

Ime in priimek:	
Razred/Letnik:	



Standardizirani kompetenčno usmerjeni pisni
zrelostni izpit / zrelostni in diplomski izpit

17. september 2018

Slovenščina



Spoštovana kandidatka! Spoštovani kandidat!

Pri tej klavzuri imate na izbiro tri tematske sklope s po dvema nalogama. Izberite enega od treh tematskih sklopov in obdelajte obe nalogi izbrane teme.

Tematski sklopi	Naloge
1. Literatura – umetnost – kultura	Ciril Zlobec: <i>Mladost</i> Ervin Fritz: <i>Song o mladosti</i> interpretacija besedila (450 do 550 besed) 2 prilogi (pesmi)
	Odnos do jezika in identitete komentar (270 do 330 besed) 1 priloga (intervju)
2. Šport in zdrava prehrana	Brez zajtrka v šolo? mnenjski govor (450 do 550 besed) 1 priloga (intervju)
	Gibanje za zdravje in užitek povzetek (270 do 330 besed) 1 priloga (intervju)
3. Voda	Varčevanje z vodo razprava (405 do 495 besed) 2 prilogi (besedili na spletu)
	Voda – vir življenja odprto pismo (315 do 385 besed) 1 priloga (časopisna kolumna)

Na razpolago imate 300 minut delovnega časa.

Prepuščeno vam je, katero delno nalogo tematskega sklopa obdelate kot prvo.

Pišite z modrim ali črnim pisalom, ki se ga ne more radirati/brisati.

Uporabljajte izključno liste, ki smo vam jih dali na razpolago. Za oceno upoštevamo vse, kar napišete na liste in česar niste prečrtali. Prečrtajte zaznamke na listih.

Na vsak list napišite svoje ime in tekočo številko strani. Navedite številko izbranega tematskega sklopa in naslov naloge, ki jo obdelate.

Če delate z računalnikom, uredite najprej čelno vrstico in tam vpišite svoje ime in številko strani. Kot pripomočki so dovoljeni tiskani in – v primeru, da delate z računalnikom – elektronski slovarji. Uporaba (tiskanih in spletnih) enciklopedij ali elektronskih informacijskih virov ni dovoljena.

Oddati je treba zvezek z nalogami in vse liste, ki ste jih uporabili.

Vaše delo se ocenjuje po teh kriterijih:

- vsebina
- struktura besedila
- slog in izraz
- normativna jezikovna pravilnost

Mnogo uspeha!

Tema 1: Literatura – umetnost – kultura

Naloga 1

Ciril Zlobec: *Mladost*

Ervin Fritz: *Song o mladosti*

Napišite interpretacijo besedila.

Preberite priloženi pesmi *Mladost* (1958) Cirila Zlobca (priloga 1) in *Song o mladosti* (1985) Ervina Fritza (priloga 2).

Napišite **interpretacijo besedila** in pri tem upoštevajte naslednja navodila:

- Obnovite glavne izpovedi pesmi.
- Analizirajte pesmi glede na jezik in slog.
- Primerjajte pesmi glede na njuno obliko, vsebino in izpoved.
- Interpretirajte pesmi z osebnega vidika.

Besedilo naj obsega 450 do 550 besed. Vsak odstavek začnite pisati v novi vrsti.

Naloga 1 / Priloga 1

Ciril Zlobec: *Mladost* (1958)

S smehom
svojih neukročenih let
razmaknem vsako jutro
sive hiše
naše tèsne ulice, 5
da preko nje
se s pločnika na pločnik
vzboči sinji slavolok
visokega neba.

Moj mladi smeh 10
v veselem valu
izpira umazanijo z ulice
in kamor stopim,
pot je čista:
blata in prahu 15
nogé mi ne poznajo.

Kaj mi mar, če za menoj
ta val uplakne,
če umazanija vrne se na pot
in se te stare, sive hiše 20
stisnejo spet skupaj
in kot zlobne starke
šepetajo za menoj:
Kam? Kam? Kam?

Nikamor! 25
Kajti, če se le obrnem,
s smehom
svojih neukročenih let
razmaknem spet
te stare, sive hiše 30
in prek ulice
bo s pločnika na pločnik
spet se bočil sinji slavolok
visokega neba.

Vir: Ciril Zlobec, *Mladost*. V: Janez Menart, Iz roda v rod duh išče pot, Ljubljana: Mladinska knjiga, 1969, str. 358–359.

INFORMACIJE:

Ciril Zlobec (Ponikve pri Sežani, 1925–2018): Poznan je zlasti kot pesnik, ki je pisal lirične, čustvene pesmi; veliko je tudi prevajal, zlasti iz italijanščine.

Naloga 1 / Priloga 2

Ervin Fritz: *Song o mladosti* (1985)

Tako je namreč s to zadevo:
mladost je pač mladost.
Politično – uhaja v levo,
spotakne – marsikakšno Evo
in – sita zljajnanih napevov –
čez jarek skače, kjer je most. 6

Naj bo ostrižena, naj bo lasata,
mladost je pač mladost.
V svet noče skozi tista vrata,
ki skoznje je odšel že ata.
Mladost, bodočnost naša zlata,
čez jarek skače, kjer je most. 12

Naj nam ugaja ali ne ugaja:
mladost je pač mladost –
bolezen, ki prekratko traja.
In tisti, ki jo najbolj graja,
skrivaj se rad gre ringaraja,
čez jarek skače, kjer je most. 18

Ah, zrelost modra je in blaga,
mladost pa je – mladost.
Noben zaklad je ne odvaga,
nobena sila ne premaga
in če je še tako od vraga,
je boljša kakor stara kost. 24

Zapojmo torej stari in mladi:
mladost je pač mladost.
Uprimo stari se razvadi,
imejmo se vsi skupaj radi,
vsi stari, mladi kameradi,
saj to najvišja je modrost. 30

Vir: Ervin Fritz, *Song o mladosti* iz zbirke *Dejansko stanje*, Ljubljana: Cankarjeva založba, 1985, str. 53–54.

INFORMACIJE:

Ervin Fritz (rojen: Prebold, 1940): je slovenski pesnik, dramatik, dramaturg in prevajalec.

Tema 1: Literatura – umetnost – kultura

Naloga 2

Odnos do jezika in identitete

Napišite komentar.

Situacija: V prilogi *Nedelje* ste prebrali pogovor z mlado umetnico Evo Petrič. To vas je spodbudilo, da za dijaško glasilo napišete komentar na temo *Odnos do jezika in identitete*.

Preberite intervju z Evo Petrič »*Pisanje v slovenščini mi od otroštva dalje predstavlja intimo in iskrenost*« iz *Kulturne priloge* koroškega tednika *Nedelja*, številka 05/15, ki je bila objavljena 15. februarja 2015 (priloga 1).

Napišite **komentar** in pri tem upoštevajte naslednja navodila:

- Na kratko povzemite vsebino priloženega besedila.
- Prikažite odnos Eve Petrič do slovenščine.
- Ocenite pomen slovenščine v kulturni in umetniški javnosti.

Besedilo naj obsega 270 do 330 besed. Vsak odstavek začnite pisati v novi vrsti.

Eva Petrič se nasveta, da naj v galerijah pove, da prihaja z Dunaja ali iz New Yorka, nikdar ne bo držala. Odraščala je sicer v različnih krajih sveta, vendar nikdar pa ne bo skrivala svoje identitete, ki je slovenska.

»Pisanje v slovenščini mi od otroštva dalje predstavlja intimo in iskrenost«

Vincenc Gotthardt

Literatura, fotografija, video in inštalacije. To je vaš umetniški svet. Ob vašem ustvarjanju ima opazovalec predvsem en občutek: kakor bi kot ptič želeli poleteti v neskončno. Doma ste na Bledu, navzoči ste po vsem svetu.

Živate na Dunaju, razstavljate v New Yorku, pišete v nemščini, angleščini in slovenščini. Kakšno mesto zavzema ob vaši svetovljanskosti slovenstvo in kaj vam pomeni pisanje v slovenskem jeziku?

Eva Petrič: Čeprav sem odraščala in še vedno živim večinoma v tujini in sem se šolala v tujem jeziku, le v vrtcu sem se oblikovala v slovenskem jeziku, se vseeno počutim kot Slovenka. Tako se tudi vedno predstavim, čeprav so mi že marsikje, na primer v nekaterih galerijah, dejali, zakaj raje ne povem, da prihajam z Dunaja ali pa iz New Yorka. A ne morem si predstavljati, da bi lahko skrivala svojo identiteto. Nasprotno, ponosna sem, da sem iz Slovenije, ker se mi zdi unikatna dežela z veliko ustvarjalnimi in pridnimi ljudmi.

Slovenski jezik povezujem z intimo in ima od vseh jezikov zame najbolj emocionalni prigras, prisluh. Pišem večinoma v angleščini, ker tako hitreje pišem, saj imam ta jezik v glavi. Poezijo pa vedno pišem v slovenščini, ker je poezija direkten povod za emocijo. V slovenščino sem se lahko skrila, zavila, se zaščitila. V osnovni šoli in v gimnaziji v New Yorku sem veliko pesmi zapisala v slovenščini, ker sem tako lahko izpostavila svoje najbolj intimne zadeve, ne da bi kdo drug to opazil ali bral čez ramo, kaj pišem. Pisanje v slovenščini mi tako že od otroštva dalje predstavlja intimo in iskrenost, bel papir je kot uteha.

[...]

Napisali ste knjige v več jezikih. Kakšno vlogo igra pri pisanju za vas slovenski jezik? V čem je razlika pri pisanju, če na primer pišete v nemščini, kakšna če v angleščini in spet kakšna, če pišete v slovenščini, vašem maternem jeziku? Kaj so odlike enega in drugega jezika?

Eva Petrič: Pisanje v slovenščini mi najbolj pomeni tisto, kar je emocionalno in poetično, ker to

povezujem tudi z določenimi leti, z najstniškimi, ko začneš izpovedovati emocije. Slovenščina mi je kot vsebina. Angleščina mi je v rabo, ko želim predstaviti koncepte, ideje, stališča, ko za njimi stojim, govorim, in še zlasti, ko želim nekaj na hitro napisati – takrat posežem po angleščini. V njej se ne zatakнем v ovinke, ki so v slovenskem jeziku, čeprav so prav ti ovinki tisto, kar opredeli neko pisanje kot literaturo ali ne-literaturo.

Nemščina – v njej ne pišem, ampak jo bolj uporabljam pri performansih.¹ Ko govorim, mi predstavlja, da sporoča in hkrati zaznamuje moj obstoj tu in zdaj, ker me prav ta jezik zdaj opredeljuje tu in zdaj. Njegov namen je dati občutek obstoja tistega, ki ga govori v tem trenutku. Za angleščino se mi zdi, da bolj ponazarja prihodnost in jo nagovarja, slovenščina pa preteklost, saj za sabo vleče in se spogleduje s preteklostjo, ki jo shranjuje z melanholijo.

[...]

Se čutite kot umetnica sprejeta od slovenske kulturne politike? Kaj od nje pričakujete?

Eva Petrič: Naj najprej rečem, da sem proti poimenovanju »umetnik«, »umetnica«. To smo vsi, nekateri pa se odločimo, da posvetimo svoje življenje temu načinu, to je, nenehnemu opazovanju in opredeljevanju tega opažanja in komuniciranju in reflektiranju tega opažanja. Mislim, ne, vem, da umetnost nagovarja stvari, ki so na področju politike.

Zanima me kolektivno in to je pot do sprememb v politiki, ker

kolektivne stvari sežejo do vseh in nagovarjajo vse. Zdi se mi pa, da mnogi danes ostajajo na površini, zatikajo se bolj v dokumentiranje zadev, a to ni umetnost. Hkrati se zatikajo v dokumentacijo in dokumentiranje politike, kar ni politika.

Politika naj bi skrbela, kako ohranjati ljudi v medsebojnih odnosih na najvišjem nivoju, kar je mogoče, socialno, emocionalno in moralno in s tem zagotavljati lju-

dem kar najboljši način življenja. Kulturna politika pa naj bi pri tem delovala kot zavest človeštva in s tem nekako bdela nad pravim delovanjem politike. Lahko bi rekla, da je kultura senca politike. Kakšne sence pa današnja politika meče, pa ni toliko odvisno od svetlobe, ampak bolj od tistega, ki stoji med svetlobo in meče senco ... ■

Vir: Nedelja 05/15, Kulturna priloga, Naša beseda – jezik med senco in lučjo, 15.2.2015, str. 4–5, skrajšano in prirejeno.

Razlaga besed:

¹ *performans*: oblika, predstavitev umetnosti

INFORMACIJE:

Eva Petrič je mlada slovenska umetnica, ki živi in dela v tujini. Med drugim je leta 2016 oblikovala postni prt v Štefanovi stolnici na Dunaju.

Vir: http://www.skica.at/Artikel/Vizualna_umetnost_slo_Umetniška_intervencija_Eve_Petrič_v_katedrali_Sv._Štefana [28.03.2018]

Tema 2: Šport in zdrava prehrana

Naloga 1

Brez zajtrka v šolo?

Napišite mnenjski govor.

Situacija: Na predstavitvi brošure *Gibanje in zdrava prehrana*, ki jo boste predstavili javnosti s posebno prireditvijo na šoli, boste spregovorili o zdravi prehrani, posebej o pomenu zajtrka. Naslov vašega prispevka je *Brez zajtrka v šolo?*.

Preberite intervju z Vido Fajdiga Turk *Tisti, ki jedo zajtrk, imajo manj težav s čezmerno telesno težo*, ki je bil objavljen na spletni strani Radiotelevizije Slovenija, 9. septembra 2016 (priloga 1).

Napišite **mnenjski govor** in pri tem upoštevajte naslednja navodila:

- Na kratko povzemite glavne nasvete, zakaj naj jemo zajtrk.
- Utemeljite, kako jutranji obrok vpliva na človekovo počutje in energijo, posebej pri otrocih in mladini.
- Predlagajte navzočim, kako si lahko pripravijo zdrav zajtrk.

Besedilo naj obsega 450 do 550 besed. Vsak odstavek začnite pisati v novi vrsti.

Tisti, ki jedo zajtrk, imajo manj težav s čezmerno telesno težo

»Z zajtrkom zagotovimo telesu dovolj energije za delo, igro in učinkovito razmišljanje!«

Bojana Lekše

Zajtrk je najpomembnejši obrok dneva, zato naj bo bogat s polnovrednimi žitnimi izdelki, oreščki, sadjem in zelenjavo. Študije kažejo, da se mladostniki in odrasli, ki zajtrkujejo, bolje spopadajo z dnevnimi obveznostmi in imajo manj težav s čezmerno telesno težo.

Vida Fajdiga Turk z Nacionalnega inštituta za javno zdravje priporoča redne in zdrave obroke ves dan, ki naj preidejo v navado. Z uživanjem zajtrka pokrijete približno četrtno dnevnih potreb po hranilnih snoveh in oskrbite telo z energijo. Raziskave, narejene po letu 2012, kažejo, da si za zajtrk vzame čas vse več ljudi.

Kaj priporočate tistim, ki ne jedo zajtrka? Kaj naj storijo, da ne bodo odšli od doma s praznim želodcem?

Vida Fajdiga Turk: Tisti, ki se zgodaj odpravijo na delo ali v šolo, naj, če je mogoče, zajtrkujejo na delovnem mestu oziroma v šoli, če imajo za to možnost, ali pa naj si zajtrk prinesejo od doma. Dobro je začeti zajtrk s priljubljeno hrano in nato vztrajati, da se navada zajtrkovanja vzpostavi. Pri tem pazimo, da je zajtrk čim bolj zdrav.

Kaj pomeni za zdravje izpuščanje zajtrka ali nezdrav zajtrk?

Priporočamo uživanje 3–5 obrokov na dan (zajtrk, kosilo, večerja ter dve malici: dopoldanska in popoldanska), najpomembnejši od tega je prav zajtrk. Z opuščanjem zajtrka se neredno prehranjujemo in po navadi koncentriramo obroke v popoldanskem in večernem času. Zajtrk telo oskrbi s potrebno energijo in hranilnimi snovmi po daljšem obdobju stradanja ponoči. Z uživanjem zajtrka torej spet napolnimo glikogenske rezerve v jetrih, ki so se zmanjšale med spanjem, kar zagotovi organizmu energijo. Ko zjutraj zdravo zajtrkujemo, se zviša raven glukoze v krvi, to pa ugodno vpliva na delovanje celotnega telesa.

Kakšen je vpliv zajtrka na naše delovne zmožnosti čez dan?

Redno uživanje zajtrka ima pozitivne učinke na zdravje: izboljšata se kakovost in količina dnevno zaužite hrane, zmanjša pa se tudi tveganje pomanjkanja nekaterih vitaminov in mineralov, saj z uživanjem zajtrka pokrijemo približno četrtno dnevnih potreb po energiji in hranilih, kot so kalcij, železo, magnezij, folna kislina in vitamini skupine B, zmanjša pa se tudi tveganje za razvoj debelosti.

Študije kažejo, da so šolarji, ki redno zajtrkujejo, uspešnejši pri reševanju nalog, tisti, ki ne zajtrkujejo, pa so v prvih šolskih urah bolj nemirni. Možgani torej za svoje delo potrebujejo energijo. Zajtrkovanje tako pozitivno vpliva tudi na naše učenje, saj se izboljšajo reševanje kompleksnih nalog, logično sklepanje in aritmetika, reševanje problemov, pozornost in spomin. Vsi omenjeni učinki so odvisni tudi od količine in vrste živil, ki sestavljajo zajtrk. Raziskave kažejo, da se tisti, ki zjutraj redno zajtrkujejo, bolj redno in zdravo prehranjujejo čez dan in lažje vzdržujejo priporočeno telesno težo. Raziskovalci so ugotovili pozitivne učinke na zdravje že pri uživanju zajtrka od 4- do 5-krat na teden.

Ali lahko na podlagi kakšne raziskave navedete, kolikšen delež mladostnikov zjutraj zajtrkuje?

