



OSNOVNA ŠOLA
ELVIRE VATOVEC PRADE
Pobeška cesta 52
6000 KOPER



ŽIVLJENJE JE GIBANJE – GIBANJE JE ŽIVLJENJE

IL MOTO È VITA – E LA VITA È MOTO

Glasilo je nastalo v okviru programov, aktivnosti in projektov, ki so se odvijali za promocijo zdravja in zdravega načina življenja na OŠ Elvire Vatovec Prade v sodelovanju z Mestno občino Koper.

*Ta dokument je bil pripravljen ob finančni pomoči Mestne občine Koper. Za vsebino tega izdelka je izključno odgovorna OŠ Elvire Vatovec Prade.

Il documento è stato realizzato con il sostegno finanziario del Comune città di Capodistria. Scuola elementare Elvira Vatovec di Prade è la responsabile unica della sua stesura.

Krepitev zdravja je zdrav življenjski slog

Učenci, straši, učitelji, krajani, vsi, ki smo vam namenili naše glasilo, poskušajte razmišljati pozitivno, preživite prosti čas na svežem zraku, tecite, hodite, plavajte ... gibajte se, kajti gibanje je življenje.

Poleg tega, da delate nekaj zase, za svoje zdravje, se boste veliko bolje počutili in imeli več energije za dosego ciljev. Tako boste uspešnejši, srečnejši in zadovoljnejši v vsakdanjem življenju.

prof. Franka Pegan Glavina,
ravnateljica OŠ Elvire Vatovec Prade

Migliorare la salute significa condurre una vita sana

Alunni, genitori, cittadini e tutti quelli ai quali è destinata la nostra pubblicazione cercate di pensare positivo, trascorrete il vostro tempo libero all'aria aperta, correte, camminate, fate moto, perché il moto è vita e la vita è moto.

Oltre a fare del bene per la vostra salute, vi sentirete meglio ed avrete più energia per raggiungere i vostri obiettivi. In questo modo avrete più successo, sarete più felici e contenti della vostra vita quotidiana.

Prof. Franka Pegan Glavina,
preside della Scuola Elementare Elvira Vatovec Prade

Dobro jutro zdravje ...

Živi zdravo

Zdravo življenje je nekaj
nedoumljivega,
težko dosegljivega.
Le malokdo zaveda se,
kaj to sploh je.

Če hočeš zdravo živeti,
pa moraš tudi potrpeti.
Zdravo je treba jesti
ter nič sladkarij pojesti.

Živi zdravo,
pojdi v naravo,
vsak dan se gibaj
in bolezni se izogibaj.

Neža Trebše, 7. b

Zdravje

Zdravje je pomembna reč,
čeprav se z njim igramo preveč.
Da nam zdravje veliko pomeni,
spoznamo šele, ko ostanemo nemi.

Ne da se ga kupiti
in žal tudi ne podariti.
Le vsak sebi lahko uslugo naredi,
da za svoje zdravje poskrbi.

Sadje, zelenjava in smeh,
to je formula za uspeh.
Le dajmo, prijatelji, mišice si napnimo
in se raznim drogam uprimo.

Katja Sabadin, 9. a



Eva Pincin, 1. a



Maja Vižintin, 1. a



Eva Čanadi, 1. a

Zdravo življenje

Danes nam vsi govorijo,
naj čim bolj zdravo živimo.
Zato sladkarije, maščobe, pecivo,
naj od mene čimbolj stran zbežijo,
kljub temu da v trgovini omamno dišijo.

Dobrodošlo pa je sadje,
ribe, zelenjavno kosilo,
kljub temu da marsikomu ni mamljivo.
Ampak za zdravje se radi prav vsi
borimo.

Vsi, ki v ustih radi cigarete držijo
in se z alkoholom sprostijo,
naj po hitrem postopku to opustijo!

To pa bi bilo za enkrat o zdravju vse,
saj vidite, da drugače brez tega ne gre.



Valerija Jovanovski, 9. b



Kelly Švab, 9. a



Živa Puh, 5. b

Gibanje je življenje ...

Dan brez napak

Zbuditi se s soncem,
popiti jutranjo roso,
vdihniti svež zrak ...
To je dan brez napak!

Tečemo z vetrom v laseh,
ne moti nas niti najstrmejši breg.
Pa še potna oblačila
so nas prijetno omamila.

Od hitrosti se nam muha
je prilepila na obraz.
Kri se pocedila,
duša se za vedno oddaljila.
Vse miga, pleše.
Podivjali so feromoni –
hormoni sreče.

In ko domov pritečemo,
se seveda takoj slečemo.
Čudne so vonjave,
ventilator se od hitrosti
skoraj vname.

Konec zdravega življenja
in maminega pohvalnega mnenja.
Noge vznak, daljinec v roko,
na zofo se uležemo kar na široko.

Čeprav ni zdrav
in niti grenak,
je seveda:
moj dan brez napak!

Nika Mahnič, 9. a



Alja Žorž, 9. a

Zdrav duh v zdravem telesu

Zdravo življenje ni le telovadba,
zdrava prehrana in teden dni brez kajenja.
Je zdrav duh v zdravem telesu.
če pa hočeš zdrav ostati in postati,
ne smeš s sabo grdo ravnati.

Cigareti, kava slaba je navada,
gazirana pijača od zdravega
življenja odvrča.
Alkohol, mamila so slaba poživila,
če hočeš zdravo živeti,
moraš sam zase poskrbeti.

Anoreksija huda je bolezen,
ker vmes prišla je ljubezen.
Bulimija je norija,
ki te od debelosti ubija.
Živi zdravo in ne kadi travo!

Aleks Černeka, Toni Zonta, 7. a

Zdravo življenje

Vsak dan poskrbi, da greš v naravo,
saj to za tvoje telo je zdravo.

Skači, teci, z boki migaj,
televiziji in kavču se izogibaj.

Na računalniku možganov ne izpiraj,
raje na igrišču teci in kondicijo nabiraj.

Zdravo hrano ti uživaj,
nikoli gibanju se ne izogibaj.

Če po teh pravilih boš živel,
veliko zdravja in sreče boš imel.

Mateja Čanadi, 8. a

Bolezenska opravila

Za moje gibanje moram poskrbeti,
zato plavam in tečem poleti.
Ko pride zima bela,
pa smo cela družina na smučkah
vesela.

Najhuje je v postelji ležati,
ko se te vročina in gripa odločita
obiskati,
pa še zdravnik in zdravila,
o, vse to so huda bolezenska opravila.

Simon Kaluža, 5. a



Adi Čamdžić, 4. a

Odštekan dan

Ko zjutraj se zbudim,
tako pred televizijo odhitim.
In mama že navsezgodaj kriči:
»Tvoja glava že zjutraj pred televizijo tiči!«

Ura je že sedem in čez in kmalu pouk se bo začel,
ko jaz ugotovim, da šolski avtobus je že odšel.
In prične jutranji se tek
in jaz imam jezik že skor' na tleh.

Pouk se srečno konča
in petkovo sonce že k meni hlača.
Odločim se za sprehod
in po vasi naredim pravi peš rekord.

Mrak se že spušča, prihajam domov,
ko srečam par psov,
ki name lajata
in zobe kažeta.

Spet stečem
in se zavrtim,
v trenutku pred hišo obstojim
in ugotovim:

»To bil je cool dan,
saj počutim se resnično odštekan.
Gibanje pol je zdravja,
kajti brez njega naše življenje prava je kalvarija!«

Anja Kozlovič, 8. b



Alex Cvetkov, 7. a

Življenje je največji dar



Življenje je največji dar, zato ne zasovraži ga nikdar

V modernem času, ko smo vsi prezaposleni z najrazličnejšimi stvarmi, vedno bolj pozabimo, kako bi morali pravilno in zdravo živeti.

Najbolj smo izpostavljeni najstniki, ker smo prepričani, da moramo obvezno imeti perfektno telo. Tako se zgodi, da jemo malo, izpuščamo obroke in jemo nezdravo hrano. Tako pride tudi do dveh zelo hudih bolezni, anoreksije in bulimije. Ti se največkrat pojavita pri puncah, ker imajo prepričanje, da bodo lepo izgledale le, če bodo taka kot dekleta in manekenke s televizije in iz revij.

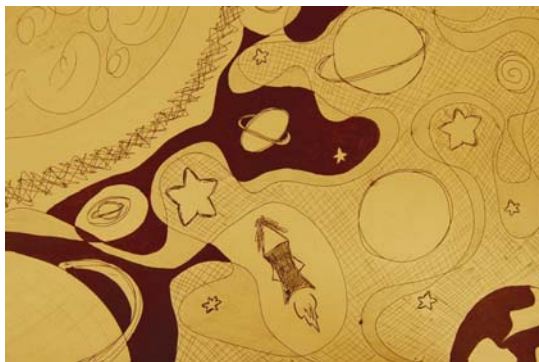
Zdravo živimo tako, da jemo pravilno količino vseh vrst hrane. Na dan si pripravimo po pet zmernih obrokov. In seveda ne smemo pozabiti na vsaj malo rekreacije. Teh načel se ni težko držati, samo malo truda in volje je potrebno. Saj to ni neka dietna kura. Tako svoje telo vzdržujemo v dobri formi in počutju.

Želim si le, da med nami ne bi bilo toliko predsodkov in prepričanj, kakšni moramo izgledati in se nenazadnje tudi obnašati. Vsak je nekaj posebnega, lepega in zanimivega, pa čeprav ne izgleda, kot mi mislimo, da bi moral, in ne razmišlja ter se ne obnaša, kot bi mi želeli. Vsakega je treba sprejeti takšnega, kot je.

