

ŠPORTNO GLASILO

LETNIK XXII.,
ŠT. 27, 2015/2016

Življenje je vse,
kar imamo

SPELO HODITI PO
NKEM DREVESU,
PRIČEL VRIČK

IZDALA IN ZALOŽILA:
Gimnazija Ravne na Koroškem
Na gradu 4
2390 Ravne na Koroškem

GLAVNA IN ODGOVORNA UREDNICA:
Lucija Mirkac, 4. d

UREDNIŠKI ODBOR:
Zala Jeromel, 1. a
Lucija Mirkac, 4. d

MENTORICA:
Darinka Žerdoner, prof.

LEKTORIRANJE:
Terezija Jamnik, prof.

OBLIKOVANJE IN GRAFIČNA PRIPRAVA:
Zala Jeromel, 1. a
Lucija Mirkac, 4. d

FOTOGRAFIJA NA NASLOVNI STRANI:
Lucija Mirkac, 4. d

OBLIKOVANJE NASLOVNE STRANI:
Lucija Mirkac, 4. d

TISK:
Gimnazija Ravne na Koroškem

NAKLADA:
50 izvodov

Drage dijakinje, dijaki, spoštovane profesorice, profesorji, vse športnice in športniki!

Dogajajo se čudne stvari.

Malo čuden pričetek uvoda, s tem se lahko strinjam, a naj vam pojasnim, kaj me je napeljalo k temu. Počitnice, še posebej zimske, si vselej dobro organiziram. Letos, ko na vrata trka še matura, je bil moj urnik tako še stokrat bolj zategel, tako da sem sama pri sebi kar malo jadikovala, češ da ne bom zatisnila niti očesa. Ampak sem na srečo malo nagnjena k pretiravanju in lahko rečem, da se je vse lepo izšlo.

Kakorkoli, sreda je bil dan, namenjen pisanju vseh prispevkov, ki sem jih še dolgovala in s tem tudi dan, določen za pisanje tega uvodnika, ki mi je, čeprav si nisem mislila, da bom to kdaj rekla, povzročal nemalo preglavic, ker, če je težko zapisati prve besede, še toliko težje je zadnje in poslavljanje mi je šlo vedno težko od rok. Pisanje sem tako karseda dolgo odlagala in sama sreča je, da sem tu skoraj povsem »sama svoj šef«, sicer bi si urednik že davno populil vse lase. Tudi v sredo tako do pisanja v praksi sploh ni prišlo, saj se je tu vmešala moja sestra. Smučat da naj grem z njimi. Ja, pa kaj še.

Jasno je, da je sprva nisem jemala niti malo resno, ampak bolj kot se je dan približeval, bolj mi je dišala misel sneženih strmin.

Pa sta šla po gobe moja sreda in prav utopično zastavljen načrt.

Naj se sliši še tako nenavadno, ampak smučam res rada, čeprav so takšni športni dopoldnevi, sploh zadnja leta, bolj izjema kot pravilo, in priznati moram, da sem kar ponosna nase, ker, glede na to, da moja tehnika bolj spominja na strmoglavljanje bombnika kot pa elegantno vijuganje po zasneženih bregovih, ostajam živa in zdrava. Rekla bi, da je to sreča.

Sreda je tako nadvse športno minila in vsi moji načrti o pisanju so se prenesli na četrtek, ki je v resnici ves čas visel v zraku – po tako prijetno preživetem dnevu na Peci, bi namreč tudi četrtek gladko končali tam – malo zahvaljujoč izvrstnim manipulacijskim sposobnostim moje sestre, malo pa tudi mojemu lastnemu veselju, seveda, če ne bi napovedali vetra, snega, dežja, pač vsega, kar lahko onemogoči sprehajanje na prostem. Najbrž ni potrebno poudarjati, da je bilo naslednje jutro nebo brez oblaka in je bilo sonce, kot sem videla skozi okno svoje proti zahodu obrnjene sobe, že visoko na nebu, da se je Peca kar bleščala v belini, ki jo je, za razliko od naših krajev, dobila v zadnjih nekaj mesecih, ampak »škoda« (ali pa tudi ne, to je stvar lastne presoje) je bila storjena in ostala sem doma za računalnikom, pa tudi ne brez cilja. »Vis major« je tako še enkrat uspešno rešila vse moje nedokončane domače naloge, vse nenapisane članke, govor in oba uvodnika. Pa ne le to: takoj, ko sem v četrtek zjutraj odprla oči, sem brez najmanjše muke kar v postelji bliskovito napolnila dve strani z idejami, kako naj začinem ta zadnji uvodnik.

Obstajajo namreč stvari, ki se v moji sobi ne dogajajo. Res je, da je od tal do stropa obložena z listi in listki vseh barv in velikosti, na katere zapisujem misli, ki prej ko slej končajo v takšni ali drugačni obliki, a ne dogaja se pogosto, da bi se več kot tri mesece poskušala domisliti besed, s katerimi bi povedala vse, kar si po teh letih dela v teh krogih želim povedati.

»Delati s Športnim glasilom je čisto posebna izkušnja.« Tako sem lansko leto pričela s prispevkom za Letopis in reči moram, da nisem lagala. Bila je triletna izkušnja dela v neki povsem drugačni sferi, kot sem je vajena. Bil je, če hočete, preskok.

Ampak tudi na videz tako dolga doba, kot so tri leta, hitro mine in danes se od vas poslavljam. Ko sem takrat konec prvega letnika sprejela »pozicijo«, si v sanjah nisem predstavljala, da jo bom obdržala več kot leto dni, še manj pa, da mi bo tako zelo prirasla k srcu, da je ne bom mogla kar tako pustiti. Zanimivo je, kako se stvari spreminjajo (čeprav ne vse, kot lahko

vidite na spodnji sliki; gore še vedno raje opazujem od spodaj navzgor ☺) – in če se ne bi: od kod bi se vendar učili? Sama sem iz vsega, kar se mi je v zadnjih letih primerilo, izčrpala kar največ in vseskozi sem si želela, da bi imel to srečo tudi kdo drug. In sem jo imela, vso »kritizerstvo« zadnjih let se je izplačalo, kajti našli smo krasno in zagreto novo urednico, ki bo z naslednjim letom glasilo peljala naprej in upam, da tudi vztrajala vsa tri leta.

Morda letos zvenim zamorjena, a bolj kot kdaj koli sem se začela zavedati, da v našem svetu potrebujemo ideje, kajti le te vodijo k dejanjem in verjamem, da je pred nami/vami še veliko številčk Športnega glasila, ki se bo vselej po malem spreminjalo, a bistvo bo ostalo. Želim si, da ljudem ne bi nikoli zmanjkalo energije za iskanje dinamike, novih stvari, preizkušanje novih idej, tudi če to pomeni, da za kakšen dan odložiš pisanje ter se vrneš z napolnjenimi baterijami. To seveda ne pomeni, da je treba Zalo, novo urednico, s članki pustiti čakati do trenutka, ko bo (zaradi puljenja) ostala brez las ☺, pa vendar je vse za nekaj dobro, očitno tudi šport, ki mi v zadnjih letih ne pomeni več (zgolj) nujnega zla, ampak včasih tudi način, da si »prevetrim« možgane. Lucija izpred štirih let bi se temu smejala. Živimo v času, ko smo iz vsake izkušnje zgolj za lasten obstoj prisiljeni izvleči nauk in tako lahko tudi iz tega izpeljem sporočilo z didaktičnim prizvokom. Spopasti se s strahovi in novimi izkušnjami, kot sem to po malem izkušala ob koncu prvega letnika, ko mi je gospa profesorica omenila, da potrebujejo novega urednika (in poglejte, kam je to pripeljalo!), nas lahko naredi le močnejše, nikoli šibkejše. Upam, da bomo vsi, tako jaz kot tudi vi, s tem znali živeti naprej.

S to mislijo se zahvaljujem za vse izkušnje in prijetne trenutke, ki sem jih lahko preživela ob ustvarjanju teh treh številčk Športnega glasila, vam želim vse dobro in se od vas poslavljam.

Lucija Mirkac, 4. d

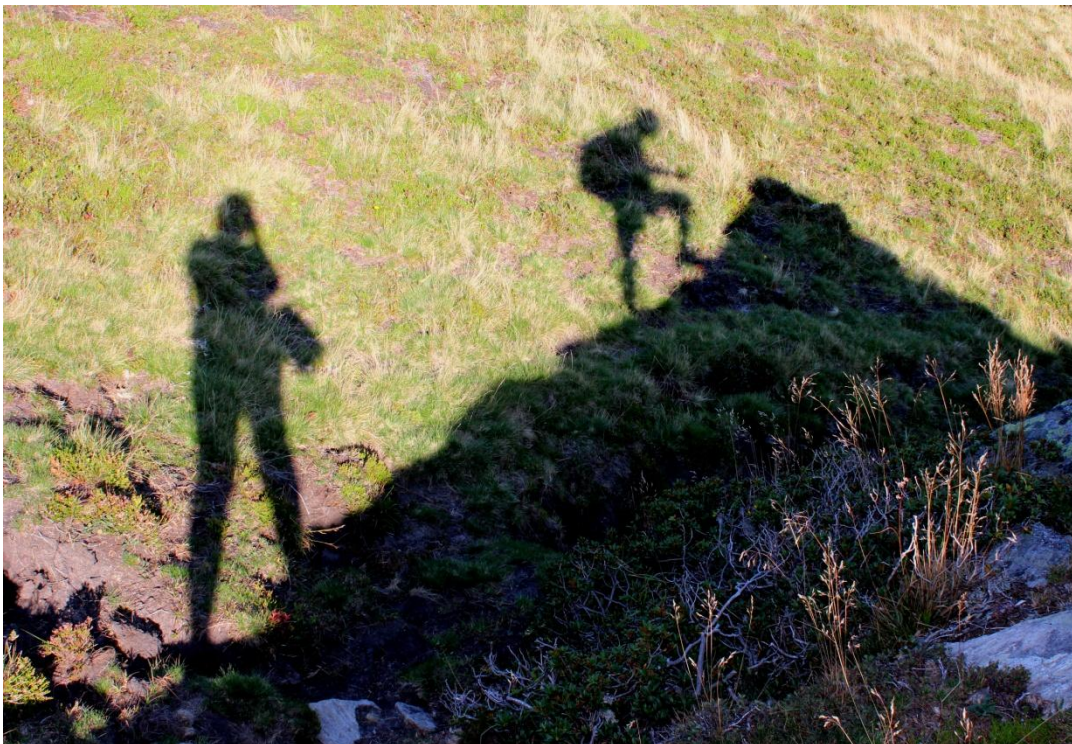


Foto: Lucija Mirkac

Dogajalo se je ...

PODROČNA TEKMOVANJA

Kaj? Odbojka na mivki

Kdaj? 3. 9. 2015

Kje? Ravne na Kor.

Ekipe: Sr. zdr. šola SG, Gim. SG, Gim. Ravne

Kdo? Pratneker Neža, Peršak Sara, Žunko
Astrid, Tinta Iza, Račnik Žana

Kaj? Odbojka na mivki

Kdaj? 3. 9. 2015

Kje? Ravne na Kor.

Ekipe: Sr. šola Ravne, Gim. SG, Gim. Ravne,
SZŠ Ravne

Kdo? Libnik B., Maklin R., Mori Ž., Žlebnik G.

Kaj? Prvenstvo v atletiki

Kdaj? 10. 5. 2015

Kje? Celje

Kdo? Česnik T., Maček T.,
Pavleković M.

PODROČNA TEKMOVANJA

Kaj? Odbojka

Kdaj? 2. 12. 2015

Kje? Ravne na Kor.

Ekipe: Gim. Velenje, Gim. SG, Gim. Ravne

Kdo? Kerbler K., Bukovec V., Manojlovič B., Tinta I., Zdovc S., Košak Z., Skuk N., Beondič A., Pak M., Gosnik A., Vovk N., Stolnik N., Domej L.



Kaj? Ekipno prvenstvo v atletiki

Kdaj? 23. 9. 2015

Kje? Celje

Kdo? Česnik T., Žlebnik G., Ramšak L., Pavleković M., Lepej T.

PODROČNA TEKMOVANJA

Kaj? Prvenstvo v rokometu

Kdaj? 26. 11. 2015

Kje? Velenje

Ekipe: SERŠ Velenje, Gim. SG, Gim.
Ravne



Kaj? Košarka

Kdaj? 7. 1. 2016

Kje? Slovenj Gradec

Ekipe: Gim. Velenje, Gim. Ravne, SŠSG Muta

Kdo? Lampret N., Mrdavšič J., Verčko R., Popič
L., Kavtičnik M., Rek M., Ribič Ž., Jernejc M.,
Kotnik T., Strel J., Torej V.

AKTUALNO

PODROČNA TEKMOVANJA

Kaj? Nogomet

Kdaj? 18. 2. 2016

Kje? Velenje

Ekipe: Gim. Velenje, Gim. SG, Gim. Ravne

Kdo? Jeromel Z., Živadinovič K.,
Poberžnik M., Močilnik Š., Senica Cepec
T., Kamnik A., Libnik U.

Kaj? Nogomet

Kdaj? 18. 2. 2015

Kje? Velenje

Ekipe: SZŠ SG, Gim. Ravne, Gim. Velenje

Kdo? Karničnik M., Izak T., Potočnik G.,
Račnik J., Kupljen J., Tomaž P., Blodnik M.,
Kitek N.

OBČINSKA TEKMOVANJA

Kaj? Odbojka

Kdaj? 11. 11. 2016

Kje? DTK Ravne

Ekipe: SŠ Ravne, Gim. Ravne

Kdo? Fantje

Kaj? Nogomet

Kje? Ravne

Ekipe: SŠ Ravne Gim. Ravne

Kdo? Turkuš J., Pečovnik J., Razgoršek
J., Račnik J., Kupljen J., Tomaž P.,
Blodnik M., Kitek N.



Kaj? Košarka

Kdaj? 8. 12. 2015

Kje? Ravne

Ekipe: SŠ Ravne, Gim. Ravne

Kdo? Lampret N., Mrdavšič J., Verčko R.,
Bačnar Ž., Kavtičnik M., Rek M., Ribič Ž.,
Jernejc M., Kotnik T., Strel J., Torej V.

ČETRTRFINALE

Kaj? Odbojka na mivki

Kdaj? 22. 9. 2015

Kje? Zrkovci

Kdo? Žunko A., Račnik Ž., Pratneker N., Manojlovič B.,
Bukovec V., Košak Z., Beondič A.

Kaj? Nogomet

Kje? Celje

Ekipe: Gim. Celje center, Gim. Ravne, Ekonomska
šola Celje, Ekonomska šola LJ

Kdo? Jeromel Z., Živadinovič K., Poberžnik M.,
Močilnik Š., Senica Cepec T., Kamnik A., Libnik U.



POLFINALE

Kaj? Nogomet

Kdaj? 6. 5. 2016

Kje? Ptuj

Ekipe: Gim. Murska Sobota, Ekonomska šola LJ,
Gim. Ravne, Ekonomska šola Ptuj

Kdo? Jeromel Z., Živadinovič K., Poberžnik M.,
Močilnik Š., Senica Cepec T., Kamnik A., Libnik U.



DRŽAVNA PRVENSTVA

Kaj? Športno plezanje

Kdaj? 28. 1. 2016

Kje? Ljubljana

Kdo? Urnaut Vid (11. mesto), Glušič Sara (8. mesto)



Kaj? Judo

Kje? Koper

Kdaj? 6. 11. 2015

Kdo? Gostenčik Aljaž – 3. mesto v kategoriji do 73 kg

TURNIR

Kaj? Odbojka (v pozdrav Rudolfa Maistra)

Kdaj? 23. 11. 2015

Kje? Dvorana Prevalje

Ekipe: 20 PEHP slov. vojske, Gim. SG,
Gim. Ravne, 72 PEHP slov. vojske



ŠOLSKI PLESNI FESTIVAL

Kje? Celje

Kdaj? 12. 5. 2016

Kdo? Urška Praper, Zala
Ločičnik, Tina Tušek

DOPING V ŠPORTU

Kaj? Pogovor o dopingu

Kdaj? 12. 4. 2016

Kje? Ravne

Kdo? Dijaki in dijakinje Š oddelkov

Pripravila: Zala Jeromel, 1. a

Vir slik: šolski arhiv

NAŠI ŠPORTNIKI ...



... in še tisti, ki odhajajo



Vir slik: šolski arhiv

Oktober v znamenju športa

Foto: Darinka Žerdoner, prof.



Letošnji oktober je poleg padajočega listja in jesenskih temperatur zaznamoval že tudi tradicionalen gimnazijski športni dan.

Športnega dneva naj bi se, tako kot vsako leto, udeležili vsi dijaki šole. Vsak razred posebej si je skupaj z razrednikom izbral cilj oziroma lokacijo, ki bi jo rad to leto osvojil.

Omejitev skoraj nismo imeli, zato smo si dijaki za športni dan izbirali različne aktivnosti in lokacije. Drugi letniki so nas presenetili s svojo izbiro športnega dne, ko so se odločili za kegljanje. Prav tako 1. š z izbiro piknika na piknik prostoru v Slovenj Gradcu. Večina pa se je odločila za krajši pohod do Ivarčkega jezera, Šteharskega vrha, Brinjeve gore in podobno.

Med njimi je bil tudi moj razred, ki se je na pot do Brinjeve gore, ki leži nad Prevaljami, podal izpred gimnazije. Tempo sva narekovali Prevaljčanki, ki sva pot že dobro poznali. Po za ostale neznani poti, smo hodili dobro uro, dokler nismo osvojili vrha. Tam smo se vsi srečni, premraženi in lačni vpisali v knjigo ter končno pojedli vsak svojo malico. Tako smo se lahko s še več energije počasi vrnili v dolino.

Prvi jesenski športni dan je minil v znamenju zabave, dobre volje in, kot se seveda spodobi, športnega duha. Bil pa je tudi odličen premor v napornem tednu in oddih pred prvimi testi.

Zala Jeromel, 1. a



Foto: Darinka Žerdoner, prof.

Še enkrat na poti

Tudi za 4. d enkrat napoči čas, da nekaj počne zadnjič. ☺

Tako smo se v prijetnem zgodnjejesenskem vremenu odpravili na naš zadnji športni dan, (kot običajno) tja na drugi konec Koroške – v Radlje, jasno. Pravijo, da je navada železna srajca, čeprav to ni nujno neprijetno.

Foto: Maja Ošlak



Kakorkoli, smo eni izmed srečnežev, ki imamo kar tri razredničarke in vse tri so se nam pridružile na poti ter celotni dogodivščini dodale tudi svoj pečat.

Vendar tokrat naš cilj niso bili čevapčiči ali kostanji, temveč smo morali najprej kar močno gristi kolena, da smo se povzpeli na Stari grad, od koder se nam je odprl čudovit razgled nad Radlje pod nami. Seveda brez fotk ni šlo, preizkusili smo

vsa ozadja in se pred objektivom kombinirali na vse možne načine, ki bi jih lahko računali zdaj, novembra, ko že poznamo osnove kombinatorike ☺. Ampak v tistem trenutku je bila tudi matematika odveč. Bili smo skupaj in to je bilo edino, kar je štel.

V »dolini« nas je v Medgeneracijskem centru pričakala pica, razredničarke so nas razvajale s keksi, jaz pa sem po dobri stari navadi na dan privlekla papir, ker pač imam vselej potrebo po zbiranju vtisov, pač malo drugače, kot to počnejo fotografi – kakorkoli, papir je poromal med sošolci, ki so, ko sem jim nadvse resno zagotovila, da bodo njihovi zapisi ostali anonimni, le poprijeli za svinčnik in natrosili lepih misli, ki nam jih je prinesel dan.



Foto: Maja Ošlak

Da je bil športni dan »fascinanten«,

»uživancija«, da je bilo »akcije«, »zadihanosti«, da je bilo nazadnje »super«, »fajn«, »odlično«, »zabavno«, da je »bvo na hard :D«, seveda so tudi taki (čeprav v manjšini), ki jim je bilo (najbrž zaradi grizenja kolen) »nevzdržno«, spet drugi so skomignili z rameni: »Ni švoh, no ...«

»Suuuper! :P,« so zapisali spet drugi, ali pa: »Men je vre! :D«, vsem pa se je nazadnje zdelo, da je bilo »sproščeno vzdušje« vredno truda in da je bila »dogodivščina zelo prijetna, saj da z Aninega prestola poveljevati ni težko 😊« (gotovo ena od profesorice 😊).

Ja, strinjali smo se, da »zadnji športni dan ne bi mogel biti lepši in da ga ne bomo pozabili«, k temu pa je je pripomogla, kot je nekdo komentiral »super organizacija, lepa pokrajina, predvsem pa prijetna družba« ter »super duper radlški luft«, ob katerem smo se še zadnjič na ta način družili, nekdo pa je (morda le malo sentimentalno) ugotovil: »Rad 'mam Radle!«



Foto: Maja Ošlak

Lucija Mirkac, 4. d

Nogometni triumf

Še zdaj ne morem verjeti, da to res pišem, priznati moram namreč, da mi je tema precej tuja. Današnje poročilo bo torej povsem iz nešportne perspektive, pa sem bom vseeno malo potrudila s primerno terminologijo, kot je na primer »napeta igra«, za katero lahko mirne vesti trdim, da sredini tekmi še najbolj pristaja.

In da zdaj kar preidem k bistvu: 21. oktobra 2015 so se naši nogometaši na igrišču DTK spopadli z dijaki sosednje šole in z (mislim da) štiri proti tri so ob koncu dokazali premoč in slavili zmago, seveda ob nepogrešljivi pomoči glasilk dijakov, dijakinj, profesorjev, profesorice – pač vseh navzočih.

Sama sem se morala bolj kot z navijanjem in vzklikanjem, ki mi ni šlo nikoli preveč dobro od rok (mislim ust), ukvarjala z umiranjem empatije, ko so se igralci včasih kot domine zvrnili drug čez drugega, pa seveda z iskanjem besed, s katerimi bom to kasneje opisala za Športno glasilo.

Če torej pričujoči športni dogodek v splošnem povežem (kot je medpredmetno povezovanje v zadnjih letih tako zelo popularno) s psihologijo, sem imela pred sabo živ primerek raznolikosti v doživljanju dogajanja na oni strani omreženega igrišča (enkrat za spremembo ne ožičenega ☺, kar je za šport vsekakor plus točka tudi pri meni), ko je igra večino povsem prevzela in so se v celoti zatopili v iskanje okroglega kosa usnja, ki je švigalo zdaj sem zdaj tja s takšno hitrostjo, da mu sama nisem več mogla slediti in sem posledično izpadla nezainteresirana ali kot smo zapisali pri psihologiji, »ravnodušna«. Vendar moram na tem mestu poudariti, da me šport kot tak že dolgo ni tako pritegnil, za primerjavo pa bom na dan privlekla kar taisto tekmo na televiziji, ki jo moja mlajša sorojenca spremljata z nečloveškim vpitjem in poskakovanjem, medtem ko sama samo zdrsim skozi dnevno sobo in razmišljam, kako je mogoče, da imamo vsaj približno podobno gensko zasnovo.

Morda je bila ta igra tako triumf tudi zame – iskrena bom: že kar presneto veliko časa je minilo, odkar sem obiskala kakšno športno prireditev in kar trajalo je, da sem se navadila na vse zunanje dejavnike, ki le-tega spremljajo. Ostala pa sem in očitno je, da me je (včasih povsem normalen) čredni nagon le toliko povlekel za sabo, da sem na koncu, ko so naši gimnazijci igro začinili s tistim zadnjim in na koncu tudi odločilnim golom, le začutila nekaj podobnega zadovoljstvu, da ne rečem eforiji, ki je prežela vse navzoče. In ja, ploskali smo. Seveda temu mojemu konvencionalnemu vedenju botruje tudi oče čas, ki me je le sklenil pripraviti (seveda z nekoliko moje spodbude) na tovrstne odzive. V letih je šport zame definitivno postal manj stresen in izgubila sem potrebo, da se vsakič, ko je v moji neposredni bližini (beri: cca. 100 metrov) žoga, skrijem v najbližjo luknjo, ki je seveda lahko tudi bolj oddaljena – z drugimi besedami potrebo po nagonem begu. In prišli smo že tako daleč, ko sem le sklenila napisati prijazen članek o športnem dogodku. Časi se le spreminjajo, kaj? ☺

AKTUALNO

Da pa seveda ne bom kot vedno zaključila s sabo, moram igro oceniti še s svojimi amaterskimi očmi in veliko mero športne terminologije, ki vas bo prepričala, da boste prišli naslednjič, ko se bodo borili na zelenih površinah, za naše nogometaše navijati tudi sami. Povedati vam moram, da so se borili kot levi in so obranili večino golov, tako da številke kar niso hotele narasti, uspeh pri čemer je meni osebno še vedno velika skrivnost – kar naravnost bom povedala, da se kar ne morem načuditi sili noge, ki žogo brčne v zrak in zdi se mi, da je bilo treba kar pogosto stisniti zobe in si šele doma, ko so vzkliki zagretili (predvsem) navijačic že potihnili, previjati rane. Temu se pa potem že reče askeza in samodisciplina in ker te stvari resnično cenim in jih občudujem, sem za konec pustila ne tako športni vzklik (v primerjavi z »Dajmo naši!«), ki bo izrazil moje odobravanje: »Le tako naprej!«

Lucija Mirkac, 4. d



Foto: Darinka Žerdoner, prof.

»Rešujemo življenja« KORONARNI KLUB MEŽIŠKE DOLINE

16. oktobra obeležujemo Evropski dan srčnega zastoja. V tem tednu predstavniki koronarnih društev po vsej Sloveniji še posebej opozarjajo, kako pomembno je znati pravilno ravnati v primeru, da pride do zastoja srca ali česa podobnega. V zadnjem času se o tem ozavešča tudi mlade. Predstavniki društev predstavijo pravilno ravnanje v takšnem primeru in uporabo avtomatskega zunanega defibrilatorja na osnovnih in srednjih šolah.

Gospod Peter Kordež nam je razložil, da lahko očitavec s preprostimi ukrepi reši življenje človeku.

ZAKAJ PRIDE DO ZASTOJA SRCA?

Do srčnega zastoja lahko pride zaradi več razlogov.

Najpogostejši razlogi za zastoj srca so:

- bolezni srca,
- zaradi prevelikega in nepravilnega jemanja tablet,
- prevelikega vnosa energijskih pijač na enkrat.

KAKO UKREPATI OB ZASTOJU SRCA?

Ko se nekdo zgrudi ali negibno leži na tleh!

1. RAHLO GA STRESEMO za ramena in ga GLASNO POKLIČEMO (gospod, gospa ali kako ste), če se ne odzove, ga pustimo v tem položaju in preverjamo njegovo stanje (ČE SE NE ODZOVE).
2. POKLIČEMO POMOČ!
3. SPROSTIMO DIHALNO POT in sicer tako, da zvrnemo glavo, dvignemo brado, razpremo usta in pogledamo, da v njih ni tujka (če je ga odstranimo).
4. PREVERJAMO DIHANJE, tako da prislonimo uho čim bližje nosu ali ustom in poslušamo dihanje ter gledamo na prsni koš, ali se dviga in spušča (za to porabimo 10 sekund).
5. Če oseba ne diha pokličemo 112 in pošljemo nekoga po defibrilator, ki je nekje v naši bližini. Mi pa začnemo z oživljenjem.
6. OŽIVLJENJE: 30 stisov : 2 vpiha.
 1. Ko dobimo defibrilator, ga čim prej vključimo ter sledimo navodilom, ki nam jih daje.
 2. Po sunku električnega toka nadaljujemo z masažo srca in sicer tako, kot nam daje naprava navodila in tako dolgo dokler ne pridejo reševalci.

Otroke oživljamo enako kot odrasle (30 masaž, 2 vpiha, vsaj 100 krat na minuto). Večina aparatov ima tudi elektrode za otroke (od 1. leta do pubertete) pri otrocih starejših od 8 let lahko uporabimo elektrode za odrasle.

AKTUALNO

Dijaki smo se po teoretičnem delu preizkusili v praksi. Na lutkah smo nato poskusili temeljne postopke oživljanja. Ta del nam je bil še posebej všeč, saj smo imeli priložnost spoznati, kako bi ravnali ob takih primerih.

Ti dve uri predavanja sta bili zanimivi in zelo poučni. Zdi se mi pomembno in prav, da organizatorji tega projekta želijo nas mlade ozavestiti in opogumiti. Upam, da bo Koronarni klub Mežiške doline tudi drugo leto organiziral ta projekt.

Urška Retko, Neža Kasnik, Ana Vetrih, 1. a



Foto: Darinka Žerdoner, prof.

Zimski športni dan

V četrtek 28. januarja 2016 je na Gimnaziji Ravne na Koroškem potekal športni dan za vse dijake, razen dijake četrtil letnikov. Lahko smo se odšli smučat, drsat ali na pohod. Nekaj dijakov in dijakinj se nas je odločilo za drsanje v Kotljah. Zbrali smo se pred letnim bazenom na Ravnah ob osmi uri in se skupaj s profesorji peš odpravili proti Kotljam. Tja smo prispeli okoli devete ure, si sposodili drsalke, nekateri dijaki pa so imeli svoje. Drsali smo se dobro uro, nato pa smo lahko odšli nazaj proti Ravnam.

Jana Cafuta in Julija Planinšič, 1. a



Foto: Julija Planinšič

Bele strmine na Peci

Po dobri uri vožnje z avtobusom smo prispeli do Pece. Kupili smo si karte in navdušeno odšli do vstopa v gondolo. Da smo prispeli na vrh gore, smo potrebovali par minut, nato pa se podali na smuči in se spustili po zasneženi strmini. Sončno vreme nam je lepšalo dan in proga je bila odlična – ne ledena, ne premehka. Razgled je bil fenomenalen, saj smo zaradi lepega, jasnega vremena videli celotno dolino in ostale hribe, ki obkrožajo Peco. Po treh urah neprekinjenega smučanja smo si vzeli odmor in se odšli odžejat v bližnjo kočo. Za tem smo se še nekajkrat spustili po dolgi, strmi, a vendarle odlični progi, nato pa smo se vrnili v dolino. Nekateri so se nazaj opravili z gondolo, nekateri pa so se do doline peljali na smučeh. A je bila proga, ki je vodila v dolino, zelo strma in poledenela, zato je večina na poti navzdol večkrat padla. Vsi veseli, zadovoljni in rahlo izmučeni smo se vrnili do avtobusa ter se odpeljali domov.

Julija Štumberger, 1. a

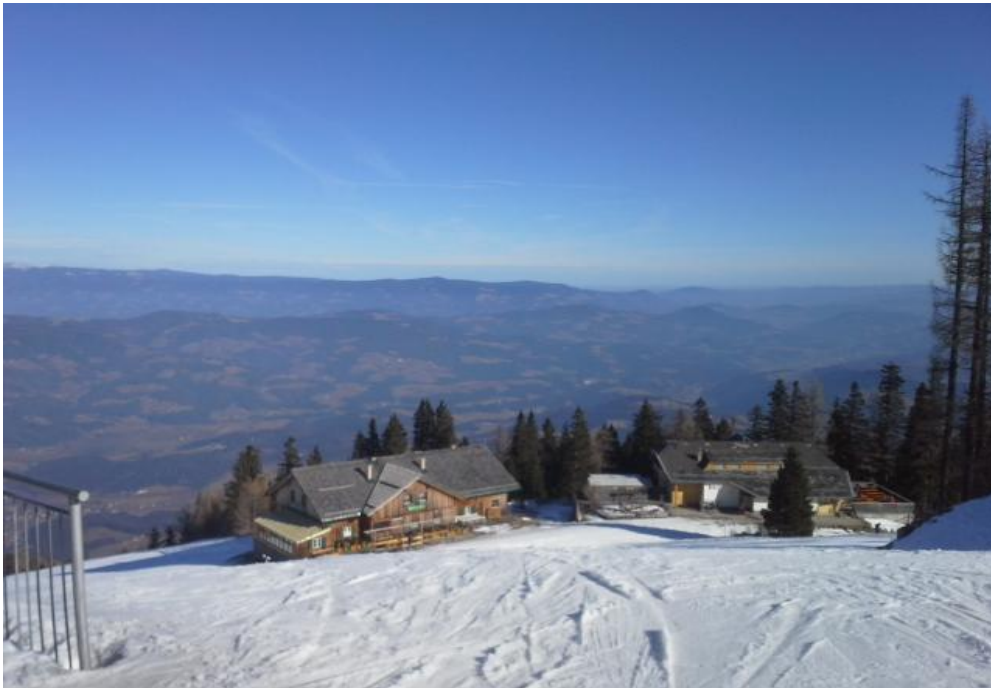


Foto: Julija Štumberger

SPRAŠUJEMO, SPOZNAVAMO

Zdrava sladica, ki vam bo pričarala okus poletja.

Za 6 kozarcev (250 ml):

- ✓ 250g polnozrnatih keksov
- ✓ 250g puste skute
- ✓ 250g sladke smetane
- ✓ 1 breskov kompot
- ✓ 500g svežih jagod
- ✓ 1 vaniljev sladkor

PRIPRAVA:

Polnozrnate kekse zmeljemo, stepemo sladko smetano in ji dodamo pusto skuto. Za aromo dodamo vaniljev sladkor. Breskve in jagode narežemo na male koščke. V kozarce damo najprej dve žlici mletih keksov, nato dve žlici skutine kreme, na vrh pa pol kozarca breskev in pol kozarca jagod. Sladica je zelo osvežilna in ni preveč sladka.

Zala Jeromel, 1. a



Foto: Zala Jeromel

SPRAŠUJEMO, SPOZNAVAMO

MARKO MILIĆ:

“V športu si pogosto le številka, primorana k temu, da pokaže svoj maksimum.”

Na šoli je že tradicija, da nas vse pogosteje obiskujejo znani slovenski športniki in z nami delijo svoje bogate izkušnje. To leto nas je s svojim obiskom razveselil velikan slovenske košarke MARKO MILIĆ.

Pogovor z njim je vodil g. Klarič, ob njegovem boku pa sta sedela še sodelavec košarkarske zveze Slovenije Dejan Gašperlin in trener Košarkarskega kluba Dravograd Miha Čop.

Marko Milić je odraščal v zelo športni družini, saj sta bila mama in oče zagrizena atleta, zato mu je trdo delo v športu znano že od malih nog. Po poti na uspehu v košarki je potoval s svetlobno hitrostjo, saj je že kot sedemnajst letnik prestopil k Olimpiji. Pri devetnajstih letih je bil prvi Slovenec, ki je zaigral v ligi NBA, v kateri je ostal kar dve sezoni. Tukaj pa se njegova pot še zdaleč ni končala. Ravno nasprotno. Nastopi v NBA so mu dali krila, da je poletel po Evropi in igral v vseh večjih državah, kot so Italija, Španija, Iran. Izpostavimo ga lahko pa tudi kot reprezentanta slovenske reprezentance, v kateri je igral kar 24 let in bil seveda odličen na evropskih prvenstvih. Mnogi mediji, pa ga poznajo tudi kot igralca dobre volje, ki na parketu večkrat pusti tudi svoje srce.



Foto: Luka Kotnik

Za Marka bi lahko rekli, da je iskal ljubezen skozi košarko, saj je tudi njegova žena vrhunska košarkarica in sam priznava, da edina ženska, ki ga je premagala v izvajanju prostih metov. Dodaja pa se, da sta kot mlad par namesto v kavarne in kina, na zmenke raje hodila na košarkarska igrišča in v hribe. Skupaj imata tri hčerke. Vse zagrizene igralko tenisa, ki v svetu tega športa že pogumno nizajo medalje.

V pogovoru se je razgovoril o svojih začetkih igranja v Ameriki, ki so bili najtežji in dodaja, da je tam doživel kulturni šok. Ter o igranju v Italiji in španskem klubu Real Madrid in povedal, da si v vrhunskem športu pogosto le številka primorana k temu, da od sebe da svoj maksimum. V nasprotnem primeru pa ti hitro najdejo zamenjavo, boljše od tebe.

Priznava še, da so bila njegova najlepša leta košarke kljub vsemu še vedno v osnovni šoli v Kranju, kjer je košarko spoznal kot hobi, ki mu je, ne da bi tega dobro zavedal, po prestopu v Olimpijo, prerasel v službo.

SPRAŠUJEMO, SPOZNAVAMO

Predstavil nam je še drugo plat športa, ki niso le intervjuji in slikanje pred kamerami z nasmeškom na ustih, ampak tudi neprestana testiranja, neprespane noči in dokazovanja, da si najboljši.

Marko pa je poleg svoje odprtosti in zgovornosti tudi velik optimist, saj pravi, da ga za košarkarsko prihodnost v Sloveniji ne skrbi. "Prihajajo generacije odličnih fantov, ki bodo v svojem razvoju začeli izstopati." še dodaja. Za uspeh pa ni dovolj le talent. K temu sodijo še dobri pogoji za treniranje in odlični trenerji, ki nam jih na Koroškem ne manjka.

Za Marka bi lahko rekli, da je "upokojeni" košarkar, kar pa še zdaleč ne pomeni, da se s košarko ne ukvarja več. Zdaj v slovenski reprezentanci skrbi predvsem za delo z mladimi. Priznava pa, da se trenutno še ne vidi v trenerski vlogi.

Seveda pa pri vsem tem ne moremo izpustiti Markovega slavnega skoka čez Hondo, pri katerem je zabil še koš. Sam pa pravi, da je do tega skoka prišlo, ker je potreboval svoj avto. Do takrat ga je namreč na treninge vozil prijatelj. Z uspešnim skokom čez avto je Hondi naredil odlično reklamo in v zameno so mu podarili avto. Reklame pa ni naredil le Hondi, ampak tudi sebi, saj ga še danes ljudje poznajo pod imenom "Preskakovalec avtomobilov."

Zala Jeromel, 1. a



Foto: Luka Kotnik

SPRAŠUJEMO, SPOZNAVAMO

INTERVJU Z JERNEJO ŠUŠELJ

Jerneja Šušelj je dijakinja 4. letnika, ki je svojo strast našla v karateju. Svoj čas temu športu posveča že 9 let, poleg tega pa je trenirala tudi odbojko in tenis. Z njo smo naredili kratek intervju, v katerem nam je razkrila svojo športno pot.

Kdaj si začela trenirati?

Trenirati sem pričela v petem razredu osnovne šole.

Kdo oz. kaj te je navdušilo za ta šport?

Pravzaprav ne vem natančno, kaj me je navdušilo. Vedno sem imela najraje akcijske filme, filme, ki so vsebovali borilne veščine, sploh kadar je bil glavni junak sposoben, privlačen, dobro izurjen, pretkan in neustavljiv. Želela sem jim biti podobna. Najprej je pričel trenirati moj mlajši brat, kasneje, ko je on prenehal, pa sem poizkusila še jaz. Pritegnila me je tudi medalja, ki mi jo je pokazala prijateljica, ki je treninge že obiskovala.

Si že prej trenirala kaj drugega?

Pred tem sem že trenirala odbojko in tenis. V določenem obdobju tudi več športov hkrati.

V katerih disciplinah nastopaš?

Tekmujem v dveh disciplinah. To so kate in kumite (proste borbe). Občasno tudi kumite ekipno (evropsko prvenstvo). Proste borbe so tudi moja glavna disciplina. Žal pa je zaradi poškodbe ramena moje nastopanje v tej kategoriji končano, vprašljivo pa je tudi nastopanje v katah.

Katera je tvoja najljubša disciplina in zakaj?

Vsaka disciplina mi je po svoje všeč. Ker največkrat tekmujem v prosti borbi in se temu najbolj posvečam, so mi te najbolj pri srcu. Ko vstopiš v ring, pozabiš na vse ostalo in preplavi te adrenalin. Počutiš se kot junak v filmu. Seveda pa gojim do njih tudi neke vrste spoštovanje, saj zahtevajo dobro psihično in fizično pripravljenost, kajti v nasprotnem primeru lahko pride do hujših poškodb.

Kako usklajuješ šolo in šport?

Včasih lažje, včasih težje. Nikoli nisem imela pretiranih problemov z usklajevanjem šole in treningov, nekako se je izšlo. Težje je bilo v obdobjih tekem, saj je bila večina šolskih preizkusov znanja takrat kot tekme in priprave. Večkrat sem imela s sabo na tekmi tudi zvezke, da bi si mogoče po nastopih ponovila kakšno snov, vendar to ni bilo najbolj učinkovito.

SPRAŠUJEMO, SPOZNAVAMO

Imaš kakšne posebne priprave pred tekmo?

Sama nimam posebnih priprav pred tekmo. Poizkušam se znebiti običajnega strahu pred vstopom v ring, pripravim si stvari za s sabo, pregledam, kdo je moj nasprotnik in poizkušam tekmo na nek način odmisлити, saj sem tako bolj sproščena. Na treningih pa potekajo intenzivnejše priprave. Te so odvisne tudi od vrste tekmovanja. Če je tekma bolj pomembna, se udeležujemo priprav tudi v ostalih klubih po Sloveniji, reprezentančnih priprav ali posebej dogovorjenih treningov. Pred samim nastopom se dobro segrejem, poslušam glasbo (izbor pesmi po navadi zelo zabava moje sotekmovalce -.-), dobro pa je , če te nekdo pred vstopom v ring močno razjezi in »naspidira«.

Nasvet za vse športnike, kako uskladiti šolo in šport ...

Včasih je težko, vendar je mogoče. Odvisno od športa, kako dobro ti gre in kaj ti pomeni več. Potrebno je načrtovati v naprej in se odreči določenim stvarem. Potrebno je dovolj spanja, hrane in pozitivnega mišljenja, da ohranjaš energijo za oboje in še za kaj drugega.

Osebni rekordi in dosežki:

- naslov državne prvakinja v katah (v mlajših kategorijah),
- opravljena izpita za 1. DAN (2013) in 2. DAN (2015),
- vstop v reprezentanco, udeležba na evropskih prvenstvih v Parizu (2012), Pragi (2014) in Bochumu (2015),
- 5. mesto na evropskem prvenstvu v Pragi (borbe ekipno),
- naslov najboljše športnice kluba (2011 in 2012),
- 3. mesto na mednarodnem pokalu Kopra (2015),
- naslov mežiške perspektivne športnice leta (2014),
- naslov Športnice leta v občini Mežica (2015).

Darinka Žerdoner, prof.



Foto: Darinka Žerdoner, prof.

SPRAŠUJEMO, SPOZNAVAMO

Prof. Darinka Žerdoner: »Izberi si svoj način gibanja.«

Na naši šoli vas dijaki poznamo kot odlično profesorico športne vzgoje. Malokateri dijak pa ve kaj o vaši športni poti pred zaposlitvijo v šoli. Bi nam za začetek lahko povedali, s katerim športom ste se ukvarjali v mladosti in koliko vam šport sploh pomeni?

Ko sem bila v osnovni šoli, sem vzljubila šport. Takrat sem igrala košarko v ekipi Osnovne šole Franja Goloba Prevalje. Ko sem bila v 8. razredu, smo postale prvakinja Republike Slovenije pod vodstvom Tanje Skrinjar – moje učiteljice športne vzgoje. V gimnaziji sem v 1. letniku zmagala na občinskem krosu, na katerem smo tekli vsi gimnazijci. Takrat me je trener Janko Kotnik povabil na atletske treninge v Koroški atletski klub. Z veseljem sem pričela trenirati in atletika je postala moje veselje. Treningi so bili naporni, a zabavni. Družili smo se in potovali po celi Jugoslaviji in se udeleževali republiških in državnih tekmovanj. Atletika je individualni šport, pa vendar smo trenirali kot najboljša ekipa in vedno smo se veselili rezultatov prijateljev. Drug drugega smo podpirali.

Radi pohvalite športne dosežke dijakov, kar je tudi prav. S katerimi športnimi dosežki, ki ste jih dosegli v mladih letih, pa bi pohvalili sebe?

Dosežki naših dijakov mi res veliko pomenijo. Seveda najprej zvem za športne dosežke in sem zelo ponosna na njih. Pozanimam pa se tudi za vse druge dosežke. Vedno pogledam, kdo in na katerem področju je bil uspešen. Takih dijakov imamo na naši gimnaziji veliko in ponosna sem na to. Ponosna sem tudi na to, da šola, ravnatelj in vsi profesorji podpiramo tekmovanja na različnih področjih. Verjamem, da to ostane dijakom v njihovem lepem spominu in jim zelo bogati življenje. Tudi moji dosežki v gimnazijskih letih so bili številni in dobri. Velikokrat sem bila med prvimi tremi na republiških in državnih tekmovanjih v disciplinah : 400 m, 800 m, 4 x 400 m, v krosu.

Iz zagrizene športnice ste postali še bolj zagrizena profesorica. Kaj vam je najbolj všeč pri tem poklicu in zakaj ste ga izbrali?

Res je bilo tako, da sem za poklic izbrala tisto, kar sem imela in kar imam rada. Šport je moj način življenja in tudi način življenja moje družine. Ko opazujem dijakinje, ki z veseljem telovadijo, vedno uživam. Najbolj pa me razveseli, ko srečam kakšno bivšo dijakinjo, ki mi

SPRAŠUJEMO, SPOZNAVAMO

pove, da je bilo prav, da so morale pri športni vzgoji precej delat in, da zdaj vedo, kakšen privilegij je to bil. In, če pri svojem delu dosežem, da se dijakinje ukvarjajo s katerimkoli športom v času študija in naprej, sem zadovoljna in vesela.

Raziskave in mediji kažejo, da sodobna tehnologija negativno vpliva na naše gibanje. Kako pa to vidite vi? Menite, da se je zanimanje za šport skozi generacije spremenilo? Se mladi še sploh gibljemo dovolj?

Mislim, da sodobna tehnologija res negativno vpliva na nas. Tega se moramo zavedati in tudi kaj narediti za to. Opazila sem, da se mnoge moje dijakinje, ki želijo dosežati visoke učne cilje, zelo zavedajo, da jim gibanje pri tem pomaga. Velikokrat upoštevajo moje nasvete in naša spoznanja iz ur športne vzgoje. To pa me najbolj veseli. V manjšini so tiste, ki o športni vzgoji mislijo drugače.

Koliko časa dnevno pa vi namenite športu?

Če mi čas dopušča, vsak dan ujamem kakšno urico za gibanje. (seveda brez tistega, ki je del službe) trenutno največ hodim in tečem. Vsako jutro pa najprej naredim nekaj obveznih vaj.



Foto: Darinka Žerdoner, prof.

Imate svoj moto? Če ja, kakšen?

Moj moto: gibaj se in jej v mejah normale. Z ničemer ni dobro pretiravati.

Kaj bi ob koncu kot profesorica športne vzgoje povedli našim dijakom?

Izberite si svoj način gibanja. Tako boste ohranili zdravje na višjem nivoju. Vaše življenje pa bo mnogo bogatejše. Preživljanje prostega časa na športen način vas bo obogatilo.

Zala Jeromel, 1. a

1. Š SE PREDSTAVI

NOGOMET

Ime in priimek: **ANDRAŽ KOLAR**

Kako dolgo? 4 – 5 let

Najboljši dosežki: Leta 2013 in 2014 sem bil v selekciji MNL, leto kasneje kasneje pa sem šel na predizbor slovenske reprezentance.

Pozicija: vratar

Ime in priimek: **ANŽE
REPAS**

Klub: Dravograd

Cilj: Zaigrati za avstrijsko ekipo.

ATLETIKA

Ime in priimek: **TILEN
MAČEK**

Ime in priimek: **ANA ŠTERN**

Kako dolgo? 3 leta

Disciplina: srednje proge od 800 m - 3000 m.

Najboljši dosežki: Na državnem prvenstvu za mlajše mladinke sem osvojila prvo mesto z osebnim časom 2.19 na 800 m. Na Nizozemskem sem na Mednarodnih igrah šolarjev osvojila drugo mesto.

1. Š SE PREDSTAVI

KOŠARKA

Ime in priimek: **TINE KOTNIK**

Kako dolgo? 5 let

Vzornik: LeBron James, igra za Cleveland Cavaliers (NBA)

Najboljši dosežki: 3 x zaporedna uvrstitev na državni finalni turnir, uvrstitev na SloveniaBall, 2 x uvrstitev na All Stars, uvrstitev v U14 in U15 reprezentanco.



Foto: Tine Kotnik, 15

Ime in priimek: **JAKOB STREL**

Kako dolgo? 10 let

Vzornik: Dražen Petrović

Najboljši dosežek: Sem član slovenske reprezentance do 16 let. S klubom smo bili že trikrat zapored četrti v državi.

Cilj: Da bi zaigral v prvi slovenski članski ligi.

Ime in priimek: **ŽIGA BAČNAR**

Kako dolgo? 5 let

Vzornik: Jimmy Butler

Treningi: Sedemkrat tedensko: vsak dan od ponedeljka do petka popoldan ter v torek in četrtek zjutraj pred poukom.

Ime in priimek: **VITO TOREJ**

Kako dolgo? 5 let

Vzornik: Kobe Bryant

Najboljši dosežek: Igranje v selekciji za U/16 reprezentanco, kjer sem na eni od tekem proti Alžiriji bil prvi strelec ekipe.



Foto: Vito Torej

1. Š SE PREDSTAVI

PLAVANJE

Ime in priimek: **GAL
KORDEŽ**

Kako dolgo? 10 let

Vzornik: Michael Phelps

Najboljši dosežek: državni
prvak.

Foto: Gal Kordež



Ime in priimek: **JANJA BRITOVŠEK**

Kako dolgo? 10 let

Najboljši dosežki: 10. in 8. mesto na
Comen Cup (Netanya, Israel 2014)
in pa razni dosežki iz državnih
prvenstev

Cilj: Odplavati normo za svetovno
ali evropsko prvenstvo.

Ime in priimek: **MATIJA MOŽE**

Kako dolgo? 10 let

Vzornik: Damir Dugonjić

Najboljši uspehi: V prsnem in mešanem
slogu na daljših razdaljah. Naslovov
državnega prvaka v različnih disciplinah in
kategorijah, predvsem 4 državni rekordi na
200 m prsno, uvrstitev v kadetsko državno
reprezentanco in odplavana norma za
prihajajoče prvenstvo mediteranskih držav
COMEN CUP, ki bo letos junija na Malti.

Ime in priimek: **ŠTEHARNIK
DEJAN**

Ime in priimek: **NEJC PODLESNIK**

Kako dolgo? 5 let

Najboljši dosežki: Na turnirju
United World Games v Celovcu
smo z ekipo dečkov osvojili 3.
mesto. Pa tudi to da sem bil 2 leti
zapored v regijski reprezentanci, s
katero smo prvo leto na turnirju
regij osvojili 5. mesto drugo leto
pa 3. mesto.

1. Š SE PREDSTAVI

ODBOJKA

Ime in priimek: **MAŠA KLARIČ**

Kako dolgo? 7 let

Najboljši dosežek: Osvojeno 2. mesto v sezoni 2012/2013, v mali odbojki za deklice.

Ime in priimek: **ŽANA RAČNIK**

Najboljši dosežki: Moj največji dosežek je iz leta 2013, ko smo postale državne prvakinja. Moj uspeh je tudi uvrstitev v regijsko reprezentanco pred dvema letoma.

Cilj: Da v naslednjih letih preidem na višji nivo, in sicer v kakšen boljši in bolj znan klub.

Ime in priimek: **NIKA VOVK**

Kako dolgo? 7 let

Klub? Slovenj Gradec

Najboljši dosežek: 2. mesto na mednarod otroških igrah let 2015 v Alkmaarju na Nizozemskem.

Ime in priimek: **ŽIGA MORI**

Kako dolgo? 3 leta

Vzornik: Bruno Rezende

Najboljši dosežek: 3. mesto na državnem prvenstvu v odbojki na mivki U15..



Foto: Žiga Mori

1. Š SE PREDSTAVI

ODBOJKA

Ime in priimek: **ZALA
KOŠAK**

Ime in priimek: **AJDA DOLER**

Kako dolgo? 11let

Najboljši dosežek: 2. mesto na otroških olimpijskih igrah (International Children's Games), junija 2015 v Alkmaarju.



Foto: Ajda Doler

BOKS

Ime in priimek: **NIK NIKOLOV VEBER**

Kako dolgo? 2 leti

Navdih? Oče, ki je tudi moj trener.

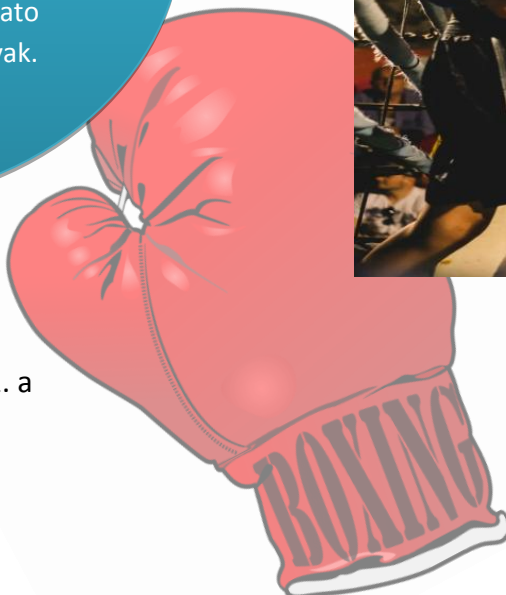
Najboljši dosežek: Lani na državnem prvenstvu, kjer sem osvojil zlato medaljo in postal državni prvak.



Foto: Nik Nikolov Veber

Pripravila: Zala Jeromel, 1. a

Viri slik: splet



*»CILJ JE MANJ POMEMBEN KOT PRISOTNOST V
VSAKEM TRENUTKU NA POTI PROTI CILJU.«*

GREG ANDERSON

