ZLATOPOLJČAN

JUNIJ 2023 LETO XXXIV

Trenutna podoba novega parkirišča P+R Zlato polje

IZ VSEBINE:

- *praznovanje krajevnega praznika*
- *novo parkirišče P+R Zlato polje*
- *gradnja novega naselja - Dolnov Zlato polje*
- *in še mnogo več ...*

ZLATOPOLJČAN - Glasilo krajevne skupnosti Zlato polje je izdal in založil svet KS Zlato polje. Uredniški odbor: Karel Piškur in Zdenka Kogej.
Pri izdaji glasila so nam pomagali: **DOMPLAN d.d., DILCA d.o.o., Frizerski salon Sabina in Pizzerija GORENC;** Tisk Tiskarna GTO Košir d.o.o. Zgornje Bitnje.
Zlatopoljčana dobijo vsa gospodinjstva in poslovni subjekti v KS Zlato polje brezplačno. Naklada 1600 izvodov.

Junijski pozdrav

Spoštovane krajanke in krajani,

naše uredništvo je spet zbralo veliko gradiva za objavo, junij je mesec, ko pripravimo Zlatopoljčana prvič v tekočem letu, da vam povemo, kaj se dogaja tako na komunalnem kot na drugih področjih našega življenja.

Kot vsako leto smo morali pripraviti popis osnovnih sredstev, inventarja, finančno poročilo in še kaj, kar od nas zahteva občina na podlagi veljavne zakonodaje. Enako velja za oddajo načrtov dela – tako opisnih kot finančnih. Posebnost je tudi glede načrtovanja projektov iz občinskega proračuna v okviru **participativnega proračuna** po neposrednih predlogih krajanov in glasovanju o njih do vrednosti 24 tisoč evrov, in na predlog sveta KS (dobrih 22 tisoč evrov). Od 1. do 10. oktobra letos boste lahko na spletu (stran MO Kranj) glasovali za projekte, predlagane za 2024, osebno na občini pa 4. in 5. oktobra v avli MOK)

Za letošnjo izvedbo sta že lani izbrani investiciji – vadbišče (fitnes) za odrasle pri pasjem parku in prenova dovozov s parkirišči na Gosposvetski 19, žal pa je zaradi podražitve gradbenih del odpadlo asfaltiranje makadamskega dela cestišča - dovoza na Kidričevi c. Predvidoma bo realizacija v pozni jeseni.

Skoraj zaključena je tudi gradnja parkirišča ob Koroški cesti za dnevne migrante v Kranj,tudi za tiste, ki se sedaj drenjajo med bloke v naši KS, zlasti tam, kjer še ni modre cone. Upajmo, da bo to parkirišče prevzelo večino tistih, ki stanovalcem manjšajo možnost parkiranja v bližini svojega bivališča.

Konec maja smo opazili tudi, da nam je vzdrževalec zelenih površin požagal kar nekaj drevja, ki naj bi se sušilo ali bilo okuženo z nekimi glivicami in drugimi škodljivimi organizmi. Lanska suša je tudi sicer prizadela kar nekaj rastja, pa morda poglejmo, če bo letos tudi tako, da kaki rastlini prilijemo zjutraj ali zvečer, ko se zemlja ohladi, nekaj ne premrzle, najbolje postane vode.

← *(drevo označeno za posek)*

Lani proti koncu leta je na Kidričevi Komunala kot skrbnik vodovoda prestavila kar nekaj vodovodnih števcev izven stavb v nove jaške ali pa jih zamenjala, pri čemer pa je na nekaj mestih to izvedla slabo – saj je za števci puščalo, kar gre v škodo imetnikov priključkov. Nekaj prekopov do novih jaškov tudi ni uspela pokrpati in jih je šele spomladi. Krpanje asfalta so konec maja izvedli tudi drugod – če »vaše« luknje še niso opazili, nam sporočite na e-naslov ks.zlatopolje@kranj.si. V juniju pa so nam skoraj povsod prenovili črte na parkirnih prostorih, ki so bile zbledele.

Svet KS občino vsako leto (tudi večkrat) opozarja na posamezne zadeve, ki bi jih bilo potrebno uvrstiti v vsaj srednjeročne načrte dela, če že ne v rubriko takoj/kmalu. Take so npr. Gradnikova, Ul. 1. avgusta in ulica Zlato polje (bloki), vse zgrajene ali dograjevane od 60-ih let dalje, torej so z infrastrukturo stare že več kot 60 let. V tem času so vodovodne in kanalizacijske cevi verjetno že na koncu svoje življenjske dobe, asfalt pa je bolj krpa pri krpi kot kaj drugega.

Vsega pa člani sveta tudi ne opazijo – na kako pomanjkljivost se tako navadimo, da nam ni več očitna, zato prosimo vse vas kot zavedne krajane, da nam posredujete tudi vaša opažanja in nam jih na zgoraj omenjeni e-naslov tudi posredujete. (*ZK*)

Pošljite nam svoje kontakte

E-naslovi krajanov ali vsaj koordinatorjev stopnišč bi nam prišli prav tudi zaradi obveščanja – npr. o zapori kake ceste ipd. Pošljite nam kak dopis na naš e-naslov, in izrazite željo, da vam pošiljamo kake novice, ki zadevajo KS.

Bi poskusili s kakim krožkom, srečanjem na kako temo ali kar tako?

Javite se nam, če bi želeli tedensko ali mesečno priti v prostore KS in poklepetati, igrati – reševati scrable (sestavljanje črk v besede), igro Kranček ali kako drugo družabno igro, morda radi berete, pa bi s sorodno mislečimi o prebranem delili svoje vtise in mnenja. Vse to lahko počnete v mestni knjižnici ali v medgeneracijskem centru, a to bi bilo pri nas, blizu in vsakomur dostopno. Prispevajte svoje ideje! Vabimo vse, ki bi želeli voditi kako tako dejavnost ali biti pri njej udeleženci, morda bi kak/a učitelj/ica vodila kak jezikovni tečaj ali kako drugo dejavnost. Trenutno iščemo možnosti, ne moremo pa zagotoviti drugega kot prostor.
Javite se nam lahko preko e-pošte, lahko pa tudi preko sms sporočila na št. 064 22 55 90.

Krajevno praznovanje

Junij je tudi mesec, ko Krajevna skupnost Zlato polje obeležuje svoj rojstni dan, 9. 6., letos smo ga želeli ponovno obuditi s praznovanjem, kakršno smo organizirali lani, sicer šele septembra, saj smo morali počakati, da se razmere zaradi pandemije covida umirijo. Z aktualnim datumom nam ni uspelo, je pa zadnja sobota v juniju prevzela to praznovanje, na predvečer dneva državnosti.
V letih, ko nam jo je grdo zagodel covid, se s proslavami in praznovanjem nismo mogli ukvarjati, lani jeseni pa smo zamujeno nadomestili pred stavbo KS. Postavljen je bil velik šotor, gasilske mize in klopi, oder za one-man-band, pekli so čevapčiče, postrežene z lepinjo in ajvarjem, na razpolago je bila tudi pijača od vode do piva. Tudi letos je bilo praznovanje organizirano na enak način, dodatno smo ponudili še palačinke za bolj sladkosnede. Udeležba je bila dobra, tako kot lani, ko je bila kar presenetljivo visoka za prvič organizirano praznovanje. Nekaj čez 200 ljudi je prišlo, se srečalo s sosedi, sokrajani, poklepetali so in se ob dobri hrani in glasbi vseh zvrsti zabavali, nekaj parov je celo zaplesalo. Začeli smo ob 14. uri, prej je bilo treba seveda vse pripraviti, čevapčičev se je napeklo kar veliko, nihče se ni pritožil čeznje, in do petih, šestih je večina lačnih že opravila svoje, žejni pa so vztrajali do devetih, ko je vnema že počasi popuščala. Z vremenom smo imeli srečo, saj je neurje šlo čez Kranj že prejšnji večer in nam za nekaj stopinj zmanjšalo tropsko vročino prejšnjih dni.
Pričakovali smo kakega obiskovalca več, saj je bila glasba tako raznovrstna, da je zadovoljila vse okuse, videti je bilo veliko nasmejanih obrazov, še posebno tistih, ki so si upali tudi zaplesati.

Sodelovali so vsi člani sveta, pripeljali so še kakega pomočnika, tako da je bilo tudi pospravljanje zvečer hitro končano, in do 22. ure smo bili vsi že doma.
Vsem udeležencem se zahvaljujemo za obisk, saj so s tem potrdili, da tovrstno druženje potrebujemo tudi v naši skupnosti. Hvala seveda tudi vsem, ki so sodelovali pri organizaciji in izvedbi praznovanja. (*ZK*)

Ekipa, zaslužna za uspešno izvedbo praznovanja praznika KS Zlato polje 2023

Na svidenje prihodnje leto.

Foto (KP)

KAKO ZLATO POLJE SPREMINJA SVOJO PODOBO

Kranj, pa tudi Zlato polje sta v petdesetih letih spremenila svojo podobo. Kjer je sedaj picerija Gorenc in njeno parkirišče, vedno polno avtomobilov, je gospod Molnar gojil zelje in ga kisal. Namesto trgovine Lidl in parkirišča pred njo se je razprostirala njiva, zasajena z zeljem. Za Lidlom so bile njive, zdaj pa so se te temeljito spremenile v novo sosesko osmih različnih hiš in o polju tam ni več sledu. Na pobočju proti Struževu je bil Janijev hrib, kjer so se otroci pozimi sankali, smejali, kepali … Sedaj tu stoje štiri hiše. Lastniki se trudijo za lepo urejeno okolico. Tudi nasproti picerije čez Koroško cesto naj bi zrasli bloki. Polja prekrivajo stavbe.

Moji sosedje imajo čudovite sadne vrtove, kjer rastejo jablane, hruške, slive, kutine in celo kakiji. Drevje je lepo obrezano in je lepo v vseh letnih časih. Čudovita so v cvetju, ko so obložena s sadeži in jeseni, ko se obarvajo s pisanim listjem.

Okolica se je spremenila, ljudje pa smo ostali: tukaj živimo tri družine čez 50 let v medsebojnem spoštovanju in razumevanju in sedaj, ko smo ostareli, je medsebojna pomoč še toliko bolj dragocena.

V svojem imenu in v imenu moje sosede Julke Repovž in soseda Kopača se krajevni skupnosti zahvaljujemo za rojstnodnevna in novoletna voščila, veseli smo prijaznih besed, dobrih želja … Lepo, da se trudite, da bi nam starejšim polepšali kak trenutek, domiselno izbirate tudi lepe pesmice, meni se jih je nabralo že skoraj za celo pesmarico.

Hvala vsem, ki se trudite za nas!

Želimo vam še naprej uspešno delo v korist vseh krajanov Zlatega polja.

Majda Pogačnik, prof. (s Koroške ceste)

Ge. Majdi se za njen prispevek v imenu uredništva glasila lepo zahvaljujemo!

GRADNJA STANOVANJSKE SOSESKE ZLATO POLJE

Monika ROGELJ, Muzejska svetnica v Gorenjskem muzeju v Kranju

Skozi stoletja so na Zlatem polju kranjski meščani imeli polja in pristave z gospodarskimi poslopji. Koroška cesta je bila pomembna prometna povezava s kraji zgornje Gorenjske. V 19. stoletju je bilo severno od mestnega jedra, v nekdanjem Kokrškem predmestju, zgrajenih več novih stavb. Med drugim na južnem robu Zlatega polja gostilna »pri Fidru«. Še več novih hiš se je začelo graditi po izgradnji vodovodnega stolpa leta 1910. Med najstarejšimi so hiše na Vrtni ulici. Leta 1934 je arhitekt Ivan Vurnik predstavil regulacijski načrt za urejeno širitev mesta. Na Zlatem polju, okrog vodovodnega stolpa in ob Prešernovem gaju je predvidel gradnjo stanovanjskih hiš sredi tedanjih vrtov. Zgrajene so bile posamezne vile kranjskih meščanov, tudi ob današnji Levstikovi in Gosposvetski ulici. Nadaljevanje načrtovane gradnje je prekinila druga svetovna vojna.

Po letu 1945 so se v mesto prihajali številni priseljenci, ki so našli delo v kranjskih tovarnah, medtem ko gradnja stanovanj še zdaleč ni zadoščala za vedno večje potrebe. Na Zlatem polju je nastajala nova stanovanjska soseska in gradnja prvih večstanovanjskih stavb se je začela leta 1946 ob Kidričevi cesti. Nizki in razpotegnjeni bloki so bili v prostor umeščeni brez urbanističnega načrtovanja. Po letu 1955 se je gradilo več blokov hkrati. Nov zazidalni načrt je določal gradnjo petnadstropnih blokov, tako da so bila zemljišča čim bolj racionalno izrabljena. Nov urbanistični načrt iz leta 1967 je določal sodobno ureditev prostora in premišljeno razporeditev stavb z zamiki. Sprejet je bil tudi obseg gradnje in skrajna meja širitve mestnega naselja. V tem času je bil že zapolnjen prostor med Koroško in Bleiweisovo cesto, tako da se je gradnja stanovanj premaknila v novo sosesko Vodovodni stolp.

Na Zlatem polju je bil po drugi svetovni vojni odprt nov zdravstveni dom (1959), zgrajeni sta bili porodnišnica (1964) in osnovna šola (1968). Velika pridobitev je predstavljala leta 1970 odprta obvoznica z mostom nad Savskim otokom, ki je omogočala boljšo povezavo s tovarnami ob Savi in je mestno središče razbremenila tranzitnega prometa. Nadaljnja širitev mesta proti severu se je nadaljevala šele v osemdesetih in devetdesetih letih 20. stoletja, ko se je gradil nov šolski center.

Foto 1) Skoraj nepozidano območje Zlatega polja v dvajsetih letih 20. stoletja. Prve hiše ob Bleiweisovi cesti in na Vrtni ulici so bile zgrajene pred prvo svetovno vojno. V ozadju na Koroški cesti je gostilna Fider, v kateri je bila kasneje tovarna čevljev Prešeren. (*Foto Matija Bradaška, hrani Fototeka Gorenjskega muzeja*)

Foto 2) Gradnja nizkih blokov na Zlatem polju ob Kidričevi cesti leta 1947. Geslo gradenj je bilo »enostavno in poceni«. (*Hrani Fototeka Gorenjskega muzeja*)

Foto 3) Pogled s Koroške ceste na nov dijaški dom in prve bloke leta 1949. Vmes so hiše, ki so bile zgrajene že pred vojno. Mimo naselja in naprej proti mestu je tekel tranzitni promet. (*Foto Leon Jere, hrani Fototeka Gorenjskega muzeja*)

Foto 4) Nizki bloki na Kidričevi cesti leta 1958. (*Foto Aleksej Ignaščenko, hrani Fototeka Gorenjskega muzeja*)

Foto 5) Gradnja stanovanjskih blokov ob Gosposvetski in Gradnikovi ulici ter Ulici Franca Rozmana Staneta po letu 1955. (*Foto Tone Marčan, hrani Fototeka Gorenjskega muzeja*)

Foto 6) Gradnja višjih, 5-nadstropnih, blokov ob ulici 1. avgusta, leta 1960. V drugi fazi gradnje soseske se je več pozornosti posvečalo tudi urbanistični ureditvi prostora. (*Foto Tone Marčan, hrani Fototeka Gorenjskega muzeja*)

Foto 7) Kranj je leta 1959 dobil sodoben zdravstveni dom, ki je bil urejen v nekdanji Adamičevi tovarni pletenin. Leta 1964 je bila zraven zgrajena še porodnišnica. (*Foto Tone Marčan, hrani Fototeka Gorenjskega muzeja*)

Foto 8) Urejanje Kidričeve ceste leta 1967. Ker je imela prednost hitra gradnja stanovanj, se je prometna infrastruktura soseske urejala kasneje. *(Foto Franc Perdan, hrani Fototeka Gorenjskega muzeja*)

Foto 9) Pogled na bloke med Stošičevo in Gradnikovo ulico okoli leta 1965 (*razglednica, Zbirka Gorenjskega muzeja*)

Foto 10) Pogled na naselje Zlato polje leta 1968. V ozadju novo nastajajoče naselje Vodovodni stolp. (*Foto Rudi Paškulin, hrani Fototeka Gorenjskega muzeja*)

Foto 11) Odprtje šolskega centra Iskra leta 1985. V naslednjem desetletju je sledila gradnja dijaškega in študentskega doma, športne dvorane in fakultete. (*Foto Drago Holynski, hrani Fototeka Gorenjskega muzeja*)

Za ta prispevek se zahvaljujemo Gorenjskemu muzeju in posebej avtorici ge. Moniki Rogelj.

Novice iz Mestne občine Kranj

Parkirišče P+R Zlato polje na voljo najpozneje v avgustu

Gradnja prvega P + R parkirišča v zahodni Sloveniji je pri koncu. Na voljo bo 56 parkirnih mest za avtomobile in pet za motorna kolesa, tam bo tudi postaja za izposojo dvajsetih koles sistema KRsKOLESOM. V zadnji fazi so urejali še zasaditve oziroma ozelenitev na novo vzpostavljenih površin, izvedli montažna dela (e-polnilnice, sistema KRsKOLESOM ter vhoda/izhoda), zaključili dela v novo postavljeni kolesarnici ter obdelavo betonskih površin. MOK bo v prihodnje ob Koroški cesti zgradila tudi dve novi avtobusni postajališči in dvosmerno kolesarsko povezavo do novega parkirišča.

Uporabno dovoljenje zanj bo sicer izdano predvidoma do 31. julija, od takrat dalje bo v uporabi tudi pešpot iz blokovske soseske pod parkiriščem. Cilj te investicije je zmanjšanje prometa v ožjem središču, razbremeniti gosto poseljene površine na Zlatem polju in zagotoviti še dodatna parkirna mesta, zlasti za tiste, ki v Kranj prihajajo na delo ali študij.

Dovoljen čas parkiranja uporabnikov bo omejen na 12 ur od vstopa, pogoj za uporabo parkirišča P + R pa bo letna ali mesečna vozovnica za mestni avtobus ali za sistem KRsKOLESOM. Ob končni uvedbi mestne kartice – predvidoma bo to še v letošnjem letu – bo uporaba parkirišča možna le z mestno kartico. Če uporabnik ne bo izpolnjeval prej omenjenih pogojev, ne bo mogel prosto oditi, ampak bo moral plačati 18 evrov na blagajni, postavljeni na parkirišču. Želja MOK sicer je, da bi z integracijo sistema z mestno kartico omogočili parkiranje tudi enodnevnih uporabnikov, vendar o tem trenutno še ni dokončnega odgovora.

P+R Zlato polje (foto MOK)

Spet urejena pot v Savskem drevoredu

Februarja letos je družba Slovenski državni gozdovi (SiGD) v Savskem drevoredu izvedla posek dreves zaradi napadov podlubnikov. Zaradi obsega del so morali uporabiti več mehanizacije, kot je bilo sprva predvideno, dela pa so, kakor so poudarili, opravili v skladu z gozdarsko stroko ter navedli, da so po končani sečnji poskrbeli za vzpostavitev gozdnega reda in uredili pot za ponovno rabo. Vendar pa stanje po posegu na lokaciji ni bilo videti najbolje, zato se je Mestna občina Kranj s SiGD dogovorila za dodatni terenski ogled in predlagala, da se pot dodatno uredi: sredi junija je tako Komunala Kranj del kolesarske in pešpoti nasula in utrdila, gozd pa se bo, kakor navajajo v SiGD, postopoma zarasel.

Pot skozi Savski drevored je nasuta in utrjena (Foto: Komunala Kranj)

V SiGD so sicer poseg in urejanje območja po posegu opisali takole: »*V Sloveniji gozdarstvo sloni na sonaravnem načinu ravnanja z gozdovi, ki vključuje ohranjanje in trajnostno rabo gozdov oziroma vseh njihovih ekosistemskih storitev (proizvodnih, ekoloških in socialnih). Cilj lastnika oz. upravitelja gozdov ob Savi, Slovenskih državnih gozdov, je bil posekati oslabelo drevje zaradi insektov, jesenovega ožiga, vetroloma in snegoloma, ker je nevarno za sprehajalce. Tudi neravnine na pot bodo kmalu poravnane in pot pripravljena za dostojen sprehod. Tudi po terenskem ogledu je gozdarska inšpekcija ocenila, da je sečišče urejeno in razvoj gozda neoviran. Ta del drevoreda bo nekaj časa drugačen, kot smo ga bili vajeni. Dejstvo je, da se s posekom gozda ta obnavlja in daje prostor novemu mlademu drevju. Kmalu bodo ozeleneli listavci, prostor bodo v prihodnjih letih zapolnile drevesne in grmovne vrste, sečni kupi pa se bodo počasi razkrojili in dali organsko snov novi generaciji gozda.*«

Kategorizirano javno pot skozi Savski drevored je sicer Republika Slovenija (RS) pred kratkim prenesla v last Mestne občine Kranj, gozd pa je zaenkrat še v lasti RS, kar pomeni, da z njim upravlja država, se pa s SiDG zaradi posebnega pomena te gozdne površine v MOK pogovarjamo o morebitnem odkupu oziroma zamenjavi za kako drugo nepremičnino.

Že tretji krog zbiranja predlogov za izboljšave v vaši krajevni skupnosti

Do 30. junija je bilo možno podati predloge za manjše investicije v krajevnih skupnostih MOK v okviru participativnega proračuna MOK za leto 2024.

V juniju so na MOK izvedli še zadnjo delavnico, na kateri so udeležencem podrobneje predstavili participativni proračun in postopek sodelovanja, z izkušenimi trenerji pa so se lahko pogovorili o njihovih idejah in predlogih za projekte v njihovem kraju. Posnetek delavnice je na voljo za ogled na spletni strani predlagaj.kranj.si, pa tudi vse ostale informacije v zvezi s tem: kako oddati predlog, kako potem tečejo postopki (izbor, glasovanje, realizacija izglasovane investicije …).

Vse oddane predloge projektov bo pregledala komisija za participativni proračun in preverila, ali je predlog izvedljiv, skladen z zakonodajo, v pristojnosti občine, finančno ovrednoten med 2.500 in 24.000 evri z DDV-jem in ali ustreza drugim predpisanim pogojem za uvrstitev v participativni proračun. Vsi projektni predlogi, ki bodo ustrezali vsem razpisnim pogojem, se uvrstijo naprej na **glasovanje**. Med **1. in 10. oktobrom 2023** boste občani imeli priložnost glasovanja, katerim projektom v MOK bomo namenili sredstva. Rezultati glasovanja bodo objavljeni na spletni strani predlagaj.kranj.si **po 12. oktobru 2023**, predvidoma tudi v oktobrski številki Kranjskih novic.

Izglasovani projekti bodo izvedeni v letu 2024. Stanje projektov boste lahko spremljali na prej omenjeni spletni strani. **Za leto 2023** je bil v okviru participativnega proračuna izglasovan predlog za postavitev fitnesa na prostem pri pasjem parku, po sklepu Sveta Krajevne skupnosti Zlato polje pa ureditev parkirišča nasproti Zdravstvenega doma. Priprava javnega naročila za fitnes na prostem je v začetni fazi, izvedba del za oba omenjena projekta pa je letos jeseni.

Šolski center Kranj
Kidričeva cesta 55, 4000 Kranj
tel: (04) 280 40 00
fax: (04) 280 40 35
www.sckr.si

Pokal Galaksija 2023

V Šolskem centru "Nikola Tesla" smo nedavno gostovali na prestižnem tekmovanju srednjih elektrotehničnih šol, imenovanem "Pokal Galaksija 2023". Kot povabljeni gostje iz Slovenije smo imeli čast prisostvovati temu izjemnemu dogodku, kjer so mladi bodoči inženirji tekmovali v razvoju mikrokrmilniških in mikroračunalniških sistemov. Navdušeni smo bili nad predstavitvijo 21 projektov, med katerimi je žirija, sestavljena iz profesorjev srbskih fakultet ter predstavnikov podjetja Continental, izbrala najboljše med njimi. "Pokal Galaksija 2023" ni bilo le tekmovanje, temveč tudi priložnost za izmenjavo idej in izkušenj med bodočimi inženirji iz različnih regij. Mednarodno vzdušje je ustvarilo možnost za gradnjo novih povezav ter navdihnilo in spodbudilo mlade za njihov nadaljnji razvoj na področju elektrotehnike.

Obisk tega dogodka pa nam je odprl tudi vrata na prvo mednarodno tekmovanje »Smart World Wins«, ki so ga v okviru projekta Erasmus+ organizirali na Elektrotehniški šoli Mija Stanimirovića v Nišu. Tega tekmovanja pa se nismo udeležili le kot opazovalci, temveč smo na njem tudi aktivno sodelovali. Pod mentorstvom profesorjev Mirana Kozmusa in Aleša Kozjeka sta svoj projekt z naslovom "Measuring wind speed" oz. "Merjenje hitrosti vetra" predstavila dijaka tretjega letnika Žan Krajnc in Kristjan Kumlanc. Merilnik hitrosti vetra sta izdelala z mikrokrmilnikom Arduino in vetrnico z magnetnim stikalom, ki se ga uporablja za merjenje hitrosti vetra.

Dijaka sta komisiji v angleškem jeziku pojasnila, da je vetrnica povezana z rotorjem, ki poganja magnet, na katerega je pritrjeno magnetno stikalo. Magnetno stikalo nato sproži impulze, ki jih lahko merimo z mikrokrmilnikom Arduino. S temi impulzi lahko izračunamo hitrost vetra in jo prikažemo na zaslonu ali shranimo v pomnilnik za nadaljnjo analizo. Dijaka

sta izmed 12 prijavljenih ekip osvojila odlično četrto mesto, za kar jima iskreno čestitamo.

Ob tej priložnosti bi se radi zahvalili mestoma Vršac in Niš za organizacijo tako pomembnih dogodkov, ki spodbujajo mlade k uresničevanju svojih idej ter izražanju inovativnosti in ustvarjalnosti. Prepričani smo, da takšni dogodki igrajo ključno vlogo pri spodbujanju razvoja mladih talentov in omogočanju, da razvijejo vse svoje zmožnosti.

Gašper Strniša, mag. org. inf., pomočnik ravnatelja STŠ

STROKOVNA GIMNAZIJA
ŠOLSKI CENTER KRANJ

Strokovna tehniška gimnazija – inovativna gimnazija za bodoče inženirke in inženirje

Strokovna gimnazija Šolskega centra Kranj je manjša tehniška gimnazija, ki je edina te vrste na Gorenjskem. Je **več kot gimnazija**, saj ponuja svojim dijakom poleg gimnazijskega programa tudi možnost učenja na strokovnih področjih računalništva, strojništva in elektrotehnike. Namenjena je fantom in dekletom, ki imajo radi naravoslovje in jih zanimajo tehnična področja in moderne tehnologije. Ker so dijaki zelo inovativni, na šoli že nekaj časa deluje tudi skupina inovativnih dijakov vseh letnikov pod imenom **Glave skupaj**. Dijakom je sodelovanje v skupini v veliko veselje in izziv. Ob tem pa razvijajo ne samo svoje **talente in inovativnost,** pač pa tudi podjetnost in spretnosti kot so timsko delo, sodelovanje, komunikacija, nastopanje, predstavljanje svojih idej in izdelkov.

