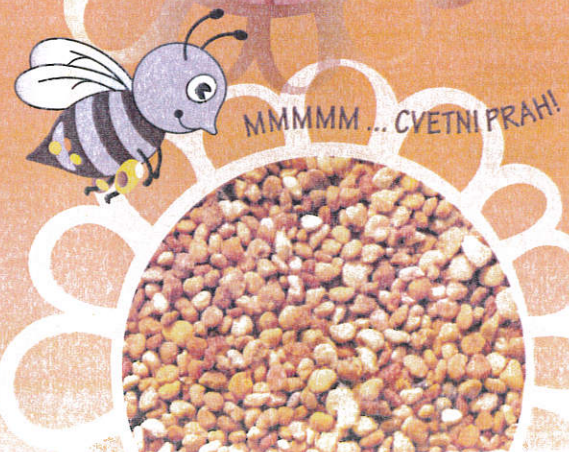


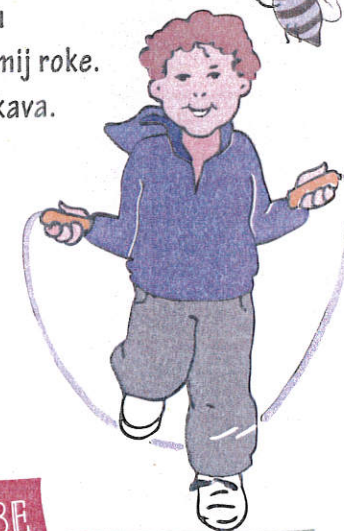
ČEBELICA, MOJA PRIJATELJICA

14



NAVODILA ČEBELICE SIVKE O HIGIENI IN KAKO SE IZOENITI RAZLIČNIM VIRUSOM

- ❁ Če zboliš, ostani doma. V vrtec, šolo in naokoli pa pojdi le, če si zdrav.
- ❁ Skrbno si umivaj roke.
Dobro jih splakni pod tekočo vodo in nanesi milo.
Po vseh predelih rok (ne pozabi za nohti!) drgni toliko časa, dokler ne prešteješ do številke 60 (eno minuto).
Namiljene roke nato splakni pod tekočo vodo in jih osuši z brisačo za enkratno uporabo, s katero tudi zapreš pipo. Brisačo odvrzi v koš za smeti.
Pazi, da se z umitimi rokami pipe ne dotikaš več.
- ❁ Ne dotikaj se obraza (nos, usta, oči), če nimaš umitih rok.
- ❁ Upoštevaj pravila o higieni kihanja in kašljanja.
Pred kašljanjem ali kihanjem si pokrij usta in nos s papirnatim robčkom. Papirnat robček po vsaki uporabi odvrzi v koš in si umij roke.
Če pa robčka nimaš, lahko zakašljaš ali kihneš v zgornji del rokava.
- ❁ Upoštevaj dovolj veliko medsebojno razdaljo.
- ❁ Poskrbi, da večkrat na dan odpreš okna in prezračiš prostor, v katerem si.
- ❁ Poskrbi, da so tudi prostori, v katerih bivaš in se igraš, čisti in prezračeni (mamica bo vesela pomoči).
- ❁ Čim več se gibaj zunaj na zraku in ne v zaprtih prostorih.
- ❁ Bodi odgovoren do sebe in drugih. Zgleduj se po čebelah.

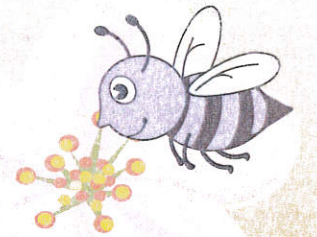


VIKEND PAKET ZA 4 OSEBE

Sodeluj v spletni ANKETI in ZADENI POČITNICE
na čebelarški turistični kmetiji!

Anketo najdeš na spletni strani www.ohranimo-cebele.si v rubriki za otroke. Izžrebane sodelujoče bomo nagradili z lepimi nagradami, ki jih podarjajo ponudniki čebelarškega turizma: vikend paket za 4 osebe, masažo z medom, ogled čebelarstva in čebelarškega muzeja, košarice medenih dobrot ... Seznam nagrad si lahko pogledaš na spletu, kjer najdeš tudi opise ponudnikov nagrad in pogoje sodelovanja v nagradni igri. Tam bodo objavljena tudi imena nagrajencev.

Zgibanika je izdana kot podpora promocijski akciji »medenji zajtrk«. Financirano s sredstvi iz proračuna RS v okviru Javne svetovalne službe v čebelarstvu.
Izdala: Čebelarška zveza Slovenije, Javna svetovalna služba v čebelarstvu. Besedilo: Andreja Kandolf Borovšak, Nataša Lilek. Lektoriranje: Mojca Pipan. Fotografije: Nataša Lilek, Tomaž Samec, arhiv ČZS. Oblikovanje: Andrejka Čufer. Tisk: Para d.o.o. Naklada: 160.000, september 2020.



