

Stres

Stres

Stres

Stres

STRES

S

t

r

e

S

Stres

STRES

STRES

**STRES** je v današnjem življenju že skoraj naš vsakdan, kajti v tem napornem, hitrem ritmu življenja je mnogo ljudi neprespanih, zaskrbljenih, pozabljivih, nepotrpežljivih, preobremenjenih, mnogi imajo motnje v prehranjevanju, težave s komunikacijo, z zbranostjo in še bi lahko naštevala. Vse to so namreč znaki za stres. Ampak vsi ti ljudje lahko nekaj naredijo zase. Lahko se začnejo zdravo prehranjevati, redno telovaditi, delati vaje za sproščenost.

Ohranjali bi odprt in pozitiven odnos do sebe in drugih. Razvijali bi prijaznost in brali dobre knjige, pogovarjali bi se o svojih težavah, kajti skoraj vedno je pogovor tisti, ki pomaga. Veliko bi se smejali in veselili življenja. Cenili bi tisto, kar imajo. Vse to bi jim pomagalo vsaj zmanjšati stres.

*Zala Rajenk, 9. a*

**Samo včasih,  
Tudi doma ali v šoli,  
Redko v sanjah,  
Enkrat sigurno napade te  
Stres.**

### **Kako preprečim STRES?**

Ponavadi ga preprečim tako, da poskušam pozabiti na slabe stvari ali na predmet v šoli, zaradi katerega sem večkrat v stresu. Mislim začnem na nekaj lepega ali na prijeten dogodek, ki se mi je v zadnjem času pripetil. Takoj pozabim na svoj problem in stres v trenutku izgine. Pogosto se potem nasmejim in pomislim, da nam je lepo, če si le znamo polepšati dni.

*Sonja Kotnik, 9. a*

**STRES** je reakcija na spremembo, ki se ji moramo znati prilagoditi in nanjo ne smemo pozabiti.

**STRES** prinaša bolezn srca in ožilja, ampak prevelikega strahu ni, da to dobite prav vi, saj energija v vas živi.

Če te **STRES** strese ali pretrese, se usedi na kolo za zdravo telo in vsaj za nekaj časa **STRES** minil bo.

*Barbara Pori, 8. a*

Današnji časi pač taki so, da nas preganja neko zlo. To je **STRES**, ki ni ples, je težak in napet, nikdar ni lep. Je pač tako, da mora biti na svetu to zlo. Veliko res ne da se narediti, le nasmehiniti se treba bo in tudi s **STRESOM** bo nekako v življenju šlo.

*Mojca Poročnik, 9. a*

**STRES** nam povzroča veliko težav. Postanemo živčni, nezbrani, si grizemo nohte, nas boli trebuh, glava ali nam je slabo. V šoli postanemo stresni zaradi nenapovedanega spraševanja in kontrolnih nalog.

### **KAKO STRES PREPREČITI ali OMILITI?**

V šoli učitelji ne bi nenapovedano spraševali, dajali težkih testov, nam dajali težke naloge.

Če prestajamo stres, poslušajmo glasbo, glejmo nepremično v izbrani predmet, pogovarjajmo se s prijatelji ...

### **KAKO PREMAGAMO STRES?**

Lahko ga premagamo tako, da zaužijemo dovolj zelenjave in sadja, popijemo vsaj 8 kozarcev vode na dan, beremo dobre knjige, da usmerimo naše misli drugam, da občasno obiščemo dobrega maserja, redno telovadimo, da se imamo radi, torej spoštujemo sami sebe in druge ljudi.

*Urška Kiselak, 7. b*

Ura deset bije,  
a jaz še ne spim.  
Morala bi že davno sladko spati,  
da zjutraj pouka ne zamudim.  
Preštela sem ovčice vse,  
razen tiste, ki pobegnila mi je.  
Ko pa sanjam se prepustim,  
ura ponori in iz postelje me izvleči želi.  
Joj, kako je noč hitro minila,  
upam, da glavobola ne dobim.  
Po poti v šolo premišljujem,  
kaj naj naredim.  
Nisem se prav nič učila,  
učiteljica je za danes test naročila.  
Čez dva dni mami se za glavo drži.  
Pogrnila sem na celi črti,  
dobila sem oceno tri.

Dobila sem pomembno nalogo,  
naj opišem STRES.  
Smo glave staknili,  
kako bi STRESA se rešili.  
Sestrica je še premajhna,  
da vedela bi.  
Zanjo je največji STRES,  
če igračo skrijemo ji.  
Bratec je predlagal sonček,  
ki sijal bi na vse ljudi.  
Mami mi pa govori,  
da ga čez glasbo ni.  
Poje, pleše in se smeji,  
če pa ji postane dolgčas,  
v rokah knjigo drži.  
Tako STRES premagujemo mi,  
lahko bi ga tako premagovali vsi.

*Klara Osterman, 6. c*

Dragi sošolec!

Danes sem se pred testom počutil grozno. Bilo me je strah, bil sem pod stresom. Kaj pa ti? Zakaj te ni bilo v šolo? Dem, da si se ustrašil, ampak to ni bilo lepo o tvoje strani, ker nisem imel od koga prepisovati. Še vedno me stiska in sem pod stresom.

Pozdrav.

*Tvoj sošolec David*

Živijo, Matej!

Kako si kaj? Upam, da bolje kot jaz. Danes sem se pred pisanjem geografije počutil zelo stresno. Tresel sem se kot šiba na vodi in me je zvijalo v trebuhu. Takega trenutka ne privoščim nikomur na svetu.

Uživaj in se imej lepo.

*Alen*

Draga Neža!

Če preživim ta dan, bom živela še najmanj sto let. Zakaj? Najraje bi se ugreznila v zemljo. Čeprav sem se učila, me je strah. Kakšna bodo sprašanja? Sem se naučila vse? Bo težko? Bom imela dovolj časa, da rešim vse naloge? To me muči pred vsakim pisanjem. Da ne omenjam glavobolov in slabosti. Mamo sem prosila, če lahko ostanem doma, a sploh ni hotela slišati, ni mi hotela dati poluhe. Jezno sem pograbila torbo in zaloputnila vrata. Ona ne razume, njej je lahko, jaz pa padam v depresijo in quizem nohte. Komaj čakam, da mine ta ura in da preživim še ta test.

Pozdravček.

*Tjaša*

Miha!

Etj, ful me je strah, kr pišemo. Jaz sem, kk si se ti počuto, ko si piso. Kr tresem se pa v trebuhu me zviya, probam počasi dihat, kr mi je što enkrat predlagava učilka. Ajd, drž pesti, da bom čim bolj piso. Ne sem, kk bom što preživio. Ko bom fertik, te pokličem pa ti povem, kk je bvo.

Se čujema in vidima.

*Luka*

Draga Neža!

Večno se pred testom bojim, kako bom pisala, ker ne vem, če dobro znam snov. Učiteljica ne razume, da me je strah, da sem živčna in se začnem tresiti. Včasih bi najraje kar umrla, ker se učim, a pred pisanjem pozabim veliko snovi, kar sem se učila in naučila. Verjetno zato, ker se bojim slabe ocene. Običajno komaj čakam, da mine tista napeta ura in da je dan pri kraju.

LP

*Helena*

7. a

## KAKO SE POČUTIMO PRED PISNIM OCENJEVANJEM?

Tresemo se.  
Živčni smo.  
Strah nas je.  
Potimo se.  
Napeti smo.  
Srce nam močneje bije.  
V trebuhu čutimo napetost, zvijanje.  
Slabo nam je.  
Boli nas glava.  
Smo vznemirjeni.  
Bojimo se, da bi dobili slabo oceno.  
Počutimo se ogrožene.  
Imamo tremo.  
Veliko snovi pozabimo.  
Od napetosti si grizemo ustnice ali nohte.  
Imamo občutek, da življenje ni veliko vredno.  
Jezi nas, da se nismo začeli prej učiti ali da se nismo dovolj učili.  
Srce nam hitreje bije.  
Dobimo vlažne/mokre roke.  
Najraje bi odšli od pouka.  
Včasih je v nas taka napetost, da bi kaj razbili.

7. a

## KAJ RAZMIŠLJAMO URO PRED TESTOM?

Zakaj se nismo bolje naučili.  
Upamo, da naloge ne bodo pretežke.  
Si želimo, da bi nas poklicala k sebi šolska zobozdravnica.  
Upamo, da se bo dalo kaj prepisati.  
Nam je včasih žal, da smo šli v šolo in nismo ostali doma.  
Učiteljici bi se zlagali, da nas kaj boli.  
Morda pa ne bo učiteljice, ker je zbolela.  
Ali bodo pisala v redu.  
Razmišljamo, kateri kreteni so si izmislili preverjanje in ocenjevanje znanja.  
Si zaželimo, da bi zboleli.  
Kaj, če bomo preveč snovi pozabili.  
Si dopovedujemo, da znamo za neko povprečno oceno.  
Se bojimo slabe ocene, ker nas bodo starši kaznovali, da ne bomo smeli gledati televizije ali nam bodo prepovedali dostop do računalnika.  
Lepo bi bilo, če bi vsi pisali isti test in ne A in B skupino.  
Upamo, da bomo lahko kaj prepisali s »šmuglcov« ali od sošolcev.  
Na tiho kakšno zmolimo.  
Upamo na najboljše.

7. b

OŠ PREŽIHOVEGA VORANCA RAVNE NA KOROŠKEM

Učenci in učenke **LITERARNEGA KLUBA:**

**STRES**

MENTORICA: VANJA BENKO

NOVEMBER/DECEMBER 2007