Barbara Kocjančič, 9. a



Tara Jagodnik, 9. b



Valentina Bursič, 9. b

Misli o življenju

Življenje je zelo nenavadno, včasih nam za vogalom pušča razna presenečenja. Če bi človeka vprašal, kaj je življenje, ti to ne bi mogel pojasniti z eno besedo. Življenje je nekaj lepega, polnega, večnega.

Gaia Haladea, 9. b



Če je res tam nekje Bog in je zaradi njega nastalo življenje, je nastalo z nekim razlogom in ne zato, da ga uničimo brez pravice, saj ima vsak in vse pravico do njega.

Valentina Bursič, 9. b



Življenje je najbolj dragocena stvar na tem planetu. Če ga ne bi bilo, bi bila Zemlja prazna. Zjutraj te ne bi zbudilo petje ptic in ne bi mogel poduhati čudovit vonj rož.

Valentina Pavletič, 9. b



Vsako življenje ima svojo pot. Na poti življenja doživiš tudi, kako izgubiš mlečne zobe in greš prvič v šolo.

Marko Nusdorfer, 9. a



V življenju nikoli ne veš, kaj se ti lahko zgodi. Življenje je prava skrivnost.

Primož Babič, 9. a



Življenje je lepo, treba ga je uživati na vsakem koraku.

Matic Fermo, 9. b



Vedno moramo upati v svoje sanje. Življenje je eno samo in potrebno ga je lepo doživeti.

Alan Derin, 9. b



Življenje je dar, ki je bil dan vsem ljudem. Včasih je težko, polno ovir, a se nam na koncu vedno dogodi nekaj lepega, kar poplača ves trud in trpljenje.

Tadej Dragutinovič, 9. a

Življenje in zdravje

Zdravje in življenje sta največji dar,
premagati ju ne more niti denar.

Zdravo življenje ni samo gibanje,
zdrava prehrana, biti v naravi,
temveč tudi odmaknjenost od drog,
ki škodujejo naši glavi.

Ko smo ležimo in pred računalnikom sedimo,
se velikokrat za deset kilogramov zredimo.

Zato dokler smo zdravi,
pazimo, da se ne znajdemo v neprijetni težavi.

Ko pa že zabredemo v težave,
se je težko izvleči,
kajti zdravniki niso rešitve prave.

Na recept napišejo nam zdravil deset,
da se ustrašimo jemanja tolikih tablet.

Življenje brez zdravja nam nič ne pomaga,
tako kot zdravje brez življenja nam nič ne pomeni.
kajti ko zdravje nekdo izgubi, skoraj vedno omaga,
ko pa življenje izgubi, se zdravje ne vidi.

Zato pazimo,
da življenje in zdravje ohranimo.

Tilen Likar, 8. b



Kaja Podgajski, 1. a



Shani Noah Grulja, 1. a

Propad mašine

Kot mašina telo je naše,
ki preslepi tudi bogataše.

Zanj potrebujemo le dober servis in gorivo,
toda v tem času ni nič več zanesljivo.

Strupe vsak dan vnašamo vanj
in tudi gibanja je zanj vselej manj.

Stres nas grize iz dneva v dan
in bolezen obišče vsak drugi organ.

Ko se zdravje od nas bo poslovilo,
se prislikalo nam bo tisto grozno število.

Število teže, holesterola in tlaka,
bolezen na dan privekala bo vsaka.

V telesu vesoljski nered in zmeda,
kot Antarktika brez vsakega leda.

Življenje brez nikakršnega zdravja,
to bo kazen za naša življenjska poglavja.

Telo nam vrnilo bo tisto,
kar nam je zmeraj govorilo,
konec bo tistega,
kar je bilo in kar se bo zgodilo.

V telesu brez zdravja upanje je edino,
tedaj bomo počasi prešli v zgodovino.

Tara Jagodnik, 9. b



Eva Čanadi, 1. a

Kako se pride do sreče, smeha in zdravja ...

Vsakdanji napori

Dandanes je težko preživet,
bolezni kar letijo naokrog,
torej zato dajmo zaživet
in ne kot samotar nosorog,
doma sedet.

Izogibajmo se mamilom,
ne vdajmo se zdravilom,
namesto da si vzamete malo
čokolade,
na kruh si namažite domače
marmelade.

Malo jutranje rekreacije
nam da motivacije
za cel dan
in vemo, da nič ne bo zaman.

Če prepleskamo si obraz,
še ne pomeni,
da lepi smo kot zimski mraz.
Na dopust se odpravimo,
da nekaj denarja porabimo
in sončne žarke ujamemo.

Napetost, hitrost, mladost,
vse za nami pride kakor starost.
Na stara leta
se nam popolnost prepleta.
Vnučki so naša največja sreča,

Sara Zugan, 9. b

Prepir

»Zdravo življenje
je samo trpljenje!«

Fantek zavpije,
mama pa juho polije.

Zdrdra mu nazaj:
»To res ni prav!

Repa korenje,
to je zdravo življenje.

Če ješ sladkarije,
zobek ti zgnije.

Televizija, računalnik, mobi
nimajo kaj početi v tvoji sobi.«

Ko v pogovor globlje sta zarila,
mama na koncu je zavpila:

»Računalnik še, še,
droge pa ne.

Alkohol tudi dober ni,
saj organizem tvoj trpi!«

Maruška Trebše, 8. a



Glen Aničič, 1. a

Kako se pride do sreče, smeha in zdravja

Za ogromnim oknom je manjše okno,
za tem oknom je še manjše okno,
za tem pa je NAJVEČJE OKNO.

Za največjim oknom stoji tiger,
za tigrom je še en tiger,
za tem tigrom pa je najmanjši tiger.

Za najmanjšim tigrom je ledena skala.
Ko razbiješ skalo,
dobiš
SREČO, SMEH IN ZDRAVJE.

Žan Kljun, 4. b



Tea Lazič, 5. b



Teja Derin, 1. a

Torta

V kuhinji je še ena kuhinja.
V še eni kuhinji je še ena kuhinja.
Manjša.
V manjši kuhinji je še najmanjša.

V najmanjši kuhinji je hladilnik.
V hladilniku je manjši hladilnik.
V najmanjšem pa se skriva
presenečenje.

To je posebna torta.
TO JE TORTA ŽELJA IN SREČE!

Mojca Bordon, 4. b

Nasveti za zdravo življenje ...

12 korakov do zdravega prehranjevanja

1. V jedi uživaj.
2. Jej pestro hrano.
3. Bodi dnevno telesno dejaven in jej toliko, da bo tvoja telesna teža normalna.
4. Jej kruh, žita, testenine, riž, krompir večkrat dnevno pri vsakem obroku.
5. Jej veliko sadja in zelenjave večkrat na dan.
6. Jej čim manj maščob, mesa in drugih mesnih izdelkov.
7. Dnevno uživaj zmerne količine posnetega mleka in manj mastne mlečne izdelke.
8. Čim redkeje uživaj slaščice in sladke pijače.
9. Hrano soli čim manj in ne jej pripravljenih slanih jedi.
10. Hrano pripravljaj zdravo in higiensko. Dodaj čim manj maščob, soli in sladkorja.
11. Če piješ alkohol, ga pij čim manj in ne vsak dan.

Irina Surladžioska, 5. a

Kako bolezen preprečimo?

- damo si sirup
- pijemo čaj
- jemljemo tablete
- jemo zdravo hrano
- gremo k zdravniku
- se negujemo
- jemo vitamine
- pijemo mleko
- pijemo veliko tekočine
- se gibamo
- dajemo si obkladke

Učenci 3. a



Zakaj je zajtrk tako pomemben?

Zajtrk je najpomembnejši obrok dneva, saj nam daje potrebno gorivo, da zjutraj pridemo do šole, službe ali fitnesa. Zajtrk je tudi najpomembnejši obrok za telo. Za zajtrk je priporočljivo jesti sadje. Če zjutraj ne pojedli zajtrka, je naše telo sestradano in ostanemo brez moči. Npr. če nismo v šoli pojedli zajtrka, nam bo test ali spraševanje šlo slabše, saj se nekaterih stvari ne bomo spomnili.

Nekaj osnovnih pravil zdravega prehranjevanja

1. Pij veliko vode, še preden začutiš žejo.
2. Jej veliko sadja in zelenjave.
3. Hrano dobro prežveči.
4. Nehaj jesti, ko nisi več lačen.
5. Ne preskakuj obrokov.
6. Jej čimbolj sveža živila.
7. Ne jej hitre hrane.
8. Jej štirikrat do šestkrat na dan v zmernih količinah.

Mia Zigmund, 5. a



Kaj pomeni živeti zdravo?

Zdravo živeti pomeni tudi se zdravo prehranjevati. Prehrana je bistven dejavnik, ki pomembno vpliva na zdravje.

Z zdravim prehranjevanjem varujemo zdravje in obenem preprečujemo mnoge dejavnike tveganj za nastanek bolezni, kot so zvišan krvni tlak, zvišan holesterol in zvišan sladkor v krvi, debelost in druge bolezni, npr. srčne, žilne, rak, sladkorna idr. To pomeni, da z zdravim življenjem lahko izboljšamo tudi svoje zdravje. V mislih imam zdravo prehranjevanje, redno telesno dejavnost, izogibanje kajenja, čezmerno pitje alkohola in uživanje drog. Če si suh, še ne pomeni, da si zdrav. Tudi taki lahko prej ali slej zbolijo. Da bi čim bolj ohranili svoje življenje zdravo, moramo:

1. jesti pestro hrano,
2. biti dnevno telesno aktivni in jesti toliko, da bo naša telesna teža normalna,
3. jesti veliko sadja in zelenjave,
4. uživati čim manj maščob, mesa in drugih mesnih izdelkov,
5. čim manj slaščic in sladkih ter gaziranih pijač,
6. čim manj osoljene in konzervirane hrane,
7. čim manj ali nič uživati alkohola in
8. pustiti kajenje in druge droge.

Moto vsakega človeka, ki želi živeti zdravo, naj bi bil: »Kdor zdravo ne živi, velikokrat zboli!« Včasih pa tudi to ne pride čisto do izraza, saj lahko zboliš tudi drugače. Bolan pa ni lepo biti, saj sem to preizkusil tudi sam. Zato toliko bolj vem, kako živeti zdravo, saj sem moral o tem zelo velikokrat poslušati. Še veliko več pa ve o tem moja mama, ki mi skrbno pripravlja hrano.

Pazite na svoje zdravje, dokler ga še imate!

Tilen Marsetič, 7. a



Kristina Kovačič, 4. a



Anna Bremec, 4. b

Prisluhnite zgodbam naših učenk ...



KLUB OBOŽEVALK

Urška in Ana, najboljši prijateljici, sta sedeli na klopi na avtobusni postaji in se pogovarjali o nekem igralcu.

»Poglej, Tina prihaja,« je Ana dregnila Urško, ki se je skremžila. Tine ni marala preveč, saj je bila preveč divja, Ani pa je bila kot idol.

»Hej!« je glasno pozdravila Tino, vrgla torbo na tla in se usedla nanjo. »Kako gre?«

Ana je takoj v pogovor vpletla še Tino. Že dolgo si je želela postati njena prijateljica, saj je bila Tina najbolj priljubljena punca na šoli. Imela je celo klub oboževalk in oboževalcev. Ane ni pritegnila s svojo pametjo, saj je bila brez nje, njej je bil bolj všeč njen videz. Tina je imela poseben stil, ki so ga pričele posnemati skoraj vse punce na šoli. Ana je bila med njimi.

»Kaj si počela med vikendom?« je vprašala Tino. Ta je skomignila z rameni. »Nič posebnega. S fantom sva šla malo naokoli.«

»Ti imaš fanta?« je bila Urška presenečena.

»Ja, pa? Zdaj ga imajo že vse,« je rekla Tina, Ana pa je grdo pogledala Urško, kot da bi jo hotela pokarati, ker se ne obnaša 'kul'.

Nato je prišel avtobus in punce so se zrinile vanj.

*

Po pouku je Ana na vsak način hotela počakati Tino, Urška ji ni mogla ugovarjati in je počakala z njo. Ko je zvonilo, so se Tina in njen klub oboževalk napotili za šolo. Tina je mimogrede zraven povabila še Ano in Urško in Ana se je kar stopila od ponosa. Urška je celo opazila, da druge punce nad Ano niso navdušene. »Kako so ljubosumne,« je pomislila Urška.

Za šolo je bil travnik, na katerega so se punce posedle. Tina je rekla: »Uf, končno konec tega trapastega pouka. Prav moram se malo sprostiti,« je še dodala in iz torbe privlekla škatlico z napisom Marlboro. Iz žepa hlače je vzela vžigalnik in si prižgala cigareto. Ano je dim motil, zato se je nakremžila, Tina pa ji je porogljivo rekla: »Kaj pa je, a nisi še nikoli kadila?« Ana se je v tem trenutku odločila. »Seveda sem, a daš še meni eno?«

Pričakovala je, da ji je Tina ne bo hotela dati – zato ji je tudi tako odgovorila – a se je uštela. Tina ji je takoj podala cigareto. Urška se je namrščila, ko je Ana z nekoliko tresočimi prsti prijela cigareto, rekla pa ni nič. A vendar je vedela, da gre vse skupaj malo predaleč. Vstala je in se poslovila. Nobene od ostalih deklet ni zanimalo, zakaj gre, še Ane ne, ki se je s cigareto skoraj zadušila, a se je vseeno prisilila, da ni začela grozovito kašljati.

»Gremo domov,« je rekla Tina. Ana je z velikim veseljem vrgla cigareto v smeti. Nato je zakašljala in se zavedla, da je šla nekoliko dlje, kot bi smela.

*

Naslednjega dne je po koncu pouka Tina počakala Ano pri njeni omarici v garderobi. Ko jo je Ana zagledala, se je razveselila. Vedela je, da je zdaj v njihovi družbi.

»K meni gremo,« je povedala Tina. »Greš zraven?« Ana je veselo pokimala. Zmaga je moja, si je rekla.

Tina je imela lepo hišo. Ko so prišle, ni bilo doma nikogar. Zdrvele so v Tinino sobo, za njimi pa je Tina prinesla tri steklenice vodke, skledo čipsa in cigarete, ki jih je ponavadi skrivala pod posteljo. Ana je cigareto le nerada vzela, a se je prisilila, da jo je. Bolj kot vse si je želela, da bi bila v Tinini družbi. In za to bi naredila vse.

*

Čez slabe pol ure, ko so bile že vse, celo Ana, popolnoma pijane, je Tina predlagala, da bi šle ven. Vse so jo ubogale in niti jakne niso vzele, čeprav je bil šele februar, one pa so bile oblečene v kratke majice in hlačke.

Zunaj so se vse zvrnile na travo in zaspale.

*

Naslednji dan ni bilo v šoli nobene od deklet, ki so prejšnjega dne veselo pijančevale pri Tini. Vse so pristale v bolnišnici, kjer so bile zaradi hude pljučnice. Tine med njimi ni bilo. Urška je izvedela, da ji niso mogli več pomagati. Od vseh je bila najbolj občutljiva in je na vrtu podlegla hudim podhladitvam. Vendar se celo Ana ni sekirala. Bila je hvaležna, da se je rešila cigaret, v katere jo je silila Tina. Če bi bila njena prava prijateljica, je ne bi.

Lara Kavčič, 8. a



Shani Noah Grulja, 1. a *

IZKUŠNJE Z BULIMIJO

Že od malega sem se sovražila. Nikoli si nisem bila všeč. Včasih sem, ko me je popadel napad žalosti, izpraznila cel hladilnik, včasih pa sem izpraznila svoj želodec. Včasih pa sem celo pojedla ogromne količine hrane, šla bruhat, nato pa še več kot uro telovadila. Nič nisem razmišljala o posledicah. Tudi moja mama ni nič opazila. Cel dan je bila v službi, saj je bila mama samohranilka. Sčasoma se mi je stanje poslabšalo. Pogostokrat

* Drugo likovno delo je bilo nagrajeno na likovnem natečaju Zdravo življenje, mentorica Ksenija Pfeifer.

sem se slabo počutila in ostajala sem doma. Takrat sem začela tudi brez razloga bruhati. To je postala moja navada. Namesto petih obrokov na dan sem se enkrat na dan prenajedla, potem pa vse izbruhalo. Tako sem živela iz dneva v dan. Slabosti so se umirile, vendar je bilo kmalu še hujše. Vedno pogosteje sem omedlevala in izgubljala zavest. Včasih celo za kakšno uro. Jaz pa nisem pomislila, da je za to mogoče krivo bruhanje. Enkrat mi je celo prišlo na misel, da imam bulimijo, vendar sem to misel hitro ovrgla in bruhalo naprej. Enkrat pa me je mama zasačila in takoj je ugotovila razlog za moje zdravstveno stanje. V tistem trenutku me je odpeljala k zdravniku, pa čeprav me je morala prisiliti. V bolnišnici sem ostala celo leto. Na začetku mi je bilo zelo težko, sčasoma pa sem se bruhanja odvadila in začela sem zdravo živeti. Ko sem se končno pozdravila, so me spustili iz bolnišnice.

Sedaj že tretje leto živim zdravo in niti enkrat še nisem namerno bruhalo. Šele sedaj opažam, kako neumna sem bila, ko sem začela s temi nesmisli. Ugotovila sem, da sem resno škodovala svojemu telesu in posledice bi bile lahko zelo hude. Zelo vesela sem in hvaležna hkrati, da me je mama takrat poslala še pravočasno v bolnišnico na zdravljenje, še preden bi se dokončno uničila.

Maja Furlan, 8. b



Maja Vižintin, 1. a

NAPAČEN KORAK

Drang, drang, drang ... ura je 6.30. Vstati moram, kajti po vikendu zmeraj pride ponedeljek in z njim šola. Zbudila me je ura, ker ni nikogar doma. Ponavadi me zbujata mama, vendar je morala tokrat zgodaj vstati, ker je odšla v službo in urediti papirje za ločitev. Starša sta se ta teden razšla. Nikakor se ne morem sprijazniti s tem, vendar življenje teče naprej in ničesar ne morem spremeniti.

Starejši brat Patrik je odšel živeti k očetu. Pravi, da se pri njem bolje počuti. Jaz pa sem raje ostala pri mami, čeprav si nisva bili nikoli preveč blizu.

Čez dvajset minut se začne pouk, oditi moram na avtobusno postajo.

Preden se odpravim, si zmeraj privoščim cigareto. Zelo me sprosti, vendar moram imeti oči na pecljih, da me kdo ne vidi. Pri mojih petnajstih letih je to prepovedano! Po pouku grem k očetu obiskat Patrika. Komaj čakam, da ga vidim in da dobim novo zalogo cigaret. Vedno me zalaga s temi prepovedanimi rečmi. Pred nekaj meseci je spoznal prijatelja, ki preprodaja travco. Patrik si je seveda kupil zavojček in doma

poskusil njen učinek. Rekel je, da je vredno poskusiti. Ponudil je tudi meni, vendar sem odklonila, ker me je bilo strah.

Končno se je zaključila zadnja šolska ura. Naložila sem se na avtobus in odšla k očetu. Ni ga bilo doma, saj dela na ladji. Ko sem prihajala k hiši, sem zaslišala hrupno glasbo. Patrik obožuje rock, prav tako kot jaz.

Vsi v družini smo strastni rockerji, zato sta nama starša dovolila, da si narediva z bratom pirsing. Patrik ima že osemnajst let, zato jih ima lahko več. Jaz pa imam le dva. V nosu in na spodnji ustnici. V šoli sem zaradi tega še bolj slavna in veljam za rock punco. Imam vzdevek Smrt, ker me moji črni lasje naredijo še bolj blede in vedno nosim črna oblačila.

Stopila sem v hišo in Patrik me je takoj napadel: »Živijo Ema! Miiiiiisliiim, ali ti punca ne znaš niti potrkati ali kaj podobnega?« Zanimljivo sem ga pogledala in mu vzela cigareto iz ust. Strastno sem jo nesla k svojim, čeprav se mi je zdela nekam čudna, sem povlekla dim z nje. Patrik se mi je zarežal in rekel: »Ema, veš, da kadiš travco?« Z odprtimi očmi sem ga gledala, kakor da ne bi spadal na naš planet. Videla sem, da to ni prav nič takega in sklenila, da bom od sedaj naprej kadila tudi travco. Navaden cigareti je bil zame že preveč nedolžna stvar. Po petih minutah sem že čutila njen učinek. Začelo se mi je vrteti. Mislila sem, da sem na vrtiljaku. Soba je plesala okoli mene. Patrik se je še vedno režal. Domov nisem mogla iti taka, zato sem ostala pri njem. Očeta, kot ponavadi, ni bilo domov in tako me ni mogel nihče nadreti. Ker sem se bala domov k mami, sem ji telefonirala in jo obvestila, da bom spala pri očetu. Vsekakor se je strinjala.

Naslednje jutro mi je bilo slabo. Komaj sem vstala, že sem hitela na stranišče. Izbruhala sem le slino, ker prejšnji dan nisem ničesar zaužila. Ko sem prišla k sebi, sem opazila, da sem pouk že zamudila. Za šolo me nikoli ni preveč brigalo. Vsa leta do sedaj sem končala s tri, ker me je mama vzpodbujala.

Čez nekaj časa je vstal tudi Patrik. Skupaj sva napisala opravičilo za moj izostanek od pouka. Vse popolne sva preživela v hiši za računalnikom ali pa sva poslušala rock CD-je. Nisem si upala piti alkohola ali ponovno poskusiti drogo, ker se bom morala zvečer soočiti z mamo.

Bilo je dva tedna do poletnih počitnic in odločila sem se, da bom en mesec preživela le s Patrikom in očetom. Ker mama in oče nista več spregovorila niti besede, sem se lahko mami lagala, da je oče doma in pazi na Patrika in name. Mama ni želela, da bi se od očeta oddaljila, zato mi je dovolila, da ostanem za mesec dni pri njem.



Klara Kocjančič, 1. a

Šola se izteka in že pakiram svoje stvari v kovčke in nosim k očetu. Oče je na službenem potovanju in sploh ne ve, da nameravam živeti pri njem. Ravno zaradi tega se bivanja pri njem močno veselim.

Tri tedne kasneje

Sedaj živim že en teden pri Patriku. Mama me pokliče na mobilni telefon vsak drugi dan. To me malo moti, vendar potrpim. Do sedaj s Patrikom le uživava, cel dan poslušava glasbo, kadiva, pijeva alkoholne pijače, jeva hitro hrano.

Ponavadi zajtrk in večerjo kar preskočim, saj pazim na linijo. Do sedaj sem izgubila štiri kilograme. Čeprav nikoli nisem imela problemov s težo, mi štiri kilogrami manj kar pristojijo. Občutek imam, da sem shujšala zaradi cigaret. S tem se pravzaprav nisem obremenjevala. Važno mi je bilo, da sem uživala na polni črti.

Čez nekaj dni je klical oče. Oglasila sem se ravno jaz. Zlagala sem se mu, da sem prišla le na obisk k Patriku.

Oče mi je zmeraj verjel na besedo in tudi tokrat mi je. Vendar to ni bistvo tega klica. Na žalost je omenil, da se vrne čez en teden. Torej bodo morale biti moje počitnice krajše, kot sem si zamislila. Zadnje dni sem bila zaradi tega zelo potrta in skoraj neprestano sem kadila, zelo pogosto tudi travco. Spravljala me je v boljšo voljo.

Včeraj sem se tudi prerekala s svojim fantom Martinom, z njim hodim že šest mesecev. Imava že dokaj resen odnos. To prerekanje me je še dodatno spravilo s tira. Kadila sem zmeraj več in alkohol zlivala vase, kakor bi pila vodo.

Moje počitnice so prišle h koncu. Mama me je prišla iskat na avtobusno postajo poleg očetove hiše. Izstopila je iz avta, čeprav se je že delal mrak, je opazila moje stanje. Imela sem mastne lase, moja koža je bila še bolj bleda kot sicer, podočnjaki so bili črni kot oglje, moja postava precej shujšana. Vrtelo se mi je in zazibala sem se na pločniku. Zmanjkalo mi je ravnotežja in padla sem na tla ...



Kaja Pogajski, 1. a *

* Likovno delo je bilo nagrajeno na likovnem natečaju Zdravo življenje, mentorica Ksenija Pfeifer.

Ne vem, kaj se je zgodilo potem. Ničesar ne vem. Čutim le, da mi nekdo z lučjo sveti v oči. Počasi jih odprem. Okoli mene so zbrani ljudje v belih haljah. Na drugi strani za velikim oknom opazim mamo, ki ima zabuhle oči od joka. Nato se spet obrnem in luč mi zasveti v oči. Zamižim in premaga me spanec.

V bolnišnici

Zaslišim tihe korake, ki prihajajo proti meni. Podobni so maminim. Želela sem se prepričati, vendar sem bila preveč šibka, da bi sploh odprla oči. Začutila sem hladno tresočo roko, ki me je nežno prijela za zapestje. Na čelo sem dobila mehak poljub. Sedaj sem bila prepričana, da je ona. Zakaj se moja mama trese? Zakaj jo je strah? Kje sem? Kaj se mi je zgodilo? Ničesar nisem vedela. Morala sem se soočiti s sedanostjo, čeprav me je bilo strah. Nekdo je vstopil v sobo in to me je vzpodbudilo, da sem odprla oči. Sprva sem videla vse megleno. Potem pa se je slika zjasnila. Nad mano se je sklanjal človek v beli halji – zdravnik. Vprašal me je, kako se počutim. Odgovorila nisem ničesar. Ozirala sem se, da bi našla mamo, vendar je ni bilo nikjer. Zgrabila me je panika in želela sem vstati. Hlipala sem kakor petletni otrok in se tresla.

Zdravnika sem želela vprašati, zakaj sem v bolnišnici, vendar me je peklo grlo in iz sebe nisem spravila niti besedice. Nato mi je mož dal piti. Po slamici je čaj počasi tekkel po grlu in končno sem lahko izdala nekaj besed. S hripavim glasom sem vprašala: »Kje je moja mama? Zakaj sem tukaj?« Zdravnik me je toplo pogledal in dejal: »Ema, za mamo ne skrbi. Po kavo je šla. Takoj se vrne.« Drugega vprašanja pa se je izogibal. Ko me je nekaj časa gledal in preučeval moje stanje, me je vprašal, koliko časa že kadim travo. Kri mi je privrela v glavo. Sunkovito sem se obrnila proti njemu in izbuljila oči. Le kako ve, da sem kadila travo? Takoj mi je bilo jasno. V bolnišnici sem zaradi droge! Kako se je lahko to zgodilo meni? Meni, ki sem bila dokaj previdna. Ali sem bila dovolj? Kaj je rekla mama, ko je izvedela zame? Vprašanja so mi napolnila glavo. Najraje bi se pogreznila v zemljo.

En teden kasneje

Danes me izpustijo iz bolnice. Mami, zdravniku in psihologinji sem zaupala vse, kar se mi je zgodilo pri Patriku. V bolnico me je prišel obiskat celo Martin. »Uau, kako sem srečna!« Prinesel mi je rože. To mi je neznansko všeč in videti je bilo, da ga resno skrbi zame. Čez nekaj časa sem še njemu zaupala, zakaj sem v bolnišnici. Ko sem mu pripovedovala, sem mislila, da ga bo pobralo od strahu.

Moj konec

K psihologinji sem hodila še en mesec po tem dogodku. Tudi mama je hodila k njej, da se nauči, kako mi pomagati in kako z mano ravnati. Moram priznati, da je lepo sprejela novico o mojem početju. Ni me nadrla, kakor je to pri njej v navadi. Le sočutno me je pogledala in me objela, ko sva prišli na temo o drogah, cigaretih ... Tako reagirati jo je naučila Darja, najina socialna delavka, ki vsak drugi dan hodi k nama na dom.

Z njo imam povsem prijateljski odnos in v življenju mi je zelo pomagala. Daje mi nasvete, pogovarjava se o meni in moji preteklosti. Svetovala mi je, naj od sedaj naprej veliko več mislim nase in na zdravo življenje, kajti to je zelo pomembno! Človek se niti ne zaveda, kakšne posledice lahko nosi, če v otroštvu 'zafura' pri tem poglavju.

Obljubila sem, da ne bom nikoli več kadila ne trave in niti navadnih cigaret. Nikoli ne bom pretiravala pri alkoholu in jedla bom zdravo hrano. Vsaj tri obroke dnevno, kajti sedaj se zavedam, kaj pomeni ZDRAVO ŽIVLJENJE.

Patrik

Kako je z mojim bratom, ne vem veliko. Vem le, da ga je v roke vzela mama in ga spravila na zdravljenje v zavod za mladoletne osebe, ki so zasvojene z mamili. Oče pa je pri tem pomagal, ker se je počutil krivega. Opustil je službo na barki. Sedaj dela doma v pisarni in je cel dan na razpolago Patriku. Oče in mama se sedaj normalno pogovarjata. Upam, da se bo iz tega še kaj razvilo in bomo znova zaživel skupaj, kot normalna družina. Kdo ve, morda pa ravno problemi združijo ljudi.

Alja Turk, 8. b



Timotej Majer, 1. a

BAJSA

Dragi dnevnik!

Petek, 13. 5. 2006

Kakšen dan! V šoli smo se tehtali za športni karton in ugotovila sem, da sem visoka 170 cm in težka 70 kg. Vse moje sošolke so manjše in bolj suhe kot jaz. Ne moreš si predstavljati kakšna sramota. Sošolke so si med sabo primerjale težo in višino, hotele so, da jim tudi jaz pokažem svoj karton in ko tega nisem želela, so me začele zafrkavati. Seveda je bila najlepša Nicole (ona je tako ali tako vedno glavna). Preostali del dneva je bil ravno tako grozen, pri angleščini sem dobila nezadostno, pri matematiki smo pisali test in tudi fiziko me je hotela vprašati, vendar me je rešil šolski zvonec. Ko sem prišla iz šole, sem se o vsem pogovorila z mamo in ta mi je priporočala, da naj se več gibam in jem več zdrave hrane. Vendar jaz tega ne morem, to ni del mojega življenja. Upam, da bo jutri lepši dan.

Čav, tvoja Eva

Dragi dnevnik!

Ponedeljek, 16. 5. 2006

Pa je minil še en grozen dan! Ko sem danes prišla domov, sva se s starejšo sestro odpravili v naš hišni bazen. V kopalkah zgleda idealno, jaz pa sem v primerjavi z njo katastrofalna. Zgledam kot pujs na dveh nogah, pa tudi moje kopalke so obup. Zakaj ima ona vse in jaz nič? Zakaj je vedno ona pred mano? Zakaj je ona bolj priljubljena? Zakaj je lepša?

Kasneje, 16. 5. 2006

Po tistem neprijetnem plavanju sem se dokončno odločila, da začnem s hujšanjem. Moj cilj je doseči težo 55 kg. Nočem biti več taka bajsja, kakršna sem. Televiziji in računalniku se bom odpovedala in ta čas raje namenila učenju, saj če ne, mi grozijo popravni izpiti.

Petek, 22. 6. 2006

Jupi, danes je zadnji dan šole, konec moje nočne more. Moj šolski cilj je dosežen. Razred sem opravila pozitivno, vendar sem razočarana zaradi svojega drugega cilja, glede teže. Zdaj so počitnice in si bom lahko vzela več časa za hujšanje. Ne bom hodila na plažo, jedla sladkarij, več bom telovadila in se redno tehtala ter ti poročala o svoji teži.

Čav, Eva

Četrtek, 5. 7. 2006

Zelo sem vesela, saj sem shujšala in imam zdaj 65 kg. Ampak še vedno se držim svojega cilja – imeti 55 kg. Še vedno se sama sebi zdim zelo debela, vendar sem zelo vesela, da sem sploh začela s tem. Več kasneje ...

Sobota, 7. 7. 2006

Ne moreš verjeti, kaj se mi je danes zgodilo. Najlepši tip na svetu me je povabil ven. Spoznala sem ga v športnem centru preko moje najboljše prijateljice Nike. On je njen bratranec in je zelo simpatičen in zelo, zelo lep. Ime mu je Andrej. Ima temne, kratke lase in modre oči. Upam, da bova kmalu postala kaj več kot prijatelja. To bo zaenkrat vse.

Tvoja, Eva

Dragi dnevnik!

Petek, 13. 7. 2006

Boljšega dne še nisem doživela! Koga briga, če je petek 13.! Zgodili sta se mi dve stvari, na katere že dolgo časa čakam:

1. Shujšala sem za 5 kg in tako zdaj tehtam 60 kg. Vem, da mi manjka še 5 kg do svojega cilja, vendar upam, da se ju bom v naslednjih dveh tednih znebila.
2. Ven grem s svojim najdražjim – Andrejem. Peljal me bo v mehiško restavracijo in nato v lunapark. Paziti bom morala, da ne bom pojedla preveč mehiške hrane (čeprav jo obožujem), saj želim ohraniti svojo pridobljeno težo.

Se slišiva kasneje ...

Čav, Eva

Ljubi, dnevnik!

Sobota, 14. 7. 2006

Včerajšnji večer je bil enkraten. Z Andrejem sva se zabavala cel večer in ... ne moreš verjeti ... postala sva PAR! Hrana je bila odlična, vendar sem kot obljubljeno pazila na njeno količino. Danes sem se odločila, da imam športni dan in bom cel dan izkoristila za tek, plavanje in druge športne dejavnosti. Upam, da bom v tem uživala. Se slišiva kasneje ...

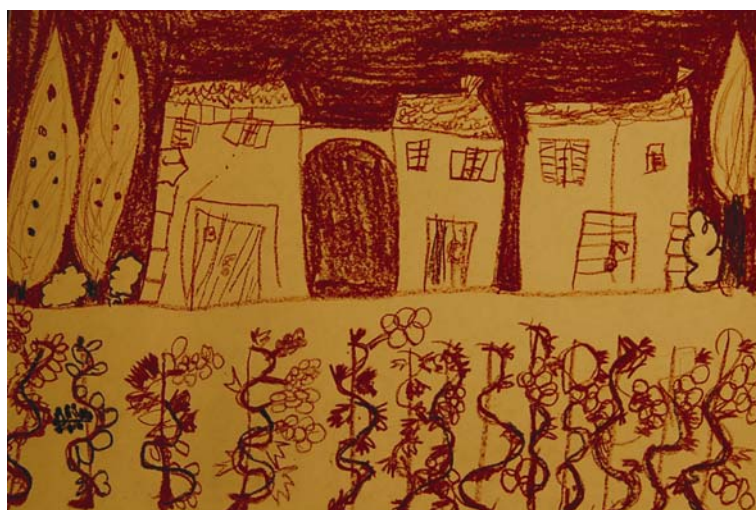
Četrtek, 19. 7. 2006

Že cel teden tečem, telovadim, malo jem in shujšala sem samo za 2 kg! Samo za uboga 2 kg! Sicer s telovadbo ne bom obupala, ampak sem pa zelo jezna, ker na mojem telesu ni bistvenih razlik. Zdaj pa se bom res vzela v roke in zelo, zelo resno hujšala, saj tako ne more iti več naprej.

Sreda, 8. 8. 2006

Oprosti, ker ti že dolgo časa nisem pisala, vendar sem res zelo zaposlena s tehtanjem in telovadbo. Zelo sem vesela, saj sem shujšala za 6 kg in zdaj končno tehtam 52 kg. Danes zjutraj sem opazila v ogledalu, da so mi zobje porumeneli. Ko sem se o tem pogovorila z Andrejem, mi je rekel, da je to zaradi tega, ker hujšam in da naj zdaj s tem neham. Zelo sem se razburila in mu začela ugovarjati, da se to na mojem telesu sploh nič ne vidi in da on pravzaprav o tem nič ne ve. Nisem mu povedala, da mi zadnje čase tudi lasje zelo hitro izpadajo, pravzaprav mi odpadajo celi kodri las. Z Andrejem sva se zelo močno sprla, vendar upam, da bo on tisti, ki se bo prvi opravičil.

Čav, Eva



Klara Podgajski, 1. a

Dragi dnevnik!

Petek, 17. 8. 2006

Včeraj me je Andrej povabil ven kot opravičilo za sredino dogodivščino. Zamolčala sem mu, da sem shujšala še za 1 kg . Zlagala sem se mu tudi, da bom s hujšanjem prenehala. Rekel mi je, da sem že preveč suha in da naj zdaj s tem neham. Rada bi mu verjela, vendar se vsakič, ko se pogledam v ogledalo, vidim debela. Rada bi bila taka kot moja sestra, vendar mi to preprosto ne uspe. Mama in sestra mi dopovedujeta, da sem se v zadnjih mescih zelo spremenila, da je bilo v redu hujšanje do 55 kg, vendar da zdaj že rahlo pretiravam. Kako si želim, da bi bilo to res, vendar mi vsak pogled na ogledalo pripoveduje drugače. Tam sem še vedno stara, debela Eva.

Dragi dnevnik!

Torek, 28. 8. 2006

Zdaj je že več kot štiri mesece, odkar hujšam in v teh dveh tednih, odkar ti nisem pisala, sem jedla le skledo solate na dan. Samo tako sem lahko še več shujšala, ker drugače ni šlo. Le kak kilogram na teden in to vsekakor ni dovolj. Moja podoba v ogledalu je nepopolna in zelo debela. Sedaj sem shujšala še nekaj kilogramov, vendar še vedno sem debela. Tehtam 42 kg. Želim si, da bi bila takšna kot moja sestra, čeprav mi tudi ona dopoveduje, da sem presuha, vendar je ona še bolj kot jaz. Rada bi bila taka kot ona in moj cilj bi bil dosežen. Vendar se bo kmalu spet začel pouk in novo šolsko leto in spet bom morala pred sošolce debela in spet bom tarča posmeha. Povedati ti moram tudi to, da se zadnje dni zelo, zelo slabo počutim in ves čas sem zaspana. V glavi se mi vrti in če vidim hrano, me zaskeli v trebuhu in postane mi zelo slabo. Tudi sedaj mi je slabo. Sedim tukaj, v svoji sobi in zelo se mi vrti v glavi. Kar megli se mi pred očmi in ... in ničesar več ne vidim ... slabo mi je ... temni se mi pred očmi ... ne zdržim ... več ... mislim ... da ... bom padla ... da ...

Dragi dnevnik!

Nedelja, 2. 9. 2006

Sedaj sem v postelji in se še vedno počutim zelo slabo, vendar zdravniki pravijo, da bom kmalu okrevala. Namreč bila sem veliko presuha za svojo višino, vendar sem se samo v ogledalu videla zelo debela. Ko pa sem prišla do točke, ko ni šlo več naprej, sem padla skupaj in izgubila zavest. Ko je mama vstopila v mojo sobo in me je videla ležati pod mizo, me je takoj odpeljala v bolnišnico, kjer so mi dajali umetno hrano po cevki. Tako sem počasi prišla k sebi in sedaj vidim vse svoje napake. Ko se sedaj pogledam v ogledalo vidim, da sem veliko presuha in da bi morala hujšanje že zdavnaj opustiti. Vendar takrat tega nisem videla. Videla sem se kot debelo in zavaljeno, čeprav to sploh nisem bila. Zdaj mi je žal za to. Če bi lahko čas zavrtela nazaj, se ne bi nikoli podala v kaj takšnega. Vesela sem, da sem še živa in da so mi zdravniki pomagali do tega, da se zavedam, kakšna sem in da ne bom tega nikoli več ponovila.

Vem, da sem naredila veliko napako in zavedam se, kako je to. Vem, da se vidiš debelo, čeprav nisi, vem, kako je to, če meniš, da ti vsi lažejo. Vse vem in mislim, da vsi ljudje to vemo, vendar se kljub temu vsako leto poveča število anoreksičnih deklet. Upam, da se bo to število zmanjšalo, saj je vsak človek lep tak, kakršen pač je: debel, suh, visok ali majhen. Bistven pomen lepote je zdravje in dobro počutje.

Tina Stančič, Rebeka Aščerič, 8. b

Skrbimo za svoje zdravje ...

V mesecu aprilu so na naši šoli, ki deluje že peto leto kot eko šola, potekale aktivnosti, posvečene skrbi za zdrav način življenja. Na najrazličnejše načine smo spodbujali otroke k zavestnemu razmišljanju o njihovih prehranjevalnih navadah, času, ki ga posvečajo športnim aktivnostim, sprostitvi in zdravju. Namen aktivnosti pa je bil osvestiti tudi starše in krajane, ki naj bi jim zdrava prehrana, rekreacija, skrb za duhovno in telesno rast pomenile vrednoto oz. potrebo, da se lahko vsakodnevno uspešno spopadajo z novimi izzivi.

20. aprila 2007 so na šoli potekale najrazličnejše delavnice na temo Skrbimo za svoje zdravje, ki so jih izvajali številni zunanji sodelavci in učitelji. V okviru dneva aktivnosti sta delovali tudi novinarska in računalniška delavnica, pod mentorstvom učiteljice Tinkare Žagar in učitelja Marjana Korena, kjer so učenci – novinarji pod budnim očesom spremljali dogajanje na šoli.



Stres in duševno zdravje mladostnikov

V delavnici je predaval mag. Robert Trunkel. Povedal nam je, da so naši možgani enako razviti kot pred 1000 leti, naš način življenja pa je postal hitrejši in stresnejši. Prav zato so naši možgani preobremenjeni. Predstavil nam je stresni trikotnik: v njegovem vrhu smo mi, otroci, na desni strani trikotnika pa sta dom in družina. Ta za nas predstavljata glavni izobraževalni vir. Gospod Trunkel nam je razložil, da je učenje

proces, ki traja od mladosti do smrti. Učimo se hoditi, brati, pisati, računati ... Z učenjem si spreminjamo osebnost. Ugotavljali smo, da moramo razmišljati o svojih ciljih in ugotoviti smisel življenja.

Samopodoba

Delavnico je vodila naša pedagoginja Tanja Pavlič. Učenci so reševali vprašalnike v povezavi s samopodobo. Ugotavljali so, kako so občutili prejšnji teden, izvajali so tudi vaje komunikacije ali sporazumevanja. Zanimivo je bilo slišati mnenja učencev o minulem tednu. Najpogostejše so otroci občutili srečo, izčrpanost, zadovoljstvo, prepotentnost in dolgočasnost. Vsak je moral tudi zaigrati nekaj svojih čustev. Pedagoginja je vsem razdelila tudi zelo zanimivo misel Hughesa Mearnsa, ki se glasi takole: »Vsak med nami ima kakšen dar. To je morda želvin dar vztrajnosti, lisičin dar zvitosti, pasji dar zvestobe, vrabčkov dar veselja, ali labodov dar elegantnega gibanja.«

Maja Furlan, 8. b, Maruška Trebše, 8. a



Zdrav življenjski slog – vzdrževanje telesne teže

Predavanje je vodila diplomirana medicinska sestra Tamara Štemberger Kolnik, ki se ukvarja z ljudmi s sladkorno boleznijo in povišanim holesterolom. Pogovarjali smo se o telesnem gibanju in zdravem prehranjevanju mladostnikov. Mentorica in študentka sta nam na zanimiv način in podrobno predstavili prehrambeno piramido, v kateri so naslednje prehrabene skupine: škrobna živila, zelenjava, sadje, mlečni izdelki, meso, ribe in perutnina ter sladka in mastna živila. Vsak učenec je dobil pet krožnikov in na vsakega napisal živila za zdrav obrok. Učenci so se zelo dobro izkazali.

Teja Petrovič in Mateja Čanadi, 8. a

S sprostitvijo nad stresom

V delavnici je bilo govora o stresu in predvsem o tem, kako se ga obraniti. Izvajalki, Iva Osivnik, dipl. psihologinja, in Marina Sučić Vuković, doktor medicine, sta nazorno povedali o tem, kako stres nastane in o nevarnosti le-tega. Stres nastane, ko se nečesa ustrašimo ali ko smo pod nekim pritiskom. Če



se ustrašimo, občutimo v sebi posebno stanje telesa – srce nam prične hitreje biti, v trebuhu občutimo strah ... Sedaj lahko občutimo veliko več stresa kot nekoč, saj imamo drugačen način življenja. Priporočljivo je, da najdemo načine, kako se stresa znebiti (sprostitvev). Izvajalki sta povedali še, da če se stres pojavlja vsak dan, je velika nevarnost, da zbolimo za različne bolezni. V današnjem svetu ne moremo zatajiti svojih čustev, predvsem jeze. Ta se pojavlja skoraj vsak dan. Poslušalci so zbrano poslušali, saj je bilo predavanje zelo zanimivo.

Elena Vižintin in Aneja Tuljak, 9. a

Zdrava prehrana

Našo šolo je obiskala tudi Emilija Pavlič. Pogovor je potekal o zdravi prehrani, saj je gospa ekološka kuharica. Prisega na čim bolj naravno kuhanje. Pravi, da je za pravilno kuhanje potreben predpasnik, ruta, čiste roke in seveda veselje do kuhanja. Pije veliko vode in je veliko jabolk, saj sta ravno voda in jabolka pomembni del zdrave prehrane in dobrega počutja. Če se prehranjujemo zdravo, ohranjamo svojo lepoto in naravni videz, kar dokazuje tudi gospa sama. Ko smo bolni, namesto tablet uporabimo raje med. V delavnici smo kuhali kruh, pražili sardele in polento. Pokazala nam je tudi, kako se čisti ribe.

Gospa Pavlič prisega na zdravo prehrano kot največjo naložbo za prihodnost in dobro počutje.

Kristina Zorč, Iris Kos, 8. a



Pot k svobodi, neodvisnosti

V okviru eko dneva je potekala delavnica in pogovor z naslovom Pot k svobodi, neodvisnosti. Učenci so se pogovarjali s župnikom cerkve v Sv. Antonu, gospodom Francem Prelcem. Pogovor je potekal o načinu preprečevanja alkoholizma in zdravljenja le-tega. Razložil je, da je v Sloveniji kar 250000 alkoholikov. Slovenija rešuje situacijo z ustanavljanjem komun za odvisnike od drog. Pred 16 leti se je gospod Prelc začel ukvarjati z odvisniki, saj so ga



začeli prositi za pomoč. Skrbi za 4 take centre v Sloveniji. Razlagal je, da je odvajanje zelo težko in da veliko odvisnikov obupa. Povedal je veliko zgodb, ki jih je izvedel od svojih varovancev. Te so večinoma krute in zelo žalostne. Odvisniki ne prihajajo le iz Slovenije, temveč tudi iz drugih držav: Albanije, Rusije, Hrvaške, Srbije itd. Učenci so postavljali vprašanja in izvedeli so, da je življenje v komuni trdo in mučno, toda enako običajnemu življenju.

Sara Kozlovič in Nika Mahnič, 9. a

Pregledovanje dojk

Janja Zver Skomina, dr. med., nam je v delavnici predavala o raku na dojkah, o njegovem zdravljenju in o spolno prenosljivih boleznih. Povedala nam je, da vsako leto za rakom na dojkah zboli okoli 1000 žensk po celem svetu. Rak na dojkah je ozdravljiv, saj se ga da s pravočasnim odkritjem preprečiti ali pozdraviti. Predavala nam je tudi o napravah, ki lahko predčasno opazijo raka na dojkah. Dojke si je treba pregledovati po dvajsetem letu starosti enkrat na mesec. Tveganje za raka na dojkah narašča od dvajsetega leta, ko letno zboli okoli 5 žensk, do petdesetih let in naprej, ko za rakom na dojkah zboli letno 70 žensk. Rak na prsih lahko dobijo tudi moški. Predavala nam je tudi o nezaščitenih spolnih odnosih. Hepatitis C je ena izmed spolno prenosljivih bolezni, ko ti odpovejo jetra, ki se jo da preprečiti le z zaščito med spolnim odnosom. Na koncu sva jo prosili za intervju, v katerem nama je povedala, da ji je všeč, da s svojim delom pomaga ženskam, da naredijo nekaj dobrega zase.

Valentina Bertok, 8. b in Tanja Markovič, 8. a



Preprečevanje kajenja

V delavnici sta nam študenta Medicinske fakultete predavala o kajenju, cigaretah in njegovih sestavinah.

Po kratkem uvodu smo se v učilnici fizike zbrali v krog in odgovarjali na vprašanja, ki sta nam jih zastavljala študenta.

V krogu smo si podajali sestavine, ki naj bi bile v cigaretah, in zgroženo ugotovili, da so te sestavine aceton, amoniak (WC



račka), strup za podgane in med vsemi temi sestavinami jih je kar 50–60, ki povzročajo raka. Na srečo ni bilo nobene dvignjene roke ob vprašanju, ali kdo kadi. Ugotovili pa smo, da smo vsak dan deležni pasivnega kajenja v gostilnah, barih, restavracijah in na žalost tudi doma.

Država je poskrbela tudi zato, saj se uveljavlja zakon o prepovedi kajenja v javnih prostorih in o prepovedi javnega oglaševanja tobačnih izdelkov. Na tablo smo izpisali nekaj pozitivnih in negativnih lastnosti kajenja. Opazili smo premoč negativnih podatkov o kajenju. Pod pozitivne smo napisali: odganjanje depresije in stresa ter biti frajer. Pod negativne pa: onesnaževanje okolja, bolezen rak, smrdenje, slab zadah, rumeni zobje in prsti, impotenca in poleg vsega tega porabimo veliko denarja.

Vesna Poles in Tara Jagodnik, 9. b

Preprečevaje odvisnosti

V delavnici, ki jo je vodila Aleksandra Zonta Vatovec, je bilo govora o odvisnosti od alkohola. Učiteljica je predavala o alkoholizmu in o alkoholikih. Skoraj v vsaki družini ima vsaj en član težave z alkoholom. Ta je zelo »priljubljen« med najstniki. Alkoholizem se lahko ozdravi le s trdo voljo in pomočjo različnih ustanov (anonimni alkoholiki). Ozdravljeni alkoholiki lahko pomagajo tudi ostalim, ki imajo težave z alkoholom. Večina alkoholikov živi v lažeh, saj si nočejo priznati, da imajo težave. Alkohol je zelo nevaren, saj negativno vpliva na rast in uničuje možganske celice ter jetra. Ugotovili so, da je prav alkoholizem največja borba odvisnosti.

Aneja Tuljak in Elena Vižintin, 9. a



Krvni tlak in pritisk

Delavnico je vodila ga. Mira Peroša, ki prihaja iz Zdravstvenega doma Koper in je tam zaposlena kot patronažna sestra.

KAJ JE KRVNI TLAK:

Je tlak, s katerim kri pritiska na steno žile. Imamo zgornji in spodnji tlak. Zgornji tlak nastane takrat, kadar srce požene kri. Normalen zgornji tlak je 120 mm Hg. Spodnji pa nastane, kadar srce počiva. Normalen spodnji tlak je 80 mm Hg. Tlak v teku dneva ne ostaja enak, torej se spreminja.

TEŽAVE:

Če je krvni tlak povišan ali znižan, povzroča težave na ožilju in na srcu. Trajajo lahko veliko let. Te bolezni so najbolj pogost smrtni vzrok. Zvišan krvni tlak povzročata dednost in visoka telesna teža.

SVETOVANJE:

- zdrava prehrana, lahka prehrana, manj soli
- malo alkohola (kozarec na dan)
- gibanje (3-krat na teden 30 minut)
- stres

SRCE:

Srce je črpalka, ki z vsakim stiskom – torej utripom iztisne kri. Srce požene ob vsakem stisku 1 deciliter krvi. Zelo pomembno je gibanje. V spanju se srčni utrip upočasni.

MERJENJE PULZA IN KRVNEGA TLAKA

Pulz merimo s tremi prsti. Prste položimo na žilo v zapestju. Štopamo na minuto, koliko utripov naredi srce. Krvni tlak merimo z nadlahtnim aparatom (manometer na pero, lahko so tudi elektronski). Vrednost: odrasli 100, dojenčki 130 na minuto.

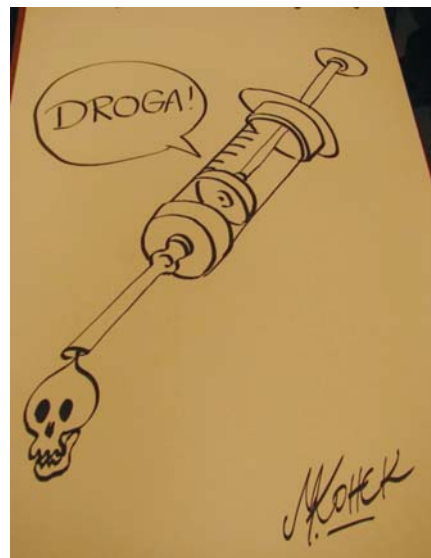


Kristina Ilnikar in Toni Zonta, 7. a

Karikature

V skupini Karikature je sodelovalo enajst učencev, vodil pa jo je Miran Kohek, ki je po poklicu komercialist pri Mladinski knjigi. Ker je bil današnji dan namenjen zdravemu življenju, je gospod Kohek narisal kar nekaj karikatur na to temo, na katerih je hotel poudariti razliko med zasebnim in državnim zdravstvom ipd. Nato je k tabli poklical učenca devetega razreda, ki je narisal kačo, ki simbolizira zdravstvo.

Lara Kavčič, Martina Poberaj, 8. a



TEGA ŽIVEGA VSE TÔKA

V okviru eko dneva je potekala tudi gledališka delavnica, ki se je odvijala v knjižnici. Tam so se učenke 8. razreda pripravljale na gledališko predstavo. Njihova mentorica je bila učiteljica Sonja Guzič. Alja Turk nam je povedala nekaj besed o poteku vaj in o njihovih predstavah nasploh.

KATERINA: Kako ste si zgodbe izbirali?

ALJA: Izbrali smo si tri besedila, ki se navezujejo na zdravo življenje. Prva igra nosi naslov Jima prav, nima prav, druga Istrijanka in médeg, zadnja pa Štorjica od istrijskih štorjic.

KATERINA: Zakaj ste se odločili za to delo in kako je potekalo?

ALJA: Stvar nam je bila takoj všeč, saj nam je tema zgodbic zanimiva in smo se ob vajah zelo zabavali. Kljub temu pa je delo potekalo usklajeno. To dolgujemo učiteljici Sonji Guzič.

KATERINA: Ali bi lahko na kratko opisala vsebino zgodb?

ALJA: Ja, prva zgodba govori o zdravem življenju, druga o Istrijanki, ki gre h ginekologu, tretja pa o tem, kdo ima prav.

KATERINA: Hvala za intervju in lepo nastopajte.

ALJA: Ni za kaj in nasvidenje.

Katerina Savarin in Valentina Pavletič, 9. b

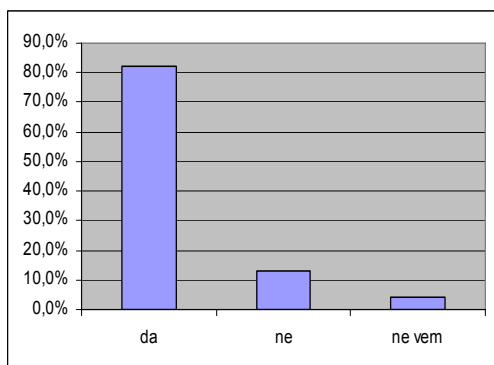


Kako zdravo živim?

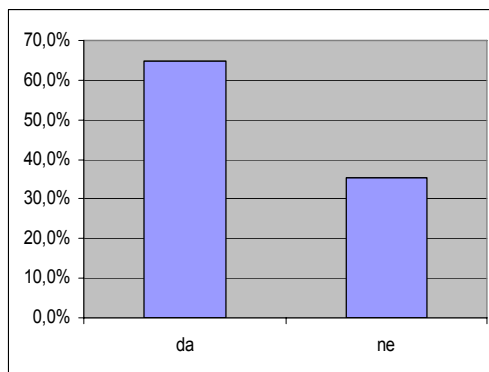
Med učenci predmetne stopnje je bila v okviru eko dneva opravljena anketa. Namen ankete je bil vzpodbuditi učence k razmišljanju o njihovih življenjskih navadah in ugotoviti, kako zdravo živijo. Z zdravimi življenjskimi navadami ohranjamo in krepimo svoje zdravje, slabe razvade pa zdravju škodujejo. Učenci so odgovarjali na vprašanja, ki so se nanašala na njihove prehranjevalne navade, gibalne navade ter slabe razvade, kot je kajenje.

Anketiranih je bilo 163 učencev. Z analizo ankete je bilo ugotovljeno, da več kot tretjina (35,3 %) anketiranih učencev pred odhodom v šolo ne zajtrkuje, četrtna (25 %) pa jih dnevno zaužije le tri obroke hrane.

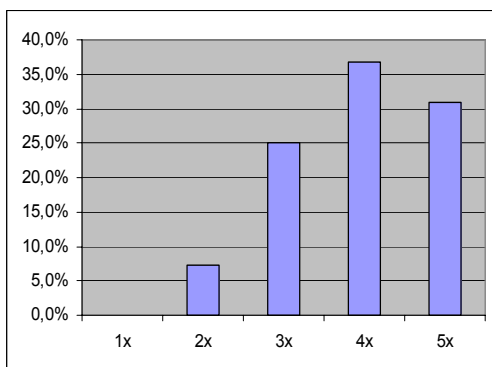
Ali živiš zdravo?



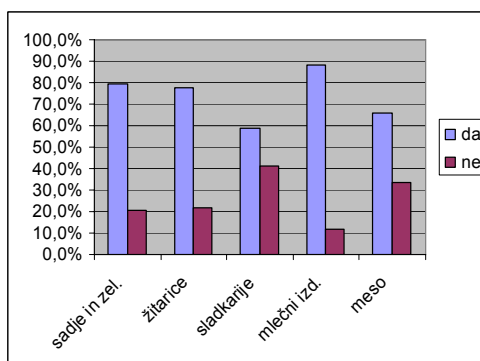
Ali zajtrkuješ preden odideš v šolo?



Kolikokrat na dan ješ?

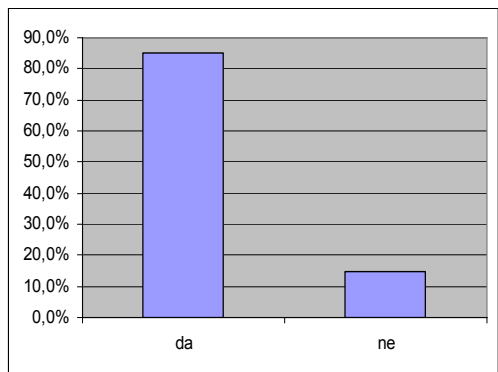


Ali imaš vsak dan na jedilniku?

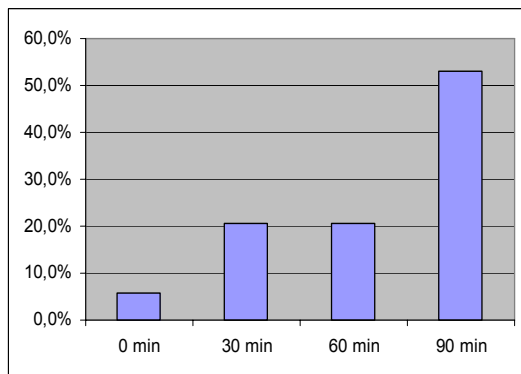


Iz analize ankete je razvidno, da se po pouku s športom ukvarja kar 85,3 % anketiranih učencev, hkrati pa učenci veliko časa presedijo pred televizijo in računalnikom.

Ali se izven pouka ukvarjaš s športom?

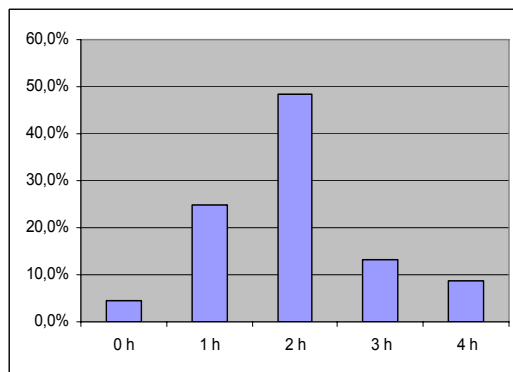
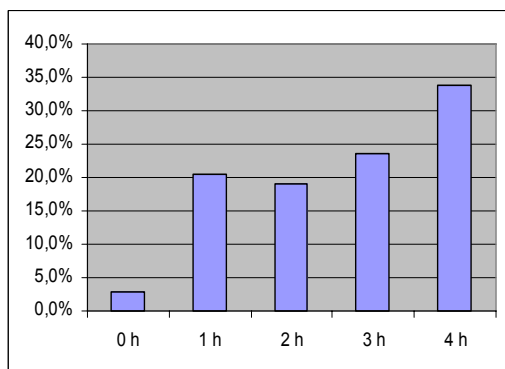


Koliko minut med tednom dnevno izven šole posvetiš gibanju?

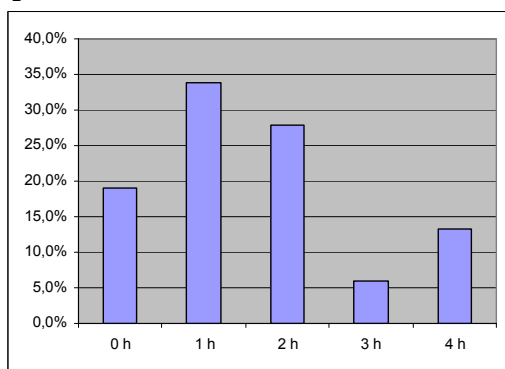


Polovica anketiranih učencev (52,9 %) je med tednom gibalno aktivnih 90 minut dnevno, medtem ko je 5,9 % učencev po pouku gibalno neaktivnih. Skoraj polovica anketiranih učencev (48,5 %) gleda televizijo 2 uri dnevno, skoraj tretjina (27,9 %) pa jih uporablja računalnik 2 uri na dan.

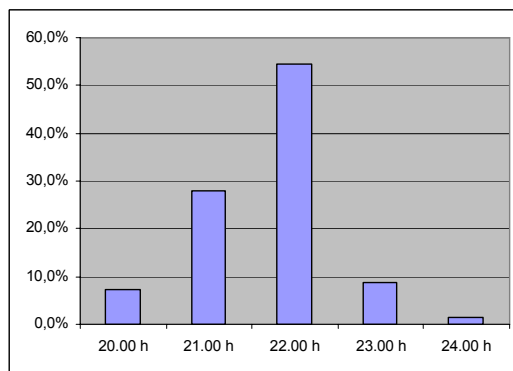
Koliko ur posvetiš gibanju med vikendom? Koliko ur na dan presediš pred TV?



Koliko ur na dan presediš pred računalnikom?



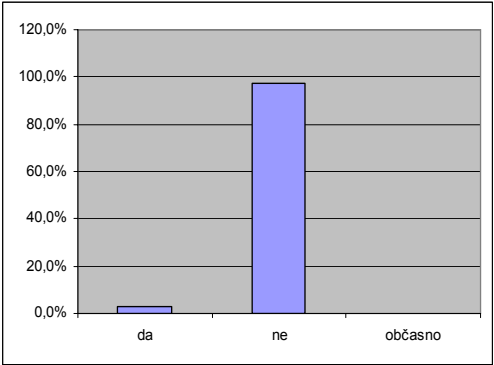
Ob kateri uri odideš k počitku?



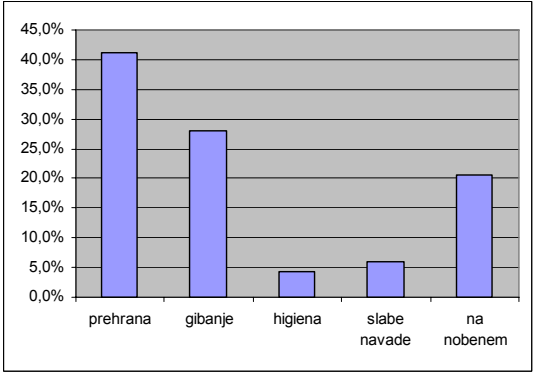
Analiza ankete je pokazala, da večina (82,4 %) učencev meni, da živi zdravo. Kljub temu pa je bilo veliko učencev mnenja, da bi lahko v prid zdravju svoje

navade izboljšali na področju prehrane (41,2 %) in gibanja (27,9 %). Pedagoški delavci jih moramo v tej smeri vzpodbujati in jim biti nenazadnje z zdravim načinom življenja vzor.

Ali kadiš cigarete?



Na katerem področju bi lahko kaj spremenil, da bi bolj zdravo živel?



Jasna Odar, Marijan Koren