Rezultati HBSC-raziskave (Health Behavior in School-Aged Children – Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju), ki jo izvajajo med mladostniki, starimi 11, 13 in 15 let v evropskih in drugih državah, kažejo, da 45,1 % mladostnikov med šolskim tednom vsak dan zajtrkuje. V obdobju 2002–2014 se je

zvišal delež mladostnikov, ki med šolskim tednom redno zajtrkujejo. To zvišanje je ugotovljeno v vseh skupinah, razen v skupini 15-letnikov, in sicer pri obeh spolih te starosti. Podatki še razkrivajo, da je vzorec zajtrkovanja slabši med tednom in znatno boljši ob koncu tedna v družinskem krogu.

To lahko pojasnimo s tem, da večina slovenskih šol ne omogoča zajtrkovanja v šoli oziroma združuje malico in zajtrk v en obrok, medtem ko nekatere države (npr. Švedska, kjer redno zajtrkuje več kot 70 % otrok) izvajajo finančno podprt šolski program zajtrka, ki omogoča učencem brezplačno zajtrkovanje, kar dokazano izboljša njihove zajtrkovalne navade med tednom.

[...]

Katera živila priporočate za zajtrk?

Zajtrk naj bi bil pretežno sestavljen iz polnovrednih žitnih izdelkov (polnozrnat kruh, kaše, kosmiči ...), ki ugodno vplivajo na zmeren dvig glukoze v krvi; v kombinaciji z beljakovinskimi živili (mleko, mlečni izdelki, pusti mesni izdelki ...), kar še dodatno izboljša naše učne zmožnosti in razpoloženje, ter z dodatkom zelenjave ali sadja oziroma 100 % soka, kar nam zagotovi dodatne vitamine in minerale za še boljše delovanje našega telesa in višjo odpornost.

Za zajtrk lahko postrežemo kruh iz različnih vrst moke, spečen v različnih oblikah in z različnimi dodatki. Namažemo ga lahko z medom in marmelado, lahko pa tudi z mlečnimi, ribjimi ali rastlinskimi namazi (npr. čičerka). Dodamo lahko različne napitke, pa tudi jogurt. Sadni jogurt naredimo sami tako, da vanj narežemo koščke svežega sadja. Če otroci mleka ne pijejo radi, ga vključimo v sestavljene jedi (kaše). Več kot imamo domišljije in bolj kot vključimo otroke, boljši bodo rezultati.

[...]

Vir: <http://www.rtvsl.si/zdravje/zdravo-zivljenje/tisti-ki-jedo-zajtrk-ima-manj-tezav-s-cezmerno-telesno-tezo/402044?&tabId=586c93ee59f1d> [28.03.2018], skrajšano.

Tema 2: Šport in zdrava prehrana

Naloga 2

Gibanje za zdravje in užitek

Napišite povzetek.

Situacija: Na šoli organizirajo športni dogodek *Gibanje in zdrava prehrana*, na katerega so povabljeni razni športniki. Kot soorganizator/soorganizatorica tega dogodka pripravljate predstavitev gostov. Napišite povzetek intervjuja s tekačico Urško Ahac.

Preberite intervju s tekačico Urško Ahac *Na štiri oči z Urško Ahac*, ki je bil objavljen na spletni strani revije *Tekač*, 15. aprila 2016 (priloga 1).

Napišite **povzetek** in pri tem upoštevajte naslednja navodila:

- Predstavite tekačico Urško Ahac, njene dosežke in načrte v prihodnosti.
- Navedite odnos športnice do tekaškega športa in vključite njene ostale konjičke.
- Opišite, kako potekajo njeni treningi in kako se motivira zanje.

Besedilo naj obsega 270 do 330 besed. Vsak odstavek začnite pisati v novi vrsti.

Na štiri oči z Urško Ahac

Tina Ambrožič

Trboveljčanka Urška zaključuje študij kineziologije na Fakulteti za šport. Je učiteljica smučanja, lastnica zasebnega zavoda za rehabilitacijo, regeneracijo in rekreacijo KinLab. V prostem času je aktivna športnica, ki ki prosti čas najraje preživi v naravi, najraje v tekaških copatih.

OSEBNO

Si članica kakšnega športnega društva ali kluba?

Urška Ahac: Aktivno sodelujem z Avstrijsko fundacijo BloodSister, ki skrbi za financiranje in opremljanje talentiranih športnikov iz držav tretjega sveta.

Katere so tvoje najljubše tekaške copate?

Salomon S-lab Sonic.

Uporabljaš tekaško uro?

Suunto Ambit 3 Sport Safir.

Tvoj obred pred tekom?

Če je jutranji, potem kava; sicer pa je zame v splošnem pomembno, da nisem lačna. Vedno imam zraven sadje in čokolade ter veliko pijače. Raje več nesem s seboj, kot da sebe komaj prinesem nazaj. :)

Tvoji dosedanji tekaški dosežki:

Svoj prvi polmaraton sem pretekla v solidnem času (1 h 37 min) in takrat se je vse začelo ... Na teku WingsForLife sem kmalu zatem pritekla do znamke 29 km in šla domov jezna, ker sem ljubiteljica »okroglih« mejnikov. Na prvem Soča Outdoor 29 km trailu sem osvojila 3. mesto. Na svojem prvem maratonu (Ljubljana 2015) sem prišla v cilj s solidnim časom 3 h 37 min in glede na svežino, vem, da bi lahko tekla precej hitreje. Pred kratkim pa mi je uspelo preteči mejnik 85 km oz. dolžino dveh maratonov.

Kdaj in zakaj si se pričela ukvarjati s tekom?

Šport je bil zame na neki način privzgojen, saj sem se prej 12 let ukvarjala z alpskim smučanjem. Že takrat sem v vzdržljivostnih preizkušnjah parirala fantom, medtem ko so bile vaje moči polomija. :) Ko sem smučke postavila v kot, je bilo tako nekako logično, da si bom prej izbrala tek, kolo in druge vzdržljivostne športe, kot pa nekaj, kjer bi bila v ospredju moč in eksplozivnost.

Kaj je pri teku tisto, kar ti je najbolj všeč?

Na začetku mi je bil všeč občutek, da sem nekaj naredila zase. Potem so mi postajale všeč premagane dolžine in vse bolj me je začelo zanimati, kje je meja. Tega še vedno ne vem in iskanje odgovora na to vprašanje me še danes drži v tem norem tekaškem svetu.

Kaj ti je dal tek?

Bolj me je povezal s seboj. Zaradi teka se bolje slišim, lažje najdem odgovore na stvari, ki me mučijo, sem veliko bolj potrpežljiva in spoštujem naraven »timing« vsega, kar se dogaja v meni ter v moji okolici. Dal mi je tudi veliko novih prijateljev, ki imajo podoben fokus in tako kot jaz radi jadrajo po slovenskih gorah in lovijo sončne vzhode in zahode.

Kako potekajo tvoji treningi?

V splošnem nimam nobenega »trening režima« in tečem po navdihu. Vsake toliko se prijavim na kakšno preizkušnjo, ki se je bojim, in takrat se vsega skupaj lotim precej bolj sistematično. Načeloma tečem petkrat tedensko, s tem da se večkrat zgodi, da kakšen teden superg sploh ne obujem, ampak jih pozimi menjam za turne smuči, poleti pa za kolo. Tek ni edini šport, s katerim se podpišem, in zato skrbim, da nikoli ne pride do monotonosti. Z motivacijo nimam težav, ker je enostavno nemogoče, da bi dan preživela med štirimi stenami, če zunaj sije sonce. Predvsem je moja glavna motivacija narava hribi oz. vse večkrat tudi visokogorje – in vse večkrat to postavljam na prvo mesto, mogoče kdaj tudi, ko to ni najbolj pametno.

Med tekom poslušam glasbo, sploh takrat ko tečem v klance in je moj pulz v rdečih conah. Všeč so mi trši ritmi, v mojih krajih rečemo, da poslušamo »jezno musko«.

Tečeš sama ali za to potrebuješ družbo?

90 % časa tečem sama, ker zato tudi tečem – da se umaknem v svoj svet. Vedno je lepo, če se mi pri teku pridruži kdo izmed prijateljev in si tako z medsebojnim spodbujanjem prihraniva kakšen težji trenutek.

Katerih tekov ne boš nikoli pozabila?

Definitivno prvega polmaratona in maratona, ker sta to dve prelomnici, ki ju spoštuješ in se nanje pripravljáš. Pred kratkim sem bila tudi del ultra-projekta prijatelja Anžeta Česna, kjer sem tekla brez cilja in se ustavila na 85 km. Tega teka ne bom pozabila, predvsem zaradi družbe izjemnih fantov in deklet, od katerih sem se v slabih dvanajstih urah naučila ogromno in se z njimi povezala na najbolj subtilen način. V takšnih podvigih se največkrat srečamo enako-misleči in zato je sklapljanje na energetskem nivoju toliko intenzivnejše.

Se ob teku ukvarjaš še s kakšnim drugim športom?

Zelo rada imam tudi kolo, tako cestno kot gorsko. Pozimi precej časa preživim na smučkah, najraje neke v gorah, kjer ni žive duše. Sicer pa se veliko raje kot peš po mestu premikam z longboardom, poleti pa, kadar je čas in možnost, zelo rada wakeam.

Kako pa skrbiš za prehrano?

Hrano obožujem in ne prenesem občutka lakote. Ni mi vseeno, kaj vnesem v svoje telo in zato večino ma vnašam kvalitetno, zdravo hrano, z vmesnimi konkretnimi čokoladnimi prekrški, ki se jim verjetno nobena ženska ne more ogniti.

Kakšne tekaške načrte oziroma želje imaš za v prihodnje?

Vse bolj se pomikam v gore, zato bodo tudi tekmovanja, ki se jih bom udeležila v letošnjem letu predvsem gorskega tipa (GM4O, Soča Outdoor maraton, Risnjak Trail, Učka Trail), izjema bosta cestni maraton (Bovški maraton) in Redbullov WingsForLife.

V splošnem si želim, da bi tekla brez bolečin, da bom vedno znala pravilno dozirati treninge in da bom lahko tekla, dokler bom živa, saj se le s tekom živo tudi počutim.

Kaj še počenjaš poleg ukvarjanja s tekom? Imaš tudi kakšne druge hobije in kakšna je tvoja poklicna pot?

Zelo rada se družim z ljudmi, ki me dvignejo, ki mi pomagajo pri osebni rasti, ki se mi zdi zelo pomembna. To so ponavadi meni podobni športniki, ki se radi podijo po naravi in odkrivajo nove kotičke. Radi rečemo, da skupaj bežimo, ... bežimo od mestne naglice in praznih govoričenj. Bežimo, ker iščemo prave ideje, iščemo stik s seboj in z naravo.

Poleg bežanja pa sta mi všeč tudi kreativno pisanje in fotografiranje momentov, ki jih doživljam, kar skupaj združim na svojem blogu *urshkaahac.com*. Vse skupaj ni na začetku nič posebnega, ko pa kasneje pogledaš starejše objave, se zaveš, kje vse si bil, kaj vse si doživel, ... in takrat zadeva dobi izjemen pomen.

Sicer pa sem uspešno združila tudi študij in delo ter tako vzporedno že začela delovati v svojem zasebnem zavodu KinLab, kjer sem kinezioterapevtka, trenerka in maserka. Všeč mi je delo z ljudmi, ki živijo v športnem duhu. Ta izobrazba mi je omogočila, da se z njimi povežem tudi na strokoven način. Vedno, ko lahko komu pomagam in prihranim kakšen korak bolečine, je to noro dober občutek in zato vem, da se bom tega dela še dolgo držala.

Vir: <http://www.tekac.si/novice/14739/> [28.03.2018]

Tema 3: Voda

Naloga 1

Varčevanje z vodo

Napišite razpravo.

Preberite besedilo *22. 3. 2016 – Svetovni dan voda: Voda in delovna mesta*, objavljeno 7. marca 2016 na spletni strani *vitafit.si* (priloga 1), in besedilo *Vodna oskrba v Avstriji*, objavljeno na spletni strani *ludmannsdorf.gv.at* (priloga 2).

Napišite **razpravo** in pri tem upoštevajte naslednja navodila:

- Opišite v besedilih in grafikonih predstavljeno tematiko.
- Razmišljajte o tem, kako je mogoče zmanjšati svoj vodni odtis z učinkovitimi ukrepi na področju varčevanja vode za osebne potrebe.
- Ovrednotite pomembnost osveščanja ljudi za zmanjšanje vodnega odtisa.

Besedilo naj obsega 405 do 495 besed. Vsak odstavek začnite pisati v novi vrsti.

22.3.2016 – Svetovni dan voda: Voda in delovna mesta

Čeprav brez vode ni življenja, se njenega vsestranskega pomena velikokrat sploh ne zavedamo. Velik pomen je imela že pri oblikovanju zemeljskega površja, omogočila pa je tudi začetek razvoja življenja na zemlji.

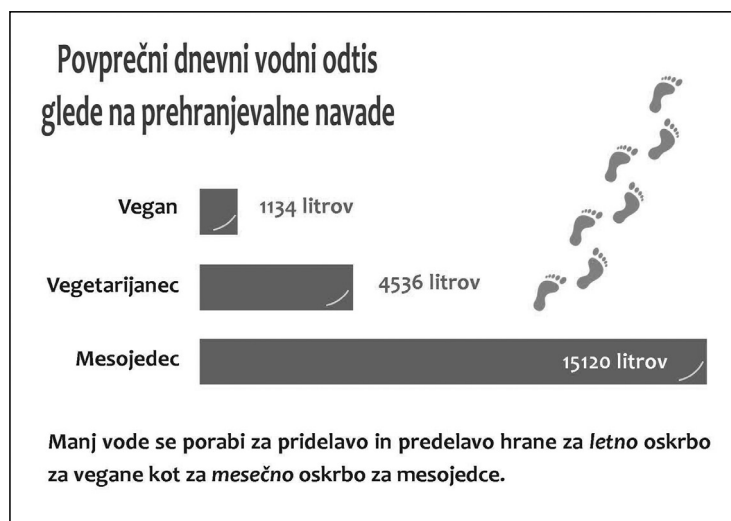
[...]

Vodni odtis

Količina vode, ki jo dnevno spijemo ter uporabljamo za umivanje in kuhanje, je zanemarljiva v primerjavi s tem, koliko vode posredno »pojemo«, saj se kar 92 odstotkov vode, ki jo dnevno posredno zaužijemo, porabi pri pridelavi in predelavi hrane.

Tako imenovana virtualna voda, ki je neposredno ne vidimo, je voda, porabljena na namakanje kmetijskih površin, napajanje živine in v tehnološkem postopku pri pridelavi in predelavi hrane in izdelkov.

Vodni odtis je opredeljen kot skupna količina vode, porabljena pri proizvodnji hrane in ostalih izdelkov in storitev, ki jih uporabljamo. Količnik vodnega odtisa je pomemben predvsem v državah, ki z vodo niso bogate. V Sloveniji se vodnega odtisa velikokrat ne zavedamo, saj je večina izdelkov uvoženih.



Voda in delovna mesta

Milijarda in pol svetovnega prebivalstva dela v sektorjih, povezanih z vodo. Sicer pa je, splošno gledano, večina delovnih mest odvisnih od voda ali pa je z njo povezanih v tem pogledu, da zagotavlja njeno dostavo.

Tema Svetovnega dneva voda 2016 »Voda in delovna mesta« se osredotoča na to, kako lahko zadostne količine in kakovosti vode spreminjajo življenje in preživetje dotičnih delavcev ter poskrbijo za preoblikovanje družbe in ekonomije.

Vir: <http://www.vitafit.si/svetovni-dan-voda-2016-voda-in-delovna-mesta/>

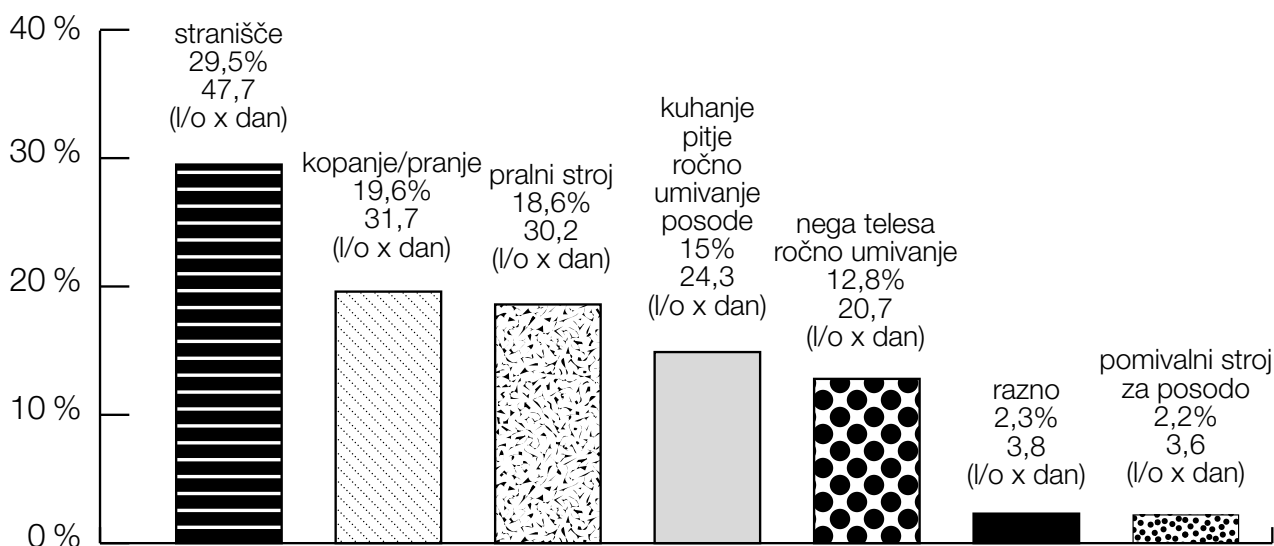
Statistični podatki kažejo, da je največji porabnik vode sektor energije, sledi industrijski sektor, predvsem tisti, kjer je voda sestavni del proizvodnega procesa, nato kmetijstvo, kjer se velike količine vode porabijo tudi za namakalne površine. Trend proizvodnje v gospodarstvu se zvišuje, to pa pomeni, da se voda kot prvina izdelkov uporablja veliko bolj racionalno in premišljeno.

