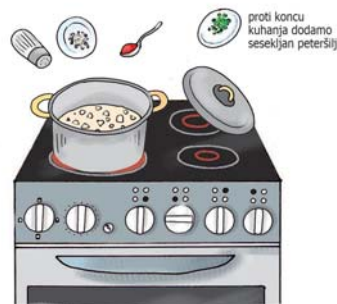
Čebulo olupimo in sesekljamo.



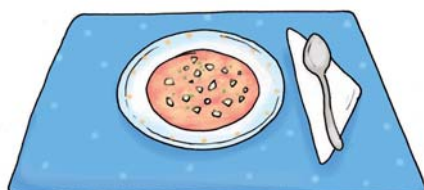
Krompir operemo, olupimo in narežemo na koščke.



Čebulo na vročem olju prepražimo, dodamo krompir in prilijemo toliko vode, da je krompir pokrit.



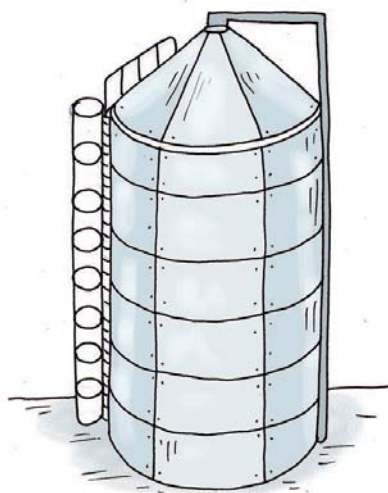
Ko juha zavre, ji dodamo sol, paradižnikovo mezgo, na koščke narezan česen, proti koncu kuhanja pa še sesekljan peteršilj. Juho kuhamo približno 20 minut.



SHRANJEVANJE ŠKROBNIH ŽIVIL

Večje količine žit najpogosteje shranjujemo v silosih. Pri skladiščenju žit je pomembno, da je prostor suh in zračen ter zaščiten pred škodljivci.

Polnozrnata moka in izdelki iz nje se hitro pokvarijo, zato jih kupujemo sproti. Bodimo pozorni na rok uporabe.



silos

Pri shranjevanju krompirja moramo paziti, da je prostor temen, zračen, primerne temperature (5 °C–10 °C) in ne preveč vlažen. Če je temperatura previsoka, začne krompir kaliti in izgublja hranilne snovi. Pri prenizki temperaturi se škrob spremeni v sladkor in krompir postane slajši. Na svetlobi krompir pozeleni. Snov, ki pri tem nastaja, je zdravju škodljiva.



Slovarček novih besed

gladka moka – moka iz zelo drobnih delcev, ki je na dotik mehka

polnozrnata moka (polnovredna moka) – moka, pridobljena iz celih zrn

prehranske vlaknine (balastne snovi) – snovi, ki pospešujejo prebavo in nas nasitijo

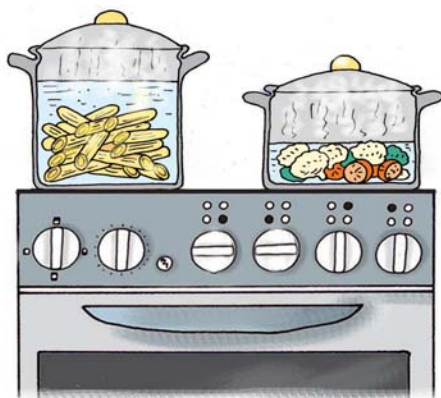
škrob – ogljikov hidrat, ki nastaja v rastlinah kot rezervna snov

POSTOPKI TOPLLOTNE OBDELAVE ŽIVIL

Toplotna obdelava živil je pomembna zato, ker pri tem nekatera živila postanejo užitna, lažje prebavljiva in mehkejša. S toploto uničimo tudi škodljive mikroorganizme, spremenijo pa se videz živila, njegov okus in vonj. Postopkov toplotne obdelave živil je več. Najbolj zdravi in priporočljivi so tisti, pri katerih v živilih ohranimo hranilne snovi, predvsem vitamine in minerale.

Kuhanje

Kuhanje je toplotna obdelava živila v večji ali manjši količini vode. Temperatura vode pri kuhanju je približno 100 °C. V večji količini vode kuhamo juhe, testenine, riž, cmoke in druge škrobnate jedi. Zelenjavo pa je bolje kuhati v manjši količini vode, saj se tako ohrani več vitaminov in mineralov.



Manjšo izgubo hranilnih snovi nam omogoča **kuhanje v sopari**. Za ta postopek potrebujemo posebno posodo – soparnik, ki je sestavljen iz dveh posod in pokrovke. V spodnji posodi voda vre, sopara, ki pri tem nastaja, pa prehaja skozi drugo, luknjičasto posodo, do živila. Na ta način se živilo segreva in skuha.



Živila, ki potrebujejo daljši čas toplotne obdelave, je najbolje kuhati v ekonom loncu. To je lonec, ki deluje na zvišan pritisk. Posebna pokrovka posodo nepredušno zapre, pod visokim pritiskom in na višji temperaturi pa se hrana hitreje skuha. S tem prihranimo energijo. Takšen način kuhanja je primeren za kuhanje stročnic, krompirja, goveje juhe.

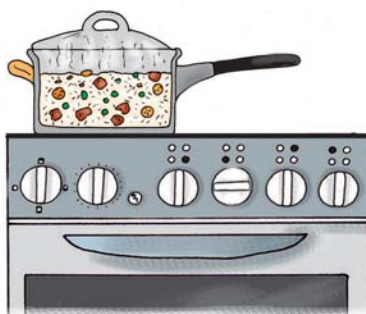


Pri odpiranju ekonom lonca moramo biti zelo previdni. Odpremo ga šele, ko smo prepričani, da skozi ventil para ne izhaja več.

Živilo	Čas kuhanja v minutah
namočen fižol	20
krompir	10
ričet	30
goveja juha	40
golaž	30

Dušenje

Dušenje je toplotni postopek, pri katerem živila počasi kuhamo v lastnem soku z dodatkom maščobe in vode ali brez le-teh. Dušenje uporabljamo pri pripravi mesa in zelenjave. Izguba hranilnih snovi je majhna, zato je dušenje živil v lastnem soku po načelih zdrave prehrane zelo priporočljivo.



Pečenje

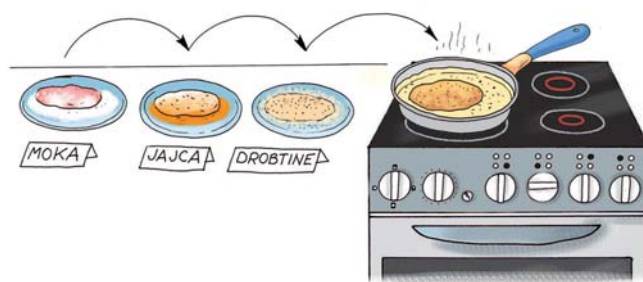
Pečenje je toplotni postopek, pri katerem živilo pečemo na manjši količini maščobe. Primerna posoda za pečenje je ponev, ki jo uporabljamo pri pripravi jajc, zrezkov, palačink in živil, ki jih narežemo na rezine. Večje kose mesa, narastke in različne vrste testa pečemo v pečici. Temperature pri pečenju so visoke, zato se pri tem postopku uniči več hranilnih snovi kot pri dušenju ali kuhanju v sopari.



Cvrenje

Cvrenje je toplotni postopek, ki poteka v večji količini maščobe in pri visoki temperaturi (180 °C–200 °C). Cvremo lahko meso, sir, jabolka, gobe, krompir, cvetačo in drugo zelenjavo.

Uživanje ocvrtih jedi je za zdravje manj priporočljivo, saj živilo vsrka določeno količino maščob. Poleg tega lahko zaradi visokih temperatur pri tem postopku nastajajo snovi, ki so zdravju škodljive. Kadar cvremo, zato uporabimo kakovostno olje, ki prenese daljše segrevanje pri višjih temperaturah, in ga pogosto menjajmo.



Katere načine toplotne obdelave živil lahko uporabimo za škrobna živila?

Razmisli in predlagaj toplotno obdelavo krompirja.



Slovarček novih besed

cvrenje – priprava jedi v vroči maščobi

dušenje – priprava jedi v pokriti posodi z dodatkom maščobe in vode oziroma brez le-teh

kuhanje – priprava jedi v manjši ali večji količini vode

pečenje – priprava jedi na manjši količini maščobe ali brez nje



V tem poglavju sem se naučil

Toplotna obdelava živil je pomembna, saj pri tem nekatera živila postanejo užitna, lažje prebavljiva in mehkejša. S toploto uničimo tudi škodljive mikroorganizme, spremenijo pa se videz živila, njegov okus in vonj. Postopkov toplotne obdelave živil je več. Najbolj zdravi in priporočljivi so tisti, pri katerih v živilih ohranimo hranilne snovi, predvsem vitamine in minerale (dušenje v lastnem soku, kuhanje v sopari).



Pripravili bomo pecivo za praznovanje v razredu. Pri izbiri receptov dajmo prednost tistim, ki ne vsebujejo le bele moke, ampak tudi druge žitne izdelke.



Zdrobovo pecivo

Potrebujemo:

- lonček zdroba
- pecilni prašek
- lonček mletih orehov
- lonček sladkorja (lahko tudi manj)
- vanilijin sladkor
- lonček mleka
- ½ lončka olja
- 2 jajci
- 4 jabolka

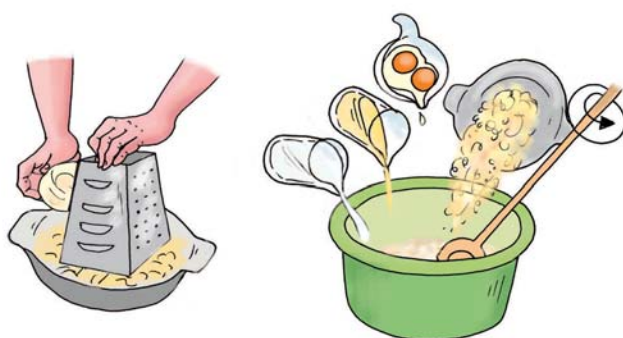
Pripomočki:

- skleda
- kuhalnica
- pekač
- strgalnik
- mlinček

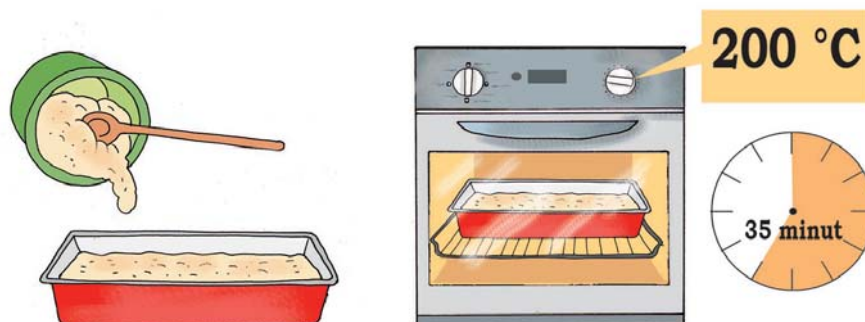
Potek dela:



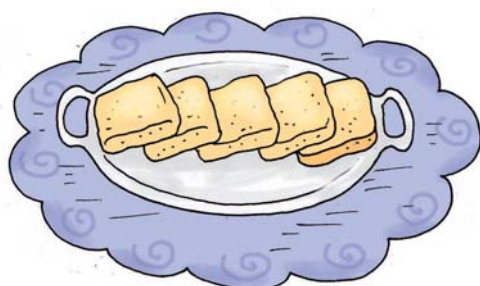
V skledi zmešamo zdrob, pecilni prašek, orehe, sladkor in vanilijin sladkor.



Zmesi dodamo jajci, mleko, olje in naribana jabolka ter vse skupaj premešamo. Če je zmes preveč tekoča, dodamo 1–2 žlici moke.



Testo vlijemo v manjši pekač, ki smo ga pred tem namazali z maslom. Pečemo približno 35 minut pri temperaturi 200 °C.





Ovseni piškoti

Potrebujemo:

- 250 g ovsenih kosmičev
- 250 g moke
- 150 g margarine
- 150 g sladkorja
- pecilni prašek
- 50 g čokolade
- 2 jajci

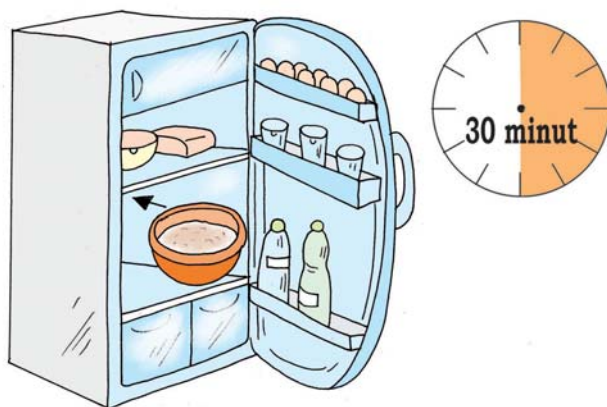
Pripomočki:

- skleda
- kuhalnica
- pekač
- različni modelčki za piškote
- papir za pekač

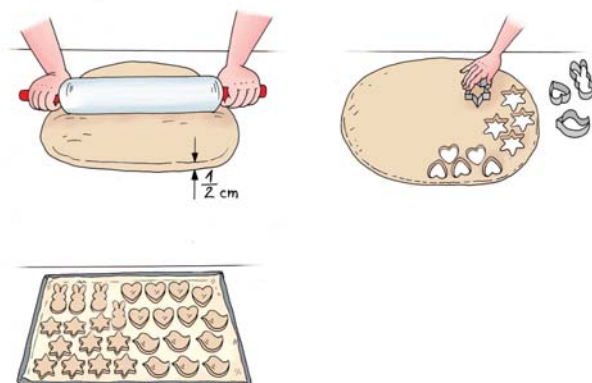
Potek dela:



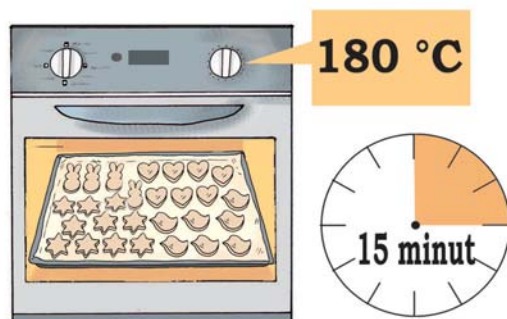
Moki primešamo pecilni prašek, dodamo ovsene kosmiče, na grobo narezane koščke čokolade, sladkor, margarino in jajci ter vse skupaj dobro pregnetemo.



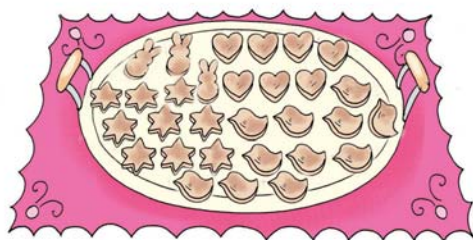
Narejeno testo pustimo počivati v hladilniku pol ure.



