

GOOOL ... POČITNICE PREVZELE VODSTVO!

Kooončno, zdaj lahko šolsko torbo odložiš v kot, pozabiš na natrpan urnik in se predaš vibracijam poletja. Ene glasnejših imajo letos svoj epicenter na evropskem nogometnem prvenstvu, kjer se borijo tudi naši asi, za katere ponosni navijamo ... Pred tabo so dolgi prosti dnevi, ki vabijo, da jih preživiš po svoje. Lahko, da te čakajo tudi kakšni izpiti ali počitniško delo, a spomni se, da vsakdo potrebuje počitek in sprostitev. Zato tudi ti poskrbi za oddih in pristočasne aktivnosti.

Vsak trenutek počitnic je enkrat in neponovljiv, tako kot si enkratna, enkratni tudi ti, draga mlada bralka, dragi mladi bralec. Ponujamo ti nekaj predlogov in zamisli, kako si narediti zabaven, sproščen, ustvarjalni in zdrav počitniški čas. Zvedavo se oziraj okoli sebe, pozorno prisluhni, okušaj, vonjaj in začuti opojno pisan utrip življenja ... Kaj iščeš? O čem sanjaš? Česa si želiš? Ujemi veter v jadra in zapluj novim dogodivščinam naproti.

Ujemi poletje ...

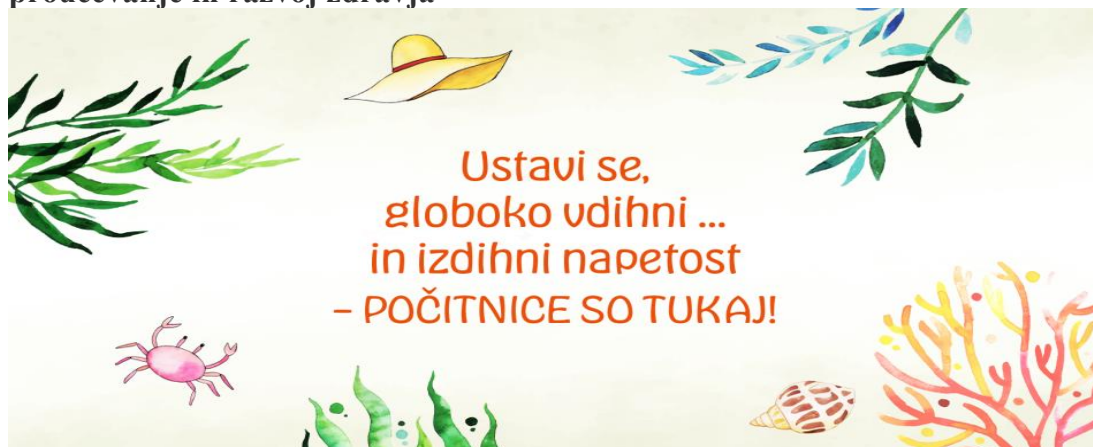
Lepota počitnic ni odvisna od destinacije, ampak od tega, kako preživiš svoj čas. Nič zato, če ne odpotuješ na drugi konec sveta, saj imaš lahko tudi doma čudovite počitnice! Verjemi, da popolne fotografije, ki jih morda na spletu objavljajo nekateri tvoji vrstniki, kažejo le določen del njihovega življenja in ni nujno, da so realne. Spodbujamo te, da o prostem času razmišljaš ustvarjalno, slediš svojim občutkom in se preprosto zabavaš.

KAKŠNE KORISTI TI LAHKO PRINAŠA BREZDELJE?

Že starogrški filozofi so bili strastni zagovorniki počitka. Za vse razsvetljene ideje so potrebovali čas - najprej za navdih, potem za premlevanje in debatiranje. Ali veš, da sta ustvarjalnost in počitek tesno povezana? Raziskovalci verjamejo, da se v času, ko možgani počivajo, marsikatera ideja razvija v nezavednih delih naše duševnosti. Lahko bi rekli, da takrat naši možgani ustvarjajo nove ideje za nas, brez da bi se nam bilo treba naprezati ...

UJEMI POLETJE: KAJ POČETI MED POČITNICAMI

Avtor: Anja Bohinec, mag. soc. del., Nacionalni inštitut za javno zdravje, Center za proučevanje in razvoj zdravja



Lepota počitnic ni odvisna od destinacije oziroma oddaljenosti destinacije, ampak od tega, kako preživiš svoj čas. Nič ni narobe, če med počitnicami ne odpotuješ na drugi konec sveta, saj lahko imaš tudi doma čudovite počitnice! Verjemi, da popolne fotografije, ki jih morda na spletu objavljajo nekateri tvoji vrstniki, kažejo le določen del njihovega življenja in ni nujno, da so vse realne. Nekdo je lahko na fotografiji nasmejan, a v resnici je lahko njegovo počutje popolnoma drugačno in mu potovanje ne predstavlja nobenega posebnega doživetja. Ni nujno vse tako, kot se morda zdi na prvi pogled. Zato ne primerjaj svojega življenja s tem, kar vidiš na družbenih omrežjih, raje se osredotoči na lastne izkušnje in radosti.

Počitnice so lahko enkratne tam, kjer smo. Kjerkoli pravzaprav. Spodbujamo te, da o prostem času razmišljaš ustvarjalno, slediš svojim občutkom in se preprosto zabavaš. Med počitnicami počni stvari, ki te veselijo, naj te obkrožajo ljudje, ki so ti pri srcu. Sprosti se in uživaj - pa naj bo to doma, v bližnjem parku, v gozdu, ob bližnji reki ali pa na morju.



Raziskovanje narave:

obiskovanje hribov, sprehajanje po gozdu, kolesarjenje ali pa preprosto raziskovanje bližnjih parkov - nadihaj se svežega zraka, razgibaj se, naužij se narave ...

Gibanje in športne aktivnosti:

preizkusi dejavnosti, ki te zanimajo, pa jih še nisi imel/a priložnosti poskusiti; npr. jogo, plezanje, karkoli te zanima. S prijatelji, znanci in sosedi se srečaj na igrišču, kjer lahko igrate številne športne igre, npr. košarko, nogomet, badminton, itd. Telesna aktivnost ni koristna le za zdravje, pomaga tudi, da se boljše počutiš, saj odpravlja stres.

Prostovoljstvo:

je koristen način preživljanja časa, s katerim pozitivno vplivaš nase in na druge ljudi. Prostovoljstvo krepi samozavest in samozaupanje. S prostovoljstvom pomagaš spreminjati svet na bolje, hkrati pa pomagaš drugim. Prostovoljstvo je prav tako dober način za spoznavanje novih ljudi ter za pridobivanje dragocenih izkušenj, ki lahko oblikujejo tako tvojo osebno kot poklicno rast in organizacijske spretnosti.

Druženje:

preživi čas s prijatelji in z družino; organiziraj piknik ali družabni večer ali pa preprosto srečanje, kjer se lahko družite in pogovarjate.

Kulturne dejavnosti:

obišči muzej, galerijo ali zgodovinske znamenitosti v okolici. Poletno dogajanje tvojega kraja morda omogoča obisk kakšnega koncerta ali lokalne prireditve.

Branje:

obišči knjižnico, preberi kakšno dobro knjigo; raziskuj teme, ki te zanimajo.

Ustvarjanje:

morda rad rišeš, slikaš, pišeš zgodbe – ustvarjaj, kar želiš! Oblikuj svoj lonček z modelirno maso ali pa preprosto ustvarjaj s predmeti, ki bi jih drugače zavrzel. Poznaš moto DIY - »do it yourself« - naredi sam?

PUSTI DOMIŠLJI PROSTO POT...

Ima tvoj kraj **mladinski center**? Obišči ga! Mladinski centri ponujajo številne aktivnosti tekom poletja. Na povezavi najdeš seznam mladinskih centrov po regijah in povezave do njihovih spletnih strani: <https://www.mlad.si/informacije/mladinski-centri/>

Poletne počitnice so čas za počitek, zabavo, sprostitev in uživanje v dejavnostih, ki te veselijo - so čas za ustvarjanje lepih spominov, ki ostanejo z nami za vedno. Poletje prinaša občutek svobode in omogoča razbremenitev ter odmik od šolskih obveznosti. Sprosti se, uživaj v trenutku, si oddahni in naberi energijo za novo šolsko leto. A tudi med počitnicami se lahko zgodi, da te kdaj preplavijo neprijetni občutki - kar je povsem normalno. Takšni občutki običajno sčasoma izginejo, a če se pojavi brezvoljnost ali slaba volja, si lahko pomagaš z dejavnostmi, ki so ti všeč. Ukvarjanje s športom, gibanje, poslušanje glasbe ali preživljanje časa s prijatelji so odlični načini, da se razvedriš in izboljšaš svoje počutje.

Kakšne koristi ti lahko prinaša brezdelje?

Avtor: Sara Holjević, dipl. psih. (UN), projekt Kako si? 2023/24

Ja, prav si prebral, prav si prebrala. Početi čisto nič je zate lahko včasih tudi zelo koristno. Zakaj je temu tako in o katerih primerih govorim? Ideja, da je počitek ključnega pomena za dobro delo in dobro življenje, je stara kot čas.



Ja, prav si prebral, prav si prebrala. Početi čisto nič je zate lahko včasih tudi zelo koristno. Zakaj je temu tako in o katerih primerih govorim? Ideja, da je počitek ključnega pomena za dobro delo in dobro življenje, je stara kot čas. Že starogrški filozofi so bili strastni zagovorniki počitka in prostega časa - trdili so, da je v življenju pomembno delo, vendar je za delo nujno potrebno imeti "polne baterije". Kar so zagovarjali, so dejansko tudi uresničevali v svojem življenju ... sicer danes ne bi poznali filozofije. Za vse razsvetljene ideje so potrebovali čas - najprej za navdih, potem za premlevanje in debatiranje.

Tako velja tudi danes. **Ustvarjalnost in počitek sta tesno povezana.** Glede na različne raziskave naj bi imel enega izmed najpomembnejših doprinosov k ustvarjalnemu procesu **kvaliteten spanec**, kjer je predvsem pomembno, da spimo tako dolgo (in brez motenj), da se večkrat izmenjajo vse faze spanca. Za ustvarjalnost je pomembna predvsem faza REM (*rapid eye movement*) spanca. To je obdobje t. i. "inkubacijskih procesov", ki možganom omogočajo predelavo in združevanje vseh informacij, ki jih iz okolja prejmemo. Prav tako raziskovalci verjamejo, da se v času teh procesov, torej, ko možgani počivajo, marsikatero idejo razvijajo v nezavednih delih naše duševnosti. Lahko bi rekli, da takrat naši možgani ustvarjajo nove ideje za nas, brez da bi se morali mi za to naprezati. Več o spanju, kreativnosti in nekaterih neverjetnih izumih lahko prebereš tudi [tukaj](#).

O počitku lahko govorimo tudi kot o času, ko se od daleč ozremo na vse naše ideje, in ko se vprašamo, ali so ideje dobre, kaj bi lahko še izboljšali, kako bi jih lahko uresničili - podobno, kot so se o marsičem spraševali tudi starogrški misleci.

Če se vrtimo dlje časa v enih in istih neodgovorjenih vprašanjih in nas premlevanje iste snovi navdaja z zaskrbljenostjo ter napetostjo, potem se skušajmo lotiti razmišljanja na drugačen način. Lahko pa ga za nekaj časa kar opustimo. Kot omenjeno, se bodo tvoji možgani iz idejami ukvarjali tudi takrat, ko se ti tega ne boš zavedal_a.

Brezdelje in počitek nista pomembna le za našo ustvarjalnost, ampak tudi na naše splošno in duševno dobro počutje. Pogosto, ko vidimo, da je družinski član ali bližnji prijatelj pod velikim stresom, jim za izboljšanje počutja kar sami predpišemo dobro mero počitka, nemalokrat pa počitek predpišejo tudi zdravniki. Kakšen počitek imamo v mislih? V največji meri je to odvisno od posameznika - nekaterim to predstavlja zadostna količina spanca, meditacija, poslušanje glasbe, spet drugim pa sprehod v naravi, druženje z bližnjimi.



Strokovnjaki se strinjajo, da je glavni namen počitka, da nas podpira pri lažjem opravljanju raznih vsakodnevnih aktivnosti in opravil. **Počitek naj bi bil katerakoli aktivnost, ki je osebna, mirna in jo lahko opravljamo brez truda, torej ne le spanec.**

Tudi počitek moramo jemati resno in redno, ne samo kot nekaj, kar nas čaka kot nagrada na koncu vsega opravljenega dela. Raziskovalci ugotavljajo, da je za nas najbolj koristno, če **izmenjujemo obdobja dela in počitka**. Namerni počitek ima razbremenilni učinek, kar pomeni, da smo bolj produktivni. Prav tako nam počitek omogoči, da na različne

načine obogatimo svoje življenje - napolni nas z novo energijo, izboljša našo osredotočenost in odpornost na stres.

Zaščiti se pred UV sevanjem – spoznaj priporočila

Avtor: **prim. mag. Simona Uršič, dr. med., spec. higijene, Nataša Šimac, dr. med., spec. javnega zdravja in Maja Martinčič, mag. san. inž., Center za zdravstveno ekologijo, Nacionalni inštitut za javno zdravje**

Bližajo se počitnice. Verjetno bo to tudi zate obdobje, ko se lahko zaradi daljšega dneva in manj obveznosti več časa zadržuješ na prostem. Predvidevamo, da tudi tebe še posebej razveselijo sončni dnevi. Žal pa ima sonce poleg koristnih učinkov (nastanek vitamina D, dobro počutje, svetloba (vključno z vplivom na razvoj očesa in vidne funkcije), toplota) tudi škodljive učinke na zdravje ljudi.

Vabimo te, da skupaj z nami raziščeš, kateri so ti škodljivi učinki, zakaj se pojavijo in kako se lahko pred njimi zaščitiš.

UV sevanje in zdravje

Ultravijolično (UV) sončno sevanje je del elektromagnetnega sevanja, ki ga poleg vidne svetlobe in toplote oddaja Sonce in ga s svojimi čutili ne zaznavamo. Izpostavljeni mu nismo le na obali ali odprtem bazenu, ampak tudi pri naših vsakodnevnih opravilih in aktivnostih na prostem (pri kolesarjenju ali pri hoji v šolo, rekreaciji na prostem, druženju s prijatelji in vrstniki, na pikniku, pri delu na vrtu itd.).

Prekomerno izpostavljanje UV sončnim žarkom lahko povzroči akutne in kronične škodljive učinke na kožo, oči, imunski sistem. Akutni učinki so tisti, ki se pojavijo hitro po izpostavljenosti UV sevanju, v enem ali nekaj dneh (npr. pordelost kože oziroma opekline). **Kronični učinki** pa se pojavijo kasneje oziroma odloženo, čez več tednov ali celo let in desetletij (npr. prezgodnje staranje kože, rak kože).

UV sevanje je namreč rakotvorno za ljudi. Izpostavljanje UV sevanju je **glavni dejavnik tveganja** za pojav vseh vrst **kožnega raka** vključno **kožnega melanoma** (najhujše oblike kožnega raka).

UV sevanju pa smo lahko izpostavljeni tudi z rabo **umetnih virov** (npr. solarijev). UV sevanje **solarijev** ima **enake škodljive učinke na zdravje** kot sončno UV sevanje.

Število novih primerov kožnega raka v zadnjih desetletjih **narašča**, v Sloveniji in drugod po svetu. To je **posledica** tako **večje moči sončnega sevanja**, ki jo povzročajo tanjšanje zaščitnega ozonskega plašča v stratosferi in podnebne spremembe, kot **tveganega vedenja ljudi** (npr. prekomerno izpostavljanje UV sevanju z namernim sončenjem, uporaba solarijev).

Dermatologi opozarjajo, da nobena **zagorela polt ni zdrava** – je le odraz **poškodbe kože**.

Zaščita pred UV sevanjem

Pomembno je, da se navedenih **tveganj zavedaš** in veš, da lahko pojav škodljivih učinkov UV sevanja na svoje telo **zmanjšaš ali preprečiš z ustrezno samozaščito**.

KAKO SE ZAŠČITIMO PRED UV SEVANJEM?



Prekomerno izpostavljanje UV sevanju povzroča škodljive učinke na kožo, oči in imunski sistem. S samozaščitnim ravnanjem njihov pojav lahko učinkovito zmanjšamo ali preprečimo.

KAKO?

V ČASU NAJVEČJE MOČI SONCA

Omejimo izpostavljanje

Umaknemo se v senco. Najbolje smo zaščiteni v zgradbi.



če to ni možno

Ustvarimo si lastno senco

Fizično zaščito pred soncem ustvarimo z:



in

Uporabimo dodatno zaščito

Nezaščitene dele telesa zaščitimo s kremo, losjonom.



SPLOŠNA PRIPOROČILA



Omejimo izpostavljanje soncu med 10. in 17. uro.



Umaknemo se v senco ali naredimo senco.



Zaščitimo se z oblačili in pokrivali.



Uporabljajmo sončna očala.



Spremljajmo napovedi UV indeksa. UV indeks je krajevno specifičen, zato upoštevajmo tudi pravilo sence: kadar je naša senca krajša od telesa, poiščimo senco.



Ne uporabljajmo solarija.



Kot dodatno zaščito uporabimo kemične varovalne pripravke (kreme, losjone). Ne uporabljamo jih za podaljševanje časa preživetega na soncu!

Svetujemo ti, da upoštevaš naslednja priporočila:



Omejim izpostavljanje soncu med 10. in 17. uro.

Takrat je moč UV sevanja največja. Če se le da, preživimo ta čas **v senci**. Umaknemo se v zgradbo, šotor, pod senčnik ali senco drevesa. Aktivnosti na prostem opravimo pred 10. oz. po 17. uri.



Izberem primerna oblačila in pokrivalo.

Kadar se ne moremo umakniti v senco, oblecimo lahka, gosto tkana **oblačila z dolgimi rokavi in hlačnicami**. Ohlapna oblačila v živih ali temnejših barvah in oblačila v več plasteh nudijo boljšo zaščito. Glavo pokrijemo s **širokokrajnim klobukom** (7,5-10 cm) ali pokrivalom z dolgim ščitnikom v **legionarskem kroju**, s podaljškom za zaščito uhljev in vratu.

Več o zaščiti z oblačili: [Tekstilije kot zaščita pred UV sevanjem](#).



Zaščitim svoje oči.

Oči zaščitimo s **sončnimi očali ustrezne kakovosti in oblike**: blokirajo naj 99-100% UV sevanja oziroma sevanje do 400 nm in prepuščajo 75-90% vidne svetlobe (leče CE, UV 400; čim večji očalni okvirji, ki ščitijo tudi s strani).

Za zaščito oči zaradi dostopa UV sevanja mimo zgornje strani očalnega okvirja in zaščito periorbitalnih delov uporabimo **tudi ustrezno pokrivalo** (širokokrajni klobuk, pokrivalo v legionarskem kroju).

Kontaktne leče, ki blokirajo UV sevanje in segajo preko roba roženice, predstavljajo dovolj primerno zaščito očesa.

Več o škodljivih učinkih UV sevanja na oči in priporočilih za zaščito oči si lahko prebereš v dokumentu Očesne klinike UKC Ljubljana: [Priporočila za zaščito oči pred ultravijoličnim sevanjem](#).



Kot dodatno zaščito uporabim kemične varovalne pripravke.

Kemični varovalni pripravki za zaščito pred soncem (kreme, geli...) služijo le kot **dodatna zaščita** na predelih, ki jih ni mogoče zaščititi na naravne načine in niso namenjeni podaljševanju izpostavljanja soncu.

Zagotavljati morajo **širokospektralno zaščito** (pred UVA in UVB žarki) s sončnim zaščitnim faktorjem (SZF oz. angl. **SPF**) **30 ali več**.

Pomembna je **zadostna količina nanosa** (5 ml - 1 čajna žlička na vsako okončino, prednjo in zadnjo stran trupa ter glavo) in **pogostost nanašanja**. Z zaščitno kremo se namažemo 30 minut preden gremo na sonce, ko je koža še hladna in suha. Pri tem ne smemo pozabiti na čelo, ustnice, ušesa, veke, nos, vrat in dekolte ter kožo pod naramnicami kopalk ali obleke. Kremo **ponovno uporabimo vsake 2 uri oz. pogosteje** (po kopanju, močnem potenju, brisanju itd.).



Dnevno spremljam napovedi UV indeksa in ustrezno prilagodim zaščito:

[Podatki ARSO - UV indeks](#)

Vrednost indeksa **3-4 izraža zmerno, 5-8 visoko, 9-10 zelo visoko, višje vrednosti pa ekstremno visoko stopnjo** ultravijoličnega sevanja. Glede na to, da je UV indeks **krajevno specifičen**, priporočamo poleg upoštevanja vrednosti UV indeksa tudi upoštevanje **pravila sence**: »Kadar je naša senca krajša od telesa, poiščimo senco«.



Ne uporabljam solarija.

Ali veš, da v Sloveniji obisk solarija mlajšim od 18 let odsvetujemo?

Prepoved uporabe solarija v ne zdravstvene namene za mlajše od 18 let so zaradi škodljivih vplivov na zdravje v preventivne namene v zakonodaji sprejele že **mnoge države v Evropi in ZDA**, medtem ko je uporaba solarijev v **Braziliji in Avstraliji** v namene pridobivanja zagorele polti **prepovedana**.



Ne pozabim na redno nadomeščanje tekočine.

Najbolje, da pijemo vodo.

UV sevanje in vitamin D

Na koncu še nekaj besed glede izpostavljanja soncu in **vitamina D**:

- **Sonce je glavni vir vitamina D**. Kot verjetno veš, nastaja vitamin D v koži pod vplivom UV B sevanja.

- Vitamin D vsebujejo tudi nekatera **živila** (ribje olje, mastne morske ribe, jajca, mleko in mlečni izdelki in nekatere gobe).
- Prejememo ga lahko tudi z vitaminom D **obogatenimi živili, prehranskimi dopolnili ali zdravili.**

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) med priporočili v zvezi z UV sevanjem navaja, da so **majhne količine** UV sevanja koristne za zdravje in igrajo **bistveno vlogo** pri nastajanju **vitamina D**. Vendar pa je **prekomerna izpostavljenost** UV sevanju povezana z negativnimi posledicami za zdravje, saj je UV sevanje **rakotvorno** za ljudi.

Gibanje in narava – nekaj dobrega za dušo in telo

Avtor: **Patricija Knez, dipl. psihologinja (UN)**



Je tudi za teboj veliko sedenja pred zvezki? Morda čutiš utrujenost zaradi šolskih obveznosti in pritiskov? Počitnice ti prinašajo odlično priložnost, da narediš nekaj dobrega zase, tako za dušo kot telo. Po zaključenem šolskem letu je tudi prav, da si vzameš nekaj časa zase. Zakaj ne bi počitniškega časa izkoristil_a za izboljšanje svojega počutja in razpoloženja ter pridobil_a energijo za nove izzive?

Za dobro telesno in duševno počutje je ključnega pomena ravno gibanje. Ne le, da je pomembno za vzdrževanje zdravega telesa, ampak prispeva tudi k boljšemu razpoloženju. Pri telesnih dejavnostih, kot so hoja, tek ali kolesarjenje, se namreč spodbuja proizvodnja endorfinov, znanih tudi kot "hormoni sreče". To pomeni, da se bomo po takšnih dejavnostih počutili bolj zadovoljni in polni energije. Tu se dobri učinki še ne zaključijo – redna telesna dejavnost pomaga tudi pri zmanjševanju občutkov tesnobe in žalosti, ki so lahko v mladostništvu kar pogosto prisotni. Redna vadba ti lahko tako pomaga, da se kasneje v novem šolskem letu lažje soočaš z izzivi in morebitnimi neprijetnimi občutki.

Če se le da, se gibaj v naravi. Preživljanje časa na prostem, še zlasti v naravnem okolju, občutno **izboljša naše razpoloženje, zmanjša stres in poveča občutek sreče**. Opaziš lahko, da se ti upočasni srčni utrip in telo postane bolj mirno. Narava nam pomaga, da se sprostimo in odklopimo od vsakodnevnih skrbi. Tudi ti lahko zdaj odklopiš misli od šole. Že 20 minut dnevnega sprehoda v naravi lahko izboljša tvojo pozornost, dobro počutje in splošno duševno zdravje.

Zato ti predlagamo nekaj idej, kako lahko izkoristiš prihajajoče počitnice:

1. Kolesarjenje:

S prijatelji se podaj na kolesarski izlet. Tako boš aktiven_a in se boš obenem zabaval/a.



2. Tek ali joga na prostem:

Šport na svežem zraku je vedno dobra ideja. Tek po naravi ali joga v parku ti bosta pomagala, da se povežeš s sabo in napolniš z energijo.



3. Sprehod v naravi:

Če nisi navdušen_a nad hitrim in imaš raje umirjeno gibanje, poišči bližnji park, gozd ali hrib in se odpravi na sprehod. Opazuj okolico, poslušaj ptičje petje in se popolnoma sprosti.



4. Piknik:

Organiziraj [piknik v naravi](#) s prijatelji. Prinesite zdravo hrano, igre in seveda dobro voljo! Takšne aktivnosti krepijo medosebne vezi in izboljšujejo socialno oporo.



Odločitev o vrsti dejavnosti je popolnoma tvoja in po svoji volji jo lahko prilagodiš. Važno je, da ti ustreza in se lahko ob njej sprostiš ter zabavaš.

Ne pozabi, da so počitnice idealna priložnost, ko lahko nekaj časa nameniš svojemu duševnemu zdravju. Narava nam ponuja nešteto možnosti, da se sprostimo, aktiviramo in napolnimo z novo energijo. Naj bodo te počitnice čas za ustvarjanje dobrih spominov in izboljšanje tvojega počutja.

Brez knjig ... niti med počitnicami (in tedaj sploh ne!)

Vso pomlad že se zvijam in telovadim kot glista Marija v pesniški zbirki *Mali črv Oto in druga golazen*, da bom *prožna in vitka*, ko nastopi čas za *kopanje v luži*. Obenem pa berem, saj veste: *Branje je za mišljenje kot telovadba za telo* (Richard Steele). Ves čas pa si tudi zapisujem naslove knjig, ki jih bom prebirala v času počitnic, kajti: *Brez knjig ne morem živeti* (Thomas Jefferson) in tudi jaz menim, da *Nobena zabava ni tako poceni kot branje, niti noben užitek tako dolgotrajen* (Lady Montague).

Svetujem jih tudi vam! Želim imenitne počitnice, mnogo lepih doživetij in tudi nekaj dobrega branja!

Poezija:

Matič, Lovro: 3 naslovi: **Mali črv Oto in druga golazen** (2023). **Mala vešča Lučka in drugi žužki** (2023). **Mala uš Iva in druga mrgolazen** (2024). Ilustriral Tomaž Lavrič. Ljubljana : Mladinska knjiga. V
Priporočilnici: <https://www.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/mali-crv-oto>

Romani:

Fipps, Lisa: **Morska zvezda**. Prev. Urška Pajer. Izola : Grlica, 2023, 241 str. V
Priporočilnici: <https://www.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/morska-zvezda>

Fras Popović, Sabina: 2 naslova: **Prava hokejska banda**. (2022). **Prava hokejska banda na razpotju**. (2024). Ilustr. Darko Grkinić. Maribor: Pivec. Po 210 str.

Kobal, Samanta: **Menjam strah za sladoled**. Ilustr.: Francisco Tomsich. Medvode: Malinc, 2023, 228 str. V Priporočilnici: <https://www.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/menjam-strah-za-sladoled>

Lainšček, Feri: **Življenje nima naslova**. Ilustr. Jure Engelsberger. Ljubljana: Slovenska matica, 2023, 137 str. V Priporočilnici: <https://www.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/zivljenje-nima-naslova>

Petrović, Jasminka: **35 kalorij brez sladkorja**. Prev. Klarisa Jovanović. Spremno bes. Jacqueline Oliver prev. Barbara Pregelj. Medvode: Malinc, 2023, 136 str. V
Priporočilnici: <https://www.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/35-kalorij-brez-sladkorja>

Skubic, Andrej E.: **Lahko bi umrl na tem kavču z mano**. Ljubljana : Mladinska knjiga, 2024, 249 str. V Priporočilnici: <https://www.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/lahko-bi-umrl-na-tem-kavcu-z-mano>

Svetina, Peter: **Modri Portugalec**. Ilustr. Damijan Stepančič. Ljubljana : KUD Sodobnost International, 2021, 122 str.

Poučno-leposlovno vabilo v Ljubljano in Maribor:

Cukrarna : zgodba slovenske pesniške duše. Piše Žiga X Gombač ; riše Jaka Vukotič ; [spremna beseda Blaž Vurnik]. Bevke : Škratelj, 2023, 76 str. V Priporočilnici: <https://www.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/cukrarna>

Kolbič, Gabrijela: **Zaljubljeni Maribor**. Ilustr. Toni Bursič [i. e. Buršič] ; [fotografije Matjaž Wenzel ; razglednice in fotografije iz Zbirke drobnih tiskov Univerzitetne knjižnice Maribor in iz Pokrajinskega arhiva Maribor]. Maribor : Aristej, 2023, 47 str.

NAVDIH ZA POLETNO BRANJE

Počitnice, obogatene z branjem, so lahko počitnice z dodano vrednostjo. Ti je ta trditev blizu? Že davno ne velja več, da je branje vezano samo na šolo in šolsko leto. Ravno med počitnicami imamo končno čas in lahko beremo, kar si želimo in nas zanima! Z informativnim gradivom pa lahko poglobimo raziskovanje krajev, kjer izletnikujemo ali počitnikujemo; v različnih priročnikih najdemo ideje, kaj vse početi itd. V nadaljevanju bomo omenjali samo tiskane knjige. V času digitalizacije jih toplo priporočamo. Vsaj med počitnicami se lahko mladi malo spočijete od zaslonskih medijev. Tiskano gradivo vam bo ponudilo ne le užitek, ampak tudi malo miru, odklopa in še marsikaj ...

Med počitnicami lahko berete **leposlovje**, ki ga imate radi! So to napete pustolovske zgodbe, tudi zaljubljene in grozljive, kriminalke ali takšne, ki vas nasmejejo? **Berite torej karkoli po lastnem izboru!**

- Morda že imate seznam naslovov in boste samo še stopili v knjižnico, da si knjige izposodite. V knjižnici lahko tudi povprašate, kaj vam priporočajo, katere so trenutno najbolj brane knjige ... ali pa namignete, kaj bi vas zanimalo.
- Lahko si pomagata z različnimi izbori knjig na domači spletni strani Bralne značke: v vsakem teh seznamov so knjige za mlade bralce v 3. triletju osnovne šole in za srednješolce: <https://www.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige-2/priporocilni-seznami/>
- Uporabite lahko tudi *Priporočilnico*: v iskalniku pod »Priporočena starost« iščete s 3. triletje in/ali 15+, odrasli, za vse starosti: <https://www.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/>



Priporočamo nekaj leposlovnih knjig za pokušino, za mlade med 14. in 20. letom

- Bach, Tamara: **Ostanki poletja**. Prev. Alenka Novak. Ljubljana: Družina, 2017, 110 str.
- Caranza, Maite: **Poti svobode**. Prev. Veronika Rot. Medvode: Malinc, 2019, 273 str.
- Herrndorf, Wolfgang: **Čik**. Prev. Brane Čop. Ljubljana: Cankarjeva založba, 2013, 244 str.
- Karlovšek, Boris: **Nepričakovana pustolovščina**. Ilustr. Alan Vukovič. Marleys, 2020, 207 str.
- Karlovšek, Igor: Zbirka **Ognjeno pleme**. (5 knjig) Dob: Miš, 2020 – 2022. <https://www.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/ognjeno-pleme-5-knjig>
- Karlovšek, Igor: **Preživetje**. Dob: Miš, 2018. (Srečanja), 291 str. <https://www.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/prezivetje>
- Kleist, Reinhard: **Sanje o olimpijadi**. Prev. Mojca Kranjc. (Zavod VigeVageKnjige, 2017), 150 str., strip.
- Catozzella, Giuseppe: **Nikoli ne reci, da te je strah**. Prev. Eva Kobe Pavlovič. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2016. (Odisej), 271 str. <https://www.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/nikoli-ne-reci-da-te-je-strah>
- Kociper, Marko in Milčinski, Fran: **Butalci v stripu, 1. in 2.** Ljubljana : Forum, 2020 in 2022., po 81 in 87 str.
- Martel, Yann: **Pijevo življenje**. Prev. Luka Senica. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2005, 325 str.

- Samson, Gideon: **Dnevi na otoku**. Prev. Katjuša Ručigaj. Dob pri Domžalah: Miš, 2020, 200 str. <https://www.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/?niz=Dnevi+na+otoku&type=title&search=I%C5%A1%C4%8Di>
- Šinigoj, Damijan: **Kjer veter spi**. Dob: Miš, 2020, 205 str. <https://www.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/kjer-veter-spi>

Nekaj poučnih knjig za pokušino, za mlade med 14. in 20. letom

- Knjige na temo spoznavanja Slovenije, slovenske naravne in kulturne dediščine: <https://www.bralnaznacka.si/assets/Uploads/Slov.-kult.-dediscina-2021-OK.pdf>
- Knjige o slovenski prestolnici: <https://www.bralnaznacka.si/assets/Uploads/LJUBLJANA.pdf>
- Tematsko spodbudne knjige: o naravi, športu, ročnih spretnostih in družabnih igrah <https://www.bralnaznacka.si/assets/Uploads/Tematsko-spodbudne-knjige-do-konca-leta-2020.pdf>
- Bogataj, Janez: **Kokoška Fani o Sloveniji**. Ilustr. Marko Kočever. Ljubljana: Hart, 2020, 79 str.
- Bogataj, Janez: **Slovenija: kulturna dediščina na stičišču Alp, Sredozemlja, Panonske nižine in Balkana**. Ilustr. Marko Kočever; fotografije Janez Bogataj, arhiv Fotolia. Ljubljana: Hart, 2018, 106 str. <https://www.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/slovenija-kulturna-dediscina-na-sticiscu-alp-sredozemlja-panonske-nizine-in-balkana>
- Cerar, Irena: **Pravljicne poti Slovenije** (4 knjige): družinski izleti. Ljubljana: Sidarta, 2021, 288 str. <https://www.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/pravljicne-poti-brez-meja>
- Bajd, Barbara: **Določevalni ključi**. (več naslovov). Ljubljana: Hart.
- Bajd, Barbara: **Zbirka Utripi sveta**. (več naslovov) Ljubljana: Hart. <https://www.bralnaznacka.si/sl/priporocene-knjige/kranjska-sivka-cebelica-od-kod-in-kam>

- McAnulty, Dara: **Dnevnik mladega naravoslovca**. Prev. Anja Radaljac. Ljubljana: UMco, 2021, 273 str.
- Tuzimek, Dariusz: **Neymar**. Prev. Martin Jankovič. Tržič: Učila International, 2017, 172 str.
- Żoltowska Darska, Yvette: 3 knjige: **Messi; Ronaldo; Ibra**. (Učila International, 2015, 2016).

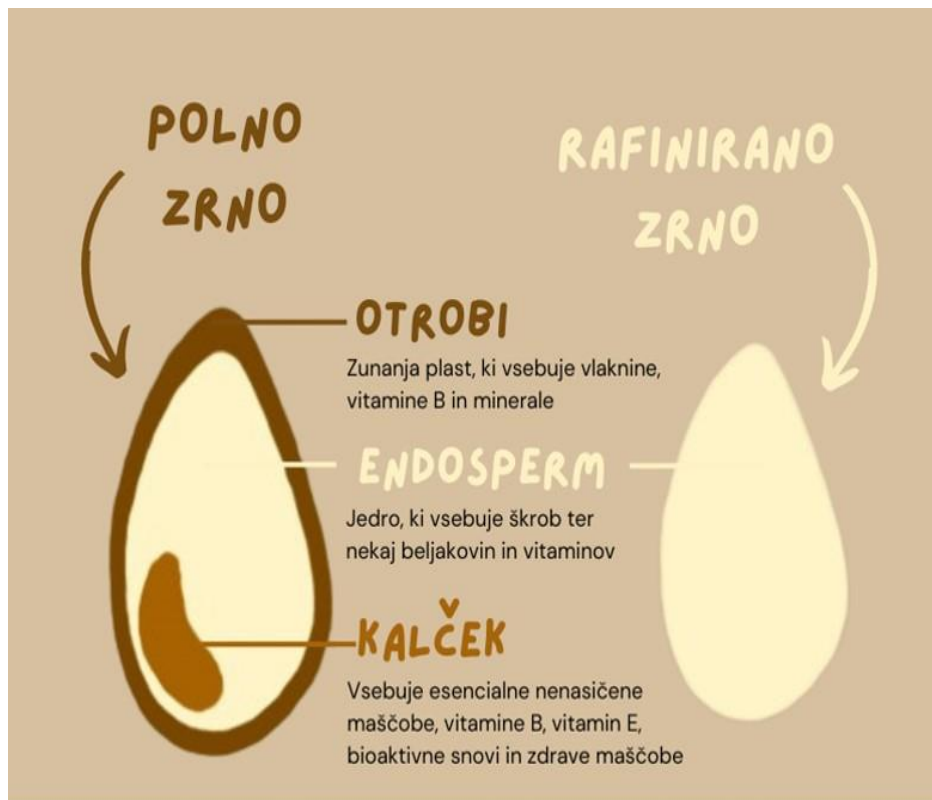
Polnozrnata živila in počitniška ideja za pripravo sladice

Avtor: **Simona Mušič, mag. znanosti s področja živilstva, prof. biologije in gospodinjstva, Jerneja Kožar, mag. inž. Prehrane**

Žitni izdelki so v tvoji prehrani zelo pomembni, saj zagotavljajo energijo, ki jo potrebuješ za učenje, športne aktivnosti, igro, ipd. Skorajda ni dnevnega obroka, ki ne bi vseboval tudi žitnih izdelkov. Žitni izdelki se uvrščajo med [ogljikove hidrate](#). Zdrav izbor žitnih izdelkov pomeni, da je vsaj polovica žitnih izdelkov polnozrnatih, saj vsebujejo več hranilnih snovi kot rafinirana žita - torej žita, kjer se zrnju odstrani zunanjo ovojnico (otrobe) ter kalček, ostane pa zgolj jedro zrnja.

Poznaš razliko med polnozrnatimi in rafiniranimi (»belimi«) živili?

Ob mletju bele moke pšeničnemu zrnju odstranijo kalček in ovojnico in zato se izgubi večina izjemno koristnih snovi (rečemo, da so zrnje rafinirali): prehranske vlaknine, nekateri vitamini, minerali, nenasičene maščobe, antioksidanti. Rafinirano zrno vsebuje ogromno škroba, nekaj beljakovin in le skromne količine vlaknin, vitaminov in mineralov.



Prerejeno po: nutritionsource.hsph.harvard.edu/what-should-you-eat/whole-grains/

Nasprotno pa ob mletju polnozrnate moka zrnju ničesar ne odstranijo, zato polnozrnata moka vsebuje prehranske vlaknine, nenasičene maščobe, minerale (baker, fosfor, magnezij), vitamine skupine B in številne bioaktivne snovi (antioksidanti, rastlinski steroli ...).

Polnozrnata žita so bogata z energijo in vlakninami. Vlaknine med drugim pripomorejo, da se dlje časa počutimo siti.

Iz katerih žit lahko pripravimo **polnozrnata živila**, če jih ne rafiniramo?

- Koruza (tudi kokice in polnozrnata koruzna moka, polenta)
- Pšenica (pira, kamut, bulgur, pšenični zdrob, durum)
- Proso (prosenka kaša)
- Oves (ovsena kaša, kosmiči)
- Ajda (ajdova kaša, kosmiči)
- Rž (ržena moka, kosmiči)

Ker zaenkrat, glede na naše ugotovitve, polnozrnata živila niso med najbolj priljubljenimi živili med mladostniki, ti spodaj pripenjamo (video) recept za okusno jed, pripravljeno iz ovsenih kosmičev. Ustvari si svoje mnenje :)

<https://youtu.be/Wm4p0LDOK4Y>

Recept za pečene ovsene kosmiče z borovnicami in mandlji

Sestavine

3 skodelice ovsenih kosmičev
1/2 skodelice narezanih mandljev
1 žlica chia semen
1 žlička pecilnega praška
Ščepec soli
Žlička cimeta
1 zrela banana
2 jajci
1 1/2 skodelice mleka
1/4 skodelice stopljenega masla
1 1/2 skodelice borovnic (sveže ali zamrznjene)

Po želji lahko dodaš še:

čokoladne kapljice
1 vrečko vanilin sladkorja

Priprava

1. V skledi združi vse sestavine in jih dobro premešaj.
2. Pečico segrej na 190°C.
3. Pekač obloži s peki papirjem ali ga premaži z maslom.
4. Dobljeno zmes stresi v pekač.
5. Po želji lahko po vrhu mase potreseš še borovnice in narezane mandlje.
6. Pekač z maso daj v pečico in peci 30-35 minut.

Dobra lastnost tega recepta je, da ti dopušča lastno kreativnost. Namesto borovnic lahko uporabiš sadje po tvoji želji, npr. jagode, maline itd. Namesto mandljev lahko uporabiš lešnike. Chia semena lahko iz recepta izpustiš ali pa jih zamenjaš z npr. lanenimi.

Dober tek!

Zbrala: Hedviga Kovač