

Številka 11
Februar 2019

BREZPLAČNA
REVIJA ZA OTROKE

FERDO

RAZISKUJE SVET



PUST NASMEJANIH UST

PRILOGA:
DRUŽABNA IGRA



Več kot fer. HOFER.

DRAGI STARŠI!

Čas počitnic in pusta, ki ga letos praznujemo 5. marca, je čas za norčavost. Lahko si jo dovolimo tudi odrasli. Prav je, da si jo. Otroci so navdušeni, ko nas vidijo nekoliko drugačne, razbremenjene, razigrane.

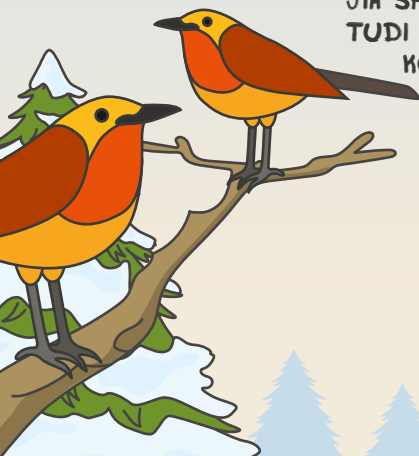
Za pravo pustno zabavo ne potrebujete veliko; kakšno staro oblačilo, klobuk, malo šminke in že se prelevite v nekoga ali nekaj drugega. Ne le da bodo otroci navdušeni nad vašo sproščenostjo, ampak bo gotovo dobro dela tudi vam.

Morda pa si to lahko privoščite večkrat: strašite mlajše otroke z rjuho, poveznjeno čez glavo, starejšim otrokom pa ušpičite kakšno neškodljivo. Nič vas ne stane in ne vzame veliko časa, vse pa razvedri in poveže.

Z mislijo, da sta povezanost in zabavno spoznavanje najbližjih najpomembnejša, smo pripravili tudi tokratno igrarijo. Uživajte ob njej, predvsem pa ob druženju s svojimi otroki. Zelo verjetno boste spoznali in odkrili kaj novega ...

Vaš HOFER

12. MARCA BO GREGORJEVO.
FERDO BO S PRIJATELJI
IZDELAL PAPIRNATE LADJICE IN
JIH SPUSTIL PO REKI. TAKO SO
TUDI NEKOČ PRAZNOVALI DAN,
KO SE ŽENIJO PTIČKI.



VSEBINA

PUST NASMEJANIH UST	4
IGRARIJE	6, 7, 9, 11, 13, 14, 15
USTVARJALNICA	8
IZ PEKARNE V HOFER	10
POSKUS	12

OBOŽUJEM ROBOTE!
IZ KARTONA SEM SI
ZATO SAM IZDELAL
MASKO ROBOTA, KI
POBIRA SMETI NA POTI
V ŠOLO IN V OKOLICI
DOMA.

Ferdo raziskuje svet, februar 2019. Izdajatelj: HOFER trgovina d. o. o., Kranjska cesta 1, 1225 Lukovica. Redakcija: HOFER trgovina d. o. o., Studio Terminal, d. o. o., Ukmarjeva ulica 6, 1000 Ljubljana. Besedila in grafična zasnova, besedilna in grafična priprava: Studio Terminal, d. o. o. Če ni označeno drugače, je vir fotografij Shutterstock. Tisk: Grafex, d. o. o. Vse pravice pridržane. V reviji objavljenih gradiv ni dovoljeno kakorkoli ponatisniti brez pisnega dovoljenja izdajatelja. Izdajatelj skrbi za skladnost oglašnih sporočil z Zakonom o medijih.

Izdajatelj revije *Ferdo raziskuje svet* (HOFER trgovina d. o. o., Kranjska cesta 1, 1225 Lukovica) ne odgovarja za kakršnokoli poškodbo, nesrečo ali škodo, ki bi nastala zaradi izvajanja aktivnosti ter uporabe informacij in nasvetov, predstavljenih v reviji. Čeprav se izdajatelj trudi zagotoviti popolno točnost informacij, so te posredovane brez zagotovil in jamstev.



MIX
Papir iz
odgovornih virov
FSC® C122860



DNEVI SO
VSE DALJŠI. SREDI
FEBRUARJA SONCE
ZAIDE ŽE OB POL
ŠESTIH, 21. JUNIJA, KO
JE DAN NAJDALJŠI, PA
ŠELE OB DEVETI
URI ZVEČER!

**PUST JE ŠIROKIH, MASTNIH IN RAZIGRANIH UST!
NAŠEMI SE TER POMAGAJ FERDU IN NJEGOVIM
PRIJATELJEM PREGNATI ZIMO.**

VČASIH JE MARSIKAJ LAŽJE
POVEDATI TAKO, DA NAPIŠEŠ
SPOROČILO. FERDO SVOJIM
PRIJATELJEM V TORBO
POGOSTO NASTAVI KAKŠNO.
NAPIŠE JIM, ZAKAJ SE RAD
DRUŽI Z NJIMI, JIH POHVALI
ALI SE JIM KDAJ TAKO
TUDI OPRAVIČI.

