

SANJE IN SPANJE V OTROŠKEM LEPOSLOVJU IN POUČNIH KNJIGAH

S pričujočim izborom se bomo potopili v spanje in sanje. Čas, ko otrok leže k počitku, je lahko težko pričakovan obred, pospremljen s prijetno dejavnostjo pred spanjem, npr. s pogovorom, poslušanjem glasbe ali petjem uspavanke, lahko pa tudi s prelistavanjem knjig, glasnim branjem in pripovedovanjem pravljic. Hkrati je to čas, ko se je treba umiti in preobleči, pospraviti igračke in se pripraviti na spanje. To je lahko zahtevna naloga, ne samo za otroka, ampak tudi za odrasle, ki se včasih soočajo z občutki nemoči in »starševske neuspešnosti«, o kateri si le redko kdaj upajo spregovoriti naglas.

Nekateri otroci nočejo v posteljo, ker imajo ob koncu dneva še toliko zamisli, ki bi jih radi uresničili. Niso niti utrujeni niti zaspani. Veliko otrok je strah teme, volka, duhov ali pošasti, ki se skrivajo pod posteljo, in tudi samote, imajo težave z izgubljeno dudo ali založeno igračo.

Morda lahko starši, vzgojitelji in učitelji s pravo knjigo pomagata otrokom prebroditi vsakdanje težave s spanjem. Na mladinskih oddelkih splošnih knjižnic boste za otroke do devetega leta starosti našli veliko leposlovnih knjig na temo spanja, pa tudi poučno-leposlovnih in poučnih knjig, ki bodo otrokom pojasnile, kaj se dogaja, ko spimo, zakaj potrebujemo spanje in počitek, kako spijo ljudje in kako živali ter kaj lahko storimo, kadar nas je spanja strah, ker se ne moremo umiriti in sprostiti.

Prebirajte svojim otrokom zgodbe o težavah s spanjem in pravljice za lahko noč. Upamo, da bodo dobro izbrane zgodbe, zazibanke in kakovostne knjižne ilustracije otroke uspešno pospremile v svet sanj. V izboru najdete veliko bralnih namigov, verjamemo, da vam bodo pri prizadevanjih za zdravo spanje vaših otrok lahko pomagali.

V izbor smo vključili 46 kakovostnih mladinskih knjig. V *Priročnikih za branje kakovostnih mladinskih knjig*¹ Mestne knjižnice Ljubljana so to tiste mladinske knjige, ki smo jih ocenili z dobro, zelo dobro ali odlično. Slednje so dobitnice znaka za kakovost zlata hruška in teh je v tem seznamu dvanajst. Starejše kakovostne knjige za otroke so v tem seznamu označene z zimzelenko – znakom za trajno kakovost in takšnih je v seznamu šest.

Starostno smo izbrali knjige, ki jih boste lahko prebirali tako mlajšim kot starejšim predšolskim otrokom in šolarjem do konca prvega triletja osnovne šole. Vsaka od knjig je predstavljena s kratkim bibliografskim zapisom, naborom vsebinskih gesel, dodali pa smo še naslovnico in kratek opis vsebine, da se boste odrasli s temi informacijami lažje odpravili po knjige v knjižnico ali knjigarno.

Priprave na spanje in uspešno uspavanje so del odraščanja najmlajših. Včasih je to povezano z nezaspanostjo, nepripravljenostjo za spanje, z njegovim odlaganjem, strahom pred temo,

¹ Avtorji anotacij so nekdanji ali sedanji sodelavci Pionirske (AD) Anica Derganc, (KK) Katja Kemperle, (DLV) Darja Lavrenčič Vrabec, (IL) Izar Lunaček, (IMČ) Ida Mlakar Črnič, (KP) Kristina Picco, (LT) Lavra Tinta, (VZ) Konrad Zadravec in smo jih za potrebe tega seznama nekoliko skrajšali. Celotno anotacijo najdete na povezavi <https://www.mklj.si/pionirska/prirocnik/>. Novejše knjige v tem seznamu (iz let 2025 in 2026), ki še niso bile ocenjene, so, vsaj nekatere, potencialne zlate hruške. Več na povezavi <https://www.mklj.si/pionirska/knjigometer/>.

osamljenostjo, motnjo spanja, pa tudi z različnimi načini in metodami uspavanja, kar v povezavi s knjigo pomeni glasno branje, pripovedovanje, prelistavanje knjig, petje uspavank ali zazibank. Vse to je lahko v pomoč tako otrokom kot vam, spoštovani odrasli, kadar poskušate reševati otrokove težave s spanjem.

V izboru je 41 leposlovnih knjig, med njimi smo izpostavili štiri slikaniške zbirke uspavank in zazibank. V nadaljevanju najdete pet poučnih knjig za otroke in 11 koristnih povezav ter tri priročnike, ki jih namenjammo vam, starši, vzgojitelji in učitelji, ter vas hkrati vabimo k branju knjig celotnega izbora.

Želimo vam, da bi bil čas pred spanjem za vas in otroka dragocen kot prijeten zaključek dneva, da bi bil to čas, ko ste skupaj z otrokom v medsebojni bližini, v ljubečem in varnem odnosu ter objemu, skupaj v pogovoru, ki je prepleten morda tudi z uspavanko in zazibanko, vsekakor pa s knjigo, ki otroka umiri in zaziba v spanec. To mu ostane v spominu kot nekaj prijetnega, hkrati pa je to naložba za vse življenje, saj se otroci v otroštvu naučijo zaspati in spati ter tako lahko postanejo dobro spalci.

		BRALNE IN STAROSTNE STOPNJE
LEGENDA		a-stopnja (0–3 let)
		b-stopnja (3–6 let)
	znak za kakovost zlata hruška	1. stopnja (6–9 let)
	zimzelenka – znak za trajno kakovost	KORISTNE POVEZAVE za starše, vzgojitelje, učitelje

LEPOSLOVNE KNJIGE

1. **ANDERSEN, Hans Christian: Kraljična na zrnu graha.** Ilustr. Marjan Manček. Prev. Silvana Orel Kos. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2018, 25 str. (Zbirka Velike slikanice) (Najlepše pravljice / Mladinska knjiga)
kraljične, grah, plemstvo, preizkušnje, spanje
b-stopnja, zlata hruška



Klasična pravljica izpod peresa velikega danskega pravljicarja je vedno enako hudomušna in zabavna, kadarkoli jo vzamemo v roke. A tu so poleg imenitnega besedila v odličnem slovenskem prevodu izstopajoče tudi enako neposredne podobe mojstra ilustracije in stripovske umetnosti, ki nam z njimi izriše rahločutno podobo »prave« kraljične, ki je tako nežna, da vso noč ne more zaspati. Pri tem jo ovira drobceno grahovo zrno, ki ga čuti skozi dvajset žimnic in dvajset pernic ter ji krade spanec. (IMČ)

2. **BALLIN, Gabriella: Medtem ko spiš.** Ilustr. Daniela Volpari. Prev. in prired. Mojiceja Podgoršek. Domžale: Epistola, 2019, 26 str.
spanje, države sveta, čas, svet, velike tiskane črke
b-stopnja



»Medtem ko spiš, se svet skupaj s svojimi prebivalci vrti naprej ...« in dogaja se veliko zanimivih stvari, posebno ta, da ura v različnih deželah kaže drugače. Medtem ko spiš, se v Afriki in Indiji komaj dani, v New Yorku in Braziliji se dan že poslavlja, na Novi Zelandiji pa je takrat čas za kosilo. In vse to zaradi različnih časovnih pasov. Poučno-leposlovna slikanica vabi k spoznavanju naše Zemlje in njenega gibanja, k raziskovanju različnih držav in kultur sveta ter odkrivanju čudežev narave ... (IMČ)

3. **BECKER, Bonny: Lahko noč za medveda.** Ilustr. Kady MacDonald Denton. Prev. Neža Božič. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2013, 28. str. (Velike slikanice)
medvedi, miši, prijateljstvo, spanje, strah, živali v domišljiji
b-stopnja, zlata hruška



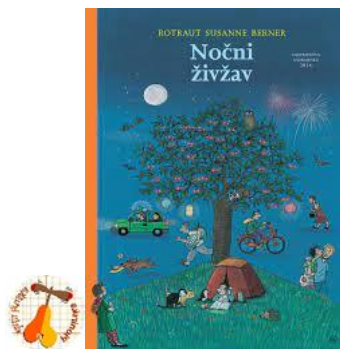
Nadobudno prijazna miš in godrnjavi medved, ki sta se v prvi knjigi spoprijateljila kljub protestom samotarskega medveda, tokrat na prizorišču kontrapunktnega plesa svojih nasprotnih značajev izvedeta mišji obisk pri medvedu za čez noč. Medveda seveda sprva strašno moti glasnost žlobudrave in živahne miši, toda ko jo po številnih zabavnih peripetijah le uspe utišati, ga nenadni mir spravi v tesnobo, da je naposled malega glodavca prisiljen v imenu skupne obrambe pred strahom povabiti v svojo posteljo na uro pravljič, po kateri prijatelja zadovoljno zaspita. (IL)

4. **BENTLEY, Jonathan: Kje je medved?.** Ilustr. Jonathan Bentley. Prev. Barbara Majcenovič Kline. Maribor: Skrivnost, 2020. 31 str.
medvedi, medvedki (igrače), dečki, iskanje, priprava na spanje, problemi najmlajših, velike tiskane črke, živali v domišljiji
b-stopnja, zlata hruška



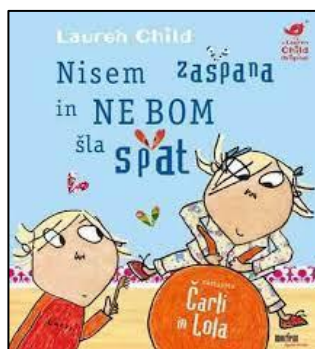
Slikanica je namenjena najmlajšim otrokom. V njej spoznamo dečka, ki išče medvedka. Utrujen je in bi rad šel spat, a njegov prijatelj medved Teo ne more zaspiti brez svojega medvedka. Na koncu deček le najde medvedka in vsi trije se lahko odpravijo spat. Otroci, ki slikanico »berejo«, predvsem pa gledajo, mu lahko pomagajo z namigi, kje je medved, ker se na vsaki strani pojavi del kosmatinca Tea. (LT)

5. **BERNER, Rotraut Susanne: Nočni živžav.** Ilustr. Rotraut Susanne Berner. Prev. Alenka Veler. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2023, 16 str.
nočno življenje, mesta, noč, podeželje, vsakdan, brez besedila, kartonke
a-stopnja, b-stopnja, zlata hruška



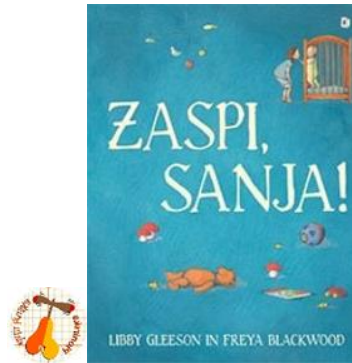
Kartonka velikega formata, zadnja iz serije priljubljenih slikanic brez besedila, je delo nemške pisateljice, ilustratorke in grafične oblikovalke, ki je zelo priljubljena tudi med našimi mladimi bralci. Po štirih slikanicah na temo o letnih časih lahko zdaj z radovednostjo pokukamo še v peto, oblikovano in izdelano na enak način, le da nam avtorica tokrat predstavi nočni živžav. Živžav dobesedno, saj ponoči še zdaleč ne spijo vsi, ki bi radi spali, nekaj pa je tudi takšnih, ki izjemoma prenočujejo na balkonu, pa tudi v šotoru ali v knjižnici ob knjigi. Različne ilustrirane zgodbe ljudi in živali, ki se zvrstijo na knjižnih straneh, so kot nalašč za pogovor z otroki pred spanjem. (IMČ)

6. **CHILD, Lauren: Nisem zaspana in ne bom šla spat:** nastopata Čarli in Lola. Ilustr. Lauren Child. Prev. Helena Kraljič. Jezero: Morfem, 2012, 32 str.
problemi najmlajših, spanje, noč, zavlačevanje
b-stopnja



Bratca in sestrico Lolo in Čarlja angleške pisateljice in ilustratorke smo že dodobra spoznali, saj sta med nami že od leta 2006. V njih srečujemo simpatično in neposredno Lolo, ki ima zelo bujno domišljijo. Obvladati jo zna samo njen starejši in preudarni brat Čarli. Humorni dialogi se tokrat sučejo okrog časa za spanje, ki ga poskuša bistroumna Lola odložiti s kupom namišljenih izgovorov. Še sreča, da jo Čarli dobro pozna in ve, kako mlajšo sestrico, ki se nikoli ne utruji, usmeriti k počitku. (IMČ)

7. **GLEESON, Libby: Zaspi, Sanja!.** Ilustr. Freya Blackwood. Prev. Barbara Majcenovič Kline. Hoče: Skrivnost, 2016, 32 str.
spanje, družina, priprava na spanje, težave najmlajših, sestre, velike tiskane črke
b-stopnja, zlata hruška



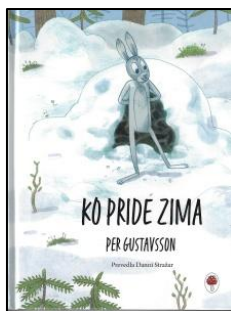
Slikanica tematizira vsakdanje družinsko opravilo: uspavanje dojenčice. Zaradi pomanjkanja pristnega in empatičnega starševskega odnosa do otrok se njeni sestrici iz primeža osamljenosti izvijeta sami. Starejša, ki z raznimi poskusi, kako potolažiti jokajočo sestrico, ves čas prevzema nalogo svojih odtujenih staršev, namreč premore dovolj sočutja za spoznanje, da dojenčica potrebuje le nekaj najbolj osnovno človeškega: ljubečo bližino in toplino, ki ji dajeta občutek sprejetosti in varnosti. (ZSV)

8. **GRIMM, Jacob: Trnuljčica.** Jacob in Wilhelm Grimm. Ilustr. Marlenka Stupica, Prev. Fran Albreht. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2000, 16 str. (Zbirka Cicibanov vrtljak)
uroki, spanje, ljubezen
1.-stopnja, zimzelenka



Klasična pravljica bratov Grimm (pozna jo ves svet) o speči lepotici, ki zaradi uroka skupaj s svojimi starši in dvorjani za sto let zaspi. V tem dolgem času njenega spanja grad preraste trnje. Vztrajnost mladega princa in njegov poljub prebudita Trnuljčico iz dolgega spanca ter skupaj z njo vse prebivalce gradu. Tudi pri nas je Trnuljčica del našega skupnega kulturnega spomina z večnostnimi ilustracijami Marlenke Stupice, ki vzbujajo občudovanje in čudenje številnih generacij odraslih in tudi današnjih otrok. (DLV)

9. **GUSTAVSSON, Per: Ko pride zima.** Prev. Danni Stražar. Hlebce: Zala, 2020, 27 str.
zima, zajci, gozdne živali, hibernacija, letni časi, lisice, medvedi, prijateljstvo, zimsko spanje, živali v domišljiji
b-stopnja



Avtorska slikanica odličnega švedskega ilustratorja, večkrat nagrajenega v svoji domovini za ustvarjanje, celo z najvišjo nagrado august, ubeseduje tematiko soočenja s spremembami. Zajec težko sprejme dejstvo, da se je njegov lepi rjavi kožušček pred prihodom zime obarval belo. Ne razume, zakaj je to sploh potrebno, saj se sploh ne počuti več kot zajec. Medved, ki se počasi že pripravlja na zimsko spanje, z življenjsko modrostjo pouči zajca, da se je v življenju treba tudi prilagajati. Spremembe so stalnica našega življenja in treba jih je sprejemati in vzeti iz njih najboljše, celo uživati v njih. Pravi, da »borovnice dozoriijo, uloviš ribo. Vznemirljivo je. Vse se lahko zgodi«. Vmes pa utihne in doleti ga zimski spanec. (DLV)

