



Pouk, ki navduši

Motivacijski dejavniki za planinarjenje

(ali moj recept, kako mlade pripraviti k hoji)

Natalija Vahčič
Osnovna šola Artiče

Povzetek: Prispevek poudarja ključne dejavnike in dejavnosti, ki so vodilo k motivaciji mladih za planinarjenje. Osredinja se na starostno skupino otrok med šestim in trinajstim letom, ko začne upadati njihova motivacija za hojo. S praktičnimi nasveti opogumlja bralca, mentorja, učitelja, starša, da obstajajo preverjeni koraki, po katerih lahko otroke pripravimo za planinarjenje, da si bodo te gibalne in družabne dejavnosti želeli predvsem sami. **Ključne besede:** pohodništvo, planinarjenje, motivacija, mentor planinske skupine. **Motivational Factors for Mountaineering (or: My Recipe for Getting Young People to Walk).** **Abstract:** The paper presents the key factors and activities that motivate young people for mountaineering. It focuses on the age group of young people between six and thirteen years of age, when the motivation for walking begins to fade. Through practical advice it encourages the reader, mentor, teacher, parent, etc. that there are tried-and-tested steps with which they can prepare children for mountaineering in a way that will make them want to participate in such physical and social activities. **Key words:** hiking, mountaineering, motivation, mentor of mountaineering group.

Uvod

S pohodništvom se srečujem že vse življenje; sprva v vlogi cicibanke planinke, nato najstnice, ki se vedno znova veseli dvodnevni izletov ali taborov, potem planinske vodnice v planinskem društvu in mentorice planinske skupine na osnovni šoli Artiče ter ne nazadnje v vlogi mame, ki svojo družino vzgaja v planinskem duhu.

Pohodništvo je ena izmed najbolj priljubljenih športnih dejavnosti v Sloveniji. Veliko Slovencev zahaja v gore zaradi dostopnosti, nizkih stroškov in možnosti ukvarjanja s hojo v vseh starostnih obdobjih. Zaradi geografskih, zgodovinskih, socialnih, psiholoških in kulturnih dejavnikov je prisotno tudi v vseh izobraževalnih programih [Jereb, Karpljuk in Burnik, 2003].

Kljub temu danes planinstvo med mladimi ni tako samoumevno kot pred tremi desetletji, ko smo imeli na voljo le nekaj športov. V Sloveniji je veliko šol, v katerih planinski podmladek upada na račun pestre izbire drugih športov, zato se moramo mentorji še toliko bolj potruditi, da naredimo

izlet zanimiv in dostopen vsakomur. Na osnovni šoli Artiče se lahko pohvalimo z veliko skupino pohodnikov, v planinski krožek je vpisanih 55 do 65 otrok letno (vseh učencev na šoli je okoli 240), vsak se udeleži povprečno vsaj štirih pohodov, veliko otrok ne manjka na nobenem izletu. Prepričana sem, da je za takšno zanimanje za pohodništvo »kriva« dobra priprava otrok pred pohodom in prijetni pohodi v nadaljevanju. In tudi mentorica, ki širim svoje poslanstvo z vzgledom in mislijo Nade Rotovnik Kozjek: GIBANJE = ŽIVLJENJE.

Motivacijska priprava učencev na pohod

Planinec se ne rodiš. Planinec postaneš ob pomoči zglednih mentorjev, planinskih vodnikov, družine ali prijateljev, ki te popeljejo v svet pohodništva skozi primerne dejavnosti, med katere ne spada le hoja. Motivacija je najpomembnejši del vsake prehojene poti, bodisi planinske ali življenjske, ki vodi k nekemu cilju. V prispevku bom izpostavila svoj

»recept«, kako za pohodništvo motivirati mlade, stare šest do trinajst let.

Kot planinska vodnica in učiteljica hkrati imam rahlo prednost pred kolegi vodniki iz planinskih društev, ker poučujem na osnovni šoli, na kateri kot mentorica že petnajst let vodim planinsko skupino. Biti del šole, poznati otroke in njihove navade pomeni, da si v prednosti, ko se lotevaš in načrtuješ neko dejavnost z mladimi. Kljub vsemu sem prepričana, da bodo moje izkušnje, ki jih želim predstaviti, prišle prav tudi nepedagoškimi delavcem, drugim ljubiteljem gora in potepanj. Ko govorimo o planinskem izletu, pogosto pomislimo na pot, ki jo bomo prehodili, na kočico, kjer se

bomo pogreli, na razgled in na družbo, ki jo bomo imeli. Vse to spada k osrednjemu delu planinarjenja, najpomembnejši del, priprava mladih za izlet, želja po hoji in premagovanju strmin pa so »skriti« del priprave, ki sloni na organizatorju pohoda.

Motivacijski dejavniki za pohod pred pohodom

Kadar načrtujem planinski pohod ali dvodnevni izlet, sem pozorna na veliko različnih dejavnikov, ki so ključnega pomena pri odločitvi učencev in njihovih staršev, da se bodo prijavi na pohod.

Izbira cilja izleta	Je najtežja naloga. Iščem vrhove, poti, zanimivosti, ki so v bližnji okolici šole; dvakrat letno izberem cilj, ki je na drugem koncu Slovenije. Nadmorska višina vrha se otrokom po navadi ne zdi pomembna, privlačijo jih cilji, ki so vsebinsko zanimivi; povezani s kakšno zgodbo, kočica, razgledna točka, grad, nočni pohod, spanje v šoli ... Pomembno: skupino peljem vedno le po poteh, ki jih poznam in sem jih že prehodila.
Čas hoje in igre	Vedno izenačim, saj se otroci radi vračajo na izlete, če se spominjajo ne le hoje, temveč tudi igre. Planinska navada, da prideš v kočico, pomalicaš in se vrneš na izhodišče, je za otroke neprivlačna, zato je pomembno, da jim na vrhu, v kočici ali med potjo ponudimo dovolj časa za igro in druženje.
Težavnost izleta	Na enodnevnem izletu je hoje največ za štiri ure. Za vsak izlet si vedno vzamem ves dan, da se čas hoje porazdeli. Izbiram krožne poti, raje lažje kot težje, raje krajše kot daljše. Primarni cilj izleta naj bo navdušenje mladih za gibanje in ne le zgolj nabiranje kondicije.
Vabilo	Je najpomembnejši del predpriprave. Učence vedno povabim na izlet osebno, tako da obiščem prav vsak razred na šoli in jim čisto na kratko povem, kam gremo na pohod in kdaj, ter izpostavim »piko na i«, ki jo ponuja izlet. Potem razdelim tiskano vabilo, v katerem zajamem vsa pomembna navodila, opis poti, čas hoje in igre ipd. Vabilo obesim tudi na planinsko informacijsko tablo v šolski garderobi. Pika na i – lahko je skriti zaklad na poti, orientacijska uganka, igre na vrhu ali v kočici, ogled kakšne znamenitosti, srečanje z zanimivo osebo, izdelovanje vozlov v kočici, planinski kviz ipd.
Cena izleta	Za marsikatero družino, iz katere se pohoda udeleži več otrok, je cena ključnega pomena. Iščem cenejše prevoze do izhodišča, navadno je to vožnja z vlakom, družine spodbujam k ugodnim nakupom družinskih vozovnic, v kočah se dogovorim za količinske popuste in otroške menije ipd.
Udeleženci na izletu	Niso samo otroci. Vedno se povabilu odzovejo starši, sorodniki otrok in prijatelji. Odrasle že na začetku pohoda poprosim za pomoč in jim razdelim vloge na pohodu. (Na pohodu je včasih komunikacija z odraslimi, ki s sabo prinesejo svoje polovične izkušnje, strahove ipd., zahtevnejša kot z otroki, vendar s primernim pogovorom vedno najdemo rešitev in so ostali spremljevalci lahko dober vzgled otrokom.)



Dostopnost mentorja	Pri planincih začetnikih imajo starši veliko vprašanj. Na vabilu jim vedno ponudim možnost stika z menoj (npr. svojo telefonsko številko). Pripravljenost mentorja na pogovor pred izletom je zelo pomembna, saj daje staršem veliko mero zaupanja. Marsikdo se sprašuje, ali mi telefon nenehno zvoní, izkušnje pa kažejo, da ne. Ko enkrat vzgojiš starše in otroka v planinskem duhu, postanejo priprave na izlet rutina in začetniška vprašanja povsem izginejo.
Vreme	Planinsko vodilo je, da otroke peljemo na izlet v vsakem vremenu, le v ekstremnih padavinah, mrazu in vročini ne. Sama sem nagibam k lepemu in suhemu vremenu, da nimamo na poti težav z mokroto, ozeblinami. Namen izleta je predvsem navajanje na prijetno gibanje v naravi, opazovanjem le-te, druženje in ne samo ukvarjanje z vremenom.
Pogostost izletov	Vsak mesec razpišem navadno en izlet – v vseh letnih časih. Izlete razpišem le pet dni prej, vabila razdelim v ponedeljek za soboto. Tako sem lahko prepričana v vreme in zelo redko odpovem načrtovani pohod. Prepogosto odpovedovanje izletov ali prevelik razmak med izletoma vplivata na število prijavljenih udeležencev na naslednji pohod. Pred vsakim naslednjim pohodom mora ostati spomin na prejšnjega, ki je eden od motivatorjev za ponovno prijavo. Načrtovanje izletov za leto naprej se je izkazalo kot slabo, saj smo zaradi različnih razlogov prestavili ali odpovedali kar polovico izletov.
Drugo	Pri izbiri datumov, kdaj gremo na pohod, pred razpisom preverim , da načrtovani datum ni čas trgatve, birme, pomembne lokalne prireditve ali tekme. Na vsakem izletu učence povabim že na naslednji pohod in upoštevam tudi njihove predloge.

Poleg zgoraj naštetih dejavnikov, ki vplivajo na odločitev družin ali njihovih članov, da se prijavijo na pohod, je pomemben predvsem pohod sam. Dobra izkušnja na današnjem pohodu je že pol prijave na naslednjega. Povezanost mentorja z učenci in starši je prav tako zelo pomembna. Na pohodu smo mentorji v vlogi vodnikov, učiteljev, spodbujevalcev in pripovedovalcev zanimivih zgodb. Pomembno je, da mentor ni zgolj vodnik, ki stremi k prehojeni poti, temveč tudi tovariš, poslušalec, nemalokrat družba otrok.

Sklepna misel

V času, ko družba stremi k prej za človekovo zdravje in duha destruktivnim ciljem kot pa narav-

nanim k samemu sebi, sem še posebno ponosna, da lahko med mlade širim prav zavest, da je v gibanju smisel, veselje, radost in nepopisna energija, ki krepijo naše zdravje, gibanje tudi širi obzorja celotne osebnosti. Zato le pogumno k načrtovanju planinskih izletov, pri čemer pa ne pozabimo na našete malenkosti, ki prepričajo mlade, da je hoja tudi šport, v katerem zmaga prav vsak, ki se nam pridruži. ■

Viri

1. Jereb, B., Karpljuk, D., Burnik, S., (2003). Heart rate responses to uphill walking in 9 to 10 years old boys and girls. *Kinesiologia Slovenica*, 9(1), 18–27.
2. Stritar, A. in Stritar, U. (1998). *Z otroki v gore: družinski izleti*. Ljubljana: Sidarta.





Priloge: Vabila (avtorica Natalija Vahčič).

**ORIENTACIJSKO POHODNIŠKI
in RAZISKOVALNI DAN**

KDAJ: 14.3.2015 ... SOBOTA ...
KJE: LJUBLJANA

• ODHOD: 11.00
• PRIHOD: 19.45

ŽEL. POSTAJA BREŽICE
POVRATNO VOZOVNICO
SI KUPITE SAMI (≠8€)



KAJ? OBISK HIŠE EKSPERIMENTOV

ORIENTACIJA S KARTO PO
CENTRU MESTA

V NAHRBTNIKU - SENDVIČI,
SADJE, VODA

• BUTEV: ŠPORTNI COPATI
S SABO IMEJ 10€ - VSTOPNINA
- MC DONALD

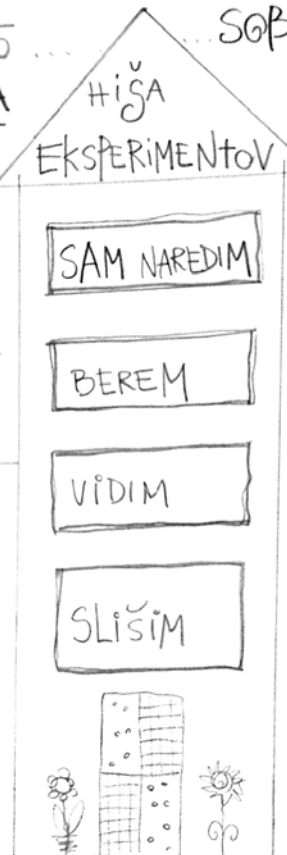
HIŠA
EKSPERIMENTOV

SAM NAREDIM

BEREM

VIDIM

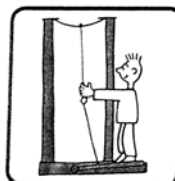
SLIŠIM



♥ LJUBLJANA ♥



Eksperimenti tipa »izvedi-sam«




Eksperimenti so namenjeni samostojnemu eksperimentiranju. Ljudje večinoma nismo radi preizkušani od drugih, radi pa preizkušamo sami sebe. To je tudi bistvo eksperimentov. Ob vsakem eksperimentu se nahajajo navodila za njegovo izvedbo in pojasnilo. So recenzirana in napisana poljudno. Bogato so ilustriрана in polna zdravega humorja. Sestavljena so iz štirih delov in obiskovalca počasi popeljejo globlje v znanost, ki se za eksperimentom skriva. Vsi eksperimenti so zgrajeni varno in trdno, da prenesajo stalno interakcijo z mnogimi obiskovalci. Eksperiment nudi obiskovalcu raznolikost eksperimentiranja, napovedovanja izida in preverjanja. Nekateri najprej prebirajo navodila, drugi pa raje najprej eksperimentirajo in šele potem prebirajo besedilo. Ljudje smo pač različni, eksperimenti pa tudi.

Interaktivni znanstveni šovi – dogodivščine



Dogodivščine so kratki interaktivni znanstveni šovi. V času 30 minut predstavimo posamezno temo ali povežemo nekaj tem s področja znanosti. Izvajalec dogodivščine se prilagodi starosti in znanju poslušalstva. Prav poslušalstvo pa kmalu postane tudi aktivni člen v izvajanju dogodivščine. Vsaka dogodivščina temelji na scenariju, ki je nekakšna rdeča nit, na katero se navezujejo posamezni eksperimenti, ki se prikažejo v okviru dogodivščine. Na leto izvedemo več kot 500 dogodivščin. Naj jih omenimo nekaj: Svetlobologija, Težiščelologija, Plinologija, Jajčkologija, Barvologija, Malovelikologija, Mehurčkologija, Tlakologija, Trenjelologija, Spominologija, Vsi enaki, vsi različni ...

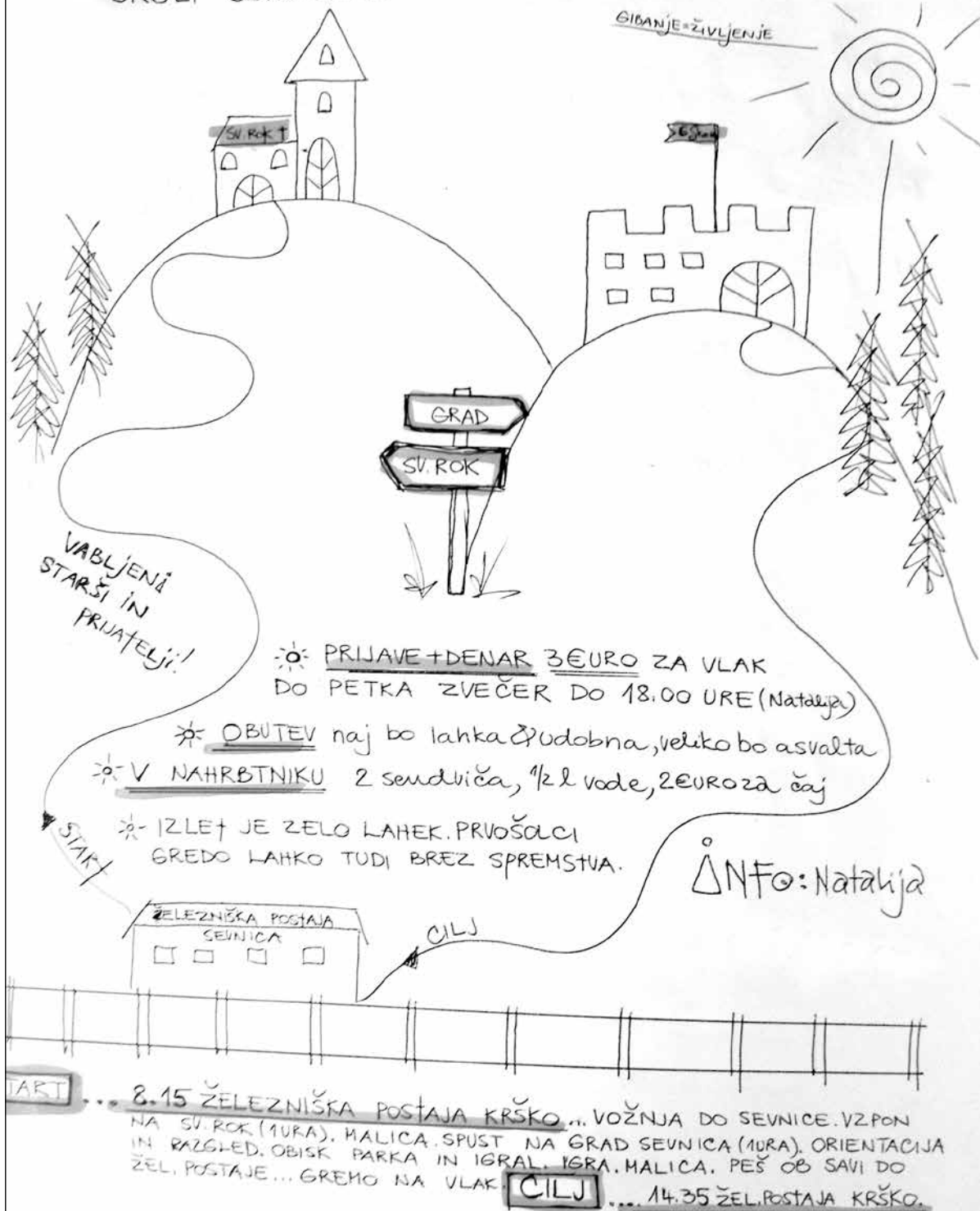


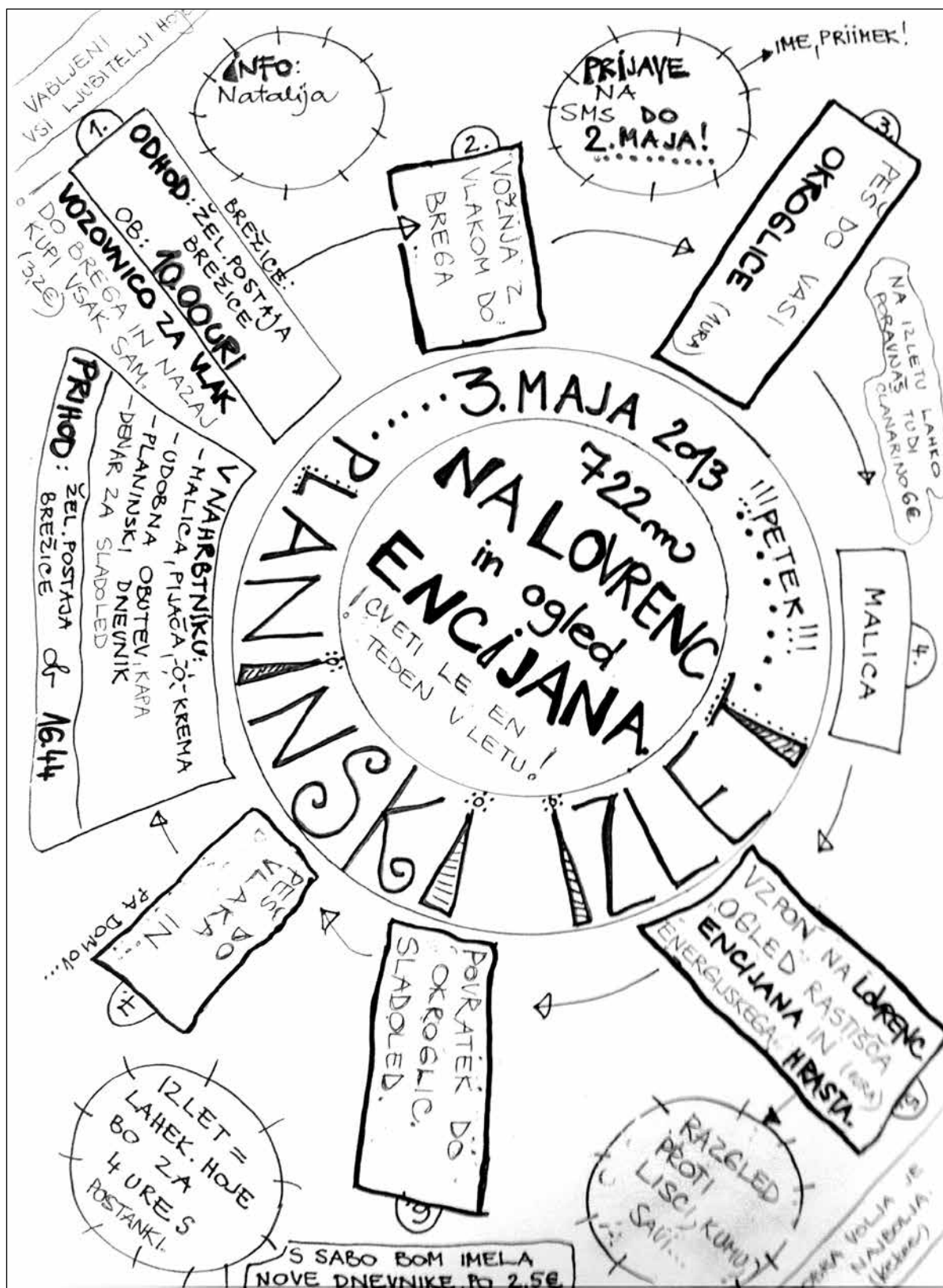
PRIJAVE: DO ČETRKA ZVEČER NA SMS:
MAX: 30 OTROK. ŠTEJE SE VRSTNI RED PRIJAV, SE VIDIMO....

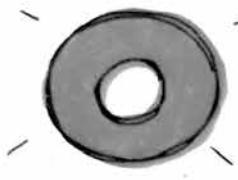
PLANINSKO POTEPANJE 8.3.2014

OKOLI SEVNICE...

GIBANJE = ŽIVLJENJE







GREMO NA V SMOHOR II 748m *živanje = življenje!*

ŠTART: ŽELEZNIŠKA POSTAJA BREŽICE 7.12.2013 ob 13:00

CILJ: ISTO MESTO 8.12.2013 OB 14:44 URI

OBVEZNA PREMA:

- NAHRBTNIK, 4 SENDVIČI, 1/2 VODE, SADJE.
- UDOBNA, TOPLA OBUTEV. BUNDA, KAPA, ŠAL, ROKAVICE.
- REZERVNI SPODNJI DEL (TRENIRKA) + NOGAVICE, MAZILO ZA USTNICE
- VSE V VREČKAH V NAHRBTNIKU

NASA POT

1. DAN: Z VLAKOM DO LAŠKEGA. PEŠ NA ŠMOHOR. (ZURI) DRUŽENJE V KOČI. VEČERJA. LAHKO NOČ NA SKUPNIH LEŽIŠČIH.

2. DAN: ORIENTACIJA IN VRNITEV V DOLINO. PRIHOD DOMOV NA KOSILO. POT JE LAHKA, PO GOZDU, TRAVNIKIH.

POSTELJININE
S SABO
NE BOMO
NOSILI

PIŽAM
BRISAC
ZOBNIH
PAST...
TEŽKIH
PREDMETOV

CENA

* VOZOVNICO ZA VLAKE (POVRATNO) KUPI S STARŠI PRED ODHODOM NA POSTAJI (= 4,8€)

* NOČITEV + VEČERJA + 2 ČAJA OTROCI 10€
ODRASLI 12€

Denar za nočitev + obrok bomo pobrali v koči. Na izbitu imate 3 menije:

A: DUNAJSKI + POMFRI
B: MAKARONOVO MESO
C: PALAČINKE + KOMLOT

OB PRIJAVI
NAPISI IZBIRNO
MENIJA

PRIJAVE NA SMS: (Natalija)

DO ČETRKA ZVEČER.
VABLJENI STARŠI IN PRIJAVLJENI.



MRZLIČKA

2. DAN: 3 ure

NEDELJA 20.5.

7:00 DOBRO JUTRO.

ZAJTRK IZ NAHRBTNIKA.

8:00 ODHOD proti Kalu. Malica pri koči.

10:00 S KALA V HRASTNIK. (2,5 ure)

13:50 Z VLAKOM DOMOV.

PRIHOD železnice Brežice ob 14:40 uri.

1. DAN: SOBOTA 19.5.

ODHOD z železnice Brežice ob 7:00 uri.

Vožnja z vlakom do Hrastnika. Vožnja z lokalnim avtobusom do izhodišča Loče. (1 ura)

Reš do doma na KALU. (30 minut)

9-11 SREČANJE MLADIH PLANINCEV ROSIJA IN ZASAVJA NA KALU. Druženje in tekmovalanje v različnih igrah. Brezplačna zakuska.

VZPON do koč na Mrzlici. (1 ura)

POPOLNANSKA igra na igralih pred koč. Orientacija s karto in kompasom. Pačitek.

18:00 VEČERJA v koči. Namestitelj v sobe. Priprala na planinsko spanje.

20:30 LAHKO NOČ.

PREVOZ nam plača PD Brežice. Cena nočitve in večerje otroci 13€, odrasli 20€. Na voljo sta 2 menija:

A: BOLONEZE (špageti) B: DUNAVSKI + pomes.f. + ketchup + (sobota - odrasli)

PRIJAVE ZBIRAM DO TORKA 15.5. (v koči)

DVODNEVNI IZLET NA KAL IN MRZLIČO

* 1x po 1/2 vadbe (težilo, jo bomo še v koči)

* 1 žetkada

* kapa to: kremo

* VELIKO DOBRE VOLJE

Spali bomo kar v trenažerih. Prišate in posteljnine bodo v koči.

NAHRBTNIK NE SME PRESEĀATI 10% TVOJE TEŹE.

POT JE LAHKA, PRIMERNA OD 5-9 LET.

KEKŒEV REZDRANJE DOBRA VOLJA

JE

MRZLIČKA

KAL

INFO: 041-913-158

GIBANJE = ŽIVLJENJE

PODPIS STARŠA

* ŒE ODRASLI NE BI MENJA -- 8€00 PRIJAVI. *

PRIJAVNICA

Na izlet gremo: (zraven imena dopiŹi Źe meni)

ODHOD:
 ŽEL. POSTAJA
 BREŽICE
 OB 11.00 URI

KDAJ?
 V NEDELJO, 15.4.2012

KDO?
 VSI LJUBITELJI
 HOJE IN U.
 (3-99 let)

PRIHOD:
 ŽEL. POSTAJA
 BREŽICE
 OB 17.35 UR

PLANJNSKI IZLET NA CELJSKI

OPIS IZLETA: 1. VOŽNJA Z VLAKOM DO CELJA. (1URA 30')

2. PEŠ PO PELIKANOVU POTI NA VRH GRADU. (1URA)

3.

- OGLED GRADU
- RAZGLED PO CELJU IN OKOLICI
- IZDELAVA SROMINSKEGA KOVANCA

← NA VRHU →

- MALICA, WC
- OGLED GRAJSKE TRGOVINICE MIL, SVEČ IN ZELIŠČ
- IGRA NA GRAJSKEM DVORIŠČU - SKRITI ZAKLAD ? ! ?

V NAMRBTNIKU:

- MALICA (2x)
- 1/2 RITEKOCINE
- DEŽNIK
- KAPA
- DOBRA VOLJA
- KAKŠEN E ZA ČAJ.

OBUTEV:
 UDOBNA IN ŠPORTNA.

IZLET ODPADE LE V PRIMERU MOČNEGA DEŽEVJA.

SKICA GRADU:



- 1 Trdnikova stolpa / Fredrick's tower
- 2 Koroška stolpa / Slatka for bones
- 3 Okrajna stolpa / Wall
- 4 Koroška / Blacksmith's
- 5 Stoklepa / Mill
- 6 Gotski palača / Gothic palace
- 7 Romanški palača / Romanesque palace
- 8 Gotski most / Gothic bridge
- 9 Most nad Pelikanovo potjo / Tower above Pelikan's path
- 10 Pročelna stolpa / Frontal tower
- 11 Strelarna / Gunhouse
- 12 Strojarna / Machine
- 13 Strojarna / View platform
- 14 Vrata / Gate

4. PEŠ Z GRADU NA VLAK. (1URA)

5. VOŽNJA Z VLAKOM DOMOV. (1URA 30')

Kratek zgodovinski pregled:

Stari grad Celje, ki so ga Vovbržani postavili nad stari trškim jedrom v drugi polovici 12. ali v začetku 13. stoletja, je po izumrtju rodbine prešel v roke žovneške gospode. Ta je po selitvi v mesto na sotočju Savinje in Vogtajne spremenila ime v Celjske, grad pa pričela urejati v udobna stanovanjsko rezidenco.

Predvsem v času Hermana II. Celjskega, ko grofje dosežejo vrhunec svoje slave, se uspešno vmešavajo v evropski politični vrh in se povezujejo z najpomembnejšimi plemiškimi rodbinami takratnega časa. Sigismund Luksemburški jih leta 1436 povzdigne v državne kneze. Dvajset let kasneje se s smrtjo zadnjega moškega potomca celjske rodbine, Ulrika II. Celjskega, konča eno najpomembnejših obdobij naše zgodovine.

PRIJAVE + DENAR zbiram v četrtek in petek. Info: Natalija

DENA IZLETA (vozovnica, vstopnina, izdelava kovanca) = OTROCI 10€

ODRASLI 12€

5. PRIVOZILCI GREDO LAHKO TUDI BREZ SPREMLJIVOSTI ODRASLIH.