NARAVA SE PREBUJA, TUDI
ŽABE POČASI PRIHAJAJO IZ SVOJIH
PREZIMOVALIŠČ. OPAZUJ
JIH V BLIŽNJI MLAKI.

PUST

NASMEJANI HUST

KAKŠNE NORČIJE BOSTE PRI VAS DOMA ZGANJALI OB LETOŠNJEM PUSTU? POGLEJ, KDAJ IN ZAKAJ SI MASKE NADENEMO PRI NAS IN PO SVETU!

KURENT



ZELENI
ŠKOROMAT



LAUFAR



KO PRI NAS PRAZNUJEMO PUST, JE NA DRUGI STRANI SVETA, V BRAZILIJ, NAJVEČJI KARNEVAL NA SVETU. NA OGLED SO ČUDOVITI RAZKOŠNI KOSTUMI. V NEKAJ DNEH KARNEVAL OBIŠČE DVA MILIJONA GLEDALCEV – TOLIKO KOT NAS JE PREBIVALCEV SLOVENIJE!



TUDI V AMERIKI SE NAŠEMIJO, AMPAK OB KONCU OKTOBRA, KO PRAZNUJEJO NOČ ČAROVNIC. PODOBNO KOT PRI NAS OTROCI HODIJO OD HIŠE DO HIŠE IN PROSIJO ZA PRIBOLJŠKE.



PUSTNI TOREK
BO LETOS 5.
MARCA! PRIDRUŽI
SE MASKAM
NA PUSTNEM
KARNEVALU!



**DRUGJE PO SVETU SI MASKE NADENEJO
OB DRUGIH POSEBNIH PRILOŽNOSTIH.**



V AFRIKI SE ŠTEVILNA
PLEMENA MASKIRAJO Z
BARVANJEM OBRAZA ALI
Z NOŠENJEM MASK.



PRAZNOVANJE NOVEGA LETA
JE NA KITAJSKEM VSELEJ
ZELO BARVITO, SAJ MESTA IN
VASI PREPLAVIJO UMETELNO
NAŠEMLJENI IN ZAMASKIRANI
LJUDJE.



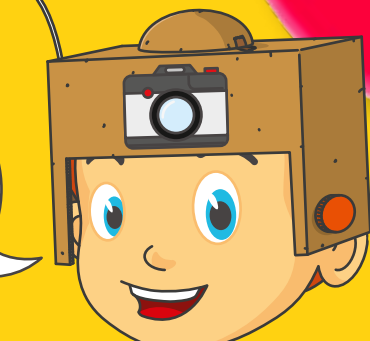
V MEHIKI PA SE
ZAMASKIRAJO NA DAN
SPOMINA NA MRTVE. TAM
JE TA PRAZNIK VESEL,
PRIPRAVIJO VELIKO DOBRIH
SLAŠČIC IN SE ZABAVAJO.



DA BI SI ZAŠČITILI OBRAZ, SO MASKE
VČASIH NOSILI VITEZI IN DRUGI BOJEVNIKI,
ŠTEVILNI LIKI IZ FILMOV IN RISANK PA SE S
POMOČJO MASK SPREMENIJO V NEKOGA
DRUGEGA. SI SE ŽE KDAJ NAŠEMIL/-A V
TAKŠNO MASKO?

NEKOČ SO SI ZA PUST PRIVOŠČILI
VELIKO DOBRE JEDAČE IN PIJAČE.
SLEDIL MU JE 40-DNEVNI POST, KO
NISO JEDLI MESA. PUST PAČ MORA
BITI MASTNIH UST! KAKŠEN KROF PA
IMAŠ TI NAJRAJE?

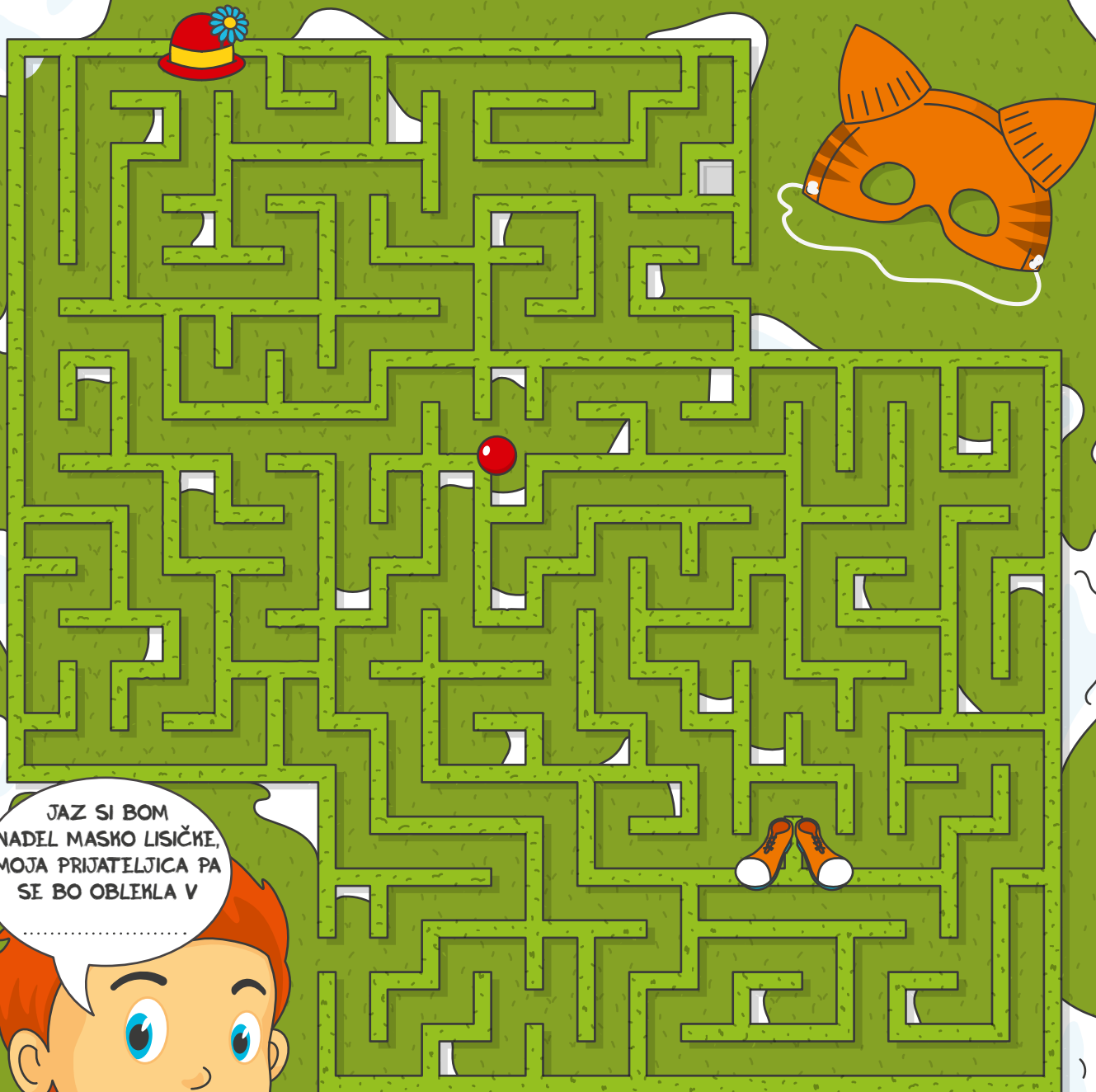
IGRALCE IN
TV-VODITELJE PRED
NASTOPOM VSELEJ
NALIČIJO IN UREDIJO.
KO SO NA LEPOTILNEM
STOLU, REČEJO, DA
SO »V MASKI«.



MASKE TAKO IN DRUGAČE. Maske so hvaležna tema za pogovor z otroki, ki jo zlahka razširite z vprašanji. Ugotovite, zakaj otrok morda ne želi praznovati pusta ali pa želi točno določeno masko. Veliko boste izvedeli o njegovem razmišljanju. Pogovorite se o morebitnih strahovih pred maskami; zakaj se pojavijo, kako jih lahko preženemo. S pomočjo interneta pa skupaj spoznavajte bogastvo kulture maskiranja po svetu.

MASKIRNICA

POMAGAJ FERDU NAJTI POT DO NJEGOVE MASKE ZA
PUSTOVANJE. NA NJEGOVI POTI SO TUDI DELČKI
MASKE, KI JO BO NOSILA NJEGOVA PRIJATELJICA.
V KAKŠNO MASKO SE BO OBLEKLA?

