

Mliečna hliadka a my zo 4.B

Autori: kolektív žiakov 4. B, Základná škola, Pugačevova 1381/7, Humenné

Príbeh vytvorili žiaci: Emma S., Stella A., Dávid B., Samuel S., Juraj B., Aisha D., Liliana D., Viktória Dz., Sebastián F., Patrik G., Zuzana H., Amy H., Miriam I., Ondrej K., Sabína K., Vanessa L., Martin N., Refael O., Stefánia P., Eliška P., Vanessa S., Sabrina Š., Marek T. a Tobias V.

Príbeh za kolektív zaslala: Mgr. Marianna S.

Sme štvrtáci zo 4.B. Naša škola je jednou zo ZŠ v meste Humenné. Zabudla som napísať Pugačevova základná škola. Prečo som tento príbeh začala takto? Je potrebné, aby ste nás spoznali a zistili, že sme ako všetci štvrtáci, pojašení, zahľadení do seba, mobilov a tabletov, žijúci vo virtuálnom svete a myslíme si, že svet patrí nám. Aj keď o svete nič nevieme, vlastne o prežití v ňom. V triede to u nás vyzerá ako v nepriateľskom tábore a obdivujem našu pani učiteľku triednu, ktorá je ako vyjednávač na vojnovom poli a snaží sa o trvalý mier. Onedlho nás však čaká náš prvý pobyt v škole v prírode v našich veľhorách. Mestské deti, ktoré rodičia vozia autom pred školu a aby sa neunavili chôdzou, tak si pre nás pred tú školu po vyučovaní aj prídu, majú podnikáť nejaké túry vo Vysokých Tatrách. No to bude zaujímavé. Žiadna kondička, žiadna vytrvalosť, bez motivácie a ešte k tomu bez súdržnosti, to by v horách nikto neprežil. Bude to pre nás lekcia do života.

Termín nášho odchodu sa blížil a my sme začali pochybovať, či vôbec dokážeme byť bez rodičov, postarať sa o seba, zvládnuť turistické výstupy a byť pritom v pohode a z pobytu si doniesť čo najviac krásnych zážitkov. Vtom na dvere našej triedy zaklopali tri kravičky Ďateľinka, Malina a Rysuľa. Poznali sme ich z programu o mlieku, ale neverili sme, žeby Mliečna hliadka týchto statočných kravičiek pomohla aj nám. Sadli sme si spolu a dohodli sa na tom, čo budeme ďalej robiť, aby sme na náš pobyt v škole v prírode boli pripravení. Prvá sa k nám prihovarila kravička Ďateľinka. Porozprávala nám o tom, aká dôležitá je životospráva, čo by mala obsahovať zdravá desiata, ale aj zdravá strava. Vtedy sme si uvedomili, že tie naše desiatové boxy majú veru ďaleko od zdravej stravy. A nápoje? No mlieko, brúr, namiesto toho sladené vody, ochutený čaj, ... A keď sa Ďateľinka spýtala na obed, aj napriek tomu že jedálny lístok bol plný zdravých dobrôt, väčšina z nás krútila hlavou nad tým, že také jedlá nejeme, lebo nie sme zvyknutí. A vtedy nám Ďateľinka povedala, že v škole v prírode nám nikto nedá nič iné, iba to čo bude v ponuke pre všetkých bez ďalších možností výberu, takže budeme hladní. Malina nám chcela vyčarovať úsmev na tvári, tak povedala, že určite budeme mať zásoby sladkostí z domu. Ale hneď dodala, že cukrovinky škodia zdraviu a oberajú telo o silu. Ani Rysuľa neostala ticho, keď nás videla unavených a bez nálady. Upozornila nám, že by sme sa mali začať viac hýbať, aby sa do nášho tela dostali hormóny šťastia, aby sme boli usmiate a aby sme mali silu zdolať trasy, ktoré na nás čakajú. Čo budeme robiť? V hlavách sa nám neustále rojili myšlienky o tom, kde máme začať, aby sme za krátky čas boli ako správni turisti pripravení na pobyt v Tatrách. S rodičmi sme sa dohodli, že chceme na desiatu zdravé jedlá, celozrnné pečivo s maslom, syrom, zeleninou a ochutené mlieko v krabičke. Aj spolužiaci, ktorým mlieko nerobilo dobre, pili bezlaktózové mlieko. Dokonca sme zjedli aj obed a zistili sme, že tie jedlá nie sú až také zlé, ako sme si mysleli. A tety kuchárky len neveriacky krútili hlavami, ako sme sa polepšili. Malina nám bola stále nablízku a kontrolovala, ako sa zlepšujeme a veru aj v triede sme medzi sebou prestali súperiť a boli sme k sebe milší. Uvedomili sme si, že v cudzom prostredí bude dobre, keď budeme držať pokope a budeme si navzájom pomáhať. Mať srdce na správnom mieste je najdôležitejšie. Keď sme už s Ďateľinkou a Malinou pochopili, že s pevnou vôľou dokážeme toho veľa a priblížime sa k tomu, čo sme si dali za cieľ, stála pred nami asi najťažšia úloha, vymeniť detskú izbu s mobilom v ruke za ihrisko s kamarátom, futbal, naháňačky, schovávačky. Pravidelným športovaním sme pomaly získavali kondičku. A čo sme si dali na zdravý olovrant? No predsa nízkotučné mliečne výrobky, do ktorých sme pridali orechy a sušené ovocie a ochutené acidofilné mlieko.



Dali sme si záväzok, že do školy a zo školy budeme chodiť peši a budeme počítať, kto koľko krokov prešiel. Možno urobíme nejaký rekord. Nikde nebude zapísaný, bude náš, lebo sme prijali výzvu mliečnej hliadky. Výzvy sú predsa na to, aby sme ich prekonali.

Mliečna hliadka troch statočných kravičiek Ďatelinky, Maliny a Rysule splnila svoje poslanie. Dodala nám silu a my jej za to ďakujeme. Tešíme sa na školu v prírode a veríme, že naša pani učiteľka z nás bude mať veľkú radosť.

*Teraz všetci dobre vieme,
sila, zdravie v mlieku drieme.
Zdravé kosti, pevné svaly?
Pohár mlieka, ten to spraví.
Zdravé telo do trička,
spraví ranná rozcvička.
Nebud' smutní z mobilu,
teš sa radšej z pohybu.
Mliečna hliadka, program zdravý,
nech sme stále šťastní, hraví.*

