



Zavod
Republike
Slovenije
za šolstvo

Gospodinjstvo

Učbenik za 7. razred osnovne šole

**Prilagojeni izobraževalni program z nižjim
izobrazbenim standardom**



Bernarda Kramar



Zavod
Republike
Slovenije
za šolstvo

Bernarda Kramar

GOSPODINJSTVO

Učbenik za 7. razred osnovne šole

**Prilagojeni izobraževalni program z nižjim
izobrazbenim standardom**



Ljubljana 2007

Bernarda Kramar

GOSPODINJSTVO 7

Učbenik za 7. razred osnovne šole

**Prilagojeni izobraževalni program z nižjim
izobrazbenim standardom**

Strokovni pregled	Verena Koch, Irena Simčič in Nika Križnar
Jezikovni pregled	Tine Logar
Urednici	Darinka Ložar in Andreja Nagode
Urednica založbe	Marija Lesjak Reichenberg
Ilustracije	Alenka Vuk
Fotografije	Bernarda Kramar in Anita Jamšek (fotografija kamina)
Oblikovanje	Žiga Valetič, Skupina Potens
Prelom	Kočevski tisk Kočevje, d. d.
Izdal in založil	Zavod Republike Slovenije za šolstvo
Predstavniki založbe	Gregor Mohorčič
Izvedba	RACMAN Audio Video Studio, d.o.o.
Naklada	144 izvodov
	Ljubljana 2007
	Prva izdaja

Strokovni svet Republike Slovenije za splošno izobraževanje je na svoji 104. seji dne 5. 7. 2007 na podlagi 25. člena Zakona o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja (Uradni list RS, št. 115/03 – ZOVFI-UPB3) in 15. člena Pravilnika o potrjevanju učbenikov (Ur. L. RS, št. 57/06) sprejel sklep št. 6130-1/2007/220 o potrditvi učbenika Gospodinjstvo 7, učbenika za 7. razred osnovne šole – prilagojeni izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom.

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

64(075.2):376

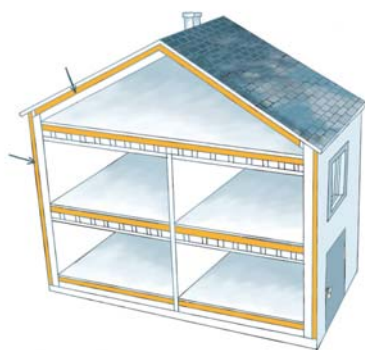
KRAMAR, Bernarda
Gospodinjstvo 7 [Elektronski vir] : učbenik za 7. razred osnovne
šole : prilagojeni izobraževalni program z nižjim izobrazbenim
standardom / Bernarda Kramar ; [ilustracije Alenka Vuk ;
fotografije Bernarda Kramar in Anita Jamšek]. - 1. izd. - Ljubljana
: Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2007

ISBN 978-961-234-473-3

231206400

© Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2007

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

• POSODA, PRIPOMOČKI, PRIBOR IN MALI GOSPODINJSKI APARATI 9

• ČISTILA 11

KONZERVIRANJE IN SHRANJEVANJE ŽIVIL 11

• HLADILNIK 12

• ZAMRZOVALNIK..... 14

BELJAKOVINE IN BELJAKOVINSKA ŽIVILA 20

• LASTNOSTI BELJAKOVIN..... 21

• Topnost..... 22

• Zakrknjenje 23

• BIOLOŠKA VREDNOST BELJAKOVIN..... 24

• DELITEV BELJAKOVIN PO IZVORU 26

• POSLEDICE RAZKRAJANJA ŽIVIL IN RAVNANJE Z ODPADKI 37

PRAZNOVANJE..... 39

• • •

2. TEKSTIL, OBLAČENJE IN OBUTEV 41

VZDRŽEVANJE TEKSTILA 42

KEMIČNO ČIŠČENJE..... 43

• DEJAVNOSTI KEMIČNE ČISTILNICE 44

NARAVNA SREDSTVA ZA ČIŠČENJE 45

PLETENJE 46

• PLETIVO IN PRIBOR ZA PLETENJE 47

• OSNOVE PLETENJA 49

• POMEN PLETENIN 53

• • •

3. OSNOVE HIGIENE	55
<i>OSEBNA HIGIENA</i>	56
<i>MOJ VIDEZ</i>	58
<i>POMOČ PRI NEGI MLAJŠIH, STAREJŠIH IN BOLNIH</i>	59
<i>OMARICA PRVE POMOČI</i>	60

• • •

4. BIVANJE IN OKOLJE	63
<i>BIVALNO OKOLJE</i>	64
<i>STANOVANJSKI PROSTORI IN OPREMA</i>	65
<i>OGREVANJE IN HLAJENJE PROSTOROV</i>	68
• NAČINI OGREVANJA.....	68
• Pomen varčevanja z energijo.....	71
• Alternativni načini ogrevanja.....	73
• NAČINI HLAJENJA.....	75
<i>OSVETLITEV</i>	76
• NAČINI OSVETLITVE.....	78
<i>ZRAČENJE</i>	80
<i>HIGIENA STANOVANJSKIH PROSTOROV</i>	81

• • •

5. EKONOMIKA GOSPODINJSTVA	85
<i>POMEN DENARJA</i>	86
<i>PRIHODEK, ODHODEK, PRIHRANEK</i>	89
<i>VARČEVANJE</i>	92
<i>ŽEPNINA</i>	93
<i>BANKA</i>	94
<i>BANKOMAT</i>	95



LEGENDA



RAZMISLI IN ODGOVORI



PRAKTIČNA VAJA



RECEPT



SLOVARČEK NOVIH BESED



V TEM POGLAVJU SEM SE NAUČIL

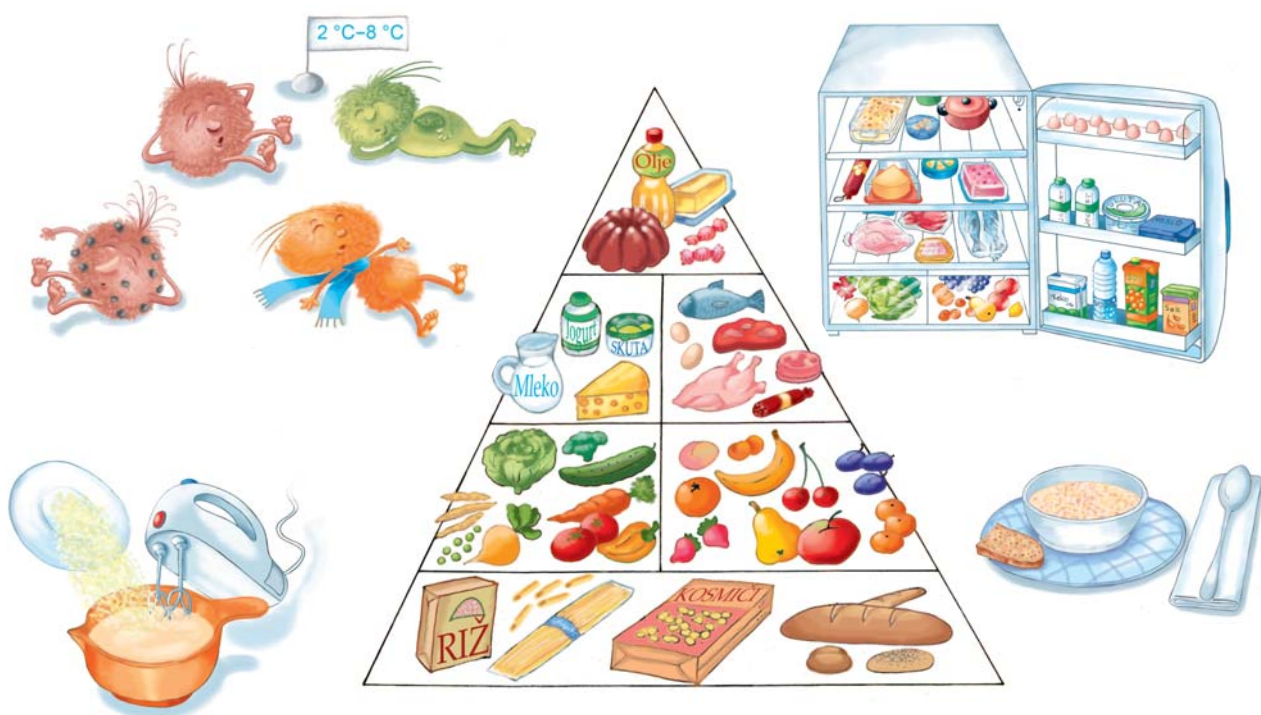


RAZŠIRI SVOJE ZNANJE



HRANA, PREHRANA

V obdobju najstniških let je zdravo prehranjevanje izredno pomembno, saj tvoje telo raste in se razvija. Ni vseeno, kaj poješ, kaj je tvoj material za gradnjo telesa. Prvo poglavje govori o beljakovinah, ki so zelo pomembne za rast in obnovo telesa. Spoznal boš tudi pomen hladilnika in zamrzovalnika, njuno uporabnost ter posledice razkrajanja živil.



GOSPODINJSKA UČILNICA

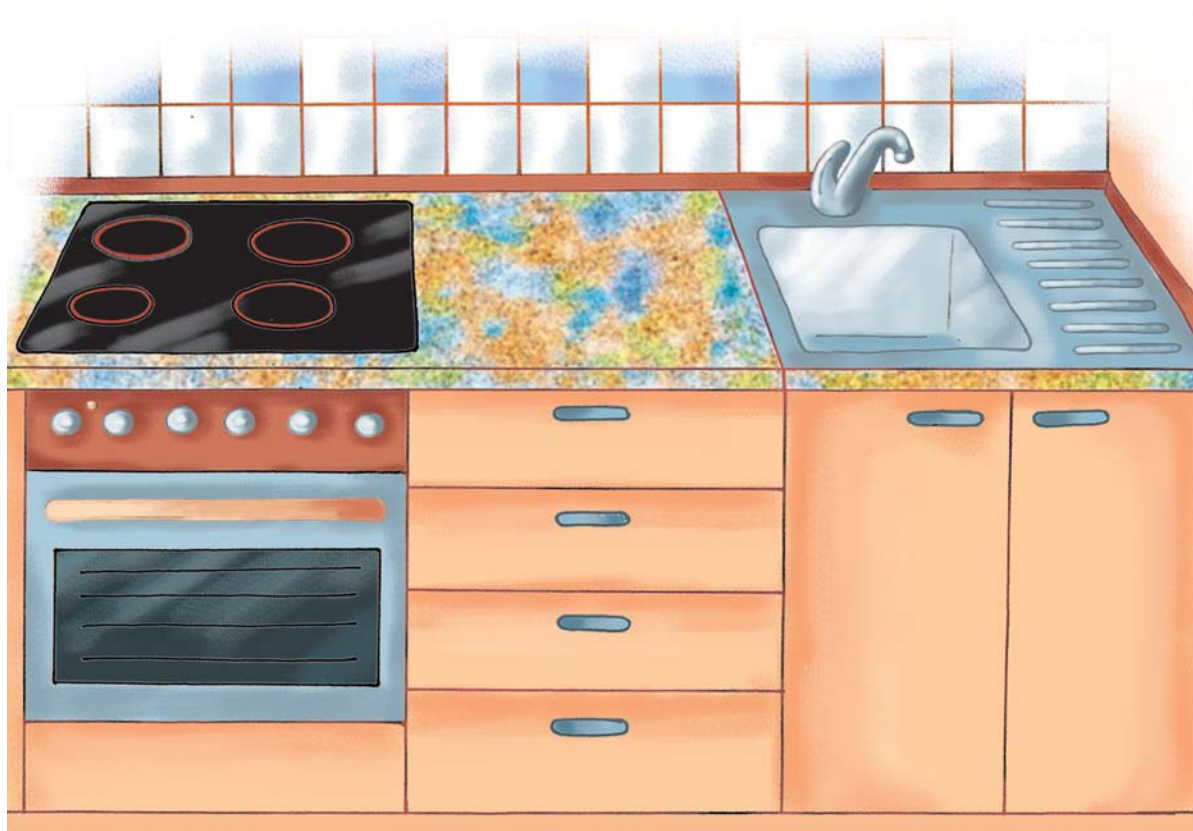
Naštej kuhinjsko opremo v
gospodinjski učilnici.
Ali se kuhinjska oprema v šoli kaj
razlikuje od vaše doma?



Med osnovno opremo kuhinje štejemo **štedilnik, delovni pult, pomivalno korito, hladilnik, stojče in viseče omare**. Delovni pult leži vedno med štedilnikom in pomivalnim koritom, da je naše delo hitro in uspešno. Tudi dolžina in širina delovnega pulta sta predpisani. Predpisana višina je 85 centimetrov, dolžina pa naj bi bila med 60 in 90 centimetri.



V gospodinjski učilnici izmeri višino in dolžino delovnega pulta.



POSODA, PRIPOMOČKI, PRIBOR IN MALI GOSPODINJSKI APARATI

Prav tako kot kuhinjska oprema imajo tudi kuhinjski pripomočki najbolj primerno mesto glede na svojo uporabnost, se pravi, da so nam najbolj pri roki. V večini kuhinj je posoda shranjena v stoječih in v visečih omarah. Tik pod delovnim pultom sta pogosto dva predala za pribor in pripomočke. Mali gospodinjski aparati so lahko na delovnem pultu, če le imamo dovolj prostora.

Oglej si slike in
odgovori na vprašanja.



V kakšni posodi
kuhamo hrano?

Kateri pripomočki
so nam v pomoč?



Kateri mali
gospodinjški
aparati so nam
v pomoč?

Katero posodo
in pribor
uporabljamo
pri uživanju hrane?



ČISTILA

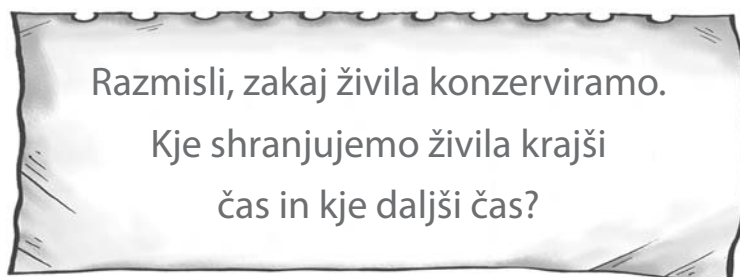
Pri uporabi čistil moramo vedeti, kaj želimo očistiti. Različni materiali zahtevajo različno čistilno sredstvo in različne čistilne pripomočke.

KAJ BOM OČISTIL	UPORABIL BOM
Posodo	Detergent za pomivanje posode
Štedilnik	Čistilo za štedilnik
Pomivalno korito	Detergent za pomivanje posode, vodni kamen lahko zdrgnemo z limono ali s kisom
Hladilnik	Vodo, v katero smo dodali malo kisa
Delovni pult	Detergent za pomivanje posode
Tla	Vodo, v katero smo dodali malo detergenta



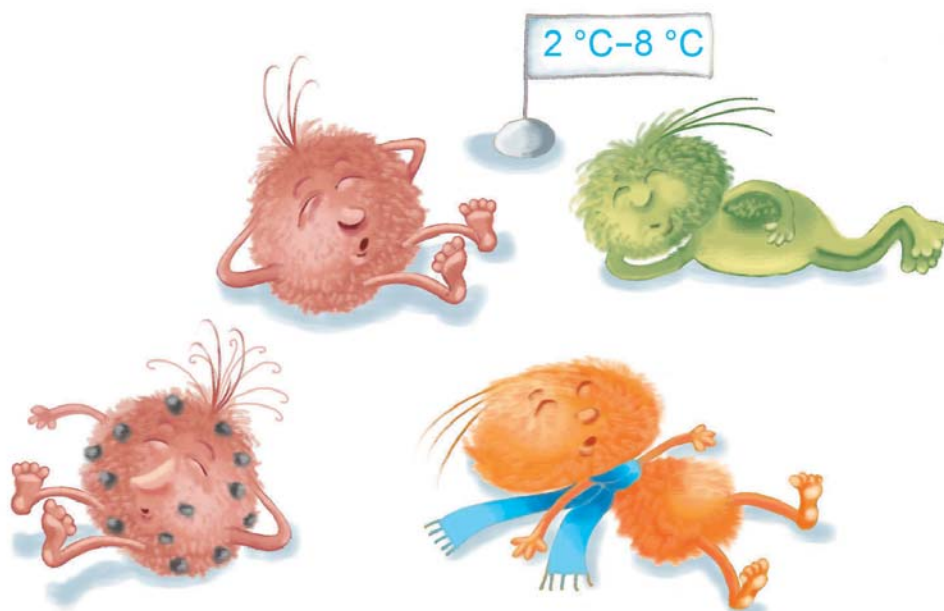
Očistili bomo gospodinjsko učilnico. Vse, kar smo se naučili, uporabi pri svojem delu. Tudi doma očisti kuhinjo.

KONZERVIRANJE IN SHRANJEVANJE ŽIVIL

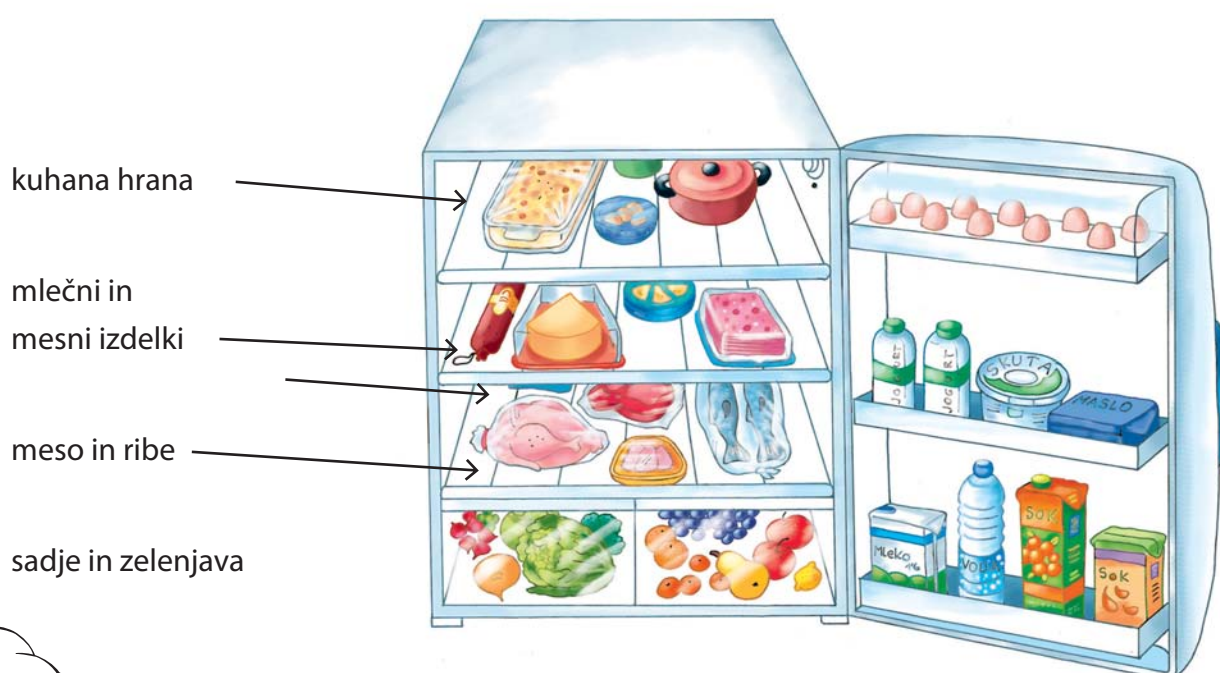


HLADILNIK

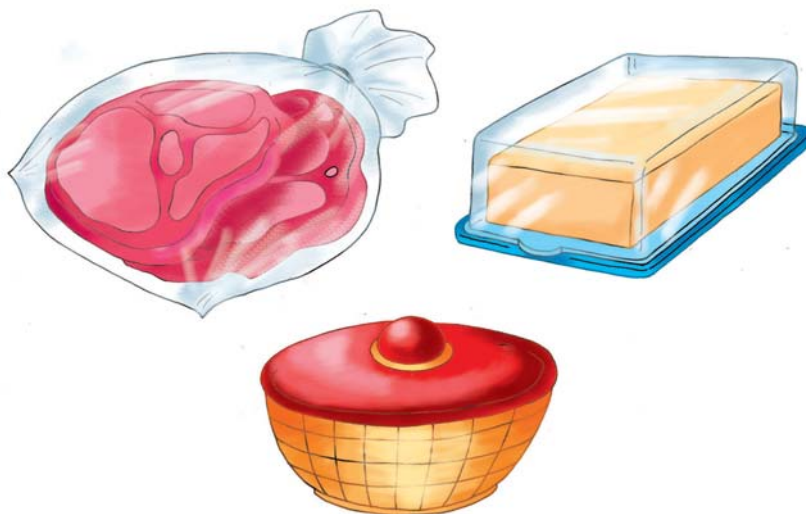
V hladilniku shranjujemo živila in že pripravljene jedi krajši čas. Nižja temperatura v hladilniku omogoča, da se hranilne snovi bolje ohranijo, in hkrati zavira delovanje **mikroorganizmov**.



V hladilniku se živila **ohladijo** na temperaturo med 2 °C in 8 °C. Najnižja temperatura je na spodnji polici, nad prostorom za zelenjavo in sadje. Najvišja temperatura pa je na zgornji polici.



Živila v hladilniku hranimo v zaprtih posodah ali jih zavijemo v folijo oziroma vrečko. Tako se izognemo, da bi se živila izsušila in navzela vonjav drugih živil.



Pri shranjevanju v hladilniku je pomembno, da:

- hladilnika ne odpiramo prepogosto,
- shranjujemo samo hladna živila,
- hladilnik redno čistimo,
- upoštevamo priporočeni čas shranjevanja živil.

Čas shranjevanja živil v hladilniku

ŽIVILO	ČAS (v dnevih)
Meso v kosu	2
Ribe	1
Jajca	14
Mleko, jogurt	4
Salama	4
Pripravljene jedi	2
Zelenjava (korenasta, fižol, grah)	7–14
Sveža listnata zelenjava	2
Sadje	2–7

ZAMRZOVALNIK

V zamrzovalniku shranjujemo zamrznjena živila, pripravljene jedi in napol pripravljene jedi. Zamrzovanje je način konzerviranja z namenom, da živilu ohranimo hranilne snovi čim daljši čas. Temperatura v zamrzovalniku je označena z zvezdicami. Ena * pomeni temperaturo -6°C , dve ** -12°C in tri *** -18°C .

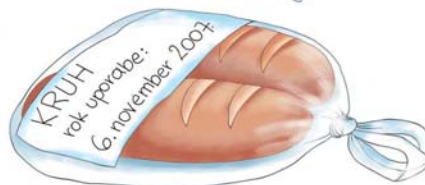


Zamrzovalna omara



Kombinirani hladilnik

Za zamrzovanje lahko uporabljamo različne embalaže, ki prenesejo nizke temperature. Lahko uporabimo različne posode s pokrovi, folije in vrečke. Embalaže morajo biti dobro zaprte. Pri uporabi PVC-vrečk in folij je najbolje, da uporabimo aparat za varjenje folije, ki vrečko neprodušno zapre. Pred zamrzovanjem živil embalaže opremimo z etiketami, na katere napišemo ime živila in rok uporabe.



Nekatera zamrznjena živila pred uporabo odtajamo, druga pa toplotno obdelamo še zamrznjena.

Oglej si nekaj načinov
tajanja živil in jih opiši.

V hladilniku



V vroči vodi



Na delovnem pultu ali v pomivalnem
koritu



V mikrovalovni pečici



S toplotno obdelavo



Pomembno – nikoli ponovno ne zamrzuj že odtajanih živil!

Živila zamrzujemo v zamrzovalnih skrinjah, v zamrzovalnih omarah in v kombiniranih hladilnikih. Pred začetkom zamrzovanja ohladimo zamrzovalnik na nižjo temperaturo. Že zamrznjena živila preložimo v prostor oziroma v predale, namenjene za shranjevanje živil.

Pri nakupu zamrznjenih industrijskih izdelkov, ki jih bomo doma shranili v zamrzovalniku, je pomembno, da se živila ne začnejo tajati. To najlažje zagotovimo, če zamrznjena živila prenašamo v posebnih izolirnih vrečah ali pa jih zavijemo v več plasti časopisnega papirja.

Čas shranjevanja živil v zamrzovalniku

ŽIVILO	ČAS (v mesecih)
Meso v kosu	10
Ribe	4
Jajca (rumenjake ločimo od beljakov)	8
Kruh, pecivo	5
Mleko	2–3
Pripravljene jedi	5
Zelenjava	8–10
Sadje	8–10

Razmisli, kakšno prednost ima zamrzovalnik za ljudi, ki imajo doma vrt ali redijo domače živali. Ali so za zamrzovanje primerna vsa živila?



Zamrzovanje stročjega fižola

Stročji fižol bomo zamrznili zato, da ga bomo kasneje uporabili za pripravo enolončnice iz stročjega fižola.

Potrebujemo

- 1 kg stročjega fižola
- 3 litre vode
- 1 žličko soli

Pripomočki

- kozica
- nožek
- cedilo
- vrečke
- aparat za varjenje folije ali gumica
- etikete

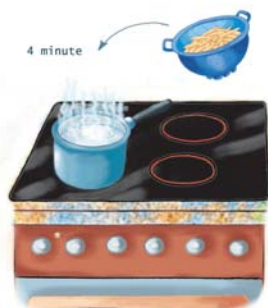
Potek dela



Stročji fižol operemo in odstranimo nitje.



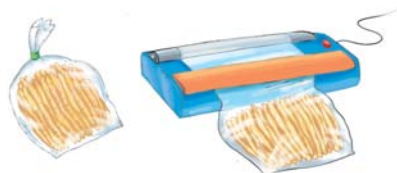
Vodo zavremo in solimo.



Voda zavre, vanjo stresemo stročji fižol in ga kuhamo 4 minute.



Fižol stresemo na cedilo in ga pod mrzlo vodo na hitro ohladimo.



Fižol zložimo v vrečke, iztisnemo zrak in vrečke zapremo z aparatom ali z gumico.



Na vrečko nalepimo etiketo z imenom živila in datumom uporabe.



Zamrzovanje mesa

Meso bomo zamrznili za kasnejšo pripravo zrezkov.

Potrebujemo

- 1 kg mesa (goveje, svinjsko, telečje)

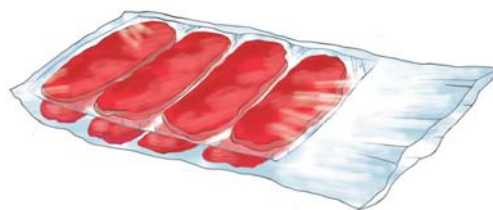
Pripomočki

- deska
- nož
- krožnik
- celofan ali polivinilna folija
- vrečke
- aparat za varjenje folije ali gumica
- etikete

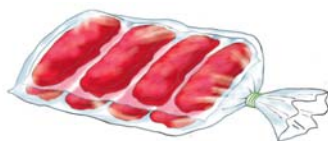
Potek dela



Meso narežemo na zrezke.



Med zrezke položimo celofan ali PVC in jih damo v vrečke.



Iztisnemo zrak in vrečke zapremo z aparatom ali gumico.



Na vrečko nalepimo etiketo z imenom živila in datumom uporabe.



Slovarček novih besed

etiketa – nalepka

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



V tem poglavju sem se naučil

Med osnovno opremo kuhinje štejemo štedilnik, delovni pult, pomivalno korito, hladilnik, stoječe in viseče omare. Delovni pult leži vedno med štedilnikom in pomivalnim koritom, da je naše delo hitro in uspešno. Pri uporabi čistil moramo vedeti, kaj želimo očistiti. Različni materiali zahtevajo različno čistilno sredstvo in različne čistilne pripomočke. V hladilniku shranjujemo živila in že pripravljene jedi krajši čas. Nižja temperatura v hladilniku omogoča, da se hranilne snovi bolje ohranijo, in hkrati zavira delovanje mikroorganizmov.

Živila v hladilniku hranimo v zaprtih posodah ali jih zavijemo v folijo oziroma v vrečko. Tako se izognemo, da bi se živila izsušila in navzela tujih vonjav.

Pri shranjevanju v hladilniku je pomembno, da:

- hladilnika ne odpiramo prepogosto,
- shranjujemo samo hladna živila,
- hladilnik redno čistimo,
- upoštevamo priporočeni čas shranjevanja živil.

V zamrzovalniku shranjujemo zamrznjena živila, pripravljene jedi in napol pripravljene jedi. Zamrzovanje je način konzerviranja z namenom, da živilu ohranimo hranilne snovi čim daljši čas. Temperatura v zamrzovalniku je označena z zvezdicami. Ena * pomeni temperaturo -6°C , dve ** -12°C in tri *** -18°C .

Za zamrzovanje lahko uporabljamo različne embalaže, ki prenesejo nizke temperature. Lahko uporabimo različne posode s pokrovi, folije in vrečke. Pred zamrzovanjem živil embalaže opremimo z etiketami, na katere napišemo ime živila in rok uporabe.

Nikoli ponovno ne zamrzujemo že odtajanih živil.

Živila zamrzujemo v zamrzovalnih skrinjah, zamrzovalnih omarah in kombiniranih hladilnikih. Pred začetkom zamrzovanja ohladimo zamrzovalnik na nižjo temperaturo. Že zamrznjena živila preložimo v prostor oziroma v predale, namenjene za shranjevanje živil.

BELJAKOVINE IN BELJAKOVINSKA ŽIVILA

Oglej si piramido zdrave
prehrane in naštej skupine živil.



Beljakovine so pomembna sestavina vsake celice. Našemu telesu služijo beljakovine predvsem kot gradbeni material.

Prav gotovo veš, kaj je glavna hrana dojenčkov. Seveda, mleko, ki vsebuje veliko beljakovin, ki so pomembne za rast in razvoj.



LASTNOSTI BELJAKOVIN

Vsak dober kuhar ve, da imajo beljakovine določene lastnosti, zaradi katerih je jed bolj okusna ali se hitreje skuha oziroma se ne razkuha. Oglej si nekaj primerov, morda si o tem že kaj slišal.

- Jajca, ki jih dodamo testu za pripravo cmokov, preprečijo, da bi se jed razkuhala.
- Fižol se hitreje skuha, če ga pred tem za nekaj ur namočimo v vodi.
- Pečenka bo bolj sočna, če jo najprej z vseh strani popečemo v vroči maščobi.

Najbolj tipični lastnosti beljakovin sta **topnost** in **zakrknjenje**.

Topnost

Nekatere beljakovine se topijo v vodi, druge pa ne.

Beljakovinska živila, ki vsebujejo **v vodi topne beljakovine**:



meso

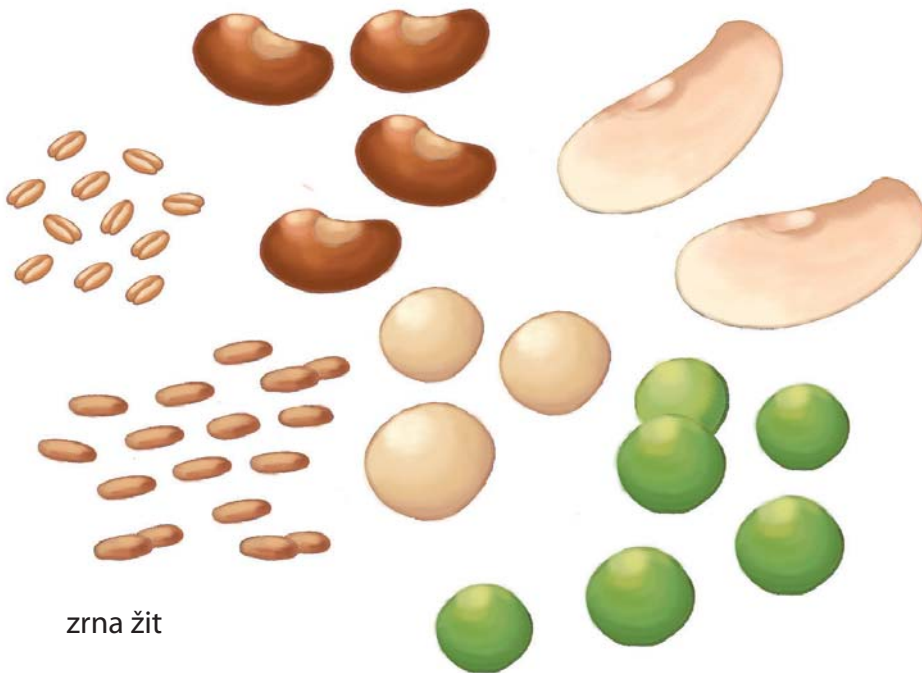


mleko



jajca

Beljakovinska živila, ki vsebujejo **v vodi netopne beljakovine**:



zrna žit

zrna stročnic

Zakrknjenje

S pomočjo slik boš spoznal, kaj povzroča zakrknjenje beljakovin.



Pri pečenju jajc **visoka temperatura** povzroči zakrknjenje beljakovin.



Če ribi, ki jo kuhamo, dodamo **kis**, se ne bo razkuhala. Kis povzroča zakrknjenje beljakovin, zato bo meso ostalo čvrsto.



Dodajanje sirila



Pri izdelavi sira povzroča zakrknjenje beljakovin **encim – sirilo**.

Razmisli, ali bi dal meso za
govejo juho kuhati v mrzlo ali
v vročo vodo?
Kaj se dogaja z beljakovinami?

BIOLOŠKA VREDNOST BELJAKOVIN

Biološka vrednost beljakovin nam pove, koliko beljakovin zgradi naše telo iz zaužitih beljakovinskih živil. Izražena je v odstotkih (%).

