

To sredo smo začeli malo drugače, saj nas je prišla obiskat Martinova mama, gospa Dolenc Grošelj. Prišla nam je predavat o spanju, zakaj moramo spati, kaj bi se zgodilo če ne bi spali... Izvedela sem veliko novega in zanimivega, npr. zakaj moram spati dovolj časa, kdaj rastemo. Predavanje mi je bilo zelo všeč in res bi se Vam rada zahvalila za krasno, zanimivo in poučno predstavitev.

Petra Šajna, 8.a

Predavanje mi je bilo zelo všeč. Izvedela sem veliko novih stvari o spanju ter o tem, kako pomembno je spanje v naših letih, kako delujejo naši možgani med spanjem in nekaj več o boleznih spanja. Gospa nam je tudi svetovala, naj veliko spimo, saj bodo od tega odvisni tudi naši nadaljnji uspehi tako v šoli kot tudi naprej v življenju. Nekateri podatki so me močno presenetili, zato me je predavanje prepričalo, da bom več spala. Skratka, bilo je super, želim pa se tudi zahvaliti gospe Grošelj za njen čas in trud!

Tea Perme, 8.a

V sredo, 4. 6. 2014, smo se 8.a razred ter 9. razredi zbrali v učilnici slovenščine, kjer nas je pričakala gospa Leja Dolenc Grošelj. Gospa Grošelj se je z veseljem odzvala na naše vabilo za predavanje o spanju. Izvedeli smo veliko novega in zanimivega o spanju oziroma o motnjah spanja. Gospa Leja nam je izvrstno predstavila posledice neprespance noči. Dejstvo, da moramo vse do osemnajstega leta spati vsaj 9 ur, nas je zelo pretreslo, saj se prav noben od nas ne drži tega.

Predavanje se mi je zdelo zelo poučno.

Gospa Leja Dolenc Grošelj, hvala Vam za zelo poučno predavanje!

Karin Merlak, 8.a

V sredo 4. 6. 2014, smo imeli predavanje o motnjah spanja. Predavala nam je gospa Leja Dolenc Grošelj. Izvedela sem veliko zanimivega. Najbolj mi je bilo všeč, ko nam je gospa razlagala, kakšne so dolgotrajne posledice neprespanih noči. Odločila sem se, da bom upoštevala Vaše nasvete, kako lažje zaspati. Spat bom hodila prej ter svojo sobo, v kateri bom spala, bom popolnoma zatemnila. Gospa Grošelj Dolenc, hvala Vam za poučno predavanje!

Manca Škulj, 8.a

V sredo, 4. 6. 2014, smo imeli predavanje o motnjah spanja. Gospa Leja Dolenc Grošelj nam je predstavila najstniške motnje pri spanju. Že prej sem vedela, da je spanje zelo pomembno in da se moramo kvalitetno naspiti, ampak nisem vedela, kako naši možgani delujejo med spanjem in kaj se

dogaja z našim telesom. Zmeraj spim v temni sobi, ker me svetloba zelo moti med spanjem in danes sem izvedela, da je to pravilno. Predstavitev mi je bila zelo všeč, izvedela sem veliko novih stvari in dobila zelo dobre nasvete. Hvala vam, gospa Leja Dolenc Grošelj za zelo lepo in poučno predavanje.

Angelina Žabić, 8.a

V sredo, tri tedne pred poletnimi počitnicami, je na našo šolo prišla gospa Leja Dolenc Grošelj, dr. med., ter imela predavanje z naslovom *Motnje spanja pri mladostnikih*. Izvedel sem kar veliko stvari, med drugim, kaj nas ohranja budne, o vrstah spanja, o svetovnem rekordu nespečnosti in še druge zanimive stvari. Najbolje sem si zapomnil, ko je razlagala, v katerem primeru zavremo spolni cikel in v katerem primeru ga spravimo nazaj na prvotno mesto. Za obisk se ji toplo zahvaljujem.

Jure Žigon, 8.a

Na predavanju sem izvedela veliko novega. Prej nisem vedela, da tudi svetloba tako zelo vpliva na to, kako dolgo spimo. Zelo zanimivo se mi je zdelo tudi to, da je v Ameriki nek fant brez spanja zdržal kar enajst dni. Prej nisem vedela, da je spanje tako zelo pomembno in da to, da nisi naspan tako zelo vpliva na zdravje. Od zdaj naprej bom poskušala iti spat prej.

Zarja Mörec, 8.a

Na predavanju sem izvedel veliko novih stvari. Še posebej so mi bili zanimivi grafi sproščanja hormonov med spanjem glede na leta. Iz njih sem ugotovil, da se rastni hormon sprošča tudi v kasnejših letih, kar me je zelo presenetilo, saj sem po dosedanjem vedenju mislil, da se enkrat vse skupaj ustavi in se hormon rasti ne sprošča več. Ugotovil sem tudi, da spim kakšno uro premalo, kar pa bom poskusil izboljšati. Zahvaljujem se Vam za predavanje, ki mi je dalo misliti o mnogo stvareh.

Matic Zavadlal, 8.a