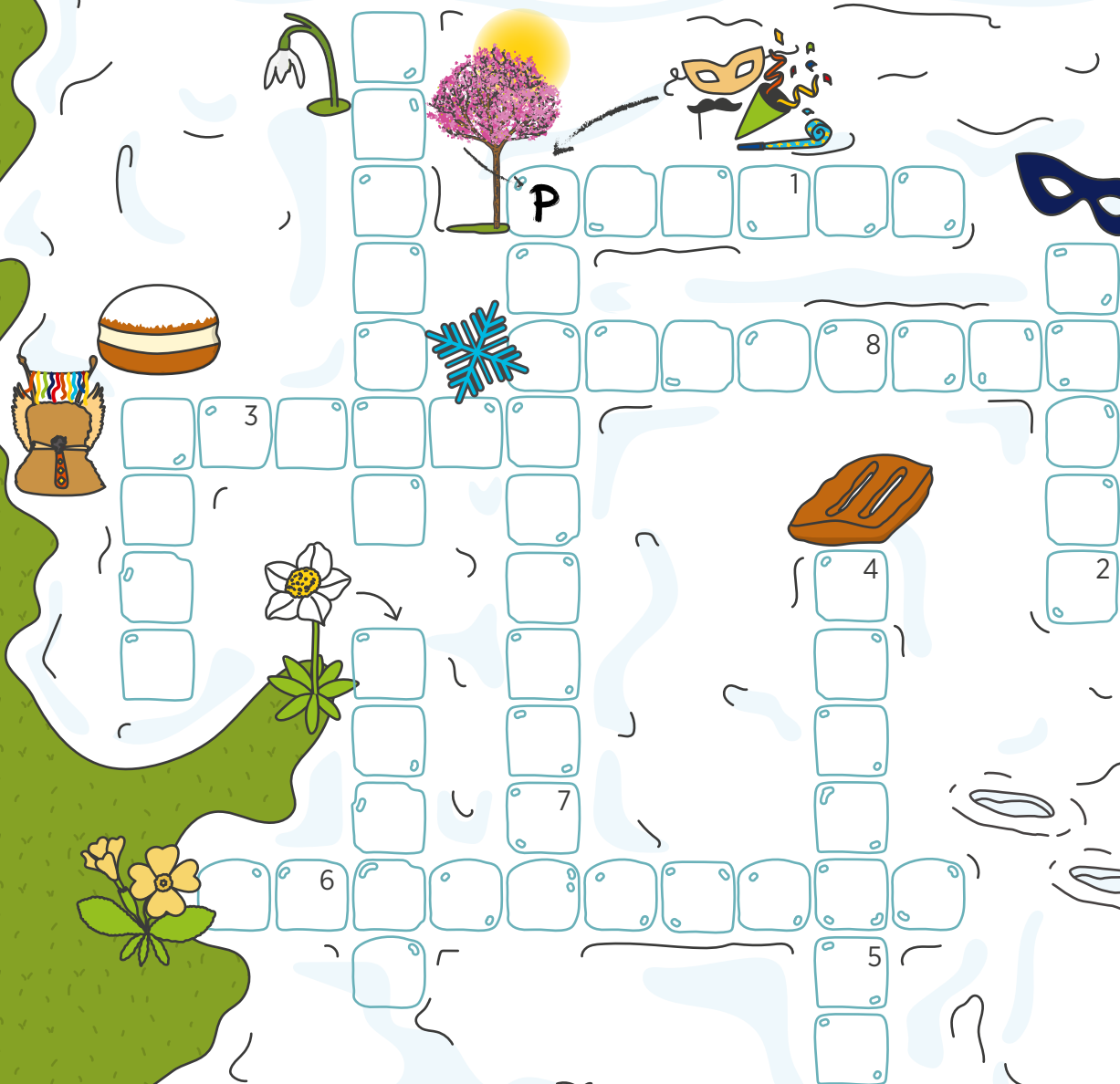


JAZ SI BOM
NADEL MASKO LISIČKE,
MOJA PRIJATELJICA PA
SE BO OBLEKLA V



PUST JE ZABAVEN ČAS, PRILOŽNOST ZA SLADKANJE IN NORČIJE.
JE PA TUDI ČAS ZNANILCEV POMLADI IN PREGANJANJA ZIME. REŠI
KRIŽANKO, ZAPIŠI REŠITEV IN IZPISALO SE BO IME MASK, KI SO
ZNAČILNE ZA CERKLJANSKO.

KRIŽANKA



1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

IMAŠ DOMA ODSLUŽENO PAPIRNATO VREČO, PLASTIČNI KANISTER ALI PAPIRNATI KROŽNIK? ODLIČNO! PUSTNO MASKO SI LAHKO IZDELAŠ SAM/-A. NEKAJ IDEJ TI PONUJA FERDO, GOTOVO PA JIH IMAŠ VELIKO TUDI TI!

FOTOGRAFIJE: Domen Grogl



GOZDNI MOŽ

S POMOČJO ODRASLEGA PO VIŠINI PREREŽI VEČJI PLASTIČNI KANISTER. NASTALA BO LUKNJA ZA OBRAZ, OSTAL BO LE ROČAJ. IZREŽI LUKNJI ZA OČI IN MASKO POLJUBNO OKRASI. LAHKO UPORABIŠ LISTJE, VEJICE ALI PAPIR. IZ ŽICE MU LAHKO IZDELAŠ OČALA, POKROVČEK PA UPORABIŠ ZA USTA.

MAVRIČNI PTIČ

IZ PAPIRNATEGA KROŽNIKA LAHKO IZDELAŠ MARIKAJ – SONCE, MEDVEDKA, ZAJCA, LEVA, OVCO ... NE POZABI IZREZATI LUKNJIČ ZA OČI. S SPENJAČEM LAHKO NA HRBTNO STRAN KROŽNIKA PRITRDIŠ ELASTIKO, KI BO MASKO DRŽALA NA GLAVI, ALI MASKO PRITRDIŠ NA PALICO. ZA MASKO MAVRIČNEGA PTIČA POTREBUJEŠ LE NEKAJ BARVITEGA PAPIRJA ZA PERJE IN KLJUN.



NASMEJANA KRALJIČNA

ODSLUŽENA PAPIRNATA VREČA SE Z MALO TRUDA SPREMENI V MASKO. NANJO LAHKO NALEPIŠ IN NARIŠEŠ, KAR ŽELIŠ; UPORABI SVOJO DOMIŠLJIJO ... ZA MASKO KRALJIČNE POTREBUJEŠ VOLNO ALI TRAKOVE STAREGA BLAGA, KI JIH POVEŽEŠ V LASULJO. PAPIRNATO ALI KAKŠNO DRUGO VREČO POLJUBNO OKRASIŠ IN IZREŽEŠ ODPRTINO ZA GLAVO IN ROKE.