Beljakovine živalskega in rastlinskega izvora se med seboj razlikujejo po zgradbi, zato je njihova biološka vrednost različna. Živila živalskega izvora imajo višjo biološko vrednost kot živila rastlinskega izvora.

Da bi človek najbolje izrabil zaužite beljakovine za gradnjo sebi lastnih beljakovin, mora **skupaj** zaužiti tako živalske kot tudi rastlinske beljakovine.

ŽIVILO	BIOLOŠKA VREDNOST BELJAKOVIN (%)
Jajca	94
Mleko	86
Meso	76
Zrno soje	72
Zrno fižola	35
Zrno pšenice	30

Oglej si nekaj kombinacij
beljakovin, ki se dobro dopolnjujejo
in jih opiši.



Golaž s polento



Kosmiči z mlekom



Fižolova solata z jajcem



Krompirjeva solata z ribo



Enolončnica s kruhom

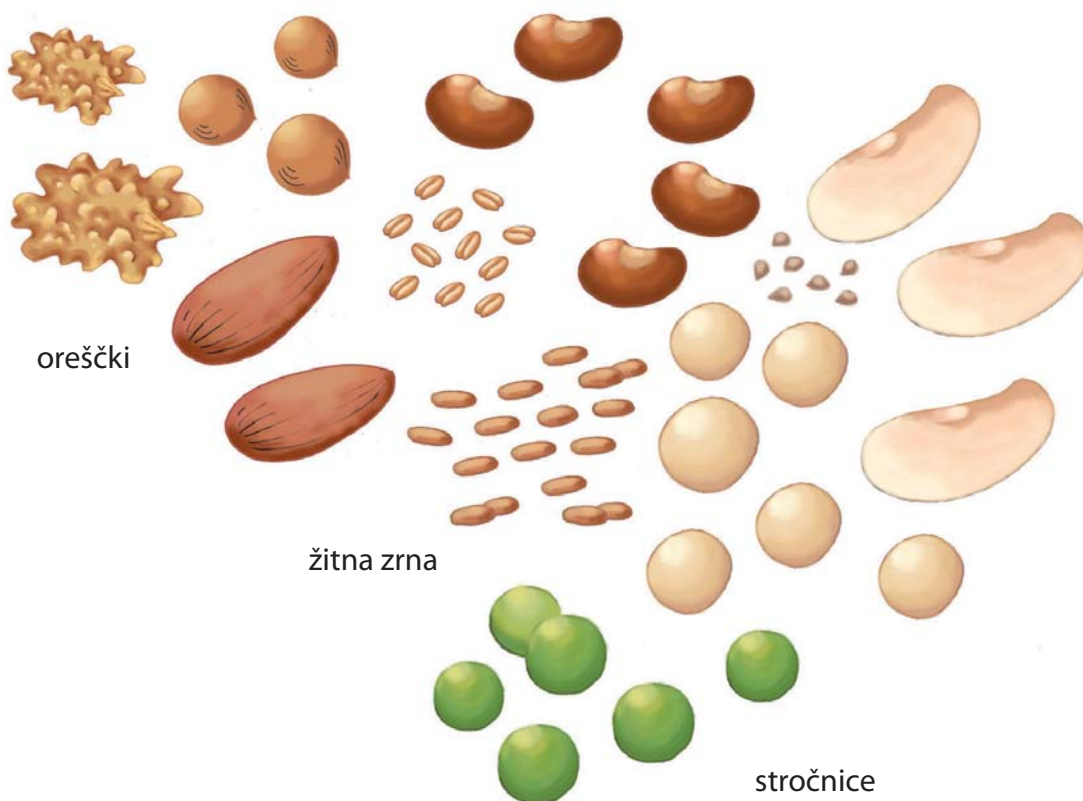
DELITEV BELJAKOVIN PO IZVORU

Poznamo beljakovine **živalskega** in **rastlinskega** izvora.

Živalske beljakovine



Rastlinske beljakovine





Pri pripravi jedi bodi pozoren na lastnosti beljakovin.



Borovničevo mleko (za 2 osebi)

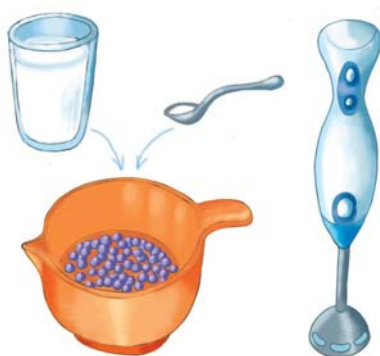
Potrebujemo

- 100 g borovnic (namesto borovnic lahko uporabiš tudi drugo vrsto sadja: banane, jagode, pomaranče)
- 1/4 l mleka
- sladkor po okusu

Pripomočki

- merilna posoda
- žlica
- palični mešalnik

Potek dela



Borovnice, mleko in sladkor zmešamo s paličnim mešalnikom.



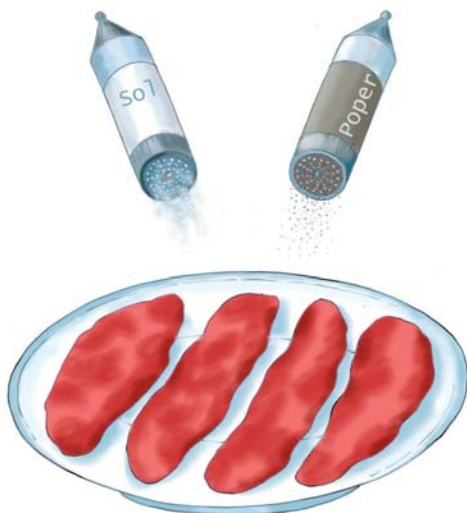
Postrežemo v visokih kozarcih in po želji okrasimo.

**Goveji zrezki v omaki** (za 4 osebe)*Potrebujemo*

- 4 goveje zrezke
- 1 čebulo
- olje
- sol
- poper
- moko
- paradižnikovo mezgo

Pripomočki

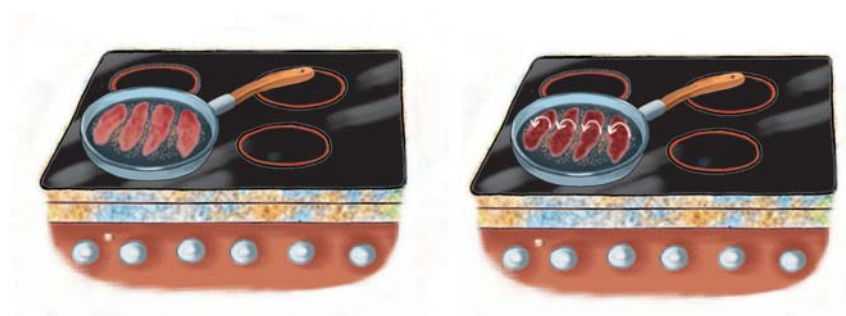
- ponev s pokrovko
- deska
- nož
- kuhalnica

Potek dela

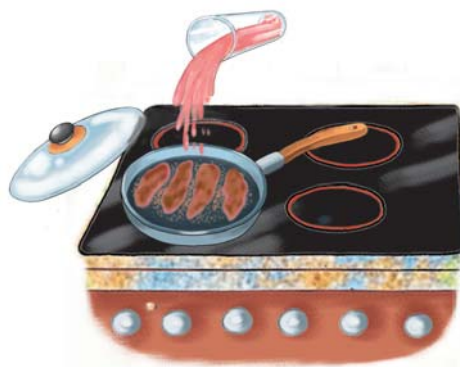
Zrezke posolimo in popopramo.



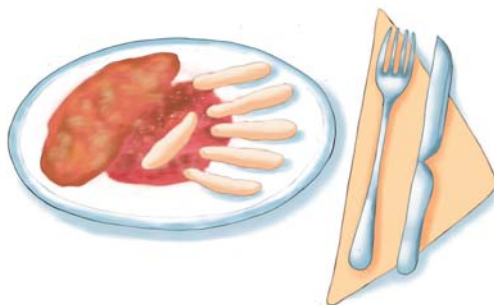
Čebulo drobno sesekljam in popražimo na olju.



Zrezke popečemo z obeh strani.



Zrezke zalijemo z vodo, v katero smo zmešali žlico moke in žlico paradižnikove mezge, ter dušimo do mehkega.



Kot prilogo lahko ponudimo kruhove cmoke, krompirjeve svaljke ali testenine.



Kuhana postrv (za 1 osebo)

Potrebujemo

- 1 očiščeno postrv
- 1 skodelico zelenjave za juho (korenje, koleraba, peteršilj, zelena, por)
- 1 čebulo
- sok polovice limone
- sol, poper
- žlico masla

Pripomočki

- kozica
- deska
- nož

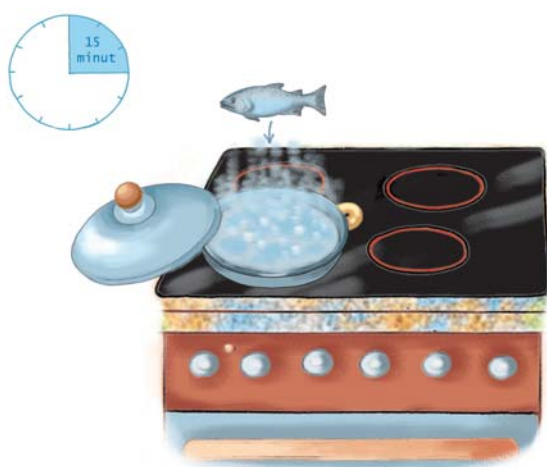
Potek dela



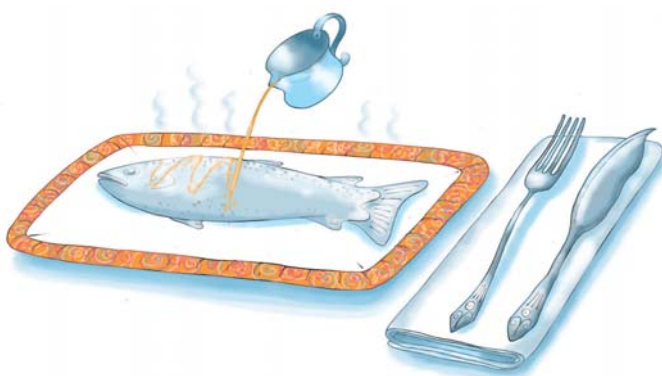
Zelenjavo za juho operemo in narežemo na majhne kocke. Čebulo olupimo in seseklamo.



Narezano zelenjavo, začimbe in sok limone kuhamo v vreli vodi 15 minut.



V kozico damo postrv. Zmerno naj vre 15 minut oziroma dokler oči ne postanejo bele barve.



Kuhano postrv previdno položimo na krožnik, prelijemo z raztopljenim maslom in za uživanje uporabimo poseben pribor.



Jajčna omleta z bučkami (za 2 osebi)

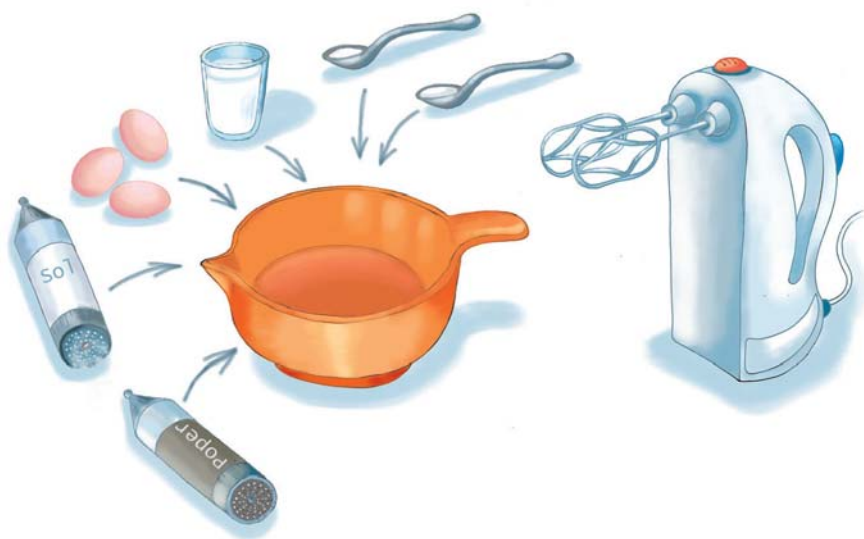
Potrebujemo

- 3 jajca
- 200 g naribanih bučk
- 1 dl mleka
- sol, poper
- 2 žlici moke
- olje
- kislo smetano

Pripomočki

- skleda
- električni mešalnik
- ponev
- zajemalka

Potek dela



Iz jajc, mleka, moke in začimb naredimo gosto, tekoče testo.



V pripravljeno tekoče testo dodamo naribane bučke.



Na vročo ponev damo žličko olja ter spečemo omleto.



Omleto prelijemo s kisló smetano in postrežemo.



Enolončnica iz stročjega fižola (za 4 osebe)

Potrebujemo

- 250 g stročjega fižola
- 100 g korenja
- 1 čebulo
- 1 paradižnik
- sol
- žlico moka
- žlico kisle smetane
- 2 žlici olja

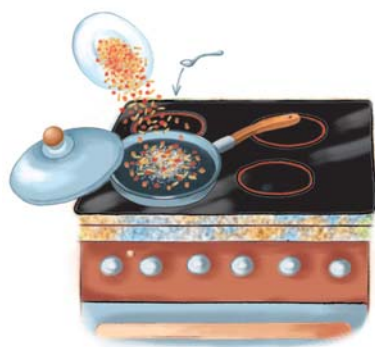
Pripomočki

- deska
- nož
- kozica
- kuhalnica
- strgalnik

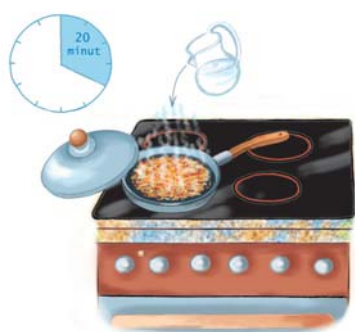
Potek dela



Korenje ostrgamo in operemo. Operemo tudi stročji fižol in paradižnik.



Na vročem olju prepražimo čebulo, dodamo na koščke narezano korenje, stročji fižol in paradižnik. Solimo in dušimo nekaj minut.



Zalijemo z vodo. Vre naj 20 minut.



Jed zgostimo z žlico moke in s kisló smetano.



K enolončnici ponudimo kos kruha.

Naše telo potrebuje na dan približno 1 g beljakovin za vsak kilogram telesne teže. To pomeni, če tehtaš 60 kg, potrebuje tvoje telo 60 g beljakovin na dan.

Deset gramov beljakovin dobiš, če zaužiješ eno od spodaj prikazanih živil (vrednosti so zaokrožene).



2,5 dl posnetega mleka



2,5 dl jogurta



40 g trdega sira



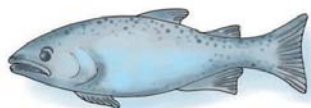
50 g nemastnega mesa



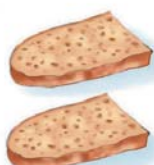
1 hrenovka



eno jajce in pol



50 g ribe (postrvi)



140 g kruha



50 g graha ali fižola



140 g kosmičev



V trgovini izpiši cene za zgoraj naštetá beljakovinska živila. Ugotovi, v katerem beljakovinskem živilu je 1 g beljakovin najdražji. V pomoč naj ti bo primer za JOGURT.

2,5 dl jogurta vsebuje 10 g beljakovin.

Cena jogurta (2,5 dl) je 1 evro.

Na koncu še deliš z 10, da dobiš vrednost za 1 g.