ZDRAVO SE PREHRANJUJ, UŽIVAJ
RAZNOVRSTNO HRANO. VSAK DAN
UŽIVAJ SADJE IN ZELENJAVO, PA TUDI
ŽLICO MEDU TER CVETNEGA PRAHU.
NE POZABI TUDI NA PROPOLIS IN MATIČNI
MLEČEK. VELIKO SE TUDI GIBAJ ZUNAJ.
NARAVA JE PREPROSTO ČUDOVITA,
OD SKRIVNOSTNEGA GOZDA,
MOGOČNIH GORA IN PRIJETNIH DOLIN
PA DO VIJUGAJOČIH SE REK IN PISANIH
CVETOČIH TRAVNIKOV, KJER BOŠ LAHKO,
ČE BOŠ POZOREN, ZAGOTOVO SREČAL
TUDI NAS – SVOJE PRIJATELJICE
KRANJSKE SIVKE.



Brez čebelic ne bi bilo sadja!

www.ohranimo-cebele.si

ZGLEDUJ SE PO ČEBELAH – BODI ODGOVOREN DO SEBE IN DRUGIH

SEM ČEBELA KRANJSKA SIVKA. MOJA DOMOVINA JE SLOVENIJA. ŽIVIM V DRUŽINI, V KATERI NAS JE SPOMLADI DO 55.000 SESTRIC, IMENUJEMO SE DELAVKE, NEKAJ TISOČ BRATOV, KI SE IMENUJEJO TROTI, IN NAŠA MAMA, KI SE IMENUJE MATICA. KER ŽIVIMO V VELIKI DRUŽINI, V NAŠEM BIVALIŠČU, KI MU REČEMO PANJ, VLADAJO STROGA PRAVILA, KI SE JIH VSI DRŽIMO. POZORNO SKRBIMO TUDI ZA ČISTOČO V PANJU.



SMO ZELO ZAPOSLENE. V SVOJEM KRATKEM ŽIVLJENJU, KI SPOMLADI NE TRAJA VELIKO VEČ KOT MESEC DNI, OPRAVLJAMO VELIKO DEL. ČISTIMO PANJ, GRADIMO SVOJE BIVALIŠČE, SPREMLJAMO MATICO, SKRBIMO ZA SVOJE OTROKE, KI JIM REČEMO ZALEGA, STRAŽIMO PANJ, OPRAŠUJEMO RASTLINE IN PRIDELUJEMO HRANO ZASE IN ZA LJUDI. HRANA NAS DELAVK IN TROTOV STA MED IN CVETNI PRAH, ZALEGO IN MATICO PA HRANIMO Z MATIČNIM MLEČKOM.



DA SE OVBARUJEMO PRED RAZNIMI BOLEZNIMI, VELIKO ČASA NAMENJAMO ČIŠČENJU. ČISTIMO SEBE, DRUGA DRUGO TER SVOJ PANJ. TUDI TI SI SKRBNO UMIVAJ ROKE, DA BOŠ ZDRAV IN DA BOLEZNI NE BOŠ PRENAŠAL NAPREJ. ZA BOJ PROTI VIRUSOM IN BAKTERIJAM ČEBELICE UPORABLJAMO PROPOLIS. NA SMREKI, JELKI, TOPOLU, BREZI, VRBI, JELŠI, DIVJEM KOSTANJU, BRESTU IN DRUGIH DREVESIH NABEREMO SMOLO. PRINESEM JO V PANJ, DODAMO JI ŠE IZLOČEK SVOJIH ŽLEZ IN VOSEK. TAKO NAREDIMO PROPOLIS. ZELO LEPO DIŠI. ČE TE BO BOLELO GRLO ALI BOŠ IMEL RANO NA KOŽI, GA LE UPORABI! VIDEL BOŠ, KAKO TI BO POMAGAL.

KO LETAMO NA PAŠO IN NABIRAMO MEDIČINO TER CVETNI PRAH, S CVETA NA CVET PRENAŠAMO CVETNI PRAH. PRI TEM OPRAŠUJEMO RASTLINE. TAKO SKRBIMO TUDI ZA HRANO LJUDI. BREZ OPRAŠEVANJA NE BI BILO JABOLK, JAGOD, MALIN IN DRUGEGA SADJA IN ZELENJAVE. MED IN CVETNI PRAH STA POMEMBNA ZA NAŠO ZDRAVO PREHRANO, SADJE IN ZELENJAVA PA ZA VAS, DRAGI OTROCI!



ČEBELE KRMIMO MATICO CELO ŽIVLJENJE Z MATIČNIM MLEČKOM, MLADO ZALEGO PA LE PRVE TRI DNI NJIHOVEGA ŽIVLJENJA. TO JE BELKASTA SNOV, KI JO IZDELAJO MLADE ČEBELE DELAVKE. VSEBUJE TUDI VELIKO KORISTNIH SNOVI ZA ČLOVEKA, SAJ POMAGA, DA SE LAŽJE BRANIMO PRED BOLEZNIMI.



ČEBELICE SVETUJEMO, DA JEŠ HRANO KMETIJ V OKOLICI SVOJEGA DOMA. KER NI PRIPOTOVALA OD DALEČ, JE BOLJ SVEŽA IN VSEBUJE VELIKO VEČ SNOVI, KI JIH POTRBUJEŠ ZA RAST IN DOBRO POČUTJE. POLEG TEGA PA JE ZAGOTOVO TUDI OKUSNEJŠA.

PRIPOROČAMO, DA V SVOJO PREHRANO VKLJUČUJEŠ TUDI NAŠE PRIDELKE, SAJ SO POPOLNOMA NARAVNI IN VSEBUJEJO ZDRAVJU KORISTNE SNOVI.

