



Z MLADIMI PO GORNIŠKIH POTEH

Franja Šmon Drevenšek
OŠ Neznanih talcev Dravograd
Radenci, 9. maj 2019

Planinstvo kot način življenja



- ▶ Na šoli, kjer poučujem, že vrsto let skupaj s planinskim društvom organiziram **planinske izlete, pohode**, kjer poskušamo otrokom in staršem **približati naravo in življenje v njej**, da bi jo razumeli in spoštovali njeno krhko naravno ravnovesje.
- ▶ Ob vseh pohodih v naravo želimo otrokom in staršem približati **pomembnost medsebojnega razumevanja, aktivnega sodelovanja in razvijanja pristnih medčloveških odnosov**.

IZLETNIŠTVO, POHODNIŠTVO, GORNIŠTVO

- ▶ Po vseh teh letih sodelovanja in potepanja po planinah in gorah si še vedno nisem **čisto na jasnem**, kako uporabljati terminologijo, ki se pojavlja v razni literaturi in v vsakdanjem jeziku ljudi, ki so tesno povezani s planinstvom.
- ▶ Izletništvo, pohodništvo in gornišstvo???



- ▶ Izletništvo in pohodništvo se razlikujeta od gornišstva po tem, da se odvijata predvsem **v kulturni krajini**, kjer je prisoten **človek**. Njuna osnovna razsežnost je **daljava**.
- ▶ Čeprav se izletništvo in pohodništvo odvijata v enakem prostoru in pri obeh gre za enake cilje in namen, je razlika med njima **količinska in kakovostna**. Glavna razlika je **trajanje oziroma dolžina poti**, ki jo prehodimo. Na izletu je cilj bližji, pri pohodu je potrebna daljša pot, da dosežemo nameravani cilj.
- ▶ Gornišstvo se razlikuje od izletništva in pohodništva po tem, da se odvija **v gorah**, da išče **samotnejše predele in prvobitno naravo**.
- ▶ Osnovna razsežnost gornišstva je **višina**. Zaradi večje višinske razlike je gornišstvo psihofizično zahtevnejša dejavnost. Pogostokrat je gorniška dejavnost tudi bolj tvegana in zahteva **več znanja ter ustrezno varnost**.

PLANINSTVO NA ŠOLI

- ▶ Na šoli že vrsto let organiziramo pestro pohodniško ponudbo v okviru **interesne dejavnosti**, ki jo izvajamo skozi vse šolsko leto.
- ▶ V začetku leta pripravimo **manjše in krajše izlete**, da se spoznamo s pohodniki, povabimo tudi starše, predstavimo program naše dejavnosti.
- ▶ se naučimo nekaj **osnov pohodništva**, planinski vodniki pripravijo kakšno krajše **predavanje** v naravi.



- ▶ Sledijo že resnejši **pohodi** v našo bližnjo okolico, kjer spoznavamo razne **znamenitosti, naravne in kulturne značilnosti** naše pokrajine ter nizamo vse prijetnejše trenutke spoznavanja drug drugega in vsega okoli nas.
- ▶ V zimskem času že vrsto let organiziramo **pohode z lučkami in baklami** kot poseben čar prihajajočih prazničnih dni.
- ▶ Nekaj pohodov imamo že **spominskih in tradicionalnih** in se jih udeležimo skupaj z ostalimi krajanji in člani raznih društev.



- ▶ Pohodov na nam najbližji vrh Košenjak se množično veselimo, saj izvedemo tudi **planinski tabor**, kjer otroci prenočijo.
- ▶ Proti koncu leta pripravimo mentorji **daljše pohode**, ki že včasih mejijo na ture, saj obiščemo kakšen višji vrh v naši bližini (Uršlja gora, Peca, Raduha, Olševa, Smrekovec) in s tem pohodom zaključimo šolsko leto ter povzamemo vso znanje, ki smo si ga pridobili čez vse šolsko leto.
- ▶ Udeležujemo se tudi **raznih akcij**, ki spodbujajo načrtno izletniško, pohodniško ali gorniško udejstvovanje. Sodelujemo pri raznih akcijah Očistimo naše gore, Tekmovanje za športno značko, Mladi planinec in še kje.



V GORE PO ZDRAVJE

- ▶ Hoja je učinkovita osvežilna in krepična **gibalna dejavnost**, je osnovni način človekovega gibanja.
- ▶ Hoja v veliki meri vpliva in vzdržuje zdrave **mišice in sklepe**.
- ▶ Pospesena hoja in hoja navzgor spodbujata tudi **delo srca**.
- ▶ **Dihanje** zagotavlja organizmu dovajanje kisika iz zraka.
- ▶ Hoja v naravi človeka sprošča, čustveno bogati, mu vpliva samozaupanje in spodbuja intelektualno svežino

ZDRAVA PREHRANA Z NAMI NA POT

Hranila praviloma uživamo na začetku ture, med njo in takoj po njej. Upoštevam spoznanja o **uravnoteženi prehrani**, ki določa energijske in hranilne vrednosti. Hranila naj bi bila zdrava, raznovrstna, uravnotežena, nasitljiva in lahko prebavljiva.

KAKO ŠE NAPREJ ...

- ▶ Preživljanje **skupnih trenutkov** na pohodnih poteh ima za vsakega planinca še poseben čar in moč. Ne bomo se samo razvedrili, kratkočasili in našmejali, temveč bomo našli še priložnost za **učenje**, za **doživljanje** drug drugega in za razvijanje pristnih **medčloveških odnosov**. Druženje je tudi dobro vzgojno sredstvo, ki močno vpliva na oblikovanje človeških odnosov.

MISLI ZA KONEC ...



- ▶ Naša **želja je**, da povedemo v gore čim več **mladih**, ki se bodo vračali v dolino srečni, polni telesnih in duševnih pobud, notranjega zadovoljstva in športnih užitkov ter bodo lahko dali planinski vzgoji in **življenju velik pomen**.