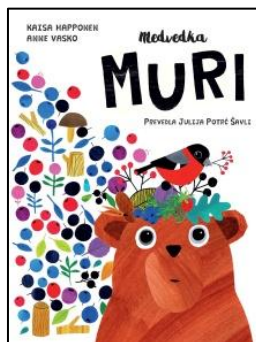
10. HEIDELBACH, Nikolaus: Pravlјice za lahko noč za Nežo / ena zelo strašljiva slikanica Nikolausa Heidelbergha in Oleja K nnedkeja. Prev. Mina Mušinovi . Podsmreka: Pipinova knjiga, 2025, 30 str.

pripovedovanje zgodb, bratje in sestre, dečki, deklice, humor, različnost, spanje, strah, strašenje, stripi
b-stopnja



Zelo izvirna, duhovita in izjemno zabavna slikanica, ki je kombinacija kratke pripovedi s stripovsko pripovedjo in z izrazitimi celostranskimi ilustracijami. V njenem ospredju je odnos je med starejšim bratom in sestro, opazni pa so tudi odnosi v celotni družini. Pripoved se sproži tisti hip, ko starša zvečer odideta k sosedom na rojstnodnevno zabavo in otroka prvič ostaneta sama doma. Zato da bo doma vse v redu, zadol ita starejšega otroka, sina Bineta. Pojesta naj zdravo večerjo in Bine naj z lepo pravljico za lahko noč pospremi k spanju mlajšo sestrico Nežo. Bine starševska priporočila malo priredi po svoje,  e večerja je drugačna, prav tako tudi pravljica, ki ni lepa, ampak strašljiva. A pogumna Neža se je niti malo ne prestraši, nasprotno, želi si še več grozljivih zgodb, a kaj ko zanjo nobena bratova pripoved ni dovolj grozna, vse dokler sama ne vstopi v vlogo pripovedovalke. Slikanica je prava domišljajska predstava, poklon pripovedovanju, moči otroške domišljije in pogumu. Na knjižnem sejmu v Bologni je leta 2025 prejela nagrado »Bologna Ragazzi Award. Comics – early reader«, nagrado za strip za mlade bralce. (DLV)

- 11. HAPPONEN, Kaisa: Medvedka Muri.** Ilustr. Anne Vasko. Prev. Julija Potrč Šavli. Ljubljana: KUD Sodobnost International, 2020, 34 str. (Gugalnica: zbirka najboljših slikanic) medvedi, hibernacija, drugačnost, zima, zimsko spanje, živali v domišljiji b-stopnja



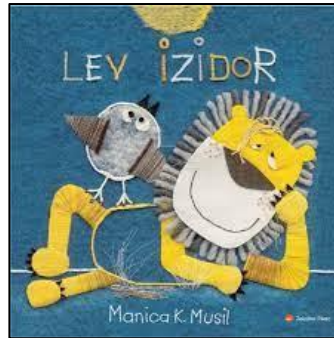
Zima je. V gozdu, v svojih brlogih, že vsi medvedi spijo zimsko spanje, razen ene, prav posebne medvedke Muri. Premetava se v svojem brlogu ter je nespečna in nesrečna, ker ne more in ne more zaspiti tako kot vsi drugi medvedi. Že jeseni ni bila niti malo utrujena, še pomisliti ni hotela na zimski spanec. Z njim je odlašala tako dolgo, da je prišla zima. Prazen gozd je dolgočasen, toda Muri si najde tudi na snegu svojo zabavo in veselje. Okliče se celo za Muri, zimsko medvedko! (DLV)

- 12. IGERABIDE, Juan Kruz: Jona ima veliko težavo** = Jonás tiene un problema muy gordo. Ilustr. Mikel Valverde. Prev. Barbara Pregelj. Dvojezična izd. Medvode: Malinc, 2016, 44 str. (Zbirka Še) nočna enureza, čarovnice, pomoč, problemi najmlajših, spanje, za dislektike, večjezično b-stopnja



Jona se sooča z veliko težavo: odkar se je rodila sestra, ga v sanjah preganja zlobna čarovnica in ga neusmiljeno žgečka po trebuhu, dokler Jona ne zmoči postelje. Na pomoč pokliče teto Pauli, ki mu zna svetovati, kako rešiti težavo. Avtor v izčiščenem besedilu rahločutno opiše dečkovo občutje, ilustrator pa ga v bogato sporočilni ilustraciji prepričljivo upodobi. Otrok se zlahka poistoveti z Jono, ob njem prepozna svoja čustva in se sooča z njimi. Prav zato so lahko slikanice v pomoč tudi staršem in drugim vzgojiteljem. (TJ)

- 13. KLENOVŠEK Musil, Manica: Lev Izidor.** Ilustr. Manica K. Musil. Maribor: Pivec, 2021, 25 str. levi, nespečnost, gibanje, hrup, jeza, nemir, pomoč, zdravilnost, živali v domišljiji b-stopnja



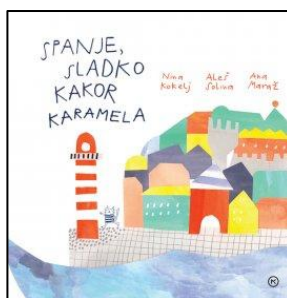
Duhovita avtorska slikanica o Levu Izidorju, ki ima podobno kot otroci in odrasli težave s spanjem. Zelo je utrujen in zaspan, vendar nikakor ne more zaspiti, saj za to potrebuje popolno tišino. Prav vse ga moti, da se ne more pogrezni v krepčilen spanec: petje čričkov, hukanje sove, brenčanje muhe, gomazenje mravelj, regljanje žab, smeh opic, šelestenje listov, čivkanje ptička ... Da končno lahko zaspí, mu pomaga povabilo ptička na pohod na vrh visokega hriba in nato še k jezeru na opazovanje lune. Od utrujenosti in ko se uležeta na tla, da bi opazovala nočno nebo in luno, lev in ptiček takoj zaspita. Leva med spanjem ne zmoti prav noben šum. (DLV)

- 14. KOČEVAR, Anka: Zaspani Ánzili.** Strip Anka Kočevar. Ljubljana: Forum, 2023. (Zbirka Minimundus. Ta ljudske v stripu; 23) (Posebna izdaja revije Stripburger) lenoba, dedki, egoizem, požrešnost, spanje, slovenske ljudske pravljice, stripi
1. stopnja, zlata hruška



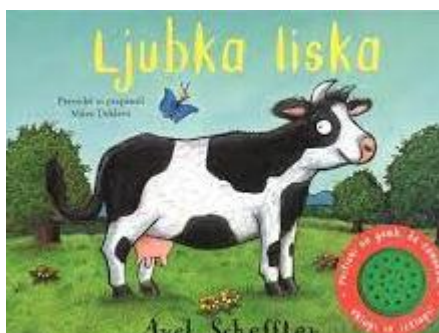
Zabavna rezijanska pravljica, ki jo je v knjižni jezik prenesel Milko Matičetov, je zaživela v še eni priredbi, tokrat stripovski, ki bo zanimiva tudi za najmlajše, saj ima malo besedila. V njej spoznamo zaspanega Ánzilija, ki ga ni mogoče »zbezati« iz postelje niti s prošnjami, kaj šele z grožnjami. Je kakšen način, da bi zaspanca, ki trmasto vztraja v postelji, le spravili pokonci? Je. Preberite. (IMČ)

- 15. KOKELJ, Nina; Aleš Solina: Spanje, sladko kakor karamela.** Ilustr. Ana Maraž. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2025, 15 str. (Knjižnica Čebelica; 484) poletje, lenoba, počitek, sladoled, spanje, vročina, živali v domišljiji
b-stopnja



Na sončen dan sanja Muc o sladoledu. Skrbi ga, da se na vročini ne bi stopil. Sladoledar sladko spi v senci drevesa in tudi slikarja v senčnem zalivu premaga spanec. Žoga spi. Pa nogometaši in nogometašice v športnem kampu tudi. Nikjer ni nikogar. Vsepovsod le tišina. Spanje je sladko kakor karamela ... Pred nami je utrinek s počitnic, lirična pripoved o počitku in miru, ki nas zaziba v spomine na toploto, barve in svetlobo poletja. Ob opisih lenobnega dremuckanja in ilustracijah Ane Maraž, ki so spet polne močnih barv in prijaznih prizorišč, se prepustimo sanjarjenju tudi mi. Poetična slikanica, polna čustev, občutkov in okusov je namenjena vsem ljubiteljem karamel, pa tudi družinskemu branju in pomirjujočemu pogovoru z otrokom pred spanjem. (IMČ)

- 16. Ljubka Liska.** Ilustr. Axel Scheffler. Prev. in prepesnil Milan Dekleva. Jezero: Morfemplus, 2016, 14 str.
krave, kmetije, spanje, živali v domišljiji, kartonke, pripoved v verzih, zvočni efekti
a-stopnja



Slikanica kartonka je spisana v verzih. Bralec lahko sledi drobni, preprosti, smiselno zaokroženi zgodbi, v kateri krava Liska išče miren kotiček za spanje. Kartonka ima za popestritev tudi zvočno komponento, ki bržkone še bolj pritegne najmlajše – velik gumb za male prste, ki ob pritisku predvaja mukanje. (GK)

- 17. LOGUE, Mary: Zaspim kot tiger.** Ilustr. Pamela Zagarenski. Prev. Tjaša Koprivec Vuga. Jezero: Morfemplus, 2024, 34 str.
spanje, deklice, potrpežljivost, priprava na spanje, problemi najmlajših, starši, živali
b-stopnja

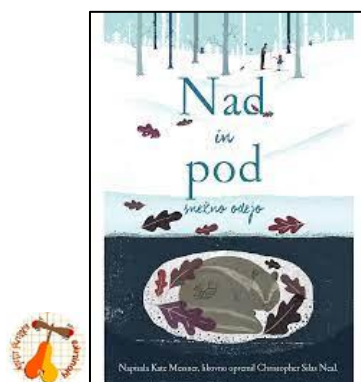


»Nekoč je živela deklica, ki se ni hotela odpraviti spat, četudi je sonce zašlo ...« Tako se začneja rahločutna pripoved z bogatimi in izčiščenimi barvitimi podobami o mali kraljični, ki se staršem izgovarja, da ni niti utrujena, še manj pa zaspana, zato spanje sploh ne pride v poštev. Njena starša, kralj in kraljica, sta modra in preudarna ter iz tega njenega malega »upora« sploh ne delata težave. Nasprotno, delujeta pomirjevalno in razumevajoče, nežno jo vabita k prvim korakom v večerni ritual spanja; k umivanju, preoblačenju v pižamo, k odhodu v mehko posteljo, kjer ji prepričljivo pripovedujeta zgodbo o spanju, ki ga potrebujejo čisto vsa bitja, od domače muce in kučka v njihovem domu pa vse do mogočnih živali v divjini, kot so tigri, in kitov, ki plujejo po oceanih. Končno tudi malo junakinjo premaga utrujenost in jo popelje v spanje. Slikanica, ki jo lahko listamo vsakič znova čez dan pa tudi za lahko noč, jo pripovedujemo, uživamo v preprostem besedilu in kakovostnih ilustracijah, ki spodbujajo otrokovo domišljijo in estetiko. (DLV)

- 18. MESSNER, Kate: Nad in pod snežno odejo.** Likov. oprem. Christopher Silas Neal. Prev. Tanja Rojc. Izola: Grlica, 2021, 38 str.

zima, sneg, gozdovi, gozdne živali, ekosistemi, hibernacija, narava, prezimovanje, zimsko spanje, živali, poučno leposlovje

1. stopnja, zlata hruška



Pisateljica nas s slikanico popelje v na prvi pogled poznani svet, ki pa ga skozi neobičajne in nenavadne podrobnosti doživimo drugače – tudi skozi oči ilustratorja Christopherja Silasa Neala. Ob igranju z različnimi perspektivami nas namreč skozi svoje ilustracije seznanijo s svetom, ki nam največkrat ostaja skrit in ga ne opazimo. Naslednjič, ko se bomo odpravili na sprehod, bomo zagotovo bolj pozorni na najrazličnejše sledi v snegu in razne predore, luknje ali votline za spanje. S slikanico spoznamo območje nad in pod snežno odejo. Na koncu knjige so zbrani opisi živali, ki so omenjene v knjigah. (LT)

- 19. MILBOURNE, Anna: Kako strašna je (v resnici) tema: s stotinami luknjic.** Ilustriral Daniel Rieley. Prev. Boštjan Gorenc. Ljubljana: Grafenauer, 2021, 22 str.

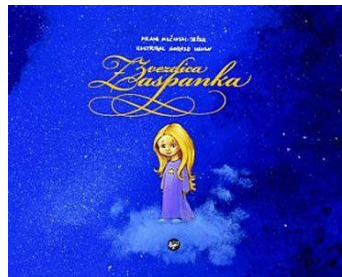
tema, svetloba, strah, pogum, dečki, otroci, noč, zvezde, problemi najmlajših, samopomoč, taborjenje, nebo, narava, perspektiva, poučno leposlovje
b-stopnja



Teme se boji veliko otrok. Tudi deček, ki je glavni junak te odlične slikanice, je takšen. Je pogumen otrok, ki se ne boji celo strupenih kač in orjaških pajkov, le tema mu povzroča strahove. Podnevi se Teme ne boji, saj je majcena, zvečer pa Tema postane velikanska in prekrije popolnoma vse. Z nočjo se večata tudi dečkova stiska in strah. Skupaj z otrokom, ki mu slikanico beremo pred spanjem in ki mu morda tudi tema povzroča podobne stiske pred spanjem, uživamo v celostranskih ilustracijah, ki so tu pa tam tudi preluknjane in omogočajo zabavo med branjem. Z lučko na telefonu ali baterijsko svetilko se poigravamo s sencami in pridemo do odkritja, da tema ni tako strašna. Le ko je popolna tema, lahko opazujemo prelepo zvezdnato nebo. Prav zato mora poleg svetlobe obstajati tudi tema. Slikanica pomirja ter omogoča pogovor z otrokom o njegovih čustvih, strahovih in njihovem premagovanju. (DLV)

20. MILČINSKI, Frane: Zvezdica Zaspanka. Ilustr. Gorazd Vahen. Ljubljana: Sanje, 2023, 42 str. (Zbirka Sanjska knjigica)

zvezde, vzgoja, kazni, ljubezen, noč, pomoč, razbojniki, razvade, sočutje, srčnost, vrline, zamujanje
1. stopnja

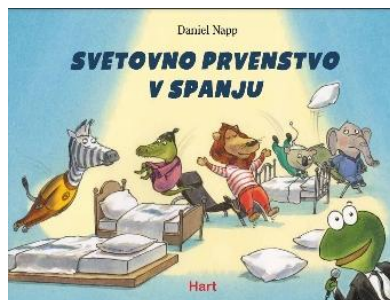


Klasično delo slovenske mladinske književnosti, ki je bilo del odraščanja številnih generacij slovenskih otrok. Je med našimi najbolj priljubljenimi pravljicnimi liki in prav je, da jo otrokom predstavijo odrasli: starši, stari starši, vzgojitelji in učitelji. Želimo, da postane del otroštva tudi današnjih otrok ter jim ga obogati s svojo zgodbo in sporočilom. Po njem je bila posneta prva slovenska radijska igra, kulturna lutkovna predstava, ki je bila prikazana na nešteto gostovanjih v veliko deželah sveta. Večna zgodba o Zvezdici Zaspanki, ki zaspi in ne pride pravočasno na nebo, zato se na Zemlji začnejo goditi nenavadne stvari. Boter Mesec jo kaznuje in jo pošlje na Zemljo, kjer s svojo dobroto in spodbudo, da svoji mami napiše pismo, spreobrne razbojnika Ceferina, ki mu v prsih začne namesto kamna biti pravo človeško srce. Na Zemlji pravljica junakinja odsluži svojo kazni in se vrne s Kometom Repatcem nazaj na nebo. (DLV)

21. NAPP, Daniel: Svetovno prvenstvo v spanju. Ilustr. Daniel Napp. Prev. Barbara Hanuš. Ljubljana: Hart, 2023, 25 str.

spanje, tekmovanja, humor, živali v domišljiji

b-stopnja



Duhovita slikanica, ki izvirno ubeseduje svetovno prvenstvo v tem, kako čim hitreje zaspiti. Na njem se preizkusijo najrazličnejše živali, tekmovanje z različnimi nalogami pa vodi in komentira Viktor Žaba. Slikanica je kot nalašč primerna za vse tiste otroke, ki zvečer težko zaspijo. Naj jim bosta branje napete tekmovalne zgodbe skupaj z odraslim in pozorno ogledovanje dinamičnih ilustracij v pomoč na poti v deželo spanja. Tudi kakšno sproščanje, da bo spanec hitro prišel, ne bo odveč. (DLV)

- 22. NORDQVIST, Sven: Findus se odseli.** Ilustr. Sven Nordqvist. Prev. Vesna Kerstin Petrič. Radovljica: Didakta, 2019, 28 str.
mačke, stari ljudje, spanje, selitve, humor, kmetije, osamljenost, posebneži, prepiranje, prijateljstvo, vragolije, živali v domišljiji
b-stopnja, zlata hruška



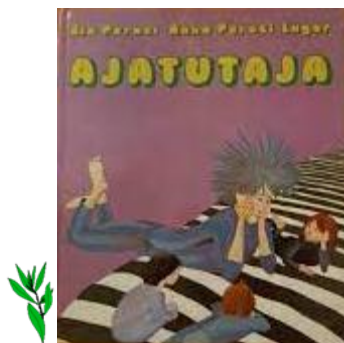
Maček Findus navsezgodaj zjutraj s poskakovanjem po postelji prebuja starega Petterssona, ki mu dokončno prekipi in postavi mačka pred odločitev: ali preneha poskakovati ali pa mora svojo posteljico preseliti drugam. Findus se razveseli selitve in svojega novega doma v predelanem starem stranišču. S selitvijo pa se v Petterssonovo življenje vrne osamljenost, ki je ni več vaje ... (KP)

- 23. PEKLAR, Andreja: Luna in jaz.** Ilustr. Andreja Peklar. Ljubljana: KUD Sodobnost International, 2021, 30 str. (Gugalnica: zbirka najboljših slikanic)
luna, deklice, igra, domišljija, noč, potovanja, spanje, živali v domišljiji, pripoved v verzih
b-stopnja, zlata hruška



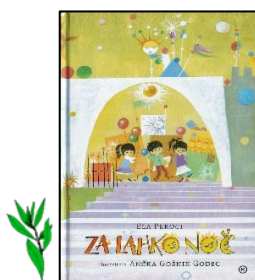
Avtorska slikanica poetične ilustratorke govori o Zemljini spremljevalki Luni. Slikanica sicer pogrinja temni žamet noči ter nas v ritmu uspavanke vabi k igri deklice in njene srebrne prijateljice Lune, a z igro besed in podob hkrati tudi razvozlava uganko na nebu: kaj so ščip in mlaj, prvi in zadnji krajec, Luna in Mesec. Igra z Luno ni kakor igra s katero koli igračo; s ciklusom Zemljinega naravnega satelita so namreč tako ali drugače povezana vsa živa bitja, tudi človek. (VZ)

- 24. PEROCI, Ela: Ajatutaja.** Ilustr. Anka Peroci Luger. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1985, 60 str.
spanje, pripovedovanje, škrati
b-stopnja, zimzelenka



Deset kratkih pripovedi, lahkonročnic, je pisateljica posvetila, kot je iz uvodne pripovedi razvidno, svojim vnukoma, sinovoma hčerke Anke Peroci Luger, ki je knjigo tudi ilustrirala. Posvetila pa jih je seveda tudi vsem drugim otrokom, ki radi poslušajo pravljice za lahko noč. V pravljičah se sprehaja čudežni Ajatutaja, ki komaj čaka, da otroci ležejo k počitku, da jih zaziblje v sanje. Kako? S pogovorom, pravljico ali uspavanko. Včasih tudi z darilom za rojstni dan. Podnevi zanje izdeluje mehke blazine, ponoči pa poskrbi, da jih ni strah in da vedrih lic zaspijo. Zbirka lahkonročnic je odlično večerno branje za otroke, čeprav je stara že skoraj štirideset let. (IMČ)

- 25. PEROCI, Ela: Za lahko noč.** Ilustr. Ančka Gošnik Godec. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2012, 283 str.
(Zbirka Sončnica)
igra, Ljubljana, Slovenija, lahkonročnica
1. stopnja, zimzelenka

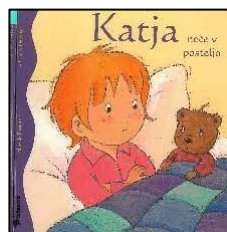


Ta knjiga pravljič je prvič izšla leta 1964, ob 90-letnici pisateljčinega rojstva pa je to že 6., dopolnjeni natis, ki prinaša petdeset pravljič, izbranih iz zbirk Tisočkrat lepa, Majhno kot mezinček, Ptičke so odletele, Na oni strani srebrne črte. Ela Peroci (1922–2001) je ena najpomembnejših slovenskih otroških pisateljic, pravljičark, ki je ustvarila izvirno različico sodobne pravljičice. Pisateljica upodablja doživljajski svet mlajšega otroka, njegovo igro na meji realnega in domišljjskega, s posebnim poetičnim vzdušjem. Njene pravljičice, ki so nekatere ne le kanonska besedila šolskega branja, ampak že skoraj »ponarodele« (npr. Muca Copatarica, Moj dežnik je lahko balon idr.), je s črno-belimi risbami in barvnimi ilustracijami rahločutno obogatila

ilustratorica Ančka Gošnik Godec. Večina pravljic je takšnih literarnih mojstrov, da so v estetski užitek tudi odraslim bralcem. Branje za lahko noč in za branje v nadaljevanjih. (TJ)

- 26. PÉTIGNY, Aline de: Katja noče v posteljo.** Ilustr. Nancy Delavaux. Prev. Mateja Jarc. Radovljica: Didakta, 2005, 16 str.

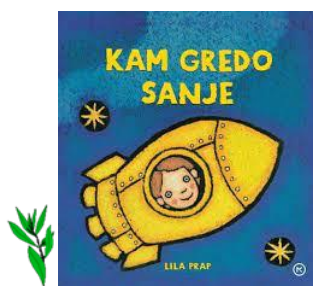
čas za spanje, problemi najmlajših, igra, spanje
b-stopnja



»Za vse obstaja pravi čas – čas za igro in čas za spanje,« pravi Katjina mama, ki poskuša radoživo deklico napotiti v posteljo. A pri Katji je čas za igro vedno pravi čas. Mama ji razloži, da je čas za počitek zelo pomemben, saj je naslednji dan brez spanja preveč utrujena. A Katja še kar vztraja pri igri, dokler ne zaspi na tleh med svojimi igračkami. Tam pa ni zelo udobno. Slikanica z vzgojno poanto je izšla v seriji knjig o mali Katji, v kateri francoska pisateljica predstavlja različne vsakdanje probleme najmlajših. (IMČ)

- 27. PRAPROTNİK-Zupančič, Lilijana: Kam gredo sanje.** Ilustr. Lila Prap. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2008, 29 str. (Zbirka Žlabudron)

sanje
b-stopnja, zimzelenka



Avtorska slikanica prepoznavne in mednarodno uveljavljene avtorice se v kratkih verzih in z domišljijo podžigajočimi ilustracijami, podobno kot majhni otroci, sprašuje o sanjah, kam gredo, ko jih izsanjamo. Išče jih na najbolj običajnih in neobičajnih realnih in nerealnih mestih. Je velik poklon človekovi domišljiji, ki vse zmore, tudi sanjati najbolj neverjetne sanje. (DLV)

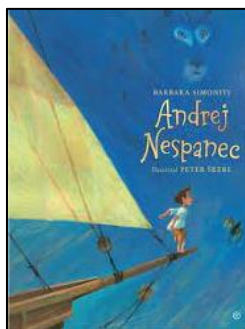
- 28. REMŠKAR, Slavica: Kako je Izidor ovčice nosil.** Ilustr. Maša Kozjek. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2023, 17 str. (Knjižnica Čebelica; 473)

ovce, dečki, dobroti, otroški vrtci, pašniki, planinci, pomoč, pripovedovanje, živali v domišljiji
b-stopnja, zlata hruška