Nato testo razvaljamo na približno pol centimetra debelo. Z modelčki iz testa izrežemo piškote različnih oblik ter jih položimo na pekač, ki smo ga pred tem obložili s papirjem za peko.



Ovsene piškote pečemo 15 minut pri 180 °C.



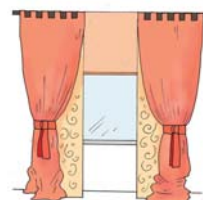




TEKSTIL, OBLAČILA IN OBUTEV

Razvoj oblačil sega daleč nazaj v prazgodovino. Prva oblačila so bila preprosta, narejena iz živalskih kož, iz prepletenega ločja ali trave. Njihov namen je bil ščititi telo pred zunanjimi vplivi. Danes je razvoj na področju tekstila tako napredoval, da lahko v tovarnah izdelajo kemična vlakna z različnimi lastnostmi.

V tem poglavju boš spoznal, kako iz vlaken nastane blago, vrste vlaken in njihove lastnosti, naučil pa se boš tudi nekaj o vzdrževanju oblačil in drugih tekstilnih izdelkov.

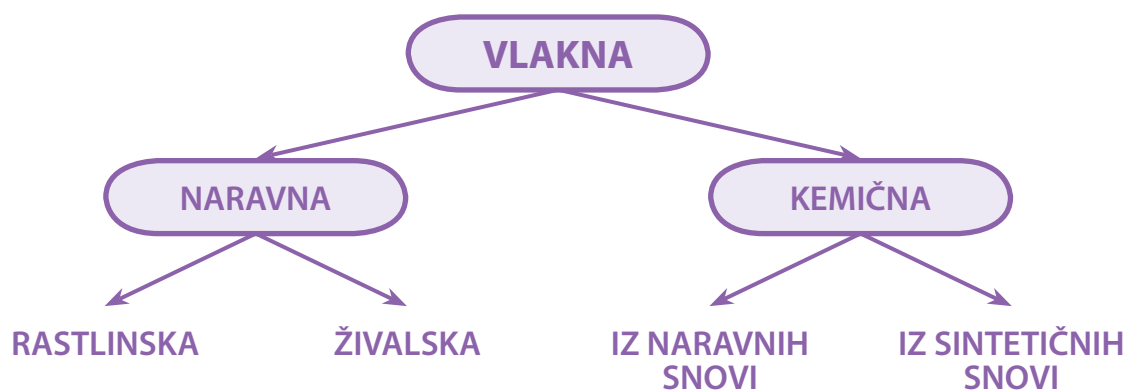


TEKSTILNA VLAKNA

Iz katerih vlaken so narejena tvoja oblačila? Pomagaj si z etiketo, ki je všita na notranji strani oblačila.

Vlakno je osnovna sestavina vsakega tekstilnega izdelka. Vlakna, ki so primerna za izdelavo blaga, morajo biti dolga, tanka, trdna in elastična, da jih v tovarni lahko prepletajo v niti. Po številnih postopkih iz njih naredijo blago.

Po izvoru vlakna delimo na **naravna** in **kemična**.



NARAVNA VLAKNA

Naravna vlakna pridobivamo iz rastlin in živali. Vlaknom, ki jih pridobivamo iz rastlin, pravimo **rastlinska vlakna**. Najbolj poznani rastlinski vlakni sta bombaž in lan.

Vlaknom, ki jih pridobivamo iz živalskih dlak in zapredkov sviloprejk, pravimo **živalska vlakna**.



bombaž

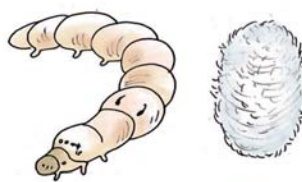


lan

RASTLINSKA VLAKNA	LASTNOSTI		UPORABA
	dobre	slabe	
bombaž 	• lahek, zračen • vpija vlago • pranje pri visokih temperaturah	• se mečka • se krči • malo elastičen	• poletna oblačila • spodnja oblačila • kuhinjske krpe • brisače • posteljnina • spalna oblačila
lan 	• trdnější od bombaža • vpija vlago • ne zadržuje toplote (primeren za poletje) • lahek, zračen	• se mečka • se krči • ni elastičen	• poletna oblačila • prti • posteljnina • tehnične tekstilije • tekstilije za dom



volna

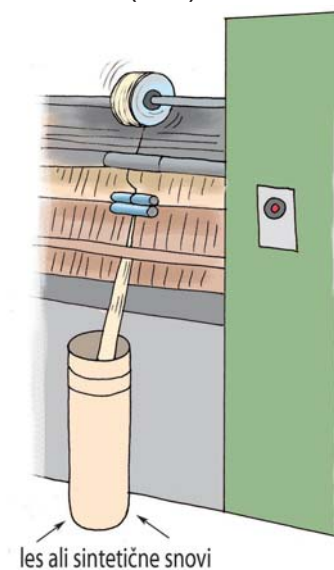


svila

ŽIVALSKA VLAKNA	LASTNOSTI		UPORABA
	dobre	slabe	
volna 	• mehka, topla • se prilagaja telesu • se ne mečka • elastična	• občutljiva na visoke temperature • hrana moljem	• zimska oblačila • odeje • preproge • izolacijski material
svila 	• ima lesk • mehka, lahka • elastična • ohranja toploto • vpija vlago	• ročno pranje ali kemično čiščenje • občutljiva na visoke temperature • občutljiva na sončno svetlobo • se mečka • se ne da ožemati	• oblačila za posebne priložnosti • bluze • rute • kravate • šali

KEMIČNA VLAKNA

Kemična vlakna so umetna vlakna, narejena v tovarnah, zato je mogoče vplivati na njihove lastnosti. Lahko jih pridobimo iz naravnih (lesa) ali sintetičnih snovi.



KEMIČNA VLAKNA	LASTNOSTI		UPORABA
	dobre	slabe	
viskoza najlon elastan mikrovlakna sintetična vlakna 	• trdna • odporna • elastična	• ne vpijajo vlage • občutljiva na visoke temperature • pogosto se naelektrijo	• vrhnja oblačila • športna oblačila • nogavice • kopanke • tehnične tekstilije • tekstilije za dom



Slovarček novih besed

elastan – kemična vlakna z visoko elastično sposobnostjo

mikrovlakna – kemična vlakna, iz katerih izdelujemo vodoodporne tekstilije, ki so navzven prepustne za zrak

najlon – kemična vlakna, ki so sprva služila za izdelavo zobnih ščetk, kasneje za ženske najlonske nogavice

sintetična vlakna – vlakna, narejena iz umetno pridobljenih surovin

tekstilije – polizdelki in izdelki, v katerih prevladujejo tekstilna vlakna

viskoza – kemična vlakna, ki imajo lastnosti naravnih vlaken

vlakno – osnovna sestavina niti, preje, blaga, tekstilnega izdelka



V tem poglavju sem se naučil

Vlakno je osnovna sestavina vsakega tekstilnega izdelka. Po izvoru vlakna delimo na **naravna** in **kemična**. **Naravna vlakna** pridobivamo iz rastlin in živali. Vlaknom, ki jih pridobivamo iz rastlin, pravimo **rastlinska vlakna**. Najbolj poznani rastlinski vlakni sta bombaž in lan. Vlaknom, ki jih pridobivamo iz živalskih dlak in zapredkov sviloprejk, pravimo **živalska vlakna**. **Kemična vlakna** so umetna vlakna, narejena v tovarnah, zato je mogoče vplivati na njihove lastnosti. Lahko jih pridobimo iz naravnih (lesa) ali sintetičnih snovi.

POT OD VLAKNA DO BLAGA

Ali poznaš pravljico *Kdo je napravil Vidku srajčico*? Kdo vse je pomagal Vidku do nove srajčice?

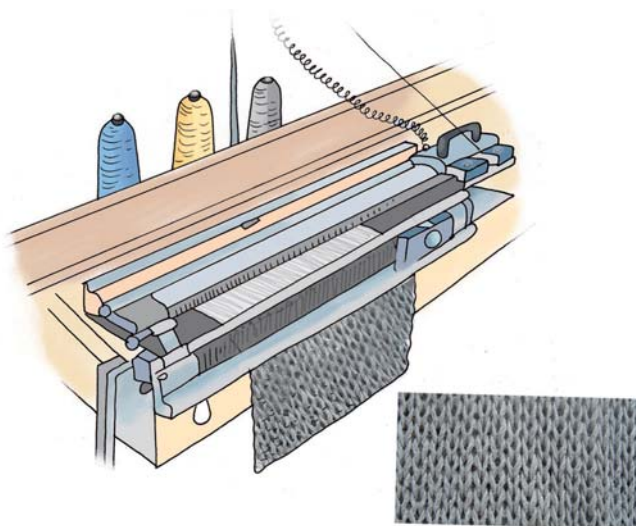


Vlakna v predilnicah vijemo v debelejšje niti, ki jih imenujemo **preja**. S postopkom **predenja** naredimo vlakna močnejša. Včasih so predli ročno, s kolovrati, danes pa predemo na sodobnih strojih. Preje se med seboj razlikujejo po namenu uporabe. Tako ločimo:

- preje za tkanje,
- preje za pletenje,
- sukance,
- preje za ročna dela.



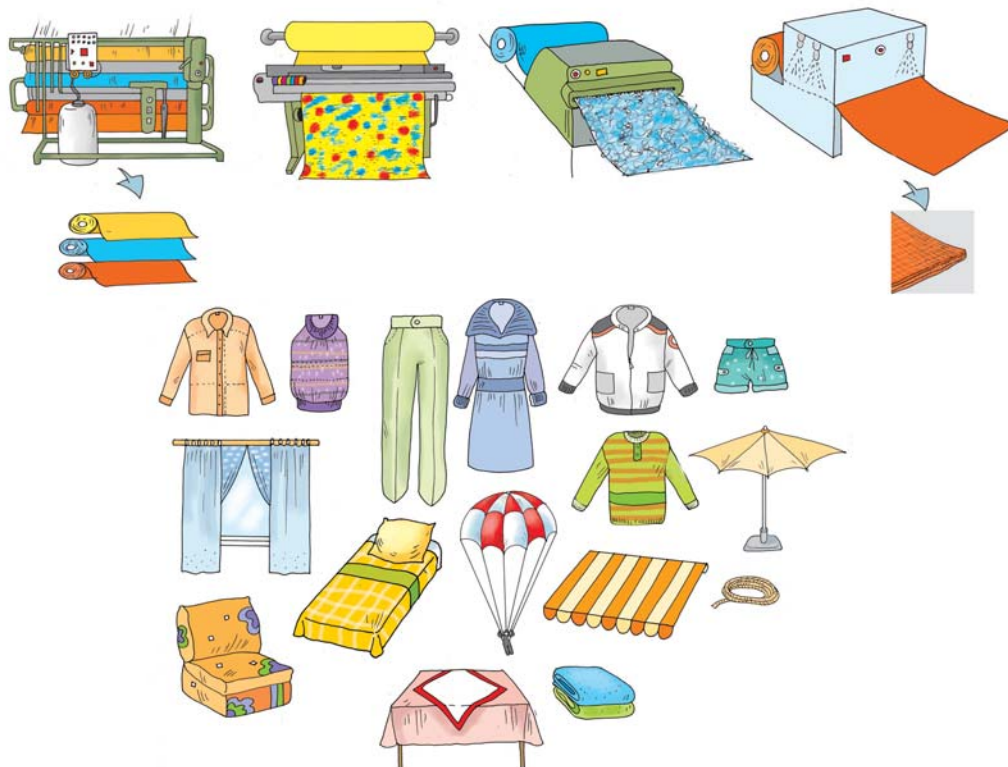
Pri **tkanju** iz preje izdelamo **tkanino**.



Pri pletenju iz preje izdelamo **pletivo**.

VRSTE IN LASTNOSTI BLAGA

Blago, ki ga pridobimo s tkanjem ali pletenjem, še nima ustreznih lastnosti, ki jih zahteva končni izdelek. Z različnimi postopki ga je potrebno dodatno obdelati: barvati, tiskati, beliti in ga narediti odpornejšega, mehkejšega, manj mečkljivega. Iz tako pripravljenega blaga izdelamo tekstilne izdelke, ki jih imenujemo **tekstilije**.



Tekstilije po namenu uporabe delimo v tri skupine: na oblačila, na tekstilije za dom in na tekstilije za tehnične namene.

OBLAČILA

Za oblačila uporabljamo blago iz različnih vlaken. Spodnja oblačila morajo biti vpojna in pralna pri visokih temperaturah, zato je najprimerneje, da jih izdelamo iz naravnih, bombažnih vlaken. Katero blago bomo izbrali za vrhna oblačila, pa je odvisno od vremenskih razmer in namena uporabe. Narejena so lahko iz naravnih ali iz sintetičnih vlaken, pogosto tudi iz njihovih mešanic.



TEKSTILIJE ZA DOM

S tekstilijami za dom krasimo stanovanje, uporabljamo jih za sedežne prevleke, preproge. Blago, iz katerega so narejene, je predvsem trdno, prožno in odporno proti drgnjenju. V skupino tekstilij za dom prištevamo tudi posteljnino ter tekstilne izdelke za kopalnico in kuhinjo.

Rjuhe, brisače in kuhinjske krpe morajo biti predvsem vpojne, zračne in mehke.



TEKSTILIJE ZA TEHNIČNE NAMENE

K tekstilijam za tehnične namene prištevamo šotore, jadra, padala, vrvi, dežnike. Za izdelavo blaga so najprimernejša kemična vlakna, saj so zelo trdna, odporna, elastična in slabo vpijajo vlago.



Slovarček novih besed

kolovrat – priprava za predenje niti; danes so ga zamenjali tekstilni stroji

pletivo – pleteno blago

pletenje – postopek, pri katerem iz preje izdelamo pletenino

predivo – skupek vlaken

predenje – postopek, pri katerem vijemo vlakna iz prediva tako, da iz njih nastane preja

preja – nit, spredena iz vlaken naravnega ali kemičnega izvora

tkanina – tkano blago

tkanje – postopek, pri katerem iz preje izdelamo tkanino



V tem poglavju sem se naučil

Vlakna v predilnicah vijemo v debelejše niti, ki jih imenujemo **preja**. Iz preje izdelujemo tkanine in pletiva.

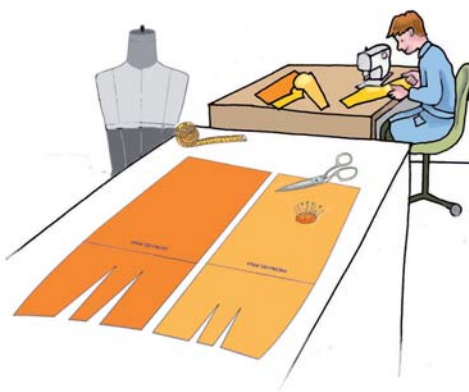
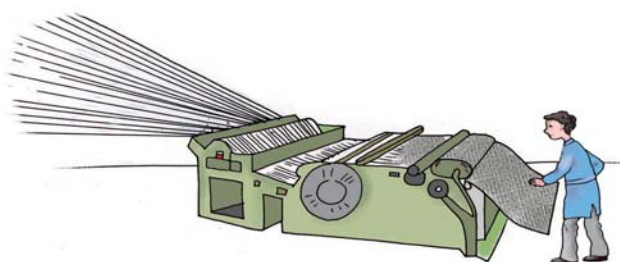
Blago, ki ga pridobimo s tkanjem ali pletenjem, še nima ustreznih lastnosti, ki jih zahteva končni izdelek. Zato ga je potrebno z različnimi postopki dodatno obdelati: barvati, tiskati, beliti in ga narediti odpornejšega, mehkejšega, manj mečkljivega. Iz tako pripravljenega blaga izdelamo **tekstilije**. Tekstilije po namenu uporabe delimo v tri skupine: na oblačila, na tekstilije za dom in na tekstilije za tehnične namene.

POKLICI V TEKSTILSTVU

Naštej različne poklice, povezane s tekstilom.

V tekstilstvu so zastopani različni poklici, kot na primer: predilec, tkalec, šivilja/krojač, pomočnik konfektionarja, konfekcijski modelar, konfekcijski oblikovalec in drugi.

Če te delo s tekstilom veseli, se lahko po končani osnovni šoli vpišeš na srednjo poklicno šolo – tekstilna usmeritev, kjer si boš poleg teoretičnih znanj pridobil mnogo praktičnih spretnosti iz krojenja in šivanja. Po končanem dvoipolletnem programu lahko nadaljuješ s šolanjem na tem področju.



VZDRŽEVANJE TEKSTILA

Kako skrbiš za svoja oblačila? Ugotovi, kaj je Maja pri pranju volnene jopice spregledala, da se je ta tako skrčila.

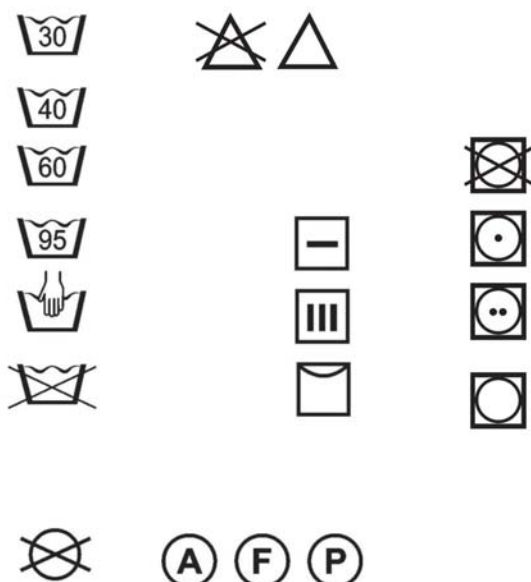


Oblučila in drugi tekstilni izdelki se z nošenjem in uporabo hitro zamažejo in dobijo neprijeten vonj. S pravilnim vzdrževanjem tekstilne izdelke očistimo, razkužimo in jim povrnemo prvotni videz. Ker so narejeni iz različnih materialov, jih vzdržujemo na različne načine. Pri tem nam je v pomoč všita etiketa ali obesni listič, ki vsebuje podatke o pranju, sušenju, likanju, beljenju in kemičnem čiščenju.



PRANJE

Povprašaj doma, na kaj so pri pranju perila pozorni.



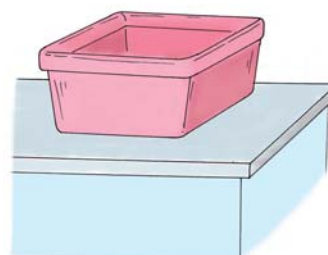
Mednarodne oznake za pranje perila in kemično čiščenje

Večino tekstilnih izdelkov lahko **peremo**. Za učinkovitejše pranje uporabljamo pralna sredstva in upoštevamo temperaturo vode, ki je primerna za določen tekstilni izdelek. Pri izbiri pralnih sredstev je pomembno, ali peremo **ročno** ali **strojno**. Pralna sredstva za ročno pranje se penijo, kar pa ni priporočljivo za pralna sredstva, ki jih uporabljamo za pranje v pralnem stroju, saj ga lahko poškodujejo. Zavedati se moramo tudi, da pralni praški onesnažujejo okolje, zato je pomembno, da jih uporabljajmo varčno.

Nekaterih tekstilnih izdelkov ne smemo prati, ker bi jih voda uničila, drugje pa imamo morda madež, ki ga s pranjem ne moremo odstraniti. Takšna oblačila odnesemo v kemično čistilnico. **Kemičnega čiščenja** ne izvajamo sami, ker je nevarno in zdravju škodljivo.

Umazano perilo shranjujemo v zračnih košarah, da ne splesni. Vedno peremo skupaj le perilo, ki je podobnih barv in materialov. Upoštevamo tudi stopnjo umazanosti in navodila za vzdrževanje, ki so prišita na oblačilih.

Razvrščanje umazanega perila



SUŠENJE

Kje pri vas doma sušite perilo?



Oprano perilo lahko **posušimo** na **zraku** ali v **sušilnem stroju**.

Pri sušenju na zraku je pomembno, da perilo sušimo v senci in obrnjeno na narobno stran. Na soncu barve pogosto obledijo ali porumenijo. Preden perilo obesimo, ga s stresanjem poravnamo. Nekatera občutljiva oblačila sušimo na ravni podlagi, druga pa obešena na obešalniku.

V sušilnem stroju se perilo hitro posuši. Priporočljivo pa je, da upoštevamo nekaj nasvetov:

- Sušimo manjšo količino perila, saj se drugače perilo preveč zmečka;
- v stroju ne sušimo volnenih in svilenih oblačil, ker se lahko skrčijo;
- izbrana temperatura sušenja naj ne bo višja od priporočene oziroma naj ne presega temperature pranja.



Mednarodne oznake za sušenje perila

LIKANJE

Zakaj tekstilne izdelke likamo? Ugotovi, kaj je Miha pri likanju hlač naredil narobe.



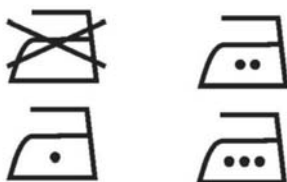
Likanje je postopek, pri katerem s pomočjo toplote, pritiska in vlage blagu in drugim tekstilnim izdelkom povrnemo prvotni videz. Podatke o ustrezno izbrani temperaturi najdemo na etiketi ali na obesnem lističu. Pravilna nastavitve temperature preprečuje, da bi izdelek uničili. Za likanje lahko uporabljamo **likalnik** in likalno desko ali **likalni stroj**.

Priporočljivo je, da pri likanju upoštevamo lastnosti vlaken, ki jih blago vsebuje. Tako:

- sintetične in svilene izdelke likamo pri nižji temperaturi kot bombažne in lanene;
- volnena oblačila likamo preko vlažne krpe;
- bombažna in lanena oblačila bolje zlikamo, če jih nekoliko navlažimo.

Z likanjem pri visokih temperaturah izdelek obenem tudi razkužimo.

Ko prenehaš z likanjem, preveri, ali si izklopil likalnik, ter ga odloži na varno mesto.



Mednarodne oznake za likanje perila



SHRANJEVANJE

Opiši svojo omaro za shranjevanje oblačil.

Oblačila shranjujemo v omarah, ločeno od umazanega perila. Skrbno jih zložimo na police, v predale ali jih obesimo na obešalnike. Nepravilno shranjena oblačila se po likanju ponovno zmečkajo, kar za nas pomeni dodatno delo.

Vseh oblačil ne nosimo vse leto, pogosto tudi nimamo dovolj prostora za shranjevanje letne in zimske garderobe na enem mestu. Zato oblačila, ko sezona mine, operemo, jih, če je potrebno, odnesemo v kemično čistilnico ali k šivilji, zaščitimo pred molji ter shranimo na primerno mesto.



Pri ročnem in strojnem pranju perila je pomembna izbira pralnega sredstva. Pralna sredstva se med seboj razlikujejo po sestavi, zato so nekatera primerna za pranje občutljivega perila (svilenega, volnenega), druga pa za pranje tekstilnih izdelkov, ki so manj občutljivi (bombažnih).

Ročno pranje perila

Za ročno pranje perila izberimo temu namenjeno pralno sredstvo. Lahko je v obliki praška ali tekočine.



Zavihamo si rokave, nadenemo predpasnik in pripravimo prostor za pranje. Posodo, v kateri bomo prali, postavimo na tako višino, da lahko peremo zravnani.

Izberemo pralno sredstvo, ustrezno oblačilu, ki ga želimo oprati (volnena jopica).



Temperatura vode naj bo med 30 °C in 40 °C. S komolcem preverimo temperaturo vode. Temperatura je primerna, ko se nam zdi voda na dotik prijetna. Odmerimo ustrezno količino pralnega praška.

Peremo tako, da oblačilo narahlo stiskamo, bolj umazana mesta pa zdrgnemo z gobico.



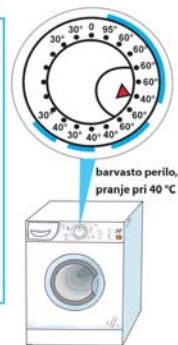
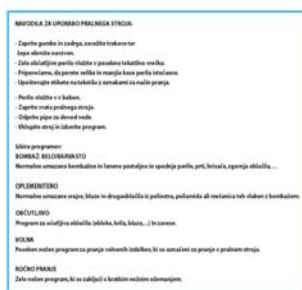
Po pranju oblačilo temeljito izperemo v čisti vodi. Izpiranje večkrat ponovimo.

Oprano oblačilo zavijemo v brisačo, da ta vpije vodo, nato ga sušimo na ravni podlagi.



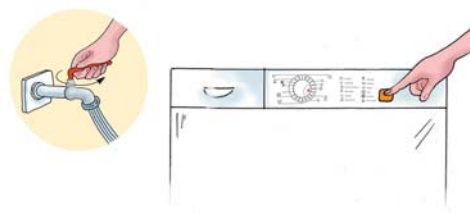
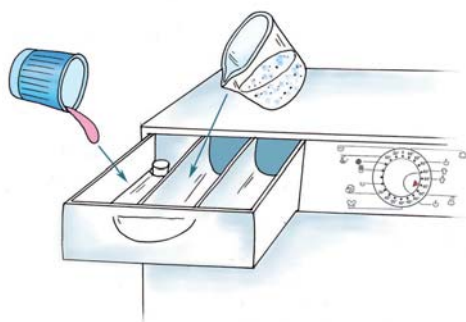
Strojno pranje perila

Pred pranjem razvrstimo perilo po barvah, ločimo zelo umazano od manj umazanega, občutljivo od manj občutljivega ter upoštevamo priporočeno temperaturo pranja. Izberemo pralno sredstvo, ki je namenjeno strojnemu pranju.



Pralni stroj napolnimo s pisanim perilom in zapremo vratca.

Upoštevamo navodila za uporabo pralnega stroja in izberemo program pranja.



Odmerimo ustrezno količino pralnega praška in mehčalca.

Odpremo dovod vode in vključimo glavno stikalo.



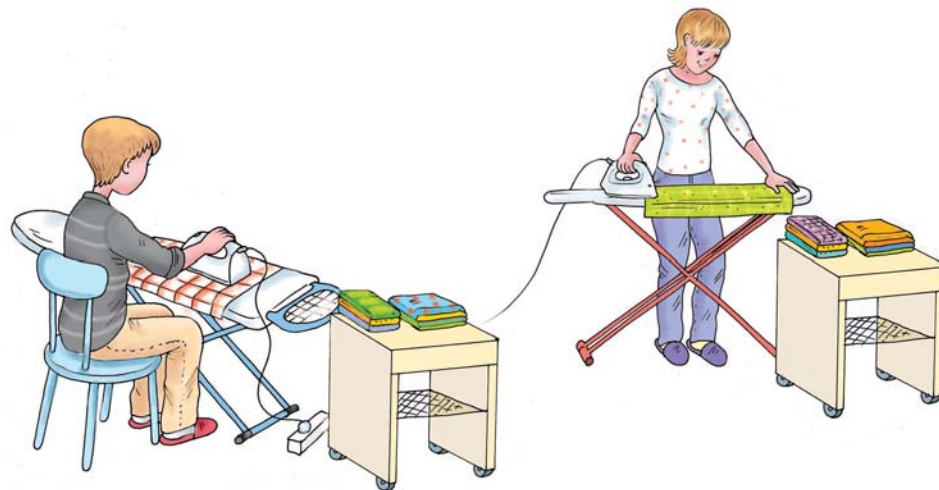
Oprano perilo s stresanjem poravnamo ter ga obesimo, da se posuši.



Likanje

Za likanje najpogosteje uporabljamo likalno desko in likalnik. Novejši likalniki imajo poleg gumba za uravnavanje temperature tudi vlažilec, ki oblačila navlaži s paro.

Likali bomo kuhinjske krpe in predpasnike.

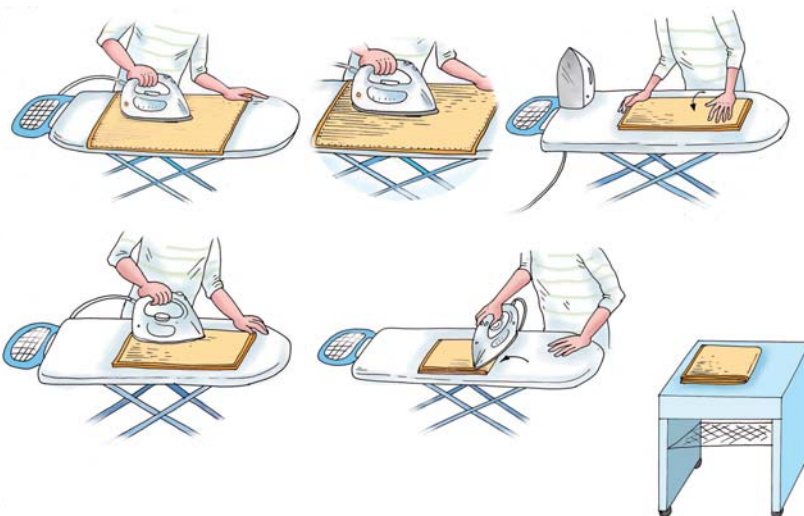


Višino likalne deske prilagodimo svoji telesni višini. Pomembno je, da smo zravnani. Likamo stoje ali sede.

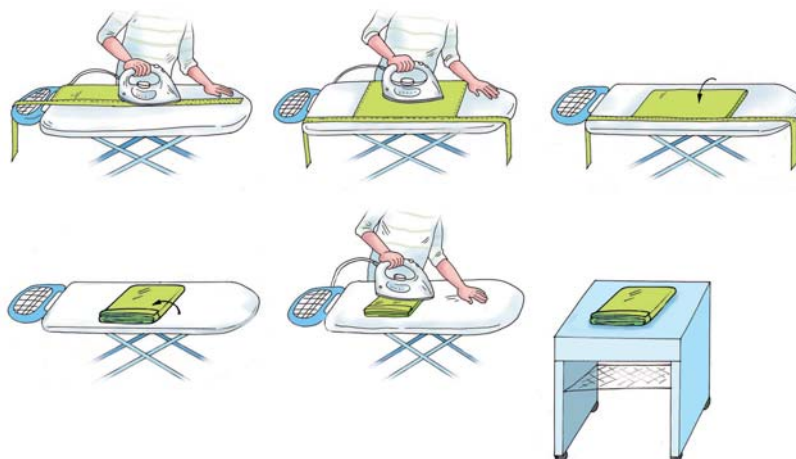


Na likalniku nastavimo želeno temperaturo.

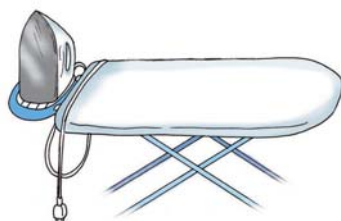
Rezervoar napolnimo z vodo in likalnik vklopimo. Pazimo, da električni kabel ni zviti.



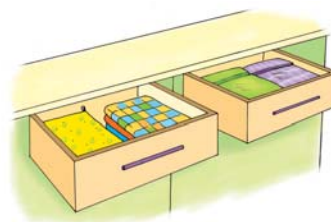
Likanje kuhinjske krpe



Likanje predpasnika



Ko z delom prenehamo, likalnik
izklopimo ter ga postavimo pokonci
na varno mesto, da se ohladi.

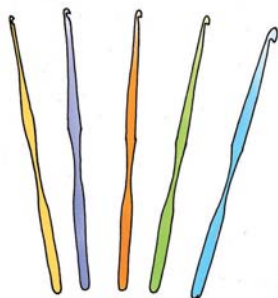


Zlikano perilo zložimo v predale.

OSNOVE KVAČKANJA

Osnov kvačkanja se lahko hitro naučimo. Seveda pa je potrebno kar precej vaje, veliko dobre volje in vztrajnosti, da je kvačkanje enakomerno in lepo. Za kvačkanje potrebujemo kvačko in prejo. Preje in kvačke so različnih debelin. Na splošno velja, da pri debelejši preji uporabimo tudi debelejšo kvačko.

Pribor za kvačkanje



kvačke



preje



Po korakih boš ob ilustracijah spoznal, kako se kvačka. Videl boš, da se osnov kvačkanja lahko hitro naučimo in izdelamo preprost izdelek.

Začetna petlja



Nit enkrat ovijemo okoli kazalca in sredinca.



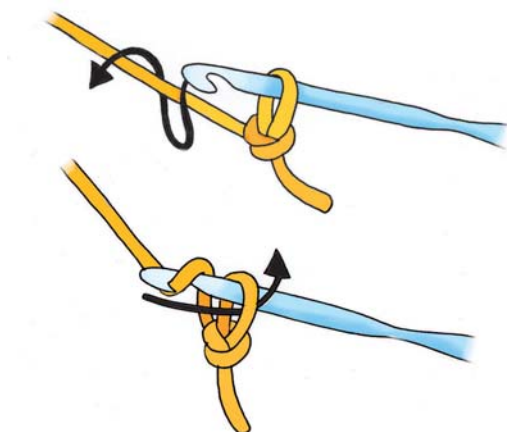
Naredimo zanko in potegnemo.



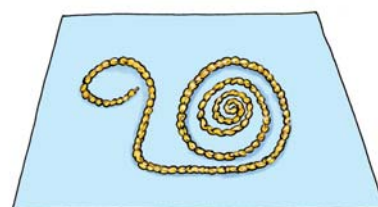
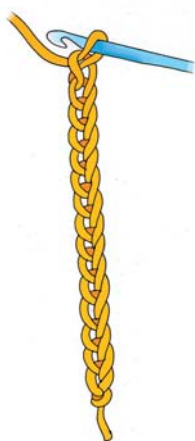
Začetno petljo natakemo na kvačko in vozec pri kvački zategnemo.

Verižna petlja

Verižna petlja je osnovni začetek vsakega kvačkanega izdelka.



S kvačko ovijemo nit in jo potegnemo skozi prej narejeno petljo. To ponavljamo, dokler ne dobimo želene dolžine verižnih petelj.



Pazimo, da so petlje po velikosti čim bolj enakomerne in ne preveč zategnjene.

Verižico lahko prilepimo na narisano predlogo ali izdelamo zapestnico. Zapestnico lahko polepšamo tako, da ji med kvačkanjem dodajamo pisane perlice.

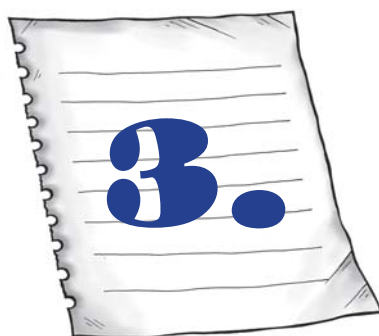


Slovarček novih besed

petlja – upognjena nit

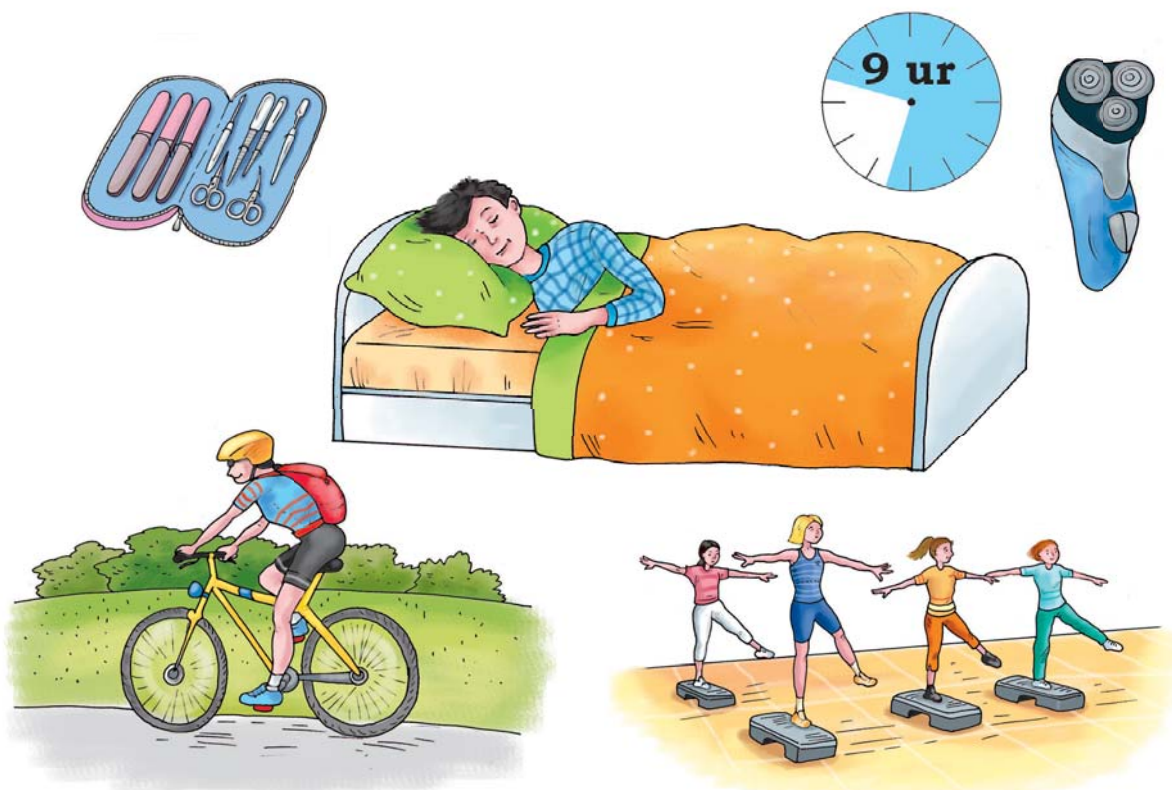
preja – nit, spredena iz naravnih ali umetnih vlaken

zanka – prepletana nit, ki nastane z zapletanjem petelj



OSNOVE HIGIENE

V času mladostništva doživljaš številne spremembe tako na čustvenem kot na telesnem področju. Spolno dozoriš in vonj tvojega telesa postaja močnejši, zato je za dobro počutje in zdravje pomembna redna in pravilna osebna higiena. Pomembno je, da se vsak dan stuširaš. V tem poglavju boš spoznal, kako si umivamo intimne dele telesa in zakaj je to pomembno.



ADOLESCENCA IN PUBERTETA

Ali odraščanje doživljaš kot nekaj prijetnega, vznemirljivega ali pa ti pri sprejemanju telesnih sprememb in občutkov povzroča skrbi in težave?

Adolescenca je obdobje med **otročtvom** in **odraslostjo**. Zgodnja adolescenca je čas iskanja samega sebe, spremlja jo puberteta. Konča se, ko mladostnik telesno, duševno in socialno dozori v odraslo osebo. To se ponavadi zgodi, ko dobimo službo in nismo več odvisni od staršev oziroma ko se poročimo.



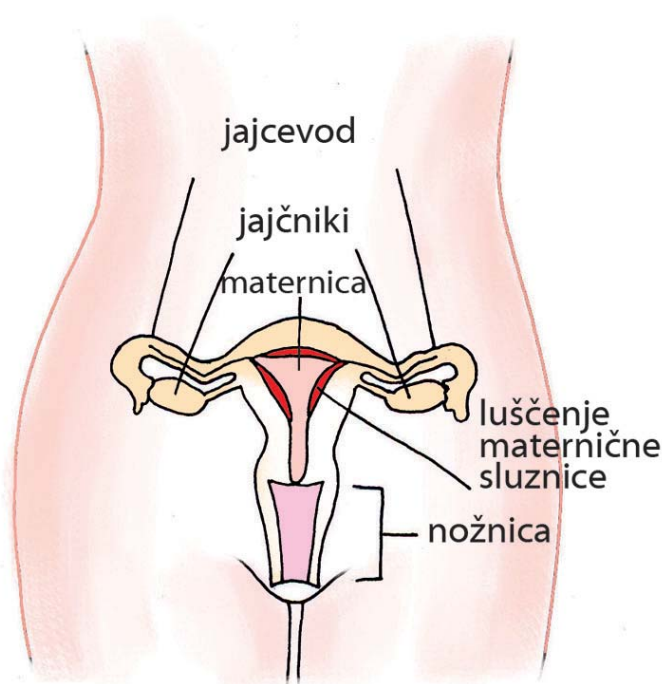
Puberteta je čas hitre rasti in spolnega dozorevanja. Pri dekletih poteka običajno od 10. do 13. leta, pri fantih pa od 12. do 15. leta. Povsem normalno je, če se razvijaš drugače od svojih vrstnikov. Morda se bo tvoj telesni razvoj že končal, medtem ko se pri drugih še ne bo niti začel, ali obratno. Dekleta in fantje, ki se razvijajo hitreje ali počasneje od svojih vrstnikov, so pogosto tarča posmeha. Iz njih se ne norčujmo, saj imajo s svojim prehitrim ali prepočasnim razvojem že dovolj skrbi in težav.

SPREMEMBE PRI DEKLETIH IN FANTIH

Dekletom se razvijejo prsi, zrastejo jim sramne dlake in dlake pod pazduho, medenica se razširi in zaobli, razvijejo se jim spolni organi, dobijo menstruacijo, koža na obrazu lahko postane mastna in aknasta.

Menstruacija je izraz, ki označuje redno žensko mesečno krvavitev iz nožnice. Običajno imajo ženske menstruacijo enkrat mesečno, traja pa od 3 do 7 dni. To je povsem naraven proces v ženskem telesu. Nekatera dekleta na začetku menstruacije čutijo bolečino v spodnjem delu trebuha.

Med menstruacijo se maternična sluznica odlušči in nastopi krvavitev. Nato se zopet obnovi in je pripravljena na zanositev. Tako se začne nov menstrualni cikel.



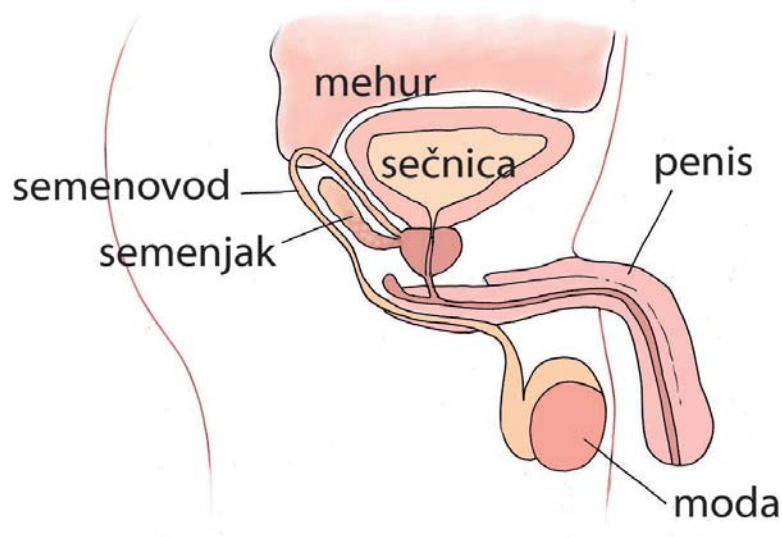
jajčnik – vsak mesec v njem dozori jajčece in tvori ženske spolne hormone

jajcevod – povezuje maternico z jajčniki, po njem jajčece potuje v maternico

Fantom zrastejo dlake po celem telesu, dobijo širša ramena, zniža se jim glas, zraste jim spolovilo, začnejo proizvajati spermo, koža na obrazu lahko postane mastna in aknasta.

Polucija je izraz za izliv semena med spanjem. To je povsem normalen pojav; je znamenje, da fant postaja moški in da bo nekega dne lahko imel otroke.





moda – v njih dozorevajo semenčice in nastajajo moški spolni hormoni

semenovod – cevčica, po kateri semenčice potujejo iz mod

semenjak – skupaj s prostato tvori semensko tekočino



Slovarček novih besed

adolescenca (mladostništvo) – doba človekovega razvoja med otroštvom in zrelostjo

jajčece – ženska spolna celica

mehur – organ za zbiranje seča

menstruacija (mesečno perilo) – vsak mesec ponavljajoče se krvavenje iz maternice

puberteta – proces pospešenega telesnega razvoja

polucija – nehoten izliv semena v spanju

sečnica – cevasti del sečil; za izločanje seča in semenske tekočine

semenčice – moške spolne celice

semenovod – cevasti del moških spolnih organov, po katerem gredo semenčice iz mod

sperma – izloček moških spolnih organov; vsebuje semenčice

spolni hormoni – kemične snovi, ki urejajo delovanje spolnih organov in razvoj sekundarnih spolnih znakov

V tem poglavju sem se naučil

Menstruacija je izraz, ki označuje redno žensko mesečno krvavitev iz nožnice. Običajno imajo ženske menstruacijo enkrat mesečno, traja pa od 3 do 7 dni.

Polucija je izraz za izliv semena med spanjem.

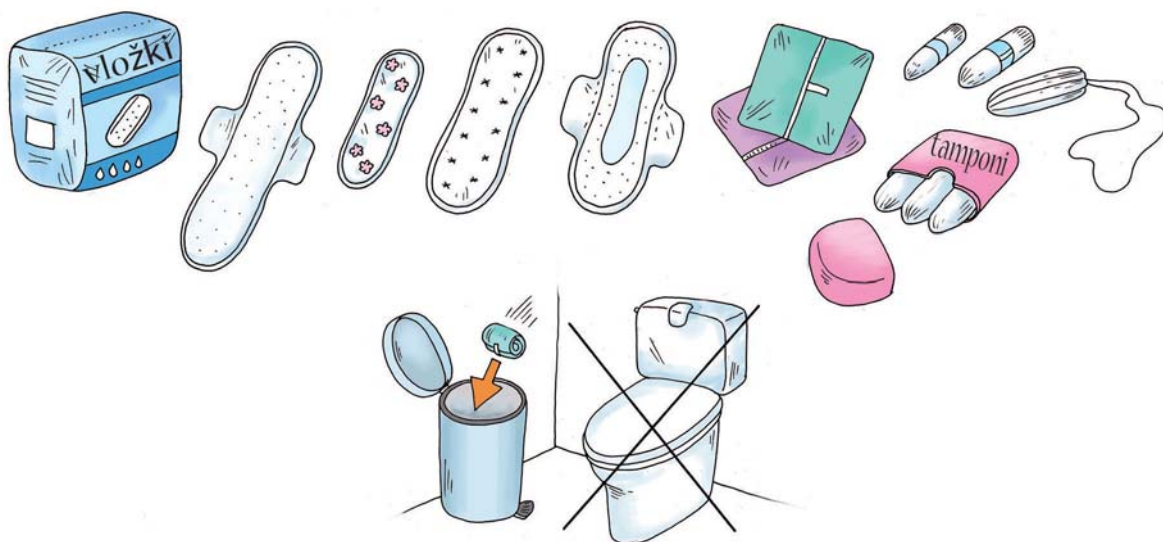


INTIMNA HIGIENA

Kaj je intimna higiena?

K **intimni higieni** sodi vsakodnevna nega spolovil. Izločki spolovil in sečil se hitro razkrajajo, imajo neprijeten vonj in lahko povzročajo vnetje. Umivamo se z blagim milom in s tekočo toplo vodo.

Žensko spolovilo umivamo od spredaj nazaj, da se spolovilo ne okuži s črevesnimi bakterijami, ter ga obrišemo s posebno brisačo. Posebno pozornost moramo nameniti negi v času menstruacije. Vložke je potrebno menjati večkrat na dan in če je možno, se pri vsaki menjavi vložka tudi umijemo. Uporabljene vložke zavijemo v papir ter jih odvržemo v koš. Ne mečimo jih v stranišče, da se ne zamaši kanalizacija. Nekatera dekleta raje uporabljajo tampone, saj se pod oblačili ne vidijo in se lahko z njimi tudi plava. Tampone je potrebno menjati vsaj na štiri ure. Če tega ne storimo, obstaja nevarnost, da zbolimo, ker se v nožnici namnožijo bakterije.



Moško spolovilo umivamo tako, da potegnemo kožico spolnega uda nazaj. Tako lahko odstranimo vse, kar se je pod njo nabralo, hkrati pa preprečimo nastanek neprijetnega vonja in vnetja.

TOALETNA TORBICA

Morda veš, kaj je toaletna torbica? Kaj je v njej?
Pomagaj si s spodnjo ilustracijo.

• za dekleta



• za fante

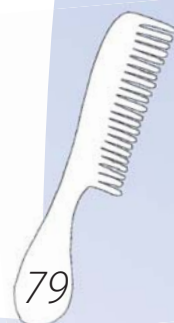


**V tem poglavju sem se naučil**

K **intimni higieni** sodi vsakodnevna nega spolovil. Izločki spolovil in sečil se hitro razkrajajo, imajo neprijeten vonj in lahko povzročajo vnetje. Umivamo se z blagim milom in s tekočo toplo vodo.

Žensko spolovilo umivamo od spredaj nazaj, da se spolovilo ne okuži s črevesnimi bakterijami, ter ga obrišemo s posebno brisačo. Posebno pozornost moramo nameniti negi v času menstruacije.

Moško spolovilo umivamo tako, da potegnemo kožico spolnega uda nazaj. Tako lahko odstranimo vse, kar se je pod njo nabralo, hkrati pa preprečimo nastanek neprijetnega vonja in vnetja.



GIBANJE

Poleg zdravega načina prehranjevanja in osebne higiene je za zdrav razvoj pomembno tudi gibanje. Gibali naj bi se vsaj pol ure dnevno. Morda se sliši veliko, vendar tudi hitra hoja v šolo sodi k temu.

Čas pubertete je obdobje, ko si pogosto bolj lenoben, potr. Ukvarjanje s športom ima številne koristne učinke, saj:

- sprosti napetost v telesu in preprečuje stres;
- krepi telo;
- daje energijo;
- izboljša prekrvavitev telesa;
- telo naredi prožnejše.

Za mnoge športe ne potrebuješ drage opreme, poleg tega ni potrebno, da postaneš vrhunski športnik. Pomembneje je, da ti je vadba všeč in da v njej uživaš.

Na ilustracijah si oglej različne vrste vadbe.
Morda dobiš idejo za vadbo, ki bi ti ustrezala.





Odraščanje je naporno, zato potrebuješ veliko počitka in spanja. V tem obdobju naj bi spali 9 ur. Premisli, ali ti to uspe.



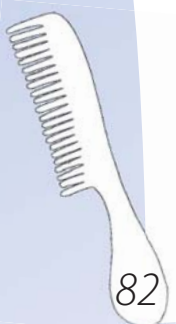
**V tem poglavju sem se naučil**

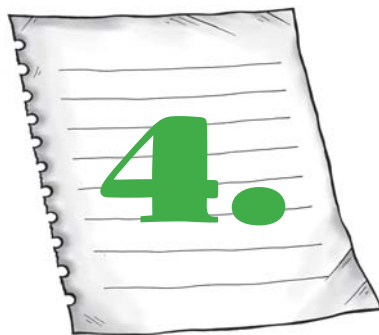
Poleg zdravega načina prehranjevanja in osebne higiene je za zdrav razvoj pomembno tudi gibanje. Gibali naj bi se vsaj pol ure dnevno. Ukvarjanje s športom ima številne koristne učinke, saj:

- sprosti napetost v telesu in preprečuje stres;
- krepi mišice;
- daje energijo;
- izboljša prekrvavitev telesa;
- telo naredi prožnejše.

**Razširi svoje znanje**

Vzemi v roke katero od knjig, ki govorijo o odraščanju. V njih boš našel mnogo koristnih nasvetov o stvareh, ki ti delajo skrbi, in tvoje odraščanje bo lažje.





BIVANJE IN OKOLJE

Bivalno okolje, naj bo mestno ali vaško, si želimo ustvariti za bivanje prijetno. Od zunaj ga lahko polepšamo s cvetlicam. Ponavadi jih izberemo in kupimo v cvetličarnah ali vrtnarijah. Nekaterim pa je v veliko veselje, da cvetlice vzgojijo sami in spremljajo njihov razvoj. V tem poglavju boš spoznal, katera bivalna okolja poznamo, kako vzgajamo in negujemo cvetlice ter kateri so glavni onesnaževalci okolja.



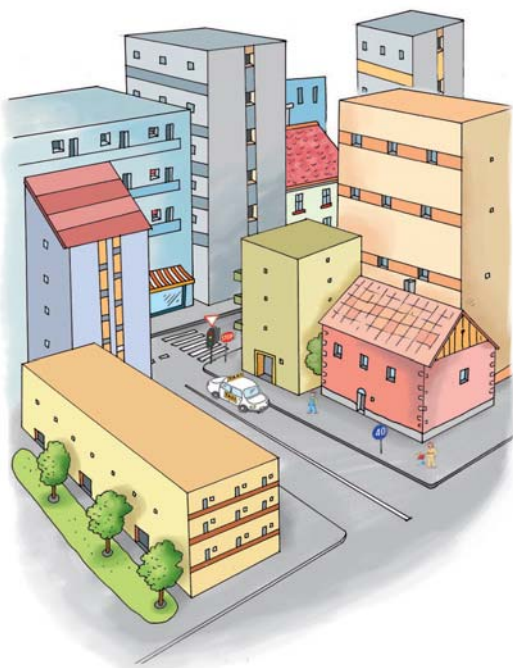
DOM IN OKOLJE

Opiši svoje bivalno okolje.

Bivalno okolje je tisti del okolja, kjer stanujemo. Po načinu življenja in dejavnostih, s katerimi se prebivalci ukvarjajo, delimo kraj bivanja na **mesto** in **vas**. V Sloveniji prevladujejo manjša mesta in manjše vasi.

Mesta so večja od vasi in v njih živi večje število ljudi. Prebivalci mest so zaposleni v raznih podjetjih, tovarnah, trgovinah, šolah, zdravstvu, uradih itn. Prebivalci vasi se povečini ukvarjajo s kmetijstvom, veliko med njimi pa jih je tudi zaposlenih v bližnjih krajih. Okoli vasi so njive, sadovnjaki, travniki, vinogradi.

Zgradbe v mestih so večje in višje kot v vaseh. Ljudje prebivajo v **blokih, stolpnicah** in v **stanovanjskih hišah**. V vaseh ljudje živijo v **stanovanjskih hišah**, okoli katerih so **gospodarska poslopja**.



Stanovanje je bivališče, ki je običajno sestavljeno iz enega ali več različnih prostorov. Prostori v stanovanju so različno opremljeni, saj so namenjeni različnim opravilom. Pogosto pa se zgodi, da zaradi pomanjkanja prostora določen prostor služi več namenom.

Stanovanjski prostori in oprema

STANOVANJSKI PROSTOR	STANOVANJSKA OPREMA
kuhinja z jedilnico	štedilnik, hladilnik, pomivalno korito, kuhinjske omare, miza, stoli
predsoba	omare za čevlje, garderobna omara
spalnica	postelja, garderobna omara
otroška soba	postelja, pisalna miza, stol, garderobna omara
dnevna soba	kavč, mizica, televizija, knjižna polica
kopalnica	umivalnik, kopalna kad, stranišče, pralni stroj



Življenje na vasi se razlikuje od življenja v mestu. Ljudje na vasi so običajno med seboj bolj povezani. V pomoč so si pri delu, sodelujejo pri raznih prireditvah, šegah in običajih.



Prireditev na vasi

V mestih so večnadstropne stavbe (bloki, stolpnice), zato tam živi veliko ljudi. Da so sosedski odnosi dobri, se stanovalci držijo **hišnega reda**. Hišni red je skupek pravil in obveznosti, ki veljajo za vse osebe, ki bivajo ali se nahajajo v zgradbi. Določeno je, kdaj mora v nočnem času vladati tišina, kdo čisti skupne hodnike, kdaj se zaklepajo vhodna vrata v stanovanjsko zgradbo, kam se odlagajo odpadki, kje se parkirajo vozila in drugo.

Oglej si del hišnega reda, ki govori
o dolžnostih stanovalcev.

Hišni red (prirejen in skrajšan)

Dolžnosti stanovalcev

- Pazijo na red in čistočo v stanovanjih, skupnih prostorih ter na zemljiščih, ki pripadajo stanovanjski zgradbi.
- Ne motijo sostanovalcev, še posebej je potrebno paziti na mir v nočnem času med 22. in 6. uro.
- Ugašajo luči na hodnikih in v skupnih prostorih.
- Sporočajo spremembe o številu članov skupnega gospodinjstva ali podnajemnikov.
- Obveščajo hišnika ali upravnika o okvarah na napeljavah.



Slovarček novih besed

gospodarsko poslopje – senik, hlev, kozolec

hišni red – osnovna pravila v večstanovanjski zgradbi, ki veljajo za vse stanovalce

stanovanje – skupina prostorov, namenjenih za bivanje; navadno z enim vhodom

stanovanjski blok – večnadstropna stanovanjska zgradba, v kateri je več ločenih stanovanj

šege – navade ob posebnih priložnostih; prenašajo se iz roda v rod

tloris – pogled na predmet od zgoraj



V tem poglavju sem se naučil

Bivalno okolje je tisti del okolja, kjer stanujemo. Po načinu življenja in dejavnostih, s katerimi se prebivalci ukvarjajo, delimo kraj bivanja na **mesto** in **vas**.

Zgradbe v mestih so večje in višje kot v vaseh. Ljudje prebivajo v **blokih**, **stolpnicah** in **stanovanjskih hišah**. V vaseh ljudje živijo v **stanovanjskih hišah**, okoli katerih so **gospodarska poslopja**.

Stanovanje je bivališče, ki je običajno sestavljeno iz enega ali več različnih prostorov. Prostori v stanovanju so različno opremljeni, saj so namenjeni različnim opravilom.



Razširi svoje znanje

Nariši tloris svojega stanovanja.

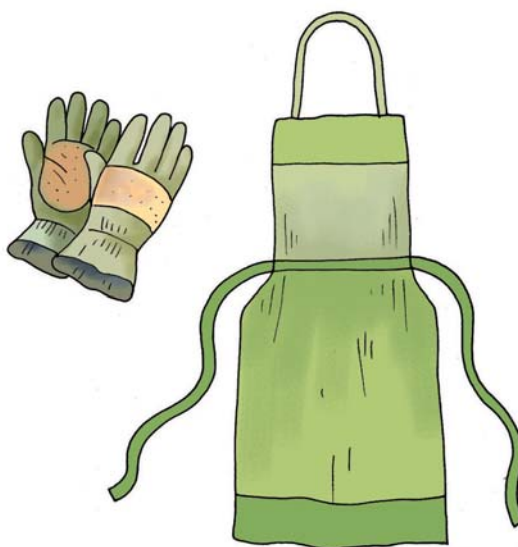
VZGOJA IN NEGA CVETLIC

Ali si se kdaj vprašal, kaj rastline potrebujejo za dobro in uspešno rast?

Z nego in vzgojo cvetlic se lahko ukvarjamo skozi vse leto. V šoli bomo največ pozornosti namenili gojenju rastlin v cvetličnih lončkih, lahko pa uredimo tudi gredico pred šolo. Da nam bo šlo delo lažje od rok, je priporočljivo, da si priskrbimo nekaj vrtnega orodja (ročne vile, sadilni klin, škarje, zalivalko, motiko).



Pri delu s prstjo je pomembno, da si roke zaščitimo z rokavicami ter si jih po končanem delu temeljito umijemo. Tako preprečimo morebitne okužbe. Oblačila si zaščitimo s predpasnikom.



PRST

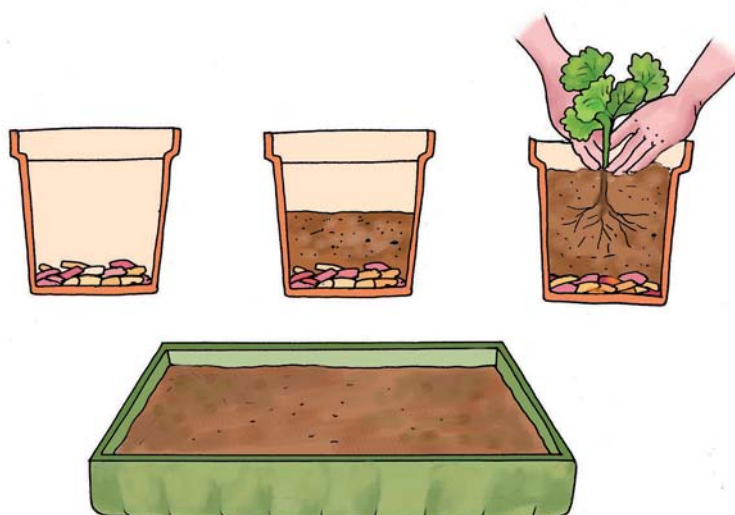
Poznamo več vrst prsti. Nekatere rastline dobro uspevajo v prsti, ki vsebuje humus, druge v prsti brez njega. Kaktusi, denimo, imajo raje prst, pomešano s peskom.

Prst, ki jo uporabljamo za lončnice, naj bo rahla, zračna ter prepustna za vodo. Pri izbiri prsti je priporočljivo, da izberemo posebno prst za lončnice. To lahko kupimo v cvetličarnah ali v vrtnarijah. Ta prst namreč ne vsebuje škodljivcev in drugih povzročiteljev bolezni.



Priprava cvetličnega lončka

Preden nasujemo prst v cvetlični lonček, prekrijemo odprtine na dnu posode s plastjo lončenih črepinj ali z drugim materialom, ki olajša odtekanje odvečne vode. Nato v cvetlični lonček nasujemo prst. Pri saditvi rastlin nasujemo prst do polovice, da imamo še dovolj prostora za zasaditev rastlin, pri setvi pa nekaj centimetrov pod vrhom posode.



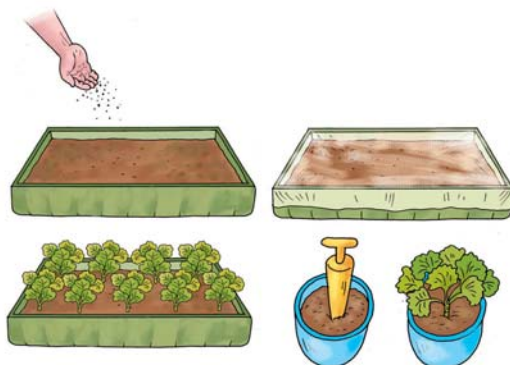
NAČINI VZGOJE CVETLIC

Način vzgoje rastlin je odvisen od vrste rastline. Nekatere rastline zrastejo iz semen, druge iz čebulic. Rastline lahko razmnožimo tudi iz zdravih delov rastline (lista, stebela). Takemu načinu pravimo razmnoževanje s potaknjenci.

Oglej si nekaj najpogostejših primerov vzgoje rastlin.

Vzgoja iz semen

Semena lahko dobimo iz rastlin ali jih kupimo. Na vrečki s semeni najdemo podatke o vrsti rastline ter navodilo za gojenje. Večino semen je najbolje posejati v vlažno prst in nato pokriti s prozorno folijo, v katero naredimo luknje za zrak. Ko poženejo prvi listi, folijo odstranimo. Mlade rastlinice redno zalivamo. Ko so poganjki dovolj močni, vsakega posebej presadimo v večjo posodo.



Vzgoja iz čebulic

Čebulice je najbolje saditi jeseni. Sadimo jih od 10 do 15 cm globoko v prst. Pri tem velja pravilo: čim večja je čebulica, tem globlje jo moramo posaditi. Po končanem cvetenju listov ne odrežemo takoj, ampak šele takrat, ko so popolnoma suhi. Nato čebulice izkopljemo in očistimo. Hranimo jih v mrežastih vrečah v hladnem in zračnem prostoru.



Razmnoževanje s potaknjenci

Potaknjence naredimo tako, da zdravi rastlini odrežemo list ali steblo. Nato odrezan del rastline potisnemo v prst ali ga damo v kozarec z vodo, da požene korenine, zatem pa posadimo.



Nega sobnih rastlin

Rastline za življenje potrebujejo vodo, svetlobo, prst, zrak in primerno temperaturo. Koliko tega potrebujejo, je odvisno od posamezne rastline. Z opazovanjem rastlin ter s pomočjo spodaj opisanih nasvetov boš kmalu ugotovil, kaj je za tvoje cvetlice dobro.



Voda mora prst navlažiti in ne razmočiti.



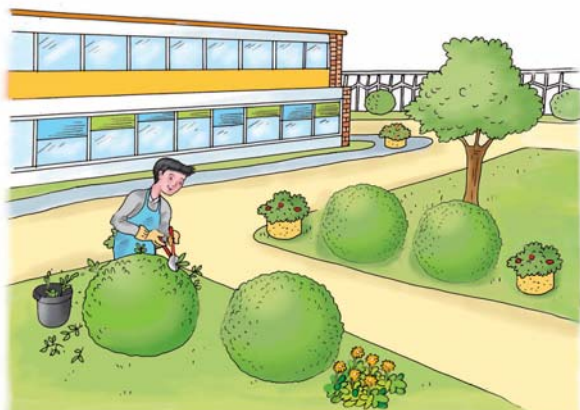
Hranilne snovi, ki jih rastlina iz prsti skupaj z vodo izčrpa, nadomestimo z gnojenjem. Izbirajmo naravna gnojila.



Iz rastlin sproti odstranjujemo odmrle dele in škodljivce.

Skrb za estetski izgled učilnice ter šole in njene okolice

Pozorno si oglej sličice, ki prikazujejo skrb učencev za lepši izgled šole in njene okolice. Opiši jih ter povej, kako za estetski izgled šole skrbiš ti.





Slovarček novih besed

čebulica – mesnato podzemno steblo; čebulice imajo tulipani, narcise, hijacinte, zvončki itn.

estetika – nauk o lepem

gnojilo – hranilne snovi, ki jih dodajamo prsti, ker so jih rastline izčrpale ali jih prsti primanjkuje

hranilne snovi – snovi, ki so potrebne za normalno rast in razvoj

humus – rodovitna prst; nastane v naravi z razpadanjem odmrlih organizmov in rastlinskih ostankov

potaknjenci – listi ali stebila, ki jih odrežemo z rastline, da vzgojimo nove rastline

prst – zemlja

saditev – dajanje sadik v zemljo, kjer bodo rasle

sejanje – trosenje semen po zemlji, da bodo vzknila

seme – del rastline, ki nastane, ko rastlina odcveti; iz njega zraste nova rastlina



V tem poglavju sem se naučil

Prst, ki jo uporabljamo za lončnice, naj bo rahla, zračna ter prepustna za vodo. Pri izbiri prsti je priporočljivo, da izberemo posebno prst za lončnice. To lahko kupimo v cvetličarnah ali v vrtnarijah. Ta prst namreč ne vsebuje škodljivcev in drugih povzročiteljev bolezni.

Pri delu s prstjo je pomembno, da si roke zaščitimo z rokavicami ter si jih po končanem delu temeljito umijemo. Tako preprečimo morebitne okužbe. Oblačila si zaščitimo s predpasnikom.

Način vzgoje rastlin je odvisen od vrste rastline. Nekatere rastline zrastejo iz semen, druge iz čebulic. Rastline lahko razmnožimo tudi iz zdravih delov rastline (lista, stebila). Takemu načinu pravimo razmnoževanje s potaknjenci.

Rastline za življenje potrebujejo vodo, svetlobo, prst, zrak in primerno temperaturo.



Razširi svoje znanje

Polepšaj s cveticami tudi svoj dom. Obišči cvetličarno ter zaposlene vprašaj, kar te o negi in gojenju rastlin zanima.

ODPADKI V GOSPODINJSTVU

V vsakdanjem življenju nastane veliko odpadkov.
Naštej različne vrste odpadkov in povej,
kam jih odlagamo.



VRSTE ODPADKOV

Ločeno zbiranje odpadkov pomeni skrbno in premišljeno ravnanje z njimi. Zbiramo jih na posebnih zbirnih mestih, imenovanih **ekološki otoki**. Tam so postavljeni posebni zabojniki, ki so označeni in namenjeni zbiranju **papirja**, **stekla**, **plastike** in **bioloških odpadkov**. To so koristni odpadki, saj jih kasneje predelamo in iz njih proizvedemo uporabne izdelke.



Natančno si preberi in oglej, kaj v posamezne
zabojnike odlagamo in česa ne.

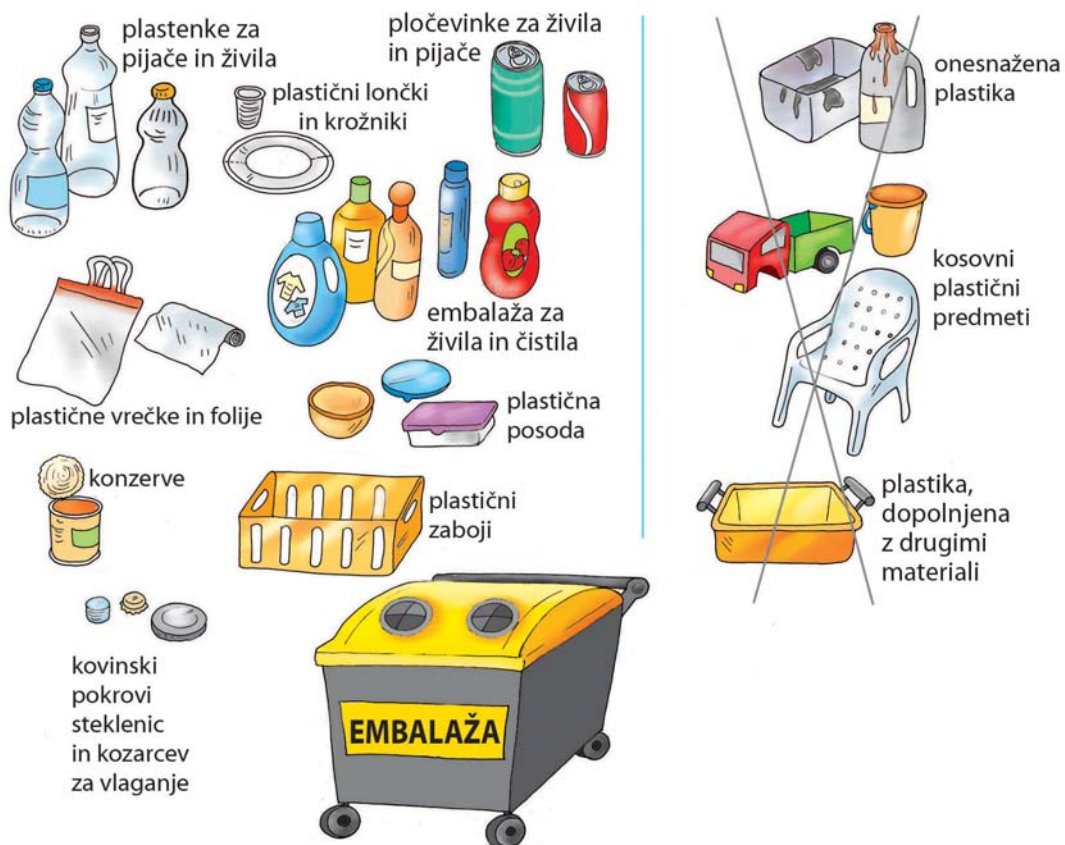
V zabojnik za **papir** sodijo:



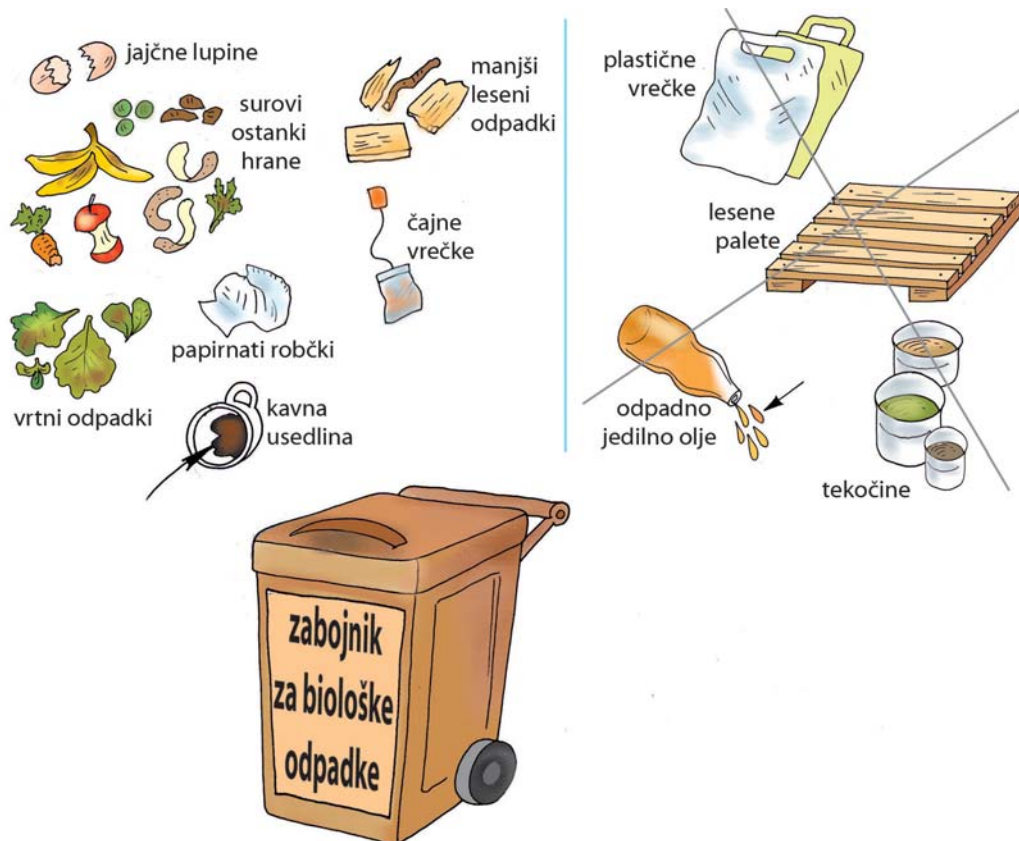
V zabojnik za **steklo** sodijo:



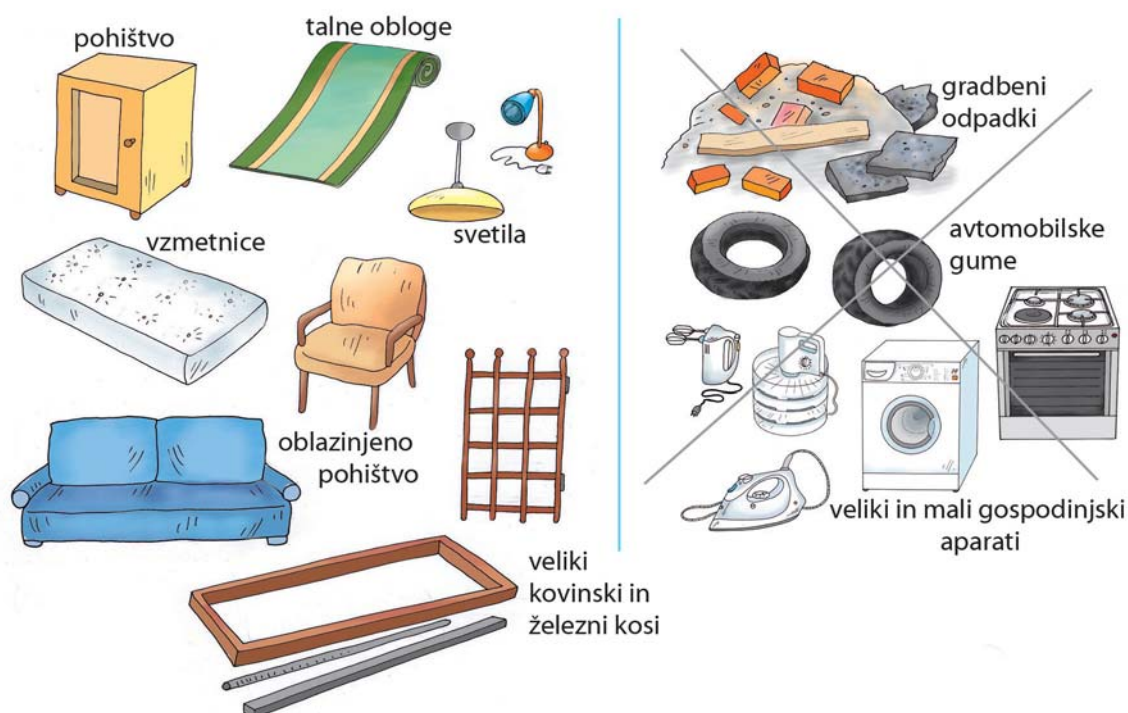
V zabojnik za **embalažo** sodijo:



V zabojnik za **biološke odpadke** sodijo:



Občasno na določenih mestih zbiramo tudi **kosovne odpadke**. Ti se odvažajo po urniku, ki velja za posamezno območje.



Posebno pozornost moramo nameniti **nevarnim odpadkom**. Nevarni odpadki morajo biti zaprti v embalaži, ki omogoča varen prenos do zbirnega mesta. Nevarnih odpadkov med seboj nikoli ne mešamo.

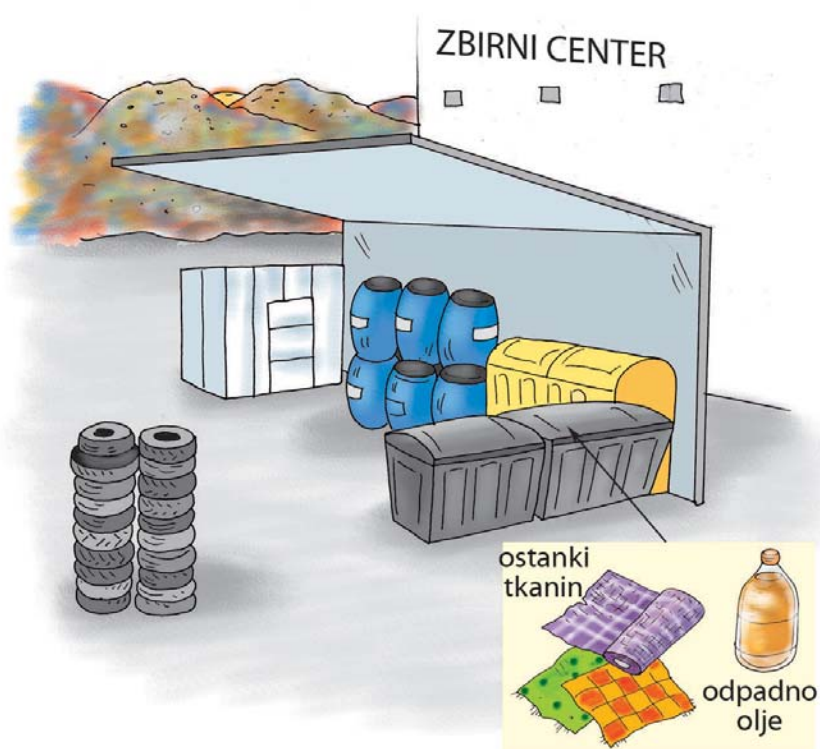


kontejner za zbiranje nevarnih odpadkov

Odpadno **električno in elektronsko opremo** zbiramo ločeno in ne več v okviru kosovnega odvoza, saj vsebuje mnogo okolju nevarnih snovi, ki jih v tovarni s posebnimi postopki uničijo ali ponovno uporabijo.



V **zbirnih centrih** lahko na odlagališa odpadkov odložimo tudi druge skupine odpadkov, kot na primer: jedilno olje, tekstilne odpadke, gradbene odpadke, avtomobilske gume.



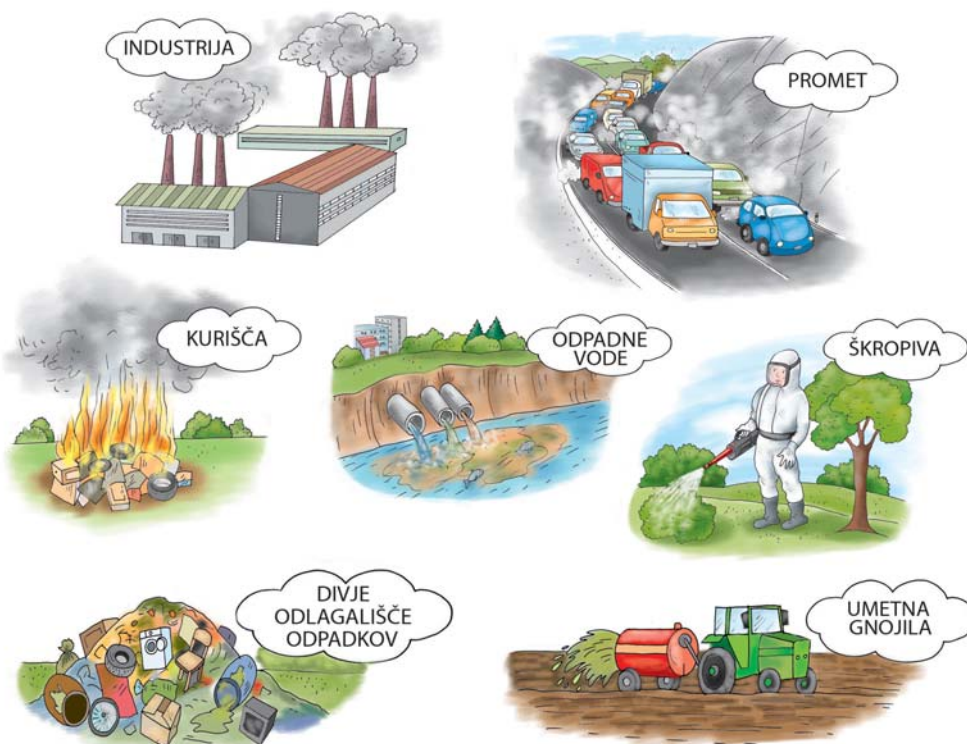
V zabojnik za **mešane odpadke** odlagamo odpadke, ki ne sodijo v nobeno od zgoraj naštetih zbiralnikov. Preden jih na odlagališču odložijo na deponijo, jih natančno pregledajo.



Z ločenim zbiranjem odpadkov varujemo naravo in okolje. Surovine, ki jih zberemo ločeno (papir, steklo, plastika, pločevinke), gredo v ponovno predelavo. Na ta način zmanjšamo tudi porabo energije za pridobivanje novih surovin. Biološki odpadki se s kompostiranjem predelajo v kompost. Nevarne odpadke deponirajo tako, da ne predstavljajo nevarnosti za človeka in naravo. Na ta način zmanjšamo tudi količino skupnih odpadkov na odlagališčih.

ONESNAŽENOST OKOLJA

Razmisli in povej, s čim sodobni način življenja negativno vpliva na okolje.



Človek s svojim negospodarnim ravnanjem posega v naravo in jo tudi uničuje. S tem najbolj prizadene zrak, vodo in prst.

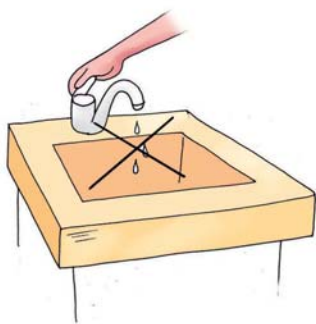
Glavni onesnaževalci **zraka** so avtomobilski izpušni plini, škodljive snovi, ki nastanejo v tovarnah, termoelektrarnah ter pri ogrevanju s fosilnimi gorivi. Gost promet povzroča tudi hrup.

Vodo onesnažujejo predvsem odpadne vode iz gospodinjstev in tovarn ter nepravilno in neurejeno odlaganje odpadkov, posebno nevarnih.

Onesnažena je tudi **prst**. Vir onesnaževanja je čezmerna uporaba gnojil in sredstev za zatiranje škodljivcev. Kmetovanje na tak način onesnažuje tudi podtalnico.

S čistilnimi napravami in z drugimi ukrepi lahko nekoliko zmanjšamo onesnaženost okolja, vendar pa se moramo zavedati, da za čistejše okolje lahko največ naredimo sami s svojim ravnanjem.

Vsak od nas lahko prispeva k varovanju okolja.
Izdelaj načrt, kako boš pri tem sodeloval ti.





Slovarček novih besed

biološki odpadki – odpadki, ki so del žive narave (ostanki sadja in zelenjave, jajčne lupine, čajne vrečke, veje, listje)

deponirati – odlagati, odložiti

ekološki otok – urejen prostor s skupino smetnjakov za ločeno zbiranje odpadkov

embalaža – papir, škatla, zaboj, posoda za zaščito živila oziroma izdelka

fosilno gorivo – gorivo, kot je premog, nafta ali zemeljski plin; nastalo je iz rastlin in živali, ki so živeli pred milijoni let

kompost – rodovitna prst; pripravimo jo z razkrajanjem kuhinjskih in vrtnih ostankov

kompostiranje – spreminjanje bioloških odpadkov v kompost

kosovni odpadki – odpadki iz gospodinjstev, ki zaradi svoje velikosti in teže niso primerni za odlaganje v zabojnike za odpadke

nevarni odpadki – odpadki, ki imajo eno ali več nevarnih lastnosti

podtalnica – voda, ki se nabira pod zemeljskim površjem

surovina – neobdelana snov v naravnem stanju, namenjena za predelavo, proizvodnjo

zbirni center – posebej urejen in opremljen prostor za ločeno zbiranje vseh vrst odpadkov



V tem poglavju sem se naučil

Ločeno zbiranje odpadkov pomeni skrbno in premišljeno ravnanje z njimi. Zbiramo jih na posebnih zbirnih mestih, imenovanih **ekološki otoki**.

Občasno na določenih mestih zbiramo tudi **kosovne odpadke**. Ti se odvažajo po urniku, ki velja za posamezno območje.

Posebno pozornost moramo nameniti **nevarnim odpadkom**. Nevarni odpadki morajo biti zaprti v embalaži, ki omogoča varen prenos do zbirnega mesta. Nevarnih odpadkov med seboj nikoli ne mešamo.

V **zbirnih centrih** lahko na odlagališčih odpadkov odložimo tudi druge skupine odpadkov, kot na primer: odpadno električno in elektronsko opremo, jedilno olje, tekstilne odpadke, gradbene odpadke, avtomobilske gume.

Človek s svojim negospodarnim ravnanjem posega v naravo in jo tudi uničuje. S tem najbolj prizadene **zrak, vodo in prst**.

S čistilnimi napravami in drugimi ukrepi lahko nekoliko zmanjšamo onesnaženost okolja, vendar pa se moramo zavedati, da za čistejše okolje največ naredimo sami s svojim ravnanjem.



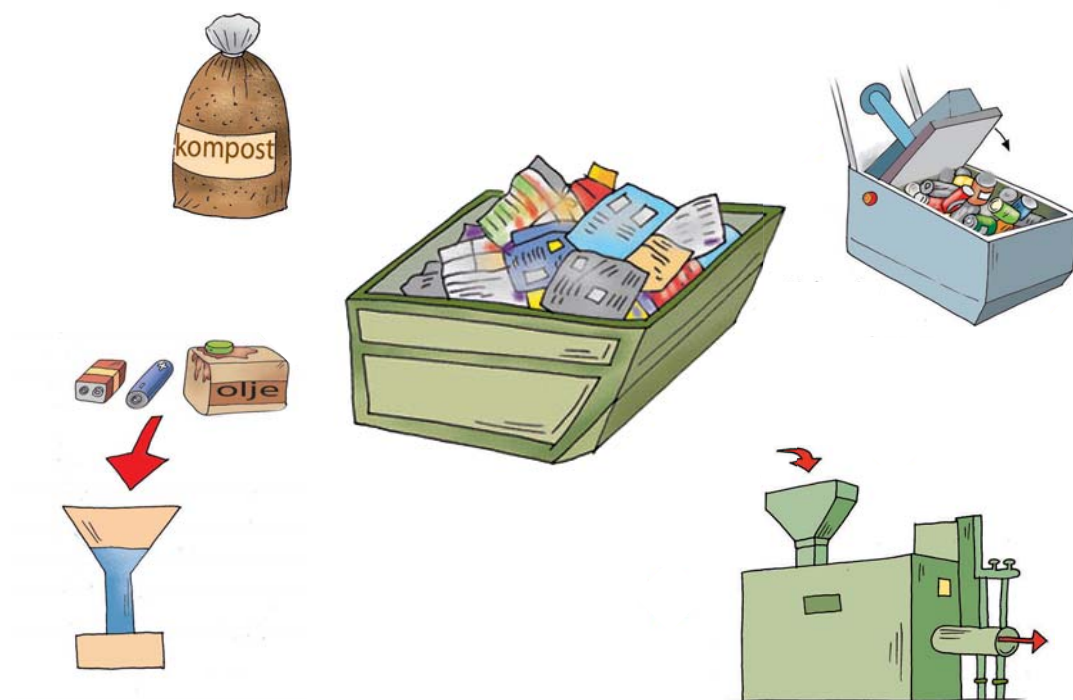
Razširi svoje znanje

Sodeluj v akciji za čisto okolje.