**NAGRAJUJEMO USTVARJALNOST
POŠLJI SLIKO SVOJE PUSTNE MASKE!**

PREDMETE, KI SO NARISANI SPODAJ, SMO SKRILI PO CELOTNI REVII. NAJDEŠ VSE?

ISKALNICA



NAGRADNA
IGRA

Pošlji **SLIKO SVOJE PUSTNE MASKE** najpozneje **do 15. marca** po pošti na naslov HOFER trgovina, d. o. o., Kranjska cesta 1, 1225 Lukovica, ali po elektronski pošti na nagrada@hofer.si; oboje s pripisom »Ferdova nagradna igra«. Izdelku priloži: ime, priimek in naslov avtorja, starost avtorja, telefonsko številko staršev/skrbnikov ali mentorja, e-naslov staršev/skrbnikov ali mentorja in izpolnjen obrazec za dovoljenje za sodelovanje. Med sodelujočimi bomo izžrebali deset nagrajencev (5 v kategoriji od 4 do 6 let in 5 v kategoriji 7 do 11 let). Mlajši bodo nagrajeni z leseno igračo HAPE, starejši pa z lesenimi družabnimi igrami. Imena nagrajencev bodo najpozneje **do 12. aprila** objavljena na spletni strani www.hofer.si/ferdo.

DOVOLJENJE ZA SODELOVANJE

Nagradni igri je treba priložiti dovoljenje za sodelovanje. Dovoljenje izrežite in/ali fotokopirajte ter skupaj s sliko pustne maske pošljite na naslov HOFER trgovina, d. o. o., Kranjska cesta 1, 1225 Lukovica, s pripisom »Ferdova nagradna igra«. Če sliko pustne maske pošiljate po elektronski pošti, izpolnjeno dovoljenje za sodelovanje fotografirajte ali skenirajte.

Spodaj podpisani:

(ime in priimek staršev ali skrbnikov)

(naslov in pošta)

dovoljujem, da otrok:

(ime, priimek in starost otroka)

sodeluje pri nagradni igri, objavljeni v reviji Ferdo raziskuje svet.

Prosimo, potrdite, da se strinjate z obdelavo vaših podatkov.

☐ Z označbo dovoljujem, da se v reviji, na razstavi, na facebook strani, v sporočilih medijem ali na spletni strani izdajatelja objavi otrokove izdelke ter njegovo ime, starost in kraj bivanja. Hkrati tudi dovoljujem, da izdajatelj (HOFER trgovina d. o. o.) za izvedbo nagradne igre ter objavo podatkov o nagrajenih vzpostavi, vodi, vzdržuje in upravlja evidenco z vašimi osebnimi podatki in podatki vašega otroka za časovno obdobje 1 leta. Sodelujočim izdajatelj zagotavlja varstvo osebnih podatkov v skladu z zakonodajo s področja varstva osebnih podatkov. Sodelujoči imajo pravico, da od upravitelja osebnih podatkov, HOFER trgovine d. o. o., zahtevajo dostop do osebnih podatkov in popravek ali izbris osebnih podatkov ali omejitev obdelave. Prav tako imajo pravico do ugovora obdelavi in pravico do prenosljivosti podatkov. Sodelujoči imajo pravico, da privolitve predmetne obdelave osebnih podatkov kadar koli preklicajo. Vse zgoraj navedene zahteve glede varstva osebnih podatkov sodelujoči lahko naslovijo na elektronski naslov: prav@hofer.si. Prav tako imajo sodelujoči pravico do pritožbe, ki jo lahko naslovijo na Informacijskega pooblaščenca.

Datum:

Podpis staršev ali skrbnikov:

IZ PEKARNE
V HOFER

ČAS ZA KROFE!

VSAKO LETO V SLOVENSKIH
PEKARNAH OCVREJO NA
MILIJONE KROFOV, A NAJVEČ
V PUSTNEM ČASU.

SLAŠČIČARJI PRAVIJO,
DA JE PEKA KROFOV
PRAVA UMETNOST. NA
TESTO JE TREBA ZELO
PAZITI. NAJPREJ MORA
POČASI VZHAJATI NA
TOPLEM.



V PEKARNI VZHAJANO TESTO CVREJO
SEDEM MINUT. V PUSTNE KROFE POTEM
VBRIZGAJO MARELIČNO MARMELADO IN
JIH POSUJEJO S SLADKORJEM TER NATO
PRIPELJEJO V HOFER.



V SLOVENSKIH PEKARNAH ZA PEKO KROFOV
PORABIJO NA STOTINE TON MOKE (MANJŠI
AVTOMOBIL PA TEHTA ENO TONO)!
PORABIJO TUDI NA DESETINE TON
MARMELADE! KOLIKO KROFOV PA BOSTE
LETOS POJEDLI PRI VAS DOMA?



