

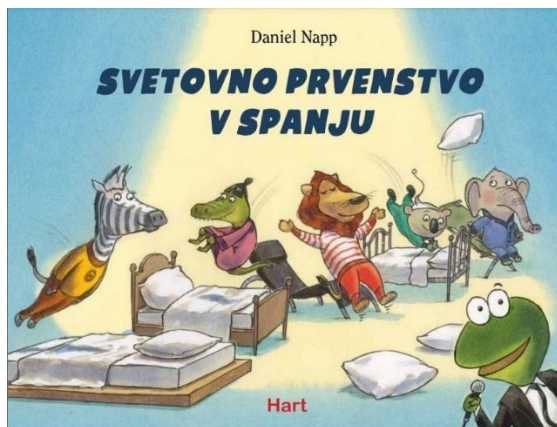
#športajmoinberimo

nacionalni medresorski program za spodbujanje
branja med mladimi športniki
#verjemivproces #beremoskupaj #beremozrazlogom

#športajmoinberimo: kaj brati, da diši po športu?

1. Leposlovje za otroke

Daniel Napp: *Svetovno prvenstvo v spanju*, Hart, 2023



»Velike možnosti za zmago ima, kdor uspe premagati strah in zaspati v tej temni jami. Globoko v njej naj bi živila velikanska močna gorila Čipo Čapo.« (citata iz knjige)

»Spet je tu svetovno prvenstvo v spanju. Lev Lars, krokodil Emil in njuni prijatelji se že ogrevajo za tekmovanje. Kdo bo prvi zaspal? Komu bo uspelo zapreti oči ob ropotu gradbenih strojev, na ledenih ploščah, na ogromnem vrtiljaku v zabaviščnem parku in v popolni temi najgloblje jame?

Kakšno napeto tekmovanje! Vsak športnik sam najbolje ve, kako se lahko umiri in zaspí.« (zapis na platnici knjige)

Daniel Napp je svobodni pisec ter avtor in ilustrator slikanice *Svetovno prvenstvo v spanju*, ki je izšla pri založbi Hart v juniju 2023. Lev Lars, slon Robi, krokodil Emil, zebra Zofka, koala Beni in merjasec Hinko so prijatelji, ki se preizkusijo tekmovanju spanja. Postavljeni so pred različne in zahtevne naloge – zaspati v najbolj nemogočih in neugodnih razmerah, v katerih se velikokrat znajdejo tudi perspektivni in vrhunski športniki: nemogoči hrup, brezmejna tišina in občutek nemočnosti, osamljenosti, mraz, vročina, vznemirjenje, neudobje, tema, nevarnost ... Če premagamo vse te »strahove«, bo naš počitek prav gotovo boljši in toliko bolj koristen za regeneracijo in dobro počutje. (Tina Podgornik)

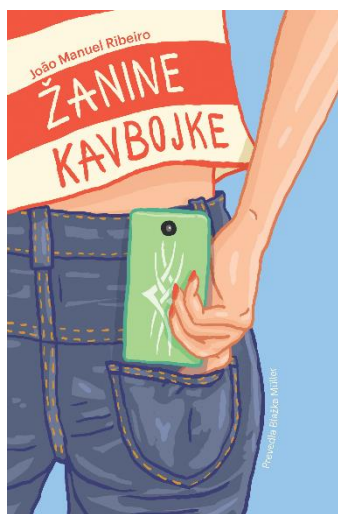
(Vir slike: COBISS.si: <https://d.cobiss.net/repository/si/files/140796163/121547/140796163-jak.jpeg/terms>)

Knjiga je dosegljiva v knjižnicah: <https://plus.cobiss.net/cobiss/si/sl/bib/140796163>

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

Knjigo lahko kupite na spletni strani založbe Hart: <https://www.hartpublishing.si/izdelek/svetovno-prvenstvo-v-spanju/>

2. Poezija za mladostnike



João Manuel Ribeiro: *Žanine kavbojke*: (pesmi za mladoodrasle);

KUD Sodobnost International, 2023

»V pesniški zbirki *Žanine kavbojke* je v paradoksalnem in protislovnem bogastvu zajeta podoba nekoga, ki ni več otrok, a še ni odrasel. Iskanje identitete, zaljubljenost, spogledovanja, odnosi s starši, šola, dileme, izzivi, čustva, sanje in želje, rast, moda, vpliv tehnologij in digitalnega so v pesmih predstavljeni z občutljivostjo, ki pa vendarle ne obide trdote in ironije današnjih dni. Mladi se bodo ob branju te knjige zagotovo naježili, pesmi bodo brali na glas, si jih šepetali na uho ali pa jih prepisovali in prepesnjevali – v skladu z ritmom svojega srca. Pesmi, ki so bile napisane zato, da bi se znašle v žepu kavbojk najstnikov in mladih, pa so povsem primerne tudi za torbo ali nahrbtnik staršev in učiteljev.« (Vir: spletna stran KUD Sodobnost International)

#športajmoinberimo

nacionalni medresorski program za spodbujanje
branja med mladimi športniki
#verjemivproces #beremoskupaj #beremozrazlogom

Se bili že kdaj zaljubljeni? So vam v trebuhu že zafrfotali metuljčki? Ste se morda že spraševali, kdo v resnici ste, kakšni ste in zakaj ste takšni? Ali tudi vi pri odraščanju razmišljate o odnosu do staršev, prijateljev, učiteljev ter o drugih vprašanih, o katerih mladostniki v fazi odraščanja nenehno razmišljajo in jih analizirajo? Če je vaš odgovor pritrdilen in se prepoznate v takšnem počutju in odkrivanju svojega notranjega jaza, posezite po tej pesniški zbirki ter zaplavajte v iskanje odgovorov in razmišljanju o tem, v kakšnem vrtincu odraščanja in čustev se trenutno nahajate. (Tina Podgornik)

(Vir slike: COBISS.si: <https://www.sodobnost.com/izdelek/zanine-kavbojke/>)

Knjiga je dosegljiva v knjižnicah: <https://plus.cobiss.net/cobiss/si/sl/bib/157186307>

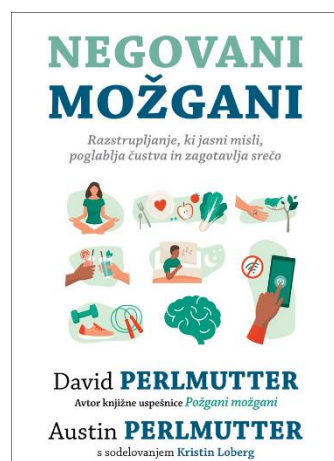
Izposoja kot zvočna knjiga: [ne](#) Izposoja kot e-knjiga: [ne](#) Nakup možen tudi v zvočni obliki: [ne](#)

Knjigo lahko kupite na spletni strani založbe KUD Sodobnost International:

<https://www.sodobnost.com/izdelek/zanine-kavbojke/>

3. Strokovno gradivo

David Perlmutter in Austin Perlmutter: Negovani možgani: Razstrupljanje, ki jasne misli, pogloblja čustva in zagotavlja srečo, *UMco*, 2021



»Dandanes beležimo vse večjo izpostavljenost spletnim tehnologijam in zaslonom vseh vrst, ki utrujajo in obremenjujejo naše možgane ter jih potiskajo v stalno hlepenje po takojšnjih nagradah, razburjamo se zaradi nenehnih slabih novic, ki naše telo potiskajo v stalni stres, ter doživljamo zasvojenost s predelano hrano, ki povečuje vnetja v našem telesu in škodljivo vpliva na naše možgane, kar vodi v tesnoba in vse večjo odsotnost empatije.« (zapis na platnici knjige)

Človeški možgani so »aparati« brez primere. Ne le, da upravljajo naše telo, temveč tudi naša občutja in čustva. Knjiga odpira veliko vsebin, s katerimi lahko izboljšamo svoje počutje in s tem pripomoremo tudi k boljšemu delovanju naših možganov, te so: grabežljiva tehnologija, oziroma, kako nas digitalno življenje lahko zaslužni in odtuja, dar empatije, narava ni naša sovražnica, hrana in

razmišljanje, nočno razstrupljanje možganov, srečno telo, srečni možgani, zazrite se vase itd.

Skratka, kot sta ugotovila avtorja: srečno telo – srečni možgani, dodala pa bi še naslednje: če je srce motor, so možgani krmilo! (Tina Podgornik)

(Vir slike: spletna stran knjigarne Bukla: <https://www.bukla.si/umco/negovani-mozgani.html>)

Knjiga je dosegljiva v knjižnicah: <https://plus.cobiss.net/cobiss/si/sl/bib/60957187>

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

Knjigo lahko kupite na spletni strani knjigarne Bukla: <https://www.bukla.si/umco/negovani-mozgani.html>

Pripravile: Tina Podgornik in Polona Palčič, 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.