



Zavod
Republike
Slovenije
za šolstvo

Gospodinjstvo

Učbenik za 8. razred osnovne šole

**Prilagojeni izobraževalni program z nižjim
izobrazbenim standardom**



Bernarda Kramar



Zavod
Republike
Slovenije
za šolstvo

Bernarda Kramar

GOSPODINJSTVO

Učbenik za 8. razred osnovne šole

**Prilagojeni izobraževalni program z nižjim
izobrazbenim standardom**



Ljubljana 2007

Bernarda Kramar

GOSPODINJSTVO 8

Učbenik za 8. 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, Skupina Potens
<i>Računalniški prelom</i>	Littera picta, d. o. o.
<i>Izdal in založil</i>	Zavod Republike Slovenije za šolstvo
<i>Predstavniki založbe</i>	mag. Gregor Mohorčič
<i>Izvedba</i>	RACMAN Audio Video Studio, d. o. o.
<i>Naklada</i>	144 izvodov
	Ljubljana, 2007
	Prva izdaja

Strokovni svet Republike Slovenije za splošno izobraževanje je na svoji 112. seji dne 03. 04. 2008 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. 6130-1/2008/159 o potrditvi učbenika Gospodinjstvo 8, učbenik za gospodinjstvo za 8. razred osnovne šole s prilagojenim programom z nižjim izobrazbenim standardom.

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

64(075.2):376

KRAMAR, Bernarda

Gospodinjstvo 8 [Elektronski vir] : učbenik za 8. 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, 2007

ISBN 978-961-234-636-2

236211456

© 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
<i>GOSPODINJSKA UČILNICA</i>	8
<i>KONZERVIRANJE IN SHRANJEVANJE ŽIVIL</i>	9
• NARAVNO KISANJE	11
<i>MAŠČOBE IN SLADKORJI</i>	16
• MAŠČOBE IN MAŠČOBNA ŽIVILA.....	17
• SLADKOR IN SLADKORNA ŽIVILA	19
• ENERGIJSKA VREDNOST MAŠČOB IN SLADKORJEV	20
• KORISTNOST MAŠČOB IN SLADKORJEV	23
• ŠKODLJIVOST MAŠČOB IN SLADKORJEV	23
<i>ZAŠČITNE SNOVI</i>	30
<i>VODA.....</i>	33
• POMEN VODE ZA ŽIVLJENJE.....	33
<i>PRAZNOVANJE.....</i>	36

...

2. TEKSTIL, OBLAČILA IN OBUTEV	37
<i>MOJA OBLEKA.....</i>	38
• SPODNJA OBLAČILA.....	39
• VRHNJA OBLAČILA.....	40
• MODNI DODATKI	41
• ŠPORTNA OBLAČILA.....	41

• KONFEKCIJA	42
• Opis znakov za vzdrževanje tekstila	44
• MODA	46
• POSEZONSKE RAZPRODAJE	47
ŠIVALNI STROJ	50
• VSTAVLJANJE IGLE V ŠIVALNI STROJ	51
• NAPELJEVANJE ZGORNJEGA SUKANCA	52
• NAPELJEVANJE SPODNJEGA SUKANCA	53
• VSTAVLJANJE ČOLNIČKA V OHIŠJE	53
• PRIPRAVA SPODNJE NITI ZA ŠIVANJE	54
• IZDELAVA IN ŠIVANJE PO VAJENICI	54
• POSPRAVLJANJE ŠIVALNEGA STOJA	54
MOJ IZDELEK	56

• • •

3. OSNOVE HIGIENE	57
NEGA OBRAZA	58
• NEGA MLADOSTNIŠKE KOŽE	58
• Nasveti za nego aknaste kože	58
• LIČENJE OBRAZA	59
• BRITJE	61
• Britje z britvico	62
• Britje z brivskim aparatom	63
• POKLIC KOZMETIČARKE, PEDIKERKE IN FRIZERKE	63
PREHLADNA OBOLENJA, OKUŽBE IN ZAJEDAVCI	65
• PREHLADNA OBOLENJA IN OKUŽBE	65
• Kaj lahko storimo sami, ko zbolimo	66
• Kdaj je obisk pri zdravniku nujen	66
• Nasveti za preprečevanje prehladnih obolenj	67
• ZAJEDALCI	67
• Uši	67
• Garje	68
• Gliste	68
• POMEN REDNEGA UMIVANJA ZA ZDRAVJE	69

• • •

4. BIVANJE IN OKOLJE	71
<i>POGOJI ZA USPEŠNO VZGOJO CVETLIC</i>	72
<i>VZDRŽEVANJE CVETLIC V CVETLIČNIH LONČKIH,</i> <i>KORITIH IN NA GREDICAH</i>	76
<i>EKOLOŠKO VRTNARJENJE</i>	79



5. EKONOMIKA GOSPODINJSTVA	81
<i>POTROŠNIŠKA VZGOJA</i>	82
• POTROŠNIŠTVO.....	83
• POTROŠNIK.....	84
• OGLAŠEVANJE	84
• NAKUP	86



LEGENDA



RAZMISLI IN ODGOVORI



PRAKTIČNA VAJA



RECEPT



SLOVARČEK NOVIH BESED



V TEM POGLAVJU SEM SE NAUČIL



RAZŠIRI SVOJE ZNANJE

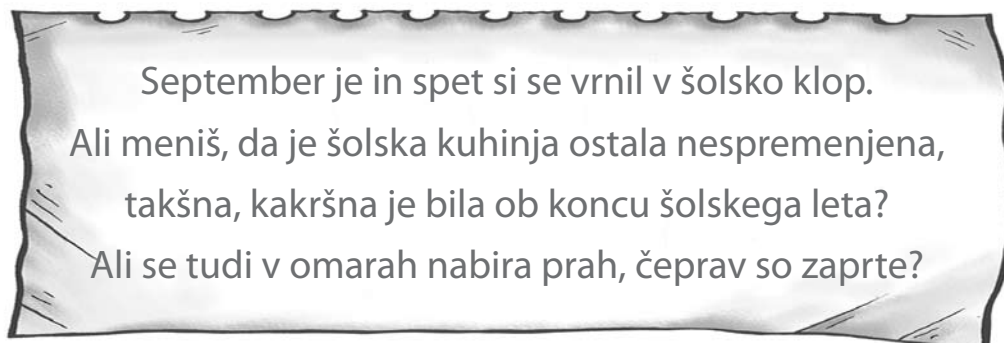


HRANA, PREHRANA

Tvoje telo za gibanje, dihanje, smejanje, petje, razmišljanje in za vse drugo, kar počneš, potrebuje energijo, ki jo dobiš s hrano. Prav gotovo veš, da si bolj sit, če poješ kos kruha, namazan z maslom in marmelado, kot če poješ jabolko. V prvem poglavju boš spoznal, zakaj je tako in zakaj naše telo potrebuje sadje, zelenjavo in vodo, čeprav nas takšna hrana slabo nasiti.



GOSPODINJSKA UČILNICA



V kuhinji je čistoča nujno potrebna, saj tam shranjujemo živila ter pripravljamo in uživamo hrano. Naučili smo se že, kako jo čistimo ter katero čistilo in katere čistilne pripomočke pri tem uporabljamo. Da bo delo lažje in hitreje opravljeno, si izdelamo plan dela. Plan dela je načrt, ki opisuje, kaj bo vsak izmed nas naredil.

Oglej si primer, kako so si otroci razdelili delo.

Plan dela

IME OTROKA	OPRAVILO
Maja	Čiščenje štedilnika
Matic	Čiščenje omar
Anja	Pomivanje posode, jedilnega pribora in kuhinjskih pripomočkov
Rok	Splakovanje posode
Lara	Brisanje posode
Jan	Čiščenje delovnih površin ter zlaganje pomite posode, jedilnega pribora in pripomočkov v omare



V skupini izdelajte plan dela za čiščenje gospodinjske učilnice, očistite jo in pripravite za pouk.



KONZERVIRANJE IN SHRANJEVANJE ŽIVIL

S konzerviranjem in pravilnim shranjevanjem živil hrani podaljšamo obstojnost.

S pomočjo slik opiši načine konzerviranja in shranjevanja živil ter naštej živila, ki jim na ta način podaljšamo obstojnost.



Konzerviranje s pomočjo VISOKIH TEMPERATUR



Konzerviranje s pomočjo KISA



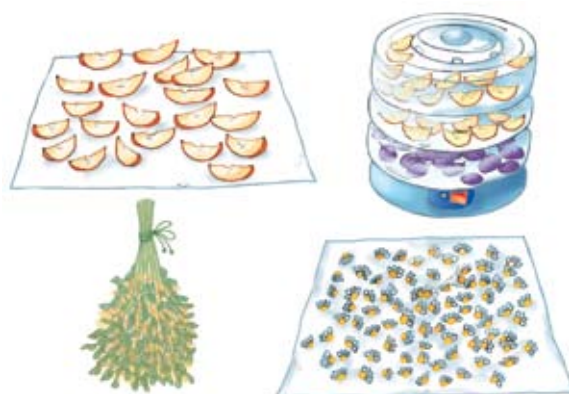
NARAVNO KISANJE



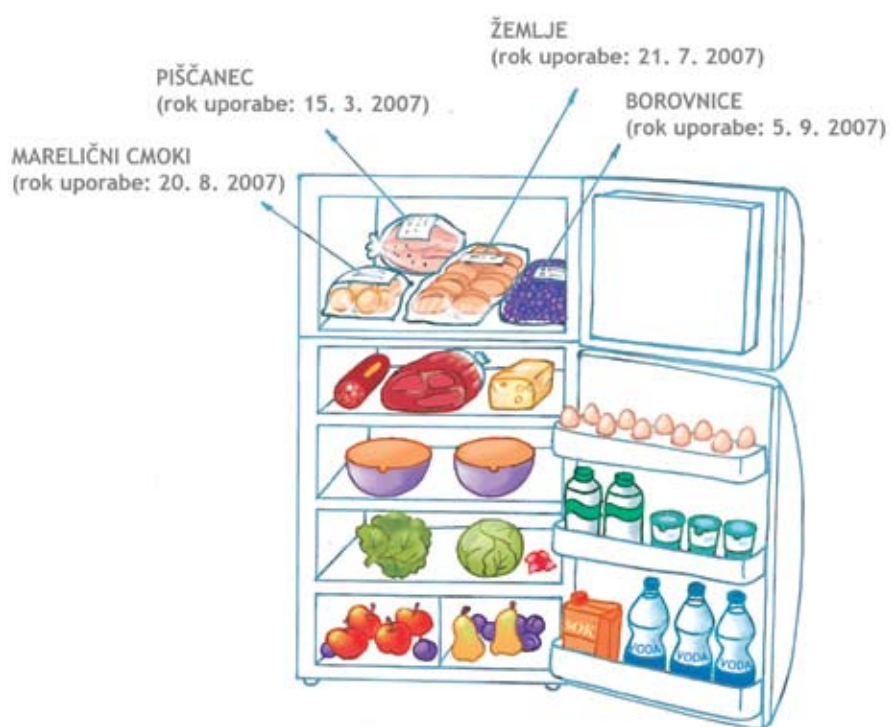
Konzerviranje s pomočjo SLADKORJA



Konzerviranje s pomočjo SOLI



SUŠENJE



Konzerviranje s pomočjo NIZKIH TEMPERATUR



Shranjevanje v OMARI

NARAVNO KISANJE

Naravno kisanje je način konzerviranja živil, ki ga omogočajo v zraku prisotni mikroorganizmi.

Pri kisanju zelja ali repe poteka **mlečno-kislinsko vrenje**, pri katerem se sladkor spremeni v mlečno kislino.

Pri izdelavi kisa gre za proces **ocetno-kislinskega vrenja**, pri čemer se alkohol spremeni v **ocetno kislino**, ki daje kisu značilen oster okus.



S kisanjem si pripravimo sadje in zelenjavo za čas, ko ni več sezona zanje. Na ta način si zagotovimo pestrost prehrane, obenem pa v tako pripravljenih živilih ohranimo pomembne vitamine, minerale in druge snovi, potrebne za naše telo.



Priprava jabolčnega kisa

Jabolčni kis je vsestransko uporaben. Lahko ga uporabimo kot dodatek k jedem, za konzerviranje hrane ali kot čistilno sredstvo v kuhinji.

Potrebujemo:

- jabolka

Pripomočki:

- stiskalnica ali sokovnik
- steklenica
- kozarec za vlaganje
- balon
- gaza
- elastika

Potek dela:



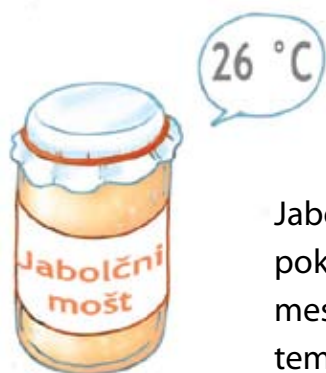
Jabolka narežemo na krhlje.



S pomočjo stiskalnice ali sokovnika iz jabolk stisnemo sok.



Jabolčni sok prelijemo v steklenico, ki jo neprodušno zapremo z balonom. V balon se bo ujel plin, ki bo nastal pri vrenju. Ko je vrenje končano, nastane jabolčni mošt. To traja približno 3–4 tedne.



Jabolčni mošt prelijemo v kozarec za vlaganje, ga pokrijemo z gazo in zapremo z elastiko. Čez nekaj mesecev bo iz njega nastal kis. Najugodnejša temperatura za pripravo kisa je 26 °C.



Priprava kislega zelja

Kislo zelje je v zimskih mesecih ena najpomembnejših vrtnin, saj s svojo vsebnostjo vitamina C prežene marsikateri prehlad.

Potrebujemo:

- zeljnate glave
- sol

Pripomočki:

- strgalo za zelje
- plastična posoda
- tlačilka za krompir
- lesena deska
- velik očiščen kamen

Potek dela:



Zeljnate glave očistimo ter jih karseda na tanko naribamo.



