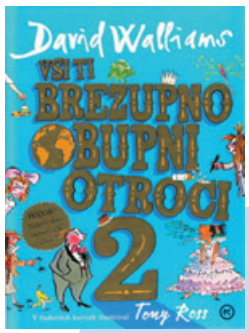


# - Za starše, učitelje in mentorje -



## Vsi brezupno obupni otroci 2

Mislite, da zna biti vaš zlatek, vaš sonček, včasih majčkeno... no... naporen...? Ko boste listali slikanico Davida Walliamsa, se boste strinjali, da obstajajo veliko hujši primerki. Ker pripoveduje zgodbe najgroznejših otrok vseh časov! Dojenček Lan je obupno požrešen. Zvezdana prepričana, da mora biti zvezda, Iztok je izbircen čez vso mero, Klavdija kruta... Slikanica tako pretirava z lastnostmi in tako dolgo stopnjuje dogodke, ki jih lastnost sproži, da se na koncu držiš za trebuh. Prava krohotavka! Živahno besedilo dopolnjujejo imenitno naččkane ilustracije Tonyja Rossa. Ampak - na koncu vsake zgodbe se zgodi obrat. Neprijetni otrok doživi učno uro, ki ga bo, upajmo, izboljšala. Založba MK.

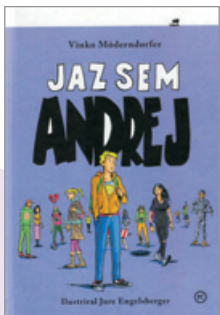


## Cicibanda

Pošastnik Gnizob ugotovi, da Cicibanda, skupina prikupnih mavričnih pošastk, ni dovolj grozna, pa jih nažene iz Pošastovca. Pregnanci hodijo in hodijo, nato pa najdejo zapuščeno kočico, ki jo spremenijo v svoj novi dom. Imenitno! Izjemno prikupna slikanica, ki je delno strip, z zgodbo in imenitnimi ilustracijami ter tudi začetnemu bralcu prijaznim načinom podajanja besedila otroke vabi k samostojnemu branju. Toda v slikanici niso vsi le prijatelji. Najde se tudi kdo, ki je nevoščljiv, spletkarski in škodoželjen, ki ne mara tujcev, ki noče pomagati v nesreči... Za povrh Gnizob odkrije novi dom Cicibande in jih hoče spet pregnati. Napeto! Tomaž Tomšič, ilustracije Jelka Godec Schmidt, založba MK.

## Jaz sem Andrej

Andreju se pred začetkom 9. razreda zgodijo velike spremembe: starša se ločita, z mamom se preselita iz vasi v mesto in zato prične obiskovati novo šolo. Veliko sprememb za fanta, ki ima "napačen" nos in "problematično" ime. Duhovita zgodba o odrasčanju je mešanica drobnih šolskih tegob, tečaj s ločenima staršema, odnosa z babico, ki sicer vse razume, a je prečej svojska, in tistega, kar petnajstletnika najbolj vznemirja: prve ljubezni in prvih spolnih izkušenj. Vinko Mödendorfer je ustvaril mojstrsko sproščeno, nezateženo sliko odrasčanja, ki jo priporočam v branje tudi staršem in učiteljem, da se spomnimo, kaj doživljajo naši najstniki, in lahko z njimi bolje komuniciramo. Ilustracije Jure Engelsberger, založba MK.



## Charlottina zgodba

Po Čudu, mladinskem romanu, v katerem osnovnošolec s hudo deformiranim obrazom pripoveduje, kako težko se je vključil med sošolce v razredu "normalnih" otrok, so nastali še romani, ki pripovedujejo o istih dogodkih z vidika sošolcev. Julijanovo zgodbo - to je tisti sošolec, ki je bil najbolj zoprn - že poznamo. Tokrat pripoveduje o svojem pogledu na dogodke še Charlotte, ki je pametno in resnično prijazno dekle. Ampak zakaj je bila potem tako zadržana, zakaj se ni jasno opredelila proti grdemu ravnanju nekaterih sošolcev? Čudo in njegovi spremljevalni romani spodbujajo razmislek in pogovor o temah, ki jih ne bi smel spregledati nihče - niti otroci niti odrasli. R.J. Palacio, založba Ocean.



## Pes pa v smeh

Tomaž je star 15 let in ima s starši same težave. Žepnine mu dajeta komaj za sladoled v Meku, on bi ga pa potreboval za fitnes, vseh mu je razredna bejba, on pa je zanjo zanimiv le za kakšno korist, bajk sta mu starša vzela za neko brezvezno kazen... No, saj razumete. Za povrh pa se vse zapleta tudi med starci. Ker zmanjkuje denarja, se med mamom in očetom pošteno kreše in potem se izkaže, da ima oče neko študentko, prababica in pradedek vedno bolj pešata... Lahko bi bilo obupno, če ne bi imel Tomaž odličnega smisla za humor in svoje Žofie, psičke, ki zna pokati take face, da je vsakomur takoj bolje. Roman bralca vodi skozi zelo resne teme, medtem pa ga tudi odlično zabava. Juraj Šebesta, Cankarjeva založba.



## Računam in pišem z Iksom, komplet dodatnih vaj za 1. razred

Iks je robotek, ki prvošolčke spodbuja pri utrjevanju znanja. Tokrat je zanje pripravil dve knjigi vaj: za matematiko in za slovenščino. To sta zvezka zabavnih nalog, učnih iger, s katerimi otroci znanje utrjujejo in poglobljajo, da laže steče tudi šolsko delo in da postanejo samozavestnejši. Uporabna sta doma ali v šoli, vseh pa bosta tudi otrokom tik pred vstopom v šolo. Pri matematiki otrok v nalogah primerja, razvršča in ureja like, piše števila do 20, jih seštevava in odšteva, rešuje besedilne naloge in logične uganke. Pri slovenščini pa prepozna posamezne glasove v besedah, vleče črte, piše velike tiskane črke, prve besede in povedi, nazadnje pa tudi kratka besedila. Marija Pisk in drugi, založba DZS.



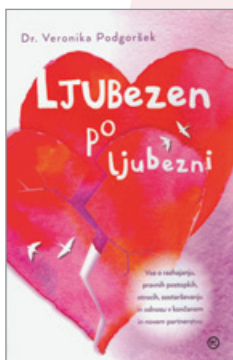
## Joga za ženske po metodi iyengar

Urška Božič Krizaj, učiteljica joge, prisega na metodo iyengar, ki je prilagojena spreminjajočim se potrebam žensk, ko potujejo skozi mesečne cikluse in tudi skozi daljše življenjske cikluse. Predstavlja izbor vaj in položajev, ki koristijo ženskam - z njimi si lahko olajšamo PMS, povečamo energijo in telesno moč, izboljšamo telesno in duševno počutje, premagamo žalost, tesnobo in odvisnost. Še posebno zanimivo je zaporedje vaj v nosečnosti in v poporodnem obdobju. Vaje so prikazane s številnimi fotografijami, po korakih in z živahnim, bralki izredno prijaznim in spodbudnim besedilom, ki učinkuje, kot da se ti je avtorica pridružila pri vadbi. In za to vadbo ne potrebuješ opreme... Založba MK.



## Ljubezen po ljubezni

Dr. Veronika Podgoršek je naša najbolj znana partnerska in družinska terapevtka, predavateljica, kolumnistka in avtorica več knjig. Tokrat se osredotoča na razpad partnerske zveze, ko smo že poskusili vse, kar je bilo mogoče, a smo prišli do točke razhoda. Priročnik brez slepomišljenja obravnava vse vidike partnerskega razhajanja - od odločitve za razhod do težav, ki nastanejo po razvezi in nato o grajenju novih čustvenih povezav z nekom drugim, pa tudi o kasnejšem odnosu z nekdanjim partnerjem. Besedilo je strokovno, vendar je napisano bralcu zelo prijazno, poljudno. Priročnik je celosten, toda tudi povsem praktičen. (Govori tudi o pravnih postopkih.) Velik del besedila je posvečen otrokom in sostarševstvu. Založba MK.



## Detektiv Črkovalnik in rop stoletja • Detektiv Črkovalnik in kraja kronskih draguljev

Črkovalnik je najslavnejši detektiv na svetu in zato se loteva najbolj zapletenih nalog. Knjiga - zvezek črkovalskih nalog - je zasnovana tako, da je na prvih straneh kratka zgodba, ki razloži primer. Lahko ga prebere tudi odrasli. Sledijo strani z zabavnimi nalogami, pri katerih otrok kot detektiv odkriva prave črke, dele besed in besede, jih vpisuje, povezuje, prisluhne podobnim glasovom (g/k, p/b...), bere in primerja, da najde rešitev. Naloge se po težavnosti stopnjujejo. Cilj nalog je pomoč pri opismenjevanju oziroma zabavno urjenje osnov pravopisa in besedoslovja. Sisi Cazzaniga, Silvia Baldi, založba MK.



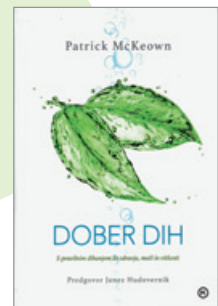
## Paralelno razmišljanje

Tudi tisti, ki se nikoli ni poglobljal vase ali "delal na sebi", se - ko postane starš - prične spraševati, kako naj otroku omogoči, da razvije vse svoje potenciale. Ta knjiga je ena tistih, ki kaže možno pot. Osvetli zahodni model razmišljanja, ki analizira tisto, "kar je", in ga primerja z vzhodnjakim razmišljanjem, ki se osredotoča na tisto, "kar bi lahko bilo". Avtor ne predlaga, da bi ga prevzeli. Predlaga pa, da ga usvojimo, nato pa uporabljamo oba. Zato, da bomo bolje vozili skozi življenje, da bomo ugotovili drugačne možnosti, da jih bomo oblikovali in ustvarjali - zase in za svoje otroke. Predstavi smisel paralelnega razmišljanja in nato tehnike, ki jih lahko uporabimo. Edward de Bono, založba MK.



## Dober dih

Priročnik govori o pogostih težavah z dihanjem, ki se pojavijo pri zadihanosti med telesnim naporom, ponoči, ko vplivajo na slabši spanec, ob tesnobi, pri astmi... Največkrat gre za to, da dihamo narobe. Patrick McKeown razloži dihalno tehniko umirjenega dihanja skozi nos, ki naštetu stanja bistveno izboljša. Bralcu pomaga, da odpravi navado dihanja skozi nos, da si nos odmaši, da odpravi zadihanost, kratko sapo in simptome astme. Športnikom predlaga, kako z dihalno tehniko izboljšati telesno vadbo, moč in kondicijo. Za vsakogar pa so zanimiva poglavja, kako poskrbeti za boljši spanec, bolj harmoničen vsakdan in kako na povsem naraven način, brez posebne diete omejiti čezmeren apetit. Založba MK.



## Knjiga o otrocih • Osho

Osho je bil vzhodnjaški mislec, sodobni mistik in vplivni učitelj, ki je v preteklem stoletju močno vplival na celotne generacije ljudi v zahodni civilizaciji. Njegova učenja so zbrana v vrsti knjig, ki še vedno navdušujejo. V tej spregovori o starševstvu, o otrocih, o nosečnosti, o tem, kako si vsi želimo vzgojiti srečne otroke, potem pa jih utesnjujemo na vse načine, da bi postali natanko takšni, kot smo sami (in se ne počutimo zadovoljni). Otroško čudenje svetu, iskrenost, zadovoljstvo, lepota in spontanost nazadnje ugasnejo. Krajša razmišlja in učenja so zbrana v 11 poglavjih, ki si sledijo od otrokovega rojstva do odraslosti, oziroma do trenutka, ko se odrasli v sebi spravi s svojimi starši in se odpre meditaciji. Založba Primus.