Pravljica za počitek v vrtcu ali za lahko noč doma je motivirana s slovensko ljudsko pesmico o pastirčku Izidorju. V njej spoznamo vzgojiteljico Izo, ki je pesmico spretno zasukala v pravljico, »ob kateri zaspi čisto vsak, še preden se pravljica konča«. To je dobra novica, saj so nekateri Izini otroci »budni kot zajci« in jim tudi zaspane pravljice ne pomagajo v sanje. Hudomušna zgodba o planincu Izidorju, ki ovčice eno za drugo prenese čez brv na travnik, se izkaže kot učinkovita metoda uspavanja, saj poleg otrok zaspi tudi njihova vzgojiteljica. (IMČ)

- 29. SIMONITI, Barbara: Andrej Nespaneč.** Ilustr. Peter Škerl. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2014, 32 str. (Zbirka Velike slikanice)
sanje, dečki, netopirji, problemi najmlajših, spanje
b-stopnja



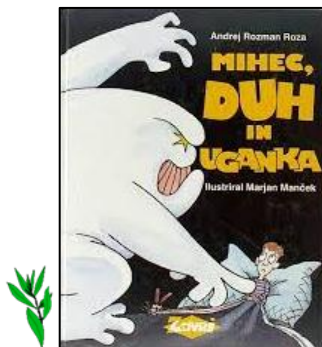
Nova stvaritev avtorske dvojice je tokrat slikanica o Andreju, ki ima težave s spanjem. Besedilo je urejeno v tri sklope: ljubečemu maminemu zapeljevanju, s katerim sinka spravlja v posteljo, sledi pravljica za lahko noč, zaključi pa se z epizodo o sanjskem srečanju Andreja z netopirjem, ki plete sanje – seveda le, če lastnik netopirjevega bivališča spi. Z netopirjevim zaključnim »Lahko noč!« se besedilni del konča, ne pa tudi pripoved. Slikanica prestopi na višjo raven, ko z izvirnim nadaljevanjem in brez besed na premcu mogočne barke poleti v svet barv in oblik. (VZ)

- 30. ROSENTHAL, Amy Krouse: Skovirček.** Ilustr. Jen Corace. Prev. Neža Božič. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2014, 30 str. (Knjižnica Čebelica ; št. 441)
sove, spanje, živali v domišljiji, velike tiskane črke
b-stopnja



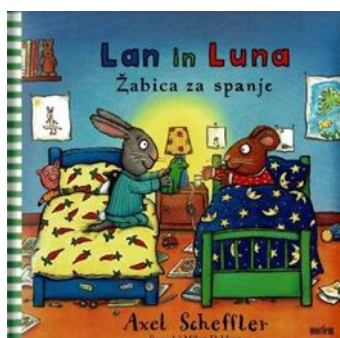
Sovji mladiček Skovirček si želi v posteljo zelo zgodaj. Toda njegova mami in oči vztrajata, da mora bedeti dolgo v noč in se igrati, kakršna je pač tradicija v njihovi družini. Ilustracije zgodbo prikazujejo veliko širše in bolj bogato, z več podrobnostmi, kot kratko, do skrajnega izčrpano besedilo. Odlika slikanice je tudi humor, ki ga že majhen otrok zagotovo zazna v »obrnjenem« položaju. Slikanica je najbrž mišljena predvsem za družinsko branje za lahko noč majhnim otrokom. (TJ)

- 31. ROZMAN, Andrej: Mihec, duh in uganka.** Ilustr. Marjan Manček. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1996, 24 str. (Zbirka Zavri)
duhovi, verzi
b-stopnja, zimzelenka



Zimzelena pesnitev slovenskega vsestranskega mojstra poezije, proze in dramatike ter jezikovnih vragolij, v kateri zelo doživeto predstavi strah pred temo in pošastmi, kar spravlja v grozo majhne otroke pred spanjem. Tudi Mihec je takšen otrok. Čisto sam je v velikanski hiši, saj nikogar od prezaposlenih odraslih ni doma. Zaradi svojega poguma in bistrroumnosti se zna spopasti s strašnim duhom, ki mu zastavi uganko. Mihec jo z lahkoto razreši ter s tem premaga moč grozljivega duha in ga za vedno izžene iz svojega doma, sam pa od tedaj naprej lahko sladko spi. Slikanica opogumlja otroke ter jim pomaga premagovati strahove pred temo in pošastmi, ki se skrivajo v njej. (DLV)

- 32. SCHEFFLER, Axel: Lan in Luna.** Žabica za spanje. Ilustr. Axel Scheffler. Prev. Milan Dekleva. Jezero: Morfemplus, 2021. 25 str.
spanje, igrače, igra, miši, prijateljstvo, priprava na spanje, težave najmlajših, zajci, živali v domišljiji
a-stopnja, b-stopnja



Avtorska slikanica priljubljenega nemško-angleškega ilustratorja se ukvarja z otrokovo stisko zaradi pozabljene igračke. Luna je na obisku pri prijatelju Lanu. Vse je v redu, dokler se ne

približa čas za spanje. Luna je vznemirjena, saj je doma pozabila svojo najljubšo igračko – žabico. Bi lahko prijateljico zvalila v spanje katera od Lanovih igračk, na primer medvedek, dinosaver ali žabica hranilnik? Prav gotovo ne. A prijatelj Lan vendarle ugane, kaj bi Luni lahko pomagalo zaspati. (IMČ)

- 33. SPARROW, Kerry Lyn: Noč za navihane.** Ilustr. Guillaume Perreault. Prev. Mateja Sužnik. Hlebce: Zala, 2018, 32 str.
spanje, problemi, dečki, humor, ovce, priprava na spanje, težave najmlajših, štetje
b-stopnja, zlata hruška



Bine, tako kot vsi otroci (vsaj kdaj), še noče spat. Uporabi vse mogoče izgovore, a nekega večera je mami pripravljena na vse. Da bi postal zaspan, mu svetuje, naj šteje ovce. »Ena.« Čez posteljo skoči ovca s številko ena na hrbtu. »Dve.« Skoči druga. In tako naprej do ovce številka 68, ko se vse zalomi. Ta ovca ima težave s skokom, zato z njim odlaša in ga prelaga ter ob tem uporabi vse Binetove izgovore. Bo ovca sploh skočila in ali bo Bine lahko zaspal? (KK)

- 34. SPIRA, Jessica: Kdo se boji velikega volka?.** Ilustr. Natallia Bushuyeva. Prev. Maja Jug Hartman. Ljubljana: Hart, 2022, 25 str.
strah, števila, štetje, domišljija, problemi najmlajših, spanje, volkovi, živali v domišljiji, velike
tiskane črke
b-stopnja



Slikanica z malo besedila je namenjena malčkom, pa tudi njihovim staršem, ki poskušajo potolažiti prestrašenega otroka pred odhodom v posteljo. Zlasti, če ga je strah volka, ki se skriva pod posteljo, saj rad je majhne pujske in otroke. A v sedmih korakih zbliževanja lahko tudi na strašnega volka z ostrimi kremplji in zobmi pogledamo drugače, predvsem ljubeče, z objemi in poljubčki. Ko preštejemo do sedem, volk že spi, mali strahopetek pa najbrž tudi. Za lahko noč doma in uspavanje v vrtčevski skupini. (IMČ)

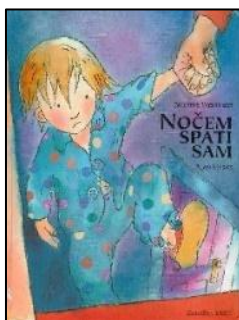
- 35. TOURLONIAS, Joëlle: Lahko noč:** prava knjiga za večerno branje. Prev. Maruša Mugerli Lavrenčič. Tržič: Učila International, 2025, 14 str.
spanje, noč, priprava na spanje, kartonke, odkrivanje

a-stopnja



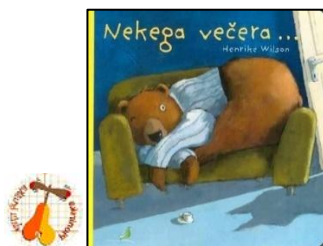
Igralna slikanica kartonka s preprostim, a učinkovitim besedilom in razumljivimi ilustracijami otrokom spregovori o večerni pripravi na spanje. Pri tem jih spodbuja, da s privlačnimi igralnimi elementi, drsniki, okenci in izrezanimi deli knjige poiščejo, kje se na knjižnih straneh skriva prikupna igračka, ter pokukajo v ozadje posameznih večernih opravil, kot so umivanje zob, kopanje, uporaba stranišča, preoblačenje v pižamo, branje pravljic za lahko noč ter izkazovanje nežnosti in bližine, preden zaspijo. Slikanica to rutino predstavlja kot prijetno, saj poteka po ustaljenem redu, ki otroka umirja in zaziba v spanje. (IMČ)

- 36. WENINGER, Brigitte: Nočem spati sam.** Ilustr. Alan Marks. Prev. Jana Osojnik. Ljubljana: Kres, 2002, 28 str.
spanje, noč, vsakdan, otroci, strah, igrače
b-stopnja



Slikanica se loteva že velikokrat obdelanega problema majhnih otrok – spanja in nočnih strahov. Fantek ima veliko mehkih igračk prijaznega videza, vendar si za v posteljo izbere eno, ki je prav grozljiva, saj edino ona zna pregnati pošasti, ki ga strašijo ponoči. (AD)

- 37. WILSON, Henrike: Nekega večera ...** Ilustr. Henrike Wilson. Prev. Katja Jenčič. Preddvor: Narava, 2012, 20 str.
prijateljstvo, pripovedovanje, spanje, strah, kartonka
a-stopnja, zlata hruška



Nekega večera ... se začne že na naslovnici, kajti Nekega večera ... je prvi stavek zgodbe, ki sledi in se začne v medvedovi sobici. Pri njem torej potrka na vrata in tako medvedu kot bralcu se seveda takoj zastavi vprašanje, kdo je na drugi strani? Prijatelj, seveda, ki mu želi povedati zgodbo ... In v njegovi zgodbi tudi pri njem nekega večera potrka na vrata in na drugi strani je spet prijatelj, ki bi mu rad zaupal zgodbo ... In tako naprej. Na straneh knjižice se zvrstijo različne gozdne živali, ki se izmenjujejo toliko časa, dokler se knjiga ne zaključi z junakom, s katerim se je začela – z medvedom. Tako je celota lepo zaokrožena, repetitivnost, ki ni v otroških knjigah sicer nič novega, pa je otrokom blizu in ljuba ter jih utegne uspešno zazibati v spanec. (GK)

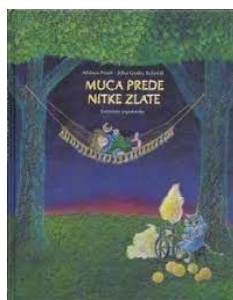
USPAVANKE IN ZAZIBANKE

- 38. MAURER, Neža: Hej, srebrni mesec!:** uspavanke. Ilustr. Vesna Messec. Ljubljana: Sanje, 2025, 21 str. (Zbirka Sanjska knjigica)
uspavanke, poezija
b-stopnja



Šestnajst lirčnih pesniških utrinkov pesnice Neže Maurer je kot nalašč za nežen in pomirjujoč obred uspavanja za predšolske otroke in hkrati ljubezniv zmenek s poezijo pred spanjem, ki bo najmlajše ob pomoči odraslih popeljal »po mehki poti, posuti z zvezdnim prahom« naravnost v sladke sanje. Uspavanke z duhovitimi podrobnostmi slikajo naravo, ki se pripravlja na počitek, zlasti domače in divje živali ter njihovo dremuckanje, zehanje, umivanje ... pa tudi otrokovo očaranost nad čudeži večernega neba, posutega z zvezdami, utrinki in srebrno luno. Puhaste, nežne in lirčne so tudi domišljene ilustracije, ki z božajočimi in mehkiimi potezami ter barvnimi tančicami nadgrajujejo uspavanke. (IMČ)

- 39. MUCA prede nitke zlate:** svetovne uspavank. Izbr. in ured. Albinca Pesek. Ilustr. Jelka Godec Schmidt. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2003, 24 str. (Zbirka Murenček)
poezija, uspavanke
b-stopnja



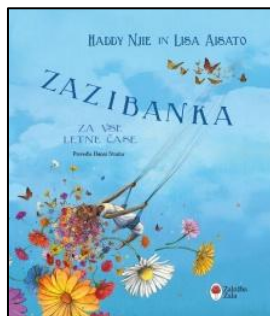
V zbirki je zbranih 14 ljudskih in avtorskih uspavank z različnih strani sveta. Bolj kot izbor besedil in njihova kakovost nas očara likovna podoba, prava paša za oči, zaradi lirčnih, domišljjsko

izvirnih in barvno harmoničnih ilustracij. Slikanica je v estetskem in likovnem izrazu prepričljiva ter bo s podobami in besedili otroke zagotovo pomagala zazibati v sanje. (IMČ)

- 40. N'JIE, Haddy: Zazibanka za vse letne čase.** Ilustr. Lisa Aisato. Prev. Danni Stražar. Hlebce: Zala, 2018, 35 str.

letni časi, jesen (letni čas), poezija, poletje, pomlad, uspavanke, zima, življenje

1. stopnja



Izjemna slikanica, prevedena v številne jezike in prejemnica nagrad, je kreacija dveh sester in avtoric norveško-gambijskih korenin. Beremo in tudi likovno jo doživljamo kot dolgo in barvito pesem v prozi (uspavanko), ki želi otroka zazibati v spanec. Pri tem se poslužuje ritma letnih časov in simbolično tudi življenjskega kroga. Ob njej se srečata tako odrasli kot tudi otrok in estetsko uživata v večernem ritualu pred spanjem. Na koncu knjige je dodan še notni zapis uspavanke. Za še večji užitek pa je na Youtubeu mogoče najti uspavanko v norveškem jeziku: <https://www.youtube.com/watch?v=3tLl42WoGUs> (DLV)

- 41. PRAPROTNIK-Zupančič, Lilijana: Živalske uspavanke.** Ilustr. Lila Prap. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2000, 32 str. (Zbirka Žlabudron)

poezija, uspavanke

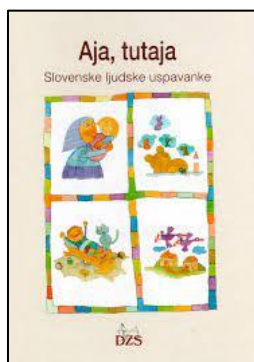
b-stopnja, zimzelenka



V slikanici je zbranih štirinajst zabavnih in domiselnih uspavank iz živalskega sveta, ki jih živalske mame domnevno prepevajo svojim mladičem, da bi hitreje zaspali. Tako lahko uživamo ob uspavankah za čuke, piščance, muce, miške, psičke, ribe, žabe, kače, krave, ovčke, medvede, slone, pajke in črčke. Avtorica odbere posebne živalske glasove, ki so otrokom najbolj znani, ter se z njihovim ponavljanjem in posnemanjem ustvarja ritem, ki ga vsebinsko poveže s spanjem (npr. mačko s predenjem mesečine, psa z lajanjem v luno, kravo z mlečno cesto, ter ribo z uspavanko brez besed ...). Zaradi simpatičnega humorja je slikanica primerna tudi za manjše otroke. (IMČ)

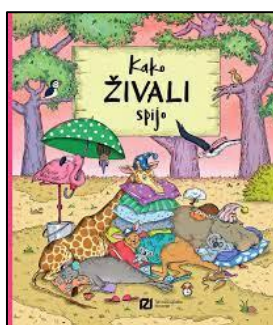
POUČNE KNJIGE ZA OTROKE

- 42. AJA, tutaja:** slovenske ljudske uspavanke. Zbral, uredil in spremno besedo napisal Igor Cvetko. Ljubljana: DZS, 2005, 73. str.
note, slovenska ljudska glasba, otroške pesmi, uspavanke
1. stopnja



V knjigi je etnomuzikolog Igor Cvetko zbral slovenske ljudske uspavanke z različnih delov Slovenije. Gradivo je odbrano iz Arhiva Glasbenonarodopisnega inštituta ZRC SAZU, delno pa iz avtorjevega osebne arhiva. Posameznim besedilom sta dodana notni zapis in slovarček manj znanih narečnih izrazov, na koncu pa popis uporabljenega gradiva in avtorjeva spremna beseda. (IMČ)

- 43. BARTÍKOVÁ, Petra. Kako živali spijo.** Ilustr. Katarína Macurová. Prev. Niki Neubauer. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije, 2018, 27 str.
živali, spanje, humor, zanimivosti, živali v naravi
b-stopnja, 1. stopnja



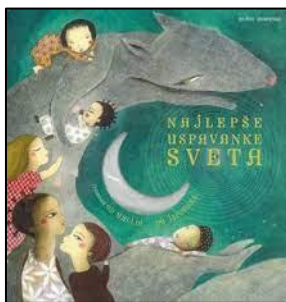
Vznemirljiva poučna slikanica, ki otrokom nazorno prikaže in razloži, kako spijo različne vrste živali. Seveda, tudi živali morajo spati, da si naberejo moči za naslednji dan. Prostori njihovega spanja se razlikujejo od človekovega spalnega okolja (v brlogu, na drevesu, globoko pod vodo, v jami ...), prav tako kot načini (stoje, med letenjem, z glavo navzdol ...) je tudi količina spanja zelo različna (celo po dvajset ur skupaj, manj kot eno uro ...), nekatere živali spijo podnevi in so ponoči aktivne. Vse živali tudi sanjajo, celo mravlje. Slikanica bo staršem in otrokom v spodbudo pri pogovoru o spanju, kako nujno in pomembno je za vse nas, ljudi in živali. (DLV)

- 44. DROOP, Constanza: Ko se stemni.** Prev. Tatjana Cestnik. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2025, 20 str. (Kako? Od kod? Zakaj?)
noč, astronomija, spanje, tema, živali, kartonke, odkrivanke
a-stopnja, b-stopnja



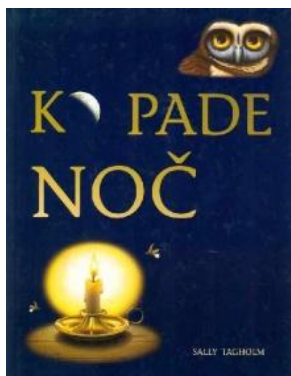
Poučna knjiga, kartonka za najmlajše otroke (od 2. do 4. leta starosti), ki s pomočjo preprostega in razumljivega besedila ter privlačnih ilustracij odgovarja na prva otroška vprašanja o noči, spanju, zakaj je to potrebno, kako spijo živali, tudi o temi in kaj v njej vidimo. Otrok v njej igrivo, s pomočjo številnih zavihkov, odkriva svet ter dobiva preproste in strokovno brezhibne odgovore na svoja vprašanja o tej tematiki. (DLV)

- 45. NAJLEPŠE uspavanke sveta:** 23 uspavank od Malija ... do Japonske. Prev. Ana Marija Toman. Ljubljana: Otroška knjiga Oka, 2010, 57 str. Dodatek: zgoščenka glasba, uspavanke, otroške pesmi
1. stopnja



Iz francoščine prevedena slikanica, ki je v bistvu spremljevalka zgoščenki najlepših uspavank sveta, je redek poskus predstavitve vsebin, melodičnosti, likovnosti in pisave raznih kultur na enem mestu. Izbor skuša bolj ali manj posrečeno zaobjeti vso zemeljsko oblo, kar pa je lahko s samo 23 primeri vedno nepravično za tistega, ki se v izboru ne najde. Ob slovenskem prevodu je uspavanka zapisana tudi v izvirnem jeziku in pisavi. Na začetku vsakega poglavja so navedene dežele, ki jih poglavje zajema, vsi izvajalci glasbe in ilustratorji ter kratki komentarji o nastanku ali vsebini posamezne uspavanke. (VZ)

- 46. TAGHOLM, Sally: Ko pade noč.** Prev. Aleš Sojar. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije, 2002, 96 str.
noč
1. stopnja



Celostno in celovito zastavljena poučna knjiga nas popelje v nočni čas, v obdobje, ki je običajno namenjeno spanju. To pa ne drži vedno. Kaj se dogaja, kadar spimo? Kje in zakaj spimo? Kaj so sanje? Kakšni so izvori nočne svetlobe? Katere praznike praznujejo ljudje po vsem svetu že skozi stoletja ponoči? Kakšna je narava, ko se stemni, katere rastline in živali so dejavne takrat, kadar mi spimo? Kdo so ljudje in v katerih poklicih delajo, da morajo zamenjati nočno spanje z dnevnim? Na ta in na številna druga vprašanja vam bo skušala odgovoriti dobro napisana in ilustrirana poučna knjiga, ki je namenjena otrokom v prvem in drugem triletju osnovne šole. (IMČ)

POUČNE KNJIGE ZA ODRASLE IN KORISTNE POVEZAVE ZA STARŠE, VZGOJITELJE, UČITELJE

47. **HOBSON, Rob: Umetnost spanja.** Prev. Ljubica Karim Rodošek. Ljubljana: Hiša knjig, HKZ, 2020, 179 str.
spanje, kvaliteta, priročniki, zdravje, motnje spanja, cirkadiani ritem, zdravilna prehrana, razstrupljanje, sproščanje, zdravo življenje
48. **MARJANOVIČ UMEK, Ljubica in dr.: Skupno branje odraslih in otrok: otrokov vstop v svet domišljije, čustev, besed in zgodb.** Ljubljana, Mladinska knjiga, 2022, 118 str. (Zbirka Svetilnik)
otroci, skupno branje, starši, otroška psihologija, razvoj otroka
49. **WALKER, Matthew P.: Zakaj spimo: moč spanja in sanj.** Prev. Mojca Vodušek. Ljubljana : Mladinska knjiga, 2019, 431 str. (Zbirka Ogledalo)
spanje, fiziologija, sanje, fiziološki vidik, motnje spanja, nespečnost, preprečevanje
50. **Portal družinske pismenosti:**
<https://druzina.pismen.si/>
51. **Priporočila za zdravo spanje otrok:**
<https://nijz.si/zivljenjski-slog/spanje/10-priporocil-za-zdravo-spanje-otrok/>
52. **NIJZ: Življenjski slog: Spanje**
<https://nijz.si/zivljenjski-slog/spanje/>
53. **Podkast NIJZ – Kako spanje oblikuje naše zdravje (ep. 9) (Brigita Zupančič Tisovec)**
https://www.youtube.com/watch?v=aLSK_pspm1M
54. **Znanost optimalnega človeškega spanja (prof. dr. Leja Dolenc Grošelj dr. med.) — AIDEA Podkast #63**
<https://www.youtube.com/watch?v=kOloweizz0>
55. **Možgani na dlani: Človeka, ki hodi v spanju, ne poskušajte buditi**

<https://prvi.rtvsl.si/podcast/mozgani-na-dlani/173250662/174735111>

56. Koliko ur spanja potrebuje človek? (prof. dr. Leja Dolenc Grošelj, dr. med.) YouTube-Klemen Selakovic – AIDEA podcast 63 , 7. sep. 2025

https://www.youtube.com/shorts/qDp7_XdRGqk

57. Znanost optimalnega človeškega spanja. (prof. dr. Leja Dolenc Grošelj, dr. med.) AIDEA Podcast #63

<https://www.youtube.com/watch?v=kOloweiZZ0>

58. Zakaj spimo? (prof. dr. Leja Dolenc Grošelj, dr. med.) Sinapsa: Slovensko društvo za nevroznanost

<https://www.youtube.com/watch?v=9wJAymvGMfA>

59. Umetnost optimalnega spanja. (prof. dr. Leja Dolenc Grošelj, dr. med.) SREČKA podcast#20

<https://motnje-spanja.si/umetnost-optimalnega-spanja-dr-leja-dolenc-groselj-srecka-podcast-20/>

60. Zbudite se naspani. (dr. Igor Bartenjev in prof. dr. Leja Dolenc Grošelj, dr. med.) Center za motnje spanja.

<https://motnje-spanja.si/dr-bartenjev-in-prof-dr-leja-dolenc-groselj-zbudite-se-naspani/>

Pričujoči izbor knjig je del nacionalnega medresorskega projekta Kulturni bazar.

Besedilo sta uredili Brigita Zupančič Tisovec, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Enota za nenalezljive bolezni OE NM, in Nataša Bucik, Ministrstvo za kulturo.

Lektoriranje in oblikovanje: Cankarjev dom v okviru projekta Kulturni bazar



Mestna občina
Ljubljana



DÓBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje

