

ŠOLARČEK

Glasilo OŠ Voličina, ISSN C505-0820

Šolsko leto 2011/12

31. januar 2012, letnik XIV

št. 132, naklada 400 izvodov

Zimska šola v naravi za učence 5. in 6. razreda



Učenci 5. in 6. razreda smo se imeli lepo v zimski šoli v naravi na Pohorju. Naučili smo se smučati in teči na smučeh. (več na strani 4).

Iz vsebine

3 Evropski teden zmanjševanja odpadkov
4 Zimska šola v naravi
5, 6 Med prazniki, Škratovanje

7 Palčica
7, 8 Mary Amadoi's story
10 Boleča hrbtenica



oš voličina

OŠ Voličina, Sp. Voličina 82, 2232 Voličina, tel.: (02) 729 57 50, fax: (02) 729 57 51,
e-pošta: os.volicina@guest.arnes.si, spletna stran: <http://www.os-volicina.si>

topdom
skupina

TRGOVINA HAUPTMAN

...da bo lažje graditi in kmetovati

Selce 74, 2232 Voličina

Tel.: 02/ 729 13 50, fax: 729 13 54

**Trgovina z gradbenim in
s kmetijskim materialom
ter z montažo stavbnega pohištva**

Žipo

Živinoreja, poljedelstvo
Lenart d.o.o.

2230 Lenart, Šetarova 21

Tel.: 02/ 720 07 80; fax: 02/ 720 07 86

E - pošta: zipo@amis.net

KLASMETAL d. o. o.

Proizvodno, trgovsko in storitveno podjetje
Spodnja Voličina 88 a, 2232 Voličina
SLOVENIJA

tel.: +386 (0)2 729 09 30

fax: +386 (0)2 729 09 31

GSM: 041 684 550

e-pošta: klasmetal.doo@volja.net

e-pošta: klasmetal@siol.net

splet: www.klasmetal.si

SI: 57087822

FotoTone
OKVIRJANJE PO
NAROČILU
500 Butik uokvirjanja
RAZLIČNIH LETVIC

FOTO TONE d.o.o. Trg osvobodilne 1, 2230 Lenart, Tel.: 02/ 729 02 80

Frizerski Studio *Sijaj*

Dušan Lorbek s.p.
Sp. Voličina 81, 2232 Voličina

Tel.: 041 533 400

OLJARSTVO FRAS
Fras Jožef s.p.
Sp. Voličina 119, 2232 Voličina
Tel.: 02/ 720 86 89, GSM: 041/ 538 178

SERVOSTAN d.o.o.
Trgovina FraMa
SPECIALIZIRANA TRGOVINA Z VIJAKI

Kraigherjeva 26, 2230 Lenart
tel.: 02 720 04 05
GSM: 051 438 924
e-mail: prodaja@trgovina-frama.si

vijaki, ležaji, tesnila, verige, jermeni, orodje
Iskra ERO, Makita, Bosch, Metabo ...

STORITVE Z LAHKO IN TEŽKO MEHANIČNIZACIJO

JOŽE DRUZOVIČ s.p.
DOLGE NJIVE 6, 2232 VOLIČINA
GSM: 031/495 298
info@druzovic.com

STORITVE Z LAHKO IN TEŽKO MEHANIČNIZACIJO

www.vinskatrta.si
gostilna pizzerija
Vinska trta
Boštjan Fekonja s.p.
Sp. Voličina 80a, 2232 Voličina, Tel.: 02/729-27-72

Ekurnik
Sp. Voličina 49, 2232 Voličina
Tel.: 02/729-95-80, fax: 02/729-80-51, gsm: 041-430-428, 041-713-095
www.ekurnik.si

Igor Alatič s. p.
GSM: 041 375 859
e-mail: igor.alatic@triera.net

OZVOČEVANJE PRIREDITEV

ALMAJA d.o.o.
Jurovska cesta 23
2230 Lenart

Cvetičarna MAJ
02/729-0-350

Kmetič
GOSTINSTVO - STORITVE
Sp. Voličina 119, 2232 Voličina
0800-011 980 472, Brestovcova ulica 02-729 21 52
PE Muja
Kraigherjeva ulica 19, 2230 Lenart, tel.: 051/580 227

Saubermacher
za življenja vredno okolje
Slovenija

ŽAGARSTVO
VOGRIN
IGOR VOGRIN s.p.
Dolge Njive 17, 2232 Voličina
Tel.: 02/ 720 83 55 GSM: 041/ 722 197

MARIBORSKI VODOVOD
JAVNO PODJETJE D.D.

TRGOVINA IN SERVIS Z RAČUNALNIŠKO IN BIROOPREMO

MakroTeam d.o.o.
www.makroteam.si

ILAUNIGOVA ULICA 5, 2230 LENART V SLOV.GORICAH
Tel.: 02/729-25-40, 040-410-451

KOVINOSTRUGARSTVO
Jožef Črnčec, s.p.
Zg. Voličina 115, 2232 VOLIČINA
Tel.: 02/ 720 86 12, fax: 02/ 720 86 12
GSM: 051/ 414 420

LIPA LENART

Izvajanje gradbenih, inštalacijskih
in zaključnih del v gradbeništvu,
trgovina na debelo

tel.: 02 729 15 60
fax: 02 729 15 71
GSM: 041 722 024
www.lipa-lenart.si
ptz-lipa.lenart@siol.net

Kraigherjeva ulica 19 b
2230 Lenart

BAR ORNIK

Selce 72, 2232 Voličina
tel.: 02 720 81 61

interles
Slovenija

Interles d.o.o.
Kraigherjeva 19 a
SLO-2230 Lenart

tel.: +386 2 720 03 30
fax: +386 2 270 03 40
www.interles.si
e-mail: info@interles.si

OKNA, VRATA, SENČILA, ZIMSKI VRTOVI
PVC - LES - ALU
DANA BESEDA OBEVUJE

Evropski teden zmanjševanja odpadkov

Velik problem za okolje je velika količina odpadkov. V podaljšanem bivanju smo se odločili, da jih želimo zmanjšati.

Učencem sem želela prikazati pravilen odnos do okolja, jih vzpodbuditi k razmišljanju, soodgovornosti in sovplivanju pri spremembah. Zavedajmo se, da se ozaveščanje začne že pri majhnih otrocih in da je največji uspeh dosežen, ko učenec aktivno sodeluje pri konkretnih akcijah.

December je čas čiščenja in v koših se znajde velika količina starih oblačil. Blago iz teh oblačil se lahko koristno uporabi in mi vam bomo pokazali kako.



Učenci so prinesli stare srajce, delovne plašče, bluze in iz njih smo narezali primerno velikost blaga, ki smo ga uporabili za izdelavo nosilne vrečke. Erikova babica Jožica je prišla v šolo in nam zašila nosilne vrečke, ki jih uporabljamo v šoli za no-

šenje stvari k verouku, doma pa za v trgovino namesto plastičnih vrečk.

Starši vzpodbujajte svoje otroke in jim pomagajte k aktivnem sodelovanju pri spoznavanju okoljske problematike!

*Učiteljica podaljšanega bivanja
Irena Pernat*

V trgovini



V začetku decembra smo obiskali trgovino v Voličini. Pri vходу smo si ogledali, s katerimi plačilnimi karticami lahko plačujemo. Zanimal nas je tudi odpiralni čas in točno ime trgovine. Ob vstopu sta nas sprejeli prijazni prodajalki. Takoj smo opazili, da sta bili oblečeni v beli halji in zelena brezrokavnika. Ena izmed njiju nas je popeljala po dobro založenem prostoru. Pri policah za zelenjavo smo si ogledali, katere vrste zelenjave vse prodajajo. Zanimalo nas je tudi, kaj vse se nahaja v hladilnikih. Ob pekovskih izdelkih se nahaja peč, kjer pečejo žemlje in makovke. Zanimivo si je bilo ogledati še ostalo blago, ki ga prodajajo. Vse je lepo zloženo in sortirano po namenu uporabe. Veliko izdelkov je bilo v akciji. Prešteli smo še tehtnice, pcedili sline ob policah s čokoladami, se fotografirali in se poslovili. Za slovo je vsak dobil še bonbonček.

Učenci 3. a in 3. b

Zimska šola v naravi

16. januarja smo se odpravili na zimsko šolo v naravi. Z avtobusom smo se odpeljali na dom Planinka na Slivniškem Pohorju. Tam smo izvedeli številke sob, v katerih bomo prebili vseh 5 dni. Nato smo se odpravili v sobe, kjer smo izpraznili kovčke. Sledil je prvi sestanek, kjer smo izvedeli pravila in zgodovino doma. Po domu nas je popeljala ga. Aleksandra Janc. Po končanem sestanku smo imeli kosilo, ki je bilo zelo dobro. Po kosilu smo se odpravili v sobe, kjer smo imeli eno urni umirjen prosti čas. V sobah smo se oblekli v zimsko oblačila ter se odpravili na smučišče Areh. Tam so se nekateri sankali drugi pa se preizkusili v smučanju. Smučarje so razdelili v skupine. Dan nam je hitro minil. Naslednje dni smo se zbujali ob 7.00 in hodili spat ob 22.00. Naši dopoldnevi so bili zabavni in zelo poučni. Imeli smo tudi učne ure astronomije in naravoslovja. Imeli smo tudi veliko priložnost, da smo si skozi teleskop ogledali Jupiter in njegove lune. Pri naravoslovju pa smo izvedeli veliko o lišajih in o onesnaževanju okolja. Obiskali smo slap Skalca, ki je bil prečudovit. Pot je bila strma, a smo jo premagali. Imeli smo zelo dobrega kuharja, ki nam je vedno postregel z obilnimi obroki. Sobe so nam tudi sproti

ocenjevali od 1 do 10. Ob koncu pa smo dobili tudi priznanja za najlepšo/zelo lepo pospravljeno sobo. V četrtek zvečer smo imeli tudi zabaven ples, kjer smo plesali. Zadnji dan smo po kosilu pospravili kovčke in sobe, saj nas je že čakala zamenjava. Lepo smo se zahvalili ter se odpravili domov. Še zdaj se spominjamo teh lepih trenutkov.

Sara Toplak, Nina Kocpek in Nina Kmetič, 6. a





Luka Šket, 3. a



Eva Kurnik, 3. a

ČAROVNICA

ČAROVNICA MICA IMA NA NOSU BRADAVICO. IMA RAZTRGANO OBLEKO, SVETLE LASE IN TEMNE OČI. JAHA NA METLI.

ŽIVA SUŽNIK, 2. A

ČAROVNICA JE OBLEČENA V ČRNO OBLEKO. NA GLAVI IMA TUDI ČRN KLOBUK. NJEN NOS JE ZELO VELIK IN ZVIT. METLO IN ČAROBNO PALČKO POTREBUJE ZA SVOJE DELO. KO PADE TEMNA NOČ, SE VSEDE NA METLO IN ODHITI V ŠIRNI SVET IN ZAKRIČI ČIRA-ČARABUM.

KRISTJAN RISEK, 2. A

ŠVIGAM SEM TER TJA,
MALA SEM ČAROVNICA.
RADA ČARAM, TRALALA,
MALA SEM POREDNIKA.
TRALALA, TRILILI,
ZDAJ SMO TUKAJ ČISTO VSI.

JULIJA SIRK, 2. A

Med prazniki

Med prazniki sem odšla prespat k dediju Ivanu in babici Kristini, ki živita na Ptujju. Tam imajo zelo veliko trgovin. Ptuj je osmo največje mesto v Sloveniji.

Ko sem odložila stvari, smo odšli peš v mesto. Tam so prodajali razne stvari. Dedi Ivan mi je kupil torbico, babici pa je kupil male glavnike. Potem smo odšli na sladoleh h gospodu Aliju. Nato smo odšli nazaj v blok, kjer živita dedi Ivan in babi Kristina.

Prazniki so se bližali h koncu, zato sem se morala vrniti domov v Voličino in začela hoditi v šolo.

Kaja Hubernik, 3. b

Med prazniki je bilo super! Dobila sem vse, kar sem si želela; darila doma, darila pri sestrični, vseposod sama darila. Dobila sem tudi psičko Neli. Novo leto sem praznovala pri teti. Zaželeli smo si novo leto in gledali ognjemete.

Tudi vam želim srečno 2012!

Iva Šuman, 3. b

Lisica in kokoš

Kmet Blodnjak ima velik kokošnjak, v njem pa kokoši, ki hodijo v narodni noši. A v gozdu lisica tatica sedi, tam razmišlja, kako kokoši dobi.

Naenkrat idejo dobi,
hitro past naredi.
Nato do ograje priteče,
pasti nameče.

Kokoši prestraši,
a se nobena ne splaši.
Kmet zakriči,
lisica zbeži in se v past ulovi.

Kmet jo pobere,
v njo se zadere:
»O, ti lisica, poredna tatica,
kure si kradla, zato te bo roka zadavla.«

Kdor drugemu jamo koplje, sam vanjo pade.

Aljaž, Jure, Luka, Špela, Samanta, 7. a



Tit Šuman, 5. a



Mitja Klobasa, 5. a

Škratovanje

Vrtec je imel škratovanje. Z mamo, očetom in sestrico Simono smo šli nanj. Simona je imela rumeno kapico. Iskali so škrata Zaspanka. Ko so ga našli, je Zaspanko razdelil štiri darila. Rdeče darilo je bilo za največjega škrata z rdečo kapo, oranžno za največjega škrata z oranžno kapo, modro za največjega škrata z modro kapo in rumeno za največjega škrata z rumeno kapo. V darilih so bili okraski. Ker je vsaka skupina imela svojo smreko, so jo tudi okrasili. Na škratovanju sem videla Jana, Evo, Oskarja, Tajdo in Ivo. S Tajdo, Evo in Ivo smo plesale.

Bilo je zelo zabavno.

Ines Tašner, 3. a

Babičin pes

Babičinem psu je bilo ime Medo. Bil je črno-rjave barve. Star je bil tri leta. Rad se je cartal. Imel je zelo lepo hišico. Rad je renčal na sosede in na druge ljudi. Babica ga je kupila v trgovini za živali. Njegova ušesa so bila suličasta. Rad je jedel meso. Njegov smrček je bil vedno vlažen. Nikoli ni bil bolan. Ponoči je zelo glasno lajal. Nekega dne je izginil. Zdaj ne vemo, kje je.

Imel sem ga zelo rad.

Jan Ditner, 3. a

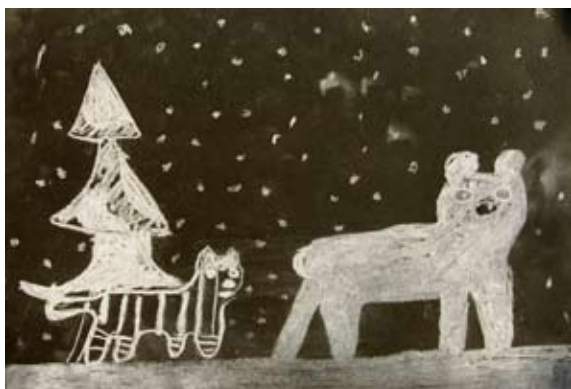
Sosedov pes

Sosedov pes je star dve leti. Ime mu je Piki. Je črne in svetlo rjave barve. Moj oče mu je pomagal narediti boks. Ima tudi vrvico, s katero ga peljejo na sprehod. Včasih ga lahko na sprehod peljem tudi jaz. Ima dve posodici, eno za hrano in eno za vodo. Je zelo igriv. Če mu vržeš žogico, teče za njo in ti je ne da nazaj. Ko se mimo pelje kakšen avto, začne lajati. Tudi jaz ga imam rad.

Alen Živko, 3. a



Kaja Hubernik, Saška Tkalec, 3. b



Ines Tašner, 3. a



Alen Živko, 3. a

Moj brat

Moj brat je star enajst let. Hodi v šesti razred. Rad igra nogomet. Navija za Barcelono. To je nogometni klub iz Španije. Rad ima živali. Nekoč je imel hrčka Zokija. Sedaj ima želvo. Ime ji je Nutela. Kadar čisti terarij, mu pomagam. Odločil se je, da ji bo kupil nov terarij. Zato pridno varčuje. Imam ga zelo rada, čeprav mi nagaja. Tudi jaz mu ponagajam.

Takšen je moj brat Žiga.

Žana Žabčič, 3. a

Samo

Mojemu mlajšemu bratu je ime Samo. Kličemo ga tudi Rus. Star je dve leti. Zelo rad je. Če ga ne ubogamo, se cmeri. Je močan. Rad se tepe in lovi. Ko je jezen, razmeče celo hišo. Rad igra računalnik. Igra se skrivalnice z očetom, mamo, Marselom in babico.

Imam ga zelo rad.

Rene Hercog, 3. a

Palčica

Eden najbolj znanih pravljicarjev na svetu je Hans Christian Andersen, ki je napisal pravljico Palčica.

Ta pravljica je umetna. Dogaja se pred davnimi časi, sredi poljan in travnikov. Deklici je bilo ime Palčica, ker je bila majhna kot palec na roki. Palčica se v pravljici spremeni v deklico Majo. V tej pravljici se pojavi 7 pravljичnih oseb, in sicer: dobra Palčica, grda krastača, nesramen hrošč, prijazna poljska miš, dolgočasen krt, dobra lastovka in stara čarovnica.

Nekoč je sredi travnikov stala majhna hiška. Tu je živelo dekle, ki si je želelo čisto drobno deklico. Dekle je po pomoč šla k čarovnici. Čarovnica ji je dala seme in ji naročila, naj ga doma posadi in skrbno zaliva. Zrasel je lep tulipan. V njem je dekle zagledalo majhno deklico. Poimenovala jo je Palčica, ki se je pri dekletu zelo razvajala. Nekega večera je skozi razbito okno prišla krastača in Palčico ugrabila. Nato so jo

še odnesli majski hrošči, ki so govorili, kako je grda. Vendar je Palčica do vseh bila tako dobra in prijazna. Zimo je preživela s poljsko mišjo in krtom. Bila je žalostna, saj ni imela svobode. V rovu je negovala ranjeno lastovko, ki jo je spomladi odnesla v tople kraje, kjer se je poročila in si spremenila ime. Palčica je veliko jokala in bila žalostna, na koncu pa srečna in vesela. Predvsem žalostno je bilo, ko je bila pri krtu v črni luknji in ni smela iti ven na svetel dan. Živali so imele človeške lastnosti. Nekatere so ji hotele pomagati, druge ponagajati. Na koncu je bilo vse tako kot mora biti. Dobrota je bila poplačana in Palčica je bila srečna.

Maja Tkalec, 6. a

Mary Amadoi's story

Our life is very easy and full of modern Technology, but we have to know that everybody doesn't have this luck. A great example is Mary Amadoi with her story, which we had to read. She lives in Turkana in northern Kenya, where the land is very dry and she has to go to get the water 1 km far away. Now I'll describe her life a little bit and you'll see how different it is, comparing to mine.

Mary's life is very hard, because she's the one who has to take care of the family, because her mother is dead. She needs to cook for the whole family and she doesn't go to school. She lives with her father, grandmother and three younger brothers. I have two younger brothers and both parents. I don't need to cook for the whole family except during a holiday, but I like to do it. My life is so much different. But that's not all. I always have fresh, clean water in almost every room in the house, but she has to go and get it from far place. I normally eat three or four times a day, but for her is not even sure to have one meal.

No matter, that there are so many differences between our life, both of them have some advantages and disadvantages. Of course, my life has more advantages than hers. For example: I go to school every day, I have clean water, I always have enough food...



Jan Mastinšek, 4. b



Julija Sirk, 2. a

But the only advantage of her life that I see is, that there's no stress. But in our life are also disadvantages, as I have written. I'll start with mine. The only thing that's wrong with my life is too much technology and too little communication, because of all those computers... Bad things about her life are: they probably have dirty water, she doesn't go to school, she has to take care of all family ...

Mary Amadoi's life is really hard, but not even my is easy. The hardest thing about all this, is, that I know that she's not the only person with this kind of life. I hope that someday all these bad things will stop.

Karin Petko, 9. a

je pametno uporabil. To ga je pripeljalo na koncu tudi do poroke s kraljevo hčerjo in do polovice kraljestva. Nasproti sta mu stala sebični in hudobni kralj ter kraljična, ki sta se hotela revnega krojačka znebiti. To sta poskušala z zvijačo, vendar jima ni uspelo. To nam pokaže, da v pravljici vedno zmaga dobro nad zlom. Kot v vseh drugih pravljicah pa tudi v tej najdemo poleg pravljicnih bitij tudi pravljicna števila. Najdemo število tri, ki ponazarja tri kraljeve naloge, najdemo pa tudi število sedem, prikazuje krojačka, ki je pokončal sedem muh na en mah.

Na kratko sem vam predstavil pravljico o pogumnem krojačku. Meni je bila zelo všeč.

Rok Sužnik, 6. a

Pogumni krojaček

Prebral sem pravljico o pogumnem krojačku. To pravljico sta napisala brata Grimm, ki še danes veljata za zelo pomembna pisca pravljic. Pogumni krojaček je le ena izmed mnogih pravljic iz njune zbirke.

Pravljica o pogumnem krojačku govori o revnem krojaču, ki je s pomočjo svoje spretnosti pokončal sedem muh na en mah. Najprej je kljub svoji majhnosti premagal velikana, nato pa se odpravil služiti h kralju. Kralj mu je naložil tri naloge, vendar jih je pogumni krojaček z lahkoto opravil. Kraljična, ki se je morala poročiti s krojačkom, se ga je želela znebiti, zato je skupaj s svojim očetom skovala zaroto. Zvest pomočnik je krojačka opozoril, zato je bil ta pripravljen in tudi ta spletko mu ni mogla vzeti prestola.

Natančnega kraja in časa dogajanja ne moremo določiti. V besedilu opazimo črno-belo tehniko, književne osebe so dobre in slabe. Pravljica ima srečen konec, zlo je premagano. Književne osebe so neimenuovane: krojaček, kralj, kraljična ...

V pravljici nastopajo naslednje književne osebe: pogumni krojaček, kralj in kraljična. Najdemo pa tudi veliko pravljicnih bitij: velikani, samorog in verper. Krojaček je bil sicer zelo siromašen, vendar kljub temu zelo pogumen, prebrisan, iznajdljiv in pameten. Vedno se mu je porodila kakšna dobra zamisel, ki jo



Natalija Krajnc, 5. a

Snežinke čakamo prve prave snežinke

Tokrat se vam oglašča skupina Snežinke, ki že zares nestrpno čaka sneg, njega pa od nikoder. Smo najmlajša skupina vrtca, ki jo sestavlja 14 otrok starih od 1 do 2 leti. Veliko se igramo, prepevamo, slikamo s prstnimi barvami, plešemo, hodimo na sprehode, si ogledujemo slikanice, skratka nikoli nam ni dolgčas.

V vesel decembru sta nas obiskala Miklavž in božiček, ki sta nas obdarila. To pomeni, da so bile Snežinke zelo pridne, saj sta nam božiček in Miklavž prinesla zares veliko daril. Daril smo bili zelo veseli in jih takoj odvili. V njih so se skrivale zanimive igrače, s katerimi se zelo radi igramo.

V našem vrtcu deluje tudi lutkovna skupina vzgojiteljic vrtca, ki so nam v veselem decembru pripravile lutkovno predstavo *V deželi medenjakov*. Predstava nam je bila zelo všeč, slastni medenjaki po končani predstavi pa prav tako.

V veselem decembru smo imeli tudi praznično kosilo. Mmmm, kosilo je bilo zares slavnostno in slastno saj so bile na krožnikih same dobrote in tudi sladice ni manjkalo.

Zadnji dan pred novoletnimi počitnicami smo se vse skupine vrtca odločile, da si v večnamenskem pro-

storu vrtca pripravimo skupni zajtrk in rajanje. To je bilo za nas res nekaj posebnega, saj smo bili vsi otroci vrtca kot ena velika družina, ki je skupaj zajtrkovala in si priredila zabavo. Otroci smo se ta dan lahko skupaj družili, plesali in se zabavali. Bilo je zares čudovito.

V tem mesecu smo se odločili, da bomo skrbeli tudi za ptice. Nastavili smo jim ptičjo krmilnico, v katero vsak dan nasujemo hrano za različne ptice. Velikokrat opazujemo tudi, če bo priletela kakšna ptica in jo bomo lahko поблиže opazovali. Da bi k naši ptičji krmilnici privabili čim več ptic, smo se naučili deklamacijo *Ptiček te zebe*.

Kot ste že lahko na začetku ugotovili, si res močno želimo sneg, da si bomo lahko naredili sneženega moža ter se malo pokotalili v beli snežni odeji. Zato držite skupaj z nami pesti, da nam sneg pobeli breg in prinese zimsko idilo.

Snežinke s Tanjo in Mihaelo



Boleča hrbtenica

Bolečina v križu je izkušnja, s katero se prej ali slej sreča skoraj vsak odrasel človek. Okoli 90 odstotkov ljudi doživi napad bolečine vsaj enkrat v življenju, približno 50 odstotkov ljudi pa enkrat na leto. Bolečina v križu je najpogostejša bolečina gibalnega sistema in je eden najpogostejših vzrokov, zaradi katerega ljudje poiščejo pomoč pri zdravniku. Prav tako je tudi med najpogostejšimi vzroki odsotnosti z dela.

Kako bolečine nastanejo?

Bolečine v hrbtenici povzročajo:

- prekomerno sedenje
- nepravilno ležišče
- če se ne gibamo
- če nosimo preveliko težo
- nepravilna hoja
- stres
- prehrana
- nepravilna drža
- težko fizično delo v nepravilni drži

Vzroki za bolečine

Mnogi ljudje so v svoji zmogljivosti omejeni, saj trpijo za bolečinami v hrbtu. Te lahko nastopijo pri vseh odraslih in pripeljejo do resnih problemov

Bolečine v hrbtu razdelimo v tri skupine:

- akutne bolečine – trajajo 6 tednov
- kronične bolečine – trajajo več kot 12 tednov
- subakutne bolečine – trajajo od 6 do 12 tednov

Lajšanje bolečin

Za lajšanje bolečin nam lahko pomagajo mnoge stvari. Na primer masaže, pravo ležišče, dovolj gibanja in seveda tudi prave vaje. Pravilen način izvajanja vaj je zelo pomemben. Ni pa najpomembnejše samo razgibavanje zunanjih mišic, temveč tudi notranjih mišic. Od teh sta najpomembnejša prečna trebušna mišica in mišice medeničnega dna.

Vaje za lajšanje bolečin



Vaja 1: Pilates vaje - kolesarjenje



Vaja 2: Zibanje kolen



Vaja 3: Razstezanje hrbta



Vaja 4: Položaj mačka-krava



Vaja 5: Hrbtni metulj



Vaja 6: Plavanje na suhem



Vaja 7: Krepitev hrbtnih mišic



Vaja 8: Dvigovanje zadnjice v most

Jasmina Krajnc, 8. a



KS Voličina

Referent: Mirko Kojc

GSM: 041 496 994, tel. št.: 729 13 32

LEŠNIK & ZEMLJIČ

Kraigherjeva ul. 4, LENART

tel.: 030 300 138

www.leze.si



LEN THERMINVEST

VARČUJE Z ENERGIJO - OHRANJA OKOLJE

BOJLERJI ZA SOLARNO OGREVANJE

BOJLERJI ZA CENTRALNO OGREVANJE

SOLARNI KOLEKTORJI

TOPLLOTNE ČRPALKE

ZALOGOVNIKI

HIDROFORJI

LEN THERM-INVEST d.o.o., Industrijska ul. 1, 2230 Lenart,
Telefon 02/720 70 41, E-mail: info@lenththerminvest.si
Spletna stran: www.lenththerm.com



OBČINA LENART

Občina Lenart, Trg osvoboditve 7, 2230 Lenart v Slovenskih goricah
Tel.: 02/729-13-48, faks: 02/720-73-52, <http://www.lenart.si>

Elektro in elektronske storitve
Servis oljnih gorilnikov
in regulacija ogrevanja

Jože Spevan s. p.
Mariborska cesta 10, 2230 Lenart
GSM: 041 515 537



Kidričeva 14, 2230 Lenart - SLOVENIJA

kzcenter

02 720 63 33

- okrepčevalnica Kmečki hram
- bowling center Lenart
- kmetijska trgovina
- trgovina z gradbenim materialom
- prehrambena trgovina Tuš

Pričakujemo vas v obrtni coni Lenart.



KLJUČAVNIČARSTVO

Janko LORBER s.p.

Sp. Voličina 80
tel : 02/ 729 26 20

lesnina MG oprema

PODJETJE ZA INŽENIRING d.d., 1000 Ljubljana, Parmova 53

Tel. n. c.: 01/ 436 31 54, fax: 01/ 436 34 41

E-mail: info@lesnina-mg.si

Predstavništvo Maribor

Partizanska 13A, 2000 Maribor
tel.: 02/ 252 48 78, fax: 02/ 252 67 11

BAUMAN

meso - izdelki

LENART

Tel.: 02 72 07 353, 02 72 08 152
GSM: 041 755-925



export - import d.o.o.

2230 Lenart, Industrijska ul. 20
Tel.: + 386 (0) 72 00 370
Fax: + 386 (0) 72 00 371
E-mail: paf.lenart@siol.net

BIROCENTER

- papirnica
- prodaja birotehnike
- servis fotokopirnih strojev
- prodaja novih in rabljenih strojev
- dajanje strojev v najem
- digitalni tisk
- dotisk na razne materiale
- lasersko graviranje

POOBlašČENI SERVIS

Canon



M. Potočnik s.p., Kraigherjeva ul. 4a, Lenart, ☎ 72 90 202

SLIKOPLESKARSTVO

Dejan PUHNER s.p.

Radehova 42, 2230 LENART
GSM: 031 365 560



POMURSKI SEJEM



PREVOZNIŠTVO ERMAN

HIAB PREVOZI



Robert ERMAN s.p.