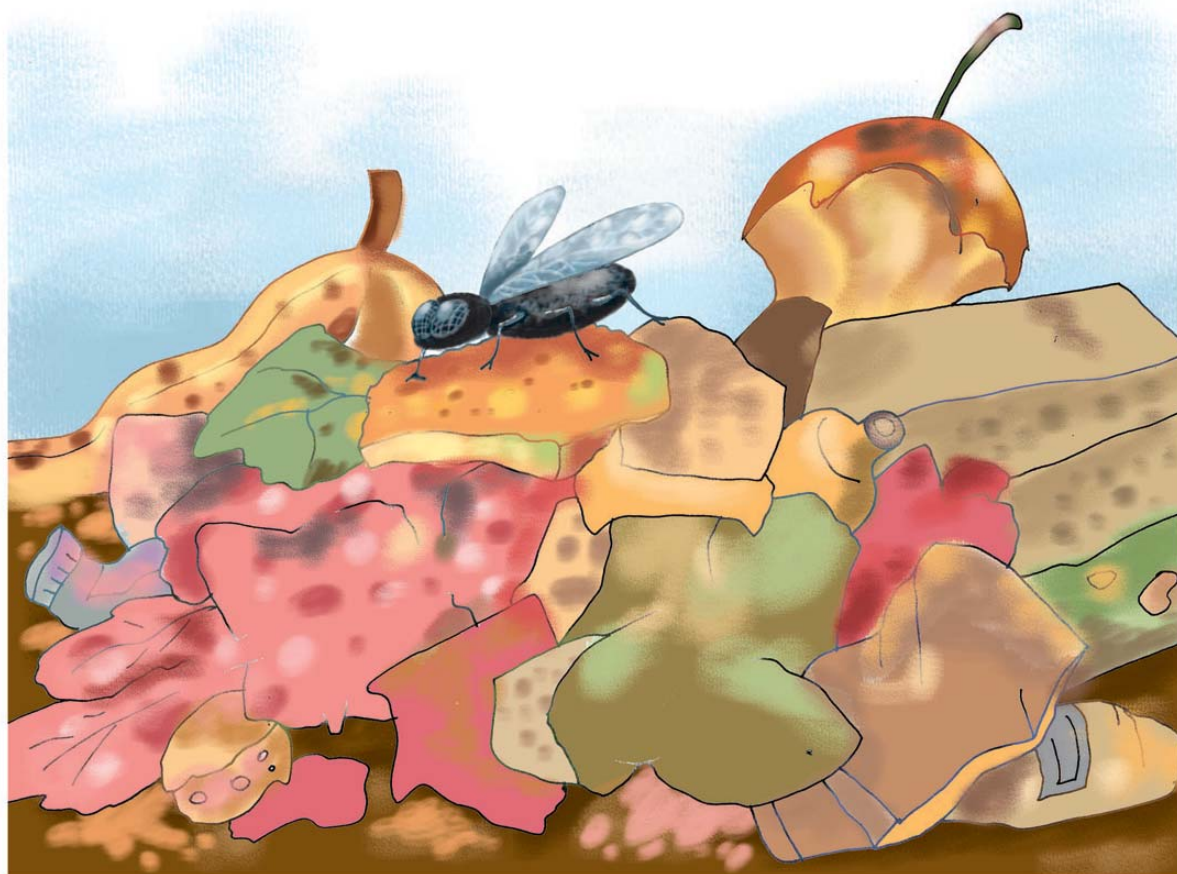
POSLEDICE RAZKRAJANJA ŽIVIL IN RAVNANJE Z ODPADKI

Pomisli, koliko odpadkov odvržeš v enem dnevu.

To je lahko, na primer, papirček od bombona,
prazna plastenka ali pa ostanki od kosila.

Ali meniš, da so odpadki problem vsakdanjega življenja?

Kako lahko zmanjšamo količino odpadkov?



Odpadki privabljajo insekte in živali, ki prenašajo bolezni. Ostanki hrane so gojišča za razne **mikroorganizme**. Če na tako gojišče sede muha, raznese mikroorganizme naokoli. Zamisli si, da je taka muha pristala na vilicah, s katerimi boš kasneje jedel. Možno je, da zaradi tega zbolíš. Zato je pomembno, da delovne površine pospravimo in očistimo takoj po pripravi hrane, po končanem obroku pa posodo in pribor pomijemo ročno ali v pomivalnem stroju. Pri tem bodimo dosledni.

Smeti odnesemo v smetnjake. Tiste odpadke, ki jih je možno **reciklirati**, odvržemo v posebne zabojnike.



Slovarček novih besed

encim – snov, ki omogoča ali pospeši določene biokemične reakcije

recikliranje – predelava odpadnih surovin za izdelavo novih

sirilo – encim, ki se uporablja pri izdelavi sira

zakrknjenje beljakovin – pod vplivom visokih temperatur ali če pridejo v stik z nekaterimi snovmi, postanejo beljakovine čvrste



V tem poglavju sem se naučil

Beljakovine so pomembna sestavina vsake celice. Našemu telesu služijo beljakovine predvsem kot gradbeni material.

Najbolj tipični lastnosti beljakovin sta topnost in zakrknjenje.

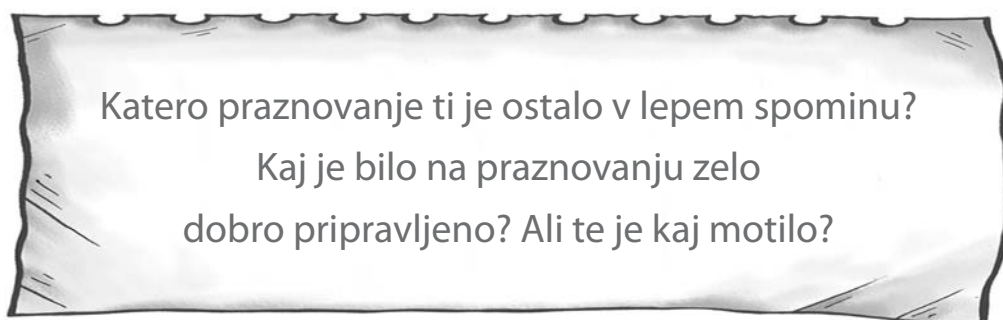
Biološka vrednost beljakovin nam pove, koliko beljakovin zgradi naše telo iz zaužitih beljakovinskih živil. Izražena je v odstotkih (%). Beljakovine živalskega in rastlinskega izvora se med seboj razlikujejo po zgradbi, zato je njihova biološka vrednost različna. Živila živalskega izvora imajo višjo biološko vrednost kot živila rastlinskega izvora. Da bi človek najbolje izrabil zaužite beljakovine za gradnjo sebi lastnih beljakovin, mora skupaj zaužiti tako živalske kot tudi rastlinske beljakovine.

Poznamo beljakovine živalskega in rastlinskega izvora. Beljakovine živalskega izvora so v mesu in mesnih izdelkih, v mleku in mlečnih izdelkih, v ribah in v jajcih. Beljakovine rastlinskega izvora so v žitnih zrnih, v stročnicah in v oreščkih.

Odpadki privabljajo insekte in živali, ki prenašajo bolezni. Ostanki hrane so gojišča za razne mikroorganizme. Zato je pomembno, da delovne površine pospravimo in očistimo takoj po pripravi hrane, po končanem obroku pa posodo in pribor pomijemo ročno ali v pomivalnem stroju. Pri tem bodimo dosledni.

Smeti odnesemo v smetnjake. Tiste odpadke, ki jih je možno reciklirati, odvržemo v posebne zabojnike.

PRAZNOVANJE



Praznovanje je lep družaben dogodek, zato se ga vsi veselimo. Da pa bo praznovanje uspešno in brez zapletov, ga moramo dobro načrtovati in pripraviti.

Pri načrtovanju in pripravi je pomembna delitev dela. In ker vaja dela mojstra, naredi naslednjo praktično vajo.



Pri pripravi praznovanja je najbolje, da se razdelite v skupine in da vsaka skupina opravi eno izmed spodnjih zadolžitev:

- sestava jedilnika (mlečni žur, ribji butik, topli kruhki, solate iz stročnic).
Na podlagi izbranega jedilnika izberite živila in razmislite, koliko teh živil je treba kupiti;
- estetska ureditev prostora (učilnice, jedilnice), miz in pogrinjka (ne pozabite na prte, prtičke in vaze s cvetjem);
- izdelava vabil, ki jih je potrebno oddati teden dni pred zabavo;
- priprava jedi;
- strežba na zabavi;
- po končani zabavi pospravljanje.

Učenke in učenci 7. razredov

ZUJL – DE Dečkova

Dečkova 1 b, Ljubljana

VABIJO NA



MLEČNI ŽUR

15. maja 2007 ob 10. uri

v jedilnici šole



Estetsko urejena miza

Slovarček novih besed

estetika – nauk o lepem

butik – prodajalna izbranih izdelkov





TEKSTIL, OBLAČENJE IN OBUTEV

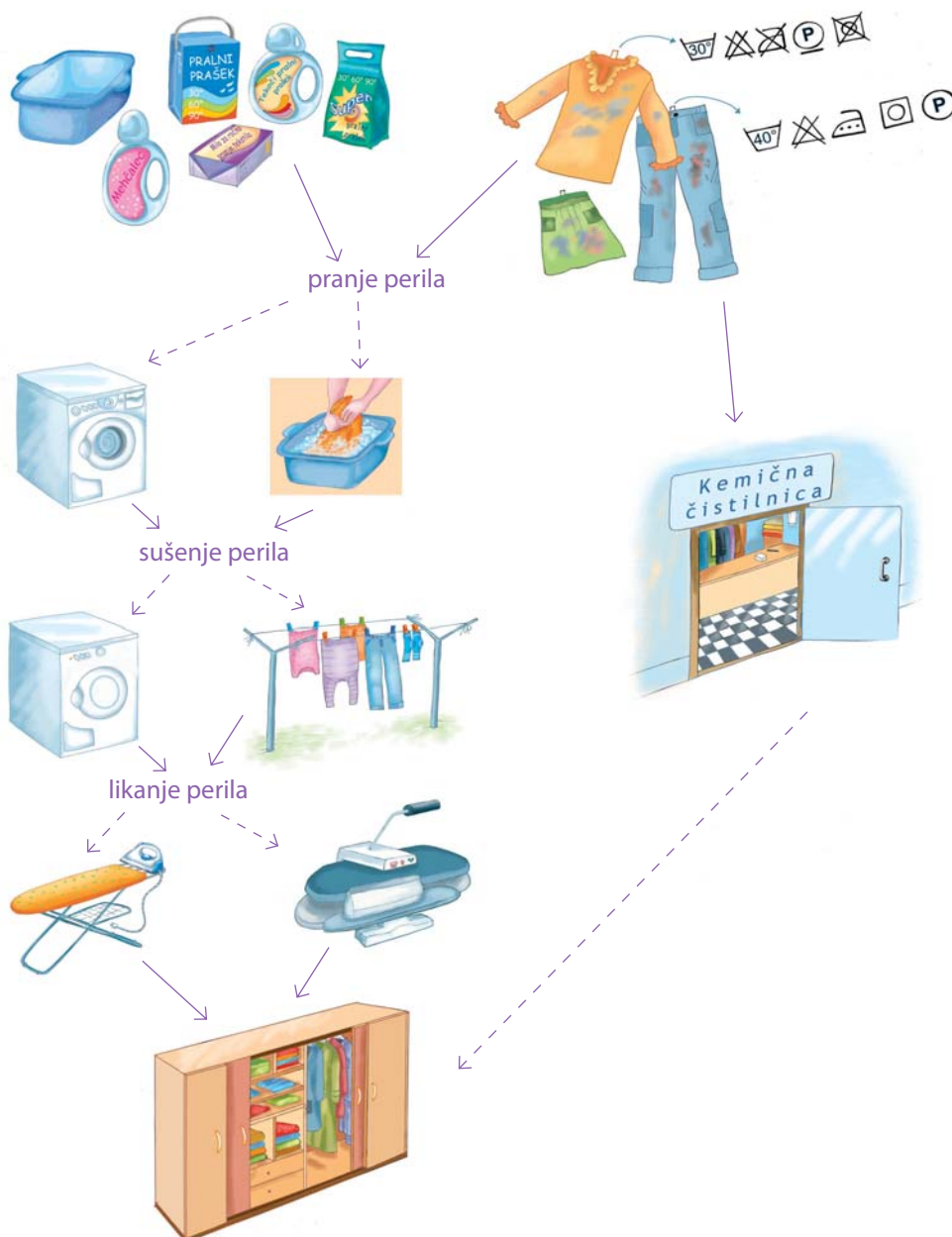
Naučil si se že, kakšna je pot od vlakna do blaga, katere vrste blaga poznamo ter kako ga vzdržujemo. Iz blaga izdelajo različne tekstilne izdelke. V vsakdanjem življenju največkrat govorimo o oblačilih, na primer: kaj bomo oblekli, kaj je modno, iz katerega materiala so narejena, kako udobna so in podobno. Kateri je tvoj najljubši kos oblačila? Ali je to morda pleten pulover? Na naslednjih straneh učbenika boš spoznal osnove pletenja, pomen pletenin in kemično vzdrževanje tekstilnih izdelkov.



VZDRŽEVANJE TEKSTILA

S pranjem, z likanjem in s kemičnim čiščenjem ne le očistimo, temveč tudi razkužimo tekstilne izdelke in jim povrnemo prvotni videz. Pri tem nam je v veliko pomoč všita etiketa na oblačilu ali obesni listič.

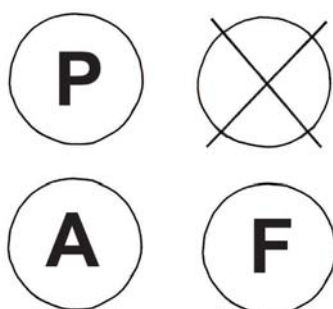
Kje na oblačilu najdeš všito etiketo
o negi in vzdrževanju?
Pozorno si oglej slike in jih opiši.



KEMIČNO ČIŠČENJE

Nekaterih tekstilnih izdelkov ne smemo prati, ker bi jih voda uničila ali pa imamo madež, ki ga s pranjem ne moremo odstraniti. Taka oblačila odnesemo v kemično čistilnico, kjer za čiščenje uporabljajo različna **topila**. Katero topilo bodo uporabili, je odvisno od simbola na etiketi oziroma od vrste madeža. Verjetno se še spomniš, da je simbol za kemično čiščenje krog, ki v sredini običajno vsebuje črko. Ta črka določa topilo, ki ga bodo uporabili. Prečrtan krog pa pomeni, da kemično čiščenje ni dovoljeno.

Simboli za kemično čiščenje



Kemično čiščenje se izvaja kot strojno čiščenje v popolnoma zaprtih sistemih. Kemično ročno čiščenje ni možno zaradi nevarnosti, kot so gorljivost, eksplozivnost, hitro hlapenje in strupenost hlapov. Kemično čiščenje zato raje prepustimo strokovnjakom, ki imajo na razpolago zaščitna sredstva in so usposobljeni za ravnanje s tovrstnimi odpadki.



Stroj za kemično čiščenje

DEJAVNOSTI KEMIČNE ČISTILNICE

Čiščenje tekstilnih izdelkov



Čiščenje športnih oblačil



Čiščenje usnjenih oblačil, krzna



Čiščenje preprog



Čiščenje odej, zaves



Impregniranje



NARAVNA SREDSTVA ZA ČIŠČENJE

Nekatere madeže lahko odstranimo sami. To najlažje storimo, ko so madeži sveži in če pri tem uporabljamo naravna čistila.

NARAVNA ČISTILA	UPORABNOST
Sol	Sveže madeže sadja ali zelenjave premažemo s soljo in speremo z vodo.
Limonin sok, čisti alkohol	Madeže od kemičnega svinčnika namočimo v limonin sok, ki smo mu dodali čisti alkohol, in speremo z vodo.
Čisti alkohol	Madeže trave namočimo v čisti alkohol, popivnamo in speremo z vodo.



Očisti madež in si pri tem pomagaj s tabelo.



Slovarček novih besed

hlapi – v plinasto stanje spremenjena tekočina

impregniranje – prepojitev tekstila ali drugega materiala s tekočino, tako da postane neprepustno za vodo

topilo – snov, ki raztopi madež

pivnik – mehek papir, ki vpija tekočino

razkuževanje – uničevanje zdravju škodljivih mikroorganizmov



V tem poglavju sem se naučil

Z nošenjem se oblačila umažejo, zato jih peremo ali odnesemo v kemično čistilnico. Pri tem upoštevamo napise na etiketah oblačil. Kemičnega čiščenja ne izvajamo sami, ker je nevarno in zdravju škodljivo.

Nekatere madeže lahko odstranimo sami. To najlažje storimo, ko so madeži sveži in če pri tem uporabljamo naravna čistila.



Razširi svoje znanje

Obišči kemično čistilnico in povprašaj po dejavnostih, ki jih opravljajo.

PLETENJE

Ročno pletenje s pletilkami in z volneno nitjo ima na Slovenskem dolgo tradicijo, saj je bila v preteklosti ovčereja dobro razvita. Najbolj značilen izdelek pletilj so bile in so še danes volnene nogavice, poleg teh pa tudi rokavice, kape, puloverji, jope in v novjšem času še plašči in ženske obleke. Čeprav danes nosimo večinoma strojno pletena oblačila, številne pletilje še vedno ustvarjajo prave ročne unikatne umetnine.

Ročno pletenje



Strojno pletenje



PLETIVO IN PRIBOR ZA PLETENJE

Pletivo je pleteno blago, ki ga dobimo z oblikovanjem **petelj** in **zank**. Pletemo lahko ročno ali strojno. Oblačilo, ki ga izdelamo iz pletiva, imenujemo **pletenina**.



