

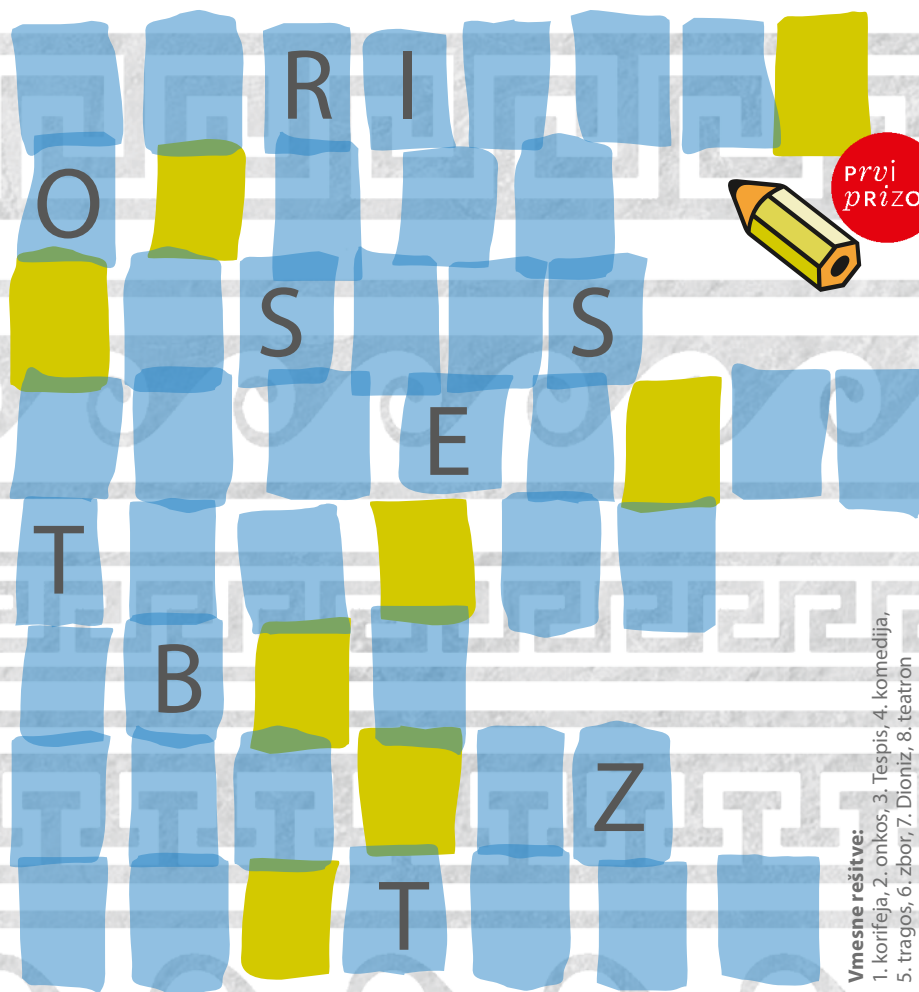
SVETILNIK

/ Kulturni občasnik za mlade zanesenjake / Gledališče Koper / Pokrajinski muzej Koper /
Comunità Autogestita Costiera della Nazionalità Italiana Capodistria, Centro Italiano
"Carlo Combi" Capodistria / Osrednja knjižnica Srečka Vilharja Koper / Pokrajinski arhiv Koper /
Otok, zavod za razvijanje filmske kulture, Izola / Pomorski muzej "Sergej Mašera" Piran /
Znanstveno-raziskovalno središče Koper / Letnik XIII / Številka 4 / Junij 2020 / Brezplačni izvod /

Križanka

Pravilni odgovori na vprašanja ti bodo dali naslov ene najslavnejših grških tragedij, ki jo je napisal Sofoklej približno leta 442 pred našim štetjem. Križanko boste lažje rešili, če boste prebrali strani Moj oder.

1. Vodja zbora v grškem gledališču
2. Ime pričeske starogrških igralcev
3. Prvi igralec
4. Ni tragedija, je ...
5. Beseda, ki pomeni kozlovski spev
6. Sestava približno 50 mož
7. Bog vina, plodnosti in zabave
8. Prostor v gledališču, kjer so sedeli gledalci



Vmesne rešitve:

1. korifeja, 2. onkos, 3. Tespis, 4. komedija,
5. tragos, 6. zbor, 7. Dioniz, 8. teatron

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

S časovnim strojem v čas grškega gledališča, tja, kjer se je vse začelo

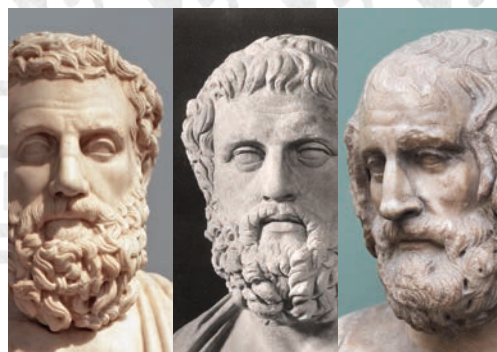
Gledališče je nastalo v antični Grčiji med 7. in 2. stoletjem pred našim štetjem. Torej je od takrat preteklo že veliko časa. Nastalo je iz obredov, ki so se počasi spreminjali v gledališke predstave. Slavniti starogrški filozof Aristotel je dejal, da so se tragedije razvile iz **DITIRAMBOV**; to so bile pesmi, ki so jih peli na čast bogu Dionizu.



Michelangelo Merisi da Caravaggio, Dioniz (Bakhus), 1596–1597, olje na platno, 95 × 85 cm, Galleria degli Uffizi, Firenca

Tragedije, komedije in satire so bile najzgodnejše oblike gledališke umetnosti. Igrali so jih na dogodku, ki so ga imenovali po bogu Dionizu: Dionizije. Potekale so šest dni vsako leto spomladi.

Najslavnejši **TRAGEDIOGRAFI** so bili: **Ajšhil, Sofoklej in Evripid.**



V grškem gledališču je imel **ZBOR** zelo pomembno vlogo, kajti sprva je bil prav on tisti, ki je pel ditirambe. Zbor je na začetku sestavljalo približno 50 moških, kasneje se je krčil in krčil in končal pri dvanajstih do petnajstih moških, ki niso imeli več tako velike vloge kot na začetku. Vodja zbora se je imenoval **KORIFEJA**. Pevec v zboru pa **KOREVT**. Zbor je imel vlogo komentatorja in pripovedovalca.

Okoli leta 535 pr. n. št. se v tragediji pojavi oseba z imenom **TESPIS**, ki igra samostojno vlogo, je v dialogu z zborom ter ima vlogo komentatorja in pripovedovalca. Ker je bil prvi, ki je vse naštetu počel samostojno, kot oseba in ne kot del zbora, Tespisa imenujemo **PRVI IGRALEC**.



Nino Pisano, Tespisov voz, relief z Giottovega zvonika v Firenci, 1334–1336, danes v Museo dell'Opera del Duomo, prav tam

Foto: Wikimedia Commons

Beseda tragedija prihaja iz besede **TRAGOS**. In veste, kaj pomeni beseda tragos? **KOZEL**. Tragedija naj bi pomenila kozlovski spev.

In veste, iz katere besede prihaja beseda **KOMEDIJA**? Iz besede **KOMOS**, kar pomeni veseljaški, pivski obhod veseljakov.

Grška gledališča so bila sezidana v naravi, v obliki amfiteatra. To niso bile zaprte stavbe z lučmi in zavesami ter odrom in dvorano, kot jih poznamo danes. To so bili amfiteatri z izjemno dobro akustiko, postavljeni na vzpetinah. Nam najbližja rimska amfiteatra sta v Trstu v Italiji in v Pulju na Hrvaškem. Oder, na katerem so igrali predstave, se ni imenoval oder, kot ta igralski prostor imenujemo danes, ampak **ORKESTRA**.

Ljudje so sedeli v dvorani, ki se je imenovala **TEATRON**.

Prostor, ki ga danes imenujemo oder, se je v grškem gledališču imenoval **PROSKENIJ**.

Že v antičnem grškem gledališču so vedeli, da mora gledališka predstava vsebovati zvoke, ki jih igralec sam ne zna in ne zmore proizvesti in ki predstavi dodajo to, da dogajanje postane bolj prepričljivo, realno. To so bili zvoki, ki so ponazarjali nevihte, strele, grom ter, kar je bilo v tistem času najpomembnejše, zvoke bogov in celo prihod boga na prizorišče. Ta je bil tisti, ki je tako v enem zamahu



Epidavros, najbolj akustično gledališče antične dobe

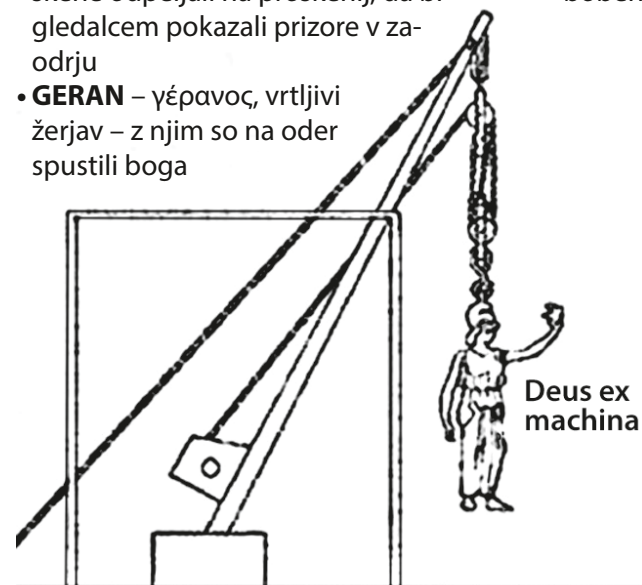


Igralci z maskami

končal tragedijo. Prihod boga na oder in njegov hitri zaključek dogajanja imenujemo **DEUS EX MACHINA**.

Posebne naprave, ki so proizvajale zvoke in spuščale bogove na oder, so imele zelo zanimiva imena. Naštejmo jih nekaj:

- **ENKIKLEMA** – ἐγκύκλημα, lesena ploščad na kolesih, ki so jo iz notranjosti skene odpeljali na proskenij, da bi gledalcem pokazali prizore v zadržju
- **GERAN** – γέρανος, vrtljivi žerjav – z njim so na oder spustili boga



- **TEOLOGEJON** – θεολογεῖον, lesena ploščad pod skeno, s katere so bogovi nagovarjali smrtnike
- **KERAVNOSKOPEJON** – κεραυνοσκοπεῖον, mehanizem za ustvarjanje bliskov in strel je bil postavljen nad streho skene, ob straneh je imel kovinska zrcala, ki so odsevala sončne žarke
- **BRONTEJON** – βροντεῖον, ogromen boben za grom (vir: Wikipedija)



Skene



Starogrška maska Zevsa (kopija)

Igralci v grških gledališčih so bili samo moški. Ženske niso smele igrati.

Igralci so igrali z maskami na obrazu. Uporabljali so 30 različnih mask. Vsaka maska je prikazovala drugačno razpoloženje ali čustvo, spol, družbeni status in starost. Tako je lahko ena oseba igrala do tri vloge. Maske so bile narejene iz lahkega lesa.

Foto: Carole Hadziaro / Wikimedia

Igralci so bili obuti v posebne čevlje z zelo, zelo visokim podplatom, ki so se imenovali **KOTURNE**. Oblečeni pa so bili v pisane, dolge, drapirane tunike. In da bi bili še višji in tako bližje bogovom, so njihove glave krasile posebne, visoke pričeske, imenovane **ONKOS**.

Čevlje z visokimi podplati in visoko oblikovane pričeske so igralci nosili zato, da bi se lahko čim bolj približali božanstvom, za katera so verjeli, da vodijo njihova življenja. V Evropi, še posebej v Grčiji, je ohranjenih več antičnih gledališč. Najznamenitejše starogrško gledališče imajo v Epidavru v Grčiji. Če vas pot zanese tja, vam priporočam, da si ga ogledate, in predvsem, da v njem preverite akustiko. Kako? Povprašajte starše, kako se to naredi.



Koturne
Iz članka Cothurnus
du Dictionnaire
Darembert et Saglio
(1877)

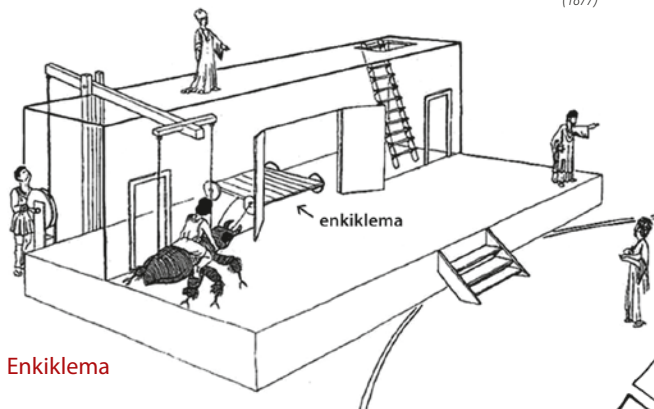


Starogrška maska
lika Trojanke s frizuro,
imenovano onkos.
Masko hranijo Staatliche
Museen v Berlinu
Foto: Johannes Laurentius

PROSKENIJ – προσκήνιον – lepo izoblikovan in okrašen prednji del lesene zgradbe (sprva je bil lesen, pozneje zidan).
DEUS EX MACHINA – θεὸς ἀπὸ μηχανῆς, bog iz stroja, pojem iz antične tragedije, v kateri so s posebnimi napravami spuščali na oder bogove, da so razpletali nerešljive zaplete; nepričakovan in neverjeten poseg kake osebe ali sile, ki povzroči preobrat ali razplet v zadnjem trenutku; nepričakovana pomoč ali posredovanje. (Joc Triglav, v: Geodetski vestnik, 58/4)
KOTURNE – obuvala z visokim podplatom.
ONKOS – visoka pričeska.
AKUSTIKA – akústika -e ž (ú) 1. nauk o zvoku: glasbena, medicinska akustika / center, oddelek za akustiko 2. prisotnost, kakovost zvoka v prostoru: skrbeti za akustiko; ... (vir: SSKJ)

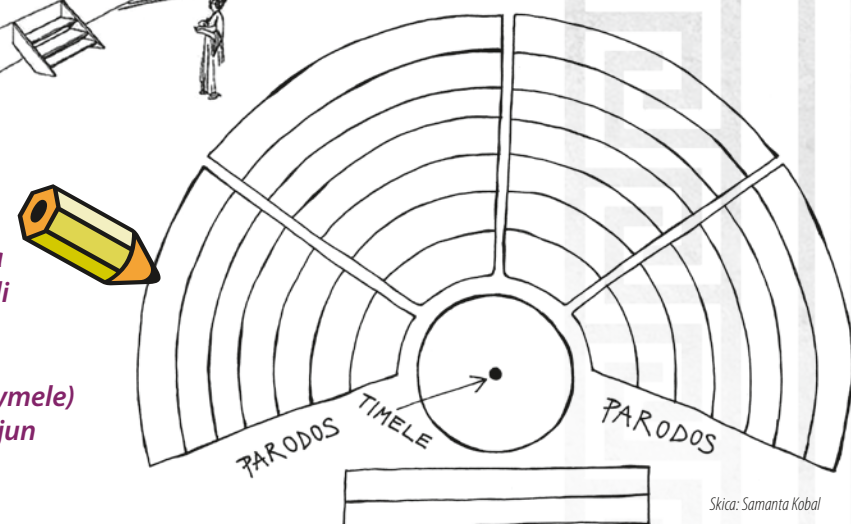
Slovarček:

DIONIZ – Διόνυσος ali Διώνυσος je v grški mitologiji sin Zeusa in Semele; bog vina, plodnosti, veselja in razposajene objestnosti. (vir: Wikipedija).
DIONIZIJE – prireditev v slavo in čast bogu Dionizu, na katerih je bilo nekaj dni posvečenih tudi igranju tragedij, komedij in satir.
TRAGEDIODRAF – pisatelj tragedij in satir.
SATIRA – satíra -e ž (ī) 1. lit. delo, ki na oster, zbadljiv način prikazuje resničnost, življenje ... (vir: SSKJ)
AMFITEATER – amfiteáater -tra m (á) pri starih Grkih in Rimljanih okrogel ali ovalen prostor za nastopanje, s stopničasto se dvigajočimi sedeži ... (vir: SSKJ)
ORKESTRA – ὄρχήστρα – osrednji del grškega gledališča, okroglo plesišče.
TEATRON – θέατρον – prostor za gledalce, ki je s treh strani oklepal orkestro.



Enklema

Poimenuj posamezne dele grškega gledališča. Pravilne odgovore najdi v besedilu. ➡
 Na spletu poišči besedi **TIMELE** (Thymele) in **PARODOS** in poleg njiju dopiši njun pomen. ➡



Skica: Samanta Kobal

Želim ti prijetno branje in reševanje križanke na naslovnici.

Prav tako ti želim dolge in brezskrbne počitnice, polne najrazličnejših dogodivščin! * **Samanta**

Muzejski koronačas na fotografijah



Čigav grb je to? Sedmošolci OŠ Livade iz Izole so po ogledu zbirke grbov v muzeju ustvarili vsak svoj grb – v skladu s pravili stroke – in poskusili v njem čim bolje predstaviti samega sebe.



Prvo- in drugošolci OŠ Ankaran so si ogledali etnološko zbirko, nato so po navdihu starih mojstrov tudi sami ustvarili zanimiva likovna dela.



Zadnji, ki so nas obiskali, preden se je muzej spremenil v spečo Trnuljčico, so bili četrtošolci OŠ Antona Ukmarja z Markovca, ki so na *Lovu na zaklad* samostojno spoznavali muzejske zbirke.



V soboto, 7. marca, je potekala dvojezična delavnica *Benvenuti al museo!*, na kateri smo ob muzejskih predmetih raziskovali italijansko kulturo in jezik. Seveda smo se tudi igrali!



Capodistria festeggia il compleanno di Gian Rinaldo Carli!

L'11 aprile 1720 nasceva a Capodistria Gian Rinaldo Carli, figlio del conte Rinaldo Carli e di Cecilia Imberti, quindi quest'anno ricorrono ben 300 anni dalla sua nascita!!!

Qui nacque in un bel palazzo che si trova nel centro storico a Capodistria, in via Oton Župančič 39, che ancora oggi porta il suo nome, **Palazzo Carli**.



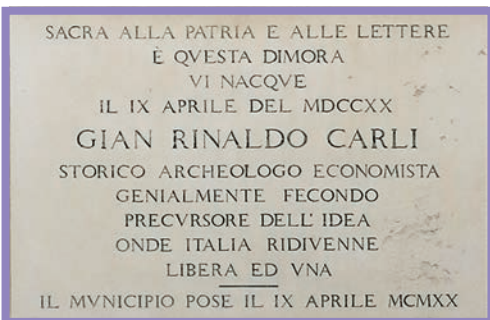
Foto: Archivio Centro Italiano "Carlo Combi" (CICC)

Cortile interno di Palazzo Carli



Foto: Archivio CICC

Palazzo Carli a Capodistria



Targa commemorativa presente sulla facciata di Palazzo Carli (Foto: Archivio CICC)

Ma chi è Gian Rinaldo Carli e cosa ha fatto di così importante per essere ricordato? È stato uno **studioso** capodistriano molto apprezzato nel **Settecento** per la sua **grande cultura** e per i **numerosi libri che ha scritto**, i quali si conservano anche nelle biblioteche di Capodistria. Ha studiato nella sua città natale, al **Collegio dei nobili** (edificio che oggi ospita le scuole di lingua italiana a Capodistria, tra cui il Ginnasio che porta il suo nome!), poi ha anche insegnato all'**Università di Padova**.

È stato un **economista** noto all'epoca in tutta Europa tanto da essere nominato presidente del Supremo Consiglio di economia nel Ducato di Milano. Carli è stato molto attivo nelle **accademie** (erano associazioni composte da gruppi di studiosi, che si incontravano regolarmente, per discutere di scienze, arte e letteratura), che a quel tempo erano assai numerose e attive. Il conte Carli nel corso della sua vita si occupò di **ricerche storiche e scientifiche, di letteratura,**



Il Collegio dei nobili a Capodistria

di **poesia, di teatro, di tradizioni, di economia** e altro ancora. A Capodistria collaborò lungamente con il cugino **Girolamo Gravisi**, anche lui importante personaggio della città, grande studioso dai vasti orizzonti culturali.

Gian Rinaldo Carli morì nei pressi di Milano nel 1795.

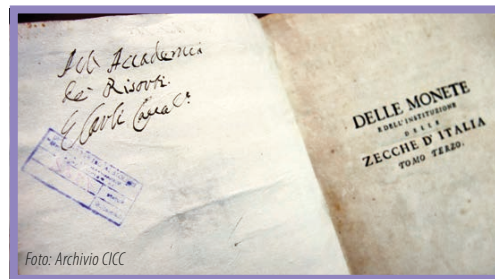


Foto: Archivio CICC

Libro di Gian Rinaldo Carli con firma autografa, conservato presso la biblioteca del Ginnasio "Gian Rinaldo Carli" di Capodistria

Gian Rinaldo Carli così come Girolamo Gravisi e tanti altri personaggi dell'epoca, facevano parte di un **movimento culturale**, che si diffuse in tutta Europa nel XVIII secolo e che prese il nome di **Illuminismo**. Il termine Illuminismo deriva da **"lume"** (luce), infatti i loro esponenti desideravano illuminare gli uomini con la "luce" della ragione e delle scienze. *

Roberta Vincoletto, Centro Italiano "Carlo Combi"

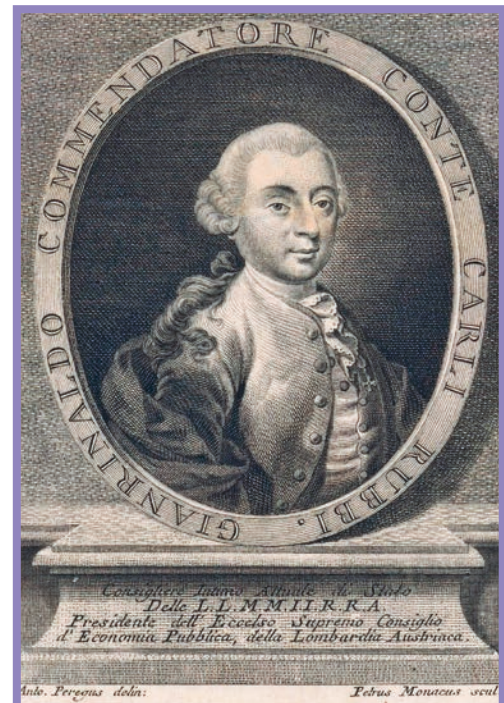


OMINISMAITII

Illuminismo

Trova le seguenti parole nel puzzle (in orizzontale/verticale):

