



Osnovna šola bratov Polančičev
Maribor

BUKVICE

16

ZBORNIK LITERARNIH, LIKOVNIH
IN GLASBENIH IZDELKOV
UČENCEV OŠ BRATOV POLANČIČEV MARIBOR

SAMOZALOŽBA
Maribor 2017

**»Človek žrtvuje svoje zdravje, da bi zaslužil denar.
Potem žrtvuje denar, da bi spet dobil svoje zdravje.
In potem je tako zaskrbljen za prihodnost, da ne uživa sedanjosti.
Rezultat tega je, da ne živi v sedanjosti ali prihodnosti ...«
(Dalai Lama)**

Da, zdravje je naša največja vrednota. To je stanje telesne, duševne in socialne blaginje. Skrb za zdravje ni samo ena aktivnost, ampak je preplet mnogih aktivnosti, ki jih moramo redno izvajati, da bo naše zdravje čim boljše. Najpomembnejša za zdravje je zdrava in uravnotežena prehrana. Zavedati se moramo prednosti zdravih živil. Pomembna je pravilna razporeditev obrokov čez dan. Zaužijemo dnevno pet obrokov? Jemo zjutraj kot kralj in zvečer kot berač? Če želimo biti zdravi, se moramo tudi veliko gibati. Vsaj trideset minut na svežem zraku vsak dan je priporočilo uradne medicine. Če je športnih aktivnosti več, je toliko bolje.

Dragi učenci, spoštovani mentorji,

čestitam Vam za literarne, likovne in glasbene prispevke na temo »Zdravje«. Vzgoja za zdravje se prične že v družini in se nadaljuje v šoli. V šoli še posebej skrbimo za zdravje z upoštevanjem smernic zdrave prehrane, prav tako pa tudi z izvajanjem večletnega programa »Zdrav življenjski slog«. Prevzemanje odgovornosti za lastno zdravje pa naj postane Vaša odločitev in Vaš način življenja. Zdravo uživajmo v sedanjosti, da ne bomo zaskrbljeni za prihodnost.

Brigita Smogavec, ravnateljica

ZDRAVJE

Učenci 1. a

Alexei: Za zdravje skrbim tako, da ne jem veliko sladkarij, da pijem vodo.

Jaka: Veliko se ukvarjam s športom. Treniram snowboard, BMX, plavanje in akrobatiko.

Kim: Rada imam sadje, in sicer banane, pomaranče, mandarine. Vsak dan spijem veliko vode.

Marko: Veliko se gibam na svežem zraku. Vozim se s skirojem, igram nogomet.

Fernanada: Rada hodim v park, kjer se igram na svežem zraku.

Valentina: Vsak dan pijem mleko. Najbolj zdravo je jesti kosmiče in jogurt.

Maša: S starši hodimo na sprehod v park, veliko tudi kolesarimo.

Loti: Za zdravje skrbim tako, da ne jem veliko sladkarij, pojem veliko jabolk in pijem vodo.

Aurora Sofia: Vsak dan pojem zajtrk, kosilo, malico. Ne jem veliko sladkarij, spijem pa veliko vode in čaja.

Amela: Jem veliko sadja, pijem vodo. Veliko hodim na sprehod.

Stefan: Mama mi velikokrat skuha čaj z medom. Rad tudi kolesarim in tako skrbim za svoje zdravje.

Sumeja: Jem veliko zelenjave, pijem čaj in se gibam na svežem zraku s svojo prijateljico.

Pia: Pojem veliko sadja, pijem vodo. Ukvarjam se s plavanjem.

Tia: Poleti pojem veliko jagod, zelo rada imam solato s krompirjem. Igram se na svežem zraku.

Klemen: Rad imam rdeča jabolka. S starši hodimo v gozd in park, kjer opazujemo drevesa in ptice.

Sofia: Pojem veliko zelenjave. Rada telovadim, vozim se s kolesom.

Lan: Rad telovadim in igram nogomet.

Žiga: Doma delam stoje. Najraje jem korenček in jabolka.

Luka: Ne jem veliko sladkarij, raje pojem jagode, jabolka in korenček.
Ukvarjam se s športom.

Učenci 1. b

MATIC KAISERSBERGER, 1. b

NOGOMETAŠ MIHA



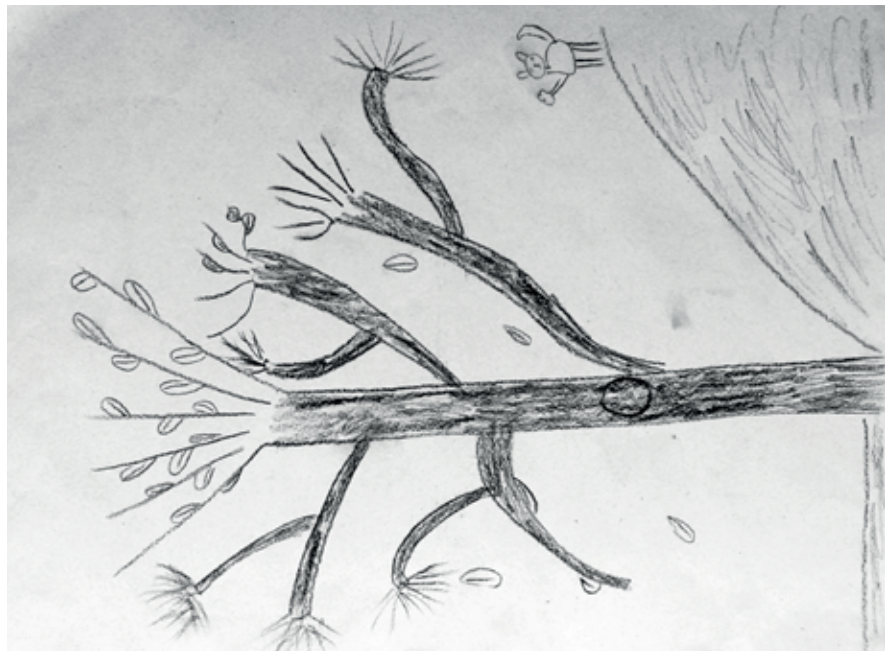
MIHA JE ZELO DOBER NOGOMETAŠ. VSAK TEDEN HODI NA TRENING. V PETEK PA SE MU JE ZGODILA NESREČA. NA TRENINGU SI JE ZLOMIL NOGO. MORAL JE V BOLNIŠNICO. MAVEC BO IMEL NA NOGI DVA TEDNA. KOMAJ ČAKA, DA BODO MAVEC ODSTRANILI. TAKRAT BO SPET LAHKO ŠEL NA NOGOMETNI TRENING.

ELLA URBANEK, 1. b

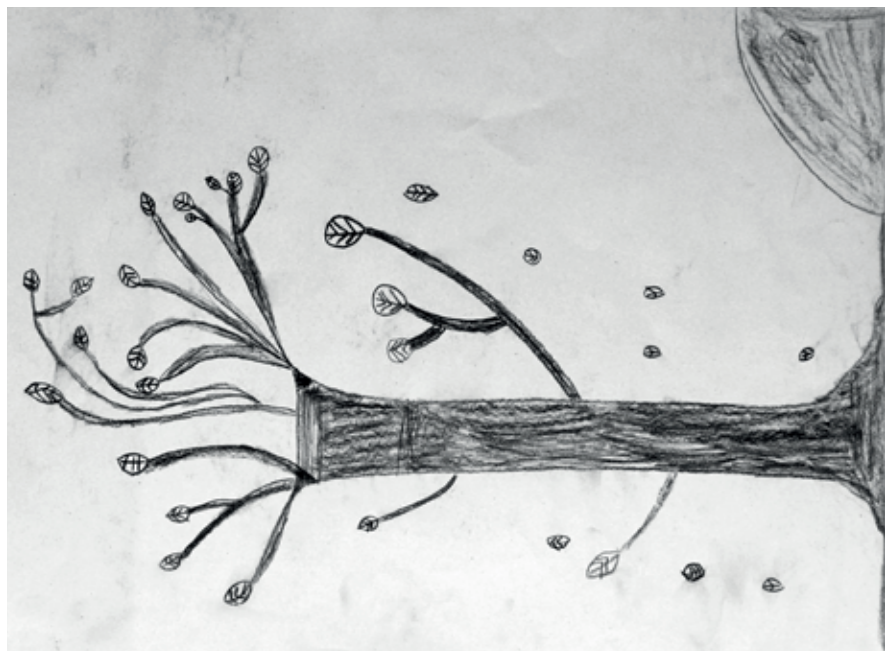
LAURO BOLI ZOB



LAURO JE ZAČEL BOLETI ZOBOK. NIČ ČUDNEGA, SAJ SI NI ŽELELA UMIVATI ZOBKOV. ZOBOK NI NEHAL BOLETI. ZATO JE LAURA ŠLA K ZOBOZDRAVNIKU. ZOBOZDRAVNIK JI JE ZOBOK IZPULIL. NIČ VEČ JE NI BOLELO. LAURA JE OBLJUBILA, DA SI BO REDNO UMIVALA ZOBKE.



Aurora Sofia Dreu, 1. a: Drevo



Loti Kostanjevec, 1. a: Drevo

AJDA SAMEJA, 1. b

NINA IMA UŠI

NINA HODI V ŠOLO. VSAK DAN SE ZJUTRAJ VESELA ZBUDI IN ODHITI K SOŠOLCEM. NEKEGA DNE PA JE NINO ZJUTRAJ MOČNO SRBELA GLAVA. POMISLILA JE, DA NEKAJ NE BO V REDU. MAMICO JE PROSILA, DA JI PREGLEDA LASIŠČE. JOOOOJ, MAMI JE NAŠLA UŠKE. MAMICA JE ODŠLA V LEKARNO PO ŠAMPON. NINA NI ŠLA V ŠOLO. OSTALA JE DOMA DVA DNI. GLAVO SI JE VEČKRAT OPRALA S ŠAMPONOM. MAMICA JI JE VSAK DAN VEČKRAT RAZČESALA LASE. KO NA NININI GLAVI NI BILO VEČ UŠI, JE LAHKO SPET VESELO ŠLA V ŠOLO.



SELMEDIN ALITI, 1. b

ŽIGA JE ZBOLEL

ŽIGA JE PRIŠEL IZ ŠOLE DOMOV. BOLELA GA JE GLAVA. MAMICA MU JE IZMERILA VROČINO. IMEL JE ZELO VISOKO VROČINO. ŠLI SO K ZDRAVNIKU. ZDRAVNIK JE REKEL, NAJ DOMA POČIVA. DOBIL JE SIRUP. ČEZ NEKAJ DNI JE BILO BOLJŠE. KO JE

OZDRAVEL, JE LAHKO SPET HODIL V ŠOLO.



KRISTINA KOCBEK, 1. b

ČE ŽELIŠ BITI ZDRAV, JEJ VELIKO MEDU IN JABOLK. JABOLKA IMAJO VELIKO VITAMINOV IN TI DAJO DODATNO MOČ. MED PA POMAGA PRI PREHLADU. ŽLIČKA NA DAN ODŽENE GRIPO STRAN!



KIRIL SOKOLOV, 1. b



MINI ZDRAVSTVENI NASVETI

ČLOVEK IMA KOSTI ZATO, DA SE LAŽJE PREMIKA. ČE JIH NE BI IMEL, BI VES ČAS LEŽAL. HODITI VERJETNO NE BI MOGEL. KOSTI SE LAHKO TUDI ZLOMIJO. ZATO JE TREBA NA NJIH PAZITI, KO IGRAMO NOGOMET, SMUČAMO ALI SKAČEMO NAOKOLI.

LARA MAGDIČ, 1. b



JEJTE SADJE IN ZELENJAVO. TO JE ZELO ZDRAVO. DAJE NAM ZELO VAŽNE VITAMINE. Z NJIHOVO POMOČJO PREMAGAŠ BACILE. ČE JIH TVOJE TELO SLUČAJNO SREČA, SE PRED NJIMI BRANI KAR SAMO IN NE POTREBUJEŠ ZDRAVIL.

FILIP KALAMAR, 1. b



RES NI VSEENO, KAJ DAMO V USTA IN POJEMO. TO GRE V NAŠ ŽELODEC IN S TEM SE HRANI NAŠE TELO. JESTI MORAMO ZELO RAZLIČNO HRANO IN PITI ČISTO VODO.

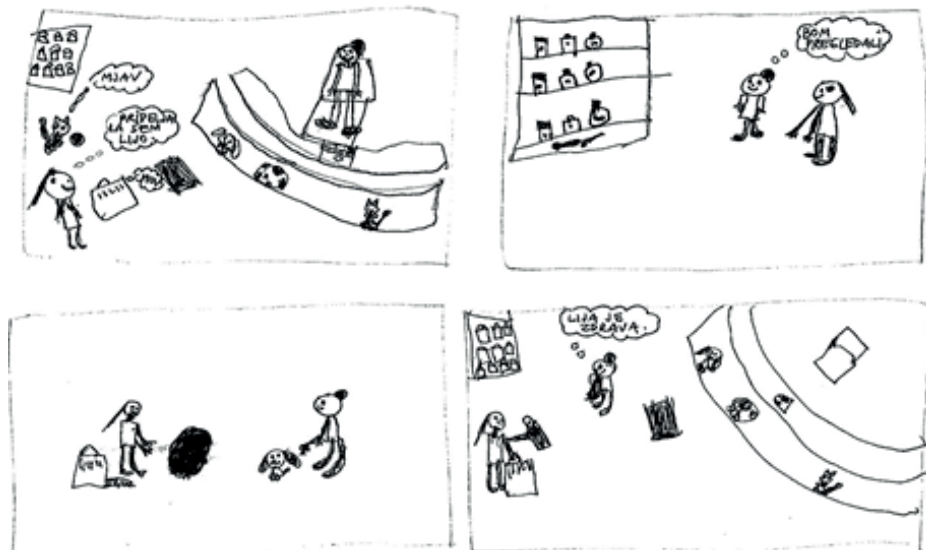
MANCA FEKONJA, 1. b



BLIŽA SE ZIMA. POSTAJA VEDNO BOLJ HLADNO. DA SE NE BI PREHLADILI, MORAMO PITI ČAJ Z MEDOM. PRIPOROČAM VSAJ ENO SKODELICO NA DAN.

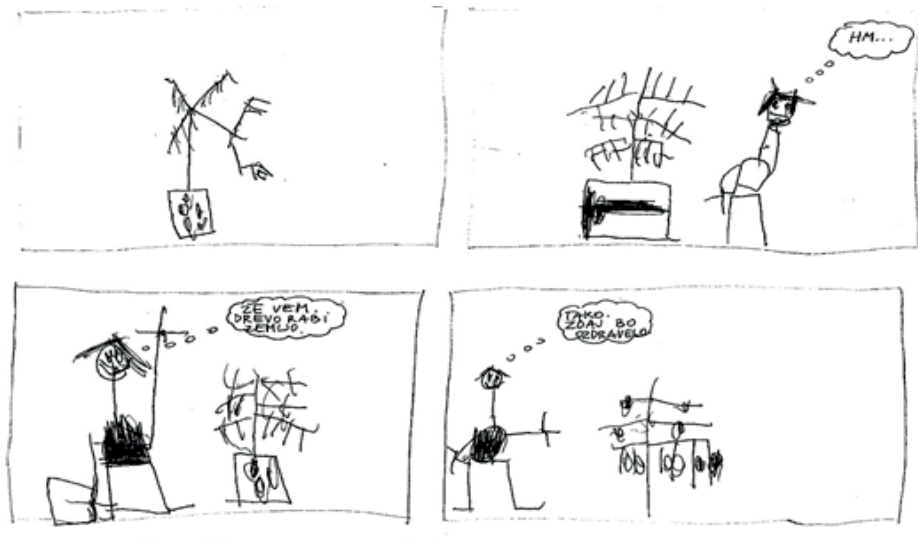
AJA GERBEC, 1. b

S KUŽKOM NA VETERINARSKI POSTAJI



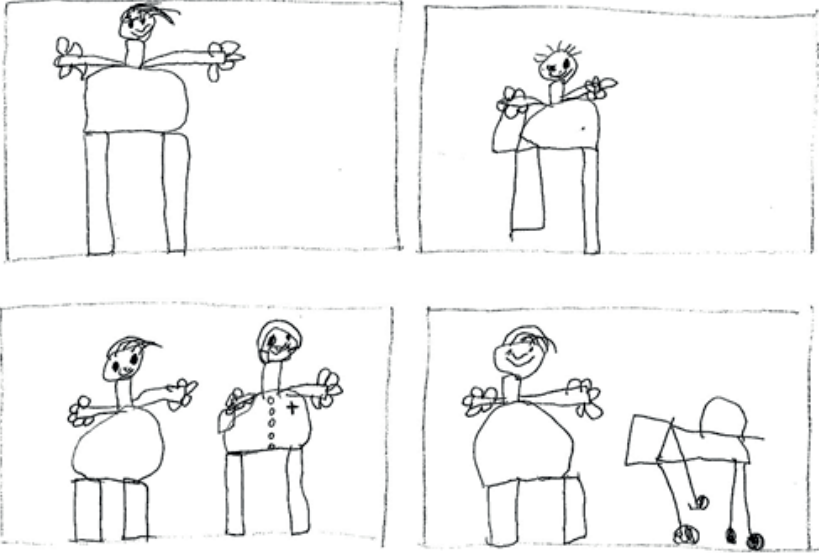
LUKA KUCHAR, 1. b

K VRTNARJU PO POMOČ



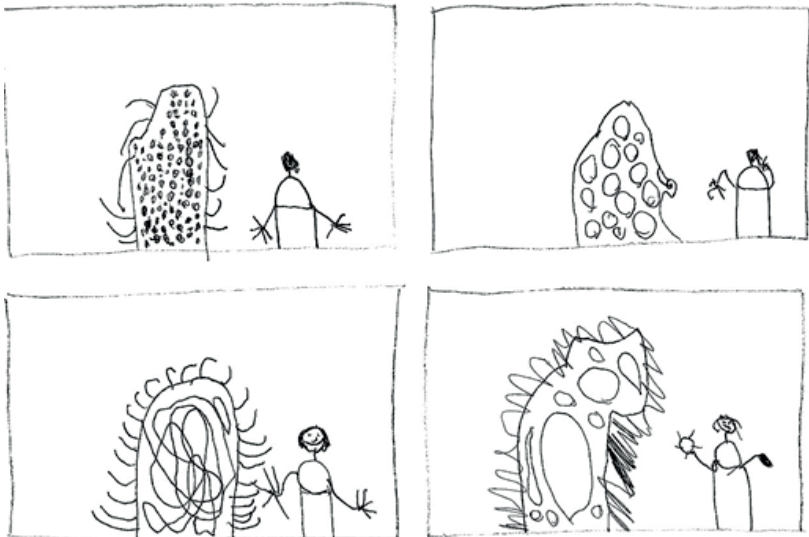
FILIP MEDVAR, 1. b

V BOLNIŠNICO PO DOJENČKA



VAL PESERL, 1. b

KO DREVO ZBOLI, GOZDAR NE SPI



ANDREJ POLJAKOVIC, 1. b

ZDRAVILNE PALAČINKE



MOJE PALAČINKE SO ZDRAVILNE.

ČE STE JEZNI, KER SE VAM JE POKVARIL TELEFON. ČE STE ŽALOSTNI, KER STE IZGUBILI KLJUČE. ČE STE ŽIVČNI, KER IMATE V SLUŽBI PREVEČ DELA.

PRIDITE K MENI NA VEČERJO. PONUDIM VAM LAHKO ZDRAVILNE SLADKE PALAČINKE. KER SO TAKO OKUSNE, BOSTE POZABILI NA VSE SKRBI.

LUCIJA MARINŠEK, 1. b

DOMAČI ZDRAVILNI ČAJ

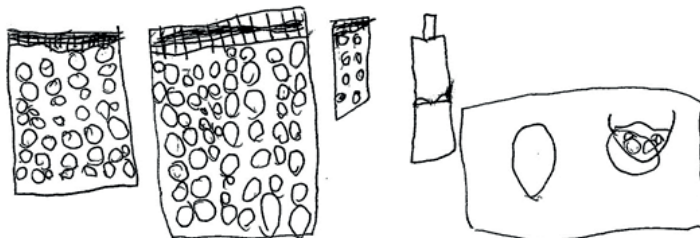


ZAGREJEMO VODO. KO VODA ZAVRE, DAMO VANJO VELIKO INGVERJA IN PUSTIMO.

V VODO Z INGVERJEM NAMOČIMO VREČKO ČAJA IN POČAKAMO 5 MINUT. DODAMO ZDRAVILNE LISTKE ŽAJBLJA IN POČAKAMO. NA ZDRAVJE.

ELA JARC, 1. b

VRŠIČKI



ČE SE V NAŠI DRUŽINI KDO PREHLADI IN MOČNO KAŠLJA, MU MAMICA POMAGA Z DOMAČIM ZDRAVILOM. TO SO VRŠIČKI. MAMI PRIPRAVI SAMA POSEBEN SIRUP IZ SMREKOVIH VRŠIČKOV, KI JIH POMAGAM NABIRATI TUDI JAZ. SO SLADKI IN ZELO ZDRAVI.

PIA KRIŽAN, 1. b

ZELENJAVNA JUHA



SESTAVINE: GRAH, PARADIŽNIK, KROMPIR, SOL, POPER, LOVORJEV LIST

ZDRAVE SESTAVINE DAMO V LONEC Z VODO. PUSTIMO KUHATI 1 URO. MOJA MAMA SKUHA NAJBOLJŠO ZELENJAVNO JUHO. JAZ POJEM NAJMANJ TOLIKO ŽLIC, KOLIKOR SEM STARA.

JAKA GRILIČ, 1. b

KDO POZDRAVI POKVARJEN KOVČEK?

ZDRAVNIK ZA KOVČKE.



KATARINA KAŠMAN, 1. b

ZGODBA O PTICI



JON LIPIČ, 1. b

DOBRA VOLJA JE POL ZDRAVJA

JAZ SEM REDKO BOLAN. NE VEM, ZAKAJ. ČE PA POMISLIM, BI LAHKO NAŠEL KAR NEKAJ RAZLOGOV. JEM VELIKO ZDRAVIH REČI. RAD IMAM RAZLIČNE VRSTE SADJA, ŠE POSEBEJ MARELICE, BOROVNICE IN LIMONO. NE BRANIM SE SOLATE. NAJRAJE PIJEM VELIKO VODE. JEM TUDI MESO. HODIM NA GIMNASTIKO IN PLEŠEM BRAKE DANCE. VELIKO SEM NA ZRAKU IN SEM RAD DOBRE VOLJE. MORDA JE TO RECEPT, KI TI POMAGA PRI ZDRAVJU.

CORA GOSTENČNIK, 1. b

ŠPORT, ZDRAVJE IN VESELJE

IME MI JE CORA IN TRENIRAM SMUČANJE ŽE OD MALEGA. PRVIČ SEM SMUČALA PRI TREH LETIH. SMUČAM PO PAMETI IN Z VELIKIM VESELJEM. NA SMUČANJU UŽIVAM.

NA SMUČARSKIH TRENINGIH SEM SPOZNALA ILKO. TUDI JAZ BI SI ŽELELA SMUČATI TAKO DOBRO KOT ONA. ZATO BOM ŠE NAPREJ PRIDNO IN VZTRAJNO TRENIRALA. TRENINGI NISO VEDNO LAHKI. ČE PA IMAŠ PRI TEM VESELJE, JE VSE MNOGO BOLJ ZABAVNO.

Ema Božič, 2. a

ZDRAVJE ZA SMEH

Slastne hruške so boljše od buške,
vijolične slive so boljše kot koprive.
Rada jem sladoled, ti pa raje med.

Pia Bitenc, 2. a

ZDRAVJE ZA VESELJE

Korenček rumeni raste pri meni,
je dober za vid,
zato se mi ne more skrit.
Jabolko rdeče prinese veliko sreče,
ga rada imam, saj se lahko veliko igram.
Oboje je slastno, zato počutim se krasno.

Lana Vidnar, 2. a

PESEM O ZDRAVJU

Zdravje mi pomeni vse na svetu.
Biti zdrav je veliko bogastvo, tralali tralala.

Ko rože vohaš, se veseliš,
takrat si zdrav, tralali tralala.

Anny Zhang, 2. a

ZDRAVJE ZA ŽIVLJENJE

Zdravje je pomembno za življenje.
Boljše, da ješ med kot pa sladoled,
Boljše, da ješ marmelado kot pa čokolado.
Zdravje je del življenja, ki si ga ne moreš kupiti.

Sara Jankulija, 2. a

PRINCESKA NA ZRNU ZDRAVJA

Nekoč, pred petdesetimi leti, je za devetimi gorami in za desetimi vodami živel kraljična.

Nekega dne se je sprehajala po gozdu in srečala majhnega zajčka. Ta ji je rekel, da je korenček najboljši od vse zelenjave, in kraljična je zato vzela korenček s seboj.

Potem je srečala kraljeviča, ki pa ji je ponudil čokolado. Kraljična mu je povedala, da ne mara čokolade. Poročila se je s kraljevičem in srečno sta živel do konca svojih dni.

Luka Ante Švagelj, 2. b

IGRE NA PROSTEM

Rad igram nogomet, ker zadenem dosti golov. V nogometu sta dva kartona, rumeni in rdeči. Nogomet rad igram zato, ker veliko tečemo, in to je zdravo, ker dobiš kisik in zato dobiš moč. Ampak obstajajo še druge igre na prostem: lovljenje, skrivalnice, nogomet, kolesarjenje ..., s katerimi tudi ohranjamo moč.

Val Pirnat Živanović, 2. b

IGRE NA PROSTEM

Rad igram košarko, ker delamo različne vaje.

Rad imam tudi nogomet, ker dobiš več zraka in moč.

Rad tudi kolesarim, ker pridobiš moč v noge. Tudi ples je šport.

Pri gimnastiki dobim moč v roke. Vse to krepi moje telo.

Arne Žlebnik Kološa, 2. b

KINO, KOKICE IN KOKAKOLA

V kino ni dobro iti velikokrat, ker to ni zdravo, saj ješ kokice in piješ kokakolo. Kokakole ne pijmo velikokrat, čeprav je dobra. Kokice so zdrave, samo ne preveč slane. V kinu sicer uživaš, a v športu lahko veliko bolj.

Laura Stefanović, 2. b

NAJRAJE JEM ...

Jaz sem Laura. Rada jem kruh, maslo, korenje in paradižnik. Jem tudi mandarine, jabolka in banane. Mama mi je povedala, da je vse to najboljše za zdravje. Nikoli ne bom jedla bombončkov in kokic. Rada jem špinačo, grah in tudi solato. Vse to mi daje moč za igro.

Lan Vrban, 2. b

ŠPORT JE POL ZDRAVJA

Šport je dober zato, da se utrdijo mišice.

Bakterije ti ne morejo nič. Tvoje telo je bolj spretno v odbijanju in lovljenju žoge. Tudi dvigovanje uteži je zdravo, ker so mišice močnejše. Jaz sem veliko na svežem zraku.



Neža Jarc, 2. b: Dež

Jošt Dai Ozmec, 2. b

ŠPORT JE POL ZDRAVJA

Ukvarjam se s košarko. Zelo rad jo imam. Ko igram košarko, se počutim dobro. Ko igram, se moje telo giblje. Ko se igram v naravi, se nadiham in veliko tečem. To je zdravo, ker dobim veliko kisika. Če hočem ostati v kondiciji, se moram zdravo prehranjevati. Na prostem je še veliko iger, kjer lahko utrdim svoje zdravje.

Aljaž Hojnik, 2. c

VRT

Kljub temu da v mestu živimo,
na vrtu zelenjavo gojimo.
Imamo tudi sadna drevesa,
da zdravja je polna vreča.

Ela Pivka, 2. c

PESMICA O 2. c

Luna pridna
je kot ura.

Prijateljica Hana
rada čara.

Iva deklica
je zelo igriva.

Lena sploh ni lena,
je prav pridna telovadka ena.

Naš Lukec pravi
je šaljivi kljukec.

In jaz Ela,
brnim okoli kot čebela.

In le kaj drugega kot čaj
pije rad naš sošolec Jai.

Za nas skrbi Alenka,
ki kot mi
je prava mladenka.

Rečem vam,
družčina smo prava,
ki je ne ustavi niti reka Drava.



Lena Jović, 2. c: Pri zobozdravniku



Jonatan Dolinšek, 2. c: Kolesarim

Zara Selič, 3. a

ZBOLELA SEM

V soboto, ko sem se zbudila, nisem mogla skrčiti roke. Dva dni smo počakali, potem pa šli k zdravniku. Poslal me je na slikanje roke. Z mamico sva šli v bolnišnico, kjer so mi vzeli kri. Videli so, da je prišlo do okužbe. Dobil sem zdravilo proti bolečinam. Naslednji večer mi je otekla roka. Poslali so me na vse možne preiskave in ugotovili, da imam v roki nevarno bakterijo. Z veliko, debelo iglo so mi odstranili bakterijo. Zelo me je bolelo. Še dva tedna sem ostala v bolnišnici. Imela sem veliko srečo, da je kost ostala nepoškodovana in da roko lahko premikam.

Ivana Ela Roškar, 3. a

SLADKE PIJAČE IMAJO DOSTI SLADKORJA

Z atijem sva naredila poskus s sladkimi pijačami. Za primer sva vzela 200 ml jagodnega soka. Prebrala sva o sestavinah in ugotovila, da je 25 g, torej 5 žličk samo sladkorja. Ati je stehal natanko 25 g sladkorja. Nato sva pomešala sladkor z 200 ml navadne vode. Nekaj časa sva mešala, potem pa sem malo popila. Niti malo ni bilo dobro. Ampak zdaj se zavedam, kaj pijem, kadar pijem sladke pijače.

Mark Ladinek, 3. a

ČEBELE NAM DAJEJO ZDRAVJE

Čebele so živele že v času dinosavrov. Takrat so živele v duplih, danes pa jih gojimo v panjih, zato da lahko tudi mi uživamo njihove proizvode. To so med, propolis, matični mleček in cvetni prah. Med lahko uporabljamo kot sladilo ali zdravilo. Matični mleček in cvetni prah pomagata imunskemu sistemu. Propolis uničuje bakterije in viruse. Tako nam čebele dajejo zdravje.



Nikita Semenkina, 3. b: Rad tečem

Jani Regvat, 3. a

MOJA REKREACIJA JE PLAVANJE

Danes je petek. Ob osmih grem v šolo. V šoli se veliko novega naučim. Ob dveh grem v glasbeno šolo, kjer igram klarinet. Z učiteljem zaigra vaje in lestvico. Ko končava, pospravim in grem domov. Ob pol petih grem na plavanje, na mokri trening. Mokri trening je v bazenu. Na mokrem treningu plavamo kravl, prsno in hrbtno. Ob pet do šest imam suhi trening. Ta je v telovadnici. Na suhem treningu delamo stoje, prevale in tečemo. Na koncu imamo čas za igro. Igramo nogomet, med dvema ognjema in košarko. Plavanje je dobro zato, da se razgibam in poskrbim za svoje zdravje in telo. Plavanje mi je zelo všeč.

Lana Kolar, 3. a

ODŠLI SMO V PLANINE ...

Bila je nedelja. Sonce je sijalo skozi okno moje sobe in me prebudilo. Mamica je odgrnila rolo, da bi z bratcem lažje zgodaj vstala. Oblekli smo se, se uredili in si napolnili nahrbtnike z vsem potrebnim za pot. Sama sem v nahrbtnik dala še eno knjižico, plastičnega mini ponija in priboljšek za posladkanje. Po zajtrku smo se z avtomobilom odpravili na uro in pol dolgo vožnjo proti Gorenjski. Med vožnjo sva se z bratcem kratkočasila z besednimi igrami, zrla sva skozi okno in vmes tudi malo dremala. Prispeli smo v dolino, kjer smo lahko parkirali avto in se opremljeni za pohod odpravili naprej peš.

Vso pot sem lahko opazovala naravo v vseh njenih jesenskih barvah, sonce nas je toplo grelo, med potjo smo srečali pastirja, ki je gnal svojo živino po travniku na pašo. Prvič sem tako od blizu opazovala mladega telička, bika in pastirske pse. Vse se mi je zdelo sila zanimivo. Ni dolgo tega, ko sem gledala risanko Heidi

po televiziji. Kar prelevila sem se v deklico, ki živi na planini. Med potjo sva z mamico ugibali, katera ptica poje, oče in bratec pa sta šilila palice in si delal puščice iz njih. Med potjo, ki se mi je zdela zmeraj bolj strma, smo našli mesto, kjer smo si malo odpočili in se okrepčali s pijačo. Pot smo nadaljevali po kamniti prodnati poti, ki se je dokaj strmo vzpenjala proti vrhu. Zdaj se je sonce skrilo za hrib in postalo je hladneje. Oblekla sem jopico in roke skrila v žep. Prispeli smo na vrh, od koder je bil čudovit razgled. Oče mi je pokazal vse sosednje gore, vrhove. Če bi bilo dovolj jasno vreme, se bojda vidi celo morje. Tukaj smo razgrnili koco, sonce je spet prijetno grelo, vsak si je vzel svoj sendvič, kos sadja in pijačo. Z velikim užitkom smo malicali na 1800 m nadmorske višine.

Po nekajurnem počitku, fotografiranju, igrah v naravi smo se vrnili v dolino proti parkirišču, kjer nas je čakal avto. Utrujeni od dneva smo se vrnili domov in naslednji dan smo si skupaj ogledali fotografije in obujali spomine na naš izlet, bilo je super in upam, da spomladi ponovimo.

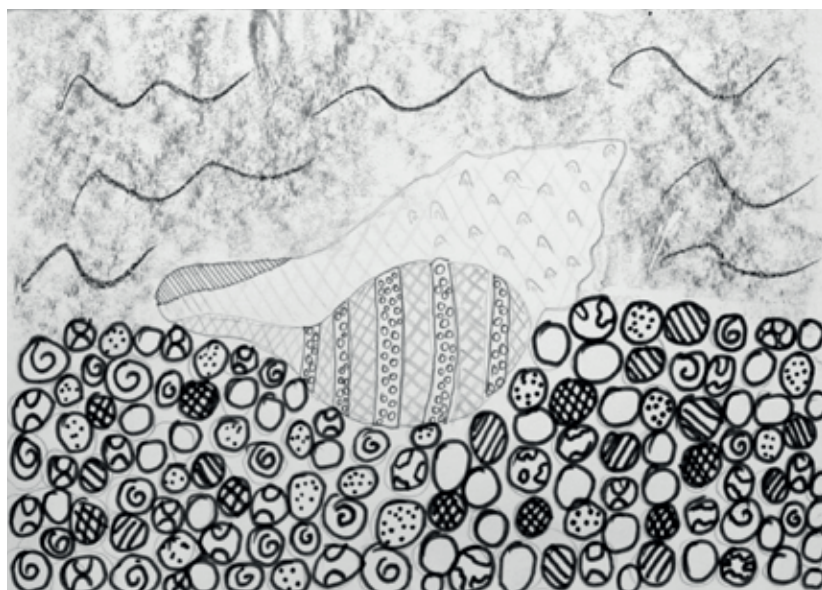
Nikita Pirnat Živanović, 3. a

RADA HODIM Z MAMO NA TRŽNICO

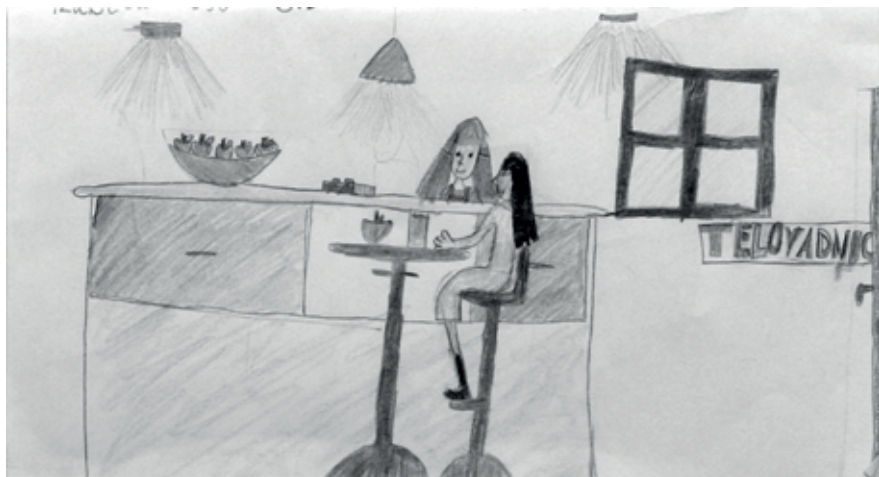
Vsako soboto hodim z mami na tržnico. Kupiva različno zelenjavo: krompir, špinačo, peteršilj, tudi sadje. Kupujeva pri istih branjevkah, ker so sadje in zelenjava iz naše države in ni škropljeno. Doma z mami delava iz nakupljenega sadja in zelenjave različne jedi in sokove. Vem, da sadje in zelenjava vsebujeta veliko vitaminov, ki so pomembni za rast in razvoj. Rada hodim na tržnico, ker so branjevke prijazne. Z menoj se pogovarjajo in mi govorijo, da sem pridna, ker pomagam mami.



Pika Ana Trstenjak, 3. a: Tržnica



Zala Črvek, 3. b: Školjke



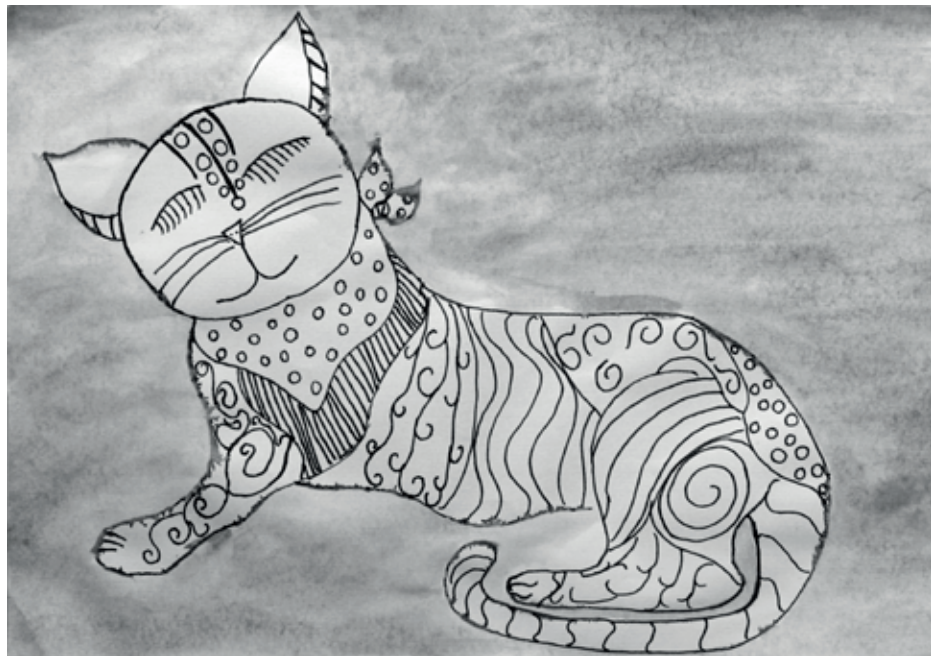
Izabela Vesel, 3. b: Zdrava prehrana

Sara Gerbec, 3. b

IZLET V NARAVO

Nekega dne so nas prijatelji povabili v Bohinj. Preden smo se odpravili, je mama spakirala hrano in pijačo. Vožnja je trajala 2 uri.

Ko smo prispeli, so nas prijatelji že čakali, da gremo na kosilo. Po kosilu smo šli k njihovi hiši. Z mojo sestro Ajo in s prijateljico Laro smo se igrale v sobi. Proti večeru smo šli na Bohinjsko jezero. Ko smo se vrnili z Bohinjskega jezera, smo šli večerjat. Naslednji dan smo šli na Vogel. Peljali smo se z veliko gondolo. Nekaj časa smo gledali v dolino, z Vogla pa se je dobro videl Triglav. Nato smo se peljali s sedežnico. Ko nas je sedežnica odložila, smo šli pozvonit na zvon. Nato smo šli k slapu Savica, ki je imel do vrha 553 stopnic. Potem smo šli v kopališče. Tam so imeli tobogane. Z Laro sva se spuščali po toboganih in plavali. Ko smo prišli k hiši, smo šli spat. Naslednji dan je bila noč čarovnic. Proti večeru smo šli na Blejski grad. Šli smo v sobo groze in na strašno predstavo. Izlet mi je bil zelo všeč, ker sem veliko časa preživela v naravi. Biti v naravi je zelo zdravo.



Sara Gerbec, 3. b: Mačke

Naja Matejek, 3. b

ZDRAVO IN NEZDRAVO

Nisem taka kot Pedenjped,
ki je strašno sladkosned.
Jaz, namesto sladkarij in tort,
obožujem šport!
Ko mi zmanjka energije,
potrebujem nove kalorije.
Sadje, zelenjava in meso
za to najboljši so.
A lahko ste brez skrbi,
da mi tudi torta zadiši.

Izabela Vesel, 3. b

ZDRAVA POŠTEVANKA

Ker zdravja si želimo, se zdravo poštevanko naučimo:

$1 \times 3 = 3$, v park gremo mi.

$2 \times 3 = 6$, zdravo gremo jest.

$3 \times 3 = 9$, namesto v kino, pojdimo na travnik spet.

$4 \times 3 = 12$, s prijatelji igram se zdaj.

$5 \times 3 = 15$, čokolado damo v predal nazaj.

$6 \times 3 = 18$, zelene smutije pijemo sedaj.

$7 \times 3 = 21$, rima se na 24.

$8 \times 3 = 24$, mandarin pojemo na dan vsaj 20.

$9 \times 3 = 27$, jabolko na dan, odžene zdravnika vstran.

$10 \times 3 = 30$, zobke si umijemo in v posteljo se skrijemo.

Sedaj, ko poštevanko znamo, se zdravo spet igramo.

En, dva, tri, ponovi jo še ti.

Zoja Purgaj, 4. a

POČITNIŠKO DVORIŠČE JE POLNO ZDRAVJA

Veste, zakaj med poletnimi počitnicami nikoli nisem bolna in sem vedno zdrava? No, vam bom povedala.

Bilo je lepo počitniško sončno jutro. Dora, Nuša in jaz smo se odločile, da gremo na naše dvorišče. Smo sosede. Dobile smo se na naši betonski mizi. Vsaka je prinesla nekaj stvari. Dora je prinesla tenis loparje, tenis žogico in pijačo, Nuša je prinesla badminton in sendviče, če bi bile lačne, in jaz sem prinesla odejo za piknik. Pognile smo si jo čez mizo in tombolo. Zelo rade jo igramo.

»Igrajmo badminton! Jaz bom najprej sodnik,« sem rekla. »V redu!« sta v en glas rekli Nuša in Dora. Tako sta pograbili loparje in

žogico. Šli sta na veliko betonsko polje in začeli igrati. »1:0 za Nušo!« sem napol zakričala z betonske mize kot sodnik, ko je Dori žogica padla na tla. »5:5. Izenačeno!« sem spet zavpila čez nekaj časa. Tako smo igrale badminton še eno uro. Postalo nam je dolgčas. »Se gremo igrat zdaj tenis?« je vprašala Nuša. »V redu,« sva z Doro odgovorili. Tenis smo igrale dve uri, dokler ni zmagala Dora. Je zelo dobra v tenisu. Za nagrado smo pojedle vsaka po en sendvič. Vmes smo klepetale, se zabavale, si pripovedovale šale ... »Zoja! Pridi na kosilo!« me je poklicala moja mama z balkona. »V redu!« sem ji prijazno zavpila nazaj. Malo za mojo mamo sta Nušo in Doro poklicali na kosilo še njuni mami. Vzele smo stvari in šle na kosilo. Čez pol ure smo se vrnile. »Gremo se tombolo. Sta za?« je vprašala Dora. »Ja,« sva odgovorili z Nušo. »16...59...88...1...20...18...50...64...35...40...« sem počasi govorila. »Tombola! Tombolo imam!« je zavpila Dora. »15.« »Tombola!« se je tokrat zadrla Dora. Končale smo z igro. Isto smo se šle še 3-krat. Prvič sem zmagala jaz, drugič in tretjič pa Dora. Bilo je zelo zabavno. Kmalu so na dvorišče prišli še naši starši. Na klopci so pili čaj in se pogovarjali. Nuša je kar naenkrat vprašala: »Bi rolkale?« »JA!« sem vzkliknila. »Seveda!« je rekla Dora. Nuša je stekla po rolke. Kmalu je prišla s tremi rolkami v rokah. »Izvolita,« je rekla in nama rolki položila na tla. Dora je vzela modro, jaz pa črno. Nuša je kot vedno imela rjavo. Rolkale smo in deklici sta me naučili delati ovinke. Čez nekaj časa smo se šle rolat. Seveda me je Dora naučila rolati zadenjsko. Bilo je zabavno. Ura je bila že čez osem zvečer in še vedno smo bile zunaj. Sploh ni bilo temno. Malo smo še skakale s kolebnico, ko je Nušina mama rekla: »Deklice, ura je pol devet. Domov bo treba.« Poslovile smo se in odšle s starši domov.

NASLEDNJE JUTRO:

»Se gremo tenis?« vprašam. »Seveda!« mi odvrneta deklici. Tako je bilo vse počitnice. Zdaj veste, zakaj nikoli med poletnimi počitnicami nisem bolna.

Liza Hrast, 4. a

SPREHOD NA PIRAMIDO

S starši smo se odločili, da gremo na sprehod na Piramido, kjer se bi nadihali svežega zraka. Zelo sem se veselila tega doživetja, veselila sem se jesenskih vonjav narave.

Odšli smo od doma in se vzpenjali na hrib. Ko smo se povzpeli do vrha, sem se počutila kot prerojena. Dihala sem svež zrak in uživala v razgledu, ki se je razprostiral vse do Pohorja. Vse je tako dišalo. Ko smo se vračali domov, sem izrazila željo, da bi šla z atijem še na »srednji breg«. Mami in moj brat sta šla proti domu, midva z atijem pa naprej. Ko sva hodila, sem se za vsak korak počutila tako novo. Povzpela sva se tudi na »srednji breg« in bilo je prečudovito. Uživala sva v svežem zraku in v jesenskih vonjavah. Nato sva se tudi midva odpravila domov. Imela sem veliko dela za šolo in po sprehodu sem se učila veliko lažje.

Sprehod res dobro dene. Vsakomur priporočam veliko gibanja na svežem zraku in mu zagotavljam dobre učinke. Zdravje je pomembno!

Julija Jona Belak, 4. a

Dragi Božiček!

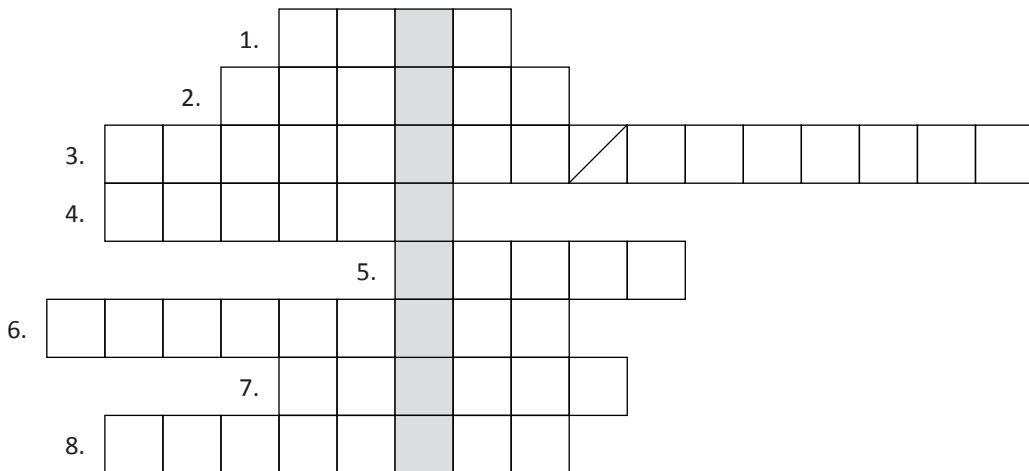
Letos mi prosim prinesi novo šolsko torbo. Moj brat Natan si želi Lego kocke, mama lonec in ata lopato za sneg.

Imamo pa eno skupno željo: veliko zdravja.

Prosim, vsem nam prinesi zdravja in upam, da se ga boš tudi ti nalezal. Prenašati polno vrečo daril po vsem svetu ni kar tako!

Lep pozdrav od družine Belak.

KAJ JE V SADJU?



Prepoznaj naslednje sadeže in dobil boš odgovor na naslovno vprašanje.

1. Je zeleno in ima kosmat rjav olupek. Raste samo jeseni.
2. Podobna je malini, a je večja, črna in raste na robu gozda.
3. Ima veliko živo rdečih, sočnih semen. Pri nas večinoma jemo navadno, tole pa je _____ j_____.
4. Raste visoko na drevesu in dekleta si jo dajajo za ušesa.
5. Je eksotičen sadež rumene barve in ima veliko koščico.
6. Je oranžne barve in iz njega se naredi sok.
7. Pomaga, ko te bolijo kosti, in obožujejo jo opice.
8. Je veliko in zeleno, znotraj rdeče in za nekatere je sadež, za druge pa zelenjava.



Žiga Mar, 4. b: Zbolel sem

Izidor Zadavec Obu, 4. b

ZAKAJ JE RAČUNALNIK FAJN?

Računalnik? A – ha!

Računalnik je naprava,
ki me vsak dan čisto resno zabava.

Na njem najdeš svetovni splet,
ki ga je fajn imet.

Na njem najdeš še cel kup podatkov.

Hmm ..., o tem, kaj Sinja ustvarja,
medtem ko Niko hece poudarja.

O čem se Lana in Lana pogovarjata,
in zakaj Žiga in Alex kar naprej o nogometu sanjata.

Morda pove –
zakaj meni in Gaji po glavi letijo pokemonski vprašaji,
in tudi zakaj se Ida in Nikita po Facebooku
ves čas s Katarino smejita.

Moj računalnik je zame ves svet,
na njem je Minecraft zares fajn imet.
Brez youtuba je življenje dolgočasno,
ker Just Dance poskrbi,
da imamo se krasno.

Brez računalnika te pesmice ne bi mogel učiteljici poslati,
in kasneje ves svet je prebrati.

Katarina Berčič, 4. b

ZDRAVJE JE NAŠ NAJVEČJI ZAKLAD

Zdravje je težje kot matematični test,
saj telovaditi moraš in vitamine jest.

Zelenjava in sadje – to me zmrazi,
telovadba in skleci – uh, to boli.

A kaj brez zdravja bomo mi vsi,
potem več v šolo ne bomo šli.

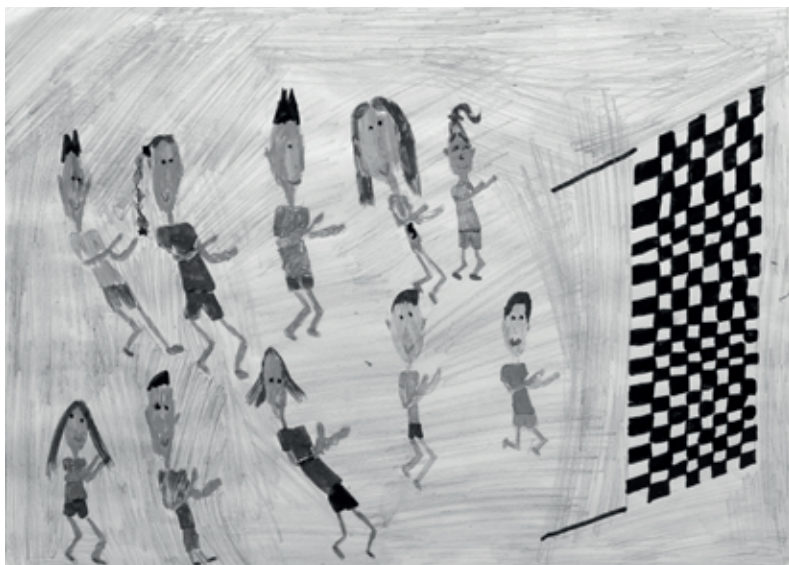
Zdravje je naš največji zaklad,
le kdo ga ne bi imel rad!



Ana Pušnik, 4. b: Športni dan

DRUŽINA

Ko grem v kino, si vsi ali skoraj vsi vzamejo XXL-kokakolo, tako pravimo ogromni kokakoli, in XXXXL-kokice, kakor pravimo res velikanski porciji kokic. V KOLOSEJU prodajajo še bombone, tam je skoraj cela stojnica z BONBONI. Ko sem bila majhna, sem si enkrat res kupila en BONBON s tiste stojnice in skoraj BRUHALA, tako so namreč bili nagnusni. Nikoli jih ne poskusite! Oprostite, da se tako izražam, ampak bili so res neužitna kepa sladkorja ... Moja družina vedno vzame samo eno kokakolo in ene skupne kokice! Moja sestra SOFIA ima posebne potrebe in vedno je samo KAKI, BANANE in HRUŠKE v obliki pasiranih kašic. Ona se pravzaprav prehranjuje najbolj zdravo od vseh v družini! Moj ati SAŠO vedno pazi, da na tržnici kupi svežo ribo iz ulova, kar na kratko povedano pomeni, da ni gojena z umetnimi krmili. Mami PETRA hodi po mojega bratca LEVA v vrtec s kolesom, jaz pa v šolo peš.



Sumeja Breščić, 4. a: Šport je pol zdravja

Gaja Possega, 4. b

NEKATERI NE RAZUMEJO ...

... kako se je igrati v peskovniku s svojimi prijatelji, ob tem pa se počutiti kot ptič v kletki, ki bi srčno rad letel na prostem ... ali sedeti pri miru na stolu, v vaših nogah pa bi prebivali divji konjički, ki bi radi tekali po velikanskih travnikih ... kako je poslušati zgodbe o treh prašičkih, Rdeči kapici, Ostržku ..., ki jih že od nekdaj poznate, a se morate pretvarjati, kako strašansko zanimivo je. Vi pa razmišljate o lego kockah, gradnji hišk, gradnji robotkov in pošasti iz odpadnega materiala ...

Ukvarjam se z različnimi dejavnostmi, igram kitaro, jaham, drsam, plavam in še marsikaj. Obiskovala sem gibalnico HIP-HOP in Junaki, kjer sem spoznala učitelja Miho, mogoče se me še spomni. Od petega leta redno treniram TAE-KWON-DO, ki je borilni šport. Pri taekwondoju so tudi različni pasovi: beli za začetnike, beli z rumeno črto, rumeni, rumeni z zeleno črto, zeleni, ki ga imam zdaj, zeleni z modro črto, modri, modri z rdečo črto, rdeč, rdeč s črno črto, črn in črni od 1. do 9. dan. Različne pasove lahko polagaš. Polaganje pasu je izpit, ki je sestavljen iz dveh delov – iz teoretičnega in iz form oziroma praktičnega. Razen zdrave prehrane, počitka, svežega zraka so za moje zdravje različne dejavnosti in gibanje ogromnega pomena.

Alica Miryam Gregorčič, 5. a

KINO, KOKICE IN KOKAKOLA

Zelo radi hodimo v kino zaradi filmov in risank, kokic in kokakole. Čeprav so te stvari zelo nezdrave, jih imamo radi. Če bi v kinu vsaj bila bolj zdrava hrana, bi bilo boljše, vendar se mi zdi, da ne bi bilo več toliko obiskovalcev/gledalcev. Lahko bi pa naredili tudi tako, da nezdravih pijač in hrane sploh ne bi prodajali.

O tem imam tudi en primer.

Kadar hodim v kino s prijateljicami ali z mamo, si vzamem kokice s kokakolo, ko pa sem enkrat šla s prijateljico in njeno mamo, pa sva s prijateljico lahko pili samo vodo z okusom ali pa navadno in jedli čisto majhne kokice.

Čeprav sem proti tako nezdravi hrani in pijači, mi je vseeno všeč.

Taja Ostrež, 5. a

DOBRODELEN POHOD

Pred kratkim smo šli z mojimi starši in sestro na Urban. Bilo je lepo, pa še razgibali smo se. Bil je dobrodelen pohod za družino v stiski. Naš pohod se je začel v Kamnici. Nadaljevali smo ga skozi vinograde in gozd. Prvo postojanko smo imeli na turistični kmetiji, kjer smo se okrepčali s prigrizkom in čajem.

Po polurnem postanku smo pot nadaljevali proti vrhu. Na poti smo srečali pohodnike, nabirali smo jabolka in različne rastline, se zabavali in izvajali norčije. Po dvourni hoji smo končno zagledali cerkvico na Urbanu. Na vrhu Urbana je bilo žrebanje za majice, jedli smo kosilo in kostanje.

S takšnim pohodom narediš nekaj dobrega za družine v stiski, hkrati pa poskrbiš za svoje zdravje in zabavo. Toplo priporočam vsem.

Nuša Gujt Bauman, 5. a

PRIDEŠ NA DVORIŠČE?

Zakaj so se včasih igrali toliko zunaj, na dvoriščih, igriščih, kjerkoli ...? Saj res! Niso imeli tablic in pametnih telefonov. Če niso hoteli biti osamljeni, so si poiskali družbo.

Z mojo sestrico sicer imava vso to prepotrebno in nepotrebno tehnologijo. Nama je kar všeč. Se pa zabavava tudi na tisoč drugih načinov. Greva na igrišče, dvorišče, k prijateljem ali v park. Skupaj si izmisliva marsikaj. Idej nama zlepa ne zmanjka.

Enkrat sva si postavili stojnico z limonado, kavo in srečelovom. Sedeli sva na klopci ob polno obloženi plastični mizici, ki sva jo uporabili kot stojnico. Vztrajno sva nagovarjali mimoidoče gospe, ki so prihajale, s kužki ali brez njih. Nazadnje je limonado, kavo in srečko za srečelov kupil najin dedi. Pa ne enkrat, temveč kar trikrat.

Aneja Zafred, 5. b

TABORNIŠKA

V Šmartnem na Pohorju sem taborila,
v spalni vreči spala,
taborni ogenj čuvala
in mis kampa sem postala.
Naučila sem se v naravi preživet
in spoznala,
da se brez tehnike da živeti.
Pesmi nove sem se naučila,
vsak dan hrano zdravo zaužila.
Prijatelje nove sem spoznala,
za vse te lepe trenutke
tabornikom HVALA!



Maruša Korošec, 5. a: Zdrava prehrana

Leonard Berisha, 5. b

DAN BREZ AVTOMOBILA

Nekega dne sem se odpravil s svojo rolko po mestu. Vozil sem se okoli hiše, in ko sem hotel iti domov, sem šel na prehod za pešce. Rolko sem vzel v roke, pogledal levo in desno. Policijski avto se je ustavil ter me spustil čez cesto. Počasi sem hodil, ampak avto na drugem pasu se ni ustavil in me je zelo močno zbil na cesto. K sreči je bil policijski avto prvi, ki mi je ustavil, in drugo vozilo ni vozilo z veliko hitrostjo. Ker pa treniram karate in so nas učili, kako pasti, sem si zaščitil glavo tisti trenutek, ko sem videl, da me bo avto zbil. Poškodoval sem si desno roko in desno nogo. Moja soseda je videla, kaj se je zgodilo in kako ležim na cesti. Takoj je odšla po mojo mamo. Mama je takoj prišla in hkrati so se pripeljali tudi reševalci. Peljali so me v bolnišnico na pregled. K sreči nisem imel nič zlomljeno, ampak sem doživel udarnine, šok in strah.

Še huje bi se lahko končalo in nič od tega se ne bi zgodilo, če ne bi bilo avtomobilov.

Lia Belšak, 6. a

SLADKARIJE? NE, HVALA

Vsi imamo babice, ki rade pečejo. Ampak moja babica peče, kot da bi imela pri sebi doma slaščičarno. Vedno peče torte, peciva, piškote, mafine, pite, jabolčne in skutne zavitke itd.

Ko vnuki pridemo k njej, nam vedno ponuja svoje mojstrovine. Nekega počitniškega dne sem se naveličala, ker mi je svoja peciva tisti dan že vsaj desetič ponudila.

Pa sem ji rekla: »Veš kaj, babi? Pojdi ven iz kuhinje in pojdiva na sprehod.« Babi se seveda ni strinjala in mi je odvrnila, da ne. Pa sem jo ves dopoldan prepričevala: »Babi, greva ven, da zadihava

malo svežega zraka.« In babi je privolila. Ko sva se na hodniku obuvali, me je vprašala: »Boš sladkarije?« Odgovorila sem ji: »NE, HVALA!«

In tako sva odšli na sprehod do parka, kjer je babi srečala svojo prijateljico z vnuki. Igrali smo se do večera, pozneje pa smo babi, prijateljica, njeni vnuki in jaz odšli še na kavico.

Naslednji dan sta po mene prišla starša. Ko sem stopila čez prag babičinega stanovanja, sem ji rekla: »Babi, hvala za najlepši vikend. Čeprav sem te morala prepričati za sprehod.« Babi je odvrnila: »Ni za kaj!« In smo vsi veseli odšli.

Zdravilna glasba

Tian Selič, 5. a



Luka Gotovnik, 6. a

ZDRAVA PESEM

Sladkarije – ne, hvala,
raje jej piščančja nabodala.

Raje se gibaj
in se bonbonom izogibaj.

Raje jej zelenjavo,
ker je to bolj zdravo.

Raje jej testenine,
da dobiš prehranske vlaknine.

Raje jej riž,
da se ne zrediš.
Eno jabolko na dan,
ti prepreči, da si bolan.

Sladkarije škodijo,
po tvojem telesu blodijo,
uničujejo možgane,
ki zaradi njih ne dobijo hrane.

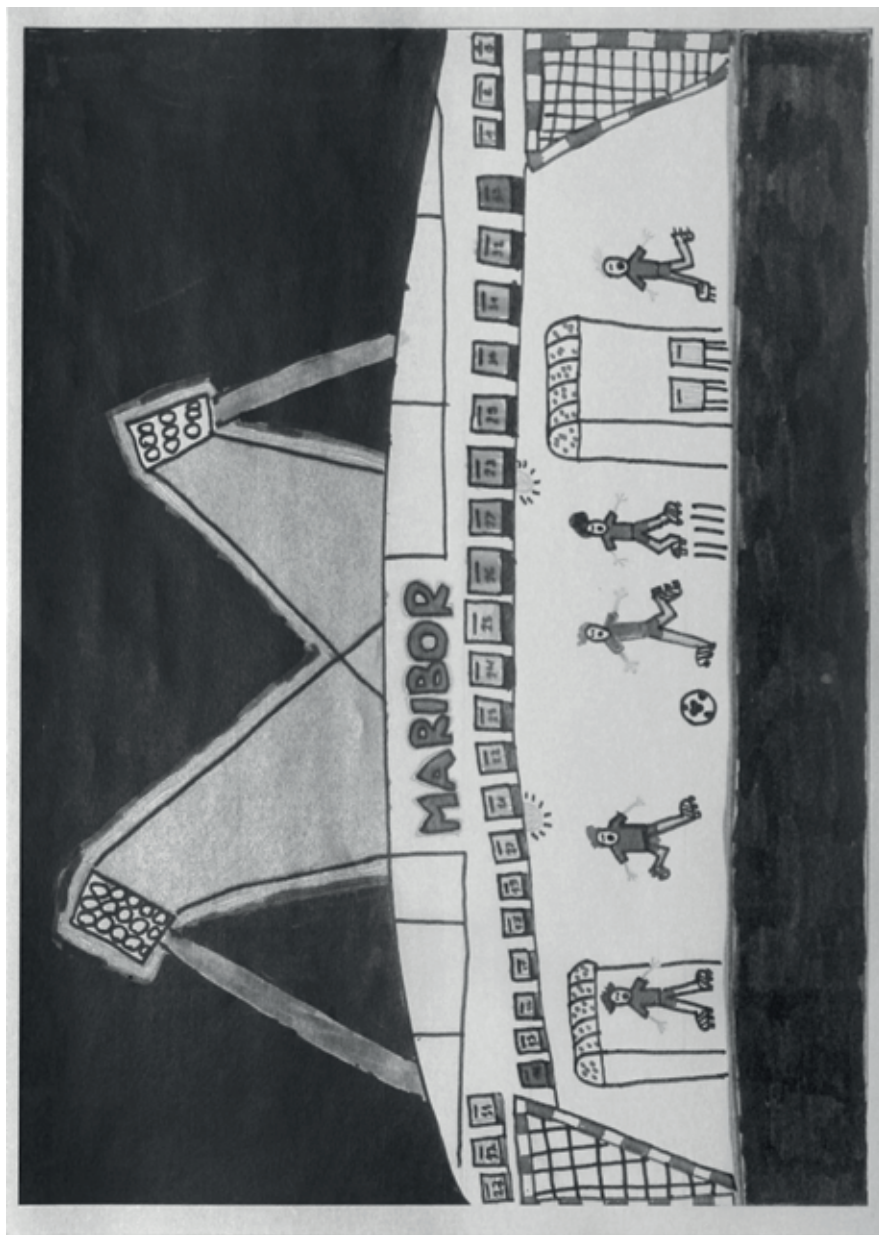
Sladkarije uničujejo možganski sijaj,
z njimi takoj končaj!

Brina Vajzman, 6. a

KAŠELJ

Kašelj je prava nadloga,
ki te pri miru ne pusti,
zaradi enega samega razloga,
ker rad bi, da v glavi se ti zvrsti.

A mama skuha čaja zame,
da me kašelj ne ujame.
Hitro sirup, en, dva, tri,
pa se kašelj poslovi.



Luka Gotovnik, 6. a: Nogomet je pol zdravja



Anamarija Ribič, 6. a: Igranje z živalmi

Dora Boc, 6. b

SMEH JE POL ZDRAVJA

Kadar se ljudje smejimo,
slabe misli razkropimo
in le dobrih se držimo.
Smeh in sreča naokrog,
prav nikoli nič nezgod.

Nasmejati se je res lepo,
prav tako, ko si pomagamo.
Ljudje imamo moč nasmeha,
ki nikoli ne poneha.

Ko nekemu podariš nasmeh,
ta nikdar ni več v skrbeh.
Dobra misel ga prešine,
da slaba misel kar izgine.

Nasmejati se nekemu
ne pomeni biti v dvomu.
Da prijatelj ne bo sam,
hitro mu ponudi dlan,
saj skupna moč prijateljstva,
rešila bo vsak dan.

Dan za dnem smejati se ljudem,
biti srečen in vesel,
da dobre boš stvari počel.

Za darilo od človeka
ni boljšega od lepega nasmeha.
Nasmeh je takšen dar,
ki ga kupiti ne more denar.

Ko ljudje nasmeh delimo,
dobrih misli si želimo,
saj z nasmeškom prav vsak dan,
tudi zdravja pridobimo.

S pozitivno mislijo
skoz' vsakdanji svet bežimo,
da lahko z nasmehom
v novem dnevu zaživimo.

Vsak po svoje si želimo,
srečo, radost in veselje,
da drug drugega bodrimo,
da nas sreča skoz' življenje pelje.

Ko se v dobre misli poglobimo,
prav vsak večer mirno zaspimo.
A zjutraj, ko je novi dan,
zbudimo se iz lepih sanj,
in z nasmeškom zakorakamo na plan.

Živa Blažič, 6. b

MOJA REKREACIJA JE PLES

Ples je umetnost. Na ples pa lahko gledamo tudi kot na šport. Pri plesu razgibaš celotno telo, prav tako kot pri športu. Vključuje skoke, obrate in prevale, zato je podoben telovadbi. Z njim pridobivaš motorične sposobnosti in kondicijo. Ples ti daje motivacijo po umetniškem izražanju svojega razmišljanja, hkrati pa ob tem slediš

zdravemu življenjskemu slogu. S plesom se ukvarjam že od malih nog, je moj hobi, ki mi prinaša veselje, zadovoljstvo in hkrati ob tem skrbim za svoje zdravje.

Ples treniram v skupini, prav tako pa se vsako leto udeležujem individualnega tekmovanja. To je državno plesno tekmovanje. Letos sem se ponovno odločila za sodelovanje. Pripravljala sem se v dvoranah plesne šole. Vaje so potekale odlično, pri tem sem nadgradila svoje znanje in se dodatno aktivno gibala. Moja mentorica mi je bila v veliko pomoč. Postopoma sem skozi vaje sestavljala posamezne slike plesa in jih gradila v koreografijo. Nastopil je čas izbora za državno tekmovanje. To je bilo v Ljubljani. Prvi nastop je šel kot po maslu, čeprav sem imela tremo. Po nastopu je življenje steklo po starih tirnicah. Že čez nekaj tednov so prispeli rezultati izbora in vse prijateljice, ki so tekmovali, so bile sprejete, vključno z menoj. Sedaj so naš čakale priprave na pravo tekmovanje. Trenirala sem večkrat na teden in tudi doma veliko razmišljala o tem. Prišel pa je tisti nesrečni četrtek, ko sem si pri športni vzgoji v šoli zlomila roko. Sošolke so mi pomagale in mi stale ob strani. Morala sem v bolnišnico, kjer so me operirali. En dan sem ostala v bolniški oskrbi. Dobila sem mavec in povedali so mi, da dva meseca ne smem telovaditi. Zame je bilo plesno tekmovanje zaključeno. To sem res obžalovala, saj sem vložila v priprave veliko truda.

Moja zgodba se ni končala srečno. Kljub neljubemu dogodku pa že danes vem, da se bom prijavila na tekmovanje tudi v naslednjem letu. Potrudila se bom po svojih najboljših močeh in upala na uspehe. V plesu uživam in prinaša mi veliko pozitivne energije.

Danej Vilar, 6. b

ŠPORT JE POL ZDRAVJA

Zdaj, ko smo v dobi odraščanja, se zavedamo, da je šport pol zdravja. Ko sem bil še manjši, so moji starši skrbeli za moj zdrav način življenja.

Moja prva športna aktivnost, ko sem obiskoval še vrtec, je bila gimnastika, a me ta kmalu ni več zanimala. Kasneje so me starši prepisali k nogometu. Po dveh letih sem nehal trenirati, ker sem bil prestar za tamkajšnjo nogometno šolo. Moja naslednja aktivnost je bila plavanje. Po dveh letih treningov sem moral zapustiti plavanje zaradi zdravstvenih težav, saj sem bil neprestano bolan. Kasneje sem iskal svojo novo športno dejavnost, ampak ker me nobeden šport ni več posebej zanimal, sem treninge za eno leto prekinil. Kasneje mi je moj oče predlagal rokomet. Mislil sem si: »Saj se šali. Rokomet?!« Ampak kasneje sem ugotovil, da njegova ideja ni bila slaba. Rokomet sem zelo vzljubil.

Zdaj treniram že skoraj dve leti. Rokometne treninge imam trikrat na teden, ob sobotah pa tekme. S soigralci se najprej nisem dobro razumel, zdaj pa smo postali zelo dobri prijatelji. Z ekipo smo doživeli veliko uspehov, pa tudi neuspehov. Odkar treniram rokomet, sta bila največja uspeha tretje mesto na turnirju na Madžarskem in drugo mesto na turnirju v Srbiji.

Zdaj je rokomet del mene.

Rebeka Predan, 6. b

ODŠLI SMO NA IZLET

Zjutraj sem se hitro nahranila,
da izleta ne bi zamudila.
Šlo je v avto pet oseb,
z njimi pa veseli smeh.

Pot res dolga je bila,
a družina ni se dolgočasila.
Odšli smo na visoki kraj,
da se razhodili res bi kaj.

Prišli smo na vrh gore,
s katere naši orli visoko polete.
Tako zabavno je bilo,
da spustila sem se po zipline.

Hotela sem še iti enkrat,
a zabava morala se je končat.
Šli smo peš do rumenih sank,
da spustili bi se kot junak.

Ura že je tri,
kosila pa še ni.
V gostilni dobra so kosila,
pa se je ustavila še vsa družina.

Dobra hrana in pijača,
strežba res bila je fina
in družina se je kmalu poslovila.

Dan bil je čudovit
in želela bi ga ponovit!



Dora Boc, 6. b. Igre



Ajda Dai Ozmec, 6. b: Plezanje

KUŽKA VODIM NA SPREHOD JAZ

Že od nekdanj sem si želela kužka. Vsak dan sem pomislila, kako bi se z njim igrala. Želja se mi je uresničila na 9. rojstni dan. Dobila sem čudovitega psička 'kavalirčka', ki sem ga poimenovala Dali.

Vse je bilo čudovito, vendar se nisem zavedala, da je kuža velika odgovornost. Ni kot igrača, ki jo lahko odložiš in pozabiš nanjo. Mladiček zahteva veliko pozornosti, učenja, nege in dela. Rada sem se z njim igrala. Skrb zanj pa je bila že druga zgodba. Naučiti sem se morala odgovornosti, saj je kuža popolnoma odvisen od človeka. Potrebuje hrano, vodo, nego in sprehode. Sprehodi mi niso bili najbolj všeč, saj se kuža na povodcu ni lepo obnašal. Trajalo je veliko časa, da sem ga navadila, da hodi lepo ob meni. Učila sem ga poleg in mu za nagrado dajala brikete. Ko je Dali dojel, da je za lepo obnašanje nagrajen, je to delal vedno pogosteje. Sedaj so mi sprehodi v veselje. Ko vidi, da se pripravljam, mi prinese povodec in lepo počaka, da mu ga nadenem. Nato greva dogodivščinam naproti, on in jaz. Ob poti Dali »bere« pasje časopise, jaz opazujem naravo. Včasih mami prinesem šopek travniških rož. Občasno se nama pridružita mucka Leo in Mia. Takrat imamo pravo pustolovščino. Se lovimo in podimo, vse skrbi se kar razblinijo. Na sprehodu se sprostim, naužijem svežega zraka in ohranjam kondicijo. Daliju zaupam svoje skrivnosti, saj vem, da jih ne bo nikomur povedal. Kadar sem žalostna, me potolaži tako, da se stisne k meni in mi da velik moker poljubček. Tudi veselje si deliva, skačeva, tečeva in se loviva. S sprehoda prideva vedno dobre volje in polna pozitivne energije. Zelo rada hodim na sprehode, saj s tem razveselim psa in sebe.

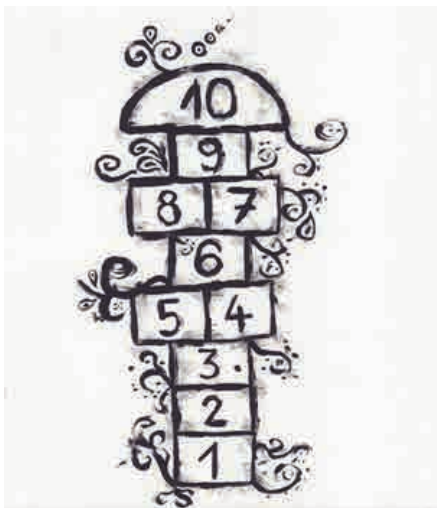
Dali je najboljši pasji prijatelj in sem zelo vesela, da ga imam.

Tarja Danko Zupančič, 7. a

S STARŠI SEM ODŠLA NA POHOD

Bila je sončna sobota in še vedno sem ležala v postelji. Mislila sem, da bo ta sobota še ena taka, kot so bile do sedaj vse. V tem trenutku pa je v mojo sobo prišla mama in me začela pregovarjati, naj vstanem in se oblečem. Ne vem kako, ampak naslednje kar se spomnim, je to, da sem se znašla v kopalnici. Oblekla sem se in odšla na zajtrk. Tam je bila tudi moja sestra. Ko sva se najedli, je v sobo privihrala mama. V nahrbtnik je dala jabolka, vodo in kekse. Odšle smo v avto.

Po kratki vožnji smo prispele na cesto sredi gozda. Parkirale smo. Mami nama je pojasnila, da smo na Urbanu in da je naš cilj priti do cerkve na vrhu hriba. Zagodrnjala sem, ampak to ni pomagalo k temu, da bi se dan kaj izboljšal. Odpravile smo se po poti, polni listja, ki je ves čas šumelo. Po petnajstih minutah hoje so me začele boleti noge. Začela sem se pritoževati. Ustavile smo se in pojedle malico. Po dolgi hoji in občudovanju narave smo končno prišle na vrh. Ogledale smo si cerkev in pokopališče. Pojedle smo gibanico in se odpravile proti avtomobilu.



Ko smo se odpeljale domov, nas je tam čakal moj ati s kosilom. Imeli smo ribe. Med kosilom je mami povedala, kako sem se pritoževala. Odločila se je, da me naslednjič ne bo več vzela zraven na pohod. A to je do naslednjič že pozabila.

Lana Ekart, 7. a

DAN BREZ AVTOMOBILA

Nekega petkovega jutra sem se zbudila, da bi odšla v šolo. Ko sem vstala, sem opazila, da so vsi zunaj pred našim avtomobilom. Oblekla sem se in pohitela pogledat, kaj se dogaja.

Povedali so mi, da bomo morali preživeti dan brez avtomobila. Najprej nisem ničesar razumela, a mi je kmalu postalo vse jasno. Avto se nam je pokvaril in morali smo preživeti dan brez njega. Odpravili smo se na avtobusno postajo. Le moj ati je s seboj vzelo kolo. Tudi moj mlajši bratec je želel vzeti svoje kolo, a mu je ati vzelo le skiro. Končno smo prispeli na avtobusno postajo, kjer smo avtobus čakali deset minut. Ko sva z bratom prišla v šolo, sva bila ponosna na svojo družino, da bomo lahko preživeli dan brez avtomobila. Po pouku sva odšla k babici in dedku, saj je mami morala delati do osmih. Preden smo se vsi zbrali, je bila ura že pol devet in ugotovili smo, da avtobusi ne vozijo več, a domov smo morali nekako priti. Odločili smo se, da gremo z vlakom.

Ko smo prišli na vlak in se usedli, smo vsi zaspali. Odpeljali smo se mimo doma. Zbudila sem se in ugotovila, da smo se odpeljali predaleč. Vse druge sem zbudila in takoj smo izstopili.

Domov smo pohiteli peš. To je bil res najboljši dan na svetu.

Eva Feltrin Kosec, 7. b

POČITEK JE POMEMBEN!

Počitek je eden izmed pomembnejših faktorjev za zdravo in veselo življenje. Vsak dan naj bi odrasel človek spal najmanj osem ur, otrok pa 9–10 ur ali več. Le takrat se lahko naše telo sprosti in si odpočije od napornih gibov in drugih dejanj ter se pripravi na nadaljnje gibanje. To je podobno kot pri avtomobilih. Ko se nekaj

časa vozimo, nam kmalu zmanjka goriva, ki pri nas predstavlja spanec. Zato je avto zmožen vedno manj in na koncu se sprazni, kot da bi mi od prevelike utrujenosti zaspali. Zato moramo takoj natočiti gorivo oz. iti spat.

Pomanjkanje spanca vpliva tudi na zunanji videz. Tisti, ki premalo spijo, imajo pogosto podočnjake in povešen obraz. Nekateri pa pravijo, da se tisti, ki premalo spijo, tudi hitreje postarajo.

Počitek oziroma spanec pa ni dober le zaradi tega. Ko smo dodobra naspani, smo veliko bolj veseli ter na svet gledamo pozitivno. Smo nasmejani ter tudi druge osebe spravljamo v dobro voljo. Medtem ko spimo, pogosto radi vidimo nekakšno mešanico preteklega dne, ki ji pravimo sanje. Te so po navadi malce nenavadne ali čarobne. Zdi se nam, da jih doživljamo sredi noči in da so zelo dolge, čeprav jih imamo le zjutraj in trajajo par minut.

Zanimivo pa je še to, da znanstveniki in drugi raziskovalci pravijo, da moramo vsako večjo odločitev, preden jo sprejmemo, prespati.

Rok Schaubach, 7. b

ODŠLI SMO V PLANINE

Odšli smo v planine,
za zdravje naše družine.

Bilo je zelo lepo,
videli pa smo tudi zapuščeno kolo.

Nihče se ni pritoževal
in signala za telefon iskal.

Videli smo tudi veliko živali,
sploh zajcev, ki so trdno spali.

Veliko smo se smejali
in srečni po travnikih skakali.

Nenadoma pa je postalo zelo vroče,
zato smo odšli v senco neke kočice.

Ko smo se vračali domov,
je naš pes zašel v nekakšen rov.

Nato smo srečni prišli v dolino
in se počutili zelo fino.

Vsi smo bili zdravi
ter v hiši utrujeni na kavču zaspali.

Pia Dobrovnik, 7. b

NAJRAJE PIJEM VODO

Najraje pijem vodo, saj te najbolj odžejja in ne vsebuje nepotrebnega sladkorja. Moje najljubše pijače niso na primer ledeni čaj ali voda z okusom, saj me tiste le še bolj užejajo.

Pogosto se mi na športnem dnevu dogaja, da si jaz prinesem tri plastenke vode, moji sošolci in sošolke pa si radi prinesejo sladke pijače v majhnih količinah. Zato si velikokrat sposodijo mojo vodo, saj postanejo precej dehidrirani. Kamorkoli grem, si vedno vzamem plastenko vode. Tako jo imam vedno, kadar sem žejna.

Predlagam, da po našem mestu postavimo več pitnikov, saj ljudje premalo mislijo na svoje zdravje in si nikoli ne vzamejo s seboj vode.

Mnogi ljudje ne vedo, da je vodo treba piti pred obrokom, saj smo tako manj žejni, in pa tudi, da se voda hitreje prebavlja kot hrana.

Sladkanih pijač ni priporočljivo piti v prevelikih količinah, saj škodujejo zdravju, zobem, povzročajo debelost ...

Gaja Gujt Bauman, 8. a

*Eno jabolko na dan, prežene zdravnika vstran.
(angleški pregovor)*

ČUDEŽ ZDRAVILNEGA JABOLKA

Prepovedan je bil tale sadež z drevesa,
v rajskem vrtu čudesa,
ko je z njim Eva Adamu pokazala nebesa.

Sladka ali kislá, kakor življenje,
zaljubljenih hrepenenje,
žalostnih trpljenje.

Presna, kuhana, sušena, pečena,
zdrava, rdeča, zelena, rumena,
v vseh kuhinjah zaželena.



Tine Rajić, 7. b: Čudežni gozd

*Skrbi verige bodo odstopile,
odpadlo bo železje njih okorno,
s preblago tvojo pomočjo podporno
vse njih se rane bodo zacelile.
Zjasnilo se mi bo spet mračno lice,
spet upanje bo v srcu zelenelo
in ustom dalo sladke govorce.*

(France Prešeren: Sonetni venec)

URŠKA – KRALJICA LJUBLJANICE

Stojim v mrzli reki. Dežne kapljice nežno padajo na moj obraz. Mokro kožo suši mrzel veter. Z nogo stopim v blato. »Kje sem?« se vprašam. Odidem na breg reke, da bi si ogledala okolico. Ozrem se naokoli. Nikjer ni avtov, ljudi ni nikjer, na trgu vlada tišina, le godala osamljeno igrajo počasne pesmi v paviljonu. Nenadoma za mojim hrbtom zakriči nežen glas: »Pošast, podvodna pošast!« Obrnem se. Pegast, rdečelas fantek s prstom kaže name in potem zbeži.

Zajame me strah. Pogledam svoj odsev v reki. Vidim pošast. Bled obraz, blede ustnice, mokre lase in modrico na licu. Spet pogledam naokoli. Godala v paviljonu nehajo igrati. Začne močno deževati in videti je, da bo kmalu nevihta. Razmišljam, kaj se je zgodilo. V bližini zagledam mlado gospo. Odidem do nje, da bi jo povprašala, kaj se je v tem kraju zgodilo. Potrepljam jo po rami, obrne se, prestraši. Vendar ostane in me nervozno vpraša: »Kaj pa ti tu počneš?« »Še sama ne vem, kje sploh sem,« priznam in gospa se začudi: »V Ljubljani, seveda. Od kod pa si prišla?« »Tudi tega ne vem. Ničesar se ne spomnim. Zjutraj sem stala v reki in zdaj me imajo ljudje za pošast,« odgovorim, ona pa le strmi vame. »Veljaš za mrtvo. Pred tremi leti si utonila v reki Ljubljanici.« Resnica, ki jo pove, me zbode. Nagnem glavo, da bi se pogledala v okno hiše. Res, videti sem kot pošast. Ali sem duh? Saj ni možno, da bi preživela. »Moram oditi v službo. In veliko sreče. Na svidenje!« reče, in ji pomaham. Nenadoma me nekaj zgrabi in povleče v reko. Upiram se in kričim, a njegova roka pokrije moja usta. Utihnem. »Urška, spet se srečava. Moram reči, da te je lepo videti. Si ugotovila, da te ljudje ne marajo in da te imajo za pošast? Raje ostani tu, z menoj, in srečna boš za vedno. Samo ti in jaz,« govori močan, vendar nežen glas. Zbudim se, ležim v travi. Mokri travi, polni blata. Videti sem kot pošast. Nihče mi ne zaupa. Odpravim se na sprehod po trgu. Razmišljam o stvareh, ki so se zgodile. Spominjam se melodije, ki so jo igrala

godala, saj mi zveni zelo znano. Začnem plesati. Vrtim se in skačem, dokler se ne zaletim v steno z letakom. Na njem je slika lepega mladega dekleta, z rjavimi kodrastimi lasmi in svetlo modrimi očmi. Pod sliko piše: »Izgubljena Urška, nazadnje opažena na Starem trgu. Če jo najdete, pokličite na to telefonsko številko.« Spodaj še čisto drobno piše datum izpred treh let. To mlado dekle sem jaz, pred tremi leti. Za mano se oglasi starka: »Lepo dekle, res.« Nasmehnem se. »Pridi k meni na čaj, saj se boš še prehladila,« prijazno reče in ji sledim. Stopim v staro majhno stanovanje. Vzamem skodelico čaja, ki mi ga ponudi. »Kaj sem? Ali sem pošast ali duh?« vprašam in v trenutku utihnem. »Še vedno si ti, mlada deklica na tisti sliki. Nisi pošast in ne duh, saj te vsak vidi. Si le dekle, ki ji je uspelo preživeti, čeprav nihče ne ve, kako,« pove starka, medtem ko boža svojo črno mačko. Že hočem nekaj reči, a me prekine: »Če hočeš več odgovorov na svoja vprašanja, pojdi k reki in sam bo prišel, ko se mu bo zdelo potrebno.« Odložim skodelico in rečem: »Hvala.« Starka se prijazno nasmeji in zamahne z roko, naj odidem. Tečem, kot bi me veter nosil, kot da mi gre za življenje. Slišim glas, ki prihaja iz reke: »Samo ti in jaz ...« Pridem k reki in na drugem koncu brega stoji postaven možak ter pravi: »Se ne spomniš večera, ko sva plesala in naju je odnesel vrtinec v to reko?« Ne vem, o čem govori. »Verjetno ne veš, zakaj si sploh preživela? Naj ti povem. Si takšna, kot jaz. Vladam Ljubljani. Ljudje mi radi rečejo Povodni mož,« še naprej govori. »Pridi z mano v Ljubljano in skupaj bova vladala. Ljudje na kopnem te ne marajo in nihče te ne razume. Obljubim, da tam spodaj nikoli ne boš sama,« me skuša prepričevati, vendar ima prav. Ljudje me ne marajo in tja ne spadam. In če mi kdo lahko več razloži o meni in moji zgodovini, je to prav on. »Prav,« rečem. »Samo ti in jaz. Kralj in kraljica Ljubljane,« odvrne z nasmehom in skoči v vodo.

Nogo potopim v vodo, mrzla je. Skočim, potopim se. Zbudim se v postelji, nekdo mi nežno boža lase. Skloni se in mi na uho nežno prišepne: »Urška – kraljica Ljubljane, samo jaz in ti, za vedno,« reče enak glas kot prej, močan, vendar nežen.

POTUJOČI PEVEC PRIPOVEDUJE

Potovanje iz kraja v kraj je res lepo. Obiščeš lahko katerikoli kraj in tam poješ o ljubezni, veselju, sreči in kdaj celo o kakšni nesrečni ljubezni. Koliko prelepih deklet, ki so bila nesrečno zaljubljena, sem srečal na svojih potovanjih. Ena izmed njih je tudi prekrasna Rozamunda, o kateri vam bom danes pripovedoval.

Pozabil sem se vam predstaviti. Sem Jože iz Ljubljane, potujoči pevec. Glasba je moja velika strast. Z njo se ukvarjam od rojstva. V vseh teh letih sem že velikokrat obiskal grad Turjak, saj se je na njihovem dvoru dostikrat zaročila princesa Rozamunda. A nikoli se ni poročila. Vedno je preklicala poroko, saj je ponavadi spoznala novega fanta, ki ji je bil bolj všeč. In vsakič znova sem moral igrati na njenih zarokah. Nekega sončnega poletnega ponedeljka sem ponovno prejel kraljevo pismo, da se je Rozamunda znova zaročila in da bi potrebovali pevca. Odločil sem se, da bom prišel na zaroko, saj me je zanimalo, ali je to res pravi fant, s katerim se bo končno poročila. Napočil je dan zaroke. Vse je potekalo tako, kot mora, dokler do mene ni pristopila Rozamundina teta. Hotela je izvedeti, če je na svetu še kakšno lepše dekle, kot je Rozamunda. Povedal sem ji, da ni lepšega dekleta od njene nečakinje, a ker me je začela peči vest, ker nisem povedal resnice, sem jo znova nagovoril, da mogoče obstaja ženska, ki prekaša Rozamundo. »Lejla, princesa iz Bosne,« sem ji pojasnil. Vse to je slišala tudi Rozamunda. Bila je zelo besna, da nisem rekel, da je ona najlepša. Ker pa je hotela izvedeti, kakšna je Lejla, je svojega zaročenca, Ostrovrharja, poslala v boj. Seveda je naredil to, kar mu je naročila. Dan se je bližal koncu in odpravil sem se nazaj v svoj rodni kraj, Ljubljano. Čez nekaj dni sem na ulicah Ljubljane slišal govorice, kako je Ostrovrhar rešil Lejlo in jo odpeljal na svoj grad ter se z njo poročil, Rozamunda pa je ostala sama in odšla je v samostan. Sem si kar mislil, da se bo to zgodilo. Rozamunda je bila zelo izbirčna in samovšečna deklica, ki ni imela

sreče z ljubeznijo.

Upam, da bo Rozamunda spoznala, kako se je obnašala in kaj je pravzaprav prava sreča. Ostrovrharju pa želim vse dobro v zakonu.

Hannah Horvat, 8. a

LIST IZ ČRTOMIROVEGA DNEVNIKA

Minevali so meseci. Moji vojaki so bili že utrujeni od upiranja kristjanom, ki so še vedno prežali na nas. Zmanjkovalo nam je hrane in jaz sem bil obupan. Vsak dan sem se spraševal, kaj je prav. Naj se vdamo in zanemarimo vero svojih prednikov?

Moj govor je navdušil vojake za boj, ampak begala me je misel, da to ne bo dovolj. Še zdaj sem zgrožen nad kristjani. Leta je že od takrat, ko nas je Valjhun preganjal tako, da smo se morali skrivati v Ajdovskem gradcu pri Savici. Zdaj pa se še jaz skrivam med temi izdajalci naše vere, ki vzklikajo lažnemu bogu. Vsak dan molim k poganskim bogovom, da bi ljudje spet videli resnično vero. No, je pa v vsakem slabem nekaj dobrega. Včeraj sem na trgu zagledal čudovito dekle s smaragdnimi očmi in svetlimi kodri. Opazoval sem jo iz daljave. Na včerajšnjo nedeljo so gosli pele in tisto dekle je plesalo in se gibalo v vetru. Nisem mogel verjeti svojim očem. V domači koči sem še vedno premišljeval o tistem dekletu. Dneve kasneje sem slišal petje, ki je prihajalo iz vaše gostilne. Vstopil sem vanjo in jo zagledal. Sijala je kot angel. Po predstavi sem jo vprašal po imenu. Danai. Tako sladko ime. Sedla sva k mizi, ko me je vprašala, od kod prihajam in po moji veri. Komaj sem se zadrževal, da ji nisem povedal, kakšni packi so kristjani in kaj so naredili mojim vojščakom in prijateljem. Po treh kozarcih ruma sem bil vinjen. In to je bila moja napaka. Povedal sem ji vse. Čisto vse. Danai me je samo opazovala, ko so drugi ljudje poslušali moje kričeče zagovarjanje poganskih bogov. Ljudje so kričali, da sem

nevernik. Obnemel sem, ko sem videl Valjhuna vstopiti v gostilno. Njegovi možje so me odpeljali v cerkev, kjer mi je sam župnik grozil s smrtjo, če ne priznam krščanstva.

Mučili so me ure. V cerkev so pripeljali Danai, ki je zanikala pogansko vero in me obtožila kot izdajalca. Kljub temu so jo pred menoj ubili, da bi me naučili lekcije. Po enajstih urah so me izpustili in spet sem bil na začetku. Sam in izgubljen.

Ana Kac, 8. a

POVODNI MOŽ NA SODIŠČU

»Tišina v prostoru!« je zaklical sodnik in dvakrat potolkel s kladivcem. Za mizo je sedel lep mladenič, njegove prazne oči in kisel obraz so izražali ošabnost in jezo, ki jo je nosil v sebi. Njegov odvetnik je tiho sedel na prostoru ob njem. »Povodni mož, veseli me, da se spet vidiva,« je dejal sodnik. Užival je ob pogledu na stisnjene zobe in bele členke obtoženca: »Tri nedolžne mlade deklice, ena lepša od druge. Zakaj so ravno one morale nastradati?« Povodni mož je sedel kot vkopan in se spomnil tistega usodnega večera. Lepa Urška ga je opazovala s prelepimi, sinje modrimi očmi in povabil jo je na ples. 'Plesala sta, kot bi ju nosil vihar.' Potem se je zgodilo ...

»Povodni mož?« je skoraj vzkliknil odvetnik. »Pomeniti se morava. Če ne boš rekel ničesar, te bodo obravnavali kot krivega.« Prešeren nasmeh je v hipu izginil z odvetnikovega obraza. Vedel je, da je Povodni mož Urško in še dve mladenki res vzel s seboj v Ljubljano, vendar se je sam moral mladi Urški maščevati, ker ga je zavrnila. »Razumem, prijatelj moj, vendar sploh ne vem, zakaj me rešuješ iz težav. Če bi bil na tvojem mestu, bi raje pomagal poštenim in nedolžnim ljudem,« je odgovoril Povodni mož. Lasje, črni kot oglje, so bili skriti pod klobuk. Imel je dovolj spominov, želel je, da bi se vse skupaj že enkrat končalo.

Odvetnik se je zavlekel v svojo pisarno in zvrnil čašo figovega likerja. Bilo mu je dovolj! Morda je res privoščil Urški vse najslabše, vendar si ni mislil, da bo pomagal zločincu, ki mlade, lepe in prevzetne Ljubljančanke utaplja v Ljubljani.

Poslednje sojenje je bilo v teku. Sodnik je zdolgočaseno zrl na žepno uro in čakal na obsojenega in njegovega odvetnika. Toda zaman. »Le kje bi lahko bila?« je vprašal poroto. Ker ni nihče ničesar vedel, so ju odšli iskat po Ljubljani.

Po letu dni je mlad junak, ki sliši na ime Ostrovrhar, v reki opazil dve negibni postavi, blede kot sneg, Povodnega moža in odvetnika. Skupaj sta se odločila, da bosta zaplesala poslednji ples. Po izpovedi nekega očividca sta 'plesala, kot da bi lahke perutnice imela.'

Mateja Lah, 9. a

MOJA GAZELA

LJUBEZEN

Ljubezen na prvi pogled
zadiši kakor roža in med, se ve.
Vsako leto, ko maj zacveti, se ve,
mi srce v radosti drhti.
Ljubezen pa rabi le smeh, se ve,
ki te vodi po skrivnih poteh,
a tako se vrti ta naš svet, se ve.
Je v ljubezen, trpljenje ujet.
Za ljubezen je treba storiti stvari, se ve.
Je prepozno, ko se srce umiri.
Vedrino ti da ljubezen v očeh, se ve,
če si obupan in kdaj na tleh.

Lara Ribič, 9. a

GAZELA

Življenje je eno samo znanje, tako je in bo;
ves čas iščemo novo spoznanje, tako je in bo.
Ideje najdemo, ko zapremo oči
in pojavijo se sanje, tako je in bo.
Vse ljudi moramo spoštovati,
pa če potrebujejo še tako veliko prepričevanje, tako je in bo.
Smeh je poln zdravja,
zato nikoli ne škodi smejanje, tako je in bo.
V knjigah najdeš svobodo,
če je le prisotno branje, tako je in bo.
Nikoli ni lahko, tudi če imaš vse,
vedno je potrebno sodelovanje, tako je in bo.
Življenje je lepo in eno edino,
zato se potruji, da ne bo obžalovanje, tako je in bo.

Eva Lucija Krajnc, 9. a

DEPRA

(gazela)

V ogledalu vedno znova plava ista spaka grda,
čudna je in nesposobna, hrbtenica ji je trda.
Srepro gleda proti meni, rada bi se mi smejala,
ko dolgo me ne vidi, mali zlodej poln je srdca.
V depri sem posmeh ji in predmet analize,
komaj čaka, da me vzame, hudoba mala, zmrda.
A kaj, ko ista sva oseba, sem ji jaz na glas dejala,
ne predam se, ne odneham, stvor ti mali, prda.

GLOSA

*Zdravje sam, le sam boš tkal,
brez tegá pač ni radósti,
še hvaležen boš v starosti,
nič ne brani se bit' zdrav.*

Kogar srečaš, v težavah se utaplja,
vsakogar nek strah teži.
Kakor kamen, ki ti v srcu obleži,
obupa kane nate težka kaplja.
Mar ne veš, da žalost zdravje ti načenja?
Druge le za to kriviš,
pred resnico pa bežiš.
Oporo v sanjah iščeš, v luni in v soncu,
a vedi, vselej je tako, da na koncu
zdravje sam, le sam boš tkal.

Zakaj s trpljenjem se ubadaš,
če le plod je tvojih mor?
Zapusti ta teman predor,
v svetlobo belo spadaš.
Če se toku neresnice ne upreš,
pokoplje to te za vse čase,
verjeti trdno moraš vase,
vse strahove zajeziti,
v sebi res se pomiriti,
brez tegá pač ni radósti.

Opusti slabe vse razvade,
te so pravi strup ljudem,
nič več naj ne bo problem,
ohrani le dobre navade.
Ne dovoli, da se kaj prikrade
in zdravje ti zahrbtno uniči,
podre ti ves svet lep pri priči,
želi okrutno te zabosti;
ne pretiravaj v mladosti,
še hvaležen boš v starosti.

Žalost, skrb in strah
sovražnice so tvoje,
s tabo bijejo strašanske boje,
če predaš se, postaneš le še prah.
Vseh slabosti se otresi,
veselje najdi vsepovsod,
da življenje polno bo prigod.
Pomni, da misliti lepo je prav,
živi rad, imej pogum in
nič ne brani se bit' zdrav.

GAZELA

Je voda zdravja vir, pravijo.
V človeku vzbuja mir, pravijo.
A kaj bi vodo pila, ko me spominja nate.
V telesu je nemir.
Se reke, morja in potoki zlivajo v oceane.
Za njimi si pognal se v dir, pravijo.
Mene pustil samo, v srcu zakopano,
ker zate ni ovir, pravijo.
Se vidiva nekoč nekje,
si pustil mi papir.



Gal Gabriel, 9. a: Današnji miselni holokavst

GAZELA

Kaj prihodnost naša nam obeta, se sprašujemo, kam nas vodijo poti?

Je to že v naprej določeno, ali sami svojo srečo kujemo, kam nas vodijo poti?

Prihodnost lahka, z dosti denarja, nepomembna naj bi bila.

A začuda, vsak jo hoče, vsi jo močno potrebujemo, kam nas vodijo poti?

Usoda naša, kaj je to, vsi si svojo najti prizadevamo.

In jo zaslepljeni iščemo, po svetu potujemo, kam nas vodijo poti?

Ko pa usodo končno najdemo, ta za nas za nas nikoli dobra ni.

In vse, kar smo dosegli, z njo na koncu objokujemo, kam nas vodijo poti?

Je prihodnost svetla, mračna, tega žal ne ve nihče.

Napovedat' je ne moremo, le sedanjost lahko snujemo, kam nas vodijo poti?

Vsi razmišljamo o prihodnosti, kako in kaj se nam bo godilo.

Medtem pa sedanjost gre naprej in rojstvo spet praznujemo, kam nas vodijo poti?

Potem pa kar naenkrat si želimo, da nazaj v preteklost bi odšli.

Svetujem, da v sedanjosti živimo, z njo sebe zadovoljimo, kam nas vodijo poti?

Alja Horvat, 9. b

SMEH JE POL ZDRAVJA

Smeh je pol zdravja, pravijo.
Smej se in lažje boš prenašal trpljenja, pravijo.
Za zdravo telo telovadi in zdravo jej,
a včasih je potrebno le malo smejanja, pravijo.
Če želiš biti zdrav bodi pozitiven ter imej voljo, pravijo.
Zato v življenju najdi si ljudi,
ki te nasmejejo in ne ogrožajo tvojega zdravja, pravijo.
Poslušaj jih.

Ines Goričan, 9. b

KAJ JE ZDRAVJE, VSAK TO VE

Človekovo telo je zdravo, če se le giblje, vsak to ve;
da smo zdravi, jemo tudi zdravo, vsak to ve.
Zdravi ljudje lažje razmišljajo,
saj če smo zdravi, smo tudi radi zunaj, vsak to ve.
Če nismo zdravi, ne moremo početi vseh reči,
zdravi smo le, če se gibljemo in zdravo jemo, vsak to ve.
In tisti, ki vsak dan na kavču leži, je len,
saj noče iti ven v naravo, saj tisti, ki je len, ne ve,
kaj je dobro in kaj slabo za telo, vsak to ve.
Glej! Ljudje, ki se radi gibljejo, vedo,
kaj je dobro za telo in kako ohraniti ga zdravo, vsak to ve.
In če veš, kaj je zdravje, potrudiš se ostti zdrav, vsak to ve.

Pia Majcenovič, 9. b

USODA SLOVENŠČINE JUTRI
ALI
ZDRAVO JE IMETI RAD SLOVENSKI JEZIK

Na svetu je vsak dan vedno več ljudi, ki govorijo različne jezike. Velika večina zna pisati in brati. V veliko državah ljudje govorijo tuje jezike. Večina mladih govori vedno več v tujem jeziku in s tem zapostavljajo svoj materni jezik.

Slovenija je precej majhna država in ima tudi malo prebivalcev, zato je treba slovenski jezik še bolj negovati, da ga ne bi nadomestili drugi. Moramo ga spoštovati, saj so se ljudje v preteklosti za njegov obstoj borili. Primož Trubar je zapisal slovenski jezik, ko je izdal prvo slovensko knjigo leta 1550.

Kako pa naj vplivamo na usodo slovenskega jezika? Naj učitelji in starši svoje otroke prisilijo h govorjenju slovenščine, čeprav tega nočejo, ali jim jo predstavijo na nevsiljiv način, tako da jo bodo sčasoma sami vzljubili? Mislím, da je drugi način veliko boljši, saj če si v nekaj prisiljen in ne delaš tega s srcem, ne nastane nič dobrega.

Naši pesniki in pisatelji pišejo pesmi in zgodbe, pripovedke, pravljice ..., ker v tem uživajo in želijo širiti slovenski jezik med otroke, od katerih je odvisna prihodnost slovenščine. Trudijo se ohraniti to, kar so si naši predniki priborili.

Upam, da veliko ljudi govori slovenski jezik zato, ker jim je pri srcu, in ne zato, ker so ga naučili, da je tako prav. Želim si, da bi ljudje čim več pisali v slovenskem jeziku in se v njem tudi pogovarjali. Samo tako bomo lahko dosegli, da se bo ohranjal še v prihodnosti.

Ostani zdrav!

Jakob Korošec, 9.b

Andante ♩ = 160

1. glas O-sta-ni zdrav, o-sta-ni zdrav, zdrav!
2. glas o-sta-ni zdrav, o-sta-ni zdrav!

5

Ta
Pre -

8

pe-sem je za ti - ste-e ki ne ve - jo, ka - ko se za-se po - skr-bi, ki se
vi-dnost naj ti bo na-a pr-vem me - stu, ka - mor-ko - li greš iz-o-

12

di - jo do-ma in le - ne - zdra-vo je - jo, vse svo - je ži - ve
gi - baj se slad - kor-ju in ma - stne - mu me - su, da mi drog ni - kol' ne

15

dnil In po - tem ko že pre - po - znó je le spo - zna - jo, kaj
ješ! I - me - ti pet o - bro - kov, ved - no mo rač se na - spa - ti, ka -

18

vse po - nu - ja - svet, Če si en od njih ti
dir' in pit' ni - kol' ne smeš in, ker kak' o - sta - ti zdrav bi mo - ral

21

po - slu - ša - lec le po slu šaj mo - oj na - svet O - sta - ni zdrav!
zdaj že zna - ti, lahk' še dru - ge mu - u po - veš Jej do - sti

25

zdra - ve hra - ne, O - sta - ni zdrav! In če se
So - la - to, mle - ko, ži - tu in ba - na ne,

28

te - ga boš dr - žal, boš ve-dno ve - dno zdrav o - stall!
 te - ga boš dr - žal, ve - dno zdrav o - stall!

31

O-sta-ni zdrav! Gi-baj se v - sa-ki dan, O-sta-ni

34

zdrav! Da nič od te-ga res ne bo vza - man Daj no daj le: u - bo-gaj me

37

Da ti v ži - vlje - nju bo - lje grel. O-sta-ni

40

zdrav!

1. glas
2. glas

O-sta-ni zdrav, o-sta-ni
o-sta-ni zdrav,

43

zdrav, o-sta-ni zdrav, o-sta-ni zdrav!
o-sta-ni zdrav, o-sta-ni zdrav!
zdrav, o-sta-ni zdrav!
o-sta-ni zdrav!

Rešitev križanke (stran: 40)

				1.	K	I	V	I											
				2.	R	O	B	I	D	A									
3.	G	R	A	N	A	T	N	O	/	J	A	B	O	L	K	O			
4.	Č	E	Š	N	J	A													
							5.	M	A	N	G	O							
6.	M	A	N	D	A	R	I	N	A										
							7.	B	A	N	A	N	A						
8.	L	U	B	E	N	I	C	A											

Glavna urednica: Danica Gotlih
Izbor literarnih del: Danica Gotlih, Ana Perović, Lidija Šenekar
Izbor likovnih del: Sabina Golež, Lidija Šenekar
Izbor glasbenih del: Majda Gorjup, Bojan Gorič
Jezikovni pregled: Jezikovni pregled: Danica Gotlih, Ana Perović

Naklada: 300 izvodov

Tisk: BLUPRINT d.o.o.
Mladinska ulica 10
2314 Zgornja Polskava

Naslovnica: Oliva Srebotnik, 2. c: Sadje za zdravje

CIP – KATALOŠKI ZAPIS O PUBLIKACIJI

Univerzitetna knjižnica Maribor

BUKVICE (2017; Maribor)

Zbornik literarnih in likovnih del učencev OŠ bratov Polančičev
Maribor / Maribor, 8. februar 2017; [urednica Danica Gotlih]. –

ISBN 1581-5781

COBISS-ID 46991105