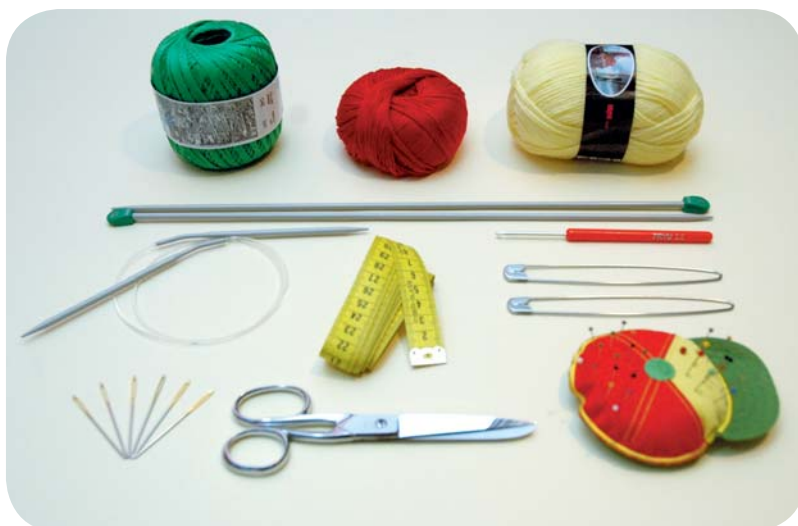
Pletivo



Pletenine

Pribor za pletenje

- preje
- pletilke (ravne ali krožne)
- škarje
- merilni trak
- šivanka za volno
- pomožna zaponka
- kvačka
- bucike



Preje so različnih debelin, barv in sestavin. Kakšno prejo bomo uporabili, je odvisno od izdelka, ki ga želimo narediti. Če želimo splesti zimski pullover, bomo uporabili debelo prejo in debele pletilke. Za tanjša oblačila izbiramo tanko prejo in tanjše pletilke. Preje so lahko iz naravnih vlaken (volna, bombaž, svila) ali iz sintetičnih vlaken (poliester, akril). Sintetična vlakna so pogosto mešana z naravnimi vlakni.

Priročniki za pletenje

V trgovinah je na voljo veliko različnih priročnikov o pletenju.



Vprašaj mamo ali babico, ali ima kak priročnik o pletenju. Prosi jo, naj ti ga posodi, in si ga oglej.

OSNOVE PLETENJA



Po korakih in ob ilustracijah boš spoznal, kako se začne plesti. Videl boš, da se osnov pletenja lahko naučimo hitro in še zabavno je.

NASNUTEK

Nasnutek je prva vrsta petelj na pletilki.

PRVI KORAK

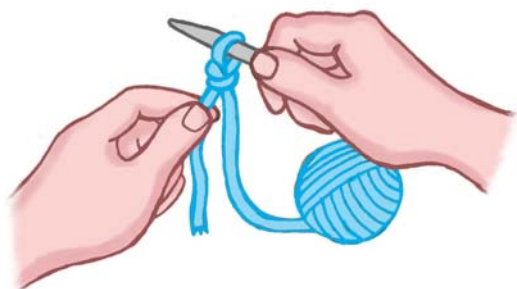


Naredimo začetno petljo. Nit enkrat ovijemo okoli kazalca in sredinca.



Naredimo zanko in potegnemo.

DRUGI KORAK



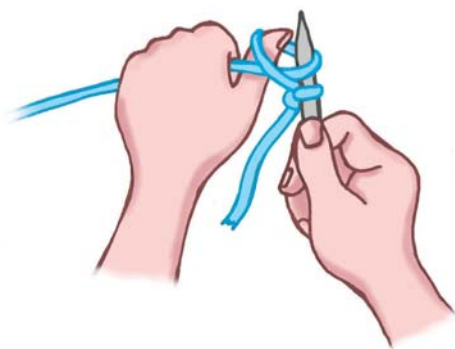
Začetno petljo nataknemo na pletilko in nežno zategnemo.

TRETJI KORAK



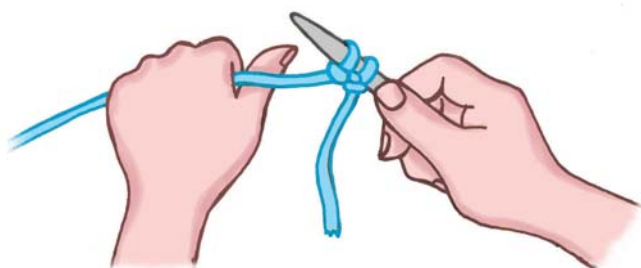
Nit ovijemo okoli palca, kot kaže slika.

ČETRTI KORAK



Pletilko od spodaj potisnemo skozi zanko na palcu.

PETI KORAK



Palec potegnemo iz zanke in nežno zategnemo.

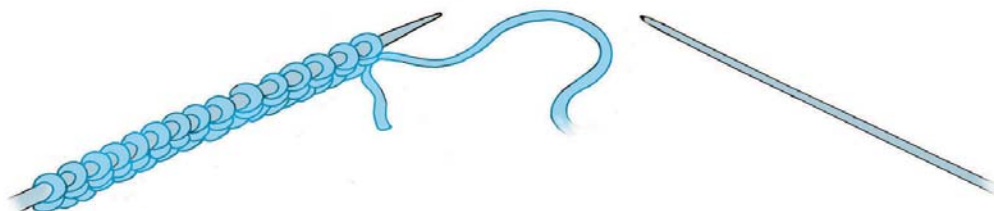
ŠESTI KORAK

Ponavljamo korake od 3 do 5, dokler ne nasnujemo vseh zelenih petelj.

DESNE PETLJE

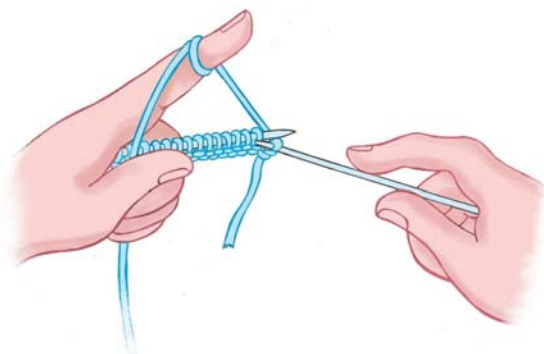
Naučil si se narediti nasnutek, zdaj pa kar pogumno naprej k desnim petljam. Desne petlje so najosnovnejše petlje. Uporabljajo se tako pri ročnem kot pri strojnem pletenju.

PRVI KORAK



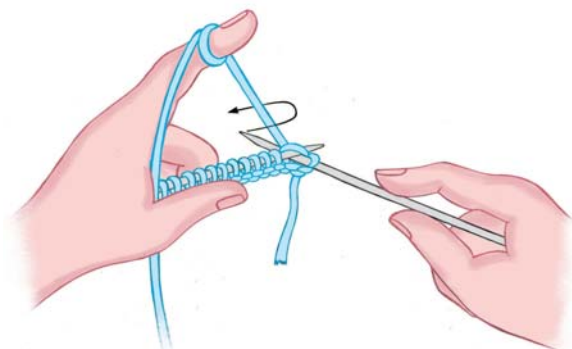
Nasnujemo 15 petelj. V levi roki držimo pletilko z nasnutimi petljami in v desni roki imamo prazno pletilko.

DRUGI KORAK



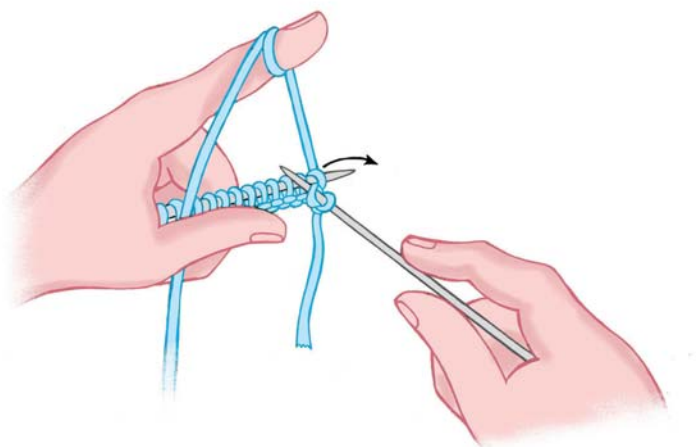
Prazno pletilko vbodemo v sredino prve nasnute petlje, kot kaže slika. Nit poteka za pletilko.

TRETJI KORAK



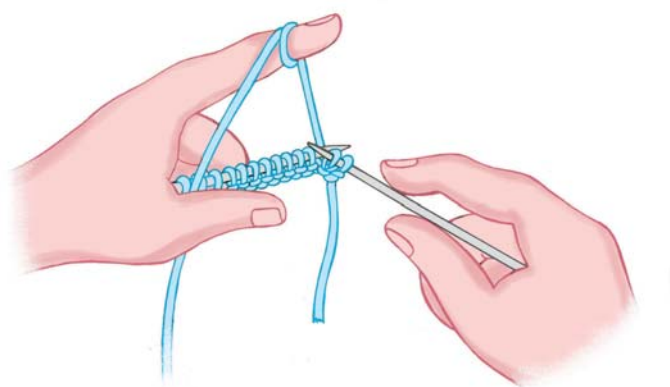
Pletilko ovijemo okoli niti (glej puščico na sliki).

ČETRTI KORAK



Nit povlečemo proti sebi.

PETI KORAK



Popleteno petljo spustimo z leve pletilke.

ŠESTI KORAK

Ponavljamo korake od 2 do 5.

POMEN PLETENIN

Pletenine so pomemben kos garderobe. So mehke, tople, prilagajo se telesu in so udobne. Prav gotovo imaš v omari pletene rokavice, šal, kapo ali pulover. Zaradi svojih dobrih lastnosti so pletenine vedno popularne in moderne.

Pletenin ne nosimo samo pozimi, ampak tudi poleti, ker je volna odličen toplotni izolator in prepušča vlago, kar pomeni, da vpija pot ter ga oddaja na zunanji strani.



Pletenine (volno) radi napadejo molji, zato jih je priporočljivo zaščititi. Na tržišču je veliko izdelkov za zaščito pred molji, tudi takih, ki so povsem naravni (izdelki iz cedrinega lesa, blazinice iz sivke ali drugih zelišč, razna olja in drugo).



Slovarček novih besed

petlja – upognjena nit

pletenine – oblačila, narejena iz pletiv

pletivo – pleteno blago

preja – nit, ki jo naredijo s predenjem vlaken

unikat – edini primerek

zanka – prepletena nit, ki nastane z zapletanjem petelj

**V tem poglavju sem se naučil**

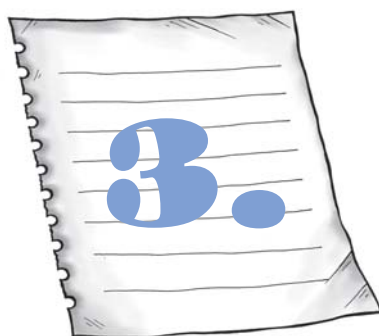
Pletivo je pleteno blago, ki ga dobimo z oblikovanjem petelj in zank. Pletemo lahko ročno ali strojno. Oblačilo, ki ga izdelamo iz pletiva, imenujemo pletenina.

Pripomočki za pletenje so preja, pletilke, škarje, merilni trak, šivanka za volno, pomožna zaponka, kvačka, bucike.

Pletenine so mehke, tople, udobne, prilegajo se telesu, prepuščajo zrak in vlago.

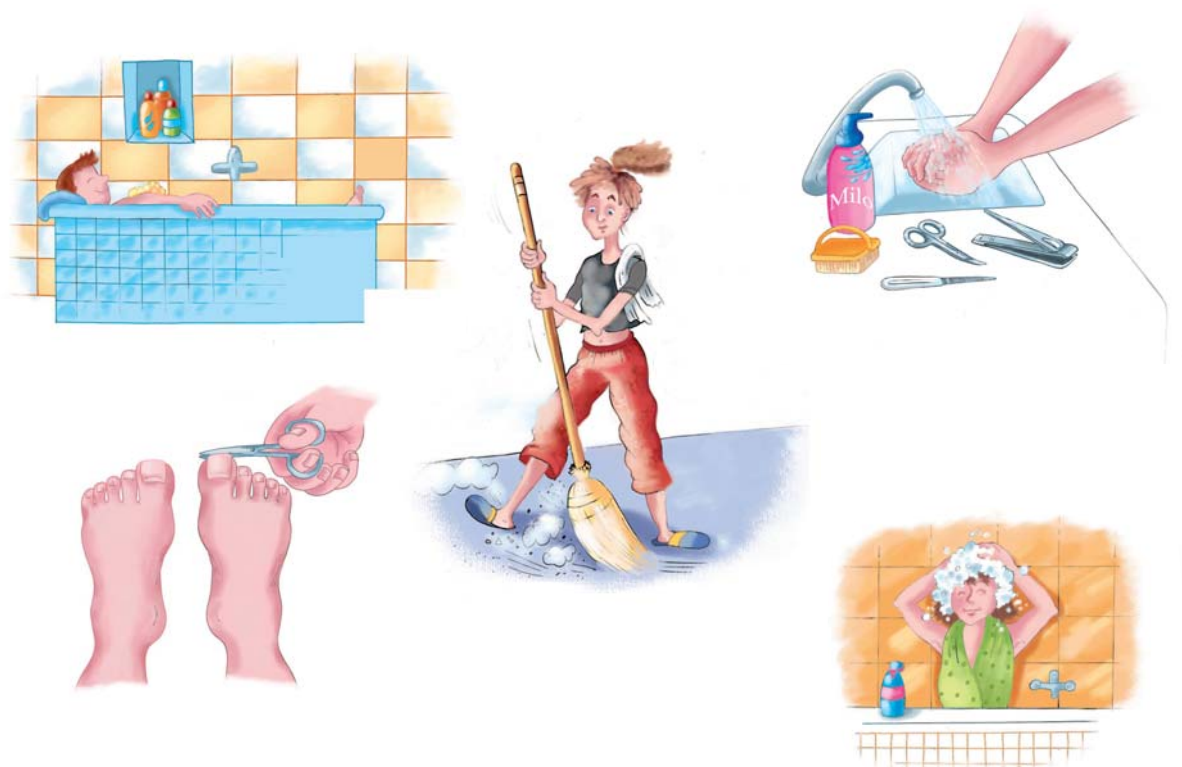
**Razširi svoje znanje**

Spleti preprost izdelek (šal ali trak).



OSNOVE HIGIENE

Kot vsak mladostnik verjetno tudi ti veliko razmišljaš o sebi in o svojem videzu. Poleg pravilne prehrane ne smeš pozabiti na gibanje, osebno higieno, sproščanje, počitek, učenje in delo. Pozitivno samopodobo krepíš tudi z dobrimi odnosi z ljudmi, ki te obdajajo. Vse to bo predstavljeno v tem poglavju, poleg tega pa boš spoznal še pomen omarice prve pomoči in njeno vsebino.



OSEBNA HIGIENA

Si se danes umil? Ali si pred jedjo umiješ roke? Se ti zdi umivanje pomembno? Zakaj? Oglej si spodnje sličice in jih opiši.

Nega telesa



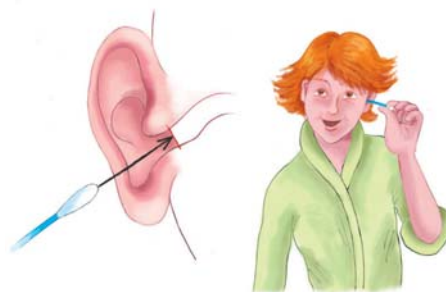
Nega las in lasišča



Nega zob in ustne votline



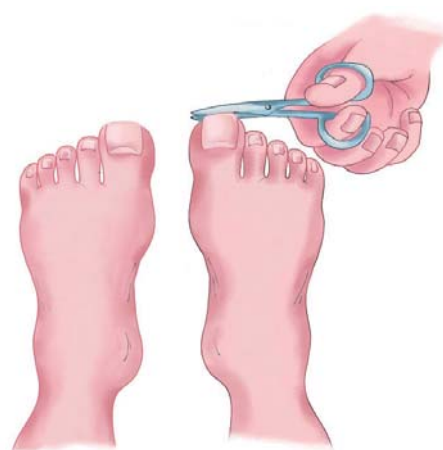
Nega ušes (do koder dosežemo s prstom)



Nega rok in nohtov



Nega nog in nohtov



Uporaba zaščitnih krem za sončenje



Uporaba deodorantov



MOJ VIDEZ

Ali znaš razložiti rek:
Zdrav duh v zdravem telesu?

Skrb za telo je temelj dobrega zdravja. Telo krepimo z delom in s športom. Zdravo telo potrebuje tudi pravilno nego telesa, uravnoteženo prehrano, dovolj spanja (počitka) in prijetno okolje, v katerem živimo.

Otroci, ki skrbijo za svoje zdravje



Otroci, ki za svoje zdravje ne skrbijo



Kako ti skrbiš za svoje zdravje?
Si zadovoljen sam s seboj?

POMOČ PRI NEGI MLAJŠIH, STAREJŠIH IN BOLNIH

Prav gotovo ima marsikdo izmed vas brata ali sestro. Družinski člani si med seboj pomagajo pri vsakodnevnih opravilih in skrbijo drug za drugega. Kakšno delo kdo opravi, je odvisno od starosti in njegovih zmožnosti. Otroci upoštevajo navodila staršev. Pomoč je posebej dobrodošla, kadar kdo izmed družinskih članov zboli.

Na vsakem koraku srečamo tudi veliko starejših ljudi. Tisti, ki so še zdravi in pri močeh, sami skrbijo zase, drugi pa so odvisni od pomoči drugih. Velikokrat se starejši ljudje odločijo, da odidejo v dom za ostarele. Nekateri od njih potrebujejo pomoč medicinskih sester in drugega negovalnega osebja, nekateri so osamljeni. Veliko bolnih in onemoglih ostane kar doma in so odvisni od pomoči sorodnikov, dobrih sosedov in otrok iz bližnje okolice.

Pozorno si ogledaj slike, opiši jih in naštej še svoje primere, kako bi lahko pomagal ljudem, ki potrebujejo pomoč.

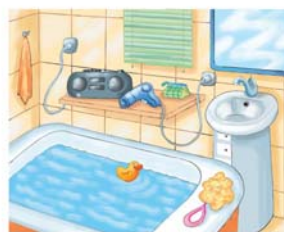


OMARICA PRVE POMOČI

Ali morda veš, kakšen je pomen omarice prve pomoči?

Seveda, omarica prve pomoči vsebuje komplet prve pomoči, ki je nujno potreben pri nesrečah. V primeru večje nezgode se je potrebno obrniti na Center za obveščanje, ki ga pokličemo na telefonsko številko 112.

Oglej si sličice in razmisli o morebitnih nevarnostih.



Vseh nezgod ne moremo preprečiti, lahko pa jih omilimo in se izognemo tistim, ki se zgodijo zaradi malomarnosti.

Lažje nezgode lahko oskrbimo sami, zato je koristno, da imamo komplet prve pomoči na dostopnem mestu. Komplet prve pomoči moramo redno pregledovati. Dokupimo tisto, kar smo porabili, in zavržemo zdravila, ki jim je potekel rok uporabe. Zdravila spadajo med **posebne odpadke**, zato jih zbiramo ločeno in odložimo na mesta, ki so predvidena za to.



Ali vidiš v razredu omarico prve pomoči?

Oglej si njeno notranjost in jo opiši. Se ti zdi, da kaj manjka? Preveri rok uporabe izdelkov.

V pomoč naj ti bo seznam, kaj naj bi omarica prve pomoči vsebovala.

RAZKUŽILA

- alkohol

OBLIŽI

- obliži različnih velikosti

POVOJI, GAZE

- sterilne gaze
- elastični povoji
- bombažni povoji različnih velikosti
- aluplast za opekline
- trikotna ruta

ZDRAVILA ZA UŽIVANJE

- tablete proti bolečinam in proti povišani telesni temperaturi
- tablete proti bolečinam v grlu
- sredstva proti želodčnim in črevesnim težavam

DRUGI PRIPOMOČKI

- termometer
- škarje
- pinceta
- sponke za obveze
- sterilna vata
- rokavice iz lateksa





Slovarček novih besed

higiena – skrb za čistočo

posebni odpadki – nevarni odpadki, ki jih zbiramo ločeno

uravnotežena prehrana – prehrana, ki vsebuje vse, kar telo potrebuje za dobro zdravje, počutje in videz



V tem poglavju sem se naučil

Skrb za telo je temelj dobrega zdravja. Telo krepimo z delom in s športom. Zdravo telo potrebuje tudi pravilno nego telesa, uravnoteženo prehrano, dovolj spanja (počitka) in prijetno okolje, v katerem živimo.

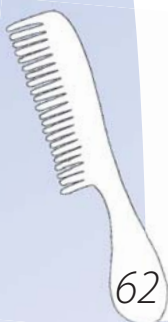
Na vsakem koraku so ljudje, ki potrebujejo pomoč. Opazujmo okolico in takim ljudem pomagajmo. Včasih je dovolj že prijazna beseda.

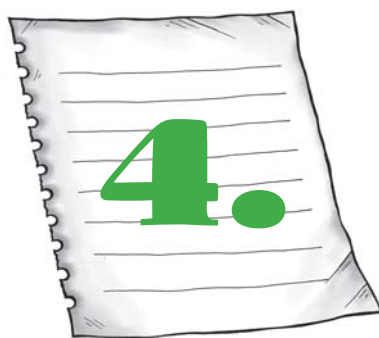
Lažje nezgode lahko oskrbimo sami, zato je koristno, da imamo komplet prve pomoči na dostopnem mestu. Komplet prve pomoči moramo redno pregledovati. Dokupimo tisto, kar smo porabili, in zavržemo zdravila, ki jim je potekel rok uporabe. Zdravila spadajo med posebne odpadke, zato jih zbiramo ločeno in odložimo na mesta, ki so predvidena za to.



Razširi svoje znanje

Obišči dom starejših občanov ali vzgojno-varstveno ustanovo.





BIVANJE IN OKOLJE

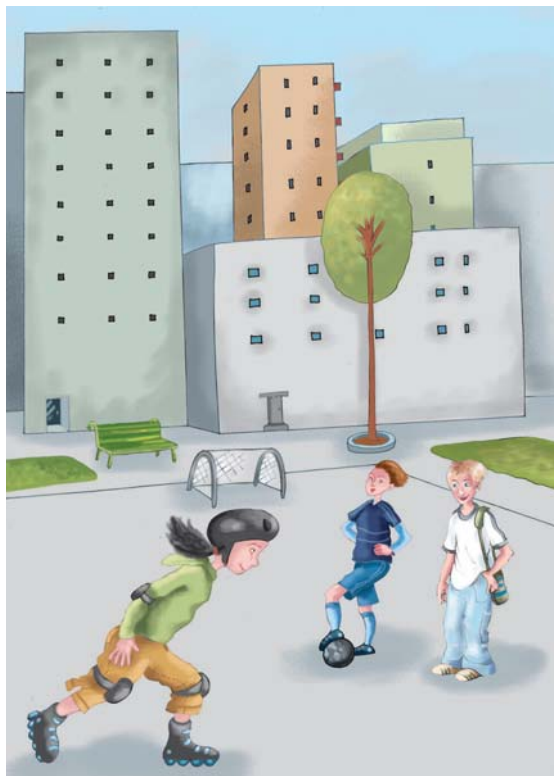
Človek si je v zgodovini nenehno prizadeval, da bi spremenil in izboljšal svoje bivalno okolje. Kaj tebi pomeni prijetno bivalno okolje?

V naslednjih vrsticah boš spoznal, da na ugodno počutje in dobre pogoje za delo, naj bo to doma ali v službi, vpliva mnogo dejavnikov, kot so temperatura, osvetljenost, svež zrak, higiena, oprema prostorov.



BIVALNO OKOLJE

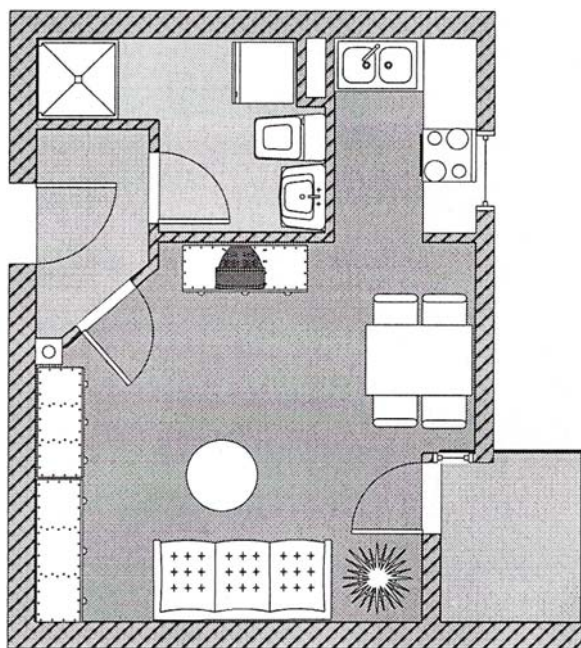
Opiši, kje bivaš. Ali bivaš v mestu ali na vasi? Kaj ti je všeč v tvojem bivalnem okolju? Kaj bi spremenil?



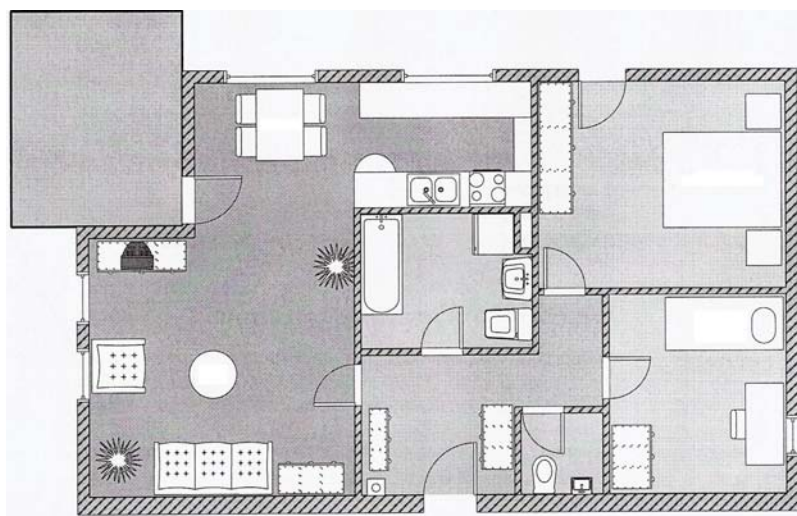
Bivalno okolje je tisti del okolja, kjer bivamo. Pri tem so pomembni tudi odnos človeka do okolja in odnosi med ljudmi. Bivalno okolje človek spreminja in ga pogosto tudi uničuje. Hitra gradnja stanovanjskih in poslovnih stavb, cest, industrije in nakupovalnih središč je pripomogla k velikemu onesnaževanju vode, zraka in zemlje.

STANOVANJSKI PROSTORI IN OPREMA

Stanovanje ima enega, dva, tri ali več stanovanjskih prostorov. Vsak stanovanjski prostor je drugače opremljen.



Tloris garsonjere



Tloris trisobnega stanovanja

Kuhinja je opremljena s kuhinjsko opremo, kopalnica s kopalniško opremo. V dnevni sobi imamo lahko sedežno garnituro, police za knjige, omare za dnevno bivanje, televizor; v spalnici pa imamo najpogosteje posteljo, omare za obleke, nočno omarico.



Naštej opremo v svoji sobi.
Kako poskrbiš za lepši videz svoje sobe?



Kateri sliki je bolj podobna tvoja soba?

Vsak prostor v stanovanju nam omogoča opravljanje različnih opravil.

Stanovanjski prostori	Opravila
Kuhinja	Priprava hrane
Jedilnica	Uživanje hrane
Kopalnica	Skrb za osebno higieno
Dnevna soba	Sprostitev, pogovor
Spalnica	Počitek, spanje
Otroška soba	Učenje, pisanje domačih nalog, razvedrilo, spanje

OGREVANJE IN HLAJENJE PROSTOROV

V današnjem času je razvoj tehnologije na področju ogrevanja in hlajenja tako napredoval, da zagotavljanje enakomerne temperature v prostoru in uravnavanje višine temperature glede na trenutne potrebe ni več problem. Dobra toplotna izolacija in različni sistemi ogrevanja, prezračevanja ter hlajenja omogočajo ugodne bivalne razmere pozimi in poleti.

Premisli in opiši, kako pozimi ogrevate
in poleti hladite stanovanje.



NAČINI OGREVANJA

Prostore lahko ogrevamo tako, da imamo v vsakem prostoru peč (ogrevanje s pečmi) ali pa imamo eno peč, ki omogoča gretje radiatorjev, postavljenih v vseh prostorih (centralno ogrevanje, daljinsko ogrevanje).

OGREVANJE S PEČMI

Danes le redko najdemo stavbe, kjer bi vsak prostor ogrevali s svojo pečjo. V večini primerov so stavbe opremljene s centralnim ali daljinskim ogrevanjem.

Peči na drva danes uporabljajo ponekod po vaseh, predvsem za pripravo hrane in za ogrevanje. Pri ogrevanju s takimi pečmi moramo sami pripraviti kurivo, toplotni izkoristek je majhen, prostori pa so ogreti neenakomerno. Dobra stran tega je, da lahko ogrevamo takrat, ko to želimo.



Peč na drva

Kot dopolnilno ogrevanje centralnemu in daljinskemu ogrevanju lahko uporabljamo kamin, ki poleg toplote ustvari tudi prijetno ozračje v prostoru, ali kako drugo peč.



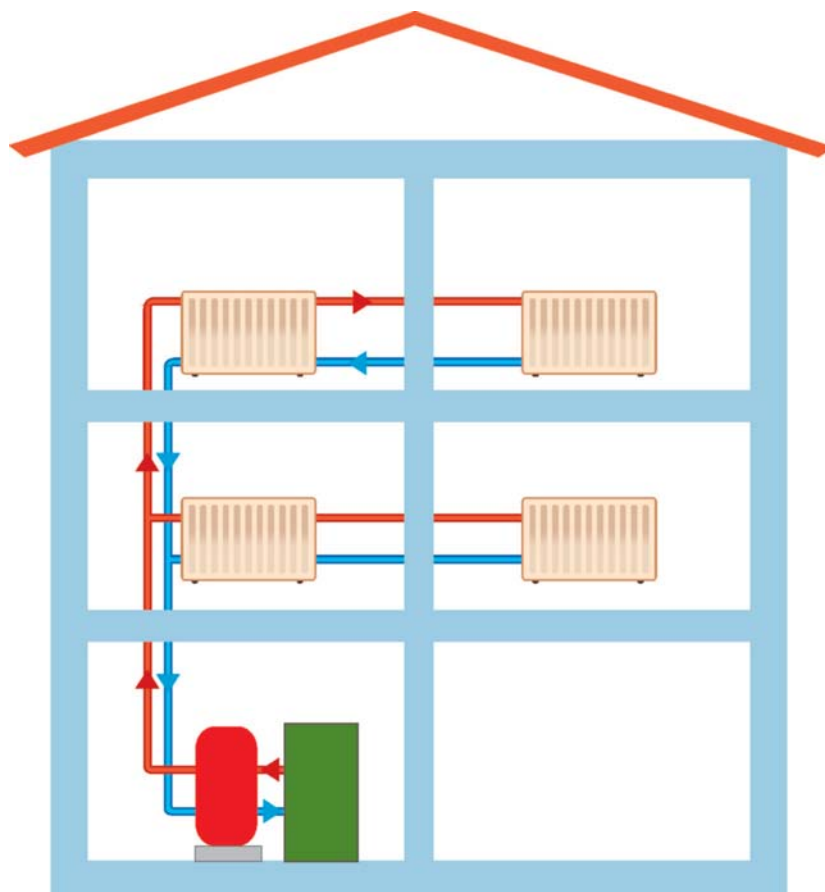
Kamin



Električna peč

CENTRALNO OGREVANJE

Z eno pečjo (na trda goriva, olje, plin, elektriko) ogrevamo celotno stanovanje ali večstanovanjsko hišo.



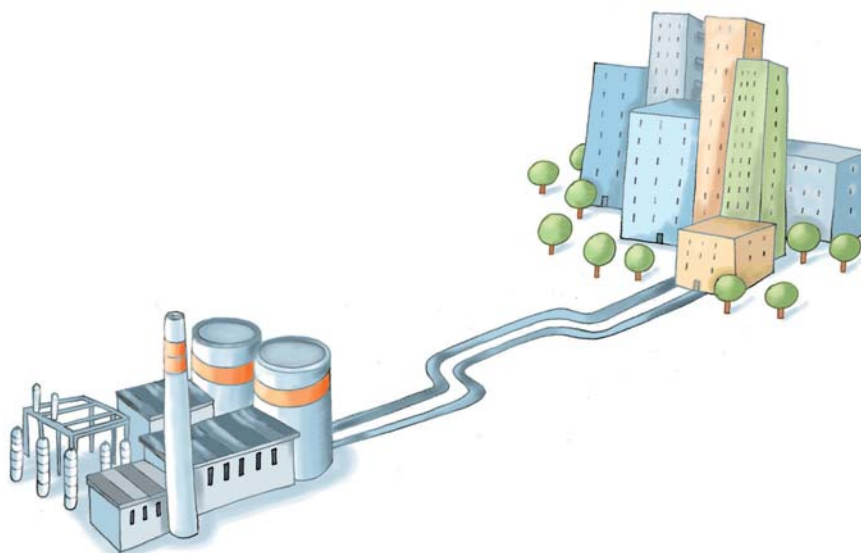
V peči kurimo in tako segrevamo vodo. Črpalka potiska toplo vodo po ceveh v radiatorje. Topli radiatorji ogrevajo prostore. Pri tem se voda v radiatorjih shladi in steče nazaj v peč, kjer se znova segreje. To dogajanje se ponavlja, saj voda po ceveh kroži.

DALJINSKO OGREVANJE

Z daljinskim ogrevanjem ogrevamo celo naselje ali mesto. To je sistem ogrevanja, pri katerem se toplota proizvaja v **toplarni**.

