

#športajmoinberimo: kaj brati, da diši po športu?

1. Leposlovje za otroke

Susanna Isern: Kaj pa, če me pogoltne kit?, Celjska Mohorjeva družba: Društvo Mohorjeva družba, 2023



Slikanica španske pisateljice Susanne Isern na preprost, malce humoren način predstavi pomembno sporočilo tako za mlade kot tudi za odrasle bralce.

Deček Martin ima, tako kot večina njegovih vrstnikov, izjemno bujno domišljijo. Tako močno, da se novim dogodivščinam raje izogne, ker v njih vidi celo vrsto nevarnosti in predvidi nezgode, ki bi se lahko zgodile. Tako se odpove mnogim prijetnim druženjem s prijatelji in tudi praznovanju rojstnega dne.

Ko se bliža zaključni šolski izlet, se tudi tokrat v Martinovi domišljiji porodi cela vrsta strahov, kaj bi lahko šlo narobe: "Kaj pa, če se izgubim? Kaj pa, če padem v morje? Kaj pa, če me pogoltne kit? Kaj pa, če me ugrabijo gusarji?"

Tokrat pa se Martinova mama odloči za drugačen pristop. Namesto prepričevanja, da se nobena od strahot iz njegove domišljije ne bo zgodila, tudi sama uporabi domišljijo, tako da v njenih odgovorih strahovi postanejo zanimivi, vznemirljivi, prijetni. Martin naposled vznemirjenje, ki ga je hromilo, spremeni v vznemirjenje prijetnega pričakovanja. Zato si na koncu pogumno nadene nahrbtnik ter se odpravi novim dogodivščinam naproti. Pri tem pa prav simpatično »poheca« mamino in ji tako pokaže, da ga prav nič več ne skrbi.

Iztočnice za pogovor z učenci po prebrani knjigi: Z učenci se pogovarjamo o tem, zakaj si v strahu pred novim in neznanim ne upamo narediti prvega koraka in kakšen bi lahko bil pristop preokvirjanja toka misli od strahov na pozitivne misli. Učence povabimo, da predstavijo svojo podobno izkušnjo. Pogovorimo se o tem, na koga se lahko obrnejo v stiski in kdo jim tem lahko pomaga – naj bo v šoli, pri prostočasnih dejavnostih ali doma. (Nives Markun Puhar)

(Vir slike: Cobiss.si: <https://d.cobiss.net/repository/si/files/136157187/113430/136157187-jak.jpeg/terms>)

Knjiga je dosegljiva v knjižnicah: <https://plus.cobiss.net/cobiss/si/sl/bib/136157187>

Izposoja kot zvočna knjiga: [ne](#); Izposoja kot e-knjiga: [ne](#); Nakup možen tudi v zvočni obliki: [ne](#)

Knjigo lahko kupite na spletni strani Celjske Mohorjeve družbe: <https://www.mohorjeva.org/izdelek/kaj-pa-ce-me-pogoltne-kit/>

2. Poučno gradivo za otroke in mladino



Nataša Strlič: Osamosvojitvev: skoraj vse o poti k lastni državi, Miš, 2020

Veliko ilustrirano knjigo Osamosvojitvev, ki se lahko pohvali z dvema zlatima hruškama in nagrado Kristine Brenkove za izvirno slovensko slikanico, sta ustvarila Nataša Strlič, kustosinja Muzeja novejših zgodovine v Ljubljani, ilustracije pa je prispeval znani in izkušeni ilustrator Damijan Stepančič.

»Odlična knjiga, ki ponuja objektivno in slikovito vpogled v dogajanje, življenje in vzdušje v Sloveniji med letoma 1980 in 1992. Je kot nalašč za vse radovedneže. Tako za tiste, ki se vsega še (pre)dobro spomnijo, kot za tiste, ki takrat še niso bili niti rojeni.

Dinamična knjiga je od prve do zadnje strani polna zanimivih podatkov in je kot nalašč za radovedneže vseh starosti, še posebej primerna pa je za skupno, medgeneracijsko branje. Zasnovana je namreč tako, da vsak starš oziroma stari

starš svojim najmlajšim ob njej lahko doda tudi lastno doživljanje v knjigi omenjenega časa. Knjiga ponuja vznemirljiv oris takratnega dogajanja in hkrati napotuje k nadaljnjemu raziskovanju, ki ga lahko pričnete kar v Muzeju novejše zgodovine Slovenije.« (Vir: spletna stran založbe Miš)

Vsebina knjige med drugim ponuja tudi iztočnice za pogovor o vlogi športa in slovenskih športnikov pri spodbujanju narodne zavesti v obdobju osamosvajanja Slovenije, o pomenu njihove odločnosti in zgleda, saj so v času negotovosti sprejemali, za njihovo športno kariero, težke, tvegane odločitve. Zanimiva je tudi za pogovor o vlogi in pomenu podpisa slovenske olimpijske listine in ustanovitev Olimpijskega komiteja Slovenije 15. 10. 1991. (Nives Markun Puhan)

(Vir slike: COBISS.si: https://d.cobiss.net/repository/si/files/21524483/34472/Scan_0011.jpg/terms)

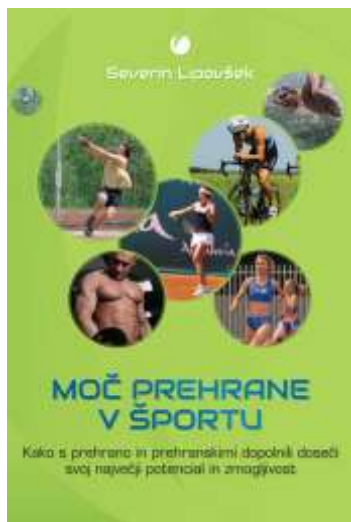
Knjiga je dosegljiva v knjižnicah: <https://plus.cobiss.net/cobiss/si/sl/bib/21524483>

Izposoja kot zvočna knjiga: [ne](#) Izposoja kot e-knjiga: [ne](#) Nakup možen tudi v zvočni obliki: [ne](#)

Knjigo lahko kupite na spletni strani založbe Miš d. o. o.: <https://www.miszalozba.com/knjige/osamosvojitve-trda/>

3. Strokovno gradivo

Severin Lipovšek: Moč prehrane v športu: Kako s prehrano in prehranskimi dopolnili doseči svoj največji potencial in zmogljivost, Samala, 2013



»Knjiga Moč prehrane v športu vsebuje izčrpne opise vseh makro- in mikrohranil ter prehranskih dopolnil, ki slonijo ne le na najnovejših dognanjih znanosti na področju prehrane in prehranskih dopolnil v športu, temveč tudi na dejanskih, praktičnih izsledkih s sveta športa. V knjigi je zajeto tudi osnovno teoretično znanje s področja fiziologije napora, ki je nujno potrebno za bolj poglobljeno oz. celovitejše poznavanje področja prehrane in prehranskih dopolnil v športu.

Namen knjige je namreč, da predstavi resnično moč prehrane v športu in njeno mesto v trenažnem procesu, tako da si lahko vsak posameznik uredi prehrano v skladu s svojimi edinstvenimi potrebami in jo izkoristi kot tisto piko na i za dosego največjega potenciala in zmogljivosti telesa.«

(Vir: zapis s platnice knjige)

Za športnike je pravilna prehrana temelj za doseganje dobrih rezultatov in predstavlja gorivo za športnikovo telo, ki bo dosegalo optimalne rezultate takrat, ko bo kondicijsko maksimalno pripravljeno. Del tega je seveda tudi ustrezna ter pravilna prehrana in tudi ozaveščenost pri uporabi prehranskih dopolnil. V knjigi so ta natančno predstavljena, tudi tista, ki so na seznamu prepovedanih snovi protidopinške organizacije in je njihova uporaba na uradnih tekmovanjih prepovedana. Pregled in uvid nad temi snovmi je za športnika lahko zelo koristen, saj je v sedanjem svetu, kjer je na voljo veliko strupenih in prepovedanih substanc, informacija o teh dopolnilih in o tem, kaj bi pomenilo njihovo uživanje za športnika, več kot koristna in dragocena informacija, ki je ne velja spregledati. (Tina Podgornik)

(Vir slike: spletna stran založbe Samala: <http://www.samala.si/severin-lipovsek-moc-prehrane-v-sportu.html>)

Knjiga je dosegljiva v knjižnicah: <https://plus.cobiss.net/cobiss/si/sl/bib/267025152>

Izposoja kot zvočna knjiga: [ne](#); Izposoja kot e-knjiga: [ne](#); Nakup možen tudi v zvočni obliki: [ne](#)

Knjigo lahko kupite na spletni strani založbe Samala: <http://www.samala.si/severin-lipovsek-moc-prehrane-v-sportu.html>

Pripravili: Tina Podgornik, Goriška knjižnica Franceta Bevka ter Nives Markun Puhan, Zavod RS za šolstvo.

#športajmoinberimo je program, ki ga vodi Goriška knjižnica Franceta Bevka v sodelovanju z Olimpijskim komitejem Slovenije – združenjem športnih zvez, Ministrstvom za kulturo, Ministrstvom za vzgojo in izobraževanje, Zavodom RS za šolstvo, Javno agencijo za knjigo RS, Mestno knjižnico Ljubljana, Pionirsko – centrom za mladinsko književnost in knjižničarstvo, Združenjem splošnih knjižnic, revijo BUKLA ter projektoma Kulturni bazar in Nacionalni mesec skupnega branja. Fotografije naslovnice knjig so povzete s spletnih strani založb.