



ZASPANI VEVERIČEK

BRIGITA ZUPANČIČ-TISOVEC

ilustrirala NINA RADOVIČ





ZASPANI VEVERIČEK

NACIONALNI INŠTITUT ZA JAVNO ZDRAVJE
OBMOČNA ENOTA NOVO MESTO

PRED DAVNIMI DAVNIMI ČASI
JE ZA SEDMIMI GORAMI IN
SEDMIMI POTOČKI BIVAL ČISTO
MAJHEN VEVERIČEK.

S SVOJO DRUŽINO JE ŽIVEL
V TOPLEM GNEZDU, KI STA
GA NJEGOVA SKRBNA STARŠA
UREDILA V DUPLINI DEBELEGA
IN MOGOČNEGA HRASTA.

TEO



TEO JE BIL ŽE OD ROJSTVA
RADOVEDEN VEVERIČEK, KI JE
SVOJIM STARŠEM POGOSTO
DELAL SKRBI. TI SO SKRBELI
TUDI ZA SESTRICO SARO.

VEČKRAT SE JE ZGODILO,
DA TEO NI HOTEL ZASPATI,
PA TUDI ZBUJAL SE JE
ZELO ZGODAJ.

PONOČI JE OPAZOVAL VEJE
DREVESA TER SE POGOVARJAL
S SOVO IN NETOPIRJI. TI SO
SE ČUDILI, ZAKAJ JE TAKO
MAJHEN VEVERIČEK ŠE VEDNO
BUDEN, KO PA VSE DRUGE
ŽIVALI ŽE SPIJO.





TODA TEO SE JE V RESNICI
PRAV TRUDIL, DA NE BI ZASPAL.
BAL SE JE, DA SE BO ZGODILO
KAJ POMEMBNEGA RAVNO MED
TEM, KO BO SPAL.

STRAH GA JE BILO TEME, ZATO
JE OPAZOVAL ZVEZDE. ŽELEL
SI JE, DA BI SVETILE MOČNEJE.

SVOJO LAKOTO IN
KRULJENJE TREBUŠČKA JE
POMIRIL Z GRIZLJANJEM
KOSTANJA IN OREHOV.



SESTRICA SARA, KI JE BILA ENAKE
STAROSTI, JE BILA V PRIMERJAVI
Z NJIM PRAVA ZASPANKA. ZVEČER
JE HODILA ZGODAJ SPAT IN SE
ZBUJALA ŠELE, KO JO JE MAMICA
POKLICALA NA ZAJTRK.

ZVEČER JE KOMAJ DOČAKALA
VEČERJO, PO KATERI SI JE
LE DOBRO SKRTAČILA ZOBE,
SE DVAKRAT PRETEGNILA
V POSTELJI IN ZASPALA.

PO TEM, KO JE NAPOLNILA
SVOJ TREBUŠČEK, JE VESELO
ODSKAKLJALA IN SE VES DAN
POLNA ENERGIJE IGRALA S
PRIJATELJI V GOZDU.





TEO PA JE OSTAJAL DOMA,
SAJ ZA IGRO NI IMEL
ENERGIJE. ŽE ZJUTRAJ
JE BIL UTRUJEN IN SLABE
VOLJE: DRUŽENJE Z
OSTALIMI PRIJATELJI
GA SPLOH NI ZANIMALO.



HKRATI PA GA JE
SKRBELO, KER JE OSTAL
V PRIMERJAVI S SVOJO
SESTRICO TAKO MAJHEN.
ŽELEL SI JE, DA BI BIL
VELIK IN MOČAN KOT
NJEGOV OČKA.

NAJBOLJ OD VSEGA PA
GA JE MOTILO, KER JE
BILA SARA TUDI PRECEJ
SPRETNEJŠA OD NJEGA.

KO JE TAKO NEKO NOČ SPET
PREGANJAL SVOJO LAKOTO,
JE ZASLIŠAL PRIJETEN GLAS:

»ZAKAJ PA NE SPIŠ TEO?
MAR NE VEŠ, DA BOŠ TAKO BOLJ
ZDRAV IN DA BOŠ HITREJE ZRASEL?
PA TUDI BOLJ SPREten IN HITREJŠI
BOŠ, SAJ NE BOŠ UTRUJEN. DA NE
GOVORIM, DA SI BOŠ VEČ IN LAŽJE
ZAPOMNIL, DA BOŠ BOLJŠE VOLJE
IN ŠE KAJ BI LAHKO NAŠTELA ...«

TEO SE JE ZAČUDIL:

»KDO PA SI? KDO GOVORI?«

»ZVEZDICA SEVERNICA SEM IN
TE PONOČI VEČKRAT OPAZUJEM.
NA NEBU S SESTRICAMI
ZVEZDICAMI PONOČI ČISTO
MALO OSVETLJUJEMO ZEMLJO,
DA LAHKO MIRNO SPITE
IN VAS NE MOTI SVETLOBA.«





»ZAKAJ PA POTEM
TI LAHKO PONOČI
ČUJEŠ?«

»KAKO PA VEŠ
VSE TO?«

»KER JE TAKŠNO MOJE DELO. PODNEVI
VAM NA NEBU MOČNO SVETI SONCE,
PONOČI PA DELO NASTOPIMO SESTRICE
ZVEZDICE IN BOTRICA LUNA. VEČINA
BITIJ NA ZEMLJI POTREBUJE ZA
ŽIVLJENJE MOČNO SVETLOBO ZA DELO
ČEZ DAN IN TEMO ZA POČITEK PONOČI.«

»VEŠ, TEO, POGOSTO NALETIM NA
NEPRESPANE IN NEZADOVOLJNE
MALČKE IN PO NEŠTETIH
IZKUŠNJAH TI POVEM, DA VSE
TEŽAVE, KI JIH IMAŠ, MINEJO,
KO SE DOBRO NASPIŠ.«

»RES? OBLJUBIŠ, DA BOM,
ČE BOM SPAL, ZRASTEL IN
BIL MOČAN KOT OČKA?«

»SEVEDA BOŠ TAKO
HITREJE ZRASTEL. JUTRO
IN DOPOLDAN IZKORISTI,
DA BOŠ ČIM VEČ NA SONCU.

VEČER PA, DA SE UMIRIŠ IN
KMALU ZASPIŠ. ČE BOŠ SPAL
DOVOLJ DOLGO, BOŠ SANJAL
VSAKO NOČ. IN SANJE SO
LAHKO SLAJŠE OD OREHOV,
LEŠNIKOV ALI KOSTANJEV.«



»KAJ PA, ČE ME BO TEME
STRAH?«

»NIČ SE NE BOJ. POLEG
TVOJIH SKRBNIH STARŠEV
BOM TUDI JAZ PAZILA NATE.

TEMA JE ZA SPANJE ZELO
POMEMBNA. LE V TEMI SI
LAHKO ODPOČIJEŠ, SE
NASPIŠ IN NABEREŠ MOČ
ZA NASLEDNJI DAN.«



KO SE JE ZMRAČILO, SE JE VRNIL
V DOMAČO DUPLINO, OČKA IN
MAMICA PA STA SE PONOSNO
POGOVARJALA, DA KONČNO
SPI KOT PRAVA VEVERICA.

OD TEGA DNE JE TEO HODIL SPAT
TAKO KOT SARA. ZJUTRAJ SE JE
ZBUJAL DOBRE VOLJE IN VES DAN
POLN ENERGIJE SKAKLJAL S SVOJIMI
PRIJATELJI. LE OPOLDAN SO SI
PRIVOŠČILI KRATKO SPANJE. KOT
BI MIGNIL JE POSTAL NAJVEČJI IN
NAJSPRETNEJŠI VEVERIČEK GOZDA.

LAHKO NOČ IN TRI BOLHICE ZA POMOČ TI ŽELIMO, TEO.

NACIONALNI INŠTITUT ZA JAVNO ZDRAVJE
OBMOČNA ENOTA NOVO MESTO

AVTORICA: BRIGITA ZUPANČIČ-TISOVEC

UREDNICI: DANIJELA ČTURA SLUGA IN BRIGITA ZUPANČIČ-TISOVEC

ILUSTRACIJE IN OBLIKOVANJE: NINA RADOVIČ

JEZIKOVNI PREGLED: MIHAELA TÖRNAR

TISKARNA: EUROGRAF

ŠTEVILO IZVODOV: 1000

NOVO MESTO, 2025

CIP - KATALOŽNI ZAPIS O PUBLIKACIJI
NARODNA IN UNIVERZITETNA KNJIŽNICA, LJUBLJANA

821.163.6-93-32 087.5

ZUPANČIČ TISOVEC, BRIGITA
ZASPANI VEVERIČEK / [BRIGITA ZUPANČIČ-TISOVEC : ILUSTRIRALA NINA RADOVIČ].
- LJUBLJANA : NACIONALNI INŠTITUT ZA JAVNO ZDRAVJE, 2025

ISBN 978-961-7211-76-4
COBISS.SI-ID 248322563







NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje