TELESNA KULTURA ● ŠPORT ● REKREACIJA ● TELESNA KULTURA ● ŠPORT ● REKREACIJA ● TELESNA KULTURA

● KOMISIJA ZA ŠŠD O LANSKEM DELU

# DESET PODROČIJ DELOVANJA

1. **Športna značka II.:** V izvajanje so vključeni od 1. do 4. razreda. Ob koncu š. l. 1980/81 je bila po šolah organizirana podelitev značk. Zlato značko je osvojilo 446 učencev, srebrno pa 875 učencev. V začetku š. l. 1981/82 se je na novo vključilo 968 učencev 1. razredov.

2. **Športna značka III:** V šolskem letu 1981/82 prvič pričenjamo z izvajanjem nalog SZ III. V šolskem letu 1981/82 poizkusno začenjamo samo z učenci 5. razredov. Vključenih je 992 učencev.

3. **Delovanje krožkov in tekmovanja:** Tekmovanja med ŠŠD so bila na občinski ravni organizirana v rokometu, košarki, nogometu, atletiki, gimnastiki, streljanju, namiznem tenisu in alpskem smučanju. Tekmovanj se je udeležilo 1606 učencev.

4. **Kros:** Organizirana sta bila dva občinska krosa, jesenski in spomladanski. Sodelovalo je 1941 učencev.

5. **Plavalni tečaji:** Organiziranih je bilo 6 petdnevnih tečajev za učence od 1. do 3. razreda, in sicer izključno za neplavalce. Sodelovalo je 431 učencev, splavalo je 195 učencev.

6. **Šola v naravi:** Letne šole v naravi se je udeležilo 889 učencev 4. razredov, zimske šole v naravi pa 720 učencev 5. razredov.

7. **Alpska šola:** V alpsko šolo, ki jo izvaja SK Snežinka, je bilo vključenih 100 učencev od 1. do 3. razreda.

8. **Preverjanje plavanja učencev 1. razredov:** Preverilo se je 900 učencev 1. razredov. Neplavalci so bili vključeni v plavalne tečaje.

9. **Aktivnost šolskih otrok med zimskimi počitnicami:** — smučarski tečaji — Blažev grič 480 učencev, — drsanje v Zalogu 2980 učencev.

10. **Delovanje ŠŠD II:** ŠŠD obeh srednjih šol sta za svoje delovanje prejeli finančna sredstva za izvajanje dejavnosti v okviru ŠŠD. Tekmovanj so se udeležili na ravni mesta, kjer deluje komisija za ŠŠD srednjih šol, in pa razpisanih rekreacijskih tekmovanj v občini.

ZTKO LJUBLJANA MOSTE-POLJE
KOMISIJA ZA ŠŠD

**V sklopu NTZS ter v dogovoru z LONTZ deluje v Sloveniji več namiznoteniških centrov, ki se ukvarjajo z vrhunskim športom. S tem v zvezi je organiziran redni trening pod vodstvom dveh kitajskih vrhunskih strokovnjakov — bivših svetovnih prvakov Hsi Enting in njegove žene. Vidimo ju pri praktičnem delu v dvorani zadružnega doma Zalog na treningu pionirk in pionirjev namiznoteniškega kluba Vesna — Zalog.**

**Besedilo: VILKO SLUGA,**
**Fotografija: D. J.**

● KOMISIJA ZA TELESNO VZGOJO PREDŠOLSKIH OTROK V LANSKEM LETU

# MNOŽIČNOST MED NAJMLAJŠIMI

1. **Športna značka I:** Izvajanje programa poteka v skladu s programom. Ob koncu š. l. 1980/81 je bila v vrtcih organizirana podelitev športnih značk, ki jo je osvojilo 465 otrok.

2. **Vadba v trimskih telovadnicah:** Vadba je potekala v zimskih mesecih v telovadnicah na Kodeljevem, v TVD P Zalog, TVD P Novo Polje, TVD P Moste in na OŠ Jožeta Moškriča, za vrtce, ki so oddaljeni od telovadnic, so bili organizirani avtobusni prevozi. Vadilo je 1467 otrok, sredinčkov in male šole.

3. **Plavalni tečaji:** Organiziranih je bilo 6 plavalnih tečajev v juliju in avgustu, in sicer 3 na Kodeljevem in 3 na Vevčah. Tečaje je obiskovalo 407 otrok, splavalo je 42 otrok, plovnost pa je osvojilo 222 otrok.

4. **Zimovanje:** Zimovanje, ki je bilo povezano s smučarskimi tečaji, je bilo organizirano v mladinskem domu v Bohinju v 7 izmenah. Udeležilo se ga je 341 otrok.

5. **Drsanje:** Organizirano je bilo v Zalogu v januarju, februarju, marcu, novembru in decembru. Drsalo je 1467 otrok. Organizirano so bili avtobusni prevozi. Pri pomoči so sodelovale tudi dijakinje vzgojiteljske šole. Pred pričetkom drsanja je bil organiziran tečaj drsanja za vzgojiteljice in dijakinje.

6. **Kros:** Organizirana sta bila dva krosa, in sicer spomladanski in jesenski. Ker je bilo število otrok na občinskem krosu omejeno, so vrtci organizirali zbirane krose med enotami. Na občinskem krosu je sodelovalo 521 otrok.

Naloge, ki so predpisane za osvojitev športne značke I, so otroci pod vodstvom vzgojiteljic opravljali v vrtcih.

ZTKO LJUBLJANA MOSTE-POLJE
KOMISIJA ZA VVZ

● AMD MOSTE V LETU 1982 IN

# VČLANJEVANJE

**Izvršni odbor AMD Moste je na svoji prvi letošnji redni seji skupaj s predsedniki sekcij društva med drugim razpravljal tudi o včlanjevanju voznikov motornih vozil v društveno članstvo. Ugotovil je, da lastniki motornih vozil niso dovolj seznanjeni z ugodnostmi, ki jih imajo kot člani avto moto organizacije. Zato z njimi seznanjamo voznike.**

**ČLANI IMAJO NASLEDNJE UGODNOSTI:**

— brezplačni prevoz v prometni nesreči poškodovanega vozila;

— brezplačne storitve službe »Pomoč — informacije«;

— tehnične storitve s članskim popustom: vlečna služba, tehnični pregledi, testiranje motorja in podvozja, varnostni test, hitro polnjenje baterije, zamenjava avtomobilskih plaščev in uravnovešenje koles, merjenje koncentracije CO v izpušnih plinih, testiranje blažilnikov;

— brezplačne usluge: kontrola in nastavitev žarometov, testiranje zavor in kontrola hladilne tekočine;

— garantno pismo za tujino: avtomobilisti in motociklisti, člani AMD, lahko kupijo garantno pismo za tujino, ki je v okviru mednarodnega sistema pomoči motoriziranim potnikom AIT ali FIA namenjeno za pomoč in zaščito v tujini. Nastale stroške popravila ali vleke vozila oziroma zaščite na potovanju plača član po povratku v domovino v domači valuti, obračunani po dnevnem tečaju;

— zavarovanje: članom AMD je priznan 10-odstotni popust ob sklenitvi kasko zavarovanja osebnih vozil pri zavarovalnicah Triglav in Croatia;

— klic v sili: če se v odsotnosti člana zgodi kakršnakoli neprijetnost, bo član prek radijske postaje, doma ali v tujini, o tem obveščen;

— turistične storitve: ob predložitvi članske izkaznice priznavajo avtokampi v SFRJ članom AMD popust pri kampiranju od 5 do 20 %. Za kampiranje v tujini lahko člani AMD nabavijo mednarodni kamping kornet (ICC). Člani AMD imajo popuste pri številnih gostinskih in obrtnih dejavnostih. Seznam objavlja Motorevija;

— pravni nasveti!

— Motorevija: glasilo AMZS Motorevija izhaja enkrat mesečno. Člani AMD jo prejmejo brezplačno, ker je cena revije vključena v članarino;

— prometne informacije: pri AMZS deluje informativni center, ki zbira in posreduje informacije v zvezi s stanjem in prevoznostjo cest, predvsem pozimi. Prav tako vas obvešča o raznih novostih v prometu, prometnih in carinskih predpisih, cenah goriva in raznih pristojbinah (na avtomobilskih cestah, v predorih ali za prevoz s trajekti) tako doma kot v tujini.

