

TRAJNOSTNI RAZVOJ SKOZI OČI PLANINCA

Marjeta Oblak, OŠ Horjul



KOSTANJEVICA NA KRKI, 31. maj 2025

1. KRATEK UVOD

- pohodništvo na OŠ Horjul od leta 2008

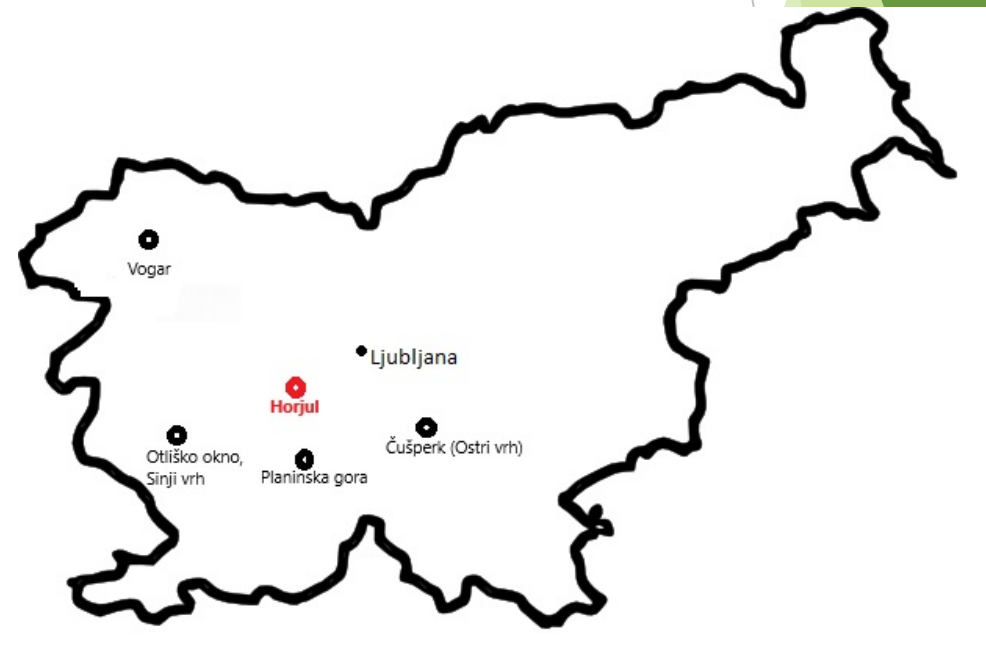
Z namenom:

- ➔ usmeriti k zdravemu načinu življenja v naravi
- ➔ seznaniti z osnovami planinske dejavnosti
- ➔ razvijati socialne veščine in medgeneracijsko sodelovanje
- ➔ vzpodbuditi trajnostno mobilnost ter skrb za naravo



INTERES SE IZ LETA V LETO POVEČUJE.

- **VKLJUČENI:** učenci od 1. do 9. razreda
- pomoč lokalnega **planinskega društva**
- obiskujemo hribe v bližnji okolici ter hribe širom po Sloveniji
- pohodi **enkrat mesečno** (ob sobotah)
- izvajanje v vseh letnih časih



IZLET OZ. POHOD

načrtovana sklenjena učna enota gibanja

spoznavanje oblik, procesov in pojavov v naravi

povezovanje različnega znanja z drugih predmetnih področij

(Mladinska priloga Obvestil PZS, 2011)



2. CILJI DEJAVNOSTI

Spoznavanje žive in nežive narave v njeni raznolikosti.

Raziskovanje biotske pestrosti v neposredni bližini planinskih poti.

Razvijanje spoštljivega in odgovornega odnosa do narave.

Spodbujanje in omogočanje trajnostne mobilnosti na pohodih.

Skrb za čisto okolje in čiste planinske poti.

3. IZVEDBA AKTIVNOSTI

Z GIBANJEM DO
BOLJŠE TELESNE
PRIPRAVLJENOSTI

TRAJNOSTNA
MOBILNOST

SODELOVANJE S
STARŠI

RAZISKOVANJE
BIOTSKE PESTROSTI

SKRB ZA ODPADKE

PREŽIVETJE V NARAVI



Z GIBANJEM DO BOLJŠE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI IN MANJ OBREMENJEVANJA OKOLJA

- **HOJA** – najbolj preprosta oblika telesne aktivnosti
- ne onesnažujemo zraka
- ne porabljamo goriv
- ne povzročamo hrupa
- krepimo zdravje
- spoznavamo okolje
- gojimo spoštljiv odnos do narave

- izvajanje pohodov v različnih letnih časih



- v skoraj vseh vremenskih razmerah





- pomoč mlajšim



- medgeneracijsko sodelovanje

TRAJNOSTNA MOBILNOST

- ❑ **za premikanje iz kraja v kraj** uporabljamo načine, ki manj obremenjujejo okolje:
 - hoja
 - uporaba javnega prevoza (avtobus, vlak)
 - skupinske vožnje

- do izhodišča pohoda pridemo z avtobusom ali vlakom
- občasno organiziramo skupne prevoze z drugimi pohodniki
- izberemo pohodniške poti prijazne naravi in pomagajo ohranjati pokrajino

najmanj dva pohoda, kjer ne uporabljamo prevoza

največkrat uporabljamo avtobusni prevoz

enkrat letno koristimo prevoz z vlakom



SODELOVANJE S STARŠI

- ▶ kot spremljevalci
- ▶ kot pomočniki pri organizaciji prevozov, malice in varnosti

SPODBUJAMO:

- gibanje
- sodelovanje med generacijami (otroci, starši, mentorji, vodniki)
- trajnostno vedenje
- spoštovanje narave
- skupnostno povezovanje

- ▶ starši povabljeni dvakrat v šolskem letu

NOČNI POHOD s starši (do izhodišča z avtom, skupno prevozništvo)

➡ združuje gibanje, druženje in raziskovanje narave





IZLET Z VLAKOM s starši

(do železniške postaje z avtom, skupno prevozništvo, do izhodišča z vlakom)

- ▶ priložnost za sprostitev
- ▶ druženje
- ▶ raziskovanje novih krajev

- spodbujamo občutek za opazovanje in raziskovanje narave
- spoznavamo rastline in živali
- razvijamo spoštljiv, naklonjen in odgovoren odnos do narave
- poudarjamo, da se rastlin ne trga, še posebej zaščitениh ne
- ne motimo živali
- ne zapuščamo planinskih poti

RAZISKOVANJE BIOTSKE PESTROSTI



Vogar



Lubnik

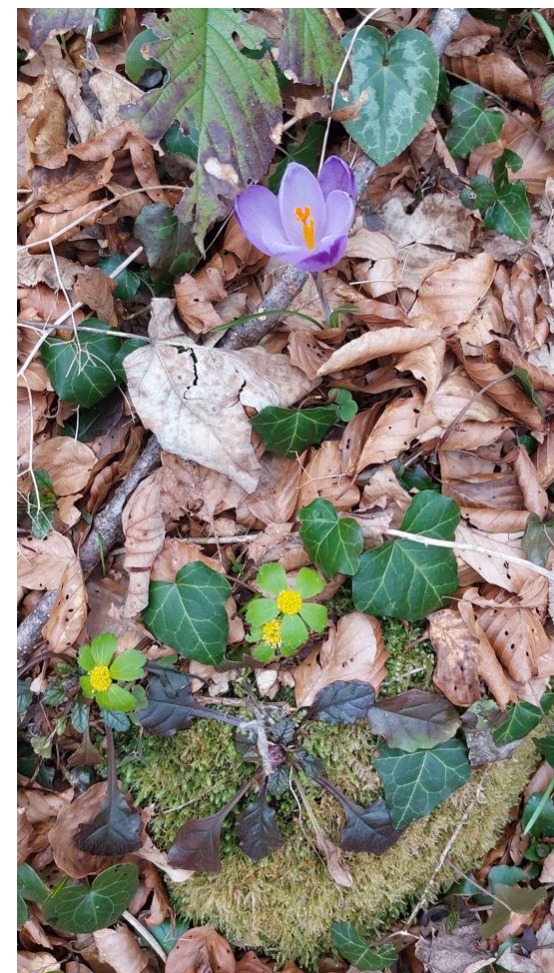
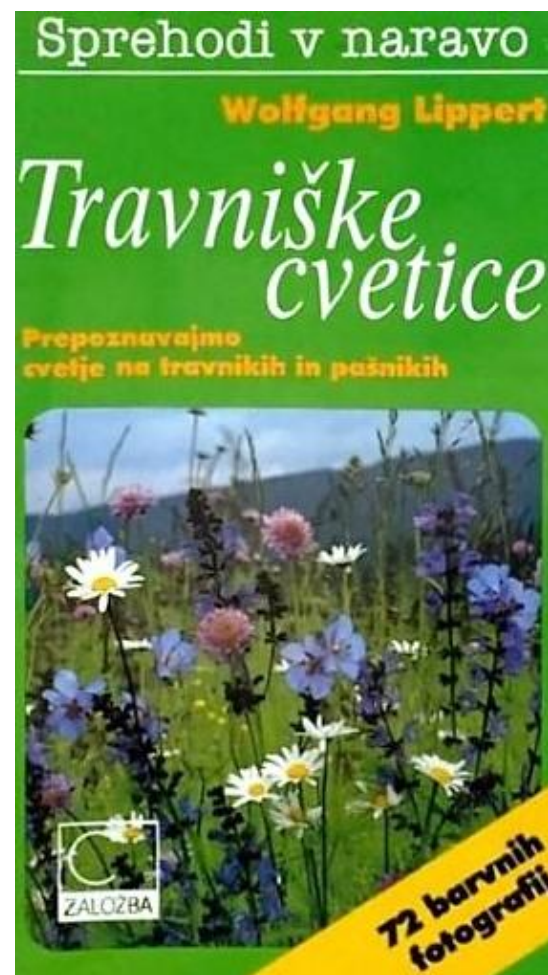
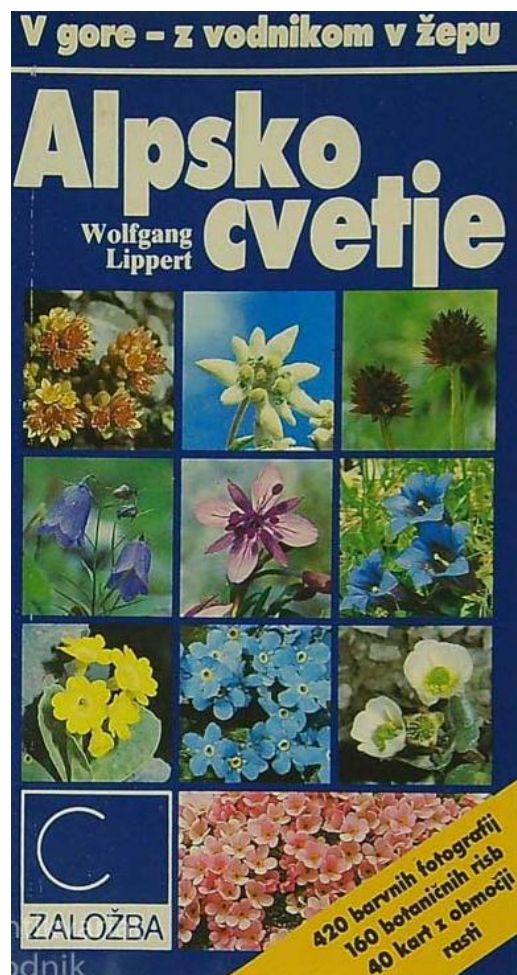
RASTLINSTVO



RASTLINSTVO









ŽIVALSTVO







SKRB ZA ODPADKE

- spoštujemo načelo »Ne pusti ničesar za sabo.« (nič smeti, nič poškodb narave)
- odpadke pospravimo za seboj
- očistimo okolico planinske koče
- čim manj embalaže

PREŽIVETJE V NARAVI OZ. BIVAKIRANJE

- ▶ prenočitev v naravi s šotorom, bivakom (majhnim zatočiščem), spalno vrečo ali celo kar **na prostem pod zvezdami**
- ▶ prenočimo na prostem
- ▶ **obvezna oprema:** zaščitna podloga, spalna vreča, naglavna svetilka





priprava ležišč



priprava ognja





prebujanje



zajtrk

A group of children, mostly boys, are hiking through a lush green field. They are wearing backpacks and some have rolled-up mats. In the background, there is a dense forest. The image is part of a presentation slide with a green and dark blue geometric design on the right side.

POVRATEK V DOLINO

- spoznavamo osnovne veščine bivanja v naravi, pripravo na nočitev na prostem in uživanje v skupni večerji ob ognju
- spodbujamo samostojnost, timsko delo in ljubezen do narave

4. ZAKLJUČEK

- Za planinstvo je potrebno **načrtno, sistematično in večletno delo.**

➡ upoštevamo želje, sposobnosti posameznika

➡ upoštevamo naravne danosti pokrajine, v kateri živimo

Pri izvedbi zelo uspešni.

SKRB: pomanjkanje mlajših vodnikov

ZAŽIVELA OGLASNA DESKA.



TRAJNOSTNA MOBILNOST - ključna rešitev za zmanjševanje vplivov prometa na okolje.



Uporaba javnega prevoza, kot sta vlak in avtobus, pomembno prispeva k manjši prometni obremenitvi.

S pohodi povečujemo:
telesno pripravljenost,
spoštovanje do narave,
prepoznavanje rastlin in živali,
vzgajanje za odgovorno ravnanje z
okoljem.

S kombinacijo javnega prevoza in hoje
ustvarjamo **trajnosten, okolju**
prijazen način potovanja, ki podpira
varovanje narave in kakovostno
bivanje za prihodnje generacije.

Lahko bi rekli, da je pohodništvo eden
najbolj trajnostnih načinov
raziskovanja sveta.

5. VIRI IN LITERATURA

-
- Bajd, B. (2023). Sprehod po travnikih. Ljubljana: Hart.
-
- Lenart, V. (2011). Mladinska priloga Obvestil PZS. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.
-
- Lippert, W. (1987). Alpsko cvetje. Ljubljana: Cankarjeva založba.
-
- Lippert, W. (1988). Travniške cvetice: prepoznavajmo cvetje na travnikih in pašnikih. Ljubljana: Cankarjeva založba.
-
- Stritar, U. (1998). Z otroki v gore – družinski izleti. Ljubljana: Sidarta.