

Frey, Jana: **Zrak za zajtrk.**

Alexandra Natalie Zaleznik.

| M | 3. stopnja |

Izola: Grlica, 2017. (Na robu), 159 str.

| dekleta, prehranjevalne motnje, anoreksija, družina, strah, bolnišnice



Na hrbtni strani knjige: Serafina ima 64 kil. Počuti se debelo in nesrečno. Kako rada bi bila tako lepo vitka kot prijateljica Ernestine ali mlajša sestra Maria. Ta želja jo povsem obsede. Želja postaja vse močnejša in nekega dne preneha jesti. Serafina strada in strada. Dokler skoraj nič več ni ostalo od nje.

Dobra predstavitev knjige na portalu Dobre knjige.si:

<http://www.dobreknjige.si/Knjiga.aspx?knjiga=4724>

Literature seveda NE ločujemo na deklinsko in fantovsko, ampak to delo se mi vendar zdi izrazito deklinška zgodba, primerna za najstnice v 3. triletju. OŠ in srednješolke ter njihove vzgojiteljce! Zgodba je nastala na podlagi resničnih dogodkov.

Na spletu se poučim o anoreksiji nevrozi: <http://www.viva.si/Bolezni/Psihiatrija/4421/Anoreksija-nevroza>

Motnja hranjenja z izrazitim odporom do hrane in značilno moteno predstavo o lastnem telesu. Pogosto jo imenujejo kar anoreksija ali neješčnost, kar je splošni naziv za izgubo ali pomanjkanje apetita, ne glede na vzrok.

Gre za hudo, lahko tudi smrtno bolezen.

Ločimo:

- restriktivno anoreksijo nervozo

- * oseba vzdrzuje nizko telesno težo z zavračanjem hrane in/ali hiperaktivnostjo

- purgativno anoreksijo nervozo

- * oseba se za vzdrževanje nizke telesne teže zateka k bruhanju, odvajalom in diuretikom

Spodbude za branje:

- Ne vem, kako bi spodbudila mlade, predvsem dekleta, da bi se jim ne zgodilo kaj podobnega. Problemski roman v prvoosebni pripovedi namreč razgrne celo vrsto vzrokov, ki 14-letno Serafino pripeljejo do anoreksije. (Pripoved je tako nazorna, da mi je kar slabo, hrana se mi upira in z bocom obrnjena proti ogledalu se sprašujem, če bi si tudi jaz morda pogosteje privoščila zrak za zajtrk ... ali pa vsaj večerjo.) Če sumim, da moje mlade bralke hujšajo ali jih vsaj mika, sem še posebej pozorna.
- Roman preberemo in se pogovarjamo. Kaj menijo, splet katerih vzrokov in okoliščin je Serafino pripeljal do anoreksije? Poslušam, spodbujam razmišljanje in pripombe mladih.
- Imajo tudi kaj svojih izkušenj o (pretiranem) hujšanju? Ko sem bila jaz stara 14 let, sem bila tudi predebela in nekega dne me je stric frčnil v zamaščen trebuh, češ, kakšna da sem; od tistega trenutka dalje sem jedla zelo malo, ponoči se mi je bledlo od lakote itd.

Bi lahko bila tole iztočnica za pogovor: Tudi zdaj, v mojih letih, mi ves čas pošiljajo po spletu ponudbe (sem že kaj brskala za njimi, kajne?), kako shujšati, se pomladiti ... in kaj vse obleči in si kupiti.

Spodbude za nadaljnje branje:

- Temeljito raziščemo motnje hranjenja. Gradiva je veliko na spletu, po revijah ...
- Tudi v mladinskih romanih:

Anderson, Laurie Halse: **Zamrznjeni dekleti.**

Prev. Mateja Malnar. Spr. beseda Jana Zirkelbach. Izola: Grlica, 2011, 248 str.

| M | 3. stopnja | spremna beseda

| anoreksija, bolezni, dekleta, hrana, samopodoba, zlorabe

Arold, Marliese: **Miriam ima anoreksijo.**

Prev. Andrea Švab. Ljubljana: Grlica, 2002. (Na robu), 133 str.

| M | 3. stopnja

| anoreksija, bolezni, dekleta, mladostniki, zlorabe

Fritz-Kunc, Marinka: **Punčka v ogledalu.**

Spr. beseda Tadej Čater. Ljubljana: Karantanija, 2003. (Najhit), 140 str.

| M | 3. stopnja | za pogovore o knjigah

| anoreksija, bulimija, dekleta, mladostniki, samopodoba

Vidmar, Janja: **Debeluška.**

Spr. beseda Vesna Markič. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1999. (Odisej), 212 str.

| M | 3. stopnja

| anoreksija, bulimija, dekleta, hrana, mladostniki, zlorabe

Tudi:

Spr. beseda Vesna Markič. Didakt. besedilo Mojca Honzak. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2008. (Domače branje Knjiga pred nosom), 255 str.

| M | 3. stopnja | didaktične vzpodbude za pouk književnosti, nova izdaja

| anoreksija, bulimija

- Temi posvetimo toliko časa, kot bralke želijo! In na način, kot njih zanima!
- Morda naredimo poglobljeno primerjavo med knjigama *Zrak za zajtrk* in *Debeluško*.

- Morda preberemo tudi druge romane nemško-švicarske avtorice Jane Frey, ki so prevedeni v slovenščino. Katere teme obravnavajo?

Frey, Jana: **Na smrt prestrašena.**

Prev. Alenka Veler. Spr. beseda Draženka Miličević. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2007. (Odisej), 180 str.

| M | 3. stopnja

| dekleta, mladostniki, samomor, smrt, strah

Frey, Jana: **Poljub moje sestre.**

Prev. Andrea Švab. Ljubljana: Grlica, 2003. (Na robu), 152 str.

| M | 3. stopnja | za pogovore o knjigah

| bratje, krvoskrunstvo, ljubezen, sestre, spolnost

Frey, Jana: **Prividi sreče.**

Prev. Alenka Veler. Spr. beseda Jana Zirkelbach. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2006. (Odisej), 172 str.

| M | 3. stopnja | za pogovore o knjigah

| dekleta, mamila, mladostniki, odvisnosti

Frey, Jana: **Velike zelene oči.**

Prev. Alenka Veler. Spr. beseda Aksinja Kermauner. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2005. (Odisej), 188 str.

| M | 3. stopnja | za pogovore o knjigah

| dekleta, invalidnost, mladostniki, slepota

- (Seznam je pripravljen s pomočjo Priročnikov za branje kakovostnih mladinskih knjig, ki jih pripravlja Pionirska – center za mladinsko književnost in knjižničarstvo pri Mestni knjižnici Ljubljana: <http://www.mklj.si/prirocnik/item/451>)