**Kaj pa članarina?**
Članarina za leto 1982 znaša:

za člane

| | |
|---|---|
| — avtomobiliste | 400 din |
| — motoriste | 240 din |
| — traktoriste | 240 din |
| — brez vozila | 170 din |
| — podmladek | 15 din |

Članstvo traja leto dni od dneva vplačila članarine in ne več tako kot doslej le do konca koledarskega leta.

Avto—moto organizacija zastopa interese svojih članov in jim v sili solidarnostno priskoči na pomoč. Omogoča jim sodelovanje pri izobraževanju, športni, turistični ali družbeni dejavnosti. AMZS je članica mednarodnih organizacij za turizem, pomoči in ugodnosti tudi na potovanju po inozemstvu.

**V društvo se lahko včlanite:**

**— prek plačila v pisarni društva — Jana Husa 1 a vsak dan od 8. do 18. ure, ob sobotah od 8. do 12. ure.**

**— prek vplačila v korist društva — ŽR 50103 - 678 - 48300**

**— prek poverjenika pri sekciji društva.**

**Gradivu za 1982. leto je priloženo 17 kuponov za razne storitve in najnovejša avtokarta Slovenije.**

**Vse informacije o včlanjevanju lahko dobite po telefonu št. 445-212.**

MF

● IZŠEL JE

# Športno rekreacijski program 1982

**Zadnja številka Naše skupnosti vam je, dragi bralci, prinesla majhno presenečenje, saj ste z njo prejeli posebno prilogo, ki vam ponuja možnosti za vključevanje v organizirane in individualne oblike športne rekreacije v naši občini.**

Prejšnja leta smo izdajali posebne brošure, letos pa smo v želji, da bi informacija prišla do čimvečjega števila občanov, izdelali kot prilogo Nsk. Če želite postati aktivni pripadniki športne rekreacije, boste v domačem okolju prav gotovo našli tudi nekaj zase, za svoje družinske člane in prijatelje. Vaša prisotnost nam bo v veselje, saj težimo k množičnemu vključevanju v športno rekreacijske dejavnosti, in to ne zaradi števila, temveč zaradi vašega dobrega počutja, zadovoljstva in sreče v okolju, v katerem prebivate. Sodobni način življenja vam prav gotovo narekuje potrebno po sprostitvi, ki jo boste v športni rekreaciji prav gotovo našli. Zadostili pa boste tudi težnji po prijetni družbi, saj si jo lahko svo-

bodno izbirate in le od vas je odvisno, če se boste srečevali v naravi, na športnih igriščih in v telovadnicah.

Trim danes ni več pojem, temveč realnost, ki jo oblikujemo skupaj glede na naše želje in potrebe.

**Če se boste po daljši neaktivnosti vendarle odločili za vključitev v vrste rekreativcev, smo prepričani, da boste naredili mnogo, predvsem zase, za svoje počutje in kar je najvažnejše — za svoje zdravje.**

B. F.

● USTANOVLJENO JE

# REKREATIVNO DRUŠTVO SLOVAN

**V ponedeljek 1. februarja je bil v športnem parku na Kodeljevem ustanovni občni zbor rekreativnega društva Slovan, ki bo deloval v okviru zveze športnih društev Slovan.**

Program društva bo usmerjen v športno rekreacijske dejavnosti tako, da bo vsakdo lahko našel kaj primernega zase, čeprav morda dalj časa ni bil aktiven. Poleg splošne vadbe v trimskem kabinetu, plavanja, teka, namiznega tenisa, kegljanja in izletov v naravo se bodo člani lahko udeleževali različnih trimskih prireditev. Aktivnost članov bodo ovrednotili in najprizadevnejše nagradili s klubsko značko.

Po sprejetju samoupravnih aktov in izvolitev organov društva so na občnem zboru določili 1. marec za termin, ko bodo pričeli z vpisovanjem. Pričakujejo, da se bo včlanilo precej prijateljev športne rekreacije, posebno iz KS Kodeljevo, saj jih bližina športnega parka zagotovo privlači. Člani društva pa bodo seveda postopoma oblikovali in dopolnjevali športni program, pač glede na svoje dodatne želje in potrebe.