Vir: <http://www.vitafit.si/svetovni-dan-voda-2016-voda-in-delovna-mesta/> [28.03.2018], skrajšano.

VODNA OSKRBA V AVSTRIJI

V zadevi oskrbe in kvalitete pitne vode je Avstrija v mednarodni primerjavi odlična. Pitna voda se črpa v Avstriji 50 % iz vodnih virov in 50 % iz talne vode. Čista, užitna talnica in stalna oskrba tukaj ni problem. Zavestno in varčno ravnanje s pitno vodo varuje naravne resurse našega življenjskega prostora in niža stroške v gospodinjstvu. Poleg mnogih možnosti za varčevanje s pitno vodo obstajajo tudi alternativni vodni viri, ki jih v gospodinjstvu lahko koristimo!

Povprečna poraba vode v privatnem gospodinjstvu: 162 litrov na osebo in dan



Podatki vzeti s strani:

http://www.ludmannsdorf.gv.at/_Resources/Persistent/723168fba8025609714aae9a28c4ff39dcc91e41/Wasserspartipps-slo.pdf

VARČEVALNE ARMATURE ZA VODO IN ENERGIJO

Različne armature in stroji olajšajo ravnanje s pitno vodo. Regulirajo porabo vode, obvarujejo resurse in nižajo stroške, istočasno pa ostane udobje, na katerega smo navajeni. Z nizko porabo vode se zniža tudi poraba energije za toplotno ogrevanje. Regulatorji za pretok so npr. enostavne in stroškovno ugodne možnosti za znižanje porabe vode.

NAKUPOVALNI NASVETI

Pazite na to, da se predvsem v tuših, kopalnicah in straniščih montirajo za okolje certificirane in vodno varčevalne armature – lahko jih spoznate npr. na avstrijskem znaku za okolje. Na teh mestih je poraba v gospodinjstvu največja! Vprašajte po vodno varčevalnih izplakovalnih kotličkih, s temi lahko prištedite 8 litrov pri enem izplaku!

VODNOVARČEVALNI NASVETI

- Prepričajte se, da Vaše sanitarne armature pravilno funkcionirajo! Pipa za vodo, ki kaplja, zapravlja dnevno do 17 litrov vode, WC-izplakovanje, ki spušča, ca. 40 litrov.
- Namestite na vodne pipe in tuše sete za varčevanje z vodo.
- Namesto kopanja se tuširajte! Pri šestminutnem tuširanju porabite približno 70 litrov vode, v nasprotju pa porabite za polno kopel okoli 200 litrov.
- Pralni stroj naj ne pere na pol prazen! Običajno se porabi pri vsakem pralnem postopku enaka količina vode.

- Pri WC-izplakovanju porabite samo toliko vode, kolikor je potrebno.
- Ne umivajte posode pri tekoči pipi.
- Uporabljajte deževnico za prilivanje rožam in na vrtu.

UPORABA DEŽEVNICE

S koriščenjem deževnice lahko krijemo 50 % vodne potrebe enodružinske hiše, kjer pitna voda ni nujno potrebna. Z modernimi napravami za deževnice lahko koristimo brezplačno velike količine vode. Deževnica ni le brezplačna, ni je tudi treba obdelovati ali daleč transportirati. Koriščenje deževnice sloni na sledečih dveh argumentih: prihranek pitne vode in preprečevanje odtoka deževnice.

Z inteligentnim zbiranjem deževnice dobimo vodno kvaliteto, ki zadošča potrebam v straniščih, pralnih strojih, namakanju vrta in raznih čistilnih opravilih.

Zelo ugodna je deževnica za prilivanje rastlinam, ker vsebuje minerale, ki pospešujejo rast.

Sodobne naprave za koriščenje deževnice so sestavljene iz cisterne. [...] Od tam se preko menedžmenta pošilja uporabnikom.

Polovica dnevne vodne potrebe se lahko krije z deževnico.

*Vir: http://www.ludmannsdorf.gv.at/_Resources/Persistent/723168fba8025609714aae9a28c4ff39dcc91e41/Wasserspartipps-slo.pdf
[28.03.2018], skrajšano.*

Tema 3: Voda

Naloga 2

Voda – vir življenja

Napišite odprto pismo.

Situacija: Sodelujete pri natečaju na temo *Voda – vir življenja*, ki ga je razpisala koroška deželna vlada. Odločili ste se, da boste napisali odprto pismo. Zmagovalni prispevek bo objavljen na spletni strani koroške deželne vlade.

Preberite besedilo *Voda, vir življenja za peščico vir bogastva* avtorice Mojce Kumerdej, objavljeno 30. avgusta 2014 na spletni strani časopisa *Delo* (priloga 1).

Napišite **odprto pismo** in pri tem upoštevajte naslednja navodila:

- Povzemite glavne informacije izhodiščnega besedila.
- Pojasnite, zakaj voda ne sme postati predmet trgovanja, temveč mora ostati javna dobrina.
- Ocenite problematiko trgovanja s pitno vodo.
- Nakažite možne rešitve problema.

Besedilo naj obsega 315 do 385 besed. Vsak odstavek začnite pisati v novi vrsti.

Voda, vir življenja za peščico vir bogastva

V Nigeriji si plastenko Pure Lifa, ki je dražja od litra bencina, lahko privoščijo le kupci iz višjih družbenih slojev.

Mojca Kumerdej

V Nigeriji si plastenko Pure Lifa, ki stane 100 nair¹ in je dražja od litra bencina, za katerega je treba odšteti 65 nair, lahko privoščijo le kupci iz višjih družbenih slojev, ki jim Nestlé dostavlja plastenke na dom.

Da je voda vir življenja, morda zveni obrabljeno, zato pa ta stavek zelo dobro razumejo in izkušajo ne le na sušnih območjih, ampak tudi marsikje, kjer je vode dovolj. Da je voda vir življenja in je življenje vir bogastva, se zavedajo korporacije, ki z vodo ustvarjajo ogromne dobičke.

Največja proizvajalka hrane in pijač na svetu je multinacionalka Nestlé. Njenega delovanja sta se v filmu *Ustekleničeno življenje* lotila Švicarja, raziskovalni novinar Res Gehriger in režiser Urs Schnell.

Milijarda svetovnega prebivalstva nima dostopa do pitne vode. Umazana voda je eden glavnih virov obolenj, zaradi nje na leto umre več otrok kot zaradi aidsa, malarije, prometnih nesreč in vojn skupaj. Da je vodna kriza največja ekološka in človeška grožnja, opozarja Kanadčanka Maude Barlow, soustanoviteljica

Blue Planet Project, ki si v mednarodnem merilu prizadeva za uveljavitev človekove pravice do vode. Pred štirimi leti je generalna skupščina Združenih narodov sprejela resolucijo o človekovi pravici do vode, ki poleg vode, namenjene pitju, kuhanju in uporabi v gospodinjstvu, vključuje sanitarno vodo. Po oceni *Svetovne zdravstvene organizacije* potrebuje posameznik za zadostitev najosnovnejših dnevnih življenjskih potreb od 50 do 100 litrov vode. Medtem ko je v večini evropskih držav ta poraba med 200 in 300 litri, se sedmina svetovnega prebivalstva dnevno prebija s petimi litri oporečne vode na osebo.

Ekonomist Peter Brabeck, ki se je konec šestdesetih let prejšnjega stoletja pridružil podjetju Nestlé, je zasnoval edinstveno politiko upravljanja blagovnih znamk, do pred nekaj let, med snemanjem dokumentarca *Ustekleničeno življenje* (produkcija DokLab, 2012), pa je bil predsednik družbe Nestlé. Brabeck, ki je desetletja v javnosti igral vlogo globalnega ambasadorja vode, je v enem od javnih nastopov izjavil, da glede privatizacije vode obstajata dve rešitvi oziroma stališči: prvo, ekstremno, ki ga podpirajo nevladne

organizacije, je, da je voda deklarirana kot javna pravica in da ima vsakdo pravico dostopa do vode; glede na drugo stališče, ki ga je zavzel tudi sam, pa je voda živilo, kot vsako drugo živilo pa mora na trgu imeti ceno. Na 6. mednarodnem forumu o človekovih pravicah leta 2009 v Luzernu je Brabeckova navzočnost sprožila proteste, predstavniki švicarske delavske zveze so očitali Nestléju, da krši človekove pravice, zaradi česar Brabeck na forumu nima kaj iskati.

V duhu Brabecka, ki je poudarjal, da je voda ključna za nadaljnjo rast Nestléja in zadostitev potreb potrošnikov po svetu, spletna stran Nestlé vsebuje izrazje, kot je zdravje in dobro počutje, trajnostni razvoj, družbena odgovornost in ustvarjanje skupne vrednosti. Nestlé financira humanitarne projekte, med drugim je pomagal Haitiju po potresu, njegovo sodelovanje v družbenih ter okoljskih projektih pa obsega različne programe, od »vlažnega projekta« – *WET Project* (Water Education for Teachers), s katerim izobrazuje lokalne skupnosti o pomenu vode in njeni uporabi, ki bi zagotavljala trajnostno prihodnost, do recikliranja PET-plasten.

Ko sta se pred leti Res Gehriger in Urs Schnell lotila dokumentarca, je bil na spletni strani korporacije kot primer dobre prakse predstavljen begunski center Kebribeyah, v katerem je tedaj živel 20.000 beguncev, ki so se v center na jugovzhodu Etiopije zatekli pred vojno v Somaliji. Tam je *Nestlé* v sodelovanju z visokim komisariatom ZN za begunce (UNHCR) leta 2004 postavil vodovodni sistem in po predstavitvi na spletu naj bi ga v duhu dolgoročnosti in trajnosti še zmerom financiral. Toda v Kebribeyahu je filmska ekipa naletela na zamenjen vodovod, ki ga zaradi velike vsebnosti železa v podzemni vodi načena korozija, po besedah tamkajšnjega projektne pooblaščenca pa se *Nestlé* tam ni poja-

vil od leta 2005, tako da je sistem zgolj za silo deloval s podporo neprofitne organizacije *Saint-Lazare*. »Vodne korporacije so pogosto tarča kritik, zato humanitarne projekte uporabljajo kot marketinško orodje, s katerim si »osvežijo« javno podobo, tovrstnih projektov nikdar ne podprejo iz humanitarnih razlogov, temveč vselej zaradi dobička,« komentira Maude Barlow. [...]

Nestlé, največji svetovni proizvajalec hrane in pijač, s prodajo ustekleničene vode na leto zasluži 10 milijard švicarskih frankov. Po svetu zaposluje četrto milijona delavcev, obožujejo ga veliki in mali vlagatelji, od prehrane in pijače pa se čedalje močnejše ozirajo h kozmetični industriji; med dru-

gim je polovični lastnik *L'Oréal* in od letos nadzoruje svetovni trg z botoksom in drugimi obraznimi polnili. *Nestlé* ima več kot 70 svetovnih blagovnih znamk ustekleničene vode, ki merijo na različne družbene skupine. Medtem ko mineralna trojka *Perrier*, *San Pelegrino* in *Vittel* nagovarja potrošnike z večjo kupno močjo, je *Pure Life – Čisto življenje* – konfekcijska izvedba ustekleničene vode. Vodo blagovne znamke *Pure Life* črpajo v 27 državah na petih kontinentih in jo najprej očistijo mineralov, nato pa ji »vrnejo« mineralno mešanico po *Nestléjevem* receptu. *Pure Life* je najbolj prodajana voda na svetu in kjerkoli je načrpana, ima isti okus in sestavo. [...]

Vir: <http://www.delo.si/sobotna/voda-vir-zivljenja-za-pescico-vir-bogastva.html> [28.03.2018], skrajšano.

Razlaga besed:

¹ naira: denar v Nigeriji