Toplota prihaja do posameznih stanovanjskih in drugih stavb po vročevodnem omrežju. Predaja toplote iz omrežja v objekt poteka v toplotni postaji.

Daljinsko ogrevanje je trenutno za potrošnika najcenejša oblika ogrevanja.



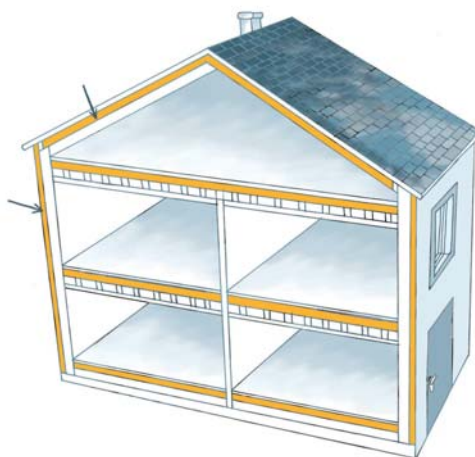
Pomen varčevanja z energijo

Fosilna goriva (premog, nafta, zemeljski plin) so nastala iz rastlin in živali, ki so živele pred milijoni let, v posebnih pogojih. Nahajajo se v zemeljski notranjosti. Te zaloge se počasi zmanjšujejo in se ne obnovljajo. Sčasoma jih bomo morali nadomestiti z obnovljivimi vrstami energije, kot so sončna energija, energija vetra, vodna energija, biomasa, geotermalna energija. Viri teh vrst energije se sproti obnovljajo.

Fosilna goriva so velik onesnaževalec okolja. Varčevanje z energijo pomeni tudi manjši strošek in manjše onesnaževanje okolja.

Nasveti za manjšo porabo energije:

- dobra toplotna izolacija strehe, zunanjih sten, oken in vrat;



- radiatorje postavimo pod okna (s tem omogočamo pravilno kroženje zraka; hladen zrak je težji od toplega, zato se spušča k tloraju in odraja topel zrak, ki se dviga);



Pravilna postavitev radiatorja



Nepravilna postavitev radiatorja

- dnevni prostori naj bodo obrnjeni proti soncu;



- na radiatorje namestimo termostate (z njimi uravnavamo temperaturo v prostoru);
- uporabljajmo varčne žarnice, aparate in stroje. Vsak stroj je označen z energijsko nalepko, ki kupce opozarja na energijsko varčne gospodinjske aparate. S črko A je označen najbolj varčen stroj, ki tudi najmanj onesnažuje okolje;



- ugašajmo luči, izklopimo aparate in stroje, ko jih ne potrebujemo več;
- izbirajmo načine ogrevanja s pečmi, ki imajo najvišji toplotni izkoristek.

Izberimo način ogrevanja, ki ne škoduje okolju. To so alternativni načini ogrevanja.

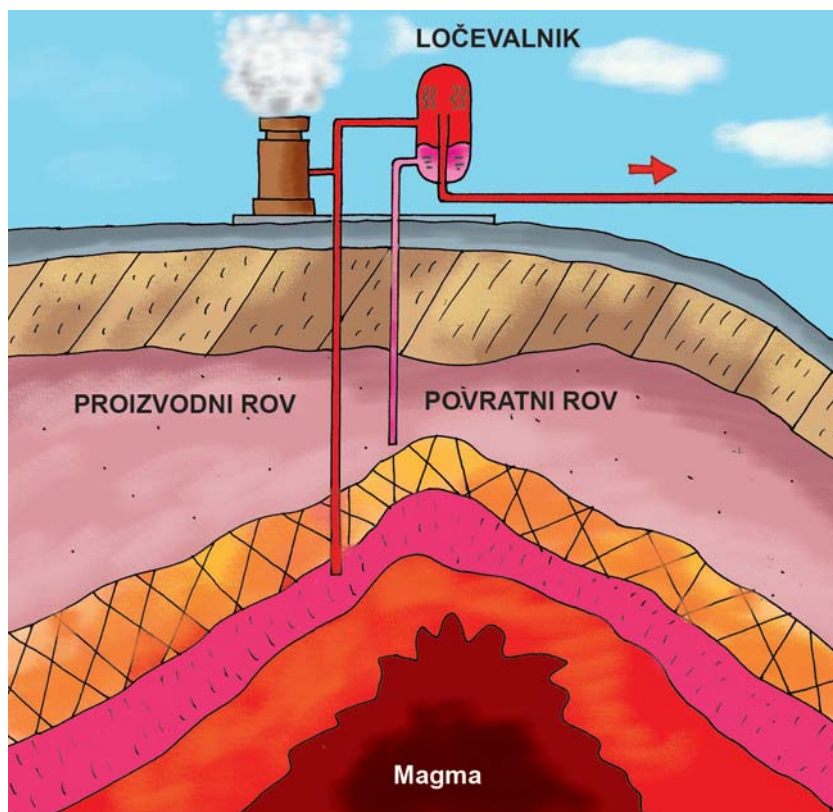
Alternativni načini ogrevanja

Alternativni načini ogrevanja so viri energije, ki se obnovljajo in ne škodujejo okolju. Izkoriščamo lahko:

- **energijo Sonca:** uporabljamo jo za sončne kolektorje in za solarne sisteme. Verjetno si že opazil zbiralnike sončne energije na strehah;



- **geotermalno energijo:** to je toplota, ki nastaja in je shranjena v notranjosti Zemlje. Izkoriščamo jo lahko neposredno z zajemom toplih vodnih ali parnih vrelov;



- **biomaso:** za ogrevanje se uporablja predvsem lesna biomasa, ki obsega: les iz gozdov (hlodi, veje, grmovja), lesne odpadke iz industrije (lubje, žagovina) in odpadne proizvode iz lesa (zaboji, palete).



NAČINI HLAJENJA

Prav tako kot pri ogrevanju je tudi pri hlajenju pomembna dobra toplotna izolacija. Pred segrevanjem skozi okna nas varujejo zunanje rolete. Tako se poleti notranjost hiše ne segreje. Paziti moramo tudi na pravilno zračenje.

Najbolj poznana sta dva načina hlajenja:

- s klimatsko napravo,
- z ventilatorjem.



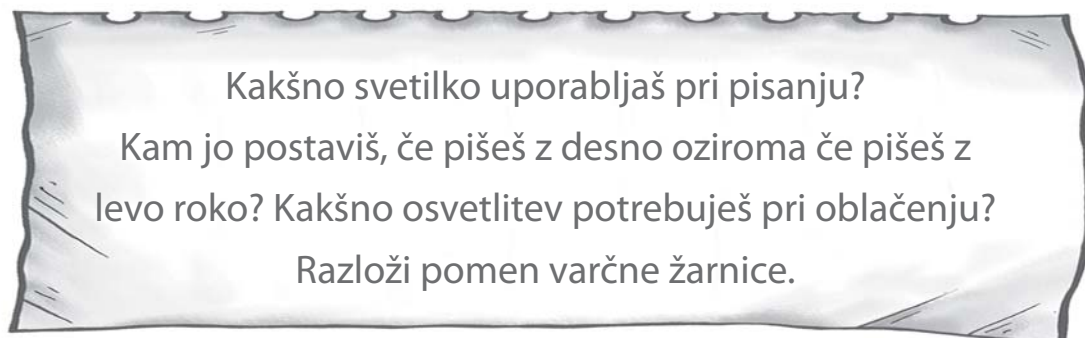
Klimatska naprava



Ventilator

Glavna razlika med ventilatorjem in klimatsko napravo je v tem, da ventilator omogoča samo kroženje zraka, medtem ko klimatska naprava zrak tudi ohlaja.

OSVETLITEV



Naravna svetloba izvira od Sonca. Vir umetne svetlobe so različne vrste žarnic.



Koliko sončne svetlobe pride v prostor, je odvisno od velikosti oken, čistoče stekel, letnih časov, barve prostorov, od zaves ali od drevesa oziroma objekta, če stoji pred oknom.

Katero stanovanje je bolj svetlo?



Pri umetni svetlobi (žarnici) je pomembna moč žarnice, vrsta žarnice, vrsta stekla, oblika in barva senčila, usmeritev snopa svetlobe in barva prostora.



NAČINI OSVETLITVE

Poznamo več vrst osvetlitve:

- **splošna osvetlitev prostora:** pri tem uporabljamo stropne viseče ali pritrjene svetilke in stenske svetilke



- **delovna osvetlitev:** osvetli del, kje beremo, pišemo, pripravljamo hrano. Pri tem uporabljamo namizno ali prenosno svetilko. Ta svetilka mora imeti senčilo, ki usmeri curek svetlobe.



- **osvetlitev za poudarek** (slika, kipec)



- **okrasna razsvetljava** (novoletne lučke)



ZRAČENJE

Ali se ti je kdaj zgodilo, da si že na hodniku zavohal, kaj bo za kosilo?

Razlogov za zračenje je več:

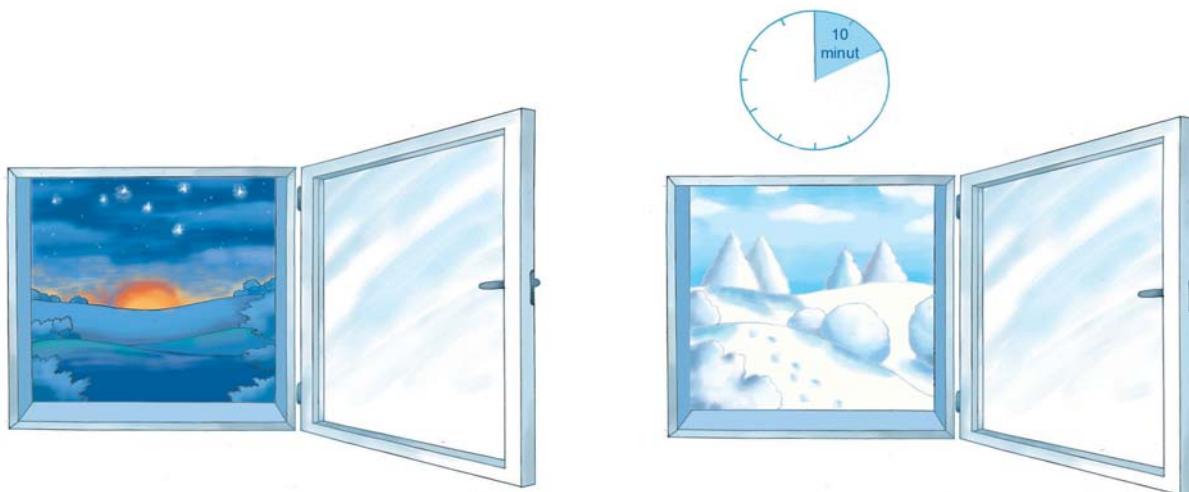
- v prostoru je izrabljeni zrak, v katerem primanjkuje kisika. Če prostora ne prezračimo, postanemo utrujeni, zaspani in začne nas boleti glava. Verjetno se spomniš slabega zraka v avtobusih poleti;
- v zraku je preveč vlage. To zaznamo v kuhinjah in kopalnicah. Če ne prezračimo, se vlaga vpije v stene, kar povzroča zidno plesen;
- v zraku je veliko prahu (pometanje, sesanje). To omogoča razvoj pršic. Pršice pa so glavni razlog za alergijo na hišni prah;
- v prostoru so neprijetne vonjave (kuhinja, toaletni prostori);
- pretopel prostor.



Opiši, kako zračimo poleti in kako pozimi?

Zračimo lahko na dva načina:

- **naravno zračenje** skozi okna in zračnike. Pri tem ne porabljamo energije. Tok zraka nastane zaradi razlike v temperaturi in vlažnosti. Pozimi zračimo hitro, in sicer tako da okna popolnoma odpremo za 10 minut. Če zračimo dlje časa, se začnejo ohlajati stene in tla, kar pa ni gospodarno. Poleti zračimo z odprtimi okni ponoči in zgodaj zjutraj, ko so temperature najnižje;



Zračenje poleti

Zračenje pozimi

- **umetno zračenje** je z ventilatorji in s klimatsko napravo. Pri tem porabljamo energijo. Tok zraka nastane zaradi delovanja teh naprav.

HIGIENA STANOVANJSKIH PROSTOROV

Čiščenje in vzdrževanje stanovanjskih prostorov sta pomembna zato, ker s tem uničujemo mikrobe in mrčes oziroma jim onemogočamo razmnoževanje. To dosežemo z uporabo mila, detergentov in razkužil. S tem pa dosežemo tudi lep videz in prijeten vonj prostorov. Ne smemo pa pozabiti, da to, kar vzdržujemo, traja dlje.



Okolju prijazna čistilna sredstva

V trgovinah je mogoče kupiti veliko čistil, ki škodujejo okolju, in tudi nekaj okolju in ljudem prijaznih proizvodov. Lahko pa uporabljamo »recepte naših babic«, ki so ravno tako učinkoviti, kot sodobna čistila.

RECEPT ZA ČIŠČENJE	UPORABNOST
Kis, razredčen z vodo	Čiščenje oken
	Čiščenje kopalnice
	Čiščenje hladilnika
Mešanica kisa, soli in jedilne sode	Večnamensko čistilo
Mešanica kisa, limoninega soka in olivnega olja	Loščilo za pohištvo
Jedilna soda	Čiščenje pečice
	Čiščenje toaletne školjke
Jedilna soda in vrela voda	Odmašitev odtokov





Slovarček novih besed

- alternativni načini ogrevanja** – ogrevanje s pomočjo Sonca, geotermalne energije in biomase
- biomasa** – energetski vir, ki je shranjen v rastlinah
- centralno ogrevanje** – z eno pečjo ogrevamo celotno stanovanje ali večstanovanjsko hišo
- daljinsko ogrevanje** – z njim ogrevamo celo naselje ali mesto
- fosilno gorivo** – gorivo, kot je premog, nafta ali zemeljski plin; nastalo je iz rastlin in živali, ki so živele pred milijoni let
- garsonjera** – stanovanje iz ene sobe in kopalnice
- geotermalna energija** – toplota, ki nastane v notranjosti Zemlje
- solarni sistem** – sistem izkoriščanja sončne energije za ogrevanje
- sončni kolektor** – zbiralnik sončne energije
- tloris** – pogled predmeta od zgoraj
- toplarna** – objekt, ki porabnike oskrbuje s toplo vodo predvsem za ogrevanje
- toplotna postaja** – s svojim delovanjem uravnava toploto v hišne toplotne naprave
- toplotni izkoristek** – kolikšen del snovi (%) je koristno uporabljen



V tem poglavju sem se naučil

Bivalno okolje je tisti del okolja, kjer bivamo. Stanovanje ima enega, dva, tri ali več stanovanjskih prostorov. Vsak stanovanjski prostor je opremljen drugače, zato nam omogoča opravljanje različnih opravil. Prostore lahko ogrevamo tako, da imamo v vsakem prostoru peč (ogrevanje s pečmi) ali pa imamo eno peč, ki omogoča gretje radiatorjev, postavljenih v vseh prostorih (centralno ogrevanje, daljinsko ogrevanje). Varčevanje z energijo je pomembno, saj tako prihranimo denar, poleg tega pa tudi manj onesnažujemo okolje. Alternativni načini ogrevanja so viri energije, ki se obnavljajo in ne škodujejo okolju. Izkoriščamo lahko sončno energijo, geotermalno energijo in biomaso. Najbolj poznana sta dva načina hlajenja: s klimatsko napravo in z ventilatorjem. Načini osvetlitev so: splošna osvetlitev prostora, delovna osvetlitev, osvetlitev za poudarek in okrasna razsvetljava.

Poznamo dva načina zračenja:

- naravno zračenje skozi okna ali zračnike,
- umetno zračenje z ventilatorji ali s klimatsko napravo.

Čiščenje in vzdrževanje stanovanjskih prostorov sta pomembna zato, ker s tem uničujemo mikrobe in mrčes oziroma jim onemogočamo razmnoževanje. To dosežemo z uporabo mila, detergentov in razkužil. S tem dosežemo tudi lep videz in prijeten vonj prostorov. Ne smemo pa tudi pozabiti, da to, kar vzdržujemo, traja dlje. Prav tako je pomembno, da izbiramo čistila, ki so okolju in ljudem prijazna.



Razširi svoje znanje

Obišči pohištveni sejem ali trgovino s pohištvom.



EKONOMIKA GOSPODINJSTVA

Vsaka družina potrebuje za življenje določeno vsoto denarja.

V zadnjem poglavju se boš naučil, kakšen pomen ima denar, kaj je prihodek, odhodek, prihranek, kako varčujemo in kje. Morda že znaš odgovoriti na naslednji vprašanji: Kaj je žepnina? Kakšno vlogo imata banka in bankomat? Če se ti kaj zatakne, odgovore poišči na zadnjih straneh učbenika.

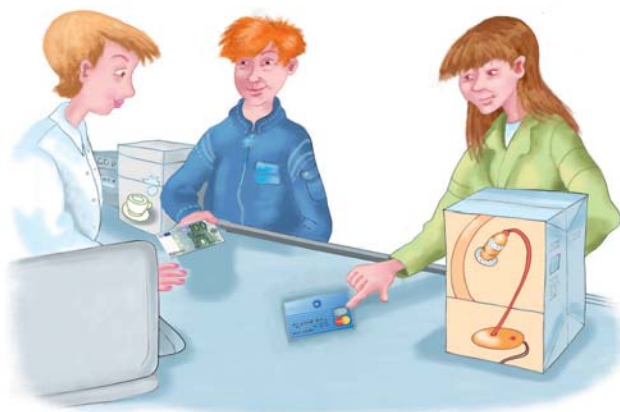


POMEN DENARJA

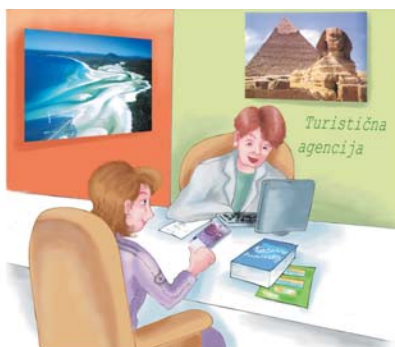
Katere načine plačevanja z denarjem poznaš?
Kaj je gotovinsko in kaj negotovinsko plačevanje?
Zakaj misliš, da je denar pomemben?

Denar je **plačilno sredstvo**, s katerim plačujemo izdelke in storitve.

Plačevanje izdelkov



Plačevanje storitev



Včasih so kot denar uporabljali različne predmete: žita, kose posušenega čaja, sol, polžke, živalsko kožo, različne kovine (zlato, srebro). Tako ima denar tudi vlogo **menjalnega posrednika**.

Prikaz blagovne menjave pri Indijancih:



dva noža = ene hlače



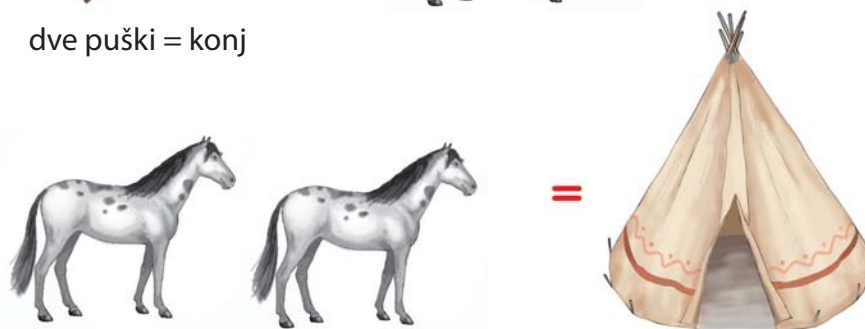
dvoje hlač = odeja



dve odeji = puška



dve puški = konj

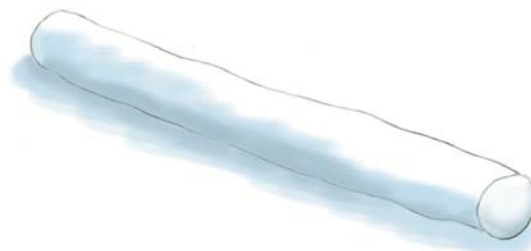


dva konja = usnjen šotor

Znaš izračunati, koliko nožev
stane usnjen šotor?



Blagovna menjava žito za blago



Palica soli

Vsak izdelek in storitev ima svojo ceno. To je njihova vrednost, ki jo plačamo z denarjem. Tako lahko rečemo, da je denar **merilo vrednosti**.

Kolesarstvo		Računalniki	
570,30 €		900,83 €	

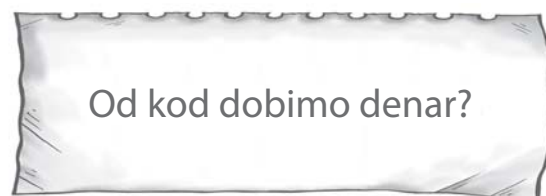
Olačila	Živila			Zlatarna
22,15 €	1,87 €	1,66 €	0,40 €	
35,00 €	1,30 €	0,56 €	0,68 €	
	1,12 €	0,52 €	2,46 €	315,30 €
				112,25 €
				123,34 €



Kadar denar shranimo in šele kasneje porabimo, je denar tudi **hranilec vrednosti**. Možni obliki ohranjanja vrednosti sta hranjenje denarja v banki ali nakup vrednostnih papirjev.

PROSTI TRG >> REDNE DELNICE - 03. 01. 2007 13:59:06													
Vrednostni papir	Oznaka	% spr.	Enot. tečaj	Abs.spr.	Max	Min	Zaklj.	Otvor.	Promet v 1000 EUR	Promet BAS # v 1000 EUR	Naj.pon.	Naj.pov.	Promet v lotih
ALPETOUR POTOVALNA AGENCIJA	APAG	0,00	13,69	0,00	3.280,00	3.280,00	3.280,00	3.280,00	0,00	0,00	14,43	13,19	0
ALPOS	APOG	0,00	41,73	0,00	10.000,00	10.000,00	10.000,00	10.000,00	0,00	0,00	15.000,00	10.400,00	0
AKTIVA NALOŽBE	ATPG	0,00	3,96	0,00	3,96	3,96	3,96	3,96	0,34	0,34	3,96	3,96	87
BELINKA	BELG	0,00	21,03	0,00	5.040,00	5.040,00	5.040,00	5.040,00	0,00	0,00	5.000,00	4.600,00	0
CETIS	CETG	0,00	100,15	0,00	23.999,00	23.999,00	23.999,00	23.999,00	0,00	0,00	150,00	91,75	0
CINKARNA CELJE	CICG	0,00	112,67	0,00	27.000,00	27.000,00	27.000,00	27.000,00	0,00	0,00	125,00	112,00	0
DZS	DZS	0,00	24,62	0,00	5.900,00	5.900,00	5.900,00	5.900,00	0,00	0,00	6.400,00	5.900,00	0
ETRA 33	ETRG	0,00	430,12	0,00	103.799,00	101.799,00	101.799,00	103.799,00	0,00	0,00	440,00	235,00	0
GEA COLLEGE	GEAL	0,00	3,96	0,00	950,00	950,00	950,00	950,00	0,00	0,00	1.000,00	2,50	0
GOZDNO GOSPODARSTVO BLED	GGBG	0,00	7,51	0,00	1.800,00	1.800,00	1.800,00	1.800,00	0,00	0,00	11,06	2.200,00	0
GRAND HOTEL UNION	GHUG	0,00	10,82	0,00	2.592,00	2.592,00	2.592,00	2.592,00	0,00	0,00	11,30	11,10	0
GORIŠKE OPEKARNE	GORG	0,00	6,26	0,00	1.501,00	1.501,00	1.501,00	1.501,00	0,00	0,00	2.000,00	1.000,00	0
GEA	GSBG	0,00	3,34	0,00	801,00	801,00	801,00	801,00	0,00	0,00	900,00	2,92	0
GORENJSKI TISK	GTKG	0,00	15,86	0,00	3.800,00	3.800,00	3.800,00	3.800,00	0,00	0,00	17,53	13,98	0
HELIOS, DOMŽALE	HDOG	-1,18	950,17	-11,32	950,50	950,00	950,17	950,50	8,55	8,55	979,00	950,00	9

PRIHODEK, ODHODEK, PRIHRANEK

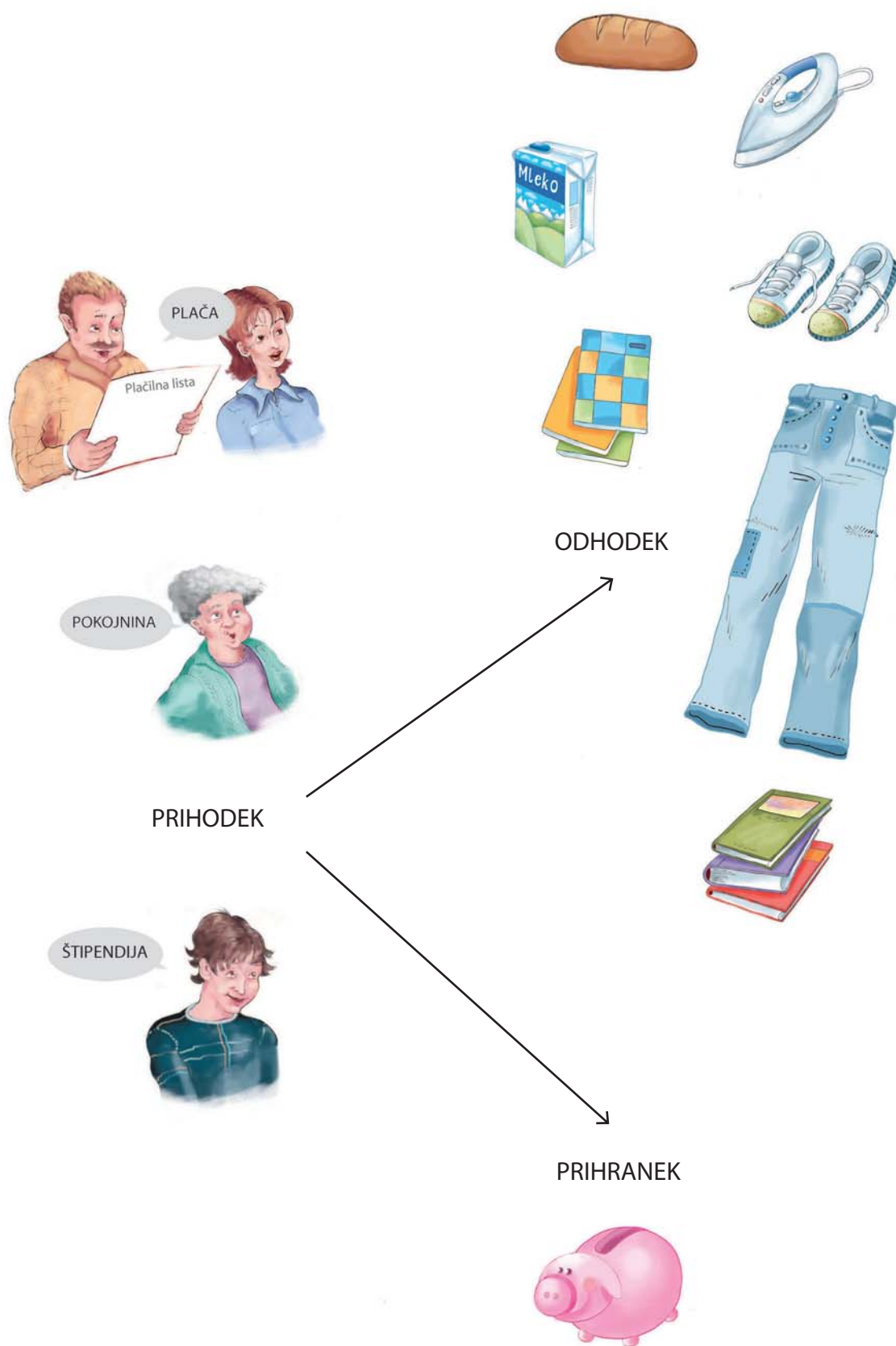


Za življenje potrebujemo različne dobrine, ki jih plačujemo z denarjem. Za naše potrebe poskrbijo starši, ki hodijo v službo in za opravljeno delo prejmejo plačo. To je **prihodek**. Prihodek pa ni samo plača, ampak tudi drug denar, ki prihaja v družino: pokojnina, štipendija, otroški dodatek, socialna podpora, dobiček od iger na srečo idr.

Odhodek je denar, ki ga porabimo za hrano, obleko, stanovanjske obveznosti, šolske potrebščine, igrače, knjige in druge dobrine.

Prihranek je denar, ki ga nismo porabili in smo ga privarčevali. S tem denarjem lahko plačamo izlet, stroške, ki jih nismo predvideli (okvara gospodinjskih aparatov), lahko kupimo dražje dobrine (pohištvo).





Pri načrtovanju porabe denarja moramo paziti, da ne presežemo naših prihodkov. Najbolje je, da vodimo mesečni pregled prihodkov in odhodkov. To je najlažje, če uporabimo razpredelnico Prihodki – odhodki.

RAZPREDELNICA Prihodki – odhodki

	Januar	Februar	Marec	April	Maj	Junij
Prihodki						
Plača						
Pokojnina						
Otroški dodatek						
Socialna podpora						
Drugi prihodki						
Prihodki skupaj						
Odhodki						
Hrana						
Stanovanjski stroški						
Obleka						
Šolske potrebščine						
Prevoz, gorivo						
Zavarovanje						
Telefon						
Obrok kredita						
Drugi izdatki						
Odhodki skupaj						
Razlika med prihodki in odhodki						
Presežek/ primanjkljaj						



VARČEVANJE

Razloži pregovor:
Zrno na zrno pogača, kamen na
kamen palača.

Varčevati pomeni gospodarno ravnati z denarjem in drugimi dobrinami (če ugasneš luči, ko jih ne potrebuješ, se zmanjša poraba elektrike in znesek na računu je nižji).

Poznamo različne oblike varčevanja. Včasih so ljudje hranili denar predvsem doma, danes pa v bankah, predvsem zaradi varnosti. Za denar, ki ga imajo ljudje v bankah, dobijo obresti.



Vse več ljudi se odloča za nakup delnic, vendar pa obstaja pri tem večje tveganje. Njihova cena lahko hitro zraste, a tudi hitro pade. Za pravilen nakup delnic je potrebno veliko poznavanja na področju gospodarstva, v katerem posluje podjetje, spremljati je treba tudi dogajanje na borzi. Dobiček od poslovanja podjetja se izplača enkrat letno v obliki dividend.



Varčujemo lahko v vzajemnih skladih. Poenostavljeno bi lahko rekli, da so vzajemni skladi podobni vreči, v kateri je več kot 100 vrednostnih papirjev. Z vplačilom denarja v to vrečo smo upravičeni do svojega deleža vrednostnih papirjev. Kolikšen je ta del, je odvisno od strokovnjakov, ki upravljajo z vrednostnimi papirji. Dobra stran vzajemnih skladov je, da sami odločamo o višini vlaganja in nam ni treba spremljati dogajanja na borzi.



ŽEPNINA

Žepnina je denar, ki ga lahko dobiš od staršev tedensko ali mesečno.



Za kaj porabiš svojo žepnino?
Ali morda varčuješ?



Po zgledu primera mesečne razpredelnice Prihodki – odhodki vodi svoje prihodke in odhodke. Morda ti uspe tudi kaj privarčevati.

BANKA

Banka je ustanova, ki se ukvarja z denarnim poslovanjem. V banki imamo odprt osebni račun, lahko najamemo posojilo, plačamo položnice, menjamo denar, varčujemo, kupimo vrednostne papirje.



BANKOMAT

Bankomati omogočajo dvigovanje gotovine 24 ur na dan. Poleg dviga gotovine lahko tudi preverimo stanje na računu, napolnimo račun mobilnega telefona, plačamo položnice, položimo denar. Za uporabo bankomata potrebuješ bančno kartico in osebno številko, ki jo poznaš le ti, zato ju skrbno varuj.

Postopek uporabe bankomata:



Bančno kartico vstaviš v režo bankomata.



Vneseš svojo osebno številko.



Izbereš željeno storitev.



Glede na izbrano storitev slediš navodilom na zaslonu.



Slovarček novih besed

borza – organiziran trg, na katerem lahko kupujemo in prodajamo vrednostne papirje

delež – del celote

delnica – vrednostni papir, ki predstavlja solastnino v delniški družbi; lastnik delnice ima zato določene pravice do te delniške družbe

dividenda – del dobička, ki se izplača delničarjem

izdelek – kar je izdelano, narejeno

obresti – denarno nadomestilo za posojeni denar

osebni račun – račun, na katerem se spremlja finančno poslovanje med banko in lastnikom računa

storitev – delo, ki ga opraviš za naročnika in za to prejmeš plačilo

vrednostni papir – listina, ki vsebuje določene premoženjske pravice



V tem poglavju sem se naučil

Denar je pomemben kot plačilno sredstvo, menjalni posrednik, merilo vrednosti in hranilec vrednosti.

Prihodek je denar, ki ga prejmemo. Odhodek je denar, ki ga porabimo.

Prihranek je denar, ki ga nismo porabili.

Varčujemo lahko doma, v banki, z nakupom delnic, v vzajemnih skladih.

Žepnina je denar, ki ga lahko dobiš od staršev tedensko ali mesečno.

Banka je ustanova, ki se ukvarja z denarnim poslovanjem.

Bankomati omogočajo dvigovanje gotovine 24 ur na dan.



Razširi svoje znanje

Obišči banko in si oglej letake, na katerih banka ponuja svoje storitve.





Zavod
Republike
Slovenije
za šolstvo

Bernarda Kramar

Gospodinjstvo



ISBN 961-234-473-3



9 789612 344733