

ZALA IN EDI – POMLADNI NAPOJ ZA ZDRAVJE

NEKEGA SONČNEGA JUTRA STA ZALA IN EDI SEDELA NA GUGALNICI PRED HIŠO. ZALA JE GRIZLJALA RDEČE JABOLKO, EDI PA JE IZ PAPIRJA SESTAVLJAL LETALO.

»VEŠ, ZALA, VČERAJ SEM SANJAL, DA SEM SPIL ČUDEŽNI NAPOJ IN POSTAL SUPER MOČAN!« JE REKEL EDI IN Z ROKAMI POKAZAL MIŠICE.

»A RES? KAKŠEN PA JE BIL TA NAPOJ?« GA JE RADOVEDNO VPRAŠALA ZALA.

EDI JE ZAMIŠLJENO POGLEDAL V NEBO. »MISLIM, DA JE BIL IZ JAGOD, KORENJA, MLEKA IN... MOGOČE TUDI MALO ČOKOLADE,« JE REKEL S SMEHOM. ZALA SE JE ZASMEJALA: »ČE BI BIL RES ČUDEŽEN, BI MORAL VSEBOVATI ŠE GIBANJE, SPANJE IN UMIVANJE ZOB!«

»KAKO TO MISLIŠ?« JO JE ZAČUDENO POGLEDAL EDI.

»NO, POMISLI,« JE ZAČELA RAZLAGATI ZALA, »NAŠE TELO POTREBUJE DOBRO IN RAZNOLIKO HRANO. VSAK DAN MORAMO POJESTI SADJE IN ZELENJAVO – TO JE KOT GORIVO ZA NAŠE TELO. JABOLKA, KORENJE, BROKOLI, JAGODE, BANANE... VSE TO NAM POMAGA, DA ZRASEMO IN OSTANEMO ZDRAVI.«

»MAMI VEDNO PRAVI, DA NAJ POJEM MAVRICO NA KROŽNIKU,« JE DODAL EDI.

»TOČNO TO!« JE NAVDUŠENO REKLA ZALA. »ČE JEŠ RAZLIČNE BARVE HRANE, POMENI, DA TELO DOBI VSE VITAMINE IN MINERALE, KI JIH POTREBUJE.«

»IN ZAKAJ JE POMEMBNO SPANJE?« JE VPRAŠAL EDI.

»KO SPIMO, NAŠE TELO POČIVA, MIŠICE RASTEJO, MOŽGANI SI ZAPOMNIJO, KAJ SMO SE NAUČILI. OTROCI NAJ BI SPALI VSAJ 10 UR NA NOČ, DA BI BILI ZJUTRAJ SPOČITI IN POLNI ENERGIJE,« JE RAZLOŽILA ZALA.

EDI JE ZAZEHAL, KOT DA BI GA ŽE ZDAJ ZGRABILA UTRUJENOST. »IN GIBANJE?«

»GIBANJE JE ZAKON! VSAK DAN BI MORALI BITI AKTIVNI VSAJ ENO URO – LAHKO TEČEMO, KOLESARIMO, PLEŠEMO, IGRAMO NOGOMET... VSE, KAR NAS SPRAVI V POGON, JE SUPER ZA SRCE IN MIŠICE.«

»TO MI JE NAJBOLJ VŠEČ! JAZ BI IGRAL KOŠARKO ŠE DLJE!«

»AMPAK NE POZABI – TUDI EKRANI LAHKO ŠKODUJEJO, ČE JIH JE PREVEČ. ČE PREDOLGO GLEDAMO TELEVIZIJO ALI IGRAMO IGRICE, SE NAŠE TELO NE GIBA, OČI POSTANEJO UTRUJENE, IN TEŽKO ZASPIMO,« JE REKLA ZALA.

»AHA, ZATO MAMI PRAVI, DA IMAM OMEJEN ČAS NA TABLICI!«

»TOČNO. IN ŠE NEKAJ POMEMBNEGA – ČISTOČA. ČE SI REDNO UMIVAMO ROKE, SE TUŠIRAMO, UMIVAMO ZOBE IN STRIŽEMO NOHTE, BOMO ZDRAVI IN SE BOMO DOBRO POČUTILI.«

EDI JE POKIMAL. »ZDAJ RAZUMEM. ČUDEŽNI NAPOJ ZA ZDRAVJE NI ENA STVAR – TO JE VELIKO RAZLIČNIH STVARI, KI JIH MORAMO VSAK DAN POČETI.«

»BRAVO, EDI!« GA JE POHVALILA ZALA. »ZDRAVA HRANA, GIBANJE, SPANJE, MANJ EKRANOV IN ČISTOČA – TO JE PRAVA ČAROVNIJA ZA ZDRAVJE!«

V TISTEM TRENUTKU JE ZALA POGLEDALA NA URO. »ČAS JE ZA NAJINO VSAKODNEVNO 'SUPER VAJO'!«

SKUPAJ STA ZAČELA POSKAKOVATI, DELATI POČEPE IN TEČI NA MESTU. SMEH IN VESELJE STA NAPOLNILA DVORIŠČE.

KO STA SE UTRUJENA USEDLA NAZAJ NA GUGALNICO, JE EDI REKEL: »TO JE BIL NAJBOLJŠI POMLADNI NAPOJ DANES.«

»IN JUTRI GA BOVA SPET PRIPRAVILA!« JE NAVDUŠENO DODALA ZALA.

DRAGI UČENCI, DRAGE UČENKE!

HVALA, KER STE NAJU SKOZI CELO ŠOLSKO LETO SPREMLJALI IN Z VESELJEM BRALI NAJINE ZGODBE. ZELO SVA SE RAZVESELILA VSAKIČ, KO SVA VEDELA, DA NAJU BERETE, RAZMIŠLJATE Z NAMA IN SKUPAJ Z NAMA ODKRIVATE ZANIMIVOSTI SVETA.

VESELA SVA, DA SMO SKUPAJ SPOZNAVALI NARAVO, SE POGOVARJALI, ISKALI ODGOVORE NA RADOVEDNA VPRAŠANJA IN SE TUDI ZABAVALI.

ŽELIVA VAM LEP IN PRIJETEN KONEC ŠOLSKEGA LETA. NAJ BODO DNEVI POLNI IGRE, SMEHA, SONCA IN LEPIH TRENUTKOV.

TUDI MED POČITNICAMI VAS NE BOVA POZABILA! NA **ŠOLSKI SPLETNI STRANI** VAS BODO ČAKALE NOVE ZGODBE – ZATO NAJU LE OBIŠČITE! ZELO BOVA VESELA, ČE BOSTE Z NAMA TUDI POLETI.

KOMAJ ČAKAVA, DA SE NASLEDNJE ŠOLSKO LETO SPET DRUŽIMO, UČIMO, SMEJIMO IN RAZISKUJEMO SKUPAJ.

DO TAKRAT PA – UŽIVAJTE POČITNICE, BERITE, SE GIBAJTE IN OSTANITE RADOVEDNI!

Zala in Edi

