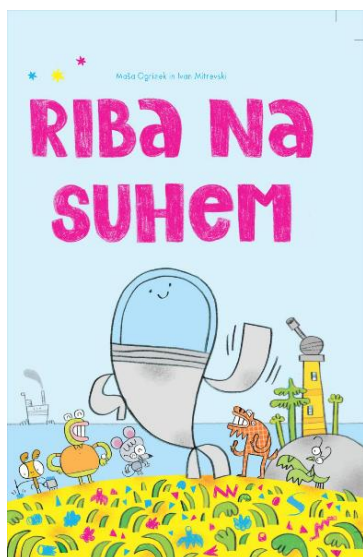


#športajmoinberimo: kaj brati, da diši po športu?

1. Strip za mlade

Maša Ogrizek in Ivan Mitrevski: Riba na suhem, KUD Sodobnost International, 2025

Ilustriral Ivan Mitrevski.



Strip *Riba na suhem* avtorjev Maše Ogrizek in Ivana Mitrevskega je duhovita, topla in domiselna zgodba o radovednosti, prijateljstvu in pogumu, da stopimo iz vsakdanje rutine. Pripoved še dodatno obogatijo živahne ter izrazite ilustracije Ivana Mitrevskega, ki zgodbi vdihnejo humor in živahno dinamiko.

V središču zgodbe je Riba, ki se naveliča življenja v morju in se odloči raziskati kopno. S posebnim skafandrom se poda v neznani svet, kjer spozna vrsto zanimivih likov. Med njimi so hrošč Govnač, ki je smetar in hkrati nadarjen umetnik; Miš, uradnica z veliko ljubeznijo do poezije in poučevanja; bogati dedič Kameleon, ki se odloči prekiniti svojo enolično rutino in z dobrimi dejanji pomagati drugim; Žabec, ki znova odkrije veselje do gibanja, ter Bogomolka, ki po boleči izgubi ob novih prijateljih ponovno najde razlog za prijaznost in odprtost do življenja.

Vsako novo prijateljstvo prinese novo zgodbo in novo spoznanje. Ob druženju drug drugega spodbujajo, si vlivajo pogum in dokazujejo, da lahko že majhna odločitev spremeni pogled na življenje. Tudi Riba med njimi doživi nepozabne dogodivščine, a sčasoma začne pogrešati morje in svoj dom. Vrne se tja, od koder je odšla. Kaj bo storila z novimi izkušnjami in spoznanji, ki jih je prinesla s seboj, pa avtorja prepustita radovednosti bralca.

Strip nosi pomembno sporočilo, ki sovпада z vrednotami projekta #Športajmoinberimo. Včasih je dovolj že en pogumen korak, da odkrijemo nekaj novega – o svetu, o drugih in predvsem o sebi. Tako kot šport nas tudi branje spodbuja, da raziskujemo, sprejemamo izzive, sklepamo nova prijateljstva in se ne bojimo sprememb. Vsaka nova izkušnja nas namreč obogati, tudi če nas na koncu pripelje nazaj domov. (Tina Podgornik)

Kot pravi misel iz stripa: »Kdor raziskuje, na vse gleda z novimi očmi.« (iz knjige, str. 106)

Knjiga je prejemnica znaka kakovosti Zlata hruška.

(Vir slike: spletna COBISS.SI: <https://d.cobiss.net/repository/si/files/248139779/166286/248139779-jakrs.jpg/terms>)

Knjiga je dosegljiva v knjižnicah: <https://plus-legacy.cobiss.net/cobiss/si/sl/bib/248139779>.

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

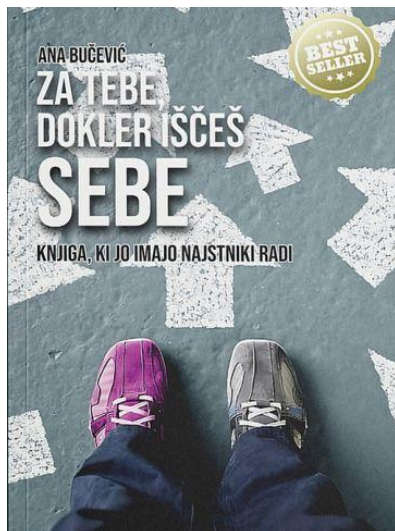
Knjigo lahko kupite na spletni strani založbe KUD Sodobnost International:

<https://www.sodobnost.com/izdelek/ribanasuhem/>.

2. Priročnik za mladino

Ana Bučević: *Za tebe, dokler iščeš sebe: knjiga, ki jo imajo najstniki radi*, Safari duha, 2025

Prevedla Maja Sužnik.



Knjiga *Za tebe, dokler iščeš sebe* avtorice Ane Bučević je poučno branje za mladostnike in mlade na poti odrasčanja. V času, ko se porajajo številna vprašanja o tem, kdo smo, kam sodimo in kakšni želimo postati, knjiga odpira teme, s katerimi se srečuje skoraj vsak najstnik.

Spregovori o iskanju lastnega jaza, o odnosu s starši, prijatelji in vrstniki, o priljubljenosti, ljubezni do sebe, samopodobi in krepitvi samozavesti. Dotika se sanj, ciljev, talentov in poguma, da ostanemo zvesti svoji edinstvenosti tudi takrat, ko se počutimo drugačne od drugih. Mlade spodbuja, naj razmišljajo s svojo glavo, zaupajo svojim občutkom ter ne gradijo svoje vrednosti na mnenjih okolice. Saj človek ni to, kar drugi menijo o njem, temveč to, kar prepozna in razvija v sebi.

Posebna vrednost knjige je tudi v tem, da brez olepševanja odpira zahtevnejše teme odrasčanja. Govori o strahu, tesnobi, občutkih stiske, napadih panike, tiščanju v prsih in trenutkih, ko se zdi, da je vsega preveč. Mladim sporoča, da v takšnih občutkih niso sami in da je pogovor pogosto prvi korak k razumevanju in rešitvi. Pomembno je

spregovoriti, poiskati pomoč in zaupati ljudem, ki nam želijo dobro.

Knjiga se dotakne tudi vprašanj spolnosti, prvih zaljubljenosti, odkrivanja svojega telesa, razumevanja lastnih občutkov ter vseh tistih pomislov, ki spremljajo prehod iz otroštva v odraslost. Pri tem spodbuja iskrenost in odprto komunikacijo, predvsem pa sprejemanje samega sebe.

Pomembno mesto namenja tudi hvaležnosti, notranjemu miru in meditaciji kot načinom, s katerimi lahko bolje razumemo svoje misli in občutke, ter se lažje soočamo z izzivi vsakdanjega življenja. Bučevićeva se dotakne tudi vpliva družbenih omrežij, vplivnežev in želje po priljubljenosti. Mlade opominja, da resnično življenje ni sestavljeno iz filtrov, všečkov in navidezne popolnosti, temveč iz pristnih odnosov, izkušenj in sveta, ki nas obdaja. Sveta, ki ni popoln, a je resničen, živ in neprimerno bogatejši od virtualnih podob.

Avtoričina knjiga se lepo povezuje s smernicami projekta *#športajmoinberimo*. Tako šport kot branje mladim pomagata odkrivati lastne potenciale, graditi samozavest, razvijati vztrajnost in iskati odgovore na vprašanja, ki jih prinaša odrasčanje. Če šport krepí telo, knjige bogatijo notranji svet. Skupaj pa ustvarjata prostor, v katerem mladi rastejo v samozavestne, odgovorne in avtentične posameznike.

Morda največje sporočilo knjige ni v tem, da moramo čim prej najti sebe, temveč da si moramo dovoliti iskati. Korak za korakom, misel za mislijo, stran za stranjo ter pri tem ostati zvesti temu, kar smo. (Tina Podgornik)

(Vir slike: spletna stran Založbe Primus: https://www.primus.si/za-tebe-dokler-isces-sebe?gad_source=1&gad_campaignid=22363020640&gclid=EAlaIQobChMIwtmziY2TIQMV2a-DBx2BtQw_EAAYASAAEgLANfD_BwE)

Knjiga je dosegljiva v knjižnicah: <https://plus-legacy.cobiss.net/cobiss/si/sl/bib/263780355>.

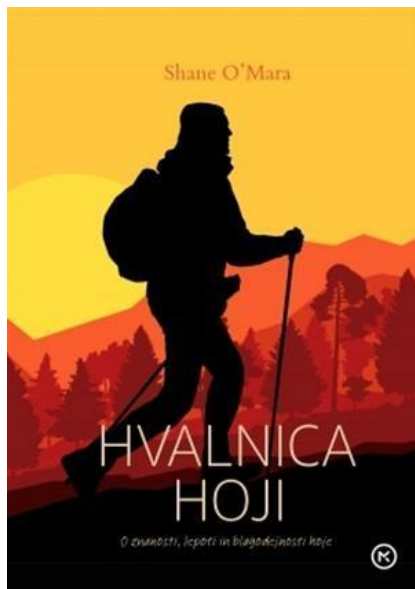
Izposoja kot zvočna knjiga: [ne](#); izposoja kot e-knjiga: [ne](#); nakup možen tudi v zvočni obliki: [ne](#).

Knjigo lahko kupite na spletni strani Založbe Primus: https://www.primus.si/za-tebe-dokler-isces-sebe?gad_source=1&gad_campaignid=22363020640&gclid=EAlaIQobChMIwtmziY2TIQMV2a-DBx2BtQw_EAAYASAAEgLANfD_BwE.

3. Priročnik za odrasle

Shane O'Mara: Hvalnica hoji: o znanosti, lepoti in blagodejnosti hoje, Mladinska knjiga, 2021

Prevedla Andreja Bolton.



Hoja je eden najlepših privilegijev človeka. Skozi evolucijo se je človek razvil v bitje, ki ga od drugih živalskih vrst med drugim ločuje prav pokončna hoja po dveh nogah. Irski nevroznanstvenik in psiholog Shane O'Mara v knjigi *Hvalnica hoji* strne ključna spoznanja o pomenu hoje v našem vsakdanu.

Hoja ni zgolj gibanje, skrb za zdravje, sprostitve ali orientacija v prostoru. Je način življenja. Zdravi telo in pomirja duha, hkrati pa odpira poti v svetove naše notranjosti, v katere se v hitrem in pogosto stresnem tempu sodobnega življenja vse prereditko zazremo. Avtor na razumljiv način razkriva, kako deluje mehanika hoje, zakaj blagodejno vpliva na naše telo in um, zakaj nas povezuje s samimi seboj in z drugimi ter zakaj spodbuja vzdržljivost, vztrajnost in ustvarjalno razmišljanje. Njegova knjiga ni le hvalnica hoji, temveč tudi opomnik, da lahko svoje življenje spreminjamo na bolje, če se zavedamo, da smo ustvarjeni za gibanje.

Hoja je temelj, ki je podarjen človeku, ne glede na to, katero športno pot izbere pozneje. Iz nje vse izhaja. Kako jo bomo nadgradili, pa je odvisno od nas samih. Poleg tega, da krepi zdravje, nam podarja tudi dragocen prostor za razmislek.

Med hojo se lahko poglobimo vase, v svoje misli, občutke in sanje. Lahko premlevamo prebrano knjigo, utrjujemo novo znanje, razmišljamo o naslednjem treningu, o besedah trenerjev, športnih psihologov, staršev ali učiteljev. Lahko se vračamo k prvim ljubeznim, novim izzivom, pričakovanjem, razočaranjem in vsemu, kar z eno besedo imenujemo življenje.

Prav zato se v projektu #športajmoinberimo šport in knjiga ne zdita več kot dve vzporednici brez stika. Nasprotno – njuni poti se lahko prepletata. Morda prav med hojo. Na sprehodu skozi park, na poti navkreber, ob korakih, ki jih spremljajo misli o zgodbi, ki smo jo pravkar prebrali, ali o cilju, ki ga želimo doseči. Tam nekje med prehojenimi kilometri in prebranimi stranmi se srečata gibanje in beseda. In prav tam pogosto najdemo tudi sebe. (Tina Podgornik)

(Vir slike: spletna stran COBISS.SI: <https://d.cobiss.net/repository/si/files/39397891/86219/39397891-dk.jpeg/terms>)

Knjiga je dosegljiva v knjižnicah: <https://plus-legacy.cobiss.net/cobiss/si/si/bib/39397891>.

Izposoja kot zvočna knjiga: **da:** <https://plus-legacy.cobiss.net/cobiss/si/si/bib/106499075>; izposoja kot e-knjiga: **da:** <https://plus-legacy.cobiss.net/cobiss/si/si/bib/107065347>; nakup možen tudi v zvočni obliki in kot e-knjigo: **ne.**

Knjigo lahko kupite na spletni strani Emka.si: <https://emka.si/products/hvalnica-hoji-1?srsltid=AfmBOopzwyFXHaWNhI8RuLWX1isXd1k8VEVjTAmytWGI5laH7IS4w4Yc>.

Pripravek na Dobreknjige.si: <https://www.dobreknjige.si/knjige/hvalnica-hoji-o-znanosti-lepoti-in-blagodejnosti-hoje/>.

Pripravila: Tina Podgornik v sodelovanju s Polono Palčič, Goriška knjižnica Franceta Bevka Nova Gorica.

Lektorirala: Daša Medvešček, Goriška knjižnica Franceta Bevka Nova Gorica.

#športajmoinberimo je program, ki ga koordinira 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, Mestno knjižnico Ljubljana, Pionirsko – centrom za mladinsko književnost in knjižničarstvo, Centrom za poklicno izobraževanje RS in pridruženimi splošnimi knjižnicami v projektu.