BABICA MI JE
ZAUPALA SKRIVNOST
ODLIČNIH KROFOV. VZHAJANO
TESTO JE TREBA PRED
CVRTJEM ZA Približno 10
MINUT POSTAVITI NA PREPIH.
NA TESTU SE NAREDI
SKORJICA, KI POSKRBI,
DA KROF OSTANE
PUHAŠT.

PREŠTEJ PREDMETE. S ŠTEVILKO ALI Z USTREZNIM ŠTEVILOM PIK JIH ZAPIŠI V OKVIRČKE.

RAČUNALNICA















RAZTRGALA SE MI JE OGRLICA. PREJ JE BILO NA NJEJ NANIZANIH 74 KROGLIC, ZDAJ JIH JE LE ŠE 52. KOLIKO JIH MORAM DODATI, DA BO SPET CELA?

IMAM TRI KROFE IN OSEM PRIJATELJEV. NA KOLIKO KOŠOV MORAM RAZDELITI VSAK KROF, DA BOMO VSI DOBILI ENAKO PORCIJO?

NA VEJI JE 12 HRUŠK. FERDO JE POLOVICO HRUŠK POJEDEL. OSTANEK JE RAZDELIL MED PRIJATELJA; OBA STA DOBILA ENAKO ŠTEVILO HRUŠK. KOLIKO JIH JE DOBIL VSAK?



REŠTEV: 22 KROGLIC / VSAK KROF NA 3 KOŠE / 3 HRUŠKE

RAČUNANJE JE IGRA. Vsak dan lahko najdemo številne priložnosti za miselne izzive. Mlajši lahko štejejo prometne znake na poti v vrtec ali šolo, v trgovini pomagajo nabrati določeno število sadja ali zelenjave, starejši pa že lahko rešujejo bolj zapletene izzive (denimo pri razrezu torte). Tako razvijajo igriv pogled na matematiko, predvsem pa spoznavajo, da je uporabna.

ŽIVAHNA » JUHA «

ČAS JE ZA ZABAVO! NAREDI ZANIMIV POSKUS V KUHINJI. S STARŠI IZDELAJ PRAVO VULKANSKO ČAROVNIJO – ŽIVAHNO » JUHA «.



!

ODPADNO OLJE JE TREBA ODDATI V POSEBEN ZBIRALNIK. NE SMEŠ GA ZLITI V NARAVO, SAJ POTUJE DO REK IN MORIJ. TAM PREKRIBE POVRŠINO VODE, ZATO VANJO NE MORE PRODRETI KISIK. TEGA PA POTREBUJEJO VODNE RASTLINE IN ŽIVALI!



VODO V POSODI OBARVAJ Z VODENKAMI ALI BARVO ZA HRANO. NATO NANJO DOLIJ OLJE. ŠUMEČO TABLETO RAZLOMI NA MANJŠE KOŠČKE. VRZI JIH V STEKLENO POSODO IN OPAZUJ.



OLJE IMA MANJŠO GOSTOTO KOT VODA – LITER OLJA JE LAŽJI OD LITRA VODE! ZATO NA VODI PLAVA. KO V VODO VRŽEMO ŠUMEČO TABLETO, NASTANEJO ZRAČNI MEHURČKI. TI S SVOJO MOČJO POTISNEJO » KROGLICE « OBARVANE VODE SKOZI OLJE. MEHURČKI NA POVRŠINI POČIJO, VODNA » KROGLICA « PA SE SPET POTOPI NA DNO.



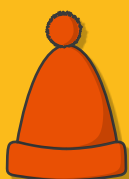
UGASNI LUČ IN V POSODO POSVETI S SVETILKO. KAKO LEPO!



POJASNITE POJME. Mlajši otroci pojma gostota še ne razumejo. Razumejo pa razliko med tekočinami. Z njimi lahko poskusite najprej v posodo zliti vodo in nato sadni sirup. Ta potone, ker je gostejši. Enako se zgodi z medom. Liter medu ali sirupa je težji od litra vode. Liter olja pa je od litra vode lažji. Enake količine različnih tekočin lahko tudi stehate.

OBKROŽI VSILJIVCA!

RAZMIŠLJEVALNICA

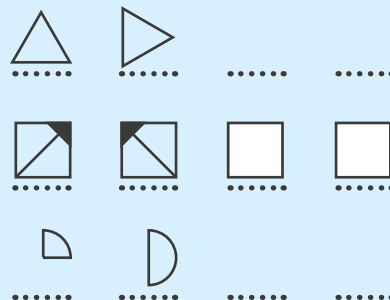
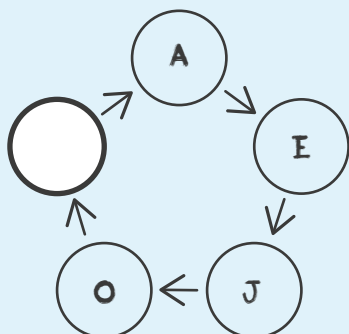


NADALJUJ ZAPOREDJA!

3 6 9 12 15 _ _ _

AC CD DF _ _ _

1 2 4 8 16 _ _ _



IGRAJTE SE POVSOD. Miselni izzivi so telovadba za možgane. Igrajte se s številkami, ki sestavljajo kocke, jih sestavite v zaporedju, ki ga otrok nadaljuje. Med dolgočasnimi vožnjami začnite izgovarjati zaporedje, ki ga otrok nadaljuje (gline, opeka, zid > hiša; seme, sadika, drevo > plod ...) ali množico predmetov, iz katerih otrok sestavi novega (vijak, guma, volan, steklo, sedež > avto; papir, črka, stavek > knjiga).

REŠITEV: 18, 21, 24 / 32, 64, 128 / FH, HJ, JL / T /

▽, ◁, ▢, ◻, ◐, ◑

RAZVRŠČEVALNICA

FERDO JE IZPOLNIL NALOGO, KI SI JO JE ZADAL. SKUPAJ S STARŠI JE Z ROKAVICAMI POBIRAL RAZLIČNE ODPADKE PO SVOJI OKOLICI! POMAGAJ MU JIH PREŠTETI, RAZVRSTITI IN ŠE KAJ.

EMBALAŽA

MEŠANI
ODPADKI

ORGANSKI
ODPADKI

STEKLO

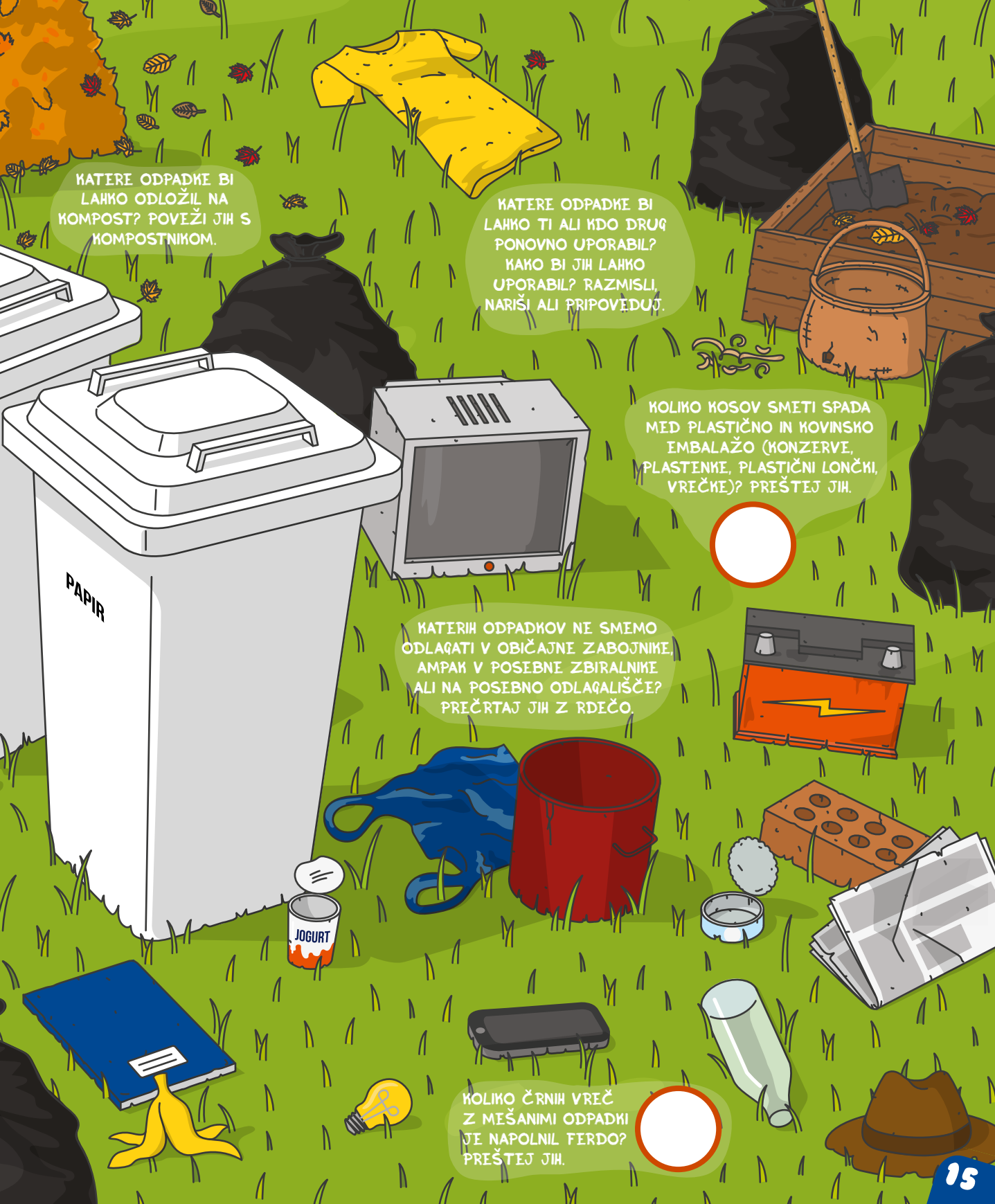
MANJ JE
VREČ

FERDO JE NAŠEL TUDI ODPADKE ZA AKCIJO ZBIRANJA STAREČA PAPIRJA. KATERE PAPIRNATE ODPADKE JE NABRAL V SVOJO TRAJNOSTNO BOMBAŽNO VREČKO? OBKROŽI JIH Z MODRO.