Naribano zelje posolimo (10 gramov soli na kilogram zelja) in dobro premešamo.



Zelje razporedimo v posodo po plasteh.
Vsako plast skrbno pretlačimo, da spusti sok.



Posode ne napolnimo do vrha. Na zadnjo plast položimo čisto leseno desko, ki jo obtežimo z očiščenimi kamni. Po obtežitvi naj bodo deske prekrite z zeljno tekočino.

3 dni pri temperaturi nad 20 °C 3-4 tedne pri 15 °C (v kleti)



Tako pripravljeno zelje hranimo 3 dni pri temperaturi nad 20 °C, nato ga prenesemo v prostor (klet), kjer je temperatura približno 15 °C. Tam naj ostane 3–4 tedne.



Zelje je zdaj skisano in pripravljeno za uživanje oziroma za shranjevanje. Pri shranjevanju pazimo, da je zelje pokrito s tekočino in da vzdržujemo čistočo. Peno ali zmehčano zelje sproti odstranjujemo. Na podoben način lahko skisamo tudi repo.



Slovarček novih besed

jabolčni mošt – jabolčni sok z nizko vsebnostjo alkohola in z veliko ogljikovega dioksida

kisanje – način konzerviranja, pri katerem se uporablja kis

mlečna kislina – organska kislina, ki nastane pri kisanju zelja ali repe

mlečno-kislinsko vrenje – vrsta vrenja, pri katerem se sladkor spremeni v mlečno kislino

ocetna kislina – organska kislina, ki nastane pri izdelavi kisa

ocetno-kislinsko vrenje – vrsta vrenja, pri katerem se alkohol spremeni v ocetno kislino



V tem poglavju sem se naučil

Naravno kisanje je način konzerviranja živil, ki ga omogočajo v zraku prisotni mikroorganizmi.

Pri kisanju zelja ali repe poteka **mlečno-kislinsko vrenje**, pri katerem se sladkor spremeni v **mlečno kislino**.

Pri izdelavi kisa gre za proces **ocetno-kislinskega vrenja**, pri čemer se alkohol spremeni v **ocetno kislino**, ki daje kisu značilen oster okus.

MAŠČOBE IN SLADKORJI

Oglej si piramido zdrave prehrane in povej,
katerih živil moramo zaužiti najmanj.

Morda veš, kaj so posledice
pretiranega uživanja maščob in sladkorjev?

Piramida zdrave prehrane



MAŠČOBE IN MAŠČOBNA ŽIVILA

Maščobe so sestavljene iz **maščobnih kislin** in **glicerola**. Maščobne kisline so lahko nasičene ali nenasičene. Količina nasičenih in nenasičenih maščobnih kislin v maščobi določa njene lastnosti.

Primer: Če v maščobah prevladujejo nenasičene maščobne kisline, so te tekoče (olja), v nasprotnem primeru, ko je več nasičenih maščobnih kislin, so te v trdnem stanju (maslo).

Maščobna živila so živila, ki vsebujejo več kot 80 % maščob. Po izvoru jih delimo na živila **rastlinskega** in na živila **živalskega** izvora.

Živalske maščobe



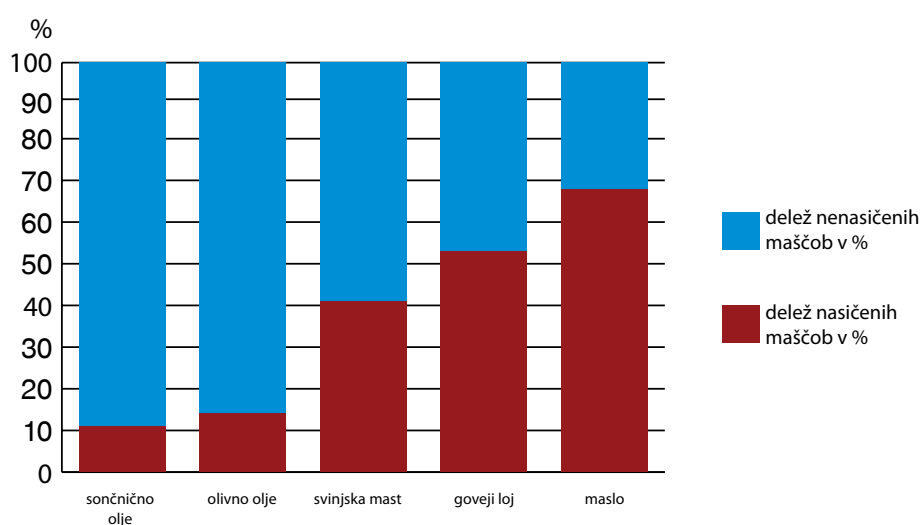
Rastlinske maščobe



Če se želimo zdravo prehranjevati, uživajmo predvsem maščobe v obliki olj, ki vsebujejo veliko nenasičenih maščobnih kislin (na primer olivno olje). Maščobe, ki vsebujejo veliko nenasičenih maščobnih kislin, če jih seveda uživamo v zmernih količinah, so za zdravje primernejše od maščob, ki vsebujejo več nasičenih kislin (glej graf Delež nasičenih in nenasičenih maščobnih kislin v maščobnih živilih).

Manj priporočljive za uživanje so torej maščobe živalskega izvora oziroma maščobe, ki vsebujejo več nasičenih maščobnih kislin in holesterola. Maščobe živalskega izvora postanejo nevarne za zdravje predvsem takrat, ko jih je v naši prehrani preveč.

Deleži nasičenih in nenasičenih maščobnih kislin v maščobnih živilih



Maščobe se kot skrite maščobe nahajajo tudi v drugih živilih. Te maščobe najdemo v mleku in mlečnih izdelkih, v mesu in mesnih izdelkih, v ocvrtih jedeh, majonezi, solatnih prelivi, pecivu in v drugih sladica. Bodimo zmerni pri uživanju teh živil.



SLADKOR IN SLADKORNA ŽIVILA

Sladkorji sodijo med ogljikove hidrate in jih delimo na **monosaharide** in **disaharide**. Monosaharidi so sestavljeni iz ene same gradbene enote. Najpomembnejša monosaharida v naši prehrani sta **glukoza** (grozdni sladkor) in **fruktoza** (sadni sladkor). Disaharidi pa so sestavljeni iz dveh enot monosaharidov. Ker so monosaharidi in disaharidi sladkega okusa, jih zato imenujemo tudi sladkorji.

V vsakodnevni prehrani najpogosteje uporabljamo jedilni sladkor (saharoza), ki ga pridobivamo iz sladkorne pese in sladkornega trsa. Jedilni sladkor je disaharid in je sestavljen iz glukoze in fruktoze.

Jedilni sladkor



Sladkor se nahaja tudi v medu, mleku, sadju in v nekateri zelenjavi.



Sladkorna živila vsebujejo veliko sladkorjev, zato jih uživajmo zmerno.

Sladkorna živila (delež sladkorja v %)



ENERGIJSKA VREDNOST MAŠČOB IN SLADKORJEV

Energijska vrednost nam pove, koliko energije nam daje določeno živilo. Izražena je v J (joulih) ali kJ (kilojoulih).

$$1000 \text{ J} = 1 \text{ kJ}$$

Koliko energije potrebujemo, je odvisno od naše starosti, spola in telesnih aktivnosti (plavanje, tek, pomivanje posode, pisanje naloge). Energijo potrebujemo tudi za nemoteno delovanje telesa (za dihanje, bitje srca, prebavo in drugo).

Energijsko vrednost izračunamo tako, da seštejemo energijske vrednosti posameznih hranilnih snovi, ki jih vsebuje ena enota (1 gram) živila.

Največ energije dobimo, če zaužijemo živila, ki vsebujejo veliko maščob, ogljikovih hidratov in beljakovin.



En gram zaužite maščobe sprosti v telesu 37 kJ energije.



En gram zaužitih ogljikovih hidratov sprosti v telesu 17 kJ energije.

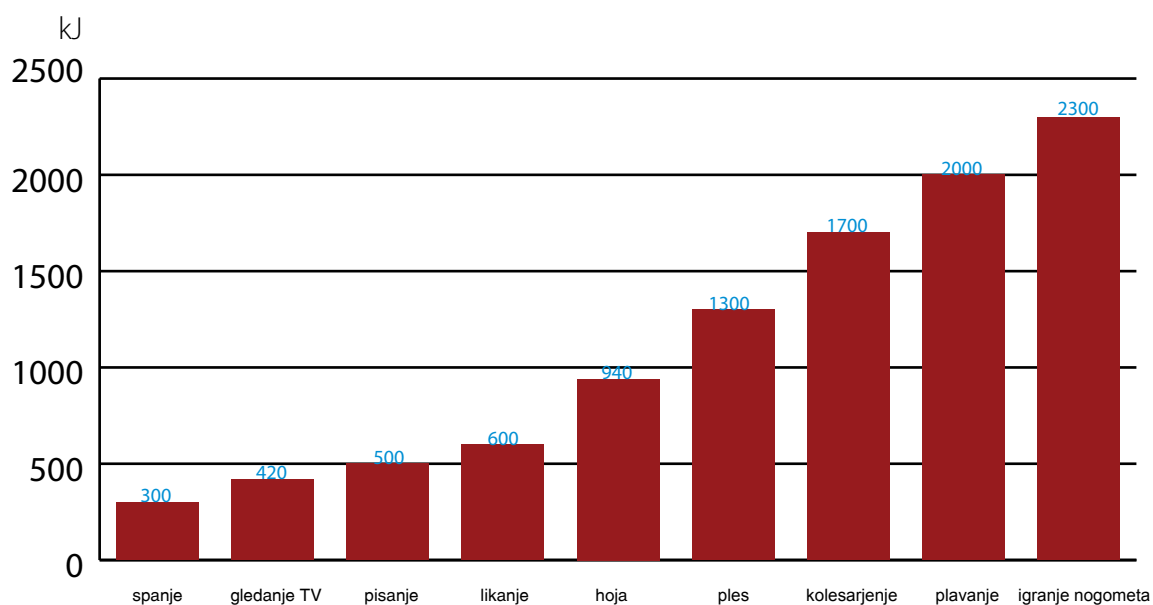
Energijske vrednosti nekaterih živil

ŽIVILO	KOLIČINA	kJ
mandarine	3 male	195
pusta šunka	1 rezina (40 g)	195
banana	1 kos	250
črn kruh	kos	300
čokolada	2 koščka	370
jajce	1 kos	390
mleko 1,6	2 dcl	400
kokakola	2,5 dcl	460
navadni jogurt 3,2	2 dcl	550
hrenovka	½ para	590
sir (ementalec)	1 rezina (40 g)	620
belo meso (puran)	1 zrezek (100 g)	1120
hamburger	1 kos	1300
pomfri	srednja porcija	1990

Potrebe po energiji na dan (kJ/dan)

Starost 13–14 let	kJ/dan
dekleta	10050
fantje	11700

Če je v naši prehrani preveč maščob, sladkorjev in drugih hranilnih snovi, se zredimo. Maščobe se kopičijo pod kožo. V nasprotnem primeru, ko ne zaužijemo dovolj hrane, črpa telo energijo iz rezerve maščob v telesu.

Energijske potrebe ob različnih aktivnostih, če trajajo 1 uro

Kakšne so tvoje fizične obremenitve čez dan?
 Ali se ukvarjaš s kakšnim športom?
 Kdo lahko po tvojem mnenju uživa več maščob
 in sladkorjev? Zakaj?

KORISTNOST MAŠČOB IN SLADKORJEV

Maščobe in sladkorji so v zmernih količinah pomemben **vir energije**.

V maščobah se **topijo** nekateri vitamini: A, D, E in K, vsebujejo pa tudi **esencialne maščobne kisline**.

Maščobe so **sestavni del** celic.

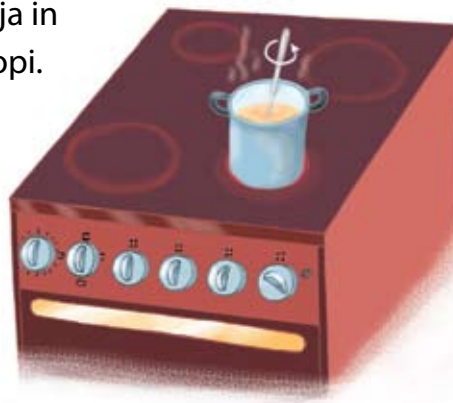
Sladkor lahko **konzervira** živila (marmelada).

Namesto sladkorja lahko v vsakodnevni prehrani uporabimo **med**, ker je lahko prebavljiv in ima koristne učinke, vendar moramo tudi pri medu paziti na zmernost v količini.

Sladkor lahko pripravimo tudi kot napitek za pomoč pri pomiritvi kašlja.



Lonček segrej, dodaj tri žlice sladkorja in mešaj toliko časa, da se sladkor raztopi. Nato dodaj 1 dcl mleka, zmešaj in napitek je pripravljen.



ŠKODLJIVOST MAŠČOB IN SLADKORJEV

Zaradi visoke energijske vrednosti je posledica pretiranega uživanja maščob in sladkorjev **debelost**. Da se temu izognemo, izbirajmo izdelke z manj maščobami in brez dodanega sladkorja.



Kadar je v naši prehrani preveč živalskih maščob, se v krvi poveča količina **holesterola** in ta lahko vpliva na nastanek bolezni srca in žilja.

Maščobe se lahko tudi pokvarijo. Pravimo, da postanejo **žarke**. Žarke maščobe škodujejo zdravju. Prostor za shranjevanje maščob naj bo zato suh, hladen in temen.

Če pri kuhanju maščobe preveč segrevamo, lahko nastanejo snovi, ki so zdravju škodljive. Zato naj bo na tvojem jedilniku čim manj ocvrtih jedi.



Sladkor lahko povzroči **zobno gnilobo**, če si zob po zaužitju sladkih jedi temeljito ne umivamo.



Umetna sladila so namenjena ljudem, ki jim to svetuje zdravnik.



Bliža se čas praznikov. Z nekaj domišljije lahko iz medenega testa izdeláš piškote lepih prazničnih oblik, jih okrašíš z mandlji in orehi ter namažeš s sladkornim ledom. Da ti bo šlo delo lažje od rok, za vajo izdelaj medene zvezdice.



Medene zvezdice

Za testo potrebujemo:

- 50 dag moki
- pecilni prašek
- 15 dag masla
- 12 dag sladkorja v prahu
- 2 jajci
- 15 dag medu
- vrečko začimb za medenjake

Za sladkorni led potrebujemo:

- ½ beljaka
- ½ limone
- 20 dag sladkorja v prahu

Pripomočki:

- skleda
- električni mešalnik
- pekač
- čopič
- modelček v obliki zvezdice
- valjar

Potek dela:



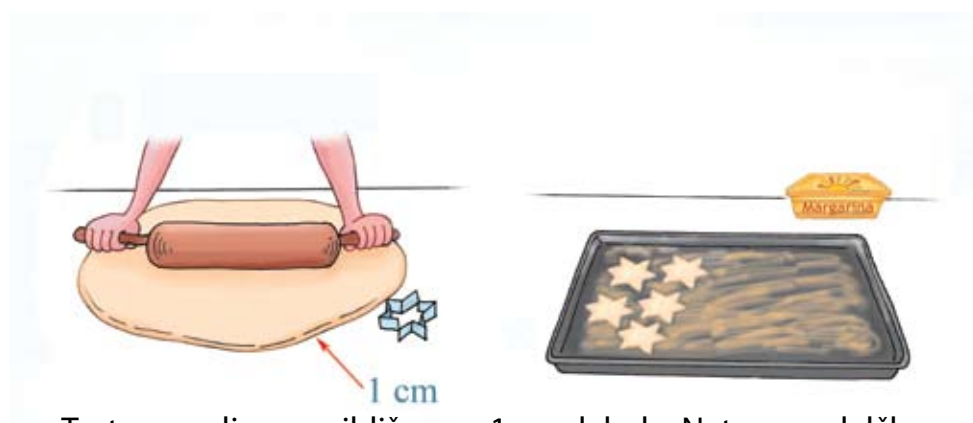
Moki primešamo pecilni prašek, dodamo maslo ter vse skupaj pregnetemo.



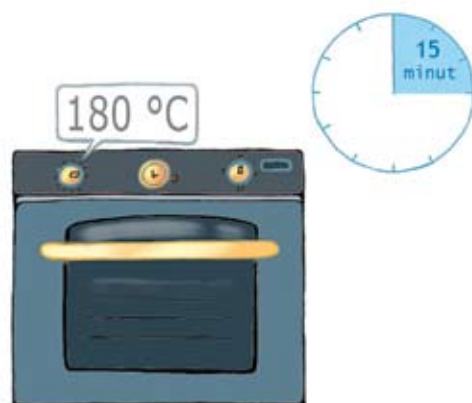
Nato dodamo jajci, sladkor, med, začimbe za medenjake ter zamesimo testo.



Testo naj 1 uro počiva.



Testo razvaljamo približno na 1 cm debelo. Nato z modelčkom izrežemo zvezdice ter jih položimo na pekač, ki smo ga pred tem namazali z margarino in potresli z moko.



Medene zvezdice pečemo 15 minut pri 180 °C.



Medtem ko se medene zvezdice hladijo, pripravimo sladkorni led, in sicer tako, da z električnim mešalnikom zmešamo beljak, limono in sladkor.



S sladkornim ledom okrasimo medenjake.



Slovarček novih besed

disaharid – sladkor, ki je sestavljen iz dveh monosaharidov

esencialne maščobne kisline – maščobne kisline, ki so življenjsko pomembne; dobiti jih moramo s hrano, saj jih naše telo ne more proizvajati samo

fruktoza (sadni sladkor) – sladkor, ki se nahaja v sadju, zelenjavi in medu; je najslajšega okusa izmed vseh sladkorjev

glicerol – višji alkohol; sestavina maščobe

glukoza (grozdni sladkor) – sladkor, ki se nahaja v sadju, zelenjavi in medu

holesterol – snov živalskega izvora, ki je pomemben sestavni del celic; z uživanjem večjih količin živalskih maščob se le-te nabirajo na stenah žil in povečujejo tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni

joule (izg. »džul«) – enota za količino energije, ki jo vsebuje hranilna snov

maščoba – hranilna snov, ki je v zmernih količinah pomemben vir energije

mlečni sladkor – sladkor, ki je sestavina mleka; je najmanj sladek izmed vseh sladkorjev

monosaharid – osnovni ogljikov hidrat, katerega molekule se ne dajo razcepiti v manjše

nasičene maščobne kisline – sestavine maščob, ki jih najdemo večinoma v maščobah živalskega, lahko pa tudi v maščobah rastlinskega izvora; te maščobe povečujejo tveganje za nastanek mnogih, predvsem srčno-žilnih bolezni in tudi raka

nenasičene maščobne kisline – sestavine maščob, ki prevladujejo v rastlinah; prehrana s temi vrstami maščob je v zmernih količinah nekoliko bolj zdrava

saharoza (jedilni sladkor) – sladkor, ki ga pridobivamo iz sladkorne pese in sladkornega trsa s posebnim postopkom; v gospodinjstvu je najpogostejše v uporabi

žarek – pekoč in grenak okus ter neprijeten vonj pokvarjene maščobe



V tem poglavju sem se naučil

Maščobe so sestavljene iz maščobnih **kislin** in **glicerola**. Maščobne kisline so lahko nasičene ali nenasičene.

Maščobna živila so živila, ki vsebujejo več kot 80 % maščob. Po izvoru jih delimo na živila **rastlinskega** in na živila **živalskega** izvora. Maščobe živalskega izvora najdemo v maslu, govejem loju, svinjski masti in ribjem olju. Maščobe rastlinskega izvora so razna olja, margarina, rastlinska mast, kikirikijevo maslo.

Maščobe se kot skrite maščobe nahajajo tudi v drugih živilih. Te maščobe najdemo v mleku in mlečnih izdelkih, v mesu in mesnih izdelkih, v ocvrtih jedeh, majonezi, solatnih prelivih, pecivu in v drugih sladica. Bodimo zmerni pri uživanju teh živil.

Maščobe in sladkorji so v zmernih količinah pomemben **vir energije**.

V maščobah se **topijo** nekateri vitamini: A, D, E in K, vsebujejo pa tudi **esencialne maščobne kisline**.

Če uživamo preveč maščob, lahko zbolimo.

Sladkorji sodijo med ogljikove hidrate in jih delimo na **monosaharide** in **disaharide**. Monosaharidi so sestavljeni iz ene same gradbene enote. Najpomembnejša monosaharida v naši prehrani sta glukoza (grozdni sladkor) in fruktoza (sadni sladkor). Disaharidi pa so sestavljeni iz dveh enot monosaharidov. Ker so monosaharidi in disaharidi sladkega okusa, jih zato imenujemo tudi sladkorji.

Jedilni sladkor pridobivajo iz sladkorne pese in sladkornega trsa. Sladkor se nahaja tudi v mleku, medu, sadju in v nekateri zelenjavi. Po uživanju sladkornih živil si temeljito umijmo zobe.

Energijska vrednost nam pove, koliko energije nam daje določeno živilo. Izražena je v J (joulih) ali kJ (kilojoulih). Koliko energije potrebujemo, je odvisno od naše starosti, spola in telesnih aktivnosti (plavanje, tek, pomivanje posode, pisanje naloge). Energijo potrebujemo tudi za nemoteno delovanje telesa (za dihanje, bitje srca, prebavo in drugo).



Razširi svoje znanje

Obišči tovarno čokolade ali slaščičarno in si oglej njihovo ponudbo.

ZAŠČITNE SNOVI

Zaščitne snovi ščitijo naše telo pred boleznimi in skrbijo, da življenjski procesi potekajo nemoteno. Zaščitne snovi so vitamini in minerali. Večina vitaminov in mineralov se nahaja v sadju in zelenjavi. Pomembno je, da ta živila čim pogosteje uživamo surova, ker v njih ostaja največ vitaminov in mineralov.

Zaščitne snovi so življenjsko pomembne snovi, ki jih moramo dobiti s hrano, saj jih naše telo samo ne more proizvajati. Čeprav jih potrebujemo v majhnih količinah, so nepogrešljive.

Pomen vitaminov

Vitamin A



- za tvorbo kože in sluznice
- za boljši vid
- za krepkejši kosti, lase, zobe in dlesni

Vitamini skupine B



- za pravilno delovanje živčevja, mišic
- za rast, za boljšo kri in lepšo polt

Vitamin C



- za odpornost organizma
- za trdnost žil
- za celjenje ran

Vitamin D



- za razvoj kosti in zob

Pomen mineralov

Kalcij



- za gradnjo kosti in zob
- za delovanje mišic in živcev

Železo



- za prenašanje kisika do celic
- za boljšo kri

Magnezij



- za uravnavanje delovanja živčevja

Jod



- za pravilno delovanje ščitnice

Natrij



- za uravnavanje količine vode v telesu
- za uravnavanje krčenja mišic

Lastnosti vitaminov in mineralov

Lastnosti vitaminov	Lastnosti mineralov
Nekateri vitamini se topijo v vodi: B, C. Nekateri vitamini se topijo v maščobah: A, D, E in K.	Večina mineralov je topnih v vodi.
Vitamini so občutljivi na visoko temperaturo, svetlobo, kisik v zraku.	Minerali so obstojnejši kot vitamini.



Slovarček novih besed

minerali – nujno potrebne hranilne snovi, ki jih telo dobi s hrano; so gradbene in zaščitne snovi

vitamini – hranilne snovi, ki jih telo potrebuje v majhnih količinah; so predvsem v svežem sadju in zelenjavi; ščitijo naš organizem pred boleznimi in skrbijo za pravilen potek življenjskih procesov

ščitnica – telesni organ, ki proizvaja in izloča določene snovi, pomembne za pravilno delovanje organizma

zaščitne snovi – minerali, vitamini



V tem poglavju sem se naučil

Zaščitne snovi ščitijo naše telo pred boleznimi in skrbijo, da življenjski procesi potekajo nemoteno.

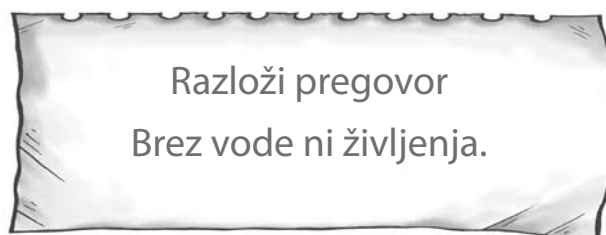
Zaščitne snovi so vitamini in minerali. Večina vitaminov in mineralov se nahaja v sadju in zelenjavi. Ker so večinoma nestabilni, je pomembno, da ta živila čim pogosteje uživamo surova.

Zaščitne snovi so življenjsko pomembne snovi, ki jih moramo dobiti s hrano, saj jih naše telo samo ne more proizvajati. Čeprav jih potrebujemo v majhnih količinah, so nepogrešljive.

Vitamine označujemo z veliko črko abecede, kot na primer vitamin A, vitamini skupine B, vitamin C, vitamin D.

Pomembni **minerali** za naše telo so: kalcij, železo, magnezij, jod, natrij in drugi.

VODA



POMEN VODE ZA ŽIVLJENJE

- Voda je najpomembnejša **sestavina našega telesa**, saj je v telesu približno 70 %. Vodo, ki jo potrebujemo, dobimo s hrano in pijačo. Nekaj vode pa telo proizvede tudi samo, s presnovo. Dnevno naj bi zaužili približno 2,5 litra vode. Prav toliko vode izločimo skozi kožo, z dihanjem, urinom in blatom.

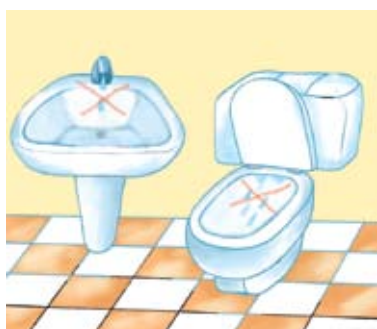
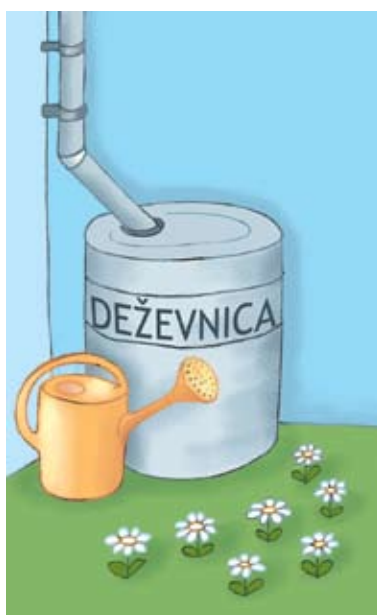
Ravnovesje vode v telesu



- Potreba po vodi se poveča ob telesnih naporih, poleti, ko nam je vroče, ali če uživamo preslano hrano. Z znojenjem skozi kožo **uravnavamo telesno temperaturo**.
- V vodi se **raztapljajo** različne snovi, ki se kasneje izločijo s sečem.
- Voda po telesu **prenaša** snovi, pomembne za delovanje telesa, ter **odnaša** odpadne snovi.

Pitna voda je brezbarvna tekočina, brez vonja in okusa. V njej ne sme biti zdravju škodljivih in strupenih snovi niti ne povzročiteljev bolezni. Onesnaženost pitnih voda in poraba pitne vode je danes velik problem. Viri pitne vode na Zemlji se zmanjšujejo zaradi naraščanja števila ljudi, razvoja kmetijstva, industrije in drugih dejavnikov. Brez vode lahko zdržimo le nekaj dni, zato je še toliko pomembnejše, da se zavedamo njenega pomena za življenje. Pitne vode ne potrebujemo le za pitje, temveč tudi za kuhanje, umivanje, pranje in še za veliko drugih stvari. Vodo zato spoštujemo in z njo varčujemo.

Pozorno si oglej slike,
opiši jih in navedi še svoje
primere varčevanja z vodo.



Slovarček novih besed

pitna voda – brezbarvna tekočina, brez vonja in okusa;
ne vsebuje škodljivih in strupenih snovi niti ne
povzročiteljev bolezni

presnova – proces, pri katerem se hrana pretvori v energijo



V tem poglavju sem se naučil

Voda je najpomembnejša sestavina našega telesa. Vodo, ki jo potrebujemo, dobimo s pijačo in hrano. Dnevno naj bi zaužili približno 2,5 litra vode.

Potreba po vodi se poveča ob telesnih naporih, poleti, ko nam je vroče, ali če uživamo preslano hrano. Z znojenjem skozi kožo **uravnavamo telesno temperaturo**.

V vodi se **raztapljajo** različne snovi, ki se kasneje izločijo s sečem. Voda po telesu **prenaša** snovi, pomembne za delovanje telesa, ter **odnaša** odpadne snovi.

PRAZNOVANJE

Ob besedi praznovanje pogosto pomislimo na dobro hrano in pijačo. Praznično okrašena miza še posebej vzbuja tek. Ljudje, ki sedemo za tako mizo, upoštevamo pravila lepega vedenja in kulturno uživamo hrano. Če si o lepem vedenju kaj pozabil, vzemi v roke knjigo o bontonu. Praznično vzdušje popestrimo tudi z glasbeno spremljavo.



Pripravili bomo praznovanje v razredu, ki pa ne bo čisto običajno. Uporabili bomo živila, ki so bogata z vitamini in minerali. Verjetno si ugotovil, da gre za sadje in zelenjavo. Oglej si nekaj primerov dekoriranja sadja in zelenjave, nato se loti dekoriranja še sam ter pri tem uporabi svojo domišljijo. Ne pozabi na glasbeno spremljavo.



Slovarček novih besed

dekoriranje – estetsko oblikovanje hrane ali drugih predmetov



TEKSTIL, OBLAČILA IN OBUTEV

Obleka veliko pove o nas: kdo smo in tudi, kako živimo. V lepi obleki se počutimo bolje ter postanemo samozavestnejši. Oblačila nam lahko izdelata šivilja ali krojač, lahko jih kupimo v konfekcijskih trgovinah ali butikih. V tem poglavju boš spoznal marsikaj o oblačilih in njihovem vzdrževanju ter nekaj osnov šivanja z električnim šivalnim strojem.



MOJA OBLEKA

Obleko nosimo zato, da z njo zavarujemo svoje telo pred vremenskimi vplivi, kot so padavine, nizke in visoke temperature, prah ter sončno sevanje. Prav tako nas oblačila varujejo pred umazanijo in izgubo telesne toplote.

Obláčila lahko govorijo o naši kulturi, narodni pripadnosti (narodna noša) ter družbenem sloju. Razlikujejo se tudi glede na spol in različne poklice.



SPODNJA OBLAČILA

Naštej oblačila,
ki jih nosimo pod obleko.



Spodnja oblačila morajo biti udobna, najbolje je, da so narejena iz naravnih vlaken, ki dobro vpijajo pot in se perejo pri visokih temperaturah. Lahko pa so narejena tudi iz mešanice naravnih in sintetičnih vlaken. Da bi tkanina dobila lastnosti, kot sta elastičnost in raztegljivost, se ji pogosto dodaja sintetično vlakno elasthan. K spodnjim oblačilom prištevamo tudi spalna oblačila, saj so prav tako v neposrednem stiku s kožo.

VRHNJA OBLAČILA

Poglej fotografijo
in naštej vrhnja oblačila.

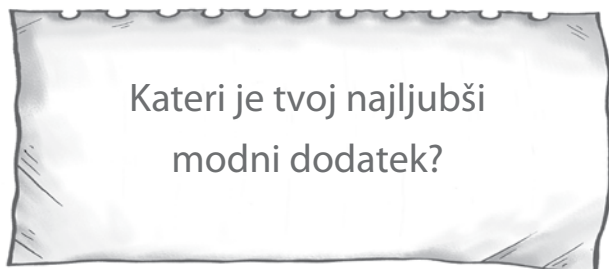


Vrhnja oblačila nas varujejo pred različnimi vremenskimi vplivi. Zimska oblačila nas ščitijo pred mrazom, padavinami in vetrom, zato morajo biti topla, mehka in nepremočljiva.

Poletna oblačila nas zavarujejo pred vročino in sončnimi žarki. Oblačila poleti so zato svetlejših barv ter iz tanjših in lažjih materialov, kot so na primer: bombaž, lan, svila, volna, razna sintetična vlakna ter njihove mešanice.

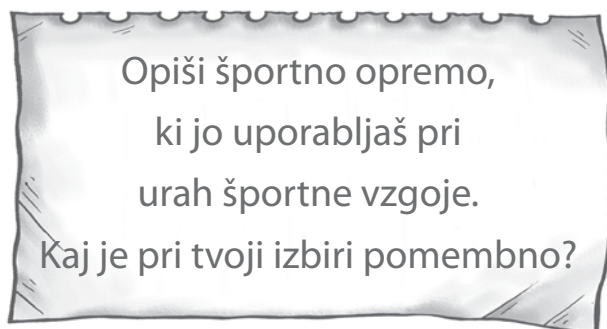
Vrhnja oblačila so tudi zaščitna oblačila pri raznih poklicih (zdravnik, gasilec, vojak, astronaut).

MODNI DODATKI



Modni dodatki oblačila dopolnijo in poživijo.

ŠPORTNA OBLAČILA



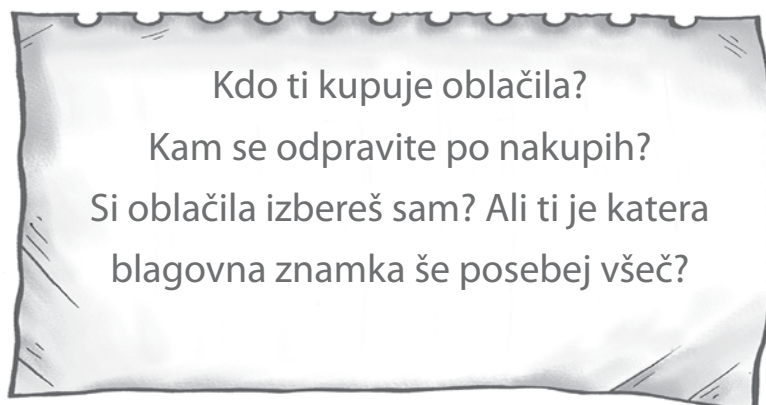
Športna oblačila so narejena iz lahkih in raztegljivih materialov, ki nam omogočajo prosto gibanje. Predvsem pa je pomembno, da se oblačila hitro sušijo oziroma, da od telesa odvajajo vlago.

Športna oblačila so prilagojena tudi temperaturnim razmeram. Za zimske športe so primerna oblačila, ki telo varujejo pred vetrom, padavinami in ki zadržijo toploto.



Prerez blaga, ki se uporablja za zimska športna oblačila

KONFEKCIJA

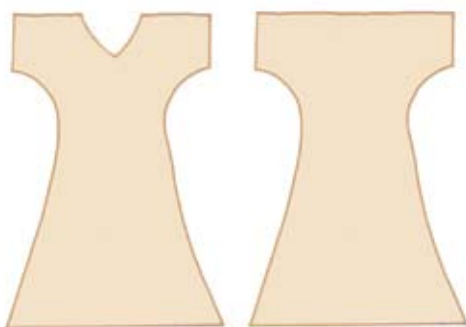


Konfekcija je izraz za oblačila, ki so izdelana v tovarnah po določenih standardih in v večjem številu. Poznamo otroško, žensko in moško konfekcijo, ki jo lahko kupimo v konfekcijskih trgovinah.

Izdelava konfekcijskega oblačila



Modna skica



Kroji za posamezen del oblačila



Šivanje

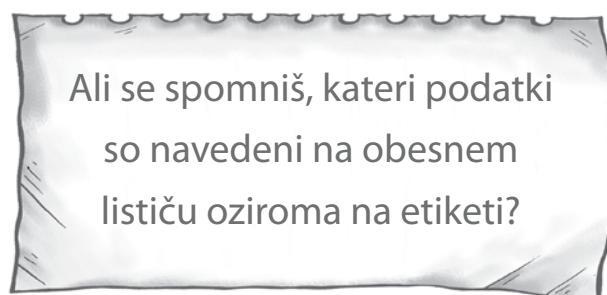


Likanje in opremljanje
z obesnimi lističi



Prevoz do trgovin

Konfekcijski izdelki so opremljeni z etiketami in obesnimi lističi, na katerih so opisane lastnosti izdelka.



Obesni listič



Opis znakov za vzdrževanje tekstila

PRANJE



Peremo največ pri 30 °C.



Peremo pri 95 °C.



Peremo največ pri 40 °C.



Ročno pranje.



Peremo največ pri 60 °C.



Pranje prepovedano.

KEMIČNO ČIŠČENJE



Kemično čiščenje ni dovoljeno.



Črka v krogu določa topilo, ki ga bodo uporabili v kemični čistilnici. Kemičnega čiščenja ne izvajamo sami, ker je nevarno in zdravju škodljivo.

SUŠENJE



Ožamemo, položimo na ravno površino in posušimo.



Ne ožemamo, obesimo mokro in posušimo.



Ožamemo, obesimo in posušimo.



Dovoljeno sušenje v bobnu. Sušenje pri nižji temperaturi.



Dovoljeno sušenje v bobnu. Normalen cikel sušenja.



Sušenje v bobnu ni dovoljeno.

LIKANJE



Likanje prepovedano.



Likanje pri temperaturi do 110 °C.

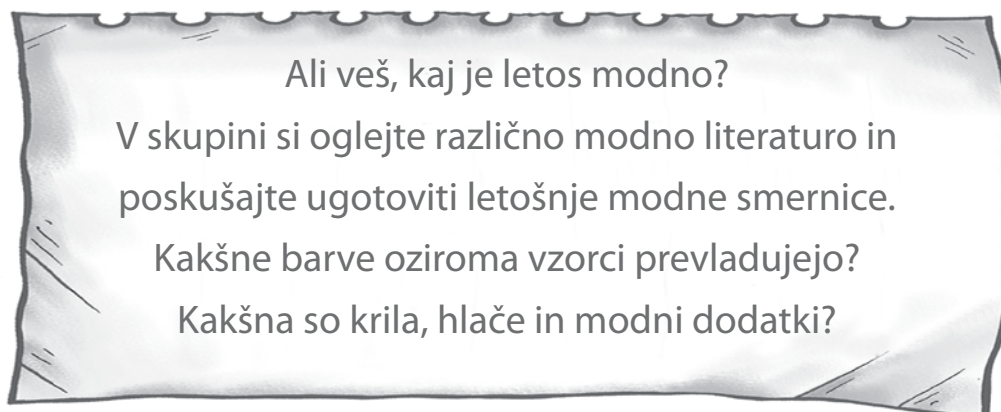


Likanje pri temperaturi do 150 °C.



Likanje pri temperaturi do 200 °C.

MODA



Izraz **moda** označuje v določenem času uveljavljene kroje oblačil in obutve, vzorce blaga, modne dodatke. Moda je trenutna in se stalno spreminja. Leto je razdeljeno na dve modni sezoni: pomlad-poletje in jesen-zima.

POMLAD-POLETJE



JESEN-ZIMA



Modni oblikovalci predstavijo svoje novosti, kolekcije, na modnih prireditvah, imenovanih modne revije. Prav tako lahko modo spremljamo v reklamah, časopisih, revijah in na internetu. Vse to oglaševanje lepega nas pogosto prepriča, da si kupujemo vedno nova oblačila, čeprav jih v resnici ne potrebujemo. Velikokrat se starih oblačil prej naveličamo, kot pa jih resnično ponosimo.

Ali tudi ti slediš modi?
Ti je pomembneje, da se v oblačilih
dobro počutiš, ali, kot radi rečemo,
imaš svoj stil? Kdo je tvoj vzornik pri oblačenju?

Stili oblačenja



POSEZONSKE RAZPRODAJE

Kaj meniš, se splača kupovati
na razprodajah?
Zakaj tako misliš?

Na **razprodajah** trgovci znižajo cene blaga. Tako izpraznijo zaloge in pripravijo prostor novim kolekcijam oblačil.

Razlikujemo razprodaje po končani sezoni – posezonske razprodaje, poseben trend današnjega časa pa so razprodaje ob različnih praznikih in posebnih priložnostih. Čeprav na razprodajah kupujemo ceneje in s tem tudi privarčujemo, moramo vseeno razmisliti, kaj resnično potrebujemo, da ne kupimo izdelka samo zato, ker je cenejši.

Vsak nakup je dobro načrtovati, zato si izdelajmo **model razumnega nakupovanja**. Kupimo samo tisto, kar zares potrebujemo. Naj nas ne zavedejo ugodne cene ali prepričljive besede trgovcev. Vprašajmo se:

- ali oblačilo potrebujemo;
- ali je to naš stil oblačenja;
- s čim bomo kombinirali novo oblačilo;
- kakšne lastnosti ima oblačilo in kako ga je potrebno vzdrževati.



Slovarček novih besed

blagovna znamka – zaščiteno ime izdelka, storitve, podjetja

butik – prodajalna izbranih izdelkov

etiketa – listič, ki je prišit na oblačilu; na njem so zapisane pomembne lastnosti izdelka in njegovo vzdrževanje

elastan – izredno elastično vlakno

kolekcija – sistematično narejena skupina oblačil, navadno za določeno sezono

konfekcija – v večjem številu industrijsko izdelana oblačila

moda – določen način oblačenja

obesni listič – kartonček, ki je pripet na oblačilu, ko ga kupimo; na njem so zapisane pomembne lastnosti izdelka in njegovo vzdrževanje



V tem poglavju sem se naučil

Obleko nosimo zato, da z njo zavarujemo svoje telo pred vremenskimi vplivi, sončnim sevanjem, umazanijo in izgubo telesne toplote.

Oblačila delimo na spodnja in vrhnja. Spodnja oblačila morajo biti udobna, najbolje je, da so narejena iz naravnih vlaken, ki dobro vpijajo pot in se perejo pri visokih temperaturah. Vrhnja oblačila se razlikujejo glede na letni čas, zato temu primerno izbiramo materiale.

Konfekcija je izraz za oblačila, ki so izdelana v tovarnah po določenih standardih in v večjem številu. Poznamo otroško, žensko in moško konfekcijo, ki jo lahko kupimo v konfekcijskih trgovinah. Konfekcijski izdelki so opremljeni z etiketami in obesnimi lističi, na katerih so opisane lastnosti izdelka.

Izraz **moda** označuje v določenem času uveljavljene kroje oblačil in obutve, vzorce blaga, modne dodatke. Moda je trenutna in se stalno spreminja.

Na **razprodajah** trgovci znižajo cene blaga. Tako izpraznijo zaloge in pripravijo prostor novim kolekcijam oblačil. Čeprav na razprodajah kupujemo ceneje in s tem tudi privarčujemo, moramo vseeno razmisliti, kaj potrebujemo, da ne kupimo izdelka samo zato, ker je cenejši. Vsak nakup je dobro načrtovati, zato si izdelajmo **model razumnega nakupovanja**. Kupimo samo tisto, kar zares potrebujemo. Naj nas ne zavedejo ugodne cene ali prepričljive besede trgovcev. Vprašajmo se:

- ali oblačilo potrebujemo;
- ali je to naš stil oblačenja;
- s čim bomo kombinirali novo oblačilo;
- kakšne lastnosti ima oblačilo in kako ga je potrebno vzdrževati.



Razširi svoje znanje

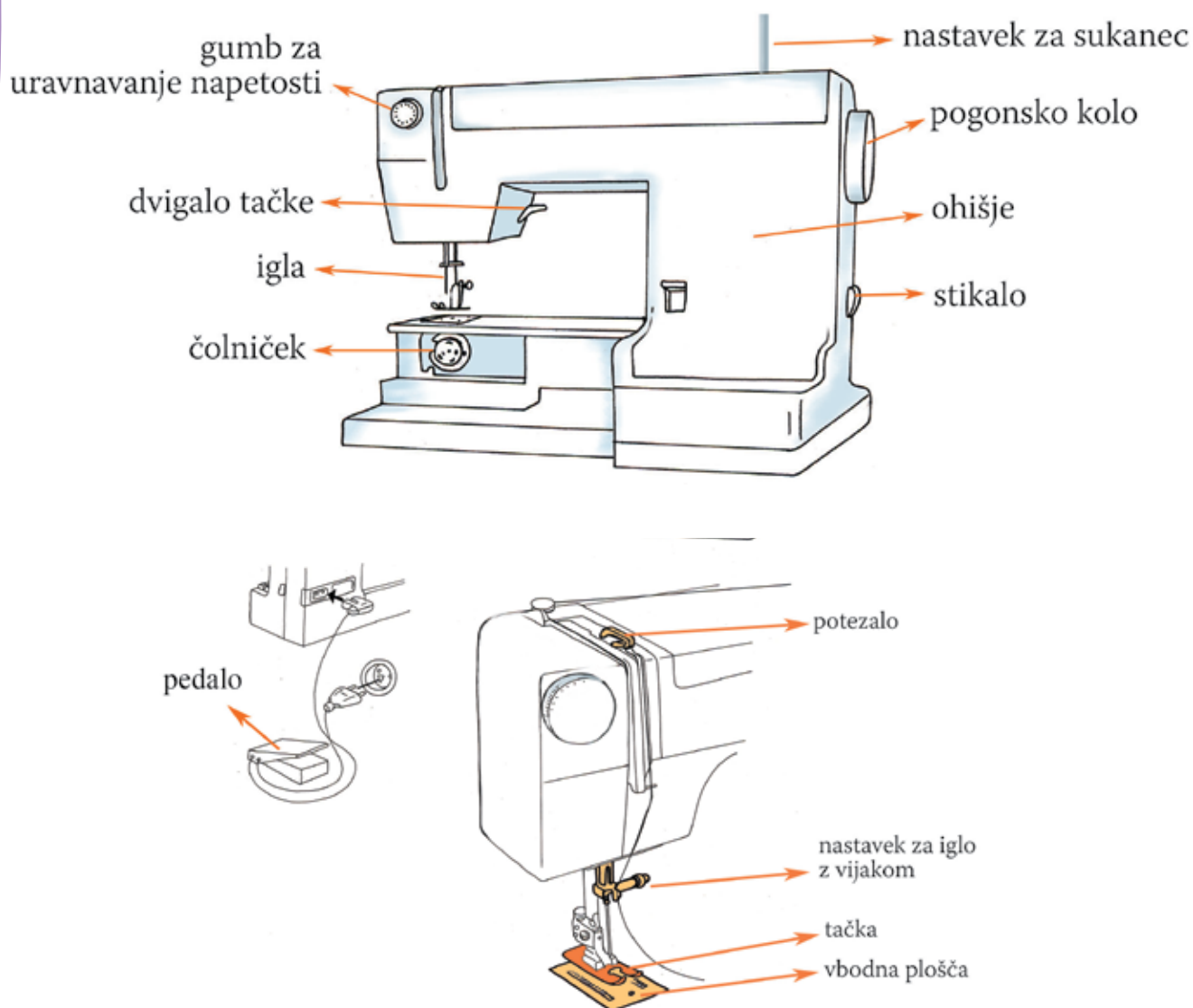
V šoli pripravite modno revijo ali obiščite trgovine z oblačili.

ŠIVALNI STROJ

Preden bomo začeli šivati, moramo šivalni stroj dobro spoznati. Prav gotovo si opazil, da se šivalni stroj v šoli razlikuje od domačega ali babičinega. Čeprav se modeli šivalnih strojev med seboj razlikujejo, ker jih izdelujejo različni proizvajalci, te razlike vseeno niso tako velike, da ne bi mogli pridobljenega znanja o enem modelu prenesti na vse druge. Pomembno je, da si natančno preberemo navodila za uporabo, ki smo jih dobili ob nakupu šivalnega stroja, in upoštevamo morebitne razlike.

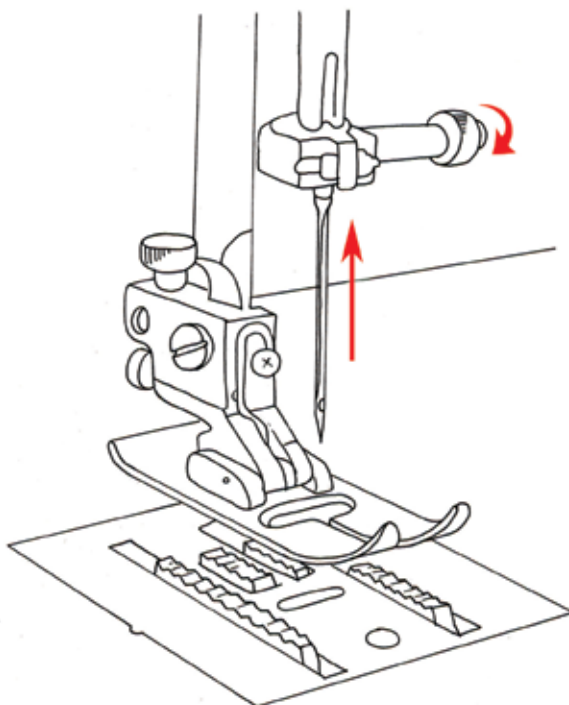


Najprej si bomo ogledali dele šivalnega stroja in najpomembnejše dele tudi poimenovali.



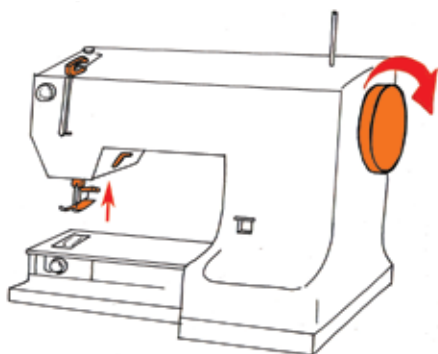
VSTAVLJANJE IGLE V ŠIVALNI STROJ

Igla mora biti nameščena tako, da njen ravni del vstavimo v žlebiček na šivalnem stroju. Dobro jo pritrdimo. Nepravilno vstavljena igla se hitro zlomi in lahko poškoduje stroj ali strga sukanec.

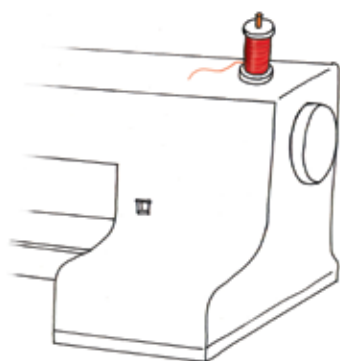


Vijak odvijemo, vstavimo iglo v žlebiček in vijak znova privijemo.

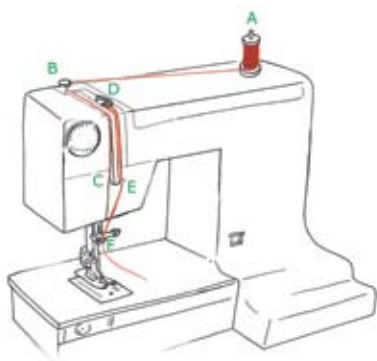
NAPELJEVANJE ZGORNJEGA SUKANCA



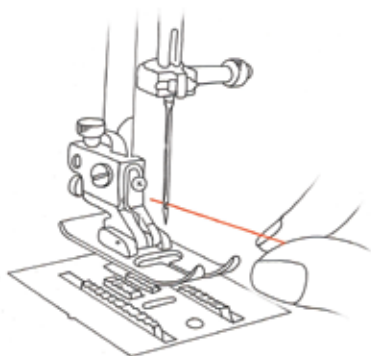
Dvignemo tačko in zavrtimo pogonsko kolo tako, da je igla v najvišjem položaju.



Motek sukanca natakemo na temu namenjen nastavek.

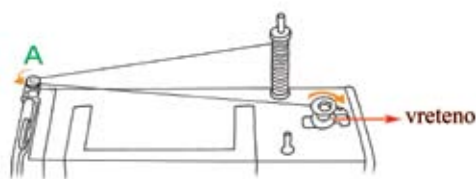


Sukanec vodimo skozi posamezne dele šivalnega stroja, ki so označeni s črkami.



Skozi uho igle potegnemo sukanec.

NAPELJEVANJE SPODNJEGA SUKANCA



Sukanec napeljemo okoli točke A in nato še okoli vretena v smeri puščice. Z nogo pritismo na pedalo in vreteno se začne vrteti. Ko je popolnoma navito, se ustavi. Nato ga snamemo in prerežemo sukanec.



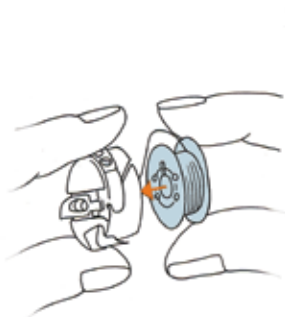
pravilno



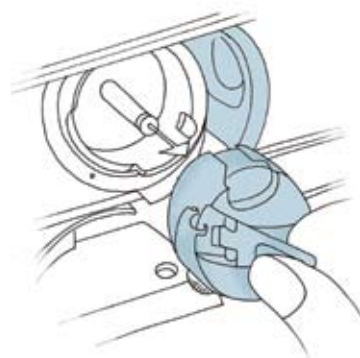
nepravilno

Spodnji sukanec mora biti na vreteno navit enakomerno, saj drugače šiv ne bo lep.

VSTAVLJANJE ČOLNIČKA V OHIŠJE

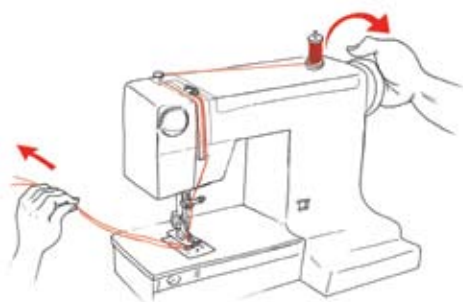


Vreteno vstavimo v čolniček tako, da sukanec poteka v smeri zareze na ohišju.



Odpnemo zaklopec na čolničku in vreteno vstavimo v ohišje.

PRIPRAVA SPODNJE NITI ZA ŠIVANJE



Sukanec pridržimo in pogonsko kolo obrnemo proti sebi tako, da je igla zopet v najvišjem položaju. Izvlečemo spodnji sukanec.

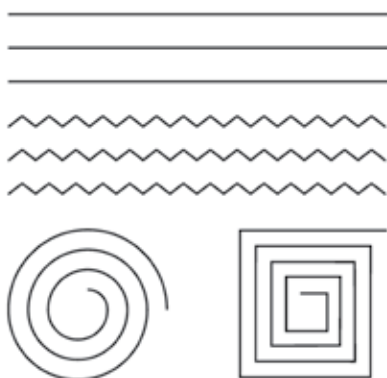
IZDELAVA IN ŠIVANJE PO VAJENICI

Vajenica je pripomoček, s katerim boš pridobil spretnosti, ki jih boš pri šivanju potreboval.

Za izdelavo vajenice bomo uporabili nekoliko trši papir. Nanj bomo narisali različne oblike črt, po katerih bomo šivali. V pomoč naj ti bo spodaj narisana skica.



Na list papirja natančno preriši vzorec črt in po njih šivaj brez sukanca.



POSPRAVLJANJE ŠIVALNEGA STOJA

Po končanem delu šivalni stroj izklopi, pod iglo vstavi košček blaga, spusti tačko in šivalni stroj pospravi.



Slovarček novih besed

čolniček – del šivalnega stroja, ki med šivanjem omogoča prepletanje zgornjega in spodnjega sukanca

sukanec – nit

šivalni stroj – naprava, s katero šivamo

tačka – del šivalnega stroja, ki pri šivanju drži blago

vajenica – kos papirja ali blaga; na njej vadimo različne šive in druge spretnosti

MOJ IZDELEK

Ročna dela so del ljudskega izročila in se prenašajo iz roda v rod. S tem se ohranja kulturna in naravna dediščina. Mnogim ljudem so ročna dela tudi danes v veselje, saj so ročni izdelki vedno edinstveni in za njih neprecenljive vrednosti.

Verjetno se še spomniš svojih prvih vbodov pri šivanju ter osnov kvačkanja ali pletenja. Kar nekaj truda si moral vložiti, da je kaj nastalo. Z vajo pa ti gre delo vse bolje in lažje od rok, izdelek pa je natančnejši in zato lepši.



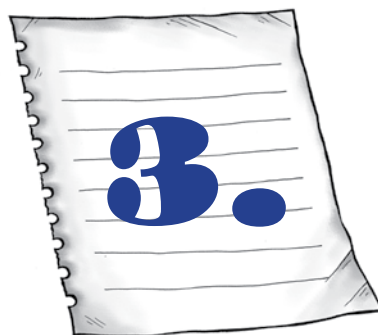
Pripravite razstavo ročnih del. Vsak izmed vas naj izdelava svoj izdelek. Pri tem lahko uporabljate različne materiale in tehnike. Lahko spletete šal ali kapo, nakvačkate oprijemalko, izdelate prtiček ali gobelin.

Preden se lotiš dela, si izdelaj načrt dela.

- Postavi si cilj, kaj boš naredil.
- Pripravi si material in vse pripomočke, ki jih boš pri delu potreboval.
- Ponovi tehniko, ki je pri izdelavi tvojega izdelka potrebna.
- Pri delu bodi natančen in zbran.
- Izdelek izdelaj v celoti, saj bo le tako primeren za razstavo.

Razstava ročnih del





OSNOVE HIGIENE

Skrb za osebno higieno mora postati naša navada, saj le z dobro osebno higieno preprečimo marsikatero obolenje ali okužbo. V tem poglavju boš spoznal, kako negovati svojo kožo na obrazu. V nadaljevanju bodo dekletom prav gotovo bolj všeč vrstice, ki govorijo o ličenju, fantom pa tiste o britju. Poglavje se zaključi s temami o prehladnih obolenjih, okužbah ter človeških zajedavcih.



NEGA OBRAZA

Kako neguješ svoj obraz?

NEGA MLADOSTNIŠKE KOŽE

Najpogostejše težave mladostniške kože so **akne**, **podkožni mozolji** in **ogrci**. Te težave lahko preprečimo ali vsaj omilimo, če koži namenimo pravilno in pravočasno nego. Takšna koža potrebuje veliko vlage in zmotno je dejstvo, da je potrebno nečisto kožo izsušiti. Kajti če koži ne dovajamo vlage, postane še bolj mastna.

Nasveti za nego aknaste kože

- Vsako jutro in vsak večer obraz očistimo z blagimi izdelki za čiščenje kože, ki ne vsebujejo alkohola.
- Po čiščenju uporabimo kremo proti aknam.
- Prehranjujemo se zdravo (veliko sadja in zelenjave, malo maščobnih živil, začimb).
- Popijmo dovolj tekočine, predvsem vode.
- Aken ne stiskajmo, saj s tem lahko nastanejo brazgotine.
- Izogibajmo se stresu in dovolj počivajmo (spimo).
- Občasno si privoščimo čiščenje kože pri kozmetičarki.
- Težje probleme s kožo rešujemo z obiskom pri dermatologu.



LIČENJE OBRAZA

Po temeljitem čiščenju kože in nanosu primerne kreme na obraz sledi ličenje. Ličila vedno nanesemo na dobro očiščeno kožo. Pri tem poskrbimo, da so čiste tudi naše roke ter pripomočki, ki jih za nego in ličenje uporabljamo.

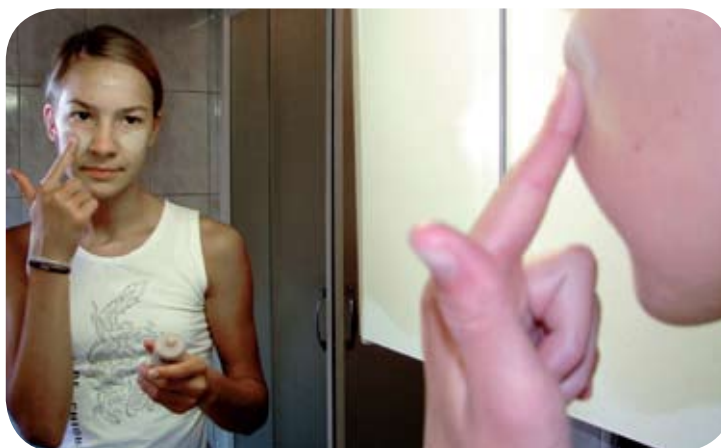
Pri izbiri ličil moramo upoštevati obliko obraza ter barvo polti, oči in las. Ličilo na našem obrazu naj bo videti naravno. Velja si zapomniti, da pretirano vsakodnevno ličenje škoduje koži in deluje neestetsko.

Oglej si primer ličenja,
ki je primeren za najstnico.

1. KORAK

Za prekrivanje nepravilnosti lahko uporabiš puder v stiku ali kremi, vendar le na tistih mestih, ki jih želiš prekriti. Mnogi od teh pudrov vsebujejo antiseptične in zdravilne dodatke, ki zdravijo akne.

Pudranje celotnega obraza je priporočljivejše pozimi, saj s tem kožo zaščitimo pred mrazom, drugače pa kožo lahko preveč obremenimo. Pazi, da puder naneseš enakomerno in da skrbno zabrišeš robove ob vratu in ob straneh.



2. KORAK

Trepalnice poudari z maskaro. Če želiš, da bodo tvoje trepalnice videti daljše in gostejše, uporabi maskaro s posebnim učinkom. Za posebne priložnosti pred nanosom maskare oči obrobi z barvnim svinčnikom (modra, zelena, rjava, črna).

**3. KORAK**

Lica rahlo poudari z rdečilom za lica.



4. KORAK

Na ustnice nanesi bleščilo v naravni barvi.



K splošni urejenosti ne spada le skrbno naličen obraz, temveč tudi umiti in negovani lasje ter čista oblačila.

BRITJE

Brijemo se lahko z **britvico** ali z **brivskim aparatom**. Britje z britvico je natančnejše, saj dlako odreže tik ob koži, medtem ko jo brivski aparat odreže malo više. Vsak moški član družine, ki se brije, potrebuje svoj komplet za britje. S tem preprečimo morebitne nezaželene okužbe.

Za britje potrebujemo kozmetične izdelke, ki se uporabljajo pred britjem in po njem. Izdelki za nego kože pred britjem so namenjeni mehčanju dlak, saj s tem postane britje lažje in enostavnejše. Na našem tržišču lahko kupimo različne izdelke, ki se uporabljajo za britje z britvico in za britje z brivskim aparatom. Za britje z britvico so primerne brivske pene, mila in kreme. Najpreprostejša za uporabo je brivska pena, ki jo razpršimo na roke in nanesemo na obraz. Za nanašanje brivskih mil in krem potrebujemo čopič, ki ga moramo po vsaki uporabi dobro oprati in razkužiti.

Če uporabljamo brivski aparat, pripravimo kožo na britje tako, da jo namažemo z vodico, namenjeno negi pred britjem.



Izdelki za po britju so namenjeni negi in razkuževanju kože, ne glede na to, ali smo se obrili z britvico ali z brivskim aparatom, saj kožo pomirijo in navlažijo. Uporabimo lahko vodice po britju, kreme, gele. Njihova uporaba je preprosta, saj jih enostavno nanesemo na obraz in počakamo, da se posušijo.



Oglejmo si, kako potekata
oba načina britja.

Britje z britvico



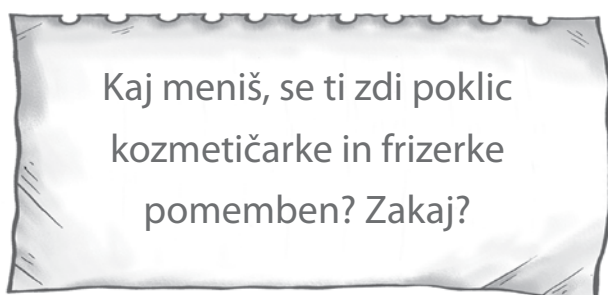
Na umit in vlažen obraz nanesemo brivsko peno ter počakamo nekaj sekund. Vedno uporabimo britvico, ki je ostra; v nasprotnem primeru jo zamenjamo z novo. Brijemo se v smeri rasti dlak. Če se brijemo v nasprotni smeri, kožo razdražimo in lahko se pojavijo mozoljčki. Britvico sproti splakujemo pod tekočo vodo. Pazimo, da se ne vrežemo. Po končanem britju obraz speremo z mlačno vodo in uporabimo izdelek, ki je namenjen negi kože po britju.

Britje z brivskim aparatom



Tudi če se brijemo z brivskim aparatom, je potrebno obraz umiti in namazati z izdelkom, ki se uporablja pred britjem. Tudi v tem primeru se brijemo v smeri rasti dlak ter po končanem britju uporabimo izdelek, ki je namenjen negi kože po britju.

POKLIC KOZMETIČARKE, PEDIKERKE IN FRIZERKE



V današnjem času sta oba poklica pomembna, saj omogočata vsakemu posamezniku, da poskrbi za svoj videz. Urejen človek je samozavestnejši, kar je pomembno tako v zasebnem življenju kot na poklicni poti.



Slovarček novih besed

akna – vnetje lojnice tik pod površino kože, z gnojnim mehurčkom (mozolj) ali s črnim vrhom (ogrc)

antiseptik – snov, ki upočasni razmnoževanje mikroorganizmov ali jih uniči

britje – rezanje dlak tik ob koži

kozmetika – nega in lepšanje kože; pri tem uporabljamo ustrezna sredstva

ličenje – nanašanje ličil na obraz (ličenje obraza, oči, ustnic)



V tem poglavju sem se naučil

Najpogostejše težave mladostniške kože so **akne, podkožni mozolji in ogrci**. Te težave lahko preprečimo ali vsaj omilimo, če koži namenimo pravilno in pravočasno nego. Zelo pomembno je, da kožo redno čistimo in po čiščenju uporabljamo kremo proti aknam. Težje probleme s kožo rešujemo z obiskom pri dermatologu.

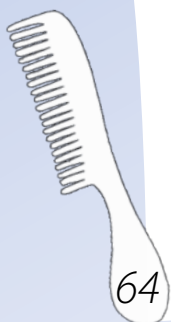
Ličila vedno nanesemo na dobro očiščeno kožo. Pri tem poskrbimo, da so čiste tudi naše roke ter pripomočki, ki jih za nego in ličenje uporabljamo. Pri izbiri ličil moramo upoštevati obliko obraza ter barvo polti, oči in las. Ličilo na našem obrazu naj bo videti naravno. Velja si zapomniti, da pretirano vsakodnevno ličenje škoduje koži in deluje neestetsko.

Brijemo se lahko z **britvico** ali z **brivskim aparatom**. Britje z britvico je natančnejše, saj britvica dlako odreže tik ob koži, medtem ko jo brivski aparat odreže malo više. Vsak moški član družine, ki se brije, potrebuje svoj komplet za britje. S tem preprečimo morebitne nezaželene okužbe.

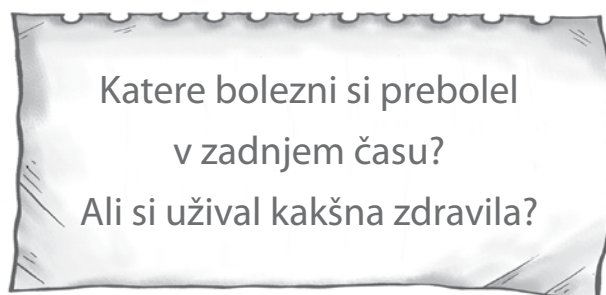


Razširi svoje znanje

Obišči kozmetični ali frizerski salon ter zaposlene vprašaj, kar te zanima.



PREHLADNA OBOLENJA, OKUŽBE IN ZAJEDAVCI



PREHLADNA OBOLENJA IN OKUŽBE

Prehladna obolenja so okužbe dihalnih poti. Povzročajo jih različni virusi, ki se prenašajo z drobnimi kapljicami. Te bolni ljudje s kašljanjem ali kihanjem prenašajo v zrak. Okužimo se lahko, če tak zrak vdihavamo, pa tudi s telesnim stikom ali z okuženimi predmeti. Med prehladna obolenja spadajo **prehlad, gripa** in razne **viroze**. V preglednici (Prepoznavni znaki prehlada in gripe) boš spoznal glavne razlike med prehladom in gripo.

Prepoznavni znaki prehlada in gripe

PREHLAD	GRIPA
Boleče grlo.	Boleče grlo le redko prisotno.
Zamašen nos in obilen izcedek iz nosu.	Nos običajno ni zamašen.
Blage bolečine v mišicah, le redko se pojavi glavobol.	Izrazite bolečine v mišicah in glavobol.
Povišana temperatura je le redko prisotna.	Visoka temperatura je prisotna 3 do 4 dni.
Visoka temperatura je prisotna 3 do 4 dni.	Visoka temperatura je prisotna 3 do 4 dni.
Ni znakov mrazenja.	Mrazenje.
Suh kašelj.	Suh kašelj.
Traja 5 do 10 dni.	Traja 1 teden.
Zapleti se pogosteje pojavijo pri otrocih: vnetje sinusov, vnetje srednjega ušesa, bronhitis.	Zapleti: bronhitis, pljučnica.

Sodobna medicina še ne pozna zdravil, ki bi pozdravila prehladna obolenja. Lajšamo si lahko le spremljajoče znake, kot so boleče grlo, kašelj, glavobol, povišana telesna temperatura, bolečine v mišicah in sklepih. Pred gripo se lahko zavarujemo tako, da se **cepimo**. Cepimo se vsako leto pred začetkom sezone, značilne za gripo (običajno med novembrom in januarjem).



Kaj lahko storimo sami, ko zbolimo

Ko zbolimo, potrebujemo počitek, zato ostanimo doma. Pijmo veliko nesladkanih tekočin in uživajmo živila, ki vsebujejo veliko vitamina C. V lekarni lahko kupimo zdravila, namenjena lažšanju spremljajočih znakov, kot so boleče grlo, glavobol, kašelj, povišana telesna temperatura, bolečine v mišicah in sklepih.



Kdaj je obisk pri zdravniku nujen

Ko zbolijo dojenčki, mlajši otroci, nosečnice, doječe matere, ljudje, ki so stari nad 65 let, in tisti, ki imajo bolezni srca ali pljuč, morajo obvezno obiskati zdravnika. Prehlad, ki se ne pozdravi po 1 tednu, ob tem pa se pojavijo še visoka vročina, bolečine v ušesih, težko dihanje in požiranje, se lahko razvije v pljučnico, angino ali vnetje srednjega ušesa. Te bolezni je potrebno jemati resno, zdraviti jih mora zdravnik z zdravili, saj lahko v nasprotnem primeru pustijo hude in trajne posledice.

Nasveti za preprečevanje prehladnih obolenj

Da preprečimo prehladna obolenja, si roke pogosto umivajmo z milom in s toplo vodo.

Izogibajmo se javnim zaprtim prostorom.

Naša prehrana naj vsebuje dovolj vitaminov.

Veliko se gibajmo na svežem zraku in pazimo, da imamo noge vedno suhe in tople.

ZAJEDAVCI

Čeprav živimo v razvitem svetu, je okužba otrok z različnimi zajedavci dokaj pogosta. Največkrat pride do okužb zaradi umazanih rok, s katerimi zajedavce nehote zanesemo v telo. Glede na to, kje živijo, ločimo zunanje in notranje zajedavce. Zunanji zajedavci živijo na ali v koži. Sem sodijo **uši** in **pršice**, ki povzročajo garje. Notranji zajedavci živijo v našem telesu. Mednje štejemo **gliste** in **trakulje**. Zaradi težav, ki jih zajedavci povzročajo, moramo obiskati zdravnika, da nam predpiše ustrezno zdravljenje. Ker so zelo nalezljivi, je pogosto potrebno zdraviti vso družino.

Uši

Razlikujemo tri vrste uši:

- **Naglavna uš** (siva uš)

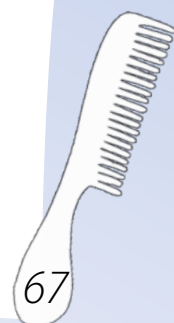
Ušivost na glavi je najpogostejša pri predšolskih in šolskih otrocih. Uši se prehranjujejo s krvjo, pri tem pa izločajo slino, ki povzroča srbenje. Odrasle uši ležejo jajčeca – gnide, ki jih najpogosteje najdemo v predelu senc, za ušesi in v zatilju. Naglavne uši se zelo hitro razmnožujejo, zato je potrebno hitro ukrepati. Prenašajo se s stikom ter s souporabo glavnikov, pokrival ali blazin.

- **Telesna uš** (bela uš)

Te uši najdemo na oblačilih. Prehranjujejo se s krvjo in povzročajo srbečico. Na koži to opazimo kot drobne krvavitve ali gnojne pikice. Uši se prenašajo s stikom, z oblačili ali s posteljnino. Gnide živijo v gubah oblek.

- **Sramna uš** (manjša, ploščata)

Sramne uši in njihove gnide najdemo na dlakah okoli spolovil. Tudi te se prehranjujejo s krvjo in povzročajo srbenje na spolovilih. Prenašajo se s telesnim stikom, s posteljnino in z oblačili.



Vseh vrst uši se znebimo z različnimi pripravki, ki jih kupimo v lekarni. Pri tem je pomembno, da natančno preberemo navodila. Sredstva nikoli ne puščamo delovati dlje, kot piše na navodilih. S tem bi le po nepotrebnem razdražili kožo, večje učinkovitosti pa ne bi dosegli. Oblačila, brisače in posteljnino operemo najmanj pri temperaturi 60 °C ter jih pri čim višji temperaturi prelikamo. Stanovanje posesamo, glavnike in ostale osebne predmete skrbno očistimo. Ušivost preprečimo z dobro osebno higieno. Pri tem je pomembno, da imamo svoje osebne pripomočke, ki jih ne posojamo drugim.



Garje

Garje so nalezljiva kožna bolezen, ki jo povzroča pršica.

Koža na prizadetih delih je pordela in zelo srbeča.

Srbeče izpuščaje opazimo povsod, kjer je koža neporaščena, topla in mehka: na rokah, nogah, pod pazduho.

Garje se prenašajo s telesnimi stiki, z okuženimi oblačili in s posteljnimi perilom.

V primeru okužbe moramo obiskati zdravnika, da nam predpiše zdravilo, ki uničuje pršice.



Gliste

Jajčeca **glist** si običajno vnesemo v telo z umazanimi rokami (igra v peskovniku, božanje živali, delo z zemljo na vrtu ali njivi) ali s premalo toplotno obdelano prehrano. Iz jajčec se v želodcu ali črevesju razvijejo gliste. Samice ležejo jajčeca okoli zadnjične odprtine, kar povzroča srbenje. Če si rok, ko zapustimo stranišče, ne umijemo, se lahko preko ust okužimo.

V primeru okužbe z glistami moramo obiskati zdravnika, da nam predpiše ustrezno zdravilo, pogosto pa je potrebno zdraviti tudi ostale družinske člane.



POMEN REDNEGA UMIVANJA ZA ZDRAVJE

Širjenje nalezljivih bolezni in okužb z različnimi zajedavci lahko preprečimo z dobro osebno higieno. Velik pomen ima pri tem čistoča rok, saj prav z umazanimi rokami prenašamo največ okužb. Z umazanimi rokami lahko okužimo sebe ali pa druge. Roke bodo čiste le, če si jih bomo redno umivali, in sicer najprej namilili z milom, jih sprali s toplo vodo in do suhega obrisali v čisto brisačo, najboljše papirnato.

Roke si umijmo vedno:

- po uporabi stranišča,
- pred jedjo,
- pred pripravo hrane,
- po dotikanju živali (psa, mačke ...),
- po stiku z zemljo (delo na vrtu),
- po končani igri v peskovniku,
- po prijemanju česa umazanega ali okuženega (npr. uporabljen robec).

Pomembno je tudi, da svojih pripomočkov za osebno higieno (glavnika, ščetke, brisače) ne posojamo.



Slovarček novih besed

gnida – jajčece uši

okužba – vnos bolezenskih mikroorganizmov v telo

prehladna obolenja – okužbe dihalnih poti, ki jih povzročajo virusi

pršica – droben rastlinski in živalski zajedavec

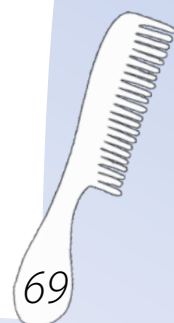
virusi – mikroskopsko majhna živa bitja, ki lahko povzročajo nalezljive bolezni

zajedavec – žival ali rastlina, ki živi na drugem organizmu ali v njem



V tem poglavju sem se naučil

Prehladna obolenja so okužbe dihalnih poti. Povzročajo jih različni virusi, ki se prenašajo z drobnimi kapljicami. Te bolni ljudje s kašljanjem ali kihanjem prenašajo v zrak. Okužimo se lahko, če tak zrak vdihavamo, pa tudi s telesnim stikom ali z okuženimi predmeti. Med prehladna obolenja spadajo **prehlad, gripa** in razne **viroze**. Kadar zbolimo za prehladnimi obolenji, pijmo veliko nesladkanih tekočin in uživajmo živila, ki vsebujejo veliko vitamina C. V lekarni lahko kupimo zdravila, namenjena lajšanju spremljajočih znakov,



kot so boleče grlo, glavobol, kašelj, povišana telesna temperatura, bolečine v mišicah in sklepih.

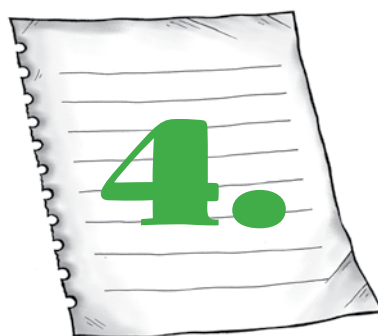
Do okužb z različnimi zajedavci pride zaradi umazanih rok, s katerimi zajedavce nehote zanesemo v telo. Glede na to, kje živijo, ločimo zunanje in notranje zajedavce. Zunanji zajedavci živijo na ali v koži. Sem sodijo **uši** in **pršice**, ki povzročajo garje. Notranji zajedavci živijo v našem telesu. Mednje štejemo **gliste** in **trakulje**. Zaradi težav, ki jih zajedavci povzročajo, moramo obiskati zdravnika, da nam predpiše ustrezno zdravljenje. Ker so zelo nalezljivi, je pogosto potrebno zdraviti vso družino.

Ušivost, garje in gliste preprečimo z dobro higieno. Pomembno je, da imamo svoje osebne pripomočke in da jih ne posojamo drugim.



Razširi svoje znanje

Izdelaj plakat o prehladnih obolenjih ali o človeških zajedavcih.



BIVALNO OKOLJE

Pisan in cvetoč vrt ali balkon je ponos vsakega vrtnarja. S pomočjo poglavja, ki je pred teboj, boš po korakih spoznal, kako se lahko lotiš vzgoje cvetlic in kaj vse boš za uspešno delo potreboval. Morda bo tudi tebi uspelo vzgojiti cvetoč lonček rož.



POGOJI ZA USPEŠNO VZGOJO CVETLIC

Ali poznaš ime kakšne cvetlice,
ki raste na vrtu ali
v cvetličnem lončku?

Za uspešno vzgojo cvetlic potrebujemo prostor, rodovitno zemljo, semena ter vrtno orodje in pripomočke. Prav tako je pomembna delovna zaščita.

Prostor za svoj vrtiček si lahko pripravimo v koritu, cvetličnem lončku ali pa si uredimo gredico.

Priporočljivo je, da pri tem uporabimo **prst** za lončnice, ki jo lahko kupimo v cvetličarnah in vrtnarijah. Ta prst namreč ne vsebuje škodljivcev in drugih povzročiteljev bolezni.



Rastline lahko vzgojimo iz **semen**, ki jih dobimo iz rastlin na vrtu, ali jih kupimo. Na vrečki s semeni je napisano ime rastline in navodilo za gojenje. Tu izvemo tudi, kdaj bo rastlina cvetela in kakšna je njena življenjska doba. Nekatere rastline spomladi posejemo, poleti zacvetijo in nato propadejo. Takim rastlinam pravimo **enoletnice**. Druge rastline pa cvetijo več let zaporedoma in jih imenujemo **trajnice**.



Navodilo natančno preberi in shrani za primer, če kaj pozabiš.

Vrtno orodje in **pripomočki** nam olajšajo delo. Koliko vrtnega orodja bomo potrebovali, je odvisno od velikosti površine, ki jo želimo obdelati. Za gojenje cvetlic v lončkih potrebujemo manj pripomočkov kot za gojenje na vrtu.

Glede na velikost svoje obdelovalne površine si izberi, kar boš potreboval.

zalivalka



škropilnica



metla



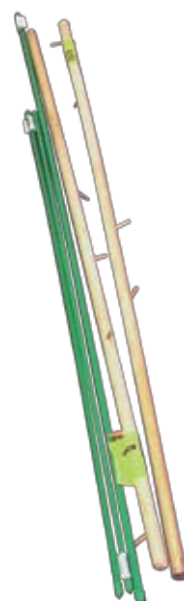
ročne vile



grablje



lopata



palice
za oporo
rastlinam



škarje



sadilni
klin



sadilna
lopatka



vrvica

Delovna zaščita

Roke si zaščitimo z zaščitnimi rokavicami, oblačila pa s predpasnikom. Ko končamo z delom na vrtu, si moramo temeljito umiti roke.



Pripravili bomo cvetlično korito ter vanj posejali semena enoletnic. Na ta način bomo lahko opazovali razvoj rastlin.



Pripravi vrtno orodje, prst, semena in vse druge pripomočke, ki jih boš za uspešno vzgojo cvetlic potreboval. Ne pozabi na svojo zaščito: rokavice in predpasnik.



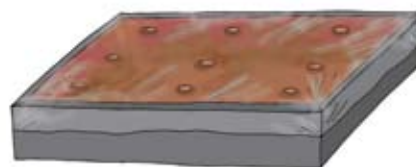
Setveni zabojček do roba napolni s prstjo.
Z ročnimi vilami prst lepo poravnaj.



Prst zalij z vodo, tako da postane
vlažna.



Semena potresi tako, kot piše v
navodilih na vrečki. Od rastline je
odvisno, ali jo pokrijemo s prstjo ali ne.



Čez zabojček napni prozorno folijo in
naredi luknjice za zrak. Bodi pozoren,
da bo prst vedno dovolj vlažna. Ko
poženejo prvi listi, folijo odstrani.



Majhne rastlinice presadi v večji lonček, korito ali na gredico.

VZDRŽEVANJE CVETLIC V CVETLIČNIH LONČKIH, KORITIH IN NA GREDICAH

Da iz majhne rastline zraste lepa, zdrava in cvetoča odrasla rastlina, je potrebna neprestana nega: zalivanje, gnojenje, odstranjevanje odcvetelih in odmrlih delov rastline, obrezovanje, obvladovanje škodljivcev, bolezni ter plevela.

Rastline, ki jih gojimo v cvetličnih lončkih ali koritih, moramo **zalivati** pogosteje kot tiste, ki rastejo na gredi, saj se prst v posodi hitreje izsuši. Za večino rastlin velja, da mora biti za njihovo nemoteno rast in razvoj prst vlažna in ne razmočena.



Rastline za svoje življenje poleg vode potrebujejo še svetlobo, zrak in hranilne snovi. Hranilne snovi se nahajajo v prsti, vendar jih rastline v majhnih cvetličnih lončkih hitro izčrpajo. Zato je potrebno prst **gnojiti**. Gnojil je več vrst. Glede na izvor ločimo:

- umetna gnojila (uporaba teh je manj priporočljiva, saj so strupena) in
- naravna gnojila (ta ne škodujejo okolju in zdravju ljudi).

Z uporabo gnojil ne pretiravajmo, saj zaradi večjih količin hranilnih snovi v prsti rastline ne bodo imele večjih listov in cvetov, ampak se lahko zgodi ravno obratno. Priporočljivo je, da rožam, ki jih gojimo v cvetličnih lončkih, enkrat letno zamenjamo prst.

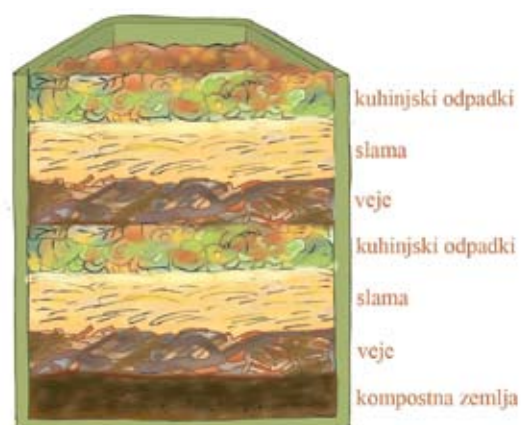


Za gojenje rastlin je priporočljiva kompostirana prst, ki jo lahko pripravimo v posodi z odprtinami za zrak. Kompost je rodovitna prst, ki nastane z razkrajanjem zdravih rastlinskih odpadkov, jajčnih lupin, slame, vej, papirja. Razkrajanje povzročajo živa bitja. Nekatera so mikroskopsko majhna, druga pa so večja, kot na primer deževniki. Kompost nastane po nekaj mesecih razkrajanja.

Kompost lahko pripravimo
na več načinov.
Oglej si enega izmed njih.



Na dno posode damo kompostno zemljo z vrta. V njej je ogromno živih bitij, ki so potrebna za razkrajanje.



Na kompostno zemljo izmenično dodajamo sloj kuhinjskih odpadkov ter sloj slame in vej. Sloj slame in vej omogoča dotok zraka, ki ga živa bitja nujno potrebujejo.

Kljub našemu skrbnemu ravnanju se pogosto pojavijo razni škodljivci in bolezni rastlin. Ko se odločamo za nakup škropiv, izberimo takšna, ki so izdelana na naravni osnovi, še bolje pa je, če jih izdelamo kar sami. Naravna škropiva so sicer manj učinkovita, vendar niso strupena in ne uničijo tudi koristnih živali. Boleznim in škodljivcem se izognemo tudi tako, da sproti odstranjujemo odmrle in okužene rastlinske dele.



Velikokrat se na rastlinah pojavijo listne uši. Pikapolonice in še nekatere druge žuželke se z njimi hranijo, vendar jih zaradi določenih vzrokov ni vedno v bližini. Takrat si lahko pomagamo s škropivom iz kopriv, ki ga pripravimo takole:



Kilogram kopriv namočimo v 10 litrov vode in jih 24 ur namakamo.



Nato tekočino nalijemo v škropilnico in z njo poškopimo rastline.



Veliko preglavic pri gojenju cvetlic na gredici pogosto povzročajo **pleveli**. Gredice je potrebno redno okopavati in plevela odstranjevati, saj rastlinam jemljejo hranilne snovi in prostor.

EKOLOŠKO VRTNARJENJE

Ekološko vrtnarjenje je vrtnarjenje v sožitju z naravo. To je človeku prijazno vrtnarjenje, brez uporabe umetnih gnojil in industrijsko pripravljenih sredstev za zatiranje škodljivcev.



Cilj ekološkega vrtnarjenja je pridelati zdravo in varno hrano ter pri tem zaščititi okolje.



Slovarček novih besed

ekološko vrtnarjenje – vrtnarjenje brez uporabe umetnih gnojil in škropiv; v skladu z naravo in njenimi zakoni

enoletnice – rastline, ki v eni rastni dobi kalijo, cvetijo in naredijo seme

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

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

kompost – rodovitna prst; nastane z razkrajanjem rastlinskih in živalskih snovi

okopavanje – rahljanje zemlje okoli rastlin in odstranjevanje plevela

rastlinjak – pokrit prostor za gojenje rastlin

razkrajanje – proces, pri katerem snovi razpadejo na osnovne sestavine

trajnice – rastline, ki rastejo in cvetijo več let

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

škropivo – snov, raztopljena v vodi, namenjena zatiranju bolezni in uničevanju škodljivcev na rastlinah

**V tem poglavju sem se naučil**

Za uspešno **vzgojo cvetlic** potrebujemo prostor, rodovitno zemljo, semena, vrtno orodje in pripomočke. Pomembna je tudi delovna zaščita.

Da iz majhne rastline zraste lepa, zdrava in cvetoča odrasla rastlina, je potrebna neprestana nega: zalivanje, gnojenje, odstranjevanje odcvetelih in odmrlih delov rastline, obrezovanje, obvladovanje škodljivcev, bolezni ter plevela.

Ekološko vrtnarjenje je vrtnarjenje v sožitju z naravo. To je človeku prijazno vrtnarjenje, brez uporabe umetnih gnojil in industrijsko pripravljenih sredstev za zatiranje škodljivcev.

Cilj ekološkega vrtnarjenja je pridelati zdravo in varno hrano ter pri tem zaščititi okolje.

**Razširi svoje znanje**

Oglej si rastlinjak, cvetličarno ali vrtnarijo. Vprašaj zaposlene, kar te zanima o vzgoji tvojih cvetlic.



EKONOMIKA GOSPODINJSTVA

Živimo v času potrošništva, ko nas trgovci na vsakem koraku zasipavajo z oglasi. Ob tem si pogosto postavljamo vprašanja: ali to, kar nam ponujajo, res deluje, ali določen izdelek oziroma storitev res potrebujemo, in seveda, kaj storiti v primeru, če z izdelkom nismo zadovoljni. Prav o tem, o vzgoji potrošnika, govori zadnje poglavje v učbeniku.



POTROŠNIŠKA VZGOJA

Pogosto so prav otroci tisti, ki hitro zapadejo pod vpliv oglasov. Starše prepričajo, da jim kupijo igračo, na koncu pa žal pogosto ugotovijo, da se igrača ni izkazala za tako dobro, kot so mislili.

Ali se je tudi tebi pripetilo
kaj podobnega, da te je
kupljeni izdelek razočaral?



POTROŠNIŠTVO

Ali si že slišal za besedo
potrošništvo?
Kaj to pomeni?

Osnovni pomen **potrošništva** je uporabljanje izdelkov in storitev. V današnjem času je potrošništvo dobilo negativen prizvok, saj je povezano s pretiranim porabljanjem dobrin. To ima negativne posledice za okolje (pretirano izrabljanje naravnih virov, onesnaževanje), poleg tega takšen način življenja ne zagotavlja sreče in dobrih odnosov med ljudmi. Zaradi nezdravega prehranjevanja je ogroženo tudi zdravje ljudi.



POTROŠNIK

Potrošniki smo takrat, ko kupujemo izdelke ali plačujemo storitve. Izdelki morajo biti brez napak in delovati brezhibno, storitve pa morajo biti kakovostno opravljene. Vedno pa ni tako. Takrat je dobro, da kot potrošniki poznamo svoje pravice in izdelek **reklamiramo**. To pomeni, da se pritožimo proizvajalcu oziroma trgovcu, da izdelek nima pričakovanih lastnosti. Lahko se obrnemo tudi na organizacijo za varstvo potrošnikov, ki nam bo pomagala z informacijami in nasveti na tem področju.

Reklamacija izdelka

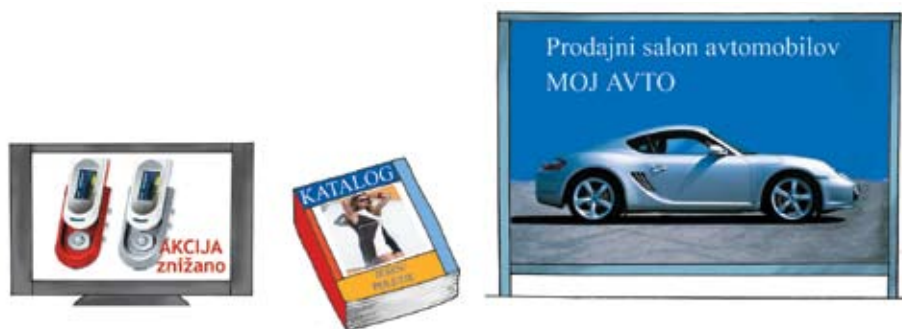


OGLAŠEVANJE

S pomočjo ilustracije oceni, kako oglaševanje vpliva na ljudi.



Oglase vidimo na panojih ob cestah, na televiziji, v časopisih, katalogih, knjigah, po internetu jih ali slišimo po radiu. Oglas je objava nekega izdelka ali storitve z namenom, da izdelek ali storitev trgovci bolje prodajo. Dobre strani oglaševanja so, da nas seznani z izdelkom ali storitvijo in da lahko izdelke ali storitve med seboj primerjamo. Velikokrat pa se zgodi, da oglasi sporočajo napačne informacije. To so tako imenovani zavajajoči oglasi. Zato moramo biti pri prebiranju oglasa **kritični** in **se izogibati nepotrebnim nakupom**.



Pri oglaševanju lahko vidimo tudi opozorila,
da izdelek škoduje našemu zdravju.
Naštej nekaj takih izdelkov.



NAKUP

Kaj meniš, kako je pametno porabiti denar,
ki ga ima posamezna družina na razpolago?

Kaj in koliko kupimo, je odločitev vsakega posameznika. Nakupe lahko načrtujemo ali pa ne. Bolje pa je, da nakupe in porabo denarja načrtujemo. Pri načrtovanju nakupov si postavimo nekaj vprašanj:



Načrtujemo tudi dnevne nakupe. Najlažje to storimo tako, da si napišemo seznam stvari, ki jih potrebujemo. Tako ne bomo ničesar pozabili, hkrati pa se bomo izognili nepotrebnim nakupom. Kadar se odločimo za nakup dražjega izdelka, je načrtovanje še toliko pomembnejše, saj ga veliko ljudi težko plača v enkratnem znesku. Možnosti, kaj storiti v takem primeru, je več:

- varčevanje



- kupovanje na razprodajah in ob znižanjih



- plačevanje na obroke



Po nakupu shranimo račun in druge listine, ki so v primeru reklamacije nujno potrebne.

Z dobrim načrtovanjem nakupov se izognemo nepotrebnemu zapravljanju in mnogo privarčujemo tako z **denarjem**, kot tudi s **časom**.

Na primerih razloži, kako z razumnim nakupovanjem varčujemo s časom in z denarjem:

- vsakodnevni nakupi v bližnji trgovini,
- kupovanje večjih količin enakih izdelkov v diskontih,
- kupovanje sezonskih oblačil in obutve v velikih nakupovalnih središčih,
- kupovanje preko interneta,
- plačevanje položnic preko interneta,
- nakup avtomobila,
- nakup stanovanja.



Slovarček novih besed

potrošnik – kdor uporablja izdelke in storitve

potrošništvo – uporabljanje izdelkov in storitev; pretirano porabljanje dobrin

oglas – sporočilo, ki opozarja na izdelek ali storitev, z namenom, pridobiti kupca

reklamacija – pritožba, ker izdelek nima pričakovanih lastnosti



V tem poglavju sem se naučil

Osnovni pomen **potrošništva** je uporabljanje izdelkov in storitev. V današnjem času je potrošništvo dobilo negativen prizvok, saj je povezano s pretiranim porabljanjem dobrin. **Potrošniki** smo takrat, ko kupujemo izdelke ali plačujemo storitve. Izdelki morajo biti brez napak in delovati brezhibno, storitve pa morajo biti kakovostno opravljene. Vedno pa ni tako. Takrat je dobro, da kot potrošniki poznamo svoje pravice in izdelek **reklamiramo**.



Oglas je objava nekega izdelka ali storitve z namenom, da izdelek ali storitev trgovci bolje prodajo. Zato moramo biti pri prebiranju oglasov kritični in kupovati samo tisto, kar resnično potrebujemo.

Nakupe je najbolje načrtovati. Pri načrtovanju nakupov si postavimo nekaj vprašanj:

- Kaj potrebujem?
- Ali imam dovolj denarja? Ali lahko kje kupim ceneje?
- Ali ima izdelek določene lastnosti, ki mi ustrezajo?

Po nakupu shranimo račun in druge listine, ki so v primeru reklamacije nujno potrebne. Z dobrim načrtovanjem nakupov se izognemo nepotrebnemu zapravljanju in privarčujemo tako z **denarjem**, kot tudi s **časom**.



Razširi svoje znanje

Izdelaj plakat – oglas za svoj izdelek. Plakat naj vsebuje ime izdelka, njegove pozitivne lastnosti in ceno. Ne pozabi na barve in velikost črk.





Zavod
Republike
Slovenije
za šolstvo

Bernarda Kramar

Gospodinjstvo



ISBN 978-961-234-636-2



9 789612 346362