V letošnjem šolskem letu je ponovno zaživel tudi **šolski band**, ki je imel že nekaj nastopov na šolskih prireditvah, sedaj pa so napisali in spesnili tudi svojo himno, za katero bodo v prihodnjih dneh snemali tudi videospot.

Šolski band Strokovne gimnazije

Strokovna tehniška gimnazija je tudi sicer znana po svojih drugačnih, inovativnih oblikah dela z dijaki, za katere je že dvakrat prejela nagrado **Inženirska iskra** za inovativne dosežke na področju šolstva. V mesecu februarju so se lotili novega projekta, in sicer so začeli s produkcijo dijaškega podkasta z naslovom Male glave – velike ideje, katerega cilj je spodbujanje inovativnosti in vedoželjnosti med mladimi. Ekipa podkasta je tako v drugi oddaji tik pred informativnimi dnevi gostila inženirko leta 2022, letalsko mehaničarko Rosano Kolar. Pogovor je potekal v zelo sproščenem vzdušju, Rosana je z dijaki delila svoje (tudi hudomušne) spomine in izkušnje iz srednješolskih let kot tudi študentskih let ter orisala pot, ki jo je morala prehoditi, da je uresničila svoje sanje. Do sedaj so posneli že 4 epizode podkasta z zanimivimi gosti.

Ekipa podkasta z gostjo inženirko leta Rosano Kolar

Naši dijaki dosegajo odlične uspehe tudi na državnih tekmovanjih na različnih področjih. Eden izmed takih je tudi dijak Strokovne gimnazije, David Carotta, ki se je odlično odrezal na Državnem tekmovanju srednješolcev v znanju fizike za Stefanova priznanja in prejel ZLATO priznanje. David je sicer precej vsestranski fant, saj je tudi član skupine Glave skupaj in inovator, predsednik dijaške skupnosti, poleg tega je tudi uspešen športnik, ki dosega odlične rezultate na državnem nivoju v metu kladiva.

Strokovna tehniška gimnazija je pred dvema mesecema dobila tudi priznanje 'digitalna šola'. Tako je 23. marca 2023 v prostorih Ministrstva za vzgojo in izobraževanje v Ljubljani potekala podelitev nagrad za digitalno šolo. Sedem slovenskih osnovnih in srednjih šol je prejelo prestižni status evropske »digitalne šole« za izjemne prispevke pri digitalnem poučevanju in učenju. Med nagrajenimi šolami je bila tudi Strokovna tehniška gimnazija, na kar so še posebej ponosni. Nagrado, ki jo v projektu podpirajo partnerji iz industrije, Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje ter izobraževalni partnerji, želi spodbujati digitalno učenje in opremiti učence z naprednimi digitalnimi veščinami. Podelitve sta se udeležili ravnateljica mag. Lidija Goljat Prelogar in mentorica digitalne šole na Strokovni gimnaziji, profesorica Lina Dečman Molan.

Več informacij dobite na: **www.sckr.si/s**

VIŠJA STROKOVNA ŠOLA
ŠOLSKI CENTER KRANJ

Poročilo o ekskurziji študentov programa Elektroenergetika 2. ENE v podjetju Elektro Gorenjska

Redni študentje Višje strokovne šole so se 17. maja 2023 zbrali pred upravno stavbo podjetja Elektro Gorenjska na ulici Mirka Vadnova 3a v Kranju. Sprejel nas je magister Karlo Zupanc. Razkazal nam je vse elemente distribucijskega elektroenergetskega sistema v skladišču, zunaj pred upravno stavbo. Razlagal je o novih hermetičnih transformatorjih 20/0,4 kV, o suhih transformatorjih, o SN stikalnih blokih, o TP, o NN razdelilni plošči s taljivimi varovalkami v varovalčnih ločilnikih, o R.I.S. napravi, o odklopnih ločilnikih, o 4-žilnih NN kablih, o 3-žilnih SN kablih, o dizel agregatih, o varovalčnih ločilnikih, tokovnikih, napetostnikih in prenapetostnih odvodnikih. Študentje so reševali vprašanja na učnem listu.

Nato nas je vodja Distribucije magister Primož Skledar popeljal v zgornje nadstropje upravne stavbe in nam v sejni sobi razložil delovanje in upravljanje distribucijskih omrežij ter novih izzivov, ki omrežja motijo: priklopi TČ, e-avtomobilov in razpršenih virov. Danes intenzivno poteka elektrifikacija transporta (e-avto) in ogrevanja (toplotna črpalka), za kar smo še nedavno na svetu porabili 80 % vse energije. Vse to bomo pretvorili na elektriko. Nato smo si v tišini ogledali DCV, da ne bi motili operaterja pri težkem delu. Ogledali smo si različne monitorje z enopolnimi shemami, pokazal je radialna, zankasta, pentljasta in zazankana omrežja ter kako se prenapaja izpadli porabnik ali vod ali TP. Omenil je tudi SAIDI IN SAIFI, ki sta kazalca kakovosti omrežja oz. časa izpadov in števila izpadov. Tudi tu smo se zadržali dobre pol ure.

Nato nas je razvojni inženir Anže Vilman v sejni sobi seznanil z zadnjimi pilotskimi mednarodnimi projekti, na katere se Elektro Gorenjska redno prijavlja in jih uspešno izvaja. EG je najuspešnejša distribucija v Sloveniji glede na številne kriterije, predvsem razvojne. Vsa desetletja prehitevajo ostale distribucije v razvojnih projektih.

So edini,ki dajo največji odstotek soglasij za priklop skoraj vseh sončnih elektrarn. Kljub 6.000 novih SE priklopljenih v NNO EG, pa le-te v celem letu ne dajo niti toliko energije, da bi pokrile letno rast porabe elektrike zaradi razvoja Gorenjske, ki trenutno znaša 3 %. V odličnem vzdušju in pogovorih s študenti nas je g. Vilman zadržal v sejni sobi dobro uro, bil je izredno zanimiv, znal je študente pritegniti v pogovore in motivirati s svojim velikim znanjem.

Na vrhu upravne stavbe Elektro Gorenjska: mag. Skledar, vodja distribucije, v svoji pisarni razlaga študentom naloge dispečerja DCV in cilje distribucije.

Na vrhu upravne stavbe Elektro Gorenjske: mag. Skledar, vodja distribucije, v Distribucijskem centru vodenja razlaga, kaj prikazuje posamezni ekran. Med tem časom je imel dispečer klic in alarm, takrat smo utihnili in počakali.

Robert Šifrer, univ. dipl. inž., predavatelj VSŠ ŠC Kranj

Diplomant g. David Djordjevski je za svoje diplomsko delo prejel priznanje Skupnosti Višjih strokovnih šol RS

Foto: Branka Balantič

Na 12. letni konferenci Kakovost v višjih strokovnih šolah, ki je potekala v sredo, 10. maja 2023, v prostorih Višje strokovne šole za gostinstvo, velnes in turizem Bled, je naš diplomant g. David Djordjevski za svoje diplomsko delo z naslovom Postavitev omrežja in integracija interneta stvari v podjetju prejel priznanje Skupnosti višjih strokovnih šol Republike Slovenije.
Diplomsko delo je zagovarjal 8. 9. 2022. Mentor iz šole je bil Borut Vehovec, univ. dipl. inž., mentor iz podjetja INFO IT pa g. Tadej Rančov, dipl. inž.

Mag. Lidija Grmek Zupanc, ravnateljica VSŠ ŠC Kranj

SREDNJA EKONOMSKA, STORITVENA IN GRADBENA ŠOLA

Polonca Tomac Stanojev – letošnja nagrajenka

Zavod RS za šolstvo je maja 2023 podelil 6 Kumerdejevih nagrad za izjemne dosežke pri razvoju in uvajanju novosti v vzgojno-izobraževalnem procesu. Med njimi je bila tudi naša sodelavka, profesorica slovenščine na Srednji ekonomski, storitveni in gradbeni šoli, Polonca Tomac Stanojev.
Pravijo, da imajo karizmatični ljudje v sebi žar. Sodelavko bi vsekakor lahko označili kot zelo karizmatično osebo, saj je ob njej vedno moč zaznati tisto iskrico življenja, ki jo pri svojem poklicu najbolje prikaže s popolno predanostjo poučevanju. V vseh pogledih je uspešna, ne samo s strokovne, ampak tudi pedagoške plati. Je vseskozi

pozitivno naklonjena novim učnih spremembam, vedno znova pripravljena sprejemati nove izzive, slediti poti uspeha ter s tem karierno rasti.

Foto: Andrej Novak. Podelitev Kumerdejeve nagrade; skupaj z nagrajenko ravnateljica SESGŠ ŠC Kranj ga. Nada Šmid, direktor ŠC Kranj g. Jože Drenovec, nagrajenka ga. Polonca Tomac Stanojev in direktorica OE ZRSŠ Kranj ga. Doris Kužel (od leve proti desni)

Prizadeva si za drugačno in kvalitetnejše izvajanje pouka, predvsem pa spodbuja in razvija bralno pismenost med mladimi. Kot vodja razvojnega ŠPT v projektu OBJEM je v koronskem času motivirala in povezala tudi sodelavce, jim s svojim raznolikim znanjem svetovala in s primeri dobrih praks pomagala skozi zahtevno obdobje. V svoj pouk je pogosto vključevala nove pristope in spodbudne strategije poučevanja, kot sta npr. timsko razmišljanje in sodelovalno učenje. Pri sodobnem pouku si težko predstavljamo, da učitelj ne bi uporabljal IKT-tehnologije. Med zaprtjem šol je to Polonca Tomac Stanojev še posebej izvrstno izkoristila. Uporabljala je spletne aplikacije, kot so Padlet, Miro, MS Forms, MS Teams, Wheel Of Names, Mentimeter, Idea Boardz … Naštete aplikacije ob primernih priložnostih zelo rada v pouk vključuje še danes. S tem ga popestri in naredi bolj dinamičnega.

S svojim poučevanjem zmeraj preseneti in navdušuje, zato se vedno znova z veseljem odzovemo njenemu povabilu k hospitaciji. V razredu zna vzpostaviti ugodno

učno klimo, do dijakov goji pristen in korekten odnos, vsakemu posamezniku pa daje občutek pomembnosti. Seveda so kakšne ure slovenščine tudi pri njej precej klasične. Takrat dijake največkrat motivira z nazornim pripovedovanjem, predvsem pa z aktualizacijo. Če so okoliščine primerne za izvajanje pouka na drugačen način, pa to stori tako, da dijaki delajo v parih ali skupinah, kjer se iz poslušalcev spremenijo v aktivne soustvarjalce pouka. Učiteljeva vloga tu je usmerjanje, spremljanje, moderiranje. Pouk je bolj dinamičen, precej se naučijo že v šoli, hkrati pa med seboj sodelujejo. K sproščenosti pri pouku prispeva tudi prostor. Njena učilnica je urejena na čisto poseben način. V šolskem projektu Od ideje do izdelka so z učitelji in dijaki strokovnih modulov zasnovali in uresničili idejo o učno spodbudnih učilnicah slovenščine. Prostor je opremljen za timsko razmišljanje in sodelovanje s pametnim interaktivnim zaslonom, z bralnim kotičkom in izborom slikovnih upodobitev Prešernovih pesmi.
Ponosni in veseli smo, da jo imamo v svojem aktivu, saj je z njo prijetno sodelovati, svoje znanje in izkušnje pa z nami vedno znova dobronamerno deli. Verjamemo, da bo s svojim iniciativnim razmišljanjem in delovanjem še v bodoče navduševala, povezovala in širila svoje zamisli med kolege.

Aktiv slovenistov

Modul »Od ideje do izdelka« je učenje za znanje in za izkušnje

(Foto: arhiv šole)

Na SESGŠ Kranj že drugo šolsko leto izvajamo modul Od ideje do izdelka za dijake drugih letnikov ekonomskega in dijake tretjega letnika gradbenega tehnika. Svoje ideje so dijaki letos predstavili na javnem dogodku, ki se je v prostorih šole odvijal 17. maja 2023.
Modul dijakom omogoča, da izkusijo ustvarjalni proces vse od ideje do končnega izdelka in pri tem razvijejo vse pomembne lastnosti medsebojnega sodelovanja. Učni proces se na inovativen način prilagaja razvoju konkretne ideje. Dijaki dobijo znanja, kako poiskati dobro poslovno idejo skozi viharjenje možganov (brainstorming) in dizajnerski pristop (design thinking), kako inovativno nadgrajevati ideje ter jih spremeniti v poslovne priložnosti. Vloga učitelja je pri tem spremenjena, saj ni več samo prenašalec znanja, ampak vodi in usmerja dijake s postavljanjem pravih vprašanj z namenom, da bi dijaki prišli do lastnih rešitev. Učijo se za znanje in izkušnje.
V okviru tega modula so dijaki izdelali tudi nekaj konkretnih rešitev za svoje ideje. Skupina dijakov iz 2.A oddelka je izvedla idejo polnjenja mobilnega telefona preko

kolesarjenja. S kolesarjenjem bodo tako udarili dve muhi na en mah – naredili nekaj za svoje telo in še napolnili mobilni telefon brez uporabe električnega omrežja. Polnjenje telefona poteka prek dinama. Napajalnik se priključi na mobilni telefon, poganjanje kolesa pa poskrbi za samo napajanje telefona. Hitreje, kot poganjamo kolo, hitreje se mobilni telefon napolni. Gre pa tudi za okolju prijazno idejo.
Druga skupina 2.A letnika je izdelala drog za dvigovanje telesa, katerega so dijaki 1.Etpti uporabili na sejmu učnih podjetij v Celju.

Sejem učnih podjetij; Celje, 22. 3. 2023 - preizkus moči na drogu

Dijaki so na začetku izrisali in natisnili 3D model droga, izračunali stroške materiala, ter se povezali z dijaki gradbeniki, ki so drog izdelali ter pobarvali. Dijaki so tekom leta izdelali tudi 3D izdelke kot so uhani, lončki za svinčnike…
Skupina dijakov iz 2.B pa je izvedla idejo preprostega avtomata v šoli, v katerem bodo dijaki lahko kupili izdelke in pripomočke, po katerih je v šoli največ povpraševanja. Gre za pripomočke, ki jih potrebujejo pri pouku matematike, športne vzgoje, za osebno higieno, za boleče grlo ali pa, če nas preseneti dež.
Ker so mobilni telefoni moteč dejavnik v razredu, so dijaki druge skupine 2.B letnika prišli na idejo, da izdelajo poličnik za mobilne telefone, kamor bodo odlagali telefone ob vstopu v učilnico. S pomočjo 3D tiskalnika so izdelali nosilca za polico, kotna nosilca, dijaki gradbene stroke pa so jim narezali police ter sestavili poličnik, ki so ga montirali v učilnico. Kar nekaj profesorjev je že oddalo naročilo za svoje učilnice. Poleg tega izdelka so dijaki izdelali veliko različnih 3D izdelkov za vse programe naše šole: glavnik, ravnilo, lonček za svinčnike...
Dijaki 3.Gt programa gradbeni tehnik so se lotili urejanja učilnice za slovenščino. Najprej so v grafičnem programu CorelDraw izrisali citate različnih avtorjev, jih

oblikovali, nato pa s pomočjo rezalnika izrezali nalepke ter jih nalepili na steno. Na ta način so pripomogli k prijetnejšemu in urejenemu videzu učilnice. Izpisani citati pa s svojo sporočilnostjo tudi nevsiljivo spodbujajo k razmišljanju.

Učilnica za slovenski jezik – napise so po izboru profesorice izdelali dijaki 3. letnika gradbeni tehnik, prepleskali pa dijaki slikopleskarji-črkoslikarji

Prav tako so svoje sveže kreacije prikazali dijaki programa frizer. S svojo živahno koreografijo in barvitim oblikovanjem pričesk so še kako popestrili sam dogodek. Z nastopom so prikazali niz veščin, ki so jih usvojili v času izobraževanja na SESGŠ ŠC Kranj; tako tistih mehkih kakor tudi povsem strokovnih, saj so njihove kreacije odražale ne samo strokovno frizersko znanje, temveč tudi domišljijo, kreativnost in drznost, kar so brez dvoma odlike dobrega frizerja.

SESGŠ ŠC Kranj, 17. 5. 2023 – nastop frizerjev

Mentorji: Jana Jemec, Luka Zazvonil, Anin Sever, Andreja Grahek, Suzana Janković, Darja Kisovec Trček in Vesna Špehar

soseska DOLNOV Zlato polje

Besedila za objavo nam je posredoval projektni vodja pri podjetju Dolnov, g. Primož Đuričić Žibert

Kot smo že poročali decembra v zadnji številki Zlatopoljčana, se bo na območju krajevne skupnosti Zlato polje izgradila soseska Dolnov Zlato polje, ki bo obsegala šest blokov in 226 stanovanj.
Predstavnik investitorjev g. Đuričić Žibert je povedal: "Začeli bomo z gradnjo kletnih etaž in blokov B, C in D, pod katerimi bosta dve etaži kleti. Zgradili bomo tudi vso komunalno infrastrukturo za celotno območje naših blokov. To bo predstavljalo 1. fazo v projektu, ki bi morala biti dokončana do konca leta 2024. Stanovalci se bodo lahko vselili v bloke B, C in D do marca 2025. 2. faza projekta pa bo vsebovala še gradnjo ostalih treh blokov E, F in G, ki bodo zaključeni in pripravljeni za vselitev v letu 2025." Vrednost projekta ocenjujejo na okrog 35 milijonov evrov.

Kot še povedo investitorji, je interes za stanovanja zelo velik, saj imajo že za več kot polovico stanovanj neobveznih rezervacij. V projektu so vse od 2 sobnih do 5 sobnih stanovanj, torej vse od 45 m^2 do 120 m^2, ki so namenjena vsem generacijam in velikostim družin ali pa posameznikom. V tem projektu lahko vsak najde stanovanje zase. Cene bodo objavljene na spletni strani www.dolnov.si v roku 3 mesecev, lahko pa zaprosite za ponudbo na e-poštni naslov dolnov@dolnov.si

Da se začenja gradnja novih stanovanj na Zlatem polju, veseli tudi Mestno občino Kranj. "V Mestni občini Kranj (MOK) toplo pozdravljamo potezo družbe Dolnov, saj v Kranju še vedno kronično primanjkuje stanovanj. V MOK zato potencialnim investitorjem poskušamo pri tem čim bolj pomagati, predvsem s tem, da zagotovimo prostorske pogoje, ki omogočajo, da lahko investitorji v Kranju gradijo v skladu z veljavno zakonodajo. Sprejetih je več občinskih podrobnih prostorskih načrtov, med drugim tudi OPPN Mlaka pri Kranju, OPPN Soseska Ob Savi, OPPN KR SA 2 (Aquasava) ter LN Planina vzhod in SD ZN Zlato polje, ki dopuščajo gradnjo večstanovanjskih sosesk. Že v preteklosti sta bila sprejeta LN Britof jug in LN Pševo, ki sta bolj namenjena individualni stanovanjski gradnji in veseli nas, da se je na tem področju zadnji dve leti začelo konkretno premikati," pravi župan Matjaž Rakovec in dodaja: "Nekaj stanovanjskih gradenj je že zaključenih, nekaj večjih stanovanjskih projektov pa se bliža izvedbi, poleg gradnje prve faze Kranjske iskrice, za kar je investitor že pridobil pravnomočno gradbeno dovoljenje, še projekt izgradnje predvidoma 226 različno velikih stanovanj na Zlatem polju s podzemno garažo, potem ko pridobijo gradbeno dovoljenje za objekte. Ob tem je v načrtu tudi ureditev ustrezne infrastrukture, dovoznih cest in četrtega kraka semaforiziranega križišča, za kar pa gradbeno dovoljenje že imajo. To bo vsekakor dobrodošla pridobitev, še zlasti pa na Zlatem polju, kjer je v prihodnjih letih načrtovanih več investicij, med drugim Dom za starejše Zlato polje, Severna vrata in, upamo, tudi regijska bolnišnica."

Več informacij na: https://www.zurnal24.si/gorenjska/kranj-bo-bogatejsi-za-se-eno-stanovanjsko-naselje-406845 - www.zurnal24.si

NASVETI POLICIJE:

Za večjo varnost voznikov e-skirojev oziroma lahkih motornih vozil

Zima in zimske razmere so se že krepko poslovili in prihajajo toplejši dnevi. Za nami so tudi dnevi, ko smo na motornih vozilih zamenjali zimske pnevmatike za letne (15. 3. 2023), v prometu pa se že vsakodnevno srečujemo z kolesarji, vozniki lahkih motornih vozil, mopedov in motornih koles. Med ranljivejšimi udeleženci so tudi pešci. Zato je potrebno vsem tem nameniti še posebno pozornost.

Da bi bili vsi udeleženci varni v prometu, vas gorenjski policisti pozivamo k varni rabi električnih skirojev (v nadaljevanju lahkih motornih vozil) v prometu. Zaradi svojih konstrukcijskih lastnosti in manjše stabilnosti ter dokaj visokih hitrosti (do 25 km/h) predstavljajo večje tveganje za uporabnike. Vozniki morajo upoštevati, da je ob zaviranju, sploh pri višjih hitrostih, lahko motorno vozilo nestabilno. Njihova kolesa so majhna in občutljiva na razne neravnine (razpoke na vozni površini, dvignjene dele na vozni površini, kamenje) in ovire na vozni površini (kamenje), zato so lahko prej podvrženi padcem. Zato je nujno, da se vozniki lahkih motornih vozil teh tveganj zavedajo, da poznajo prometna pravila ter jih upoštevajo, ter da poskrbijo za lastno varnost tudi z uporabo zaščitne čelade in so vidni v prometu.

Vozniki lahkih motornih vozil morajo v prometu voziti po površinah, namenjenim kolesarjem. Kjer teh površin ni, morajo voziti ob desnem robu smernega vozišča ceste v naselju, kjer je najvišja dovoljena hitrost vožnje do 50 kilometrov na uro. Pravila, ki veljajo za kolesarje, se smiselno uporabljajo tudi za voznike lahkih motornih vozil. Izven naselja ob robu ceste lahka motorna vozila niso dovoljena.

Lahka motorna vozila smejo voziti odrasle osebe, ki jih znajo uporabljati v skladu z navodili proizvajalca in upoštevajo pravila varne vožnje. Po zakonu ga sme voziti tudi otrok starejši od 12 let, ki ima pri sebi kolesarsko izkaznico. Priporočamo, da voznik lahkega motornega vozila v varnem okolju (igrišče, ograjeno dvorišče) pridobiva začetne izkušnje upravljanja le tega.

Vozniki lahkih motornih vozil naj med vožnjo ne uporabljajo slušalk ali mobilnega telefona, saj to odvrača pozornost od dogajanja v prometu in je skladno z zakonom tudi prepovedano. Tako zlahka spregledajo pešca, otroka, starejšega udeleženca ali druge izpostavljene skupine udeležencev.

Ponoči in ob zmanjšani vidljivosti mora voznik lahkega motornega vozila imeti na sprednji strani prižgan žaromet za osvetljevanje ceste, ki oddaja belo svetlobo, na zadnji strani pa pozicijsko svetilko, ki oddaja rdečo svetlobo. Na zadnji strani mora imeti nameščen rdeč odsevnik, na obeh straneh pa rumene ali oranžne bočne odsevnike.

****

Gorenjski policisti smo v prvih petih mesecih obravnavali 1.117 (1.059) prometnih nesreč. V prometnih nesrečah so 4 (5) oseb umrlo, 21 (23) je bilo hudo telesno poškodovanih, 150 (129) pa lahko telesno poškodovanih.

Kolesarje smo v prvih petih mesecih obravnavali v 44 (35) prometnih nesrečah. Hudo telesno poškodovanih je bilo 9 (8), lahko telesno poškodovanih pa 32 (16). Prometno nesrečo so povzročili v 21 (14) primerih.

Voznike lahkih motornih vozil (e-skiro) smo v prvih petih mesecih obravnavali v 7 (5) prometnih nesrečah. Lahko telesno poškodovanih je bilo 5 (2). Prometno nesrečo so povzročili v 6 (4) primerih.

Pešce smo v prvih petih mesecih obravnavali v 22 (21) prometnih nesrečah. Hudo telesno poškodovani so bili 3 (1), lahko telesno poškodovanih pa 17 (16). Prometno nesrečo so povzročili v 2 (5) primerih.

Voznike motornih koles smo v prvih petih mesecih obravnavali v 10 (15) prometnih nesrečah. Hudo telesno poškodovan je bil 1 (5), lahko telesno poškodovanih pa 5 (5). Prometno nesrečo so povzročili v 7 (7) primerih.

Največ prometnih nesreč so povzročili vozniki v starosti med 44-54 let 210 (180), sledijo vozniki v starosti med 34-44 let 201 (215), od 24-34 let 198 (189), nad 64 let 161 (166), med 54-64 let 157 (151). Najmanj prometnih nesreč so povzročili vozniki v starosti med 18-24 let 124 (115).

Številke v oklepajih so podatki za leto 2022, navedeni za primerjavo.

Samo z zavedanjem in odgovornostjo vsakega posameznika, da je potrebno spoštovati prometna pravila in signalizacijo bomo pripomogli k večji varnosti v prometu in zmanjšanju prometnih nesreč in njihovih posledic.

Članek pripravil: Damjan Nartnik, vodja policijskega okoliša

GASILCI SVETUJEJO

Kako ukrepati, ko zagori doma?

Vsakdanje mirno življenje nam lahko kaj hitro prekine nastanek požara doma ali v bližnji okolici. Dejstvo je, da lahko vsak požar preprečimo oziroma ga v primeru nastanka omejimo ali celo pogasimo, če se zavedamo, kako ukrepati. V nadaljevanju bom opisal nekaj nasvetov, kako je potrebno ukrepati, da do požara ne bo prišlo oz. da ga lahko varno pogasimo.

Preventiva

Na morebiten nastanek požara in posledično na škodo, ki zaradi požara nastane, moramo biti pozorni že veliko časa pred njegovim nastankom. V ti. mirodobnem času je potrebno izvajati preventivne ukrepe, da do požara ne bo prišlo. V nadaljevanju bom naštel nekaj od ukrepov, s katerimi lahko zmanjšamo tveganje za nastanek požara na najmanjšo možno raven:

- Gorljive predmete (papirnate brisačke, serviete ipd.) ne odlagajte v bližino kuhalnih površin in drugih virov, ki oddajajo toploto (npr. električni žar).
- Pri kuhanju z oljem in drugimi maščobami uporabljajte minimalno količino le tega.
- Vedno bodite prisotni pri kuhanju – NE ZAPUŠČAJTE KUHINJE!
- Namestite avtomatski javljalnik v kuhinjo – le ta vas bo opozoril na morebitni nastanek dima. Dim se pojavi že pred samim gorenjem in ga javljalnik lahko odkrije in vas o tem pravočasno obvesti.
- Kuhalna površina mora biti čista in brez nepotrebnih gorljivih snovi.
- Ne preobremenjujte električne inštalacije (na eno vtičnico ne priklapljajte več porabnikov naenkrat).
- Naprave redno čistite po navodilih proizvajalca.
- V sušilnem stroju ne sušite tkanin, prepojenih z vnetljivimi tekočinami (etanol, bencin, aceton ipd.)
- V sušilnem stroju redno čistite ostanke, ki nastanejo po sušenju.
- Če električne naprave ne potrebujete, jo izklopite iz električnega omrežja.
- Pri polnjenju elektronske opreme (mobilni telefoni, tablični računalniki, električni skiroji ipd.) bodite pozorni na pregrevanje naprave. Po polnjenju polnilec izklopite iz električnega omrežja.

Optični dimni javljalnik, ki se ga namesti na strop. Javljalnik odkrije dim in nas o njem obvesti še predno ga sami vidimo ali zavohamo. Z namestitvijo dimnega javljalnika lahko bistveno pripomoremo k požarni varnosti v objektu.

Kaj pa če do požara pride?

V primeru, da se vam med kuhanjem na vaši kuhalni površini vname olje, ki se preveč segreje, morate storiti naslednje:

1. Ugasnite kuhalno površino (zaprite plin, izklopite električno ploščo …)
2. Na posodo, v kateri se vam je vnelo olje, namestite pokrovko ali moker serviet (s tem dosežete učinek dušenja in ogenj bo ugasnil)
3. Počakajte, da se olje popolnoma ohladi, šele nato lahko odkrijete pokrovko in olje pravilno zavržete.

NIKOLI NE GASITE VROČEGA OLJA Z VODO!!!

Če niste prepričani, če ste požar pogasili, vedno lahko pokličete številko 112, kjer vas bo operater vodil skozi postopek prijave. Gasilci bomo prišli na kraj dogodka in pregledali, če vam je uspelo požar v posodi uspešno pogasiti.

V primeru požara zaradi drugega vzroka, najprej pokličite 112 ter prijavite požar. Nato se lotite začetnega gašenja požara z gasilnikom – če to lahko storite varno. Če požara ne morete pogasiti, o požaru obvestite vse uporabnike objekta (npr. z glasnim klicem POŽAR, POŽAR!) in se odmaknite (evakuirajte) iz objekta na zbirno mesto. Na zbirnem mestu počakajte gasilce in jim posredujte čim več informacij (kje gori, ali je kdo pogrešan ali poškodovan ipd.). Ko se umikate na varno, za seboj zapirajte vrata (POZOR! Vrat ne zaklepajte, saj s tem otežite delo gasilcem).
Če se ne morete varno evakuirati iz objekta, se odmaknite v varen prostor (čim dlje od požara), za seboj zaprite vrata in jih podložite z mokrimi brisačami. Nato pojdite do prvega okna in opozarjajte nase (npr. s kriki NA POMOČ, UJET/A SEM!). Gasilci vas bomo kar se da hitro rešili.

Primož Jagrič, vodja gasilske preventive GARS Kranj

Na OŠ Franceta Prešerna Kranj

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KOHEZIJO IN REGIONALNI RAZVOJ

Iceland Liechtenstein Norway grants
Norway grants

Projekt norveškega finančnega mehanizma ***SCHOOL21 – »Gremo ven«***, ki smo se mu priključili v preteklem letu, se nadaljuje. Povezuje pet partnerjev – štiri iz Slovenije in enega iz Norveške: Gimnazijo Franceta Prešerna Kranj kot vodilnega partnerja, Osnovno šolo Franceta Prešerna Kranj, BSC, d.o.o. Kranj, Regionalno razvojno agencijo Gorenjske, Socialno akademijo Ljubljana ter Møre and Romsdal County Council (iz Norveške).

Glavni cilj projekta je, da s pomočjo razvoja nove metode in orodja poučevanja mlade že med procesom formalnega izobraževanja opremimo z veščinami in znanji 21. stoletja, ki so potrebni za samostojno življenje in delo. V projektu smo izbrali devet kompetenc, ki naj bi jih imel vsakdo po zaključenem izobraževanju. Te so kreativnost, delo v skupini, odpornost (na različne stresne situacije, spopadanja s stresom), sposobnost reševanja problemov, komunikacijske veščine, podjetnost, sprejemanje odločitev, kritično razmišljanje in učenje učenja. Pri tem bi uporabili koncept izvajanja učenja na prostem.

V drugem polletju tega dvoletnega projekta smo se udeležili usposabljanj za multiplikatorje, ki bodo novo metodo predstavili svojim kolegom z različnih strokovnih področij.

Glavno usposabljanje je potekalo v Kranjski Gori. Slušatelji smo se srečali z izvajalci pouka na prostem, ki je na Norveškem zelo razširjen, na razredni stopnji poučevanja pa celo obvezen in tako del tedenskega urnika. Tako smo dobili veliko idej, ki jih lahko uporabimo v različnih situacijah in za različne namene. Vsakdo je našel kaj uporabnega s svojega strokovnega oz. predmetnega področja, veliko pa je bilo tudi raznih iger, načinov razvrščanja, spoznavanja drug drugega, kar bomo s pridom uporabili tudi učitelji razredniki pri svojem delu.

Našo šolo so obiskali tudi mentorji z Norveške in si z zanimanjem ogledali spretnosti šestošolcev v tehnični učilnici in razstavo Gradbeništvo skozi čas.

Otrokom je všeč, da se iz šolskih klopi preselijo ven, v naravo, in na drugačen način pridobivajo nova znanja. Nekatere vsebine smo že doslej izvajali »na terenu«. Tako že vrsto let organiziramo različne ekskurzije, tabore in dneve dejavnosti, na katerih se učenci izobražujejo na drugačen način.

Petra Mali, vodja projekta »Gremo ven« na OŠ Franceta Prešerna Kranj

Regijsko tekmovanje mladih tehnikov osnovnih šol s prilagojenim programom na OŠ Helene Puhar Kranj

Na naši šoli se učenci izobražujejo v dveh programih: osnovno šolski program z nižjim izobrazbenim standardom (NIS) in posebni program (PP). V šolskem programu NIS imajo učenci veliko ur namenjenih razvijanju ročnih spretnosti. Pri pouku tehnike, likovne umetnosti in gospodinjstva učenci spoznavajo različne materiale in tehnike obdelave. Izdelujejo izdelke iz papirja, tekstila, usnja, kovin, umetnih mas in lesa. Tudi učenci posebnega programa (PP) pri svojem delu veliko ustvarjajo in s tem razvijajo in krepijo motorične sposobnosti.

Najbolj spretni učenci naše šole se že vrsto let udeležujejo tekmovanja Mladih tehnikov, ki poteka najprej na regijskem nivoju in nato še na državnem. V letošnjem šolskem letu je potekalo regijsko tekmovanje za ljubljansko-gorenjsko področje na naši šoli. Na tekmovanju, ki je bilo 13. Aprila, je sodelovalo šest šol: OŠ Roje iz Domžal, OŠ dr. Slavka Gruma iz Zagorja, OŠ Litija, OŠ Janeza Levca iz Ljubljane, OŠ Poldeta Stražišarja iz Jesenic in naša šola. Tekmovalo je 24 učencev v panogah: obdelava papirja, obdelava tekstila, obdelava lesa, obdelava kovin, konstruiranje z LEGO gradniki, risanje s programom CICICAD in ustvarjanje za učence posebnega programa.

Sara Čekon

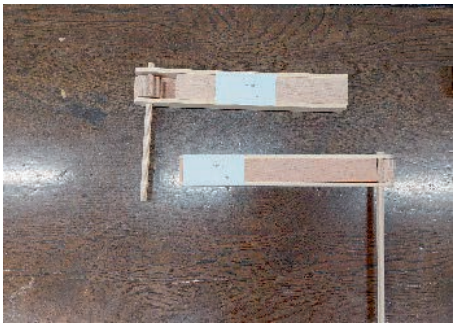
Dženan Žerić

Luka Porenta

Naši učenci so se pod mentorstvom učiteljice tehničnega pouka Vesne Keše na tekmovanju odlično odrezali in dosegli: Luka Porenta prvo mesto pri obdelavi lesa,

Sara Čekon drugo mesto pri obdelavi papirja in Dženan Žerić drugo mesto v panogi konstruiranja z LEGO gradniki. Učenec Klemen Bajd je izdelal lep izdelek in dosegel 4. mesto v skupini PP – starejši učenci. Za nagrade je poskrbelo podjetje Leitz in g. direktor Boštjan Pogačnik, ki je vsem udeležencem izročil lepa praktična darila.
Na državno tekmovanje so se uvrstili trije učenci, kjer so se prav tako odlično izkazali. Sara je postala državna prvakinja v obdelavi papirja in dobila zlato priznanje, prav tako je zlat naš Luka, ki je pri obdelavi lesa dosegel 2. mesto. Dženan pa je dosegel 5. mesto in bronasto priznanje v panogi konstruiranja z LEGO gradniki.

Zapisala: Vesna Keše



PIZZERIJA gorenc®
Koroška cesta 59, Kranj
tel.: 04/236 13 00
DNEVNA PONUDBA MALIC
PONUDBA HRANE:
- odlične pice iz krušne peči
- kruhki različnih okusov
- lazanje in ostale testenine
- mesne in RAZNE poletne solate
- zrezki različnih okusov
- lignji na več načinov
ODPRTO: VSAK DAN od 11.00 do 22.00
Krajanom Zlatega polja čestitamo ob krajevnem prazniku

Gimnazija Franceta Prešerna

Gimnazija Franceta Prešerna
Kidričeva cesta 65, 4000 Kranj | T: 059 093 340/343 | F: 059 093 370
E: tajnistvo@gfp.si | **www.gfp.si**
@GIM_FP | Gimnazija Franceta Prešerna

Gimnazija Franceta Prešerna - projekt SCHOOL21

V šolskem letu, ki se izteka, so se dijaki po nekaj zdravstveno zahtevnih letih spet lahko udeleževali mnogih izmenjav in se družili z vrstniki iz tujine. Najbolj so nam ostale v spominu izmenjave s **finsko umetniško gimnazijo Vaskivuoren lukio secondary school,** našo partnersko šolo iz **Francije, gimnazijo Lycee Cordouan**, in **špansko šolo IES LA Patacona.** Naši dijaki so bili letos na **Nizozemskem**, v **Španiji** in **Franciji**, mi smo gostili **francoske** in **nizozemske vrstnike**.

Najbolj pa nas je navdušil **mednarodni projekt School21**, ki smo ga začeli realizirati v letošnjem šolskem letu. Glavna cilja projekta sta vzpostavitev nove metode poučevanja na prostem in postavitev učilnice na prostem, primerne za tovrstno izvajanje pouka. Namen projekta je tudi izobraževanje za krepitev človeških virov. Naši projektni partnerji prihajajo iz Norveške, ki projekt tudi sofinancira, in imajo s tovrstnim izobraževanjem veliko izkušenj. Seveda pri projektu sodelujejo tudi slovenski partnerji: **OŠ France Prešeren, Socialna akademija iz Ljubljane, Razvojna agencija Gorenjske BSC** in poslovodeča **Gimnazija Franceta Prešerna.**

V okviru projekta bomo s pomočjo norveškega partnerja prenesli in v slovenski kontekst postavili dobro prakso **UTESKOLE – učenja na prostem.** Učenci in dijaki preživijo vse manj časa v naravi in veliko preveč v zaprtih prostorih s telefoni in za računalniki. Zato je potrebno, da tudi šole aktivneje pristopimo k omenjeni problematiki in da pomanjkljivosti formalnega izobraževanja poskušamo preseči z novimi metodami poučevanja. Predvsem z vnosom prvin neformalnega učenja in njegovega povezovanja s formalnim izobraževanjem.

Norveški partner bo pripravil pregled »slabih praks« oz. lekcij, ki so se jih naučili v procesu uvajanja in izvajanja koncepta **UTESKOLE** v njihov izobraževalni proces, da se jim bomo v pilotnem projektu v Sloveniji lahko izognili. Na **Gimnaziji Franceta Prešerna** in **Osnovni šoli Franceta Prešerna** bomo vzpostavili učilnico na prostem, pri kateri ne gre le za selitev pouka v zunanji prostor, temveč gre za vzpostavitev celotnega koncepta izkustvenega oz. eksperimentalnega učenja, ki med učenci spodbuja samoiniciativnost, dviguje motivacijo, spodbuja sodelovanje v timu in veščine komunikacije. Pouk na prostem na GFP prakticiramo že sedaj, saj marsikatero uro izvedemo v atriju šole. S projektom School21 pa ga bomo bistveno nadgradili.

Učitelji so se že izobraževali za multiplikatorje, spoznavali so nove metode poučevanja na prostem, obiskali so tudi Norveško, kjer so se spoznali z metodami in sistemom poučevanja v učilnicah na prostem. Na Norveškem morajo otroci prve triade vsaj enkrat tedensko imeti pouk v naravi, medtem ko je od 4. razreda dalje to samo priporočeno, vendar se zelo spodbuja pouk na prostem tudi v višjih razredih. Norvežani ne poznajo slabega vremena, ampak samo neprimerno obleko in opremo. Kljub nenehno nestanovitnemu vremenu, pogostemu vetru in konstantnem pršenju dežja veliko časa preživijo na prostem in se ukvarjajo z rekreacijo.

Ključne kompetence, ki jih projekt naslavlja, so kompetence 21. stoletja: učenje učenja, kritično razmišljanje, sprejemanje odločitev, podjetnost, komunikacija, reševanje problemov, kreativnost in inovativnost, upravljanje s stresom in čustvi ter delo v skupini. S pomočjo povečanega sodelovanja med različnimi ravnmi izobraževanja, povečanim sodelovanjem med formalnim in neformalnim izobraževanja in novo prakso poučevanja, bomo poskušali presegati izzive 21. stoletja in izboljšali razkorak med veščinami mladih, potrebami trga dela in pripravljenostjo mladih na samostojno življenje.

(Foto: slika levo Mirjam Bizjak-GFP, slika desno Petra Mali-OŠ Fr.P)

Dijaki in profesorji GFP

GFP-jevki Maša in Neža Colja, odlični slovenski plesalki

Maša Colja in **Neža Colja** sta sestri, obe plesalki, obe **dijakinji Gimnazije Franceta Prešerna**, tako podobni, pa vendarle zelo različni. Vsaka pleše na svojem parketu, **Neža** se vrti v ritmih latinskoameriških in standardnih plesov, **Maša** je hiphoperka oziroma freestylerka in je zapisana urbanim/uličnim plesnim ritmom. Skupna jima je ljubezen do plesa, brez katerega si ne ena ne druga ne predstavljata življenja. Ples je umetnost in je šport. Prav zato zahteva od plesalca veliko treningov in vaj. Verjetno je to eden od razlogov, zakaj sta obe izbrali za svojo srednjo šolo Gimnazijo Franceta Prešerna, športni oddelek ekonomske gimnazije.

Neža, ki je lansko leto redno in uspešno opravila maturo, se spominja: »**Gimnazija Franceta Prešerna** mi je vsa štiri leta nudila varno okolje. Sprva mi je največ pomenilo, da so me sprejeli in podpirali kot plesalko. Občutek, ko profesor vidi v tebi talent, je neprecenljiv in zelo motivacijski. Takšne malenkosti so me krepile kot športnico in dijakinjo.« **Maša** sedaj zaključuje 3. letnik. Tudi ona pravi, da se na šoli odlično počuti. Vesela je, da je izbrala športni oddelek.

Neža je večinoma šolskih obveznosti opravila na daljavo. Na šoli smo ji omogočili, da se je na daljavo vključevala k pouku, da je slišala razlago. Pri ocenjevanju je poskušala ujeti redne termine, kadar ji ni uspelo, se je dogovorila s profesorji za nov termin. »Dobila je dobro znanje in uspešno opravila maturo, sedaj zaključuje prvi letnik študija, program Velnes. Tudi študira na daljavo, saj njen **soplesalec Stefan Chiari** prihaja iz Italije. Treninge imata preko celega dne, v Ljubljani in Italiji, s slovenskimi in tujimi trenerji, in to vse leto.

Pri **Maši** je usklajevanje pouka in treninga nekoliko lažje, saj večino treningov poteka v Ljubljani. Ker je tako veliko prisotna pri pouku, bistveno lažje sproti opravi vse šolske obveznosti. Maša je članica plesnega kluba Nataraj v Ljubljani, kjer je ples več kot samo učenje plesnih korakov in priprava na tekmovanja. Treningi temeljijo na različnih uličnih plesnih stilih, pri katerih je pomembno tudi razumevanje njihovih korenin, poznavanje zgodovine. Maša pleše različne ulične plesne stile: Hip Hop, Popping, House, Locking, Waacking ..., ki jih sama nadgrajuje in povezuje v svoj freestyle. Skoraj vsak mesec se udeleži vsaj enega mednarodnega dogodka, kot so plesni battle, koreo tekmovanja ali plesne delavnice.

Ker sta obe predani svoji plesni zvrsti in trenirata disciplinirano, s srcem in jasnimi cilji, dosegata lepe rezultate tako na slovenski kot mednarodni plesni sceni. Maša se najraje udeležuje mednarodnih plesnih dvobojev, t. i. battlov, kjer je zabeležila že kar nekaj zmag. Eden zadnjih plesnih festivalov je bil Libero dance fest, kjer je zmagala v battlih solo ter v hip hop mali skupini. Na svetovnem prvenstvu jeseni 2022 je v najtežji kategoriji, hip hop solo članice, v konkurenci 180 plesalk osvojila 10. mesto. Zaradi njenega širokega spektra plesnega znanja si je preko avdicij priplesala mesto v videospotih. Lansko leto je plesala v uradnem videospotu s Senidah za evropsko prvenstvo v ženskem rokometu. Pred leti je bila tudi v šovu Slovenija ima talent, kjer so s skupino Spectrum plesali v polfinalu. Zaveda se, da dober plesalec ne more biti kopija drugega plesalca. Prav zato se ves čas izobražuje. Svoje znanje že prenaša na mlajše plesalce na delavnicah hip hopa v Ljubljani ter housa v Italiji v plesni šoli **Just Dance & Fit**, ki sta jo jeseni odprla **Neža** in **Stefan** blizu italijanske Gorice. Plesna šola je zametek njune samostojne poslovne poti po končani profesionalni tekmovalni karieri, ki je zaenkrat še vedno na prvem mestu.

Neža in **Stefan** na mednarodnem parketu zastopata Slovenijo. Nase sta opozorila s svojo odlično tehniko in interpretacijo tako latinskoameriških kot standardnih plesov. Sta večkratna državna prvaka v latinskoameriških, standardnih plesih in v kombinaciji desetih plesov. Prav tako sta na mednarodnih tekmah že večkrat stala na zmagovalnih stopničkah, na evropskem in svetovnem prvenstvu v kategoriji U21 sta se zavihtela med top 10 plesalcev. Njune plesne dosežke so prepoznali tudi v Sloveniji: **Neža** je bila prepoznana kot **Mladi up Slovenije,** za plesne dosežke v letu 2022 jima je **Plesna zveza Slovenije podelila bronasto plaketo.**

V svoji plesni šoli **Just Dance & Fit** sta **Neža in Stefan Chiari glavna trenerja**. Vodita tečaje latinskoameriških in standardnih plesov za otroke in odrasle. Poleg njiju v šoli sodelujejo še zunanji učitelji različnih plesnih zvrsti. Redni plesni treningi potekajo v šoli kot tudi družabni dogodki, plesni showi in plesne delavnice. Za poletje načrtujejo počitniški plesni kamp. **Maša** in **Neža** sta zelo delavni in pozitivni. Točno vesta, kaj želita doseči. Večinoma vedno nasmejani se ne bojita novih izzivov in sta pripravljeni garati za to, da dosežeta svoje zastavljene cilje. Naj zaključimo s stavkom plesne kritičarke Barbare Drnač: "*S svojo požrtvovalnostjo, zagnanostjo, predanostjo in nastopi promovirata slovenski ples in gib na tujih plesnih odrih … menim, da njuno delo ne bogati le slovenskega pač pa tudi svetovni plesni prostor.* "

Dijaki in profesorji GFP

Univerza v Mariboru
Fakulteta za organizacijske vede
Kidričeva cesta 55a
4000 Kranj, Slovenija

Eden izmed mnogo uspešno zaključenih Erasmus+ projektov na FOV UM

FOV UM je kot koordinator ERASMUS+ projekta „Innovative learning methodologies in schools for strengthening the awareness and active citizenship about plastics consumption - ReLearn Plastics“ z mednarodnimi in nacionalnimi partnerji uspešno zaključila projektne aktivnosti.

Projekt "ReLearn Plastics" se je začel konec leta 2020, partnerstvo pa je vključevalo štiri srednje šole in štiri druge organizacije, ki so delovale kot strokovnjaki za različne teme v okviru projekta. Poleg FOV UM so bili partnerji še Biotehniški center Naklo (Slovenija), E - gimnazija (Srbija), Mladinski klub občine Stara Pazova - OKOSP (Srbija), Associacio Cultural CRESOL (Španija), IES Cid Campeador (Španija), CSI Center for Social Innovation LTD (Ciper) in P.G.M.S. (Private Grammar & Modern School) (Ciper).
Cilj projekta Erasmus+ ReLearn Plastics je bil izboljšati ključne kompetence učencev s pomočjo umetnosti, ustvarjalnosti in novih učnih metodologij z namenom krepitve ozaveščenosti in civilnega sodelovanja o porabi plastike.
V okviru projekta je bilo ustvarjenih 5 intelektualnih rezultatov (IO) in 2 dejavnosti učenja, usposabljanja in poučevanja. Intelektualni rezultati so bili ustvarjeni v obliki priročnika v jezikih vseh udeležencev in seveda v angleščini. Priročniki so na voljo na spletni strani projekta https://relearnplastics-project.eu/sl_SI/.

Kratek opis intelektualnih rezultatov:
Intelektualni rezultat 1 (IO1) – »*Learning Material: Plastics in Europe*«, je priročnik za srednješolske učitelje in je namenjen širitvi znanj na področju ozaveščanja in uporabe plastike. Rezultat je sinteza metodološkega orodja, praktičnih ukrepov in izkušenj najboljših praks, ki so jih razvili partnerji na temo uporabe plastike in njenih učinkov na podnebne spremembe. Ta priročnik združuje tehnično znanje v petih glavnih sklopih ali modulih. Priročnik je inovativen, saj sistematično obravnava celotno vprašanje plastike in nato njen vpliv na podnebne spremembe.
Intelektualni rezultat 2 (IO2) – »*Learning Guide: “Plastic Awareness through Art-methodologies”*«, je priročnik za srednješolske učitelje in je sinteza umetnosti in

znanosti. S predstavitvijo problema, ki se pojavlja zaradi prekomerne uporabe plastike, nato pa še problemov, ki se pojavljajo zaradi globalnega segrevanja, in s predstavitvijo podnebnih sprememb skozi umetnost, je bila ustvarjena nova izobraževalna metodologija. Ta priročnik učiteljem omogoča, da z učenci uporabljajo nove načine poučevanja in učenja ter povečujejo motivacijo in ozaveščenost na področju varstva okolja in družbenih izzivov.

Intelektualni rezultat 3 (IO3) – »*Service-Learning guide for Teachers. "Plastic Service Learning"*«, je povezan s prejšnjima dvema intelektualnima rezultatoma in je vodnik za učitelje pri delu z učenci ter je dvojno orodje: izobraževalno in socialno. Ta dokument s smernicami odraža izvajanje sodelovalne in participativne metodologije, ki temelji na učenju s storitvami (L-S); tako se izboljšuje aktivno in zavzeto civilno delovanje. Omogoča nov način poučevanja in učenja s pomočjo socialne storitve, povezane s plastiko, ki je na voljo celotni skupnosti.

Intelektualni rezultat 4 (IO4) – »*Guide and practical tools. Implementation of "Plastic Awareness" in the classroom*«, se osredotoča predvsem na učence in je vodnik z orodji za učitelje pri delu z učenci, vse z namenom uporabe in izvajanja novega znanja in metodologij, opisanih v intelektualnih rezultatih 1 in 2. Sestavljen je iz treh delov: metodologije za izvajanje, orodij za izvajanje ter primerov izvajanja in ocenjevanja.

Intelektualni rezultat 5 (IO5) – »*Guide: Best practices of implementation Service-Learning for Active Citizens in Plastic challenges*« - v tem priročniku je mogoče najti najboljše prakse pri izvajanju metodologije storitvenega učenja v izzivih plastike.

Kratek opis dejavnosti aktivnosti učenja, poučevanja in usposabljanja:

»LTTA 1 - *Teachers Training in Plastic Challenges, Art learning Methodologies, and Service-Learning Methodology*«, je potekal v mesecu juniju 2022 v Španiji. Na aktivnosti so se izvajala usposabljanja za srednješolske učitelje. Udeležila sta se ga po dva učitelja iz vsake šole in en strokovnjak iz drugih organizacij. Cilj tega usposabljanja je bil okrepiti tehnično znanje o plastiki in njenem evropskem kontekstu.

LTTA1 v Španiji, junij 2022

»LTTA 2 - *Exchange event with Aware and Active Students in Plastics Challenges«* je potekalo v začetku marca 2023 in je bilo namenjeno dijakom. FOV UM je bila gostiteljica in organizatorka te dejavnosti, ki je trajala pet dni in je vključevala skupno 32 dijakov iz vseh sodelujočih šol oz. držav. Dijaki so si izmenjali izkušnje, pridobljene med izvajanjem predhodnih intelektualnih rezultatov pri pouku, pridobili so nova znanja, izkušnje, skupaj so se učili, stkalo pa se je tudi nekaj novih prijateljstev.

LTTA2 na FOV UM v Kranj, marec 2023

Čeprav se je projekt začel med pandemijo, je večina srečanj uspešno potekala v živo, natančneje v vsaki sodelujoči državi. Poleg tega je vsak partner organiziral multiplikativni dogodek in tako so se novice ter znanje o našem projektu razširili.
S pozitivnimi izkušnjami po končanem projektu nadaljujemo svoje izobraževalno misijo. V načrtu že imamo nove zamisli za nekatere nove projekte v prihodnosti. Do takrat lahko vse informacije in gradiva iz tega projekta - ReLearn Plastics, ki vas zanimajo, najdete na naši spletni strani https://relearnplastics-project.eu/sl_SI/intellectual-outputs/ , ter na Facebook in Instagram straneh projekta.

»Delujte tako, kot da je to, kar počnete, pomembno. Je pomembno«.

William James

Pripravili: prof. dr. Polona Šprajc in asist. Bojana Vasić

FRIZERSKI SALON
041 822 017

REPUBLIKA SLOVENIJA
VARSTVENO DELOVNI CENTER KRANJ - VDC KRANJ
KIDRIČEVA CESTA 51, 4000 KRANJ

Terapija s konji navdušila uporabnike VDC Kranj

Smo Varstveno delovni center Kranj, javni socialnovarstveni zavod. V ospredju našega delovanja so individualne potrebe uporabnikov, ki pa so se v zadnjih letih zaradi procesa staranja korenito spremenile. Večji poudarek zato namenjamo raznolikim vsebinam, ki so s počasnejšim dnevnim ritmom prilagojene tem njihovim spremenjenim potrebam. Znotraj naše storitve vodenja, varstva in zaposlitve pod posebnimi pogoji jim je tako omogočeno kakovostnejše življenje, ohranjanje samospoštovanja in lastnega potrjevanja.

V letošnjem programu dela, smo v sklopu nadstandardnih vsebin na željo naših uporabnikov namenili pozornost obiskom lokacij, kjer lahko uporabniki vzpostavijo varen in pristen stik s konji. Ena izmed priljubljenih destinacij je izletniška kmetija, kjer lahko konje božamo in jih pokrtačimo. S pomočjo vodnikov nam je omogočeno tudi terapevtsko usmerjeno jahanje. Ob tem se pri uporabnikih pokažejo številni pozitivni učinki na vseh področjih, tako gibalnem kot čustvenem in socialnem. Skozi ritmični potek gibanja konja se uporabniki, ki zmorejo aktivno sedeti na konju ob podpori terapevta sprostijo, izboljšajo svojo držo in ravnotežje ter tudi premagajo strah.

Prav tako smo ponosni, da lahko aktivno sodelujemo pri projektu, ki poteka v centru za konje s posebnimi potrebami. Namen projekta je izboljšati kakovost življenja in počutja ranljivih oseb, med katerimi so starejši, otroci ter osebe s posebnimi potrebami. Terapevtske delavnice temeljijo na doživetju nepozabne izkušnje v družbi konj, ki so zaradi svojih posebnih potreb ali pridobljenih poškodb v oskrbi do konca življenja. Konji združujejo v sebi lastnosti, ki na splošno očarajo in navdušijo ljudi, da se jim približajo in jih spoznavajo. Hkrati so občutljiva bitja, ki hitro zaznajo, kako se človek dejansko počuti, kdaj je v stiku z njim in kdaj ne. Naši uporabniki, s svojo empatičnim pristopom, s konji zelo hitro navežejo stik.

Vedno znova iščemo nove priložnosti in izkušnje, ki so našim uporabnikom dragocene. Zavedamo se pomena socialnega vključevanja uporabnikov v vključujočo družbo. Pri tem pa nam je potrditev s strani uporabnikov, da smo na pravi poti, najpomembnejše vodilo.

Kolektiv Varstveno delovnega centra Kranj

Center KORAK za osebe s pridobljeno možgansko poškodbo
Kidričeva cesta 53, 4000 Kranj,
T: 04 28 18 611, E:info@center-korak.si, S: www.center-korak.si,
DŠ: 35283246, MŠ: 1638696000

Študijski krožek
Naravna kozmetika in čistila

Študijski krožki so neformalna in prostovoljna oblika izobraževanja odraslih, ki poteka v skupini in v katero se vključujejo osebe z različnimi znanji, izkušnjami, spretnostmi, sposobnostmi in pričakovanji. Med temeljna načela študijskih krožkov spadajo enakost in demokracija, izkušnje in sodelovanje, svoboda oblikovanja ciljev, izbire kraja, časa, zahtevnosti, aktivno sodelovanje, akcija,… Študijske krožke na podlagi uspehov na razpisih Ministrstva za vzgojo in izobraževanje, v Centru KORAK, Kranj izvajamo že od leta 2004.

V letu 2022 smo začeli z izvedbo študijskega krožka Naravna kozmetika in čistila. Zadnje čase se namreč vse bolj zavedamo, da so sestavine in učinkovine v mnogih čistilih škodljive za človeka (koža, dihala, oči) in tudi za naravo. Prav tako pa so v kozmetiki določene sestavine, ki lahko dražeče ali pa celo alergeno delujejo na kožo. Smiselno je torej preiti k naravnim sestavinam, saj to dolgoročno pomeni dobrobit in družbeno odgovornost do okolja.

V uvodnih srečanjih krožka smo se dotaknili teoretičnega vidika tematike. Raziskovali smo tudi prednosti naravnih sestavin in proučevali certifikate na različnih izdelkih. Postopoma smo teorijo pričeli dopolnjevati s prakso. V okviru študijskega krožka smo izdelali **naravno milo, pralni prašek, detergent za strojno pomivanje posode ter kremo za obraz.** Izdelali smo **brošuro s preizkušenimi recepti / navodili** za pripravo naravne kozmetike in čistil, v uvodu obogateno s pridobljenimi teoretičnimi znanji z začetnih srečanj študijskega krožka.

Zaradi velikega interesa udeležencev, v letošnjem letu nadaljujemo s študijskim krožkom Naravna kozmetika in čistila. Teorijo še vedno kombiniramo s prakso, doslej smo izdelali **pršilo proti komarjem in klopom ter deodorant.** Preko zunanje gostje, ki

izdeluje naravno kozmetiko in je bila pripravljena izvesti delavnico, so prejeli nove izkušnje in znanja - pripravili **kremo za sončenje in solno kopel**. Cilj je osvojiti znanje izdelave naravne kozmetike in čistil in to prenesti v prakso domačega okolja, obenem pa z izdelki navdušiti svojce in znance članov študijskega krožka. V luči usmeritve v družbeno odgovornost do okolja in družbe načrtujemo tudi **informiranje lokalnega okolja** o prednostih oz. koristih naravne kozmetike in čistil.

Če iskreno menimo, da sta zdravje posameznika in družbe ter čisto okolje temeljni vrednoti sodobnega časa, potem moramo stremeti k zmanjšanju količine odpadkov in ozaveščanju o škodljivosti nekaterih materialov, ki so v vsakdanji rabi. Naravna kozmetika in čistila je ena izmed poti v tej smeri, katero priporočamo tudi vam!

Recepti za naravno kozmetiko

Karitejevo milo
Sestavine:

- 3 žlice karitejevega masla
- 500g jedrnega mila
- Par žlic jojobinega olja (ali šipkovega)

Postopek:
Milo in karitejevo maslo raztopimo v mikrovalovni pečici, dodamo še jojobino olje ter dobro premešamo. Mešanico vlijemo v modelčke in pustimo stati čez noč. Milo se lahko uporablja za obraz ali telo.

Milo z dodanim eteričnim oljem
Sestavine:

- 500g jedrnega mila
- 3-4 žlic olivnega olja (jojobinega)
- 2 žlici eteričnega olja

Postopek:
Milo in jojobino olje raztopimo v mikrovalovni pečici. Mešanici dodamo eterično olje ter dobro premešamo. Mešanico vlijemo v modelčke in pustimo stati čez noč. Milo se lahko uporablja za obraz ali telo.

Lea Engelman, Marjan Kalamar, mentorja študijskih krožkov
Center KORAK, Kranj

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje 100 let

Stoletje izkušenj za zdravo prihodnost

SVETUJEMO!

Naj čas piknikov ne postane čas prebavnih težav

Začela se je sezona piknikov, zato je prav, da malo osvežimo znanje o varnosti živil. Toplo vreme in hrana, ki dlje časa stoji na toplem, predstavljata idealne pogoje za razmnoževanje mikroorganizmov, ki povzročajo zastrupitve in okužbe, ki se prenašajo s hrano.

Zato v tem prispevku podajamo nekaj priporočil, kako zagotavljati varnost hrane na piknikih, da vam bodo ti dogodki ostali v trajnem in lepem spominu.

Piknik (vir: Spletna stran NIJZ: https://nijz.si/moje-okolje/varnost-zivil/toplotna-obdelava-zivil/, 29.5.2023).

TVEGANA ŽIVILA TER SHRANJEVANJE IN TRANSPORT ŽIVIL

Med tvegana živila prištevamo surova ali toplotno ne dovolj obdelana **jajca in jedi iz jajc** (solatni prelivi, omake, sladice, majoneza…), surovo ali nepasterizirano **mleko in mlečne izdelke** (sveži siri, skuta…), surovo ali toplotno ne dovolj obdelano **meso in mesne izdelke** (surovo meso, biftek, karpačo…), mehkužce, školjke, rake, **ribe in ribje jedi** (surove ribe, karpačo, suši, sušene in marinirane ribe…), sveže **sadje in zelenjavo**, hladna **delikatesna živila** (pripravljene solate, narezki, obloženi kruhki, namazi…), **domača vložena živila** (domači sok, kompoti, marmelade…) zamrznjeno sadje in zelenjavo…

Vsa hitro pokvarljiva živila do prevoza na kraj piknika shranjujemo v **hladilniku**.

HLADNA VERIGA!!!

Med transportom in na pikniku ne smemo pozabiti na **hladilne torbe** s hladilnimi blazinicami. Hladilne torbe z živili prevažamo v najhladnejšem delu avtomobila. Ne puščamo jih na soncu, ampak jih namestimo v senčno, hladnejše mesto. Hladilne torbe čim manj odpiramo, da preprečimo vdor toplega zraka.

5 °C – 63 °C → NI OK!!!

Nevarno temperaturno območje za hitro pokvarljiva živila je **med 5 °C in 63 °C**, ker se mikroorganizmi pri teh temperaturah hitreje razmnožujejo (število bakterij se lahko podvoji v 20 minutah!). Hitro pokvarljiva živila, ki so bila v nevarnem temperaturnem območju **več kot 2 uri, moramo zavreči**. Kadar so zunanje temperature 32 °C ali več, so lahko živila v nevarnem temperaturnem območju največ 1 uro!

Hitro pokvarljiva živila moramo shranjevati pri **temperaturi do 5 °C**. To je pomembno, saj se lahko v nekaterih živilih, npr. v surovem mesu, ki je bilo pred toplotno obdelavo dlje časa shranjeno na sobni temperaturi, ali pa ni bilo zadostno toplotno obdelano, razmnožujejo bakterije, ki izločajo strupe (toksine). Mnogi od teh strupov so odporni na toploto, zato v živilu ostanejo kljub kasnejši toplotni obdelavi, nekateri pa se ne uničijo niti na zelo visokih temperaturah.

Vsa živila hranimo **pokrita**, saj na ta način preprečujemo onesnaženje (mrčes, glodavci, ptice…).

VARNA PRIPRAVA ŽIVIL

Zelo pomembno je, da ves čas priprave in uživanja pazimo, da **ne prihaja do križanja čistih in nečistih poti**. To pomeni, da ločujemo surova živila od gotovih jedi, ki jih pred uporabo ne bomo več toplotno obdelali.

Poskrbeti moramo tudi za dva kompleta nožev in rezalnih desk – en komplet za surova živila, drugi komplet za toplotno obdelana in gotova živila.

SKRBIM ZA HIGIENO ROK!!!

Izjemnega pomena je **higiena rok**, vedno kadar od rokovanja s surovimi živili, prehajamo k rokovanju z gotovimi jedmi. Roke umivamo tudi vedno po uporabi stranišča, po previjanju dojenčka, po dotikanju živali, po kihanju in kašljanju, po športnih aktivnostih… ter seveda pred pripravo in uživanjem hrane.

Če na prizorišču piknika **ni tekoče vode**, moramo s seboj vzeti ustrezno količino ustekleničene vode. Kadar ni na razpolago dovolj pitne vode, je smiselno roke razkužiti z alkoholnim razkužilom, za površine pa uporabljamo alkoholne robčke za enkratno uporabo.

Voda iz jezera, potoka ali reke lahko izgleda zelo vabljiva in kristalno čista, a kljub temu ni primerna za pitje oz. uživanje.

Pripravimo si tudi vreče za **odpadke**, ki jih sproti odstranjujemo in na ta način zmanjšamo verjetnost križanja čistih in nečistih poti.

TOPLOTNA OBDELAVA ŽIVIL

Pravilna **toplotna obdelava živil** (peka na žaru) uniči mikroorganizme, ki so prisotni na surovem mesu, perutnini, morski hrani…

Ko je meso pečeno, ga pomaknemo k robu žara (stran od oglja, da se preveč ne zapeče), da ga vzdržujemo na toplem do postrežbe.

Ne smemo pozabiti, da se pri mletju mesa škodljive bakterije lahko razširijo s površine mesa v notranjost. Zato moramo živila iz mletega mesa (hamburgerje) vedno postreči dobro pečene, nikoli surove ali rožnate barve. Poleg mletega mesa je treba **popolnoma oz. vseskozi toplotno obdelati** tudi perutninsko in svinjsko meso.

HAMBURGER ≠ ZREZEK!!!

Živilo, ki je že bilo toplotno obdelano in ga ne bomo zaužili takoj, je potrebno hraniti na ustrezni temperaturi. Če ga držimo na toplem, mora temperatura živila ves čas **presegati 63 °C**.

Če živila dlje časa ne bomo zaužili, ga moramo **hitro ohladiti** in shraniti na temperaturi **pod 5 °C**. Prepočasno ohlajanje lahko povzroči, da se spore bakterij, ki se pri običajni toplotni obdelavi niso uničile, v živilu začnejo razmnoževati.

Pri kasnejšem pogrevanju moramo živila pogreti zelo hitro, oziroma tako, da temperatura v sredini živila čim hitreje doseže **najmanj 75 °C**. Jedi na žlico je potrebno **prevreti**. Že enkrat pogreto hrano, ki je ne zaužijemo, je potrebno zavreči.

SADJE IN ZELENJAVA

OPEREM DOMA!!!

Sadje in zelenjavo moramo pred uporabo temeljito oprati v čisti pitni vodi. V kolikor na prizorišču piknika ni pitne vode, za to poskrbimo že doma. Za rezanje sadja in zelenjave nikoli ne uporabimo pribora, ki smo ga uporabili za surovo meso, perutnino, ribe ipd.

Naj vam bodo predstavljeni napotki v pomoč, da hrana na pikniku ne bo le vabljivo dišala, ampak bo tudi varna za uživanje.

Več o varnosti živil si lahko preberete:
https://nijz.si/moje-okolje/varnost-zivil/piknik-varnost-zivil/
https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/higienska_priporocila_za_varnost_zivil_za_potrosnike_2011.pdf
https://nijz.si/moje-okolje/varnost-zivil/hladna-veriga-za-zagotavljanje-varnosti-zivil/
https://nijz.si/moje-okolje/varnost-zivil/kvarjenje-zivil/
https://nijz.si/moje-okolje/varnost-zivil/navzkrizno-onesnazenje-zivil-z-mikroorganizmi/
https://nijz.si/moje-okolje/varnost-zivil/toplotna-obdelava-zivil/
https://nijz.si/moje-okolje/varnost-zivil/nasveti-za-potrosnike-pri-nakupu-prenosu-prevozu-in-shranjevanju-zivil/

Več o varni uporabi žara, o kateri v tem prispevku ni bilo govora, si lahko preberete:
https://nijz.si/zivljenjski-slog/preprecevanje-poskodb/uporaba-zara/

Pripravila: Kristina Orožen, dr. med., spec. za javno zdravje

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje 100 let

Mira za duševno zdravje

Prepoznam – Pristopim - Pomagam

Duševno zdravje je sestavni del zdravja in dobrega počutja, ki podpira naše sposobnosti sprejemanja odločitev, gradnjo odnosov in oblikovanja sveta, v katerem živimo. Omogoča nam, da uspešno premagujemo izzive, ki nam jih prinaša življenje, uresničujemo svoje sposobnosti in prispevamo k skupnosti. Če se s stresnimi življenjskimi dogodki kot je selitev, izguba ljubljene osebe, odgovornosti in izzivi na

delovnem mestu… težko spoprijemamo, se lahko pojavijo določene stiske ali težave v duševnem zdravju.

S krepitvijo posameznika, da pridobi veščine za spoprijemanje s stresom, premagovanje težkih preizkušenj in prilagajanje na spremembe (t.i. psihološko odpornost) lahko izboljšamo duševno zdravje. Vse bolj se prepoznava pomen ***spanja***, ***telesne dejavnosti***, ***ustrezne prehrane*** in ***socialne podpore*** (predvsem odnosi, ki jih imamo z osebami, ki so nam pomembne). Vsi ti dejavniki imajo močan vpliv na dobro počutje in duševno zdravje.

Vsaka oseba verjetno pozna nekoga, ki ima težave z duševnim zdravjem, lahko je to družinski član, prijatelj ali sodelavec. Duševna bolezen lahko neposredno ali posredno prizadene vsakega izmed nas. Preko večje *pismenosti o duševnem zdravju* (t.j. znanje in prepričanja o duševnih motnjah, ki pomagajo pri njihovem prepoznavanju, obvladovanju ali preprečevanju) in z učenjem določenih veščin, lahko pomagamo širšemu krogu ljudi, ki imajo težave v duševnem zdravju. Več študij iz različnih držav je potrdilo, da kljub razširjenosti težav z duševnim zdravjem še vedno obstajajo napačne informacije, nerazumevanje in stigmatiziran odnos, ki lahko osebi pogosto prepreči, da bi poiskala pomoč.

Psihološka prva pomoč (PPP) je program, razvit v Avstraliji leta 2000, z namenom usposabljanja širše javnosti o strategijah prve pomoči na področju duševnega zdravja. Program temelji na veščinah in opolnomočenju skupnosti; da lahko vsak prepozna ključne znake duševnih težav in dejavnike tveganja za njihov razvoj. Prav tako pridobi praktične veščine; kako pristopiti, nuditi osnovno pomoč in podporo nekomu, ki ima težave z duševnim zdravjem ali je v duševni stiski, dokler ne prejme ustrezne strokovne pomoči ali se stiska ne razreši.

Pridobljena znanja in veščine s področja psihološke prve pomoči pomembno povečajo tudi naš občutek kompetentnosti in zaupanja vase ter vplivajo na našo pripravljenost pomagati in spodbujajo k iskanju strokovne pomoči. Raziskave so pokazale, da na iskanje pomoči zelo vpliva socialna mreža posameznika; da ljudje bolj verjetno poiščejo strokovno pomoč, če jo predlaga nekdo, ki mu zaupajo. Še posebej pri mlajši populaciji je večja verjetnost, da bodo najprej stopili v stik s prijatelji in bližnjimi. Preko programa lahko posameznikom omogočamo, da iščejo in prejemajo podporo za duševno zdravje, tam, kjer preživijo največ časa.

V Sloveniji smo pripravili štiri smernice, kako pomagati ob *paničnem napadu*, *depresiji*, *čezmernem pitju alkohola* in *samomorilni ogroženosti*. Več o usposabljanju iz Psihološke prve pomoči in virih pomoči najdete na spletni strani www.zadusevnozdravje.si.

Kadar je notranja stiska prevelika, pravočasno poiščimo pomoč. Pogovor lahko reši življenje.

Judita Mušič, univ. dipl. psih.

V TVOJI BESEDI JE POMOČ

PONUDI POGOVOR.
PONUDI **PSIHOLOŠKO PRVO POMOČ.**

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

MIRA

Osnovno zdravstvo Gorenjske
Zdravstveni dom Kranj
CENTER za krepitev zdravja

SKUPAJ ZA ZDRAVJE

Otroci, pravkar so se začele poletne počitnice. Že imate načrte?

Boste odšli z družino na dopust na morje, mogoče v hribe ali kam drugam? Kako pa boste preživeli preostanek počitnic?
Prosti čas lahko zapolnite s pripravo zdravih, preprostih obrokov. Za vas imamo nekaj primerov zdravega in okusnega zajtrka, ki ga lahko pripravite skupaj s starši. Pomembno je, da obrok vsebuje veliko zelenjave (polovica obroka).

- Navadni jogurt in mafini s sadjem;
- Kosmiči (npr. ovseni, ječmenovi) z jogurtom in suhim sadjem (rozine, oreščki in sadje, ki ga imaš rad), lahko dodaš žlico medu;
- Polnozrnati kruh ali žemlja, sardine v oljčnem olju in rdeča paprika, lahko tudi druga zelenjava;
- Sendvič s salamo, s sirom in z dodano papriko, paradižnikom, solato.

Ne pozabite na zaščito pred soncem, ko ste na prostem. Pomembno je, da veste, da kremo za sončenje nanesete še enkrat po plavanju oziroma na vsaki 2 uri, ko ste izpostavljeni soncu. UV sevanje je najmočnejše v štirih opoldanskih (12h-16h) urah, najbolj intenzivno je poleti, na jasen in sončen dan. Osnovna zaščita pred soncem je senca, lahko naravna ali umetna s senčnikom, oblačila, ki naj bodo bombažna, na glavi pa klobuk, ki pokriva tudi vrat. Oči zaščitite s sončnimi očali. Pomembno je tudi, da pijete dovolj vode, ki ji lahko dodate nekaj svežega sadja in s tem nadomestite izgubljeno tekočino.
Med druženjem s prijatelji in družino naj telefon počaka v žepu. Morda je to lažje reči kot storiti, a nikomur ni prijetno, če nekdo neprestano preverja telefon, se pogovarja in piše sporočila. Prijatelji in družina so ob tebi, zato en drugemu posvetite popolno pozornost.

Pri uporabi socialnih spletnih omrežjih ohranite zasebnost, že na začetku, ko se pridružujete novemu socialnemu omrežju, vpišite čim manj svojih osebnih podatkov. Tako kot v resničnem življenju tudi v družabnih omrežjih premislite, preden kaj razkrijete. Saj veste kar je enkrat na internetu ostane tam za vedno. Ne sprejmite kogarkoli za prijatelja na spletu, prej preverite kdo je ta oseba in presodite ali želite

deliti z njo vse, kar objavljate. Uporabljajte nastavitve zasebnosti, izberite si močno geslo, ki naj bo samo vaša skrivnosti, naredite si skupne kroge prijateljev, družine, znancev, sošolce in ne delite vsega z vsemi. Družabna omrežja zelo pogosto menjavajo pravila igre: vsake toliko preverite svoje nastavitve, če so še vedno OK. Ob uporabi elektronskih naprav poskrbite tudi za svoje zdravje po principu G (gibanje), O (oči), R (regeneracija- počitek), A (abstinenca - čas brez telefona).

Namesto pred zaslonom čas preživite z nami. Pridite na Mestno kopališče Kranj, kjer bomo strokovnjaki iz **Centra za krepitev zdravja iz Kranja**, od ponedeljka do petka, **v dopoldanskem času izvajali aktivnosti za otroke in odrasle.** Naš vizija je Krepitev zdravja za vse in prepoznate nas z našim motom Danes pa res začnem skrbeti zase. Za konec naj dodamo še to, da kljub dogodivščinam, ki jim greste naproti ne pozabite na počitek in spanje, ki sta zelo pomembni aktivnosti za ohranjanja zdravega življenjskega sloga. Spanje izboljša spomin in poveča ustvarjalnost.
Torej se od 26. 6. 2023 dalje se srečamo na Mestnem kopališču v Kranju.

Zapisala: Tanja Podlipnik, mag. zdr. nege

domplan

ZANESLJIVA OSKRBA S TRAJNOSTNO ENERGIJO.
ŽE VEČ KOT 65 LET.

Sanacija dimniške vertikale in zamenjava obstoječih kurilnih naprav s plinskimi kondenzacijskimi kotli velja za fizične osebe, ki imate omogočeno priključitev vašega objekta oz. stanovanja na plinovodno omrežje.

Nudimo vam ugodni paket za zamenjavo vaše obstoječe kurilne naprave in sanacijo skupne dimniške vertikale za ogrevanje stanovanja in pripravo tople sanitarne vode z zemeljskim plinom. Izbira zemeljskega plina kot energenta je ekološko sprejemljivejša in cenejša od uporabe ostalih fosilnih goriv, hkrati pa tudi cenejša v primerjavi z električno energijo.

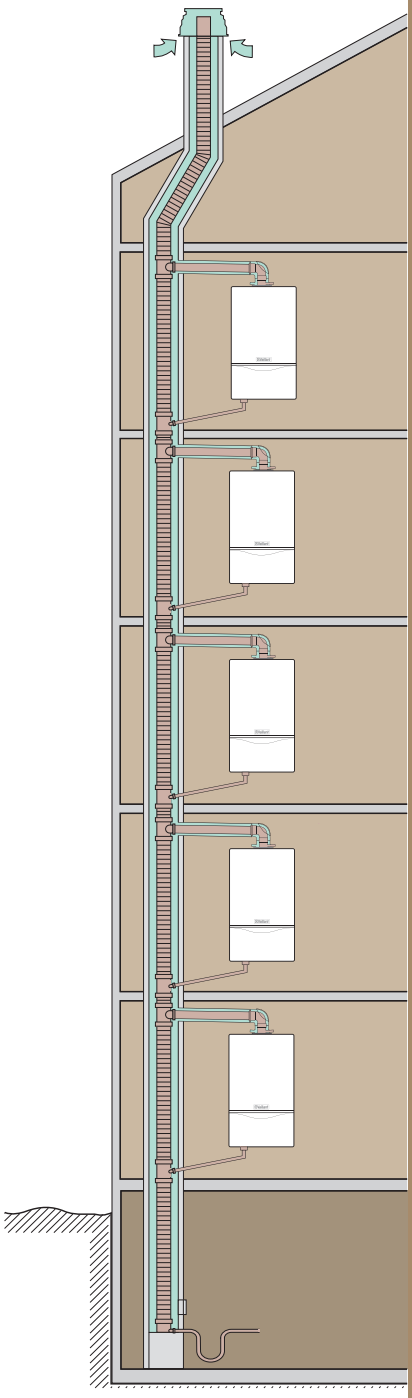
Z uporabo zemeljskega plina bo vaš dom enako topel toda za bistveno nižjo ceno. Ponujamo vam varčne in okolju prijazne plinske kondenzacijske peči Vaillant v paketu za ogrevanje vašega stanovanja. Poleg nizke cene kvalitetnih kotlov Vaillant vam nudimo možnost obročnega odplačevanja s 5% obrestno mero.

Možnost obročnega odplačevanja

Strankam nudimo možnost **odplačevanja investicije v 12 mesečnih obrokih.**

Pokličite in se dogovorite za ogled:

04 20 68 811 oz. 031 538 675



Domplan, d.d.
PE Energetika
Bleiweisova cesta 14, 4000 Kranj

www.domplan.si
04 20 68 800
energetika@domplan.si

druzbadomplan

URADNE URE V TAJNIŠTVU KS ZLATO POLJE:

Naslov krajevne skupnosti Zlato polje: ul. Franca Rozmana Staneta 13 - 1. nadstropje. Za sestanek s predsednikom ali tajnico se lahko dogovorite po telefonu 04 20 11 972 ali preko e-naslovov ks.zlatopolje@kranj.si ali kszpkr@gmail.com.
Več informacij lahko dobite tudi na naši spletni strani **http://www.ks-zlatopolje-kranj.si**