ACCADEMIE | CAPODISTRIA | CULTURA | ILLUMINISMO | SCIENZA | BIBLIOTECHE | CARLI | GRAVISI | LIBRI | SETTECENTO



Gian Rinaldo Carli

Foto: Wikimedia Commons

Prebudite ustvarjalca v sebi

Na Oddelku za mlade bralce Osrednje knjižnice Srečka Vilharja Koper smo v pomladnih mesecih gostili razstavo mladega likovnika **Jana Štefca** iz Škofij. Sam se nam je takole predstavil:

Sem Jan Štefci, star petnajst let in živim na Škofijah. Obiskujem prvi letnik Srednje turistične šole v Izoli. Rišem že od malih nog, saj me risanje sprošča in veseli. Rad uporabljam različne tehnike risanja. Začel sem z akrilnimi barvami na platnu, trenutno pa najraje rišem z alkoholnimi in akrilnimi flomaštri. Rišem različne motive, predmete iz vsakdanjega življenja, domišljjske like, like iz filmov, risank ter karikature oseb. Pray tako najdem navdih v naravi, kjer tudi najraje fotografiram.

Ker je bila njegova razstava zaradi preventivnih ukrepov v zvezi s covidom-19, mi želimo omogočiti še en stik z občinstvom. Njegova likovna ustvarjalnost nas je navdušila. Verjamemo, da bo tudi vas. *



Da pa vam v poletnih mesecih ne bo dolgčas, prilagamo bralna priporočila za ustvarjalne dni

Kristy Neale: 365
ustvarjalnih zamisli
za majhne in
velike



Igriva ustvarjalnica za dekleta in fante: 100 idej, kaj lahko ustvariš, počneš ali izveš



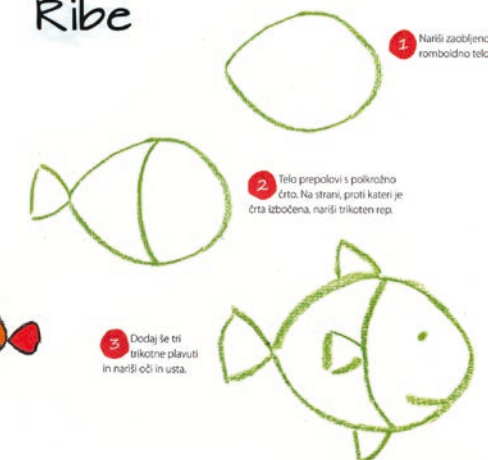
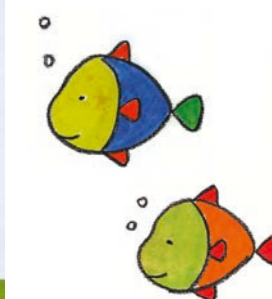
Fiona Watt,
Anna Milbourne in
Rosie Dickens: Velika knjiga
o risanju



Christopher Hart:
Risani junaki

Za začetek se preizkusite z risarskimi navodili iz knjige

Risanje je igra avtorja Mihe Zorca. Ribe



* Urška

Nalezljive nadloge

Bolezen ni nikoli prijetna. Vedno nam prekriža načrte, nas oddalji od prijateljev in pride takrat, ko je najmanj primerno. No, saj ni nikoli primerno ... Potem pa je še nalezljiva. Leze okoli in leze za vsakim, in se naleže nalezljive nadloge. No, ene nadloge bežijo od čaja in juhe, ene od zdravil, ene se bojijo injekcije in jih prežene cepivo. Obstajajo različne nadloge in z nami so že vso človeško zgodovino. Poznamo prehlade in gripe, pa norice, davico, malarijo, kolero, tifus, kugo, jetiko, črne kože ... Nekatere od teh bolezenskih nadlog povzročijo virusi, druge bakterije in nekatere glive. Prenašajo jih insekti, živali in ljudje.

Nalezljive bolezni se hitro razvijajo v toplem in vlažnem prostoru ter tam, kjer je v majhnem prostoru zbranih zelo veliko ljudi. V našem telesu sobivajo nam prijazne bakterije, glive in virusi pa tudi neprav prijazne. Ko zaradi **slabe prehrane, lakote, pomanjkanja vode** postanejo neprijazni prebivalci v našem telesu številnejši, odprejo vrata našega **imunskega sistema** in bolezen vstopi. V zgodovini so bili pri nas najbolj razširjeni **kuga**, ki so jo imenovali črna smrt, pa **tifus, kolera** in **tuberkuloza**, ki so jo imenovali bela smrt ali bela kuga.

Karanteno ali *contumacio* so poznali v Benetkah v 15. stoletju. To so bila skladišča, v katera so zapirali blago, ki je prispelo z ladjami. Nihče se ga ni smel dotikati najmanj 14 dni. Tudi prve **lazarete** (bolnice za nalezljive bolezni) so ustanovljali v 15. stoletju v Benetkah. V 16. stoletju (25. marca 1577) so v Kopru ustanovili glavni sedež zdravstva za provinco.

10. maja 1581 pa so v Piranu uvedli poseben prispevek za zdravstveni urad. Ta obvezni znesek je bil enak za vse prebivalce. Ko se je v 17. stoletju razširila **epidemija** kuge na Kranjskem, so zdravstveni uradi sprejeli stroge ukrepe, da bi zaščitili provinco Istro pred okužbo. Zaprla so mesta, Pirančani so celo pretrgali vse trgovske stike s preostalimi mesti.

V 18. in 19. stoletju so se tudi na Primorskem razširile epidemije **tifusa, kolere, griže, koz, škrlatinke** in **davice**. V 19. stoletju so oblasti zaradi širjenja epidemije v obdobju karantene prepovedale kakršno koli gibanje med Debelim in Tankim rtičem. Epidemije so se pojavljale skoraj vedno **skupaj z obdobji krize in pomanjkanja**, kot so suše, poplave, vojne.

Mestne oblasti so hitro ugotovile, da je pri obvladovanju epidemije zelo pomembno skrbeti za **higieno**. V 19. stoletju so spoznali, da je za zdravje ljudi nujna **čista pitna voda**. Tako so začeli čistiti javne vodne vire, vodnjake. Ko so **mikrobiologi** odkrili viruse, bakterijske krivce, so lahko začeli tudi izdelovati **zdravila** in **cepiva**. Ta so epidemije ustavila ali celo preprečila. Tako sta **razvoj medicine** ter skrb za **osebno nego**, za **snaznost hiše** in **okolice**, za **izobraževanje ljudi**

pripomogla k zmanjšanju epidemij in smrtnih žrtev.

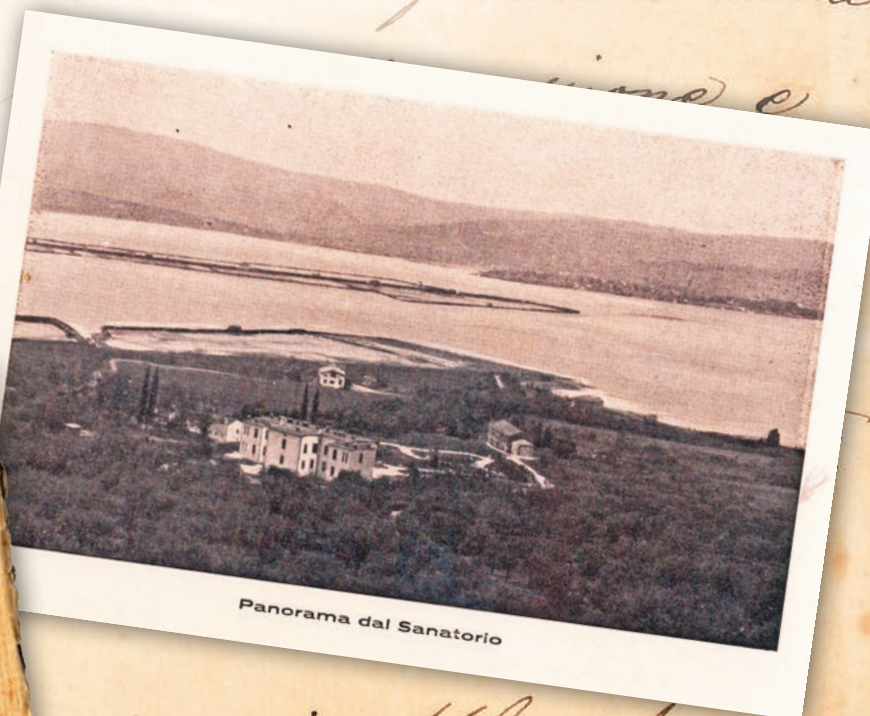
S širjenjem nalezljivih bolezni je povezano **ustanavljanje posebnih ustanov, namenjenih zdravljenju ljudi**; najprej so bili to **lazareti** in **hospici**, kasneje pa **bolnišnice** in **zdravilišča**. Raziškovalci, ki so se ukvarjali z boleznimi, so ugotovili, da je **morska voda zelo zdravilna**. Zato so ob morju gradili zdravilišča ter organizirali **počitniške kolonije, zavetišča** in **okrevališča**; zlasti za otroke. Tako so **v Ankaranu** leta 1909 odprli pomemben **sanatorij za zdravljenje tuberkuloze, v Valdoltri**, v bližini Ankarana pa **otroško okrevališče**.

Še v času prve svetovne vojne, ki je trajala od leta 1914 do leta 1918, se je v Kopru razširil **tifus**. Takoj po vojni pa se je po svetu razširila zelo nalezljiva bolezen, ki so jo poimenovali **španska gripa**. Zaradi španske gripe je po svetu umrlo več kot 20 milijonov

ljudi; v Sloveniji pa okoli 6 tisoč. **Navodila za preprečevanje epidemije** iz leta 1915 so prebivalcem nalagala skrb za **čistočo** prebivališč in okolice. Poleg tega pa so ljudje v njih prebrali, da si morajo pred vsakim obrokom hrane **umivati roke**, da naj se izogibajo uživanju **surovih in nesvežih živil**. Prav tako je bilo prepovedano uživanje morskih školjk. V navodilih je bilo zapisano, naj ljudje pijejo le **čisto vodo iz javnih vodovodov**, naj **prekuhajo mleko** ter **zaščitijo hrano** pred muhami in drugimi žuželkami.

Tudi danes smo priča nalezljivi bolezni, ki je zajela ves svet in za nekaj časa omejila druženje, šport, izlete. Zaradi nje smo morali celo zapreti šole. Ime ji je **COVID-19**.

* mag. **Nada Čibej**



Panorama dal Sanatorio



Reši naloge:

1. Naštej vsaj pet (5) nalezljivih bolezni:

gliva

komar

muha

bakterija

virus

3. Napiši pravilno ime bolezni:

črna smrt

bela smrt

koronavirus

4. Opiši, kako si preživel obdobje karantene:

Manj znane besede:

epidemija – nenaden izbruh in hitro širjenje nalezljive bolezni;

karantena – osamitev zaradi suma okuženosti, običajno v ločenem prostoru;

higiena – čistoča, ukrep za ohranitev zdravja;

mikrobiologija – veda o mikroorganizmih, zelo majhnih in očem nevidnih;

cepivo – snov, ki jo vbrizgamo z injekcijo v telo za zaščito pred nalezljivimi boleznimi;

hospic – zdravstvena in socialna ustanova, ki skrbi za hudo bolne;

sanatorij – zdravstvena ustanova za zdravljenje bolnikov z določeno boleznijo, na primer tuberkulozo. * **Nada**

Opogovori: 1. na primer: kuga, malarija, kolera, tifus, davica; 2. a - povzročitelj, b - prenašalec, c - prenašalec, d - povzročitelj, e - povzročitelj; 3. kuga, tuberkuloza, covid-19.

Skladiščenje soli

V zadnjih treh številkah Svetilnika si izvedel, kako nastane sol, kakšno orodje so uporabljali in kako so sol prevažali. Tokrat pa lahko spoznaš še zadnjo postajo, ki jo je imela sol, preden je prišla v trgovino, to je **skladišče soli**.

Na območju Pirana je bilo veliko skladišč soli, saj je solinarstvo zelo pomembna gospodarska panoga z dolgo tradicijo. Največja skladišča soli so zgradili v obdobju avstrijske države na začetku 19. stoletja: skladišča Fisine

(danes Grando) in Monfort v Portorožu, Antenal v Luciji in sklop skladišč na polotoku Seča. Številna skladišča so bila tudi v mestu Piran, saj so sol shranjevali tudi v večjih pritličnih kletih. Danes stojita samo še dve skladišči, in sicer Monfort in Grando v Portorožu. Gre za kamniti skladišči s poševno grajenimi zidovi. Monfort ima pet *campat* – predelov, na višini 5 m pa so poleg vhodnih še ena vrata, imenovana *la porta del primo piano*, ki so jih uporabljali, ko je bilo skladišče napolnjeno do te višine.

Sol so z različnimi plovili pripeljali iz solin do skladišč soli, kjer so jo morali

raztovoriti. Včasih so to počeli ročno. Na plovilu so napolnili nečke, ki so jih solinarji ali drugi najeti delavci na ramenih nosili v skladišče soli. Ko so spodnji del skladišča napolnili, so sol nosili skozi zgornja vrata.

Nečke, ki so jih prenesli v skladišče, so preštevali s tako imenovanimi *silelami*, lesenimi deščicami, in tako vedeli, koliko soli so prenesli z vsakega plovila.

Kasneje so za skladiščenje soli začeli uporabljati posebna dvigala in posode, ki so jih imenovali *baje*. *Bajo* so spustili v plovilo, štirje solinarji so jo napolnili s soljo in jo nato z dvigalom dvignili na



Nekdanje skladišče soli Monfort, kjer je tudi enota Pomorskega muzeja



Razglednica prikazuje skladiščenje soli z nečkami



Skladiščenje soli skozi streho



Silele – lesene deščice za štetje količine soli



3D prikaz skladiščenja soli skozi zgornja vrata



Polnjenje vreč v skladiščih soli



Žig Piranskih solin



Baja – merilna posoda za prenos soli v skladišča skozi streho

streho skladišča. V strehi je bila narejena luknja, skozi katero so stresali sol in tako skladišče lahko napolnili do vrha.

V skladišču je bila tudi pakirnica, kjer so sol pakirali v različno velike vreče. Prvotno so uporabljali vreče iz jute in nanje odtisnili žig z napisom Piranske soline. Izviren žig hranimo v našem muzeju. Uporabljali so tudi vreče iz papirja in kasneje še iz plastike. * *Veronika*

V mreži poišči besede | MONFORT | KAVEDIN | GAVERO | TAPERINI | MAONA | SOLINE | FOND | KANAL | BOTASO | PROVIN | NEČKA | PAIETA | SOL | MAESTRAL | in jih obkroži.
Iz preostalih črk sestavi ime muzeja, ki leži v Sečoveljskih solinah, v opuščnem predelu Fontanigge.

S	M	A	E	S	T	R	A	L	K
B	O	T	A	S	O	S	O	M	A
P	N	L	L	O	G	I	N	A	V
A	F	K	I	L	A	A	R	O	E
I	O	A	S	N	V	F	O	N	D
E	R	N	T	N	E	Č	K	A	I
T	T	A	P	E	R	I	N	I	N
A	V	L	P	R	O	V	I	N	A

MUZEJ

Inštitut za kineziološke raziskave Gibanje je zdravje



Gibanje v najrazličnejših oblikah je za zdravje zelo pomembno. Priporoča se zadostno gibanje, vsaj 60 minut hoje, še boljše pa je, da tečemo, skačemo, kolesarimo, brcamo žogo in podobno, saj si tako pomagamo, da skladno rastemo in se razvijamo ter poskrbimo za zdravje tudi, ko bomo odrasli. S tem pa prispevamo tudi h krepitvi imunskega sistema ter lažjemu boju z okužbami in boleznijo. Po gibanju smo tudi bolj sproščeni, zadovoljni, imamo boljši tek in bolje spimo. Šele, ko je naše gibanje zaradi poškodbe ali bolezni omejeno, se resnično zavemo, kako pomembno vlogo ima v našem življenju. **Da bomo zdravi in bo gibanje resnično del našega vsakdana, poskusimo upoštevati 10 pravil:**

1 Splošno zdravje

Zdravje je ena najpomembnejših vrednot in je temelj kakovostnega življenja, ki ga ni mogoče kupiti. Za svoje zdravje lahko poskrbimo tako, da se dovolj gibljemo, se zdravo prehranjujemo ter redno spremljamo spremembe v našem počutju in delovanju telesa. Med zmernim gibanjem, ko se začnemo potiti in postanemo zadihani, porabimo 5- do 7-krat toliko energije kot med sedenjem. Med zelo intenzivno vadbo, ko se ne moremo več pogovarjati, pa porabimo 7- do 20-krat toliko ener-

gije kot med sedenjem. Gibalna/športna aktivnost je tako najuspešnejše sredstvo za nadzor naše telesne teže in za zagotavljanje dnevne učinkovitosti pri različnih opravilih.

2 Dovolj gibanja vsak dan

Vsak dan moramo poskrbeti, da se dovolj gibljemo, vsaj 60 minut dnevno. To lahko storimo tako, da se z družino odpravimo na sprehod in s prijatelji na zunanje igrišče, kjer lahko tečemo, skačemo ali se igramo različne igre. Prav

tako smo lahko dejavni doma, ko pomagamo staršem pri vsakdanjih opravilih (pospravljanje sobe, brisanje prahu, odnašanje smeti). Še dodatno smo lahko aktivni, ko se udeležujemo v različnih športih.

3 V gibalni/športni aktivnosti moramo uživati in se zabavati

Ker je zdravju koristno le redno gibanje, moramo izbrati takšen šport, v katerem bomo uživali in se zabavali. Pomembno je izbrati take vsebine, pri katerih lahko najboljše pokažemo, kaj zmoremo, pri katerih se dobro počutimo in smo zadovoljni.

4 Ukvarjati se moramo z različnimi gibalnimi/športnimi aktivnostmi

Na voljo imamo veliko različnih športnih dejavnosti. Lahko so to le igre na prostem ali pa organizirane športne dejavnosti. Poiščemo gibalno/športno aktivnost, ki nam je všeč, ki jo lahko izvajamo

vsak dan ter nam je ves čas dostopna. V izziv naj bo poskusiti kakšno novo, zabavno obliko gibanja; odkriti nov šport, nove igre. Najlepše je, če se z družino in prijatelji večino časa gibljemo na prostem.

5 Gibalna/športna aktivnost mora biti primerna naši starosti in potrebam

Vsake gibalne/športne aktivnosti se moramo lotiti premišljeno. Ko treniramo določen šport, moramo vedeti, kdaj smo utrujeni, kdaj potrebujemo počitek in

sprostitev. O primernosti gibalne/športne aktivnosti za svojo starost in telesno pripravljenost se lahko pozanimamo pri učitelju športa, trenerju ali pri starših. Prav je, da prisluhnemo svojemu telesu, ki bo z bolečinami v mišicah hitro pokazalo, kdaj je bila vadba prezahtevna.

6 Gibalna/športna aktivnost naj bo sprostitiv in druženje z vrstniki

Ob večinoma sedečih šolskih in drugih obveznostih moramo najti tudi čas za sprostitiv. Aktivno preživljanje prostega časa ni igranje računalniških igrin in gledanje televizije, ampak gibalna sprostitiv, ki jo naše telo po sedenju potrebuje. Lahko je to sprehod v naravi, izlet s kolesom, plavanje in vodni športi, različne gibalne igre na prostem, ples ali druge aktivnosti, ki zagotovijo, da smo gibalno aktivni do stopnje, ko se zadihamo in oznojimo.

7 Do gibalne/športne aktivnosti moramo ustrezno pristopati

Ko si izberemo ustrezno vadbo, jo moramo opravljati redno, disciplinirano in po najboljših močeh. Pred vadbo izberemo primeren prostor, se primerno oblečemo in obujemo. Že vsaj dve uri pred vadbo pa poskrbimo za ustrezno prehrano in vnos tekočin. Po vadbi se preoblečemo in poskrbimo, da se ne prehladimo.

8 Gibalni/športni aktivnosti mora slediti ustrezen počitek

Telesu moramo omogočiti dovolj počitka in spanja. Zelo pomembno je, da gremo dovolj zgodaj spat, da je naša spalnica prezračena, da so luči ugasnjene ter da blizu naše postelje ni ničesar, kar bi nas motilo pri spanju. Računalnik, televizija in telefon naj bodo v drugem prostoru ter umaknjeni od postelje. Tudi če smo

popoldne po pouku utrujeni, lahko prosti čas izkoristimo za kratek, polurni počitek z mirno glasbo; brez telefona, računalnika ali televizije.

9 Zdrava prehrana je zelo pomembna

Da bomo med opravljanjem vsakodnevni dejavnosti imeli dovolj energije, se moramo redno in ustrezno prehranjevati ter popiti dovolj tekočine (vode). Vsak dan moramo zajtrkovati, pri preostalih obrokih (malica, kosilo in večerja) jemo raznovrstno in zdravo hrano. Izogibamo

se hitro pripravljene mastni hrani, sladkarijam ter sladkanim in gaziranim pijačam.

10 Varnost

Med izvajanjem gibalnih/športnih aktivnosti moramo poskrbeti za varnost. Ustrezno se zaščitimo s športno opremo, kot so ščitniki, zaščitna čelada, varnostni pas ipd. Prav tako je pomembna izbira oblačil, s katerimi se zaščitimo pred mrazom, vetrom in soncem. Paziti moramo, da je prostor, v katerem vadimo, varen,

brez ostrih robov, steklenih sten, drsečih podlag ali drugih nevarnih objektov. Samo varna gibalna aktivnost je lahko tudi koristna in zabavna!!

Gibanje je torej nujno za naše zdravje, zato izberimo take gibalne/športne aktivnosti, ki nam bodo zagotovile zdravje. Z upoštevanjem desetih pravil se bomo med gibanjem še bolj zabavali, ostali zdravi in z veseljem čakali na naslednje gibalne/športne izzive. *