## Buče

Buče so poceni in zdrava hrana, iz njih pa lahko pričaramo resnično osupljive, slastne jedi. Ta knjiga razkriva vse skrivnosti priprave buč, pa naj bodo vrste hokaido ali maslene, kuhane, pečene sladke ali pikantne, za predjed, glavno jed ali sladico. Bi poskusili pikantno bulgurjevo solato z bučo, zelenjavo s paradižnikovo-bučno omako, bučne vlivance, bučne kolačke s pehtranom ali pa bučni kruh iz ponve? Jedi obsegajo stare domače recepte, številne moderne variacije, pa tudi bučne jedi z drugih koncev sveta, s Kariibov, Južne Amerike, Indije, Severne Afrike... Ob vsakem receptu je fotografija, ob kateri se ti podedijo slane, pa tudi nasveti, na primer, kako pripraviti uravnotežen obrok. Založba MK.



## Jedi z rižem

Mojca Koman iz riža, ki je vsakdanja hrana, pričara osupljive jedi. Nekatere so inovativna interpretacija domačih jedi, na primer rižota s temnim pivom in kranjsko klobaso, druge so pri nas nekaj posebnega - rižev crème brûlée, tretje so sladki spomin na otroštvo, kot je čokoladni mlečni riž za večerjo. 65 receptov je zbranih v poglavja: solate, juhe in enolončnice, predjedi in prigrizki, glavne jedi, rižote in sladice. Vse sestavine za recepte se najde na naših tržnicah, vrtovih in v trgovinah. Recepti so natančni, pri vsakem receptu je predlog, katere vrste riž uporabiti, receptom pa so dodani tudi predlogi za variante in nasveti za starše. Zelo lepe fotografije so delo Kristofa Komana. Založba Kmečki glas.

## Maščobe kot gorivo

Odkar so sredi 70. let prejšnjega stoletja maščobe v prehrani proglasili za nevarne, se jim izogibamo. Dr. Joseph Mercola pa ugotavlja, da je to napačno, saj nove raziskave kažejo, da so maščobe telesu potrebne in koristne. Če uživamo prave maščobe, na primer avokado, telo deluje bolje, možgani so bistrejši, bolj zdravi smo, izognemo se hudim kroničnim boleznim, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorni bolezni in celo raku. Knjiga podrobno razloži, zakaj je tako. Začne se na celični ravni, kjer imajo maščobe pomembno vlogo. Nato temeljito predstavi bolj primerno prehrano z maščobami. Doda še metodo rednega postenja, saj se mora telo tudi očistiti. Vredno branja in temeljitega premisleka! Založba Primus.



## Peka brez moke • Sladke dobrote brez glutena

Kdo pravi, da tisti, ki ne sme ali ne želi uživati glutena, ne more ustvariti sladkih dobrot, ob katerih si obliznejo prste tudi tisti, ki jim za gluten sploh ni mar? Ta kuharica ponuja slastne, sadne in kremne torte, otroške torte za rojstni dan, rezine, rulade, zelenjavne in sadne pite, kolače, ameriške piškote, mafine, tortice na palčki, rogljičke, piškote, praline... Ob hrustljavih, sočnih, dišečih in tudi na pogled lepih sladkarijah se podedijo slane še največjemu sladokuscu! Nekatere recepte so brez glutena še boljši. V uvodnem poglavju pa knjiga tudi svetuje, kje in kako nakupiti brezglutenske sestavine. Večina jih je preprosto dosegljiva. Recepte spremljajo privlačne fotografije. Anja Donnermeyer, založba MK.

