

III. mednarodna strokovna konferenca zaposlenih v vzgoji in izobraževanju
„Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do zdravega življenjskega sloga“

8. – 10. junij 2020

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG Z DRUŽINSKIM POHODNIŠTVOM

Dušanka Štampfelj

OŠ Vavta vas



Ekošola



Z GIBANJEM DO ZDRAVJA

Z gibanjem krepimo:

- ▶ gibčnost,
- ▶ mišice,
- ▶ ravnotežje,
- ▶ fizično kondicijo,
- ▶ vzdržljivost,
- ▶ srce,
- ▶ dihalne mišice ...



Foto: Dušanka Štamfelj

Gibanje spodbudi občutke:

- ▶ sreče,
- ▶ zadovoljstva,
- ▶ uspešnosti,
- ▶ umirjenosti,
- ▶ sproščenosti ...



Foto: Dušanka Štamfelj

PLANINSTVO

- ▶ netekmovalna dejavnost
- ▶ gibanje na svežem zraku
- ▶ majhni stroški
- ▶ učenje o naravi (živali, rastline, ekologija ...)

SAM ALI Z DRUŽBO

V hribe gre lahko posameznik:

1. SAM – individualno planinstvo
2. S SKUPINO – skupinsko planinstvo

- ▶ planinsko društvo
- ▶ družina
- ▶ prijatelji
- ▶ šola/vrtec

Skupinsko planinstvo spodbuja druženje med ljudmi in spoznavanje novih ljudi ter da posamezniku občutek sprejetosti.

PLANINSTVO Z DRUŽINSKIMI ČLANI

Prinaša:

- ▶ kakovostno preživet časa v naravi,
- ▶ druženje in sodelovanje družinskih članov,
- ▶ krepitev odnosov v družini,
- ▶ zgled mlajšim.

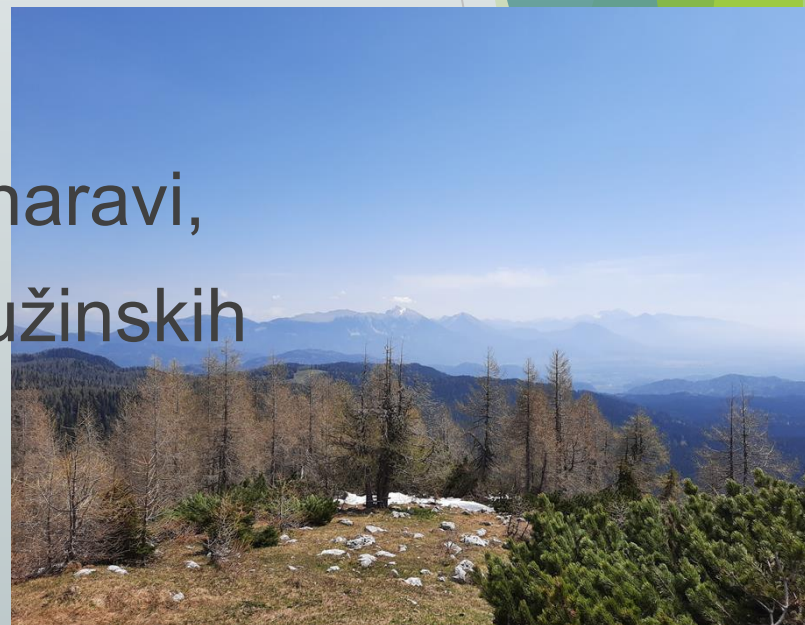


Foto: Dušanka Štamfelj

PLANINSKI KROŽEK

V ŠOLI:

- ▶ Izvajanje planinskega krožka s strani mentorjev planinskih skupin - teoretično znanje.
- ▶ Vabilo na planinski izlet za vse družinske člane.
- ▶ Sprejem prijavnice za planinski izlet.

NA PLANINSKEM IZLETU:

- ▶ Mentorji in planinski vodniki organizirajo planinski izlet ter poskrbijo za vodenje.
- ▶ Mentor iz šole poskrbi za sprejem vseh družinskih članov.
- ▶ Mentorji in planinski vodniki se družijo z družinami.
- ▶ Družinski člani se pogovarjajo, spodbujajo in pomagajo med seboj.

SPODBUJAMO DRUŽINSKO PLANINARJENJE

Mentorji, planinski vodniki in starši:

- ▶ so zgled za zdrav način življenja,
- ▶ sodelujejo med seboj,
- ▶ poskrbijo za varnost in dobro počutje,
- ▶ motivirajo mlade planince (učence) za hojo.

ANKETA

KDO: Starši mladih planincev (učenci).

NAMEN: Izvedeti, ali so starši naklonjeni družinski obliki planinarjenja.

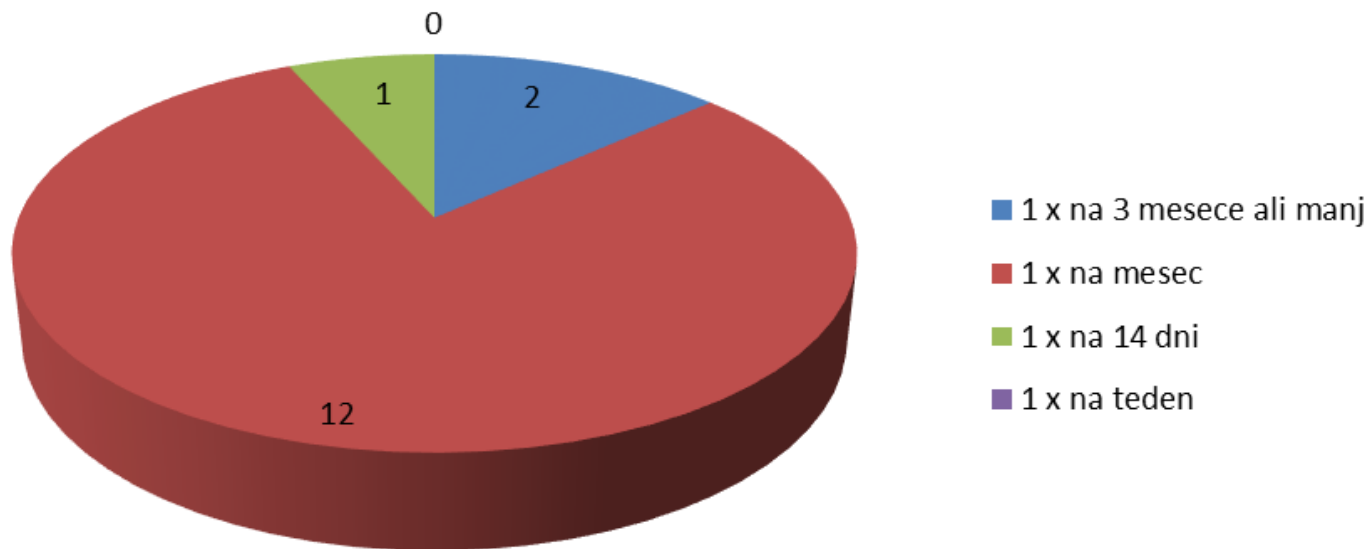
ANKETA: Anonimna, s sedmimi vprašanji zaprtega tipa.

NAČIN: Učenci so anketo odnesli domov, vrnilo so jo v škatlo pred knjižnico.

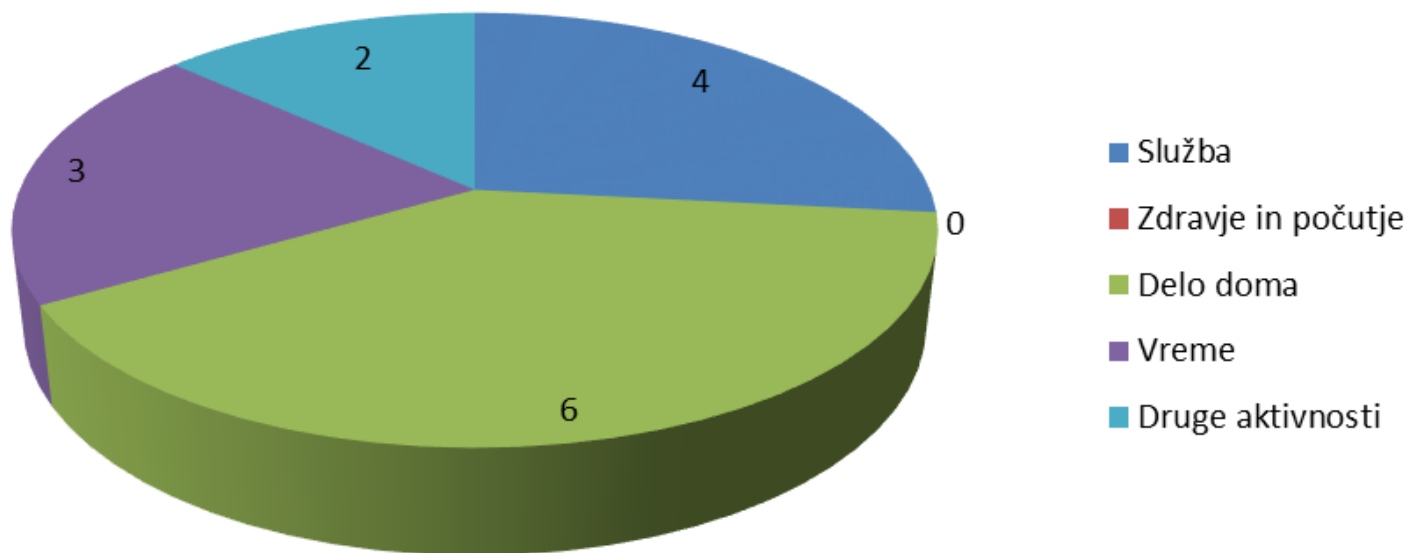
VZOREC: 15 rešenih anket.

REZULTATI

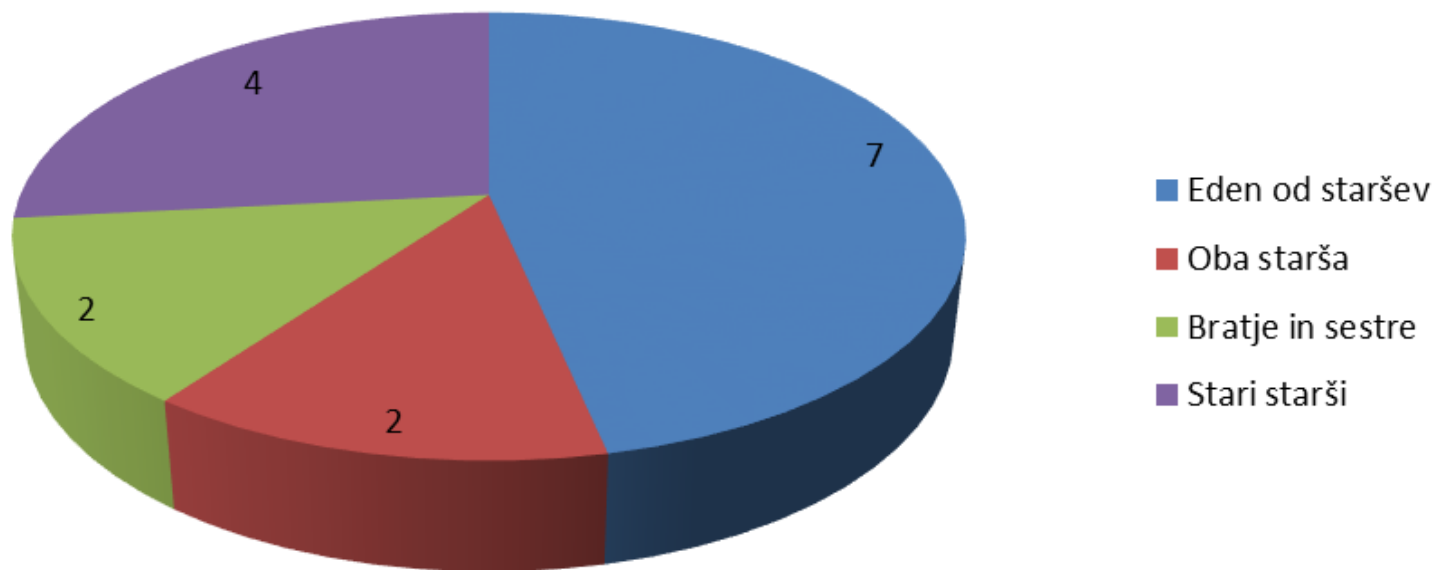
Kolikokrat v povprečju hodite z otroki v hribe/gore?



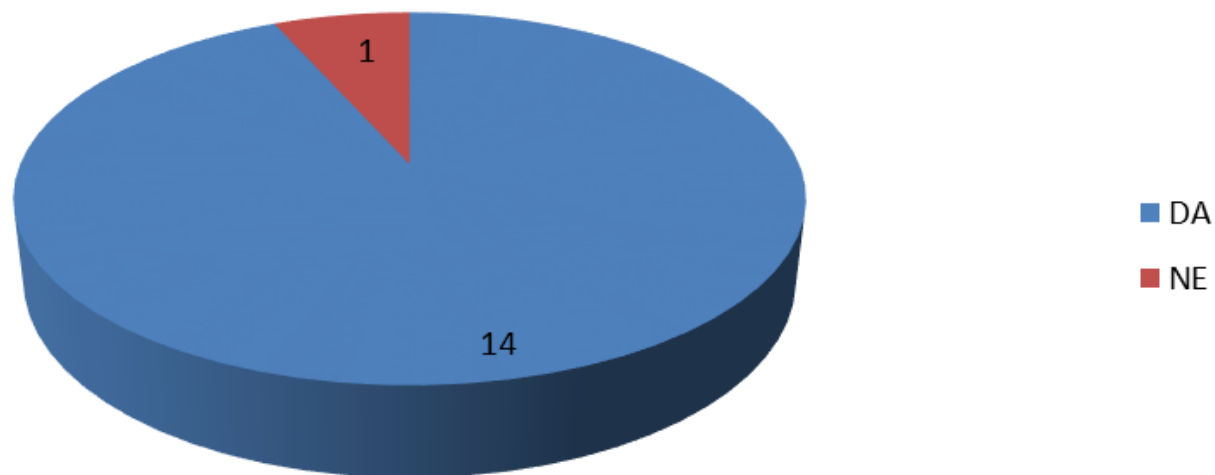
Kaj je najpogostejši razlog, da ne morete iti na planinski izlet?



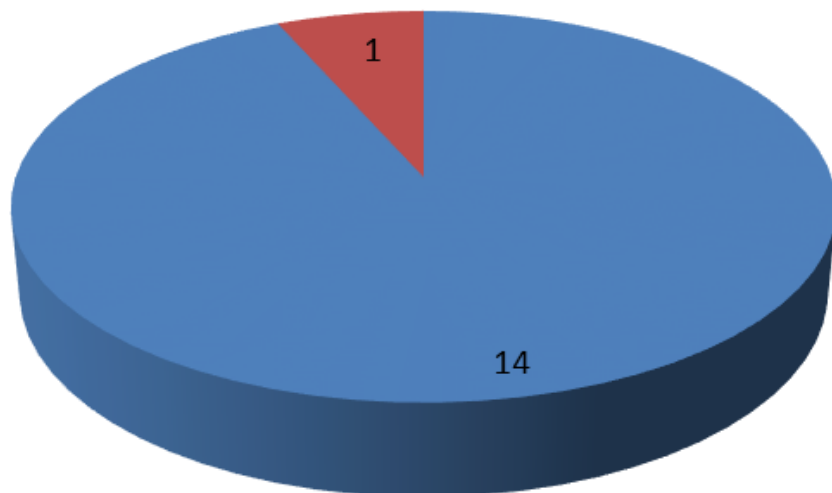
Kdo največkrat spremlja vašega otroka na planinskih pohodih?



**Ali vas planinski krožek v osnovni šoli
spodbudi k številčnejšim obiskom
gora/hribov?**



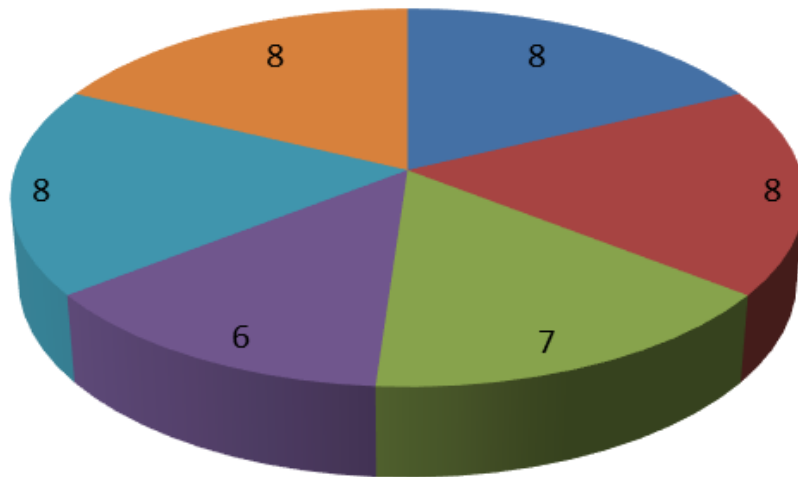
Obkrožene trditve



■ Všeč mi je, da moj otrok obiskuje gore/hribe skupaj z nami - družinskimi člani.

■ Všeč mi je, da moj otrok obiskuje gore/hribe brez družinskih članov, le v spremstvu učiteljev in planinskih vodnikov.

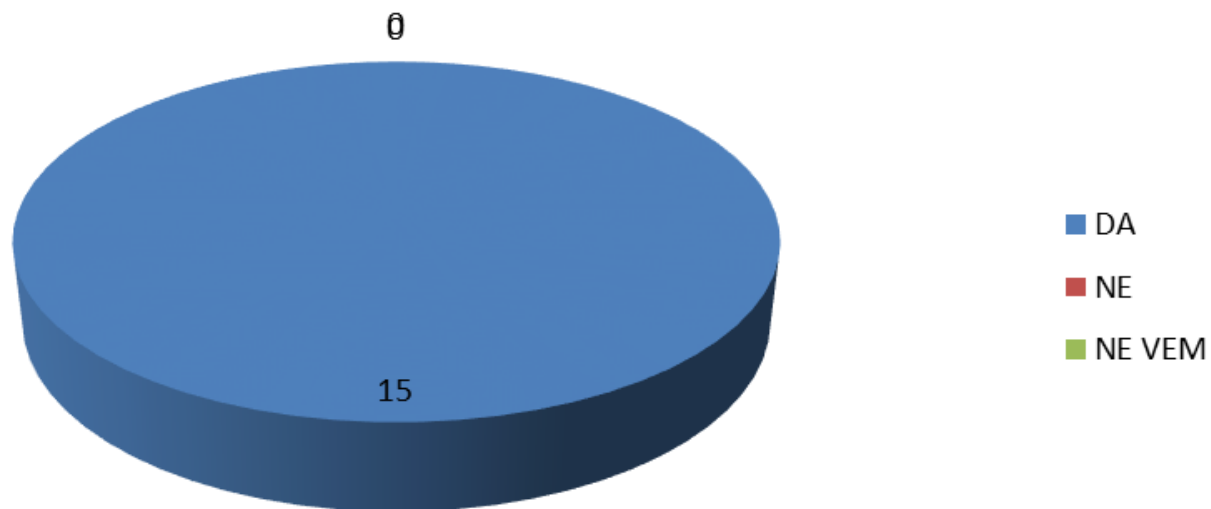
Kaj vam planinstvo predstavlja?



- Skrb za zdravje
- Stik z naravo in svežim zrakom
- Druženje z drugimi ljudmi
- Skrb za boljše počutje
- Zgled za otroke o zdravem načinu življenja
- Krepitev družinskih vezi

Možnih je bilo več odgovorov.

Ali menite, da družinski planinski pohodi izboljšujejo odnose in počutje v družinskem krogu?



"Ne osvajam gora, temveč
samega sebe."

Sir Edmund Hillary



Foto: Dušanka Štampelj