

PREOBRAZBA

Danes film smo si ogledali,
Z njim smo marsikaj spoznali.
Fantu v filmu so njegovi kilogrami,
Močno življenje oteževali.

Čeprav v bendu poje,
In kuhanje mu dobro gre,
In pesmi piše brez problema,
Se mu življenje zdi brez pravega pomena.

V šoli zdravnica mu pove,
Da tole več tako ne gre.
Domov mu še pismo pošlje,
Ko ga mama vidi, skoraj joče.

Benjamin se najprej telovadbe loti,
Njegov problem mu v glavo stopi.
Tako za tem pa še prehrana,
Sladkorja več ne odobrava.

Prava motivacija pa je Klara,
Sošolka ga takoj očara.
Je res, da sta le prijatelja,
A morda on v njenem srcu kaj več velja?

Iza Malovrh, 9.a

Film, ki smo si ga danes ogledali, se mi je zdel poučen, zanimiv in realističen. Čeprav me je film malo uspaval, sem v njem zaznala realistične dogodke, kot na primer zafrkavanje s strani vrstnikov v šoli. Morda bi ta film pomagal tistim, ki v resničnem življenju zafrkavajo drugačne od sebe. Z ogledom bi lahko spoznali, kaj delajo svojim žrtvam in kako se le te počutijo. Tudi sama grafika je pritegnila mojo pozornost. Zaenkrat sem videla le malo filmov s to grafiko, zato sem še toliko bolj spremljala poteze in obliko 3D. Za na konec bi dodala še, da je film primeren današnji mladini, saj je uporabljeno sodobno razmišljanje najstnikov.

Iza Malovrh, 9.a

Z MOTIVACIJO DO ZMAGE

Danes, 9.12. 2024, smo se učenci devetih razredov odpravili proti Cankarjevemu domu, kjer smo si ogledali nov film z naslovom Na polno. Film se dogaja na Češkem, v majhnem mestecu. V tem mestecu živi fant po imenu Benjamin (Ben) Pipetka, ki živi v majhnem stanovanju skupaj s svojo mamo, saj ima ločena starša.

Benjaminovo življenje se je obrnilo na glavo, ko je prvi šolski dan imel zdravniški pregled, na katerem so mu predpisali dieto, zaradi prekomerne telesne teže. Poleg tega, ga je pritegnilo dekle po imenu Klara. Želel je narediti dober vtis nanjo, zato se je strogo držal diete. Bilo mu je težko, ko so ga v šoli zafrkavali in se norčevali iz njega. V tistih težkih trenutkih se je vedno prikazala Klara, ki se je postavila na Benjaminovo stran. Nekega dne je Benjamin povedal Klari, da mu je všeč. Ker Klara do Bena ni čutila enako, se je Benjamin vdal. Ponovno je začel jesti nezdravo hrano. Nato pa je ugotovil, da je vse mogoče doseči, le posvetiti se moraš temu. Tako se je začel ponovno držati diete. Ni se je držal tako strogo kot prej, saj je menil, da je treba življenje uživati in se kdaj tudi malo posladkati. In po teh korakih mu je uspelo. Shujšal je, a je še vedno poudarjal, da je treba življenje uživati. Tako ni nič narobe, če se na vsake toliko časa malo posladka. Malo več prostega časa je posvetil tudi športu. Telovadil je v svoji sobi in tekel zunaj po soseski. Večino svojega prostega časa pa je preživel v svojem bandu, s svojimi prijatelji, ki so ga ves ta čas močno podpirali. Na koncu se je bandu pridružila tudi Klara. Na koncu filma ni ravno opaziti kaj se prepleta med Benjaminom in Klaro, a se opazi, da je Benjamin osvojil njeno srce.

Po koncu filma smo se malo razgibali, nato pa smo pričeli z okroglo mizo. Na odru je bilo šest učencev (dva iz vsakega razreda) in učiteljica. Pogovarjali smo se o filmu in izrazili svoje mnenje o njem. Pogovarjali smo se o glavnem junaku in njegovi podpori, o tem kako so ga sovrstniki, njegova mama in drugi motivirali... Razdelili smo se v tri skupine. Prva skupina učencev je ostala v Cankarjevem domu, kjer so se ukvarjali z animacijami, druga in tretja skupina pa smo odšli nazaj v šolo. Druga skupina učencev smo pisali, tretja pa je imela likovno umetnost.

Menim, da je bil film dober in poučen. Naučila sem se, da je pomembno, da imamo prave prijatelje, ki se postavijo na tvojo stran, ti pomagajo v dobrem in slabem ter te motivirajo, ko to še najbolj potrebuješ. Film priporočam tudi mlajšim generacijam osnovne šole, saj si ga je vredno ogledati.

Nika Furlan, 9.c

Z MOTIVACIJO DO ZMAGE

V življenju se moras najti. Zunanji videz res ni vse, pomembno je kakšen si v duši. Čas imaš kakšne težave v življenju se ne izogibaj, ampak jih reši. Ko imaš dobro samopodobo se v življenju ne rabiš spreminjat. Prava zmaga prihaja od znotraj, če si močen. Tisti, ki vrjame vase in vztraja, najde pot do zmage, tudi ko se zgodi nemogoče. Zmaga pa tudi ne pripada najmočnejšim, ampak tistim, ki nikoli ne obupajo.

Moje mnenje o filmu je da v življenju nikoli ne smes obupati tudi ce je tesko.

mahmutović ela, 9.c

VSE JE V GLAVI

NASVETI ZA HUIŠANJE:

Dovolj gibanja in zdrava prehrana je najbolj pomembna pri huišanju. Hrana, ki je priporočljiva pri huišanju so: beljakovine, vitamini, minerali in stročnice. Pri huišanju ne smeš jesti čokolade, vseh slaščic, sladkih pijač... Na dan moraš imeti vsaj tri obroke. Najbolj bogat obrok mora biti zajtrk najmanj pa večerja. Dovolj se moraš gibati npr. vožnja s kolesom, hoja v šolo, treningi...

Temu fantu bi svetovala, da shuiša če želi in s tem bo pridobil boljšo samozavest in samopodobo.

plestenjak eva, 9.c

VSE JE V GLAVI

*Vse je v glavi v tem malem svetu,
Vsem je vse o lepem izgledu,
Ves čas se primerjamo in želimo biti kot drugi,
Pozabljamo pa, da smo sami vsi malo čudni.*

*V iskanju sreče se predajamo sanjam,
Namesto, da bi živeli v trenutku v sedanjem
Gradimo mostove z mislimi spodbudnim,
V svetlobi trenutkov, s srcem pogumnim.*

*Vse je v glavi, tja sega srce,
V mislih so sanje, ki pišejo se,
Vse je v glavi, moč je v nas samih,
V veri, da zmoremo, v ciljih pravih*

MNENJE O FILMU

Film se mi je zdel zelo všeč, rado bi si ga še kdaj z veseljem. Zdi se mi, da se take situacije dogajajo veliko pri mladih zato menim, da je zelo poučen.

Taida Parić, 9.b

Z MOTIVACIJO DO ZMAGE

Nasveti Benjaminu za hujšanje:

Nikoli se ne smeš stradati oz. ne smeš jesti premalo. Moraš jesti zdravo npr. namesto soka popiješ vodo ali nesladkan čaj, namesto sladkarij lahko poješ kakšen zdrav prigrizek npr. narezana zelenjava, sadje, polnozrnati piškoti,... Za kosilo, večerjo in zajtrk imaš zdrave obroke in čim manj mastne hrane. Veliko se gibaj. Hodi na sprehode v naravo vozi se z kolesom, namesto da cel dan spiš pojdi ven z prijatelji.

Benjaminu bi svetovala, naj ima pozitivno motivacijo za hujšanje in ne negativno.

Dončić Nina, 9.c

VREDNO JE POSKUSITI

Benjamin Pipetka je imel bolezen z imenom debelost,
ki le on ji je bil kos.

Imel je ogledano punco Klaro,
ki mu je le več motivacije dalo.

Ko ga je zavrnila,
ga je res udarila bolečina.

S prijatelji tudi v bendu poje
in je z njimi dobre volje.

Pri babici je želel zdravo jesti,
a mu misli niso dale vesti.

Ko svoj cilj je izpolnil,
se je čisto preobrnul.

Spodbujali so ga prijatelji in družina,
da prava je bila njegova rutina.

Z njo je prišel do cilja,
zdaj preteče že dva milja.

Klara Žitko, 9.a

Film se mi je zdel dober in poučen, saj se veliko ljudi sooči z istim problemom kot Benjamin. V njem zaznamo zafrkavanje drugačnih ljudi, ter da se nekateri postavljajo za svoje prijatelje. Liki so bili zelo raznoliki, od izgleda do karakterja. Film se mi zdi za mlajše osebe.

Klara Žitko, 9.a

BENJAMIN PIPETKA

Benjamin Pipetka je
velika bombetka.
Poskušal je hujšat
ampak uspelo mu ni.

Sredinca kazal mu je vsak a
le Klara je rekla,
da je junak.

Spet žalosten postane in
v depresijo pade.
Podpirali so ga vsi mama, oče in prijatelji.

Novak Jošt, 9.c

Benjamin Pipetka

Benjamin Pipetka
ima večji vamp kot bombetka.

Zaljubi se v Klaro
In zanjo porabil bi vsako paro.

Reče ji: „Ni važno, kako velika je lupina,
pomembnejša je njena vsebina!“

Klara se zasmeji
in Ben motivacijo za hujšanje dobi.

Debela svinja, cmok, čuft, reče mu vsak,
a le Klara mu reče, da je junak.
Vseeno Klara Benamina zavrne
in Ben motivacijo skozi okno vrže.

Spet žalosten postane
in v depresijo pade.
Sofija ga pomiri,
ter njegove talente obudi.

Novo pesem napiše, zapoje in slaven postane
in za vedno srečen ostane.
Nauk zgodbe nas nauči,
da vedno vase verjemi.

Benjamin Pipetka

Benjamin Pipetka je bil fant debel,
saj za hujšanje motivacije ni imel.
Sredinca kazal mu je vsak,
le Klara je rekla da je junak.
Zaljubil se je v njo
in dobil motivacijo.

Shujšal je veliko kil,
a potem je ugotovil,
da s Klaro lahko samo prijatelj je bil.

Motivacijo spet je izgubil,
v depresijo padel in se zapustil.

Podpirali so ga vsi, mama, oče, prijatelji.
A le Sofija ga je pregovorila,
da je iz postelje vstal,
In s svojo pesmijo nastopal.

Nauk te zgodbe je
da disciplina premaga motivacije vse.

Timotej Buh. 9.b

DEBELA MOTIVACIJA

Motivacija je včasih tako težka kot sem sam.

Ko gledam na tehtnici svoje kilograme,
včasih zdijo se mi kot tone.

Motivirati svoje telo k športu pri taki teži res ni lahka stvar,
Sploh če se med šprintom počutim kot da tečem maraton.

Ko recimo berem knjigo se mi strani tako vlečejo,
kot moj trebuh pri športni vzgoji.

Sedaj jem samo zdravo hrano,

Brez odvečnih maščob,

da me bo moja simpatija sploh kaj opazila.

Na koncu ne bo važno koliko kil sem zgubil,

Važno bo to, da bom vedel da sem se potrudil.

Jan Zaveljcina, 9.c

Big Bendo

Bendotova dieta veleva,
da res prava je zadeva,
v šoli pa se Maks iz njega norca dela.

Njegov oče mu pravi: "Vzdrž to svojo motivacijo ter
koncentracijo,
da boš nakonc najdu tisto destinacijo".

Na kosilu Maks spet govori k navit,
pol pa Bendo ga užge,
in Maksa vrže kr na rit.

Pride domov pa ga mami upraša: "Kak je blo u šol",
on pa sploh ne ve če bo iz postle še ustou,
če se bo še tko naprej pred šolo ponižvou.

Aljaž Grom, 9.c

BENJAMINOVA ZGODBA

Benjamin na polno živi,
rad poje in kuha jedi.

Od zdravniškega pregleda,
nase čist' drugače gleda.

Zdaj le na svojo postavo se ozira,
kar ga v življenju le ovira.

In ko sprejme, da takšen je,
na koncu spet v redu je vse.

Beti Žust, 9.a

Film Na polno mi je bil kar všeč. Zelo mi je bilo zanimivo gledati film s tako grafiko. Bil je zelo poučen saj je bolj obsežno predstavil neko vrsto problemov s katerimi se ljudje vsakodnevno ubadajo. Nauk film je, da se moraš sprejeti takšnega kakor si, da ti bo v življenju lažje.

Mag. Beti Žust

Z MOTIVACIJO DO ZMAGE

Nasveti strokovnjakinje za hujšanje, za Benjamina Pipetka:

- HRANA/PIJAČA, KI JO JEŠ ZDAJ:

Hamburgerji, tortice, kolački, coca-cola, čokolada, vafli...

- HRANA/PIJAČA, KI JO MORAŠ JESTI NA DIETI:

Solata, voda. Zelenjav, sadje, beljakovine, vlaknine, BREZ sladkorja, BREZ masti, kokosova mast

- TELOVADBA ZDAJ:

NIČ, pri športni vzgoji

- TELOVADBA ZA HUJŠANJE:

1x na dan tek za 30-40 min

1x na dan vaje za moč: - 10 sklec

-20 počepov

3x ponovi vse

-30 vojaških poskokov

- Namesto, da ko ti je dolgčas počneš hobije, ki jih rad delaš:

Kot npr. (tvoji interesi): petje (z glasbeno skupino), se sprehoditi, spati...

Če hočeš shujšati, moraš spremeniti tudi mišljenje. Če si pripravljen hujšati in se tako odločiš, moraš vztrajati, da dosežeš svoj cilj.