EKONOMIKA GOSPODINJSTVA

Količina odpadkov se iz leta v leto povečuje. To predstavlja resen problem, saj so odpadki velik vir onesnaževanja in močno ogrožajo okolje. Če želimo živeti v čistem okolju, moramo odgovorno ravnati z odpadki, ki jih ustvarimo. Prav o tem, o pomenu ločenega zbiranja odpadkov in recikliranju, govori zadnje poglavje.



SMOTRNA RABA VIROV – RECIKLIRANJE ODPADKOV

Morda veš, iz česa izdelujemo papir in plastiko? Kakšno vlogo ima pri tem recikliranje odpadkov?

Recikliranje je postopek predelave odpadnih snovi (na primer starega papirja, stekla, kovin, plastike) v nove, uporabne surovine in izdelke. S tem zmanjšamo izrabo naravnih virov, porabimo manj vode in energije, manjše pa je tudi onesnaževanje okolja. Za dobro recikliranje je potrebno odpadne snovi pravilno razvrstiti v temu namenjene zabojnike. Če so odpadki nepravilno razvrščeni, vsebine zabojnika ni mogoče predelati.

Vse ločeno zbrane odpadke odpeljejo do različnih predelovalcev odpadkov. Tam jih natančno pregledajo in razvrstijo po uporabnosti. Tako dobljeni material še enkrat uporabijo za različne izdelke.

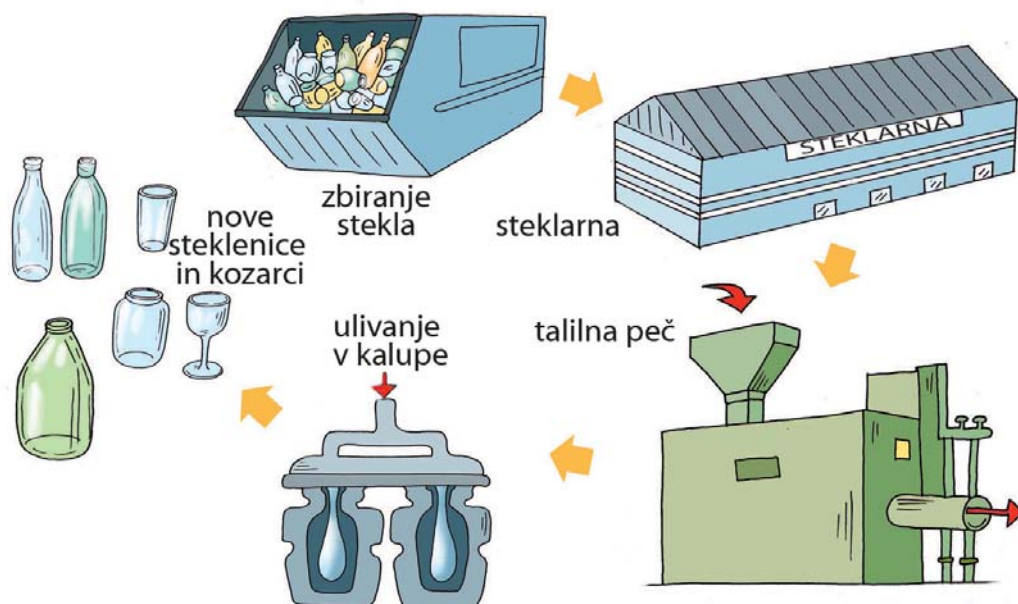
RECIKLIRANJE PAPIRJA

Ločeno zbran papir v papirnicah pripravijo za predelavo (odstranijo lepilo, kovinske dele, smeti). Iz tako pripravljene surovine po posebnem postopku izdelajo papirnate izdelke: zvezke, mape, papirnate brisače, kuverte in kartonsko embalažo.



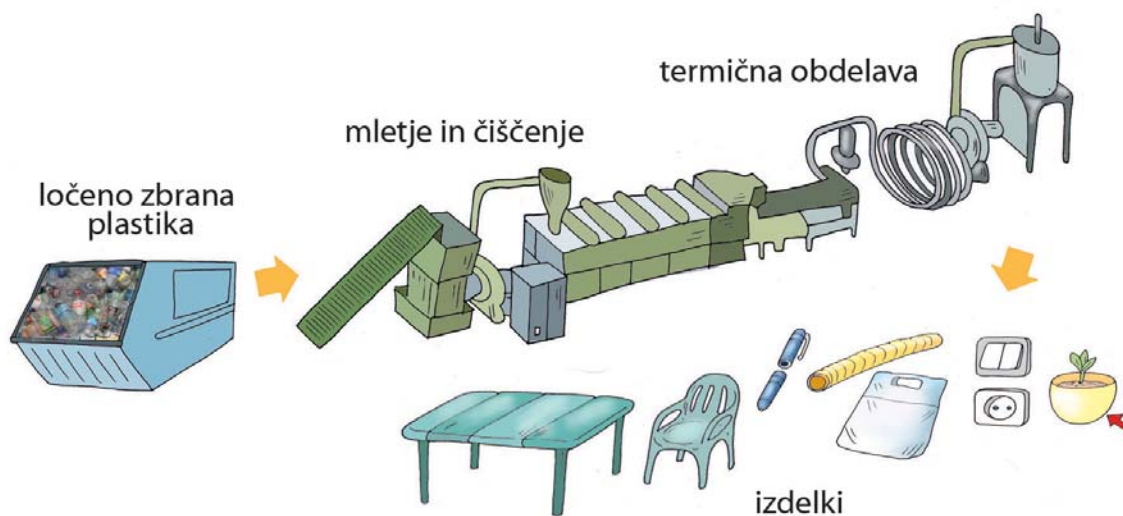
RECIKLIRANJE STEKLA

Recikliranje stekla je zelo učinkovit proces, saj pri tem skoraj ni odpadov. Poleg tega lahko steklo večkrat v celoti uporabimo, ne da bi izgubilo na kakovosti. Iz odpadnega stekla v steklarnah izdelajo različne steklenice in kozarce.



RECIKLIRANJE PLASTIČNE EMBALAŽE

Iz odpadne plastične embalaže v tovarni izdelujejo ohišja za svinčnike, cevi, vrečke, stikala, cvetlične lončke, vrtno mize in stole. Recikliranje plastike je pomembno, saj se zaloge nafte iz leta v leto manjšajo, pa tudi razgradnja plastike poteka dolgo časa (400 let).



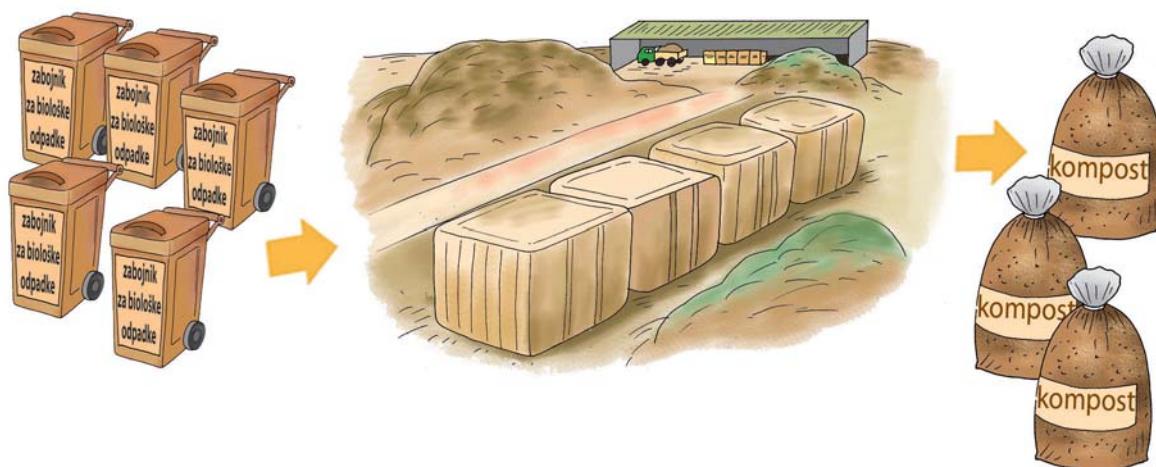
RECIKLIRANJE KOVINSKE EMBALAŽE

Ločeno zbrano kovinsko embalažo najprej stisnejo in zmeljejo. Nato z močnimi tokovi odstranijo snovi, ki se držijo kovin. Z magnetom izločijo železo, ostale kovine pa ustrezno razvrstijo. S taljenjem kovinskih delcev izdelajo razne izdelke.



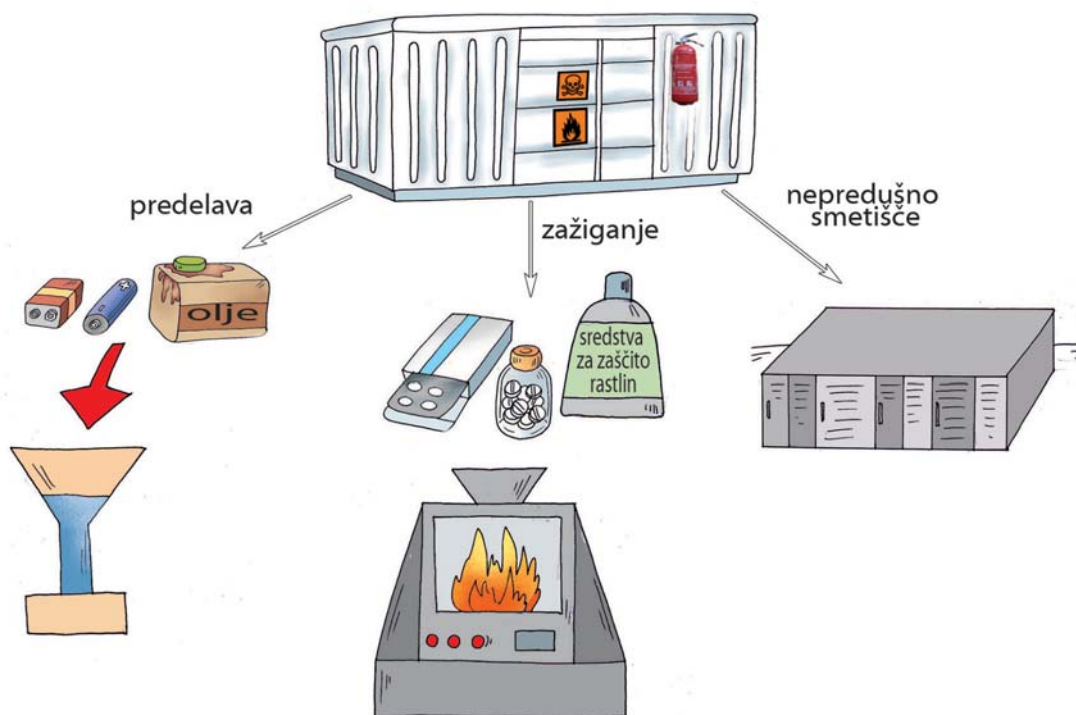
RECIKLIRANJE BIOLOŠKIH ODPADKOV

Ločeno zbrane biološke odpadke v kompostarni predelajo v kakovosten **kompost**. Razgradnja bioloških odpadkov poteka s pomočjo **mikroorganizmov**. Na ta način lahko recikliramo več kot 50 % gospodinjskih odpadkov.



ODSTRANJEVANJE IN PREDELAVA NEVARNIH ODPADKOV

Nearni odpadki zahtevajo poseben način odstranitve, saj lahko le tako preprečimo njihov škodljiv vpliv. Oddamo jih v zbirni center ali v premično zbiralnico nearnih odpadkov. Nekateri ločeno zbrane nearne odpadke **predelajo** (baterije, olja), druge pa **zažgejo** (zdravila, sredstva za zaščito rastlin) ali jih **deponirajo** na neprodušna smetišča.



OZNAKE NA EMBALAŽAH, POMEMBNE ZA RECIKLIRANJE

Grafičnih simbolov, ki ponazarjajo, da je embalaža primerna za reciklažo ali ponovno uporabo, je več:

-  Zelena pika
Ta znak označuje, da se embalažo zbira, reciklira, ponovno uporabi ali kako drugače ustrezno predela.
-  Mobiusova zanka
Vsak krak zanke predstavlja del verige, potrebne za uspešno recikliranje: zbiranje, predelavo v nov izdelek ter nakup takega izdelka.
-  Znak za označevanje vračljive embalaže.
-  Košek opozarja, da je potrebno odpadke odvreči v ustrezen zabojnik – v ekološki otok.
-  Znak označuje ločeno zbiranje električne in elektronske opreme. Ne smemo je odvreči v zabojnik za komunalne odpadke, ampak jih je potrebno odnesti na zbirno mesto.
-  Simboli, ki označujejo nevarne odpadke.

 ZDRAVJU
SKODLJIVO

 STRUPENO

 LAHKO
VNETLJIVO

 OKOLJU
NEVARNO

Oglej si embalažo različnih izdelkov.
Na njej poišči simbole, ki ponazarjajo,
da je izdelek primeren za reciklažo.



NASVETI ZA VAROVANJE OKOLJA

Tudi sami lahko pripomoremo k varovanju okolja, če upoštevamo naslednje nasvete:

- Uporabljajmo nakupovalno torbo; tako nam ne bo potrebno vedno znova kupovati plastičnih vrečk;
- ne kupujmo izdelkov za enkratno uporabo (posoda in jedilni pribor iz plastike);
- kupujmo samo tisto in toliko, kolikor resnično potrebujemo;
- uporabljajmo varčne žarnice;
- stara oblačila podarimo dobrodelnim ustanovam;
- varčujmo z vodo, električno energijo in kurjavo;
- uporabljajmo čistila in pralna sredstva, ki ne vsebujejo okolju škodljivih snovi;
- reciklirajmo.



Slovarček novih besed

kompost – rodovitna prst; pripravimo jo z razkrajanjem kuhinjskih in vrtnih ostankov

kompostarna – urejen prostor za prevzem in predelavo bioloških odpadkov v kompost

mikroorganizmi – s prostim očesom nevidni organizmi

recikliranje – predelava odpadnih surovin za izdelavo novih



V tem poglavju sem se naučil

Recikliranje je postopek predelave odpadnih snovi v nove, uporabne surovine in izdelke. S tem zmanjšamo izrabo naravnih virov, porabimo manj vode in energije, manjše pa je tudi onesnaževanje okolja. Za dobro recikliranje je potrebno odpadne snovi pravilno razvrstiti v temu namenjene zabojnike. Če so odpadki nepravilno razvrščeni, vsebine zabojnika ni mogoče predelati.



Razširi svoje znanje

Iz medijev poišči čim več informacij o recikliranju odpadkov in na to temo izdelaj plakat.





Zavod
Republike
Slovenije
za šolstvo

Bernarda Kramar

Gospodinjstvo

6



ISBN 978-961-234-736-9



9 789612 347369