**Na I. OŠ Žalec dan zdravja in ekodan tudi na daljavo**

Letošnji dan zdravja je bil vse prej kot običajen. Učenci nismo odšli v šolo, kot bi verjetno storili, če nam ta presneta korona ne bi prekrižala poti. Vendar pa drugačen dan zdravja vseeno ne pomeni slabega dneva zdravja. Iva Topolovec, 8. b

Res se je začel kot vsak dan z zajtrkom, a tokrat je bil malo bolj zdrav kot navadno. Nato je sledil "pouk". Kako smešno, pred dvema mesecema so nas starši preganjali od računalnika, danes pa nas prosijo, da "bulimo" v njega. Zoja Kramer, 8. b

Odprla sem prenosnik in poiskala program za dan zdravja na naši šolski spletni strani. Pri priči sem začela z vajami za čuječnost, ki so se mi zdele zanimive in ob enem zelo pomirjujoče, saj sem nekako začutila nekaj, česar drugače ne bi. Težko je zapisati te občutke z besedami. Če želiš vedeti, kakšni so, jih moraš tudi sam občutiti. Postaneš pozoren na reči, ki se ti zdijo samoumevne, pa niso. Lahko smo srečni, da živimo v svetu, kjer smo svobodni in enakopravni, kjer lahko dihamo svež zrak, spijemo kozarec pitne vode ter odidemo na sprehod brez skrbi.

Iva Topolovec, 8. b

Dan zdravja se mi je vedno zdel kot še en navaden dan, vendar s polno zdravimi stvarmi, ki jih sicer ni v mojem ritualu. A letos sem imela priložnost prav zares izkusiti ''zdravje''. Spoznala sem toliko stvari zaradi katerih zaznavam svoje telo, misli, čustva. In koliko stvari imamo, za katere smo hvaležni, a vedno raje pomislimo na vse česar nimamo! Seveda pa ni dneva zdravja brez miganja, zato sem se odločila poskusiti jogo, ki pa mi je postala zelo všeč. Vedno je dobro preizkusiti nekaj novega, saj šele tako ugotoviš, kaj ti je zares všeč. Ines Salecl, 8. b

Ker že vsi vemo, da zaradi trenutne situacije ne moremo ravno potovati po svetu, se moramo sprijazniti in si olepšati dan s tem, kar nas razvedri na preprost način. Mene razveseli dolg sprehod v naravi, zato si ga čim večkrat privoščim. Seveda pa zdrav način življenja niso le sprehodi, smutiji in gibanje. Pomembno je, da smo umsko sproščeni, uživamo v trenutku, se zavedamo svoje okolice, globoko zadihamo in se veliko smejemo, saj tudi to krepi naš imunski sistem – naše telo in duha. Pozornost pa namenimo predvsem družini, saj smo skupaj celota. Lea Dolar, 8. b

V petek sem dan zdravja obeležil z delovno sprostitvijo, saj sem prvič pred blokom kosil travo. Sosed mi je pokazal, kako moram delati s kosilnico, kasneje pa sem kosil še sam. Priznam, da je bila kosilnica težka in je bilo delo kar naporno. A ponosno sem jo potiskal po travi in si predstavljal, kako s potenjem za kosilnico skrbim za svoje zdravje. Kljub temu da sem bil utrujen, sem popoldne s sosedi na pokošeni travi igral nogomet. Starejšim gospem iz bloka to ni bilo najbolj všeč, ker smo bili glasni. Bile so kar malo sitne, mi pa se tudi nismo dali in vsak zase smo poskrbeli za vik in krik na dvorišču. Ker odrasli vedno zmagajo, smo s sklonjenimi glavami odšli domov.

Tako težko je razumeti vse to in biti zaprt v stanovanju. Vsi smo zdravi, zunaj sije sonce in seveda nas vleče ven. Saj hodimo v hribe in na sprehode, vendar pogrešam brcanje žoge. Prepovedno je biti na igrišču, a sedaj očitno tudi pred blokom. Vse to me že pošteno jezi.

Luka Adrinek, 6. d

Kako boš ostal zdrav?

Ne bom ti lagal.

Zjutraj je treba zgodaj vstati

in kaj zdravega v sebe dati.

Za tvoje mlado telo

pa bi dobro bilo,

da ga fizično zmučiš in

se na JOGO vključiš.

Če si hočeš živce spočiti,

je treba globoko dihati

in se na kitari izživljati.

Tega nikar ne počni sam!

Prijatelja dodaj na ekran,

da bosta skupaj pela

in se fajn imela.

Pa ne ves čas nekaj početi,

treba je tudi počitek imeti.

Drži se teh stvari,

da te pri dvajsetih kap ne doleti. Žiga Novak, 8. a

Knjiga je kot hrana,

a za mišice dobra je banana.

S hrano telo krepiš,

brez informacij iz knjig pa znoriš.

Ker za dušo je potrebna

pesniška beseda,

prijazna in nežna,

včasih tudi nadležna.

Za izklesano telo

pojdi na kolo.

Naj te strah ne ovira

in naj te delo na kavč ne parkira.

Če prebral si pesem do konca ti,

želim ti lep preostanek dni,

naj zdravi bodo ti,

nikoli žalostni. Enej Faletič, 8. c

Sreča je zelo dober občutek,

ko z nekom preživiš lep trenutek.

Sreča zna biti tudi moteča,

če pa nas kdo prizadene,

je tudi v srcu bodeča.

Sreča je, ko ugotoviš,

da te ima nekdo rad

in sreča je tudi, ko najdeš zaklad.

Sreča je pravo darilo

in nič drugega te ne bo razveselilo.

Sreča pomeni, da si srečen,

včasih pa si lahko tudi tečen.

Sreča zna biti ljubeča,

če pa te kdo pusti samega,

je pa zelo boleča. Jaka Jenšterle, 7. c