Zavrh 82
2232 Voličina
Gsm: 031 722 618



NADA

TRGOVINA S ČEVLJI

Jurovska c. 6, 2230 LENART
Tel.: 02/729 20 20, fax: 02/729 20 22



MURŠEC d.o.o. in
Roman MURŠEC s.p.
Jurovska cesta 7
2230 LENART

info@servis-mursec.si
www.servis-mursec.si
Tel.: 041/687-765
Tel.: 041/337-919
Faks: 02/729-26-67

GOVEDOREJSKA KMETIJA

KOCBEK ALBERTO



Zg. Voličina 28



BODITE BREZ SKRBI,
ZA ŠOLSKE POTREBŠČINE
POSKRIBIMO MI !

www.kopilja-nova.si

skul paket

Zavladaj s kul najstniškim bančnim paketom SKUL.



PO ZLATE FINANČNE NASVETE skoči na www.svetavladar.si/

GLOBUS

NE SAMI, RAJE Z NAMI

GLOBUS d.o.o
Ulica škofa Maksimilijana Držičnika 11
2000 Maribor, Slovenija
Tel.: 02 250 1853, 02 629 6070
E-mail: globus@globus.si
Web: www.globus.si



* Izleti po Sloveniji * Potovanja po Evropi * Avtobusni prevozi

posebnih programov in organizacija izletov za skupine *

* Poletne in zimske počitnice doma in v tujini * Priprava

Siva Čaplja

Gostišče - Trnovska vas
Tel.: 02 75 75 400
www.gostiscesivacaplja.si

- malice, kosila
- ribje in mesne jedi
- sladice in pizze

poroke, abrahami,
rojstni dnevi, ...

Hiša gurmanskih užitkov



Pomurska založba d.o.o.

Lendavska ulica 1, 9000 Murska Sobota
<http://www.pomurskazalozba.si>
<http://www.trgovina.pomurskazalozba.si>

FD FARMADENT

Oskrbuje lekarnе, bolnišnice, zdravstvene domove in veterinarske ustanove po Sloveniji z zdravili, zdravstvenim materialom in dentalnimi izdelki



Minaškova ul. 6
2000 Maribor

Telefon: +386 2 450 28 11
Telefaks: +386 2 462 20 52

BERNJAK GRADBENIŠTVO
gradbene storitve d.o.o.

Industrijska ulica 28, 2230 Lenart

Tel.: 02 / 720 04 00 e-mail: info@bernjak.si
Fax: 02 / 720 04 01 Splet: www.bernjak.si

Gostilna
29
Slavnju Slovenskih gošč

Trg osvoboditve 16
2230 Lenart

tel. 02 72 06 281
GSM: 041 643 144
www.gostilna29.si

fa maik
GLOBAL LOGISTICS



Vrtnar d.o.o.
Branko in Valentina Golob
2254 Trnovka vas 38b

Tel.: 02 757 94 16
GSM: 041 507 035
Splet: <http://vrtnardoo.si>

Utrinki iz tedna otroka pri fotografskih delavnicah



Izdajanje šolskega glasila Šolarček je ena izmed posebnosti šole v Voličini. Tudi zaradi vaših prispevkov, spoštovani sponzorji in starši donatorji, je OŠ Voličina drugačna. Lahko je lepa in urejena ter v poletnem času okrašena z rožami na okenskih policah. Vsem vam se iskreno zahvaljujem za darovana sredstva, saj kljub krizi ostajate sponzorji in donatorji. Tudi v tem šolskem letu 2011/12 se bomo trudili, da bodo dejavnosti v vrtcu in pouk v šoli potekali kvalitetno, v zadovoljstvo otrok in učencev ter vas staršev in tudi nas zaposlenih. S pomočjo novih učnih pripomočkov in knjig, ki jih kupujemo z zbranimi sredstvi, nam bo to zagotovo uspelo. **Ravnatelj Anton Goznik. Pri ustvarjanju glasila sodelujemo:** Karin Petko, Rebeka Šnofl, Saška Kurnik, Špela Peserl, Jasmina Krajnc, Amadeja Brus, Zala Jug, Tina Goznik, Sara Vogrin, Sara Toplak, Nina Kocpek, Nina Kmetič, **odgovorna urednica:** Karin Petko, **mentorica in lektorica:** Ksenija Trinko, **prepisovanje literarnih strani:** Silva Dokl, **računalniška postavitev:** Dani Sajtl. Šolarček izhaja zadnji šolski dan v mesecu. Brezplačno ga prejmejo vse družine, katerih otroci obiskujejo vrtce oziroma šole, sodelavci in upokojeni delavci šole, vsi sponzorji, Občina Lenart in Zavod Republike Slovenije za šolstvo OE Maribor.