Vsi ki se želite vključiti v društvo, dobite dodatne informacije vsak delavnik od 7.—14. ure v poslovnih prostorih ZŠD Slovan, Kobljarjeva 34, telefon 443-928. Rekreativci pa se sestajajo vsak ponedeljek od 19.—20. ure na vadbi v trimskem kabinetu v športnem parku na Kodeljevem. Dobrodošli.

B. F.

● PLANINSKO DRUŠTVO ŠPIK

# IZLETI

| Dan | Smer | Trajanje | Vodstvo |
|---|---|---|---|
| 13. februar | Slajka, Ermanovec | 6 ur | Andrej Lipušček in Lojze Balantič |
| 20. februarja | Stol | 10 ur | Igor Grünfeld in Silvo Moškrič |
| 20. februarja | Velika planina | 7 ur | Lojze Balantič in Matjaž Balantič |
| 27. februarja | Lubnik | 5 ur | Andrej Lipušček in Mare Škoberne |
| 7. marca | Pasja ravan | 6 ur | Brane Jadrič in Blažena Škoda |

**Vse informacije za posamezni izlet dajejo vodniki, ki so odgovorni za izlet (prvi v seznamu vodnikov) in Vili Golob — tel. št. 441-544.**

● ZDRAVSTVO ● ZDRAVSTVO ● ZDRAVSTVO ●

# RAZVOJ OBRAZNEGA SKELETA IN POMEN DOJENJA

**Telesni razvoj otroka ima svoja obdobja hitrejše in počasnejše rasti. Obdobja pospešene rasti so do tretjega leta, okoli šestega—sedmega leta in po devetem—desetem letu.**

Starši morajo biti seznanjeni z nekaterimi dejavniki, ki lahko v tem obdobju škodljivo vplivajo na razvoj čeljustnic. Razvojne nepravilnosti so lahko posledica dedne zasnove, ki jo otroci podedujejo od staršev. Sem sodi predvsem navzpred ali navzad postavljena spodnja čeljustnica. Postavitev diagnoze in preprečevanje neugodnega razvoja obraznega skeleta je najprimernejše po končanem izrastu mlečnega zobovja (2,5—3 leta) in ob izrastu stalnikov (med 6—7 letom), tj. ob začetni menjavi zobovja.

Po rojstvu je zelo pomembno, da starši posvetijo posebno pozornost prehrani dojenčka, načinu žvečenja in razvadam.

Zelo pomembno je predvsem da so novorojenčki čimdlje dojeni. Materino mleko, ki vsebuje vse prvine, in dojenje zagotavlja ne samo razvoj otrokovega telesa in duševnosti, temveč tudi zobovja in čeljusti. Dojenje zagotavlja pravilen razvoj čeljustnega skeleta in navaja otroka na pravilno in dalj časa trajajoče žvečenje. Taki otroci so počasni jedci, ki dobro prežvečijo hrano in jo prepojijo s slino, zato je pri prehajanju na dodajanje hrane pomembno, da se otrok navadi hrano dobro prežvečiti.

Pri dojenju matere ne smejo že naprej določiti ure za obroke svojega malčka, temveč naj ga hranijo takrat, ko je lačen (oziroma takrat, ko kaže potrebo po hrani).

Zadostna in pravilna uporaba žvekalnih mišic (kot je to pri dojenju) zagotavlja pravilen razvoj čeljustnic, od česar je odvisno uvrščanje zobovja v pravilen lok ter medsebojni odnos zgornje in spodnje čeljustnice. Od zadostnih in pravilnih dražljajev zavisi someren razvoj obraznega skeleta v celoti.

Nepravilna velikost čeljustnice in njegov medsebojni odnos povzročata motnje v žvečenju in posledično tudi nezadostno stimuliranje rasti, kar prevede do tega, da se ena ali obe čeljustnici nezadostno ali le delno razvijata. To ponovno vpliva na način žvečenja in uživanja hrane.

**Med rastjo in razvojem obraznega skeleta storijo starši največ za svojega otroka, če posvetijo posebno pozornost prehrani, načinu žvečenja hrane in zadostnim ter pravilno usmerjenim dražljajem na čeljustnice.**

ZDRAVSTVENI DOM LJUBLJANA
ZOBOZDRAVSTVENO VARSTVO