PRAVILNO
POBARVAJ
ZABOJNIKE ZA
LOČENO ZBIRANJE
ODPADKOV.



ODPADKI SO PRILOŽNOST ZA IGRO IN SODELOVANJE. Hišna opravila so del življenja vseh, tudi otrok. Pomembno je, da sodelujejo pri pospravljanju in urejanju doma. S tem pridobivajo dragocene življenjske izkušnje: spoznavajo, da je za urejen dom potreben trud, ko poskrbijo za odpadke, pa se zavedo, koliko odpadkov proizvede eno gospodinjstvo. Ni jih malo. Morda lahko skupaj najdete rešitve, s katerimi boste količino odpadkov zmanjšali ali pa boste odpadke ponovno uporabili. Veliko idej najdete na spletu, spleta se jih izkoristiti. Skupaj z otroki pa tudi raziščite, kam v svoji okolici lahko odložite posebne odpadke. Gradbeni material, pohištvo, kuhinjsko in motorno olje, akumulatorje, pnevmatike, elektronske naprave ... lahko brezplačno odložite v najbližjem zbirnem centru. Se uporabnih oblačil in tekstila bodo veseli v humanitarnih organizacijah, raztrgana oblačila lahko za druge namene uporabite vi ali bližnji vrtec oziroma šola. Odslužene sijalke in baterije pa lahko morda pustite kar v posebnem zbiralniku v vaši trgovini.



KATERE ODPADKE BI
LAHKO ODLOŽIL NA
KOMPOST? POVEŽI JIH S
KOMPOSTNIKOM.

KATERE ODPADKE BI
LAHKO TI ALI KDO DRUG
PONOVNO UPORABIL?
KAKO BI JIH LAHKO
UPORABIL? RAZMISLI,
NARIŠI ALI PRIPOVEDUJ.

KOLIKO KOSOV SMETI SPADA
MED PLASTIČNO IN KOVINSKO
EMBALAŽO (KONZERVE,
PLASTENKE, PLASTIČNI LONČKI,
VREČKE)? PREŠTEJ JIH.

KATERIH ODPADKOV NE SMEMO
ODLAGATI V OBIČAJNE ZABOJNIKE,
AMPAK V POSEBNE ZBIRALNIKE
ALI NA POSEBNO ODLAGALIŠČE?
PREČRTAJ JIH Z RDEČO.

KOLIKO ČRNIH VREČ
Z MEŠANIMI ODPADKI
JE NAPOLNIL FERDO?
PREŠTEJ JIH.

TECIMO SKUPAJ

TEK NI LE ZABAVEN, AMPAK JE TUDI ZANIMIV.



DEČEK BUDHIA SINGH JE PRED SVOJIM PETIM ROJSTNIM DNEM PRETEKEL ŽE 48 MARATONOV (42 KILOMETROV DOLG TEK).



NAJHITREJŠI TEKAČ NA SVETU USAIN BOLT TEČE SKORAJ TAKO HITRO, KOT JE AVTOMOBILOM DOVOLJENO VOZITI V VEČINI NASELJIJ.



NAJUSPEŠNEJŠI TEKAČI PRIHAJAJO IZ PLEMENA V KENIJI. PRAVIJO, DA ZMOREJO TAKO DOBRO TEČI, KER SO NJIHOVE DOLGE IN VITKE NOGE NAREJENE ZA TEK NA DOLGE PROGE.



NEKATERI MARATON TEČEJO TUDI VZVRATNO – DA JE BOLJ ZANIMIVO.



V STOPALU JE 26 KOSTI, 33 SKLEPOV IN 112 VEZI, KI SKUPAJ Z ŽIVCI, KITAMI IN ŽILAMI OMOGOČAJO, DA LAHKO TEČEMO.

PRIDRUŽI SE ODRASLIM PRI TEKU: ZABAVNO JE!



1,2,3,GREMO!

na Istrski maraton



Ni pomembno, če tečete, hodite ali se žogate. Pomembno je, da se gibate!

Mi tečemo. Se nam pridružite? 3641 ljudi je s pomočjo strokovnega programa vadbe in motivacije v letu 2018 izboljšalo svoje počutje in s skupnimi pretečenimi kilometri obkrožilo Zemljo ter s tem priteкло 4160,90 evra za otroke v stiski pod okriljem projekta Botrstvo v Sloveniji. Zdaj prihaja nova priložnost!

Gibanje, tek, dobro počutje in zdrava prehrana. To je bistvo! Če temu dodate cilj, bo motivacija morda še večja. Vadite z našo strokovno pomočjo in se skupaj z nami (in tudi s svojimi otroki) **14. aprila** udeležite čudovitega teka ob morski obali – HOFER rekreativnega teka na **Istrskem maratonu**. Obiščite spletno stran **www.123gremo.si**, kjer boste našli številne nasvete in spodbude.

Skupaj smo močnejši, vztrajnejši in uspešnejši!

1, 2, 3, GREMO!



Več kot fer. HOFER.