

## PLANINSKI KROŽEK V OSNOVNI ŠOLI / Avtorica: Marija Čibej, specialna pedagoginja / OŠ Primoža Trubarja Laško

**Že vrsto let sem mentorica planinskega krožka na osnovni šoli in pohajkovanje po okoliških hribih v družbi nadobudnežev mi je v veliko veselje, a je hkrati tudi velika odgovornost. Pri organizaciji in izvedbi planinskih pohodov zelo dobro sodelujemo s Planinskim društvom Laško in Centrom za šport, turizem in kulturo STIK Laško, ki organizirata različne pohode v bližnji okolici Laškega. Na pohode povabimo učence naše šole, ki so vključeni v planinski krožek, pridružijo pa se lahko tudi sorojenci, starši in stari starši. Za zdaj imamo planinski krožek le za učence razredne stopnje, a si želimo, da bi v prihodnjem šolskem letu organizirali krožek tudi za učence predmetne stopnje.**

### DEJAVNOSTI PLANINSKEGA KROŽKA

Naša šola ima več enot, zato smo se dogovorili, da sva dve mentorici. Vsaka skrbi za obveščanje svoje skupine prijavljenih otrok. Že avgusta, v dogovoru z usposobljenimi mladimi vodniki Planinskega društva Laško, načrtujemo pohode za prihodnje šolsko leto. Trudimo se, da so izleti večinoma v okolici domačega kraja in niso povezani z dodatnimi stroški, ki bi marsikateremu otroku preprečili udeležbo. Velik del pohodov je že tradicionalen, saj želimo spodbujati večkratno obiskovanje istih pohodniških točk in druženje s sokraji ter med različnimi generacijami.

Jeseni se vsako leto udeležimo pohoda po Poti treh cerkva in Nekdanjih trških meja Laškega, ki ju poleg drugih pohodov po laških poteh organizira STIK – Center za šport, turizem in kulturo Laško. Decembra imamo nočni pohod z obveznimi lučkami in družbo staršev na Mrzlico, ki ga organizira Planinsko društvo Trbovlje. Ta pohod ima še poseben čar, saj vse otroke pri planinskem domu na Mrzlici obdaruje prvi dobri mož v prazničnem decembru. Januarja in februarja izvedemo sankanje v bližini šole, če je v dolini dovolj snega. Marca se vsako leto udeležimo tradicionalnega pohoda v organizaciji Planinskega društva Laško na Šmohor, aprila pa se pridružimo čistilni akciji planinskega društva. Pred leti smo se priključili vseslovenski akciji Očistimo Slovenijo.

Zadnji izlet v šolskem letu običajno izvedemo konec maja ali v prvi polovici junija in je nagrada za celoletno pridno pohajanje po okoliških hribih. Izlet, ki vedno vključuje prevoz z avtobusom v zelo lepe in bolj oddaljene kraje naše

Slovenije, za otroke v veliki meri finančno pokrije planinsko društvo, za kar smo zelo hvaležni. To še posebej izredno veliko pomeni družinam z več otroki. Tako smo že obiskali kralja Matjaža pod Peco, bili smo na Dnevu slovenskih planinskih doživetij na Krvavcu in v Kranjski Gori, kjer so otroci lahko celo vstopili v helikopter, na Veliki planini ter Golici v času cvetenja narcis.

### PLANINSKI TABOR

Na koncu šolskega leta planinski vodniki organizirajo planinski tabor, ki se ga otroci zelo radi udeležijo, saj predstavlja vrhunec planinskih dejavnosti. Na taboru so pet dni od konca junija do začetka julija, preden vsi zbežijo na počitnice na morje ali kam drugam. V času tabora bivajo v planinskem domu ali šotorih, odvisno od kraja tabora.

Planinski tabor je običajno v bližnji okolici Laškega, ker to bistveno vpliva na ceno tabora. Nekateri planinski vodniki so že redno zaposleni in si za tabor vzamejo dragoceni dopust. Stroške tabora delno pokriva planinsko društvo in vodniki delajo kot prostovoljci, zato je cena na posameznega otroka zelo ugodna. Dejavnosti na planinskem taboru so zelo pestre in otrokom dnevi hitro minevajo: odpravljajo se na pohode, učijo se osnov pohodništva, kurijo taborni ogenj, enkrat obišejo bazen v bližnjem zdravilišču, spuščajo se po jeklenicah, plezajo, ustvarjajo v različnih delavnicah, se urijo v orientaciji in še bi lahko naštevali. Domov se vračajo polni vtisov in lepih spominov.

### DNEVI DEJAVNOSTI

Vsebine planinske šole vključujemo tudi v dneve dejavnosti. Za dan

zdravja, ko so imeli učenci drugega razreda naravoslovni dan, smo povabili planinskega vodnika, ki jim je predstavil planinsko opremo, pravico na pohod in varnost v gorah. S prebiranjem slikanice Zlatorog smo odpotovali v pravljичni gorski svet.

### Program Ciciban planinec in Mladi planinec



CICIBAN  
PLANINEC  
CICIBAN  
PLANINKA

Znak Ciciban planinec, PZS



mladi  
PLANINEC  
mlada  
PLANINKA

Znak mladi planinec, PZS

Program Ciciban planinec je nastal leta 1975 pri Planinski zvezi Slovenije in je namenjen predšolskim otrokom, ki se udeležujejo planinskih izletov. V laškem vrtcu otroci skupaj s starši in vzgojiteljicama že pridno hodijo na izlete, primerne malim nožicam. Z vstopom v šolo pa se lahko priključijo planinskemu krožku, ki je organiziran na osnovni šoli.

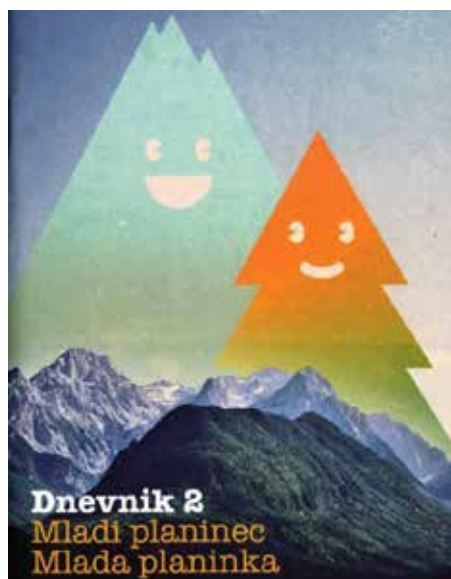
Otroci imajo poseben dnevnik, malo knjižico, v katero rišejo in pišejo vtise z izletov ter odtisnejo žige s planinskih vrhov. Knjižici, Cicibanov dnevnik in Dnevnik Mladi planinec, sta hkrati članski izkaznici otroka, ko postane član planinskega društva.



Cici dnevnik za predšolske otroke, PZS



Dnevnik 1 Mladi planinec za učence razredne stopnje, PZS



Dnevnik 2 Mladi planinec za učence predmetne stopnje, PZS

Otroci, ki redno hodijo na pohode, imajo možnost pridobiti planinske znake:

- **Bronasti znak mladega planinca** za 8 izletov v dveh do treh letih, vsaj en nad višino 1000 m nm, do 4 ure celotne hoje.
- **Srebrni znak mladega planinca** za naslednjih 8 pohodov v dveh do treh letih, od tega štirje nad 1500 m nm.
- **Zlati znak mladega planinca** za novih 8 pohodov v dveh do treh letih, od tega vsaj en vzpon nad 2000 m nm, vsaj dva zimska vzpona nad 1500 m nm ter do osem ur celotne hoje.
- Otroci so zelo ponosni na svoje planinske znake, ki krasijo njihove nahrbtnike.



Vir: PZS, [www.pzs.si](http://www.pzs.si)

#### VAROVANJE NARAVE

Vsako druženje na pohodu je lepa priložnost za pogovor in učenje o skrbi za naravo ter o primernem obnašanju v naravnem okolju. Vsi pohodniki skrbimo, da ne onesnažujemo okolja s svojimi odpadki in jih skrbno odnesemo v svojih nahrbtnikih nazaj v dolino ter jih ustrezno razvrstimo. Vsaj enkrat letno imamo čistilno akcijo, v kateri sodelujemo pri načrtnem čiščenju dogovorjene poti. Vsi otroci dobijo primerno opremo, to so rokavice in vreče za smeti. Po končani delovni akciji so bogato nagrajeni z malico in čajem v planinski koči. Plačilo malice in čaja prevzame planinsko društvo, za kar se jim zahvaljujemo.



Zgibanka Zavoda Republike Slovenije za varstvo narave (2009); Na obisku v gorah

#### POMEN GIBANJA ZA ZDRAVJE

Mediji nas vsakodnevno opozarjajo, da postajamo vse bolj sedeča družba, kar je povezano z naraščanjem bolezni, kot so sladkorna bolezen, debelost, bolezni srca in ožilja. Otroci veliko časa presedijo v šoli in tudi v prostem času preveč časa porabijo za sedenje pred računalniki, televizijo in drugimi elektronskimi napravami. Vse manj je časa, ki ga preživijo zunaj na svežem zraku in v naravi. Ne potrebujemo veliko denarja za drago športno opremo in plačevanje vodenih športnih aktivnosti, dovolj je, da stopimo na bližnji hrib ali gozd v krogu družine in prijateljev in zelo veliko bomo naredili za naše zdravje in zdravje naših otrok. To bo najboljša popotnica za lepšo prihodnost.

Hoja v gore dobro vpliva na organizem: krepi mišice, okostje, sklepe, srce, ožilje, dihala, kri in centralni živčni sistem. V primerjavi z drugimi športi ima hoja v gore – še posebej po lahkih planinskih poteh – nekaj pomembnih prednosti.

- Z njo se je mogoče ukvarjati skoraj povsod in vse leto.
- Hodiš lahko sam ali v (organizirani) skupini.
- Je ena izmed najcenejših dejavnosti na prostem.
- Na voljo so številne urejene in vzdrževane planinske poti različnih zahtevnosti ter druge pešpoti.
- Je razmeroma preprosta, saj posebno tehnično znanje za izlete ni potrebno.
- Na voljo nam je od otroštva do visoke starosti in je primerna družinska športna zvrst.
- Za hojo ni nikoli prepozno – začeti je mogoče v kateremkoli življenjskem obdobju.
- Hodijo lahko tudi tisti, ki se sicer niso nikoli ukvarjali s športom ali sploh nimajo priložnosti, da bi se ukvarjali z njim.
- Planinstvo spravi v gibanje vsakogar – tega za večino drugih športov ni mogoče vedno trditi.
- (B. Peršolja, Planinska šola 2016, PZS, Ljubljana)

## VESELJE DO POHODNIŠTVA

Marsikdo potoži, da otroci nočejo hoditi, ker jim je to »brez veze« in preveč dolgočasno. Starši ugotavljamo, da je veliko lažje, če se pridružimo organiziranim skupinam, kjer otroci najdejo družbo vrstnikov in se med pohodi zabavajo ter pozabijo, da »morajo« hoditi, in to celo navkreber. Pomembno je, da v primeru, ko otrok odklanja hojo, ne obupamo in uporabimo domišljijo, da popestrimo pohode. Urška in Andrej Stritar v knjigi *Z otroki v gore* navajata nekaj preizkušenih pravil za družine, ki z otroki obiskujejo svet gora.

- Poslušajte vremensko napoved in izberite izlet primeren razmeram in sposobnostim vaše družine.
- Seznanite otroka s ciljem in ne prekinjajte na silo njegove igre pred odhodom.
- Prosite otroka, da vam pomaga pri pripravah.
- Otrokova obleka in obutev morata biti udobna, primerna hitrejšim vremenskim spremembam.
- Vožnja do izhodišča ne sme biti predolga.
- Monotonost in dolgčas popestrite z različnimi dejavnostmi (pravljice, pogovori, spomