



**GIBANJE IN ZDRAVA PREHRANA –  
TO NAJ BO NAŠA VSAKDANJA NAVADA**

Rastoča knjiga OŠ Šmihel





GIBANJE IN ZDRAVA PREHRANA –  
TO NAJ BO NAŠA VSAKDANJA NAVADA

Rastoča knjiga OŠ Šmihel  
Novo mesto, maj 2022

## **GIBANJE IN ZDRAVA PREHRANA – TO NAJ BO NAŠA VSAKDANJA NAVADA**

Knjižica s praktičnimi nasveti za zdrav življenjski slog v okviru projekta Rastoča knjiga v šolskem letu 2021/2022

Odgovorna urednica: **Romana Šarec Rojc**

Glavna urednica: **Mojca Klobučar**

Članici uredniškega odbora: **Marjetka Dragman, Marjanca Šoško**

Lektoriranje: **Mojca Klobučar**

Naslovnica: **Petra Pučko**

Fotografije: **arhiv OŠ Šmihel**

Grafično oblikovanje: **Petra Pučko**

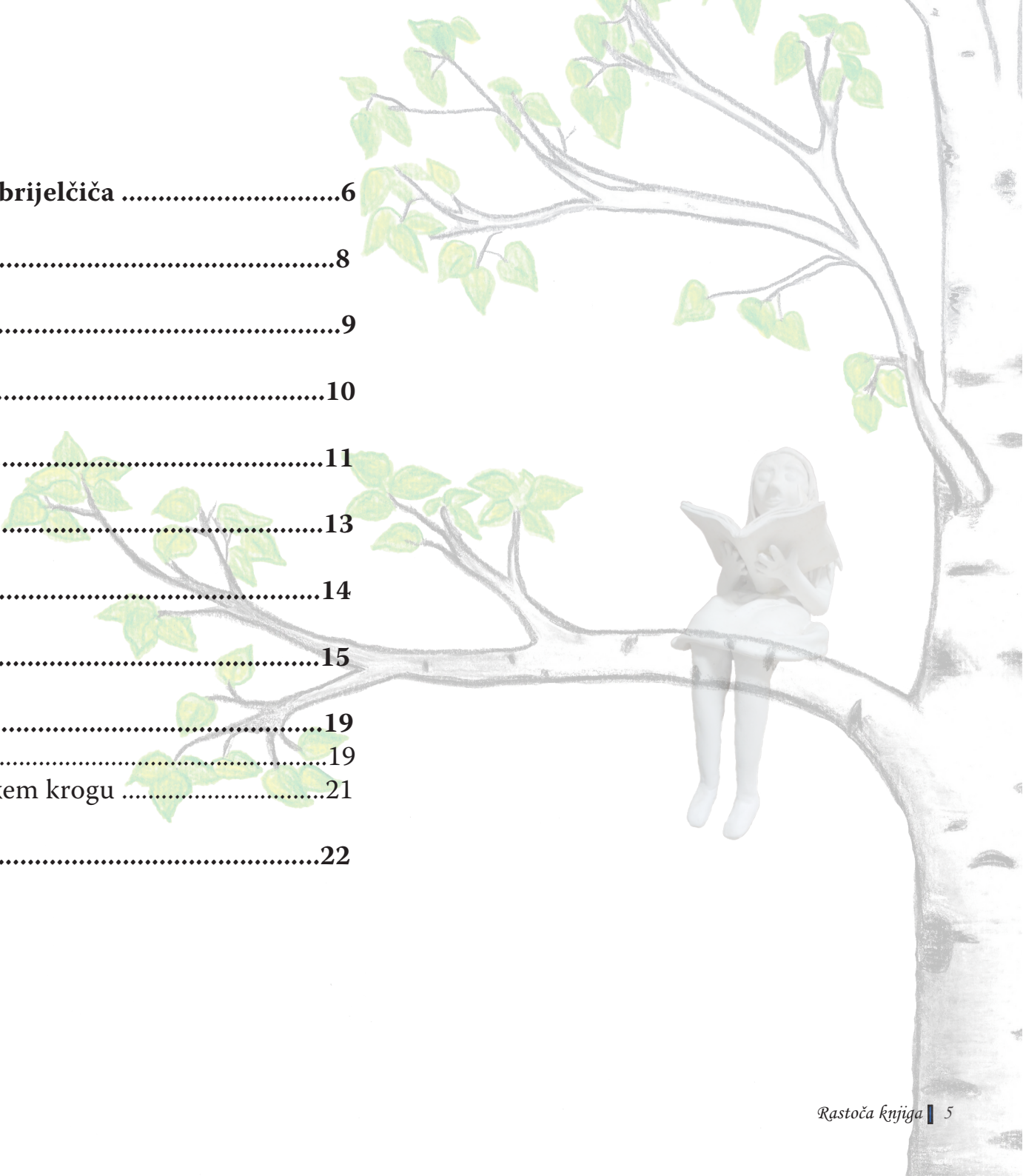
Vir naslovne fotografije [https://wallpaperstock.net/vegetables-bicycle-wallpapers\\_38511\\_1280x800.jpg](https://wallpaperstock.net/vegetables-bicycle-wallpapers_38511_1280x800.jpg)

Šmihel, maj 2022



# VSEBINA

Nagovor gospe ravnateljice in dr. Janeza Gabrijelčiča .....	6
Misli za podstavek 2021/2022 .....	8
Šolska shema sadja in zelenjave .....	9
Skupina za prehrano .....	10
Zdravje prihaja iz kuhinje .....	11
Primer tedenskega jedilnika .....	13
Branje deklaracij na prehranskih izdelkih .....	14
Skriti sladkorji .....	15
Rastoča knjiga – rada miga .....	19
Minuta za zdravje .....	19
Beleženje športnih aktivnosti v družinskem krogu .....	21
Dogajalo se je .....	22



# NAGOVOR RAVNATELJICE

Spoštovani učenci, zaposleni in starši,

naša knjiga vsako leto raste in mi z njo. Letošnja tema me je navdušila, saj sta zdravje in gibanje naši največji vrednosti. Ko imaš zdravje, pravijo, imaš vse. Pa še kako res je to. Z gibanjem krepimo telo in dušo, zdravo telo in zdrava duša, nam dasta energijo in pozitivnost, ki jo potrebujemo prav vsak trenutek našega življenja. Sem velik gurman, rada imam dobro hrano in pravo ter zdravo pripravo le-te. Navdušili ste me z recepti, ki so pripravljene strokovno, z zdravimi in skrbno izbranimi sestavinami.

Vsi letošnji dogodki, ki so bili zaznamovani s covidom, so bili izjemni. Pri tem smo spoznali, da je lahko virus močan, vendar nikoli močnejši od naše volje in pripravljenosti za sodelovanje in ustvarjanje.

Zahvaljujem se gospodu Gabrielčiču, ki nam s svojo pozitivno energijo, zdravim načinom življenja in optimizmom daje veter v naša krila, da vztrajamo in letimo dalje. Najlepša hvala dr. Janez Gabrielčič.

Naše mentorice, knjižničarka Marjetka

Dragman, učiteljici Mojca Klobučar in Marjanca Šoško, dajejo projektu vedno nove in nove ideje, ki jih lahko z učenci realiziramo v nepozabne trenutke in neponovljive izdelke. Hvala vam za vašo vztrajnost, voljo in optimizem, da nam lahko vsako leto vse to uspe.

Naši deklici, tako Šmihelčanka kot Birčanka, naj rasteta in nas vsakodnevno spodbujata k pridobivanju novega znanja, novih življenjskih vrednot, naj s spodbudami krepita naše zdravje in voljo za nadaljnje projekte.

Skupaj smo močnejši, zato ostanimo povezani, sodelujmo in bodimo ponosni na to, kar smo.

Romana Šarec Rojc, ravnateljica



# NAGOVOR DR. JANEZA GABRIJELČIČA

Spoštovani.

Zaradi koronavirusa in tudi nekaterih drugih težav, ki jih srečujemo na globalnem področju, se nahajamo v takoimenovanih slabih, težkih časih. Najslabše bi bilo, če bi se predali in brezvoljno čakali, kaj se bo zgodilo. Zato smo lahko veseli, da imamo na OŠ Šmihel projekte, s katerimi se aktivno odzivamo na obstoječe probleme.

V naši Abecedi vrednot, ki je sestavni del Rastoče knjige Osnovne šole Šmihel, smo opredelili zdravje kot pomembno vrednoto, kateri moramo posvetiti veliko našega razmišljanja in delovanja. Zdravje je direktno povezano s hrano in prehranjevanjem, zato je letošnji Mihaelov dan namenjen temu, da kakovost življenja čim bolj povežemo s celotnim procesom prehranjevanja.

Na ta proces lahko namreč v precejšnji meri vplivamo tudi sami, če se s pomočjo staršev, starih staršev ali drugih sorodnikov najprej vključimo v pridelavo zdrave hrane v njihovih vrtovih, nato pa uveljavljamo tudi zdrave prehranjevalne navade.

Še najbolje pa bi bilo, če bi na nek način pridobili en, dva ali tri kvadratne metre vrta in ga nato sami prelopatali, posejali ali posadili ter pridelovali zdravo hrano.

V skladu z našo vizijo, naj ne mine dan, da ne bi naredil česa dobrega zase, za družino, za ožjo in širšo skupnost, razmislite o tem, kakšno veselje lahko povzročite sebi in bližnjim s prihodnjimi dobrotami iz vašega vrta. Ne bo enostavno, vendar se izplača.

dr. Janez Gabrijelčič



# MISLI ZA PODSTAVEK KIPCA DEKLICE Z RASTOČO KNJIGO 2021/2022

## Podružnica Birčna vas

*Zdrava prehrana je gorivo za športne aktivnosti, športne aktivnosti so gorivo za zdrave misli.*

**Marko Kump**, športni direktor in trener (nekdanji učenec)

*Za aktiven dan naj bo zajtrk z žličko meda posladkan.*

**Jana Berginc**, čebelarka

*Zdrav življenjski slog naj spremlja te povsod, do telovadnice in mizice pogrni se.*

*Sadje, žito in zelenjava naj bo hrana tvoje vsakdana.*

**Jerneja Ovniček**, vodja prehrane v DSO (nekdanja učenka)

---

## OŠ Šmihel

*Naj šport ne bo samo gibanje, ampak način življenja, ki krepi vašo vztrajnost, delovne navade in prinaša veselje.*

**Klara Ljubi**, mag. posl. ved (nekdanja učenka)

*Dobra hrana je od dobrih ljudi. Hrana daje nasmeh na oči. Dobri ljudje smo ustvarjeni za dobre ljudi.*

**Damjan Fink**, Chef (nekdanji učenec)

*Objem prijatelja, skok na igrišče ali v gozd. Knjiga za povrh. Lep dan.*

**Matjaž Recelj**, dr. dent. med.





# ŠOLSKA SHEMA SADJA IN ZELENJAVE

Naša šola je vključena v mednarodni projekt Shema šolskega sadja in zelenjave, v sklopu katerega smo enkrat tedensko razdelili sadje ali zelenjavo vsem učencem na šoli. Kasneje se je preimenovala v Šolsko shemo (ŠS), znotraj katere razdeljujemo poleg sadja in zelenjave tudi mleko in mlečne izdelke brez dodatkov. Vrste sadja in zelenjave, ki jih razdeljujemo, so prilagojene glede na sezono in se v čim večji meri dobavljajo od slovenskih kmetov.

Hkrati z razdeljevanjem sadja, zelenjave, mleka in mlečnih izdelkov potekajo tudi različne izobraževalne aktivnosti, kot so kuharski krožek, kjer učenci pripravijo zdrav obrok, pogovor z učitelji o zdravi prehrani, izdelovanje plakatov in izvedba učne ure na to temo pri različnih predmetih.

ŠS je promocijski ukrep Skupne kmetijske politike EU. Namen tega ukrepa je spodbuditi trend porabe sadja, zelenjave, mleka in mlečnih izdelkov lokalne pridelave in hkrati omejiti naraščanje pojava prekomerne telesne teže pri otrocih, ki

prav tako povečuje tveganje za nastanek številnih kroničnih bolezni sodobnega časa. Pri izbiri živil je poleg lokalne pridelave zaželeno tudi ekološka pridelava, ki se je poslužujemo predvsem pri svežem mleku.

Učencem razdeljujemo jagode, maline, jabolka, jabolčni čips, hruške, kislo zelje, kaki, papriko, paradižnik, mleko, navaden jogurt. Za namen projekta porabimo vsa razpoložljiva sredstva za sadje in zelenjavo kot tudi za mleko in mlečne izdelke.

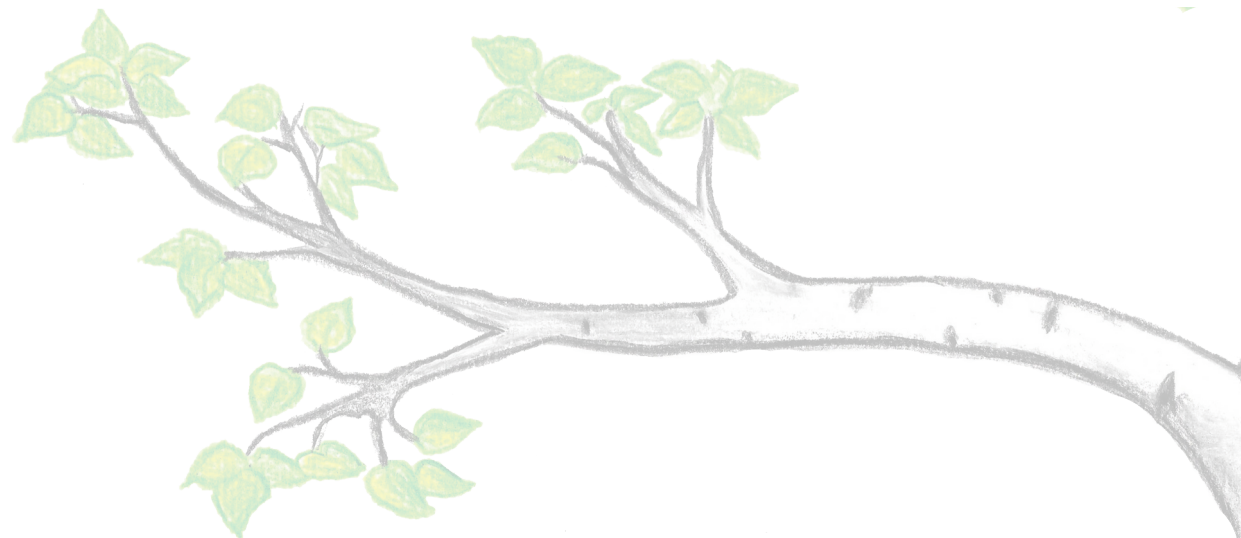
Erika Medvešek, organizatorica šolske prehrane



# SKUPINA ZA PREHRANO

V šoli smo oblikovali skupino za prehrano. Sestavljajo jo: dva predstavnika učencev, predstavnik zaposlenih, organizator šolske prehrane, vodja kuhinje ter ravnateljica. Na srečanjih smo obravnavali mnenja in predloge glede šolske prehrane. V okviru skupine za prehrano vsakoletno izvedemo tudi anketo o zadovoljstvu učencev s šolsko prehrano. Na prvem srečanju skupine za prehrano je bila izražena pobuda o vključevanju učencev pri sooblikovanju jedilnikov. Tako vsak tretji petek v mesecu učenci določenih razredov izglasujejo med tremi ponujenimi meniji.

Andreja Kastelic, vodja šolske kuhinje



# ZDRAVJE PRIHAJA IZ KUHINJE

REDČI KRI

POMAGA PRI BRONHITISU

ZAVIRA STARANJE

BLAŽI PREHLADE

BOLJ ZDRAV SUROV  
KOT KUHAN

NARAVNO ZDRAVILO JE  
ČESNOV SIRUP

VSEBUJE VITAMIN C,  
MAGNEZIJ, BAKER

POMAGA PRI  
RAZSTRUPLJANJU



KREPI KRVNE STENE

IZBOLJŠUJE  
PREKRVAVITEV IN  
IMUNSKI SISTEM



ČESEN - NARAVNO  
ZDRAVILO

UNIČUJE BAKTERIJE,  
GLIVICE, VIRUSE

TOPI SLUŽ V PLJUČIH

DOBRO VPLIVA NA  
PREBAVO

PREPREČUJE  
ARTERIJOSKLEROZO IN  
TEŽAVE S KRČNIMI ŽILAMI

IZBOLJŠUJE SPOMIN

BLAŽI TEŽAVE S  
HEMOROIDI



ZNIŽUJE KRVNI TLAK  
IN HOLESTEROL

POVEČUJE  
KONCENTRACIJO



Irena Papež, prof.



## ČESNOVI HLEBČKI

### SESTAVINE ZA ČESNOVE HLEBČKE:

- 1 kg pšenične moke
- 1 kocka svežega kvasa
- 3 žličke soli
- 1 žlička sladkorja
- 5 dl mleka
- 1 glava česna
- šopek peteršilja

### POSTOPEK

V manjšo posodico natočimo malo mleka, v katerega zdrobimo kvas. Dodamo sladkor in počakamo nekaj minut, da kvas vzhaja.

V ponvi na majhni količini olja na hitro prepražimo česen. Dodamo na drobno nasekljan peteršilj.

V večjo posodo stresemo moko. Dodamo sol, mleko in mešanico česna ter peteršilja. Dobro pregnetemo in pustimo vzhajati pol ure. Nato oblikujemo hlebčke, jih položimo v pekač za peko, obloženim s peki papirjem. Pustimo vzhajati 15 minut. Pečico segrejemo na 200 stopinj. Hlebčke premažemo z razžvrkljanim jajcem in pečemo približno 30 minut.

Ko so hlebčki pečeni, jih zavijemo v kuhinjsko krpo, da postanejo še mehkejši.



## ZELIŠČNI NAMAZ

### POSTOPEK

V posodi zmešamo skuto, kislo smetano in dodamo zelišča (peteršilj, bazilika, timijan, rožmarin, drobnjak).




Pripravili učenci 7. razreda pri predmetu sodobna priprava hrane

# Dober tek!



# PRIMER TEDENSKEGA JEDILNIKA

DAN V TEDNU	ZAJTRK	DOP. MALICA	KOSILO	POP. MALICA	VEČERJA
PONEDELJEK	polnozrnati kruh maslo marmelada mleko	<p><b>JABOLKO</b></p> <p>Eno jabolko na dan, odžene zdravnika stran.</p>  <p>Izberimo lokalno pridelavo.</p>	pečena piščančja bedra mlinci rdeča pesa	piškoti čaj	jogurt ovseni kosmiči s svežim sadjem
TOREK	polnozrnati kruh pečeno jajce na oko sveže stisnjen pomarančni sok		segedin golaž koruzni žganci čokoladni mafin	grisini sezonsko sadje	polnozrnati toast sendvič sadni čaj
SREDA	sirni namaz pirin kruh korenček kakav		pečena postrv krompir v kosih blitva rezina limone	čokoladno mleko	piščančja hrenovka pirin kruh kečap zeliščni čaj
ČETRTEK	črni kruh rezina šunke kislo zelje čaj		zelenjavna juha svinjski zrezek gobova omaka riž mešana solata	smuti	mlčeni riž
PETEK	črni kruh maslo med bela kava		zelenjavna enolončnica panakota z jagodami	suho sadje in oreščki	črni kruh suha salama sir paprika čaj

# BRANJE DEKLARACIJ NA PREHRANSKIH IZDELKIH

Kadar se lotimo nakupovanja, je pomembno, da poznamo oznake in zapise na predpakiranih živilih. Deklaracija na izdelkih pomeni označevanje z različnimi podatki. Namenjena je potrošniku in vsebuje osnovne podatke o izdelku (razvidno na fotografiji). Na izdelkih je pogosto veliko nejasnih podatkov, ki potrošnika zmedejo. Deklaracija mora vsebovati rok uporabe, sestavine z alergeni, ki so označeni v odebeljeni pisavi, pogoje shranjevanja, katere mora potrošnik upoštevati, da ohrani živilo rok uporabnosti, navodilo za uporabo, neto količino, ki predstavlja težo izdelka brez embalaže in naziv proizvajalca ter državo porekla. To upoštevamo predvsem pri izbiri lokalno pridelanih živil, skupaj s tabelo hranilnih vrednosti.

Razumevanje tabele hranilnih vrednosti je za zdrav nakup ključnega pomena. Tabela hranilnih vrednosti vsebuje povprečno hranilno vrednost, ki nam pove vrsto in količino hranilnih snovi na 100 g izdelka, in energijsko vrednost, ki nam pove količino zaužite energije (izražene v kilokalorijah ali kilojoulih) na

100 g izdelka. Pri tabeli smo pozorni na podatek od tega nasičenih maščob ter od tega sladkorji. Delež nasičenih maščob in sladkorjev naj bo v živilu čim nižji.

Irena Papež, prof.

## UMETNOST BRANJA DEKLARACIJ

**Sestavine po padajočem vrstnem redu glede na vsebnost v izdelku**

**Ime živila**: Sušene jajčne testenine

**Alergeni v odebeljeni pisavi**: Sestavine: **pšenični** durum zdrob, **jajca** 13 %.

Lahko vsebuje sojo.

Povprečna hranilna vrednost	na 100 g	na porcijo (85 g)**	% PV *na 85 g
energijska vrednost	1542 kJ 364 kcal	1319 kJ 311 kcal	16 %
maščobe	2,8 g	2,4 g	3 %
od tega nasičene	0,4 g	0,3 g	2 %
ogljikovi hidrati	70,0 g	60,0 g	22 %
od tega sladkorji	3,7 g	3,2 g	4 %
prehranska vlaknina	3,4 g	2,9 g	-
beljakovine	13,0 g	11,0 g	22 %
sol	0,03 g	0,03 g	1 %

\*PV = Priporočeni vnosi za povprečno odraslo osebo (8400 kJ/2000 kcal).

Uporabno najmanj do: **03/2018**

**Pogoji shranjevanja**: Hraniti na suhem.

**Navodila za uporabo**: Čas kuhanja: **5 min**

**Neto količina živila**: Neto količina: **400 g**

**Naziv proizvajalca**: Proizvajalca: Proizvajalec s.p., Jana Husa 5d, 1000 Ljubljana, Slovenija, www.proizvajalec.net

**Država porekla**: Država porekla: Slovenija

Vir: Aljoša Kuzmanovski: Umetnost branja deklaracij

# SKRITI SLADKORJI

V okviru naravoslovnega dne, ki je potekal v petek, 15. 10. 2021, so učenci 8. razreda izvedli raziskavo med učenci od 6. do 9. razreda o uživanju sadnih sokov in pijač z dodanim sladkorjem.

Spletno anketo je rešilo 107 učencev od 6. do 9. razreda.

Med njimi je bilo 35,5 % učencev 6. razreda, 23,4 % učencev 7. razreda, 25,2 % učencev 8. razreda in 15,9 % učencev 9. razreda.

V anketi je sodelovalo 52 % deklet in 48 % dečkov.

Iz rezultatov smo ugotovili, da 70 % učencev zaužije ustrezno količino tekočine na dan glede na priporočilo, ki je 1-2 litra na dan. 66 % učencev najpogosteje uživa vodo, preostalih 34 % učencev pa posega po pijačah z dodanim sladkorjem in sadnih sokovih, večinoma zato, ker imajo dober okus in jim dajo energijo. Dobri dve tretjini učencev pijače z dodanim sladkorjem in sadne sokove uživa občasno, najpogosteje ob posebnih priložnostih, kot so prazniki in rojstni dnevi. Skoraj polovica učencev se ne zaveda, koliko sladkorja zaužijejo ob

pitju sladkih pijač, saj ne preverjajo vsebnosti sladkorja v pijači, preden jo popijejo. Prav tako skoraj dve tretjini učencev ne ve, kakšne so posledice, če bi vsak dan popili večje količine sladkanih pijač. Med najpogostejše posledice pitja sladkih pijač so uvrstili nastanek sladkorne bolezni, debelosti in zobne gnilobe.

Sklepamo, da so učenci premalo ozaveščeni o skritih sladkorjih v pijačah z dodanim sladkorjem in sadnih sokovih, posledično pa ob nakupu in zaužitju pijače ne preverijo sestavin pijače, ki so zapisane na embalaži.

Z namenom spoznavanja in ozaveščanja o posledicah ter škodljivih učinkih uživanja sladkih pijač in večjih količin sadja so učenci 8. razreda ugotavljali vsebnost sladkorja v izbranem sadju in izbranih pijačah z dodanim sladkorjem ter sadnih sokovih.

Merilin Šut, prof.



Ugotovili smo, da z zaužitjem 0,5 l ene izmed najbolj priljubljenih pijač med mladostniki zaužijemo kar 56 g dodanega sladkorja.

### Ali veste, kaj se dogaja v našem telesu v eni uri po zaužitju pločevinke Coca-Cole?

#### PRVIH 10 MINUT

10 žličk sladkorja (več kot je priporočena dnevna vrednost) vstopi v naš sistem.

#### 20 MINUT

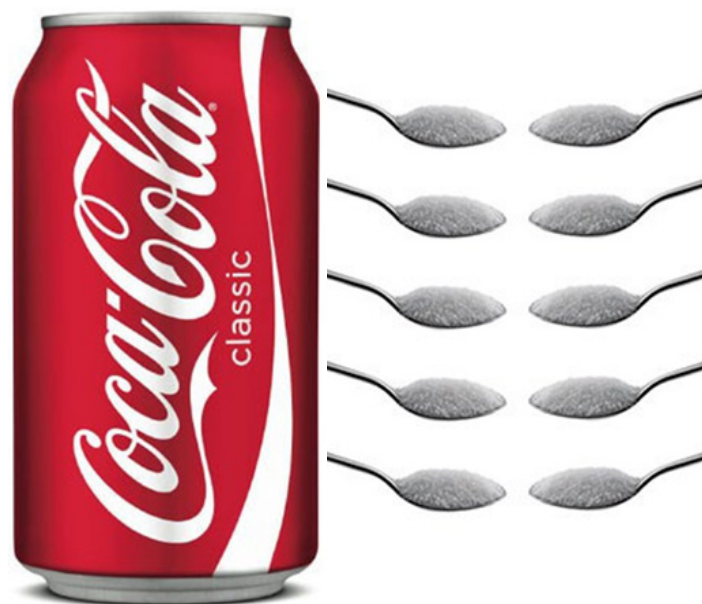
Raven sladkorja v krvi doseže najvišji vrh, iz trebušne slinavke se poveča izločanje hormona inzulina. V jetrih se presežek sladkorja začne pretvarjati v maščobo.

#### 40 MINUT

Kofein, ki deluje kot blago poživilo, se absorbira v krvni obtok.

Razširijo se zenice, zviša se krvni tlak, pospeši se srčni utrip.

Kofein blokira receptorje adenoizina, ki povzročajo zaspanost, zato se zmanjša občutek zaspanosti.



#### VEČ KOT 60 MINUT

Ko se »nevihta« v telesu umiri, začne raven sladkorja v krvi padati. Pojavita se nervoza in upočasnjenost. Zaradi prekomernega izločanja vode pride do dehidracije, kar lahko povzroči glavobol, nižji krvni tlak, omotičnost in pregrevanje telesa.

#### 45 MINUT

V telesu se pospešeno sprošča dopamin, ki spodbuja centre ugodja v osrednjem živčevju in deluje poživljajoče.

#### 60 MINUT

Fosforna kislina v debelem črevesu veže kalcij, magnezij in cink in tako dodatno spodbudi in pospeši presnovo. Sladkor in umetna sladila spodbudijo izločanje kalcija v sečilih.

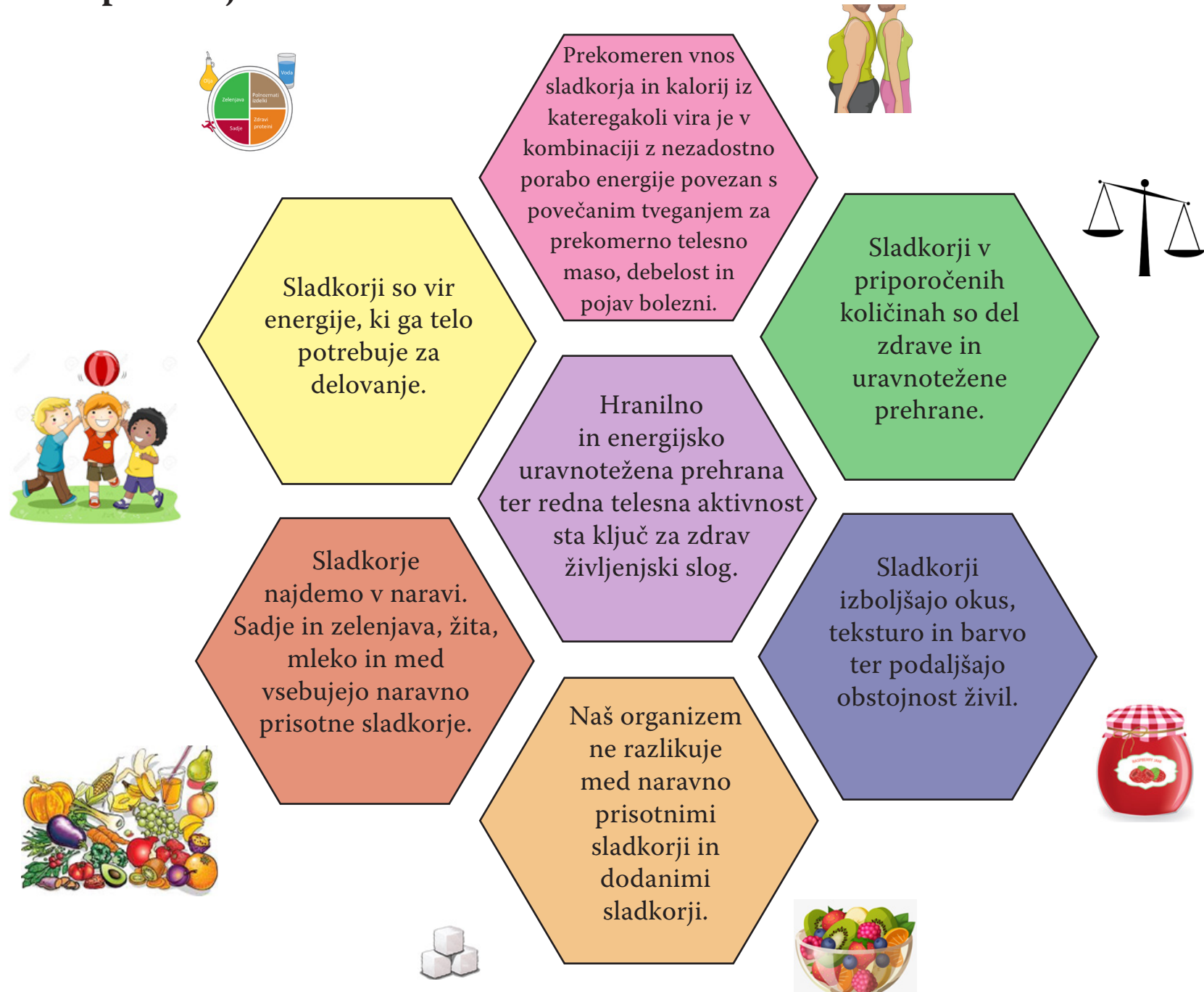
#### VEČ KOT 60 MINUT

Kofein deluje diuretično.

Z uriniranjem se pospešeno izločajo kalcij, magnezij in cink, ki sicer prispevajo k ohranjanju zdravih kosti in zob, ter voda in elektroliti.



# Naše telo potrebuje sladkor





## 16 dejstev, zakaj je potrebno omejiti vnos sladkorja v telo!

Vpliva na pojav srčno-žilnih obolenj.

Povzroča nastanek kariesa.

Spodbuja glavobole in migrene.

Vpliva na pojav depresije.

Povzroča zaprtje.

Povzroča prezgodnje staranje.

Lahko poslabša vid in povzroči nastanek sive mreže.

Poveča tveganje za razvoj sladkorne bolezni in prekomerne telesne mase.

Vodi v dehidracijo.

Spremeni strukturo kolagena in s tem povzroča prehitro staranje kože.

Lahko povzroči hormonsko neravnovesje.

Lahko je vzrok za pojav Alzheimerjeve bolezni in demence.

Poslabša simptome PMS.

Lahko zmanjša delovanje nadledvičnih žlez, ki so odgovorne za proizvodnjo adrenalina.

Lahko oslabi imunski sistem.

Pri otrocih in mladostnikih povzroča hiperaktivnost, anksioznost in težave s koncentracijo.

# RASTOČA KNJIGA – RADA MIGA

V letošnjem šolskem letu smo v okviru projekta Rastoča knjiga “Zdrav življenjski slog” in šolskega projekta GIBANJE IN ZDRAVA PREHRANA - TO NAJ BO NAŠA VSAKDANJA NAVADA načrtovali in izvedli vrsto športnih aktivnosti.

## MINUTA ZA ZDRAVJE

Na državni praznik – Dan slovenskega športa smo pričeli z izvajanjem minute za zdravje na začetku 4. šolske ure. Za nekaj minut smo odprli okna, izvedli nekaj preprostih gibalnih vaj, s pomočjo katerih smo razmigali naše telo in poskrbeli za boljšo prekrvavitev mišic in možganov.

## MINUTA ZA ZDRAVJE



Učenci skupaj z učitelji izvedejo naslednje vaje:



Tek na mestu – 30 sekund



Sonožni poskoki skupaj-narazen – 30 sekund



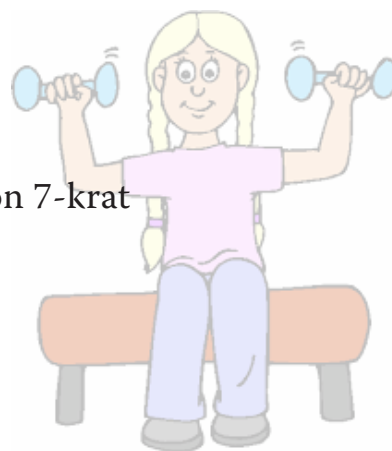
Kroženje z glavo 7-krat



Kroženje z rokama naprej in nazaj 7-krat



Predklon in zaklon 7-krat



Izpadni korak 7-krat



Nizki skiping – 30 sekund



Visoki skiping – 30 sekund



Počepi 15-krat



# BELEŽENJE ŠPORTNIH AKTIVNOSTI V DRUŽINSKEM KROGU

Prav tako smo v okviru Rastoče knjige in šolskega projekta sklenili, da bomo skušali učence (in posledično njihove družine) motivirati/spodbuditi za športno udejstvovanje v njihovem prostem času.

V ta namen smo pripravili list za beleženje aktivnosti. Sodelovanje pri tem je bilo povsem prostovoljno. Na začetku vsakega meseca so razredniki ponudili nov list za beleženje.

Z aktivnostjo smo pričeli 4. 10. 2021.

Boštjan Miklič, prof.



**GIBANJE IN ZDRAVA PREHRANA –  
TO NAJ BO NAŠA VSAKDANJA NAVADA**

MESEC: \_\_\_\_\_

**MOJE ŠPORTNEAKTIVNOSTI**

DATUM	VRSTA AKTIVNOSTI	PODPIS UČENCA

**GIBANJE IN ZDRAVA PREHRANA –  
TO NAJ BO NAŠA VSAKDANJA NAVADA**

MESEC: \_\_\_\_\_

**MOJE ŠPORTNEAKTIVNOSTI**

DATUM	VRSTA AKTIVNOSTI	PODPIS UČENCA

# DOGAJALO SE JE ...

## SEPTEMBER

V sredo, 22. 9. 2021, smo izvedli športni dan za celotno šolo. Za učence smo organizirali različne dejavnosti:

1. r – gimnastika, košarka, pohod, tek
2. r – kegljanje, pohod, košarka, Dan mobilnosti
3. r – namizni tenis, pohod, košarka, Dan mobilnosti
4. r – tenis, pohod, košarka, Dan mobilnosti
5. r – tenis, pohod, Dan mobilnosti
6. r – pohod na Gospodično
7. r – pohod na Mirno goro
8. r – plavanje v bazenu Otočec
9. r – kolesarjenje, igre z žogo (Vavta vas, Hruševac)





Podružnica Birčna vas – pohod v različne smeri v okolici šole





## VKLJUČITEV V MREŽO GOZDNIH VRTCEV IN ŠOL SLOVENIJE

Našo podružnico obdajajo gozdovi in travniki, zato radi preselimo pouk v naravo. Septembra 2021 se je naša šola vključila v Mrežo gozdnih vrtcev in šol, ki spodbuja gibanje in učenje na prostem. Zunaj izvajamo predvsem ure glasbe, športa, spoznavanja okolja pa tudi druge predmete in dneve dejavnosti ter na tak način uresničujemo cilje, zapisane v učnem načrtu.

Učenci so za učenje na prostem preko gibanja in igre visoko motivirani, vse-

bine pa si bolje in hitreje zapomnijo. Tudi v času podaljšanega bivanja učenci radi zaidejo v gozd, kjer se sprostijo, razvedrijo in vedno kaj novega naučijo.

Marjanca Šoško, prof.



## OBISK PARAŠPORTNIKA PRIMOŽA JERALIČA

V petek, 24. 9. 2021, je učence na Podružnici Birčna vas obiskal parašportnik Primož Jeralič. Učenci so z zanimanjem prisluhnili njegovi zgodbi.

Primož je bil zelo razigran otrok in ves čas športno aktiven. Njegovo življenje pa se je močno spremenilo po smučarski nesreči v njegovih dvajsetih letih. Po hudem padcu je pristal na invalidskem vozičku. Volja do življenja in športa pa ga vseeno ni zapustila. Začel se je ukvarjati s športom kot parašportnik. Njegova

najljubša disciplina je postala kolesarjenje z ročnim kolesom. Kot kolesar je dosegal vidne rezultate na večjih tekmovanjih, zato so ga povabili na paralimpijske igre v Riu, kjer je dosegel vrhunsko 10. mesto.

Primož je odličen motivator, saj s svojim pozitivnim pristopom in pristnim ter iskrenim nasmehom pritegne poslušalce in jim ponudi misli za razmišljanje.

Marjanca Šoško, prof.





### MIHAELOV DAN NA OŠ ŠMIHEL

Pisal se je 16. oktober 1864, ko je učitelj Karel Krištof prvič stopil pred svoje učence v enorazrednici šmihelske šole. Tako se je začela pisati zgodovina najstarejše osnovne šole v Šmihelu. Bila je pestra, od enorazrednice do šole, ki se je ločevala na deško in dekliško in šele po 2. svetovni vojni pod eno streho združila vedoželjne dečke in deklice. V vsej svoji bogati zgodovini so si učitelji in drugi strokovni delavci prizadevali, da bi učence vzgajali za vrednote kot so delavnost, vztrajnost, ljubezen in spoštovanje. Te cilje so uresničevali skozi čudovite



projekte, ki so dosegli svoj cilj, še posebej takrat, ko so bili učenci aktivni tudi sami. Leta 2016 smo te in druge vrednote prepoznali v vseslovenskem projektu Rastoča knjiga. Dr. Gabrijelčič, idejni tega projekta in naš nekdanji učenec, nas je navdušil z osebnim pristopom in zgle-dom. Strinjali smo se z njegovo vizijo, da ni dovolj samo brati, ampak tudi razmišljati, biti aktiven in imeti rad. Naša Šmihelčanka in Birčanka, deklici z Rastočo knjigo, sta stari 6 let.

Že na samem začetku smo želeli spodbuditi učence, da bi soustvarjali vsebine tega projekta. Njihovih predlogov je bilo res veliko in do danes smo že marsikaterga tudi uresničili. Na njihov predlog dan šole imenujemo Mihaelov dan, ki ima vsako leto drugačno vsebino; kulturni, športni ali naravoslovni dan. Prav tako imamo že od samega začetka Mihaelovo malico oz. kosilo po izboru učencev. V šolskem letu 2021/2022 Rastoča knjiga OŠ Šmihel deluje na temo GIBANJE IN ZDRAVA PREHRANA – TO NAJ BO NAŠA VSAKDANJA NAVADA.

K izboru teme so nas spodbudile aktualne zdravstvene razmere kot posledica



epidemije, kar se kaže v slabših gibalnih sposobnostih ter prekomerni telesni teži pri učencih. Sledimo globalnemu cilju, da učenci uzavestijo pomen prehrane in gibanja za zdravje in dobro počutje. Septembra smo organizirali športni dan z raznolikimi športnimi panogami ter uvedli minuto za zdravje.

Tudi letošnji Mihaelov dan je bil nekaj posebnega – slovesen, saj smo obeležili 157. obletnico šole in 6-letnico Rastoče knjige OŠ Šmihel. Po šolskem radiu je zadonela šolska himna ... Poglej tja, kjer se mavrica konča, tam šmihelska šola dom ima ... in nagovorila nas je gospa ravnateljica Romana Šarec Rojc. Nato

smo s pomočjo računalniške predstavitve prebrali zgodovino šole in projekta Rastoča knjiga. Z velikim veseljem smo prebrali sporočilo dr. Janeza Gabrijelčiča, ki nam ga je poslal ob tej priložnosti.

V nadaljevanju smo imeli naravoslovni dan o zdravi prehrani. Učenci so najprej dobili nekaj teoretičnih znanj, nato pa so delali v delavnicah. Novinarska ekipa, ki je bila imenovana prav za to priložnost, je ugotovila, da je bilo delo v delavnicah zelo poučno in zanimivo in da so učenci aktivno delali v delavnicah, ki so bile zelo pestre: 1. in 2. razred je imel temo kruh; učenci so ustvarjali v koruzni zd-



Novinarke so opravile tudi ulično in telefonsko anketo, ki se je nanašala na zajtrk in ugotovile, da še vedno veliko ljudi izpušča ta pomemben obrok oz. je prehransko kar skromen.

Mihaelov dan smo zaključili z okusnim kosilom, na katerega je že dva dni prej vabil plakat v avli šole. Vodja kuhinje je povedala, da je bilo na Mihaelov dan izdanih precej več kosil kot ponavadi.

Preko celega leta smo v okviru razrednikovih ur ter drugih dni dejavnosti učence spodbujali k športni aktivnosti in zdravi prehrani tako v šoli kot v domačem okolju. V ta namen smo oblikovali mesečno tabelo, v katero so učenci prostovoljno vpisovali, kako so se športno udeleževali.

Marjetka Dragman, univ. dipl. bibl.



rob in lepili različna semena na karton, 3. razred je spoznaval krompir; izdelali so žig iz krompirja, 4. razred je spoznaval ajdo; pisali so recepte za ajdove jedi, 5. razred se je posvetil prehranjevalnim navadam; oblikovali so pogrinjke, 6. razred je izdelal prehransko piramido in pripravil namaz iz skute, jabolk in korenja, 7. razred si je ogledal Potujočo knjižnico in šolski vrt, nato pa iz jabolk izdeloval presne kroglice, 8. razred je meril sladkor v živilih; pripravili so sadna nabodala, 9. razred pa je razvozlal umetnost branja deklaracij na prehranskih izdelkih in pripravil različne smutije.



## V VSAKI KUHINJI DRUGAČE DIŠI

Na Podružnici Birčna vas smo se vključili v projekt DEKD: Dober tek. Projekt se je pričel že v šolskem letu 2020/2021, zaključili pa smo ga s krajšo virtualno prireditvijo oktobra 2021. Naša podružnica si je izbrala svoj naslov V vsaki kuhinji drugače diši.

Že v preteklem šolskem letu smo pričeli zbirati stare recepte naših dedkov in babic ter zanimive domače recepte. Sorodnike učencev smo prosili, da odgovorijo na vprašalnik, ki se nanaša na prehranjevanje v njihovi mladosti. Naša glavna ugotovitev je, da je bila včasih hrana lokalno pridelana, jedli so tople, kuhane obroke, manj pa je bilo sladkih jedi.

Tem so bili namenjeni prazniki in posebne priložnosti. Recepte in ostale izdelke smo zbrali in uredili v Kuharske bukve podružnice.

Poleg zbiranja receptov so učenci tudi glasbeno in likovno ustvarjali na temo prehrane ter s pomočjo staršev doma pomagali v kuhinji in se urili v svojih kuharskih sposobnostih.

V okviru projekta je nastala tudi razstava

starih kmečkih predmetov, ki jo je pripravila učiteljica Majda Kolenc.

Mojca Pirc, prof.



## NOVEMBER

### TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK - NATEČAJ

Šola je sodelovala v natečaju v okviru projekta Tradicionalni slovenski zajtrk. Ker je leto 2021 razglašeno kot mednarodno leto sadja in zelenjave, sta to tudi temi za izvedbo spremljajočih dejavnosti letošnjega projekta s sloganom Zajtrk s sadjem – super dan.

Izvedli smo likovni natečaj z naslovom Sadje in zelenjava je za zajtrk kombinacija prava za učence 6. razreda. Na naši

šoli je bila nagrajena slika učenke Brine Počrvina iz 6. B. Nagrado je prispevala kmetija Karlovček.

Irena Papež, prof.





## DECEMBER

### KULTURNI DAN S PISMOM DEKLICE Z RASTOČO KNJIGO TREM DOBRIM MOŽEM

V četrtek, 16. 12. 2021, je za učence od 6. do 8. razreda potekal kulturni dan z naslovom Po praznikih diši.

Naše skupno druženje smo začeli s pogovorom o simboliki različnih praznovanj ter tradicionalnih običajih v času božično-novoletnih praznikov nekoč in danes. Učenci so s svojimi sošolci delili najljubše spomine na decembrske praznike in predstavili družinske priprave na prihajajoče novo leto.

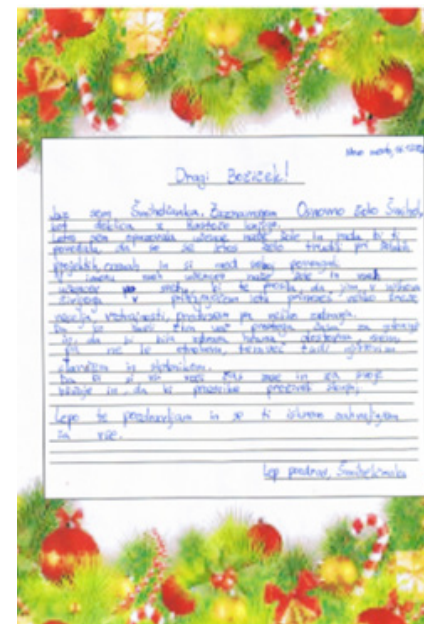
V nadaljevanju so skozi oči naše deklice z Rastočo knjigo – Šmihelčanke pisali pismo trem dobrim možem, v katerem so prenesli svoje želje vsem učencem naše šole v povezavi z letošnjim šolskim projektom na temo zdravega življenjskega sloga. Izbrana pisma so bila objavljena tudi na spletni strani šole.

Da bi čarobnost novoletnih praznikov prinesli tudi v šolske prostore, smo čas namenili še okrasitvi učilnic, kjer so učenci pokazali veliko ustvarjalnosti in ročnih spretnosti, hkrati pa je bila to tudi odlična priložnost za utrditev

prijateljskih vezi med učenci in učitelji. Sklepni del celotnega dne pa je bil namenjen izdelavi elektronskih voščilnic in pripravi točke za novoletno prireditev. Učenci so najprej oblikovali skupno idejo in jo glede na svoje talente ter spretnosti tudi izpeljali.

Veseli nas, da je bil celoten dan prežet s prazničnim vzdušjem, sproščenim druženjem med učitelji in učenci ter zadovoljstvom nad skupno uresničitvijo zastavljenih ciljev.

Mojca Klobučar, prof.



## Na OŠ Šmihel povezali praznovanje zimskega solsticija z Rastočo knjigo

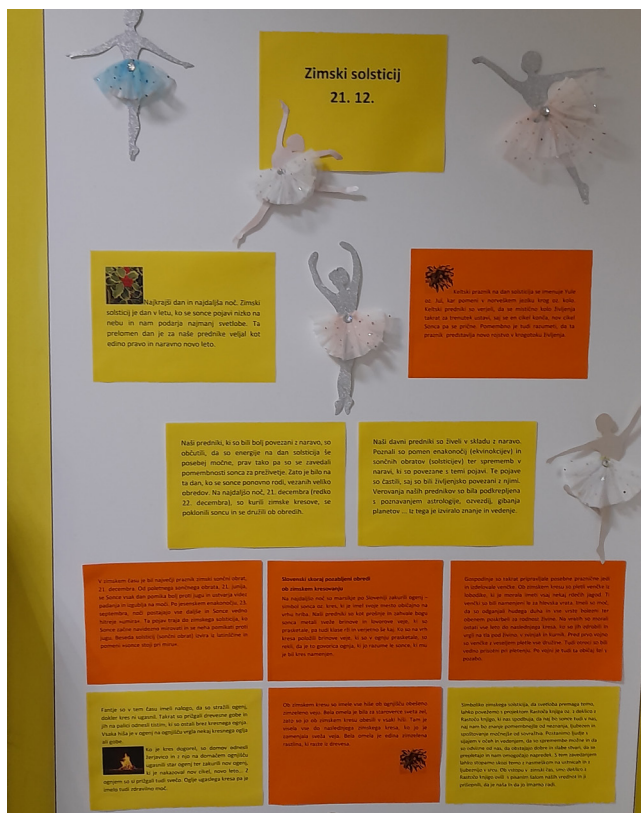
21. decembra 2021 se je na delu Zemlje zgodil zimski sončev obrat ali solsticij, ko je na severni polobli najkrajši dan v letu. Pri nas je trajal le okoli 8 ur in 34 minut. Zimski sončev obrat pa ponazarja tudi prehod v nov astronomski letni čas, tako da se je na ta dan tudi uradno začela zima.

Zimski solsticij je imel pri nekaterih ljudstvih že v davni zgodovini pomembno vlogo. Kelti, ki so pred več kot 2000 leti živeli na območju osrednje Evrope, tudi današnje Slovenije, so ta dan slavili kot rojstvo svetlobe. Verjeli so, da takrat svetloba premaga temo, saj se od tega dne dalje dnevi ponovno začnejo daljšati.

ljubezen in spoštovanje močnejše od sovraštva. Usmerja nas, da postanemo bolj razmišljajoči in aktivni ljudje, ker so spremembe možne in odvisne najprej od nas.

V povezavi s tem praznikom so imeli razne rituale kot na primer prižig sveč kot znak svetlobe, okraševanje svojih domov z zelenim rastlinjem in nenazadnje izdelovanje adventnih vencev. Slednji so simbolizirali krog življenja in vrtenje letnih časov, zimzeleno rastlinstvo je predstavljalo moč Zemlje, ki uspe preživeti temo, sveče pa Sonce, ki vrača svetlobo in novo življenje. Veliko teh ritualov je kasneje prevzela krščanska cerkev in jih ohranila do današnjih dni.

Simboliko zimskega solsticija, da svetloba premaga temo, smo povezali s projektom Rastoča knjiga oz. z Deklico z Rastočo knjigo, ki nas spodbuja, naj bo sonce tudi v nas, naj v naše življenje vnesemo več vedrine in optimizma, naj nam bo znanje pomembnejše od neznanja,



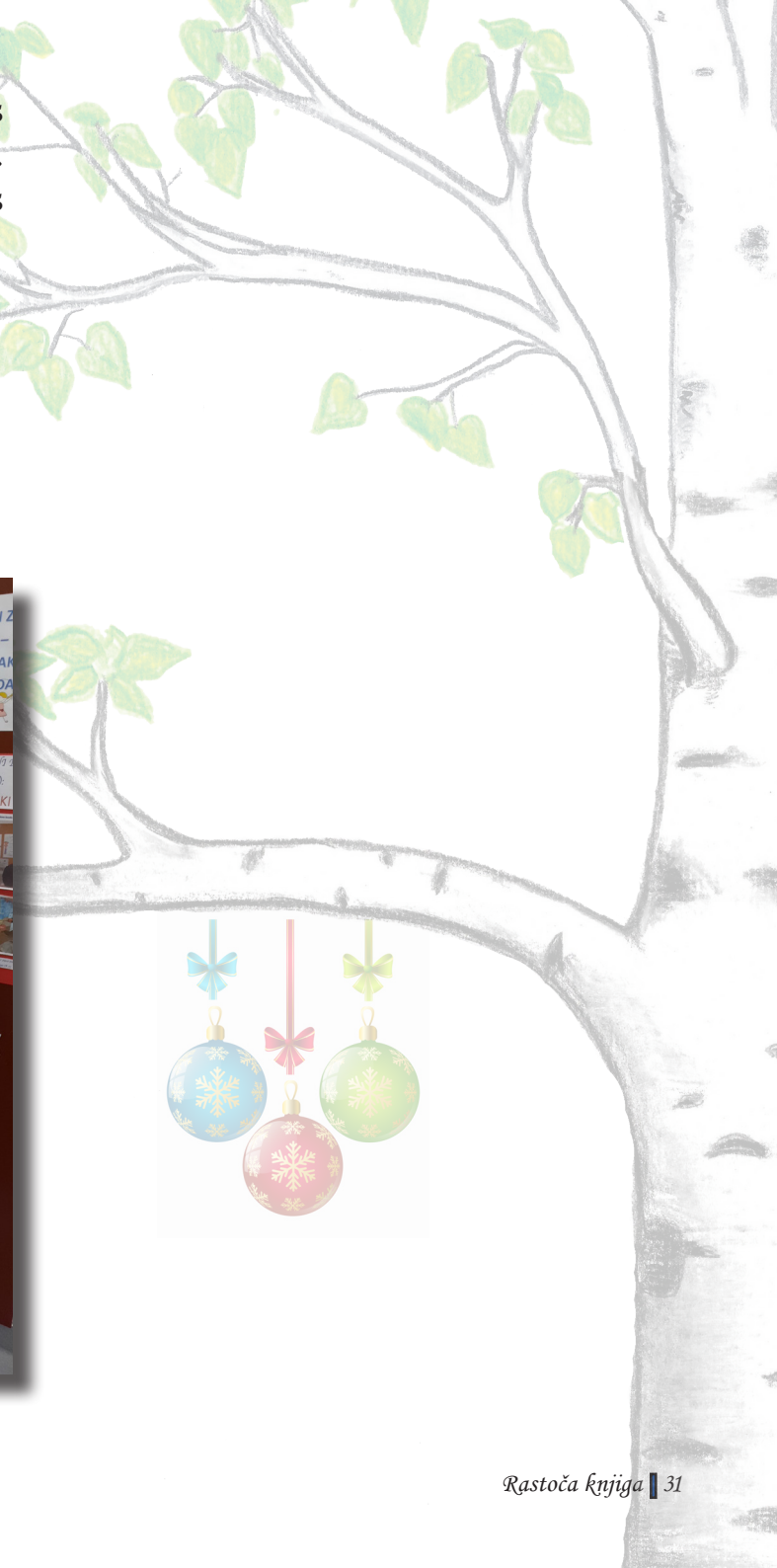


Ob vstopu v zimski čas smo pri kipcu deklice z Rastočo knjigo prižgali svečko, ki simbolizira zmago svetlobe nad temo. Šmihelčanko smo ogreli z velikim soncem in s pisanim šalom naših vrednot ter ji prišepnili, da je naša in da jo imamo radi. Učenci so dobili nekaj informacij o starem keltskem prazniku preko šolskega radia, od koder je zazvenela tudi keltška glasba. Še več informacij pa so lahko učenci prebrali na oglasni deski v avli šole. Najmlajši učenci so si z veseljem ogledali Vilinsko pravljico o zimskem solsticiju.

Na podružnici Birčna vas so dan začeli z glasbo. Tanita Klobučar, učenka 3. razreda, je pri kipcu Birčanke (deklice z Rastočo knjigo) zaigrala dve skladbi na violino. Vrata učilnic so bila medtem odprta, tako so jo vsi lepo slišali in ji zaploskali. Nato je sledil pogovor v učilnicah. Še posebej za prvošolce so bile informacije o praznovanju solsticija nekoč čisto nove, zato so jim z zanimanjem prisluhnili. Najbolj zanimivo jim je bilo, da je noč najdaljša prav na ta dan v letu in da se dan začne daljšati. Odprlo se je vprašanje, kako se dan daljša, zato je učiteljica demonstrirala vrtenje in kroženje Zemlje okoli Sonca. Pogovor so zaključili z

mislijo, da je lahko vsak od nas sonce s svojim vedenjem/odnosom do bližnjih. Na podružnični šoli so Birčanko ogreli s toplo odejico.

Marjetka Dragman, univ. dipl. bibl.  
Alen Lindič, prof.



## FEBRUAR

### KUHARSKI NATEČAJ Z REZULTATI

Na natečaju je sodelovalo 15 učencev matične in podružnične šole, med njimi 4 pari, ostali pa samostojno. Za pripravo jedi so bile uporabljene vse predpisane glavne sestavine, razen fižola.

Največkrat pa so učenci za glavno sestavino recepta izbrali jabolko in inovativno predelali recepture v sodobno obliko.

Članice tima Rastoča knjiga smo skupaj z vodjo šolske kuhinje, Andrejo Kastelic, izbrale 3 zmagovalne recepte, in sicer:

**JABOLČNO PITO Z VANILIJEVIM PUDINGOM** (Sanja Lužar, Ajda Recelj iz 7. b) nagrada za inovativno preobleko in pripravo jedi (uvrščeno na šolski jedilnik)

**AJDOVO-JABOLČNO FANTAZIJO** (Ula Muhič in Tilen Gašper, 5. r. - podružnica) nagrada za inovativnost pri izbiri sestavin in postopka priprave jedi (z učenci pripravijo jed v gospodinjski učilnici)

**JABOLČNO IGRIŠČE** (Leon Golob iz 7. a) nagrada za inovativnost poimenovanja in kreacijo jedi

Odločitev je bila težka, saj so bili vsi recepti inovativni na različnih področjih, zato smo sklenile, da vsem sodelujočim na zaključni prireditvi podelimo tudi pohvale. Zmagovalni recepti pa bodo objavljeni v posebni knjižici Rastoče knjige OŠ Šmihel.

Ocenjevalna komisija:  
Andreja Kastelic, vodja šolske kuhinje  
Marjanca Šoško, prof.  
Mojca Klobučar, prof.  
Meta Dragman, univ. dipl. bibl.

OŠ Šmihel, Rastoča knjiga

razpisuje **KUHARSKI NATEČAJ**  
za učence od 4. do 9. razreda

Generacije naših prednikov so nam iz skromnih življi, ki so uspevala na naših tleh, z iznajdljivostjo, ustvarjalnostjo, spretnostjo in ljubeznijo zapustile bogato prehransko dediščino jedi. Poiščite recepte za stare slovenske jedi in jih pripravite v sodobni preobleki.

**POGOJI SODELOVANJA:**

1. Sodelujejo lahko posamezni učenci, dvojica ali skupina treh učencev.
2. Pripravite eno jed (glavno jed ali sladico) ali dve jedi (glavno jed in sladico).
3. Izberite eno glavno sestavino: fižol, krompir, zelje, ovsena kaša, repa, ajdova kaša, čičerika, jabolko.
4. Zapišite, katera je vaša glavna sestavina, sestavine po količinah in postopek priprave.
5. Poimenujte jed, ki ste jo pripravili (bodite izvirni).
6. Priložite fotografijo pripravljene jedi.
7. Trajanje natečaja: 14. 2. 2022–14. 3. 2022.
8. Recept in fotografijo jedi prinesite v knjižnico ali pošljite po e-pošti: [knjiznica.os-smihel@guest.arnes.si](mailto:knjiznica.os-smihel@guest.arnes.si)



**OCENJEVANJE IZDELKOV:**  
Ocenjevalna komisija v sestavi Andreja Kastelic, Irena Papež, Marjanca Šoško, Mojca Klobučar in Marjetka Dragman bo tri najboljše recepte nagradila (uvrstila na tedenski meni za šolsko malico oz. kosilo). Zmagovalni recepti bodo objavljeni v knjižici. Ocenjevali bomo inovativnost v povezavi s kreacijo in recept.



## JABOLČNA PITA Z VANILIJEVIM PUDINGOM

### SESTAVINE ZA TESTO

- 400 g moke
- 1 žlička pecilnega praška
- 1 ščep soli
- 150 g sladkorja
- 200 g masla
- 70 ml hladne vode

### SESTAVINE ZA JABOLČNI NADEV

- 1,5 kg jabolk
- 35 g vanilijevega sladkorja
- 1 žlička cimeta
- sok ½ limone

### SESTAVINE ZA PUDING

- 2 vanilijeva pudinga
- 1l mleka
- 7 žlic sladkorja

### POSTOPEK

V posodo zmešamo vse sestavine poleg vode. Med mešanjem dodajamo vodo.

2/3 testa potlačimo na dno pekača, ki ga namažemo z maslom. Ostalo testo shranimo v hladilnik.

Jabolka operemo, olupimo in narežemo na kocke.

V posodo stresemo jabolka, dodamo limono, vanilijev sladkor in cimet.

Dušimo toliko časa, da se jabolka zmehčajo (5-10 min). Ko se zmehčajo jih precedimo čez cedilo. Medtem pripravimo puding po receptu, ki je na embalaži. Ko je vse pripravljeno, v pekač čez testo stresemo jabolka in potem vlijemo puding. Testo iz hladilnika nadrobimo po vrhu pudinga.

Pečemo na 180°C, 50-55 minut, oz. da se nadrobjeno testo obarva zlato rjavo.

Ko je pečeno, vzamemo iz pečice in narežemo na kvadratne kose.

Dober tek!

Sanja Lužar in Ajda Recelj, 7. b



# AJDOVO-JABOLČNA FANTAZIJA

## SESTAVINE

### Kaša

- 1 čajna skodelica domače kaše
- 1 ščepec soli
- 2,5 skodelice mleka
- 1 vanilijev sladkor
- 3žlicivanilijevega pudinga
- 6 žlic mleka

### Jabolčni nadev

- 3 jabolka (kisla)
- 2 žlici sladkorja
- sok 1 limone
- malo vode
- 1 žlica medu
- cimet

## POSTOPEK

1. Jabolka najprej olupimo in jih narežemo na majhne kocke. Nato jih podušimo v posodi in jih sladkamo z dvema žličkama sladkorja.
2. Ko so jabolka podušena, jim dodamo žlico medu in malo cimeta. Ljubitelji cimeta lahko z njim tudi pretiravate, saj se odlično ujame z jabolki in ajdovo kašo.
3. Kašo operemo in jo stresemo v vrelo mleko. Malo pred koncem kuhanja kaši dodamo mešanico iz 3 žlic pudinga in s 6 žlicami mleka. Kuhamo še 2 minuti, da se puding pokuha in naredi kremasto strukturo.
4. Kuhani kaši dodamo jabolčno polnilo in zmešamo.
5. Vročo kašo serviramo v steklene skodelice, na vrhu pa lahko dodamo stepeno smetano.

Po možnosti izberite domače ali ekološko lokalno pridelane sestavine. Jed je primerna tudi za ljudi, ki ne smejo uživati kravjega mleka, saj ga lahko nadomestimo z rastlinskim mlekom.

Ula Muhič in Tilen Gašper, 5. a

34 | *Rastoča knjiga*





## JABOLČNO IGRISČE

### SESTAVINE

- 1 jabolko
- 3 žlice sladkorja
- 1 listič želatine
- cimet po okusu
- 1 dl vode
- 1 čajna žlička limoninega soka
- 2 kapljici olja
- 3 albert keksi

### POSTOPEK PRIPRAVE

Prerežite jabolko na pol in ga narežite na manjše kockice. Dajte jih v posodo z vrelo vodo ter dodajte žlico sladkorja, cimet po okusu in limonin sok. Po nekaj minutah odstranite dve žlici jabolčnih kockic ter jih dajte na cedilo. Preostanek jabolk mehko skuhajte in naredite jabolčni pire.

Iz dveh žlic sladkorja pripravite karamelo in naredite manjšo ploščico ter mrežasto skodelico, ki jo oblikujete na hrbtni strani naoljene zajemalke.

Pripravite želatino iz 60 ml soka, ki se je odcedil iz kockic, ter enega lističa želatine. Želatino hladite v majhni posodici. Ko je strjena, jo narežite na kocke.

Zdrobite piškote.

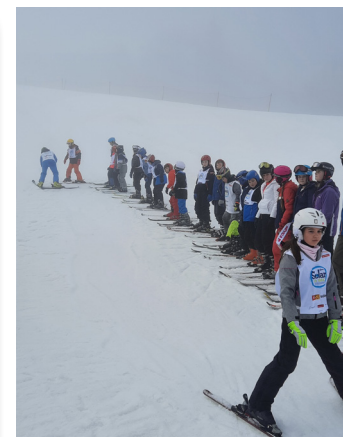
Nato sestavite ploščo iz piškotov, dodajte karamelo in jabolčne kose ter želatino. Po želji lahko dodate tudi krhlje.

Leon Golob, 7. a



Zimski športni dan za 4. razred: alpsko smučanje na Gačah, 16. 2. 2022

Učenci naše šole skupaj z Juretom Koširjem na snegu.



Zimski športni dan za 7.-9. razred: tek na smučeh v Planici, 17. in 18. 2. 2022



Šolar na smuči, tek na smučeh za 3. razred na Pokljuki, 10. 2. 2022





## MAREC

### OBISK PLANIŠKE VELIKANKE – LETALNICE BRATOV GORIŠEK

»Planica, Planica, snežena kraljica ...« se je slišalo v dolini pod Poncami v četrtek, 24. 3. 2022.

Učenci od 3. do 5. razreda Podružnice Birčna vas so obiskali prizorišče smučarskih poletov kot gostje podjetja Krka, ki je poskrbelo tudi za brezplačni avtobusni prevoz v Planico in nazaj, prost vstop na prireditve, topel obrok na prireditvenem prostoru ter njihovo promocijsko darilo – kapo in vodo.

Učenci so doživeli navijaško vzdušje, ki je bilo veselo ob zvokih ragelj, plapolanju slovenskih zastav in glasnem spodbujanju.

Milka Hudoklin, prof.



## APRIL

### RAZGIBAN KULTURNI DAN

V torek, 5. aprila, dan pred rojstnim dnevom Novega mesta, ki letos praznuje 666-letnico, smo se s šestošolci odpravili na ogled našega domačega kraja, Novega



mesta, z namenom, da ga bolje spoznamo in se gibamo na svežem zraku. Ogleдали smo si nekaj znamenitosti in se poučili o znanih Novomeščankah in Novomeščanih. Tako smo obiskali grob Julije Primic, Prešernove muze, ki je pokopana na šmihelskem pokopališču. Ogleдали smo si tudi spomenik našega olimpijca, Leona Štuklja, ki stoji nasproti hiše, v kateri je bil rojen. Obiskali smo Jakčevo galerijo, kjer so na ogled dela našega priznanega umetnika, ter mestno hišo, Stari trg, Kettejev vodnjak in frančiškansko cerkev svetega Lenarta. Šli smo tudi

na ogled stolne cerkve svetega Nikolaja. V starem mestnem jedru smo občudovali pročelje prve zgradbe novomeške gimnazije, ki so jo ustanovili frančiškani, in je danes glasbena šola Marjana Kozine. Ustavili smo se še v parku Rastoče knjige ob knjižnici Mirana Jarca, ki velja za eno najlepših evropskih knjižnic. Nedaleč stran stoji hiša, v kateri je prebival slovenski literat in ponosen Dolenjec, Janez Trdina, ki ga vsi poznamo po njegovih Bajkah in povestih o Gorjancih. Videli smo stara ljubljanska vrata, ki so nekoč vodila v Rudolfovo mesto, in ostanke starega mestnega obzidja, ki so mu meščani pravili "šance".

Potikali smo se po starih mestnih ulicah



in se po novem stopnišču spustili do Župančičevega sprehajališča. Za konec smo Novemu mestu ob njegovem častitljivem prazniku, ko obeležujemo ustanovitev mesta, napisali voščilo. Lepe želje so šestošolci strnili v povedi: "Hvala, Novo mesto, za vse, kar nam nudiš, in za dobre ljudi, ki prebivajo v njem."

Erika Gnidovec, prof.



**MAJ**

**ŠPORTNI DAN NA PODRUŽNICI BIRČNA VAS 1.-5. RAZRED**





## CELOLETNE DEJAVNOSTI IN PROJEKTI

### PROJEKT VEČERJA

OŠ Šmihel sodeluje v UNESCO projektu – Večerja. Glavni namen projekta je osveščati o pomenu zdrave prehrane, obenem pa uporabiti ekološko pridelane sestavine lokalnega izvora. Zelo pomembno je uzaveščenje učencev o pomenu priprave posebnih (svečanih) obrokov hrane kot obreda, še posebej tradicionalnih jedi (v sodobni preobleki) v povezavi s kulturno dediščino.

V sklopu projekta smo učne ure namenili tudi pogovoru o bontonu pri uživanju hrane in pomenu dekoracije jedilne mize.

Irena Papež, prof.

### IZBIRNI PREDMET SODOBNA PRIPRAVA HRANE (SPH)

Učenci so v bili aktivno vključeni v pripravo najrazličnejših jedi po tradicionalnih recepturah, jedem pa so poskusili dodati še svežino in pridih današnjega časa.





Osnovna šola Šmihel  
Novo mesto