MOJE MNENJE O FILMU:

Film se mi je zdel zanimiv in poučen, povedal je o stiskah najstnikov in tudi o ljubezni. Film je bil zelo kratek in nam ni film pokazal če je Benjamin shujšal ali ne.

Erika Primc, 9.b

Veliki Benjamin

NOVINAR: Danes smo tukaj z Velikim Benjaminom Pipetka. Benjamin kako si se sočal, ko so te v šoli zabjali?

VELIKI BENJAMIN: zelo so me prizadeli, a sem vedno iz tega naredil šalo, da bi se bolje počutil. To je tudi eden od razlog, da sem začel z hujšanjem. A ob sebi sem vedno imel Klara ki se je postavila zame.

NOVINAR: Super. Kateri so pa ostali razlogi da si začel hujšati?

VELIKI BENJAMIN: Razlegov je veliko, a glavni razlogi so ko je mama brala pismo, Klara in to da so me zbadali.

NOVINAR: Zanimivo. Kdo te pa je pri tej dolgi poti motiveral?

VELIKI BENJAMIN: Najbol me je motiverala Klara in potem mati in Sofija.

NOVINAR: Lepo slišati da si pri tej dolgi in naporni poti imel veliko motivacije.

Kaj si pa v proset času delal?

VELIKI BENJAMIN: V prostem času sem kuhal za mater, z prijatelji smo imeli bend in se kasne druge stvari.

NOVINAR: Lepo to, da si mel zapolnjen urnik. To je to za danes, hvala Veliki Benjamin.

Moja misel tega filma je to da je film zelo dober se posebjaj mi je dobro ko se je Benjamin zavedl da je debel in začel hujšati. Filem priporocam usem.

tilen kenk, 9.a

Povzročitelj potresov

Prazne flaše, od hrane le ostanki so ostali

Naj shujšam, zdravnica mi pravi. Da vse preostale kalorije, v vampek bodo šle.

Da bulkam že od rojstva mi pravijo, da ploven sem, mi govorijo, pa še s to prehrano mi vsi težijo

Domen Oblak, 9.a

VSE JE V GLAVI

(melodija na pesem : Čale Sale-vzem si ga lagano)

Vse je v glavi naj noben te ne ustavi,
naj noben te ne ustavii.

Vzem zdej to solato, drž se za dieto,
drž se za dietooo.

Ni važna, lupina pomembna je vsebina,
Pomembna ta dietna prehrana je.
Jej to dieto, ker ves da prava,
Ker ves da prava, ker ves da prava jeee.

Sam spomn se solate, paradajza ter kumar,
Iz tega taprava solata je, to pac bozasko je.
So pa tut banane, jagode, borovnice
to vse en bozanski zdrav smuti je.
Cuker, cokolade, bonboni in kokta
to pa nezdravo jee!

Naj noben te ne vztav, saj ti si čist fajn,
tep pač ratal booo.
Vrjem, da ta dijeta pac bo prjela,
čeprav bo štala in zmeda,
TEB RATAL BOO!

Maruša Zalar, 9.a

Debeli Benjamin

Nekega dne je živel fant po imenu Benjamin, ki je bil zelo debel. Tehtal je 80 kilogramov. Ko je šel do šolske zdravnice mu je rekla, da je zelo debel in mu je dala pismo, ki ga je moral dati staršem sporočilo zdravnice katero govori o njegovi debelosti. Starša sta se odločila, da ukreneta nekaj glede tega. Skupaj sta se odločila, da ga bosta prijavila k prehranskemu svetovalcu. Benjaminu največja motivacija pa je bila punca, ki jo neverjetno ljubi. Odločil se je, da bo shujšal. Poleg tega, da bo shujšal zaradi punce Klare, ki jo ljubi, hoče shujšati tudi zaradi fantov, ki se mu posmehujejo in ga zmerjajo glede njegove teže. Benjamin je tudi zelo dober glasbenik, s prijatelji so naredili glasbeno skupino s katero so se prijavili na šolsko tekmovanje. Benjamin zaradi svojega hujšanja ni bil osredotočen na glasbo in ni mogel dokončati besedila za novo pesem. Nato je šel k babici na počitnice. Med kosilom pri babici je dobil sporočilo od Klare v katerem je rekla, da ne čuti do njega toliko kot Benjamin do nje. Zaradi svoje žalosti se je prenajedel, bilo mu je zelo slabo in se je odločil, da se bo vrnil domov. Naslednji dan se je šla Benjaminova mačeha spodbuditi, da se vrne k hujšanju. Benjamin se je odločil, da bo ponovno zaživel življenje. Povabil je Klaro v bend. Če se sprašujete kako jim je šlo na tekmovanju, zmagali so za 50 glasov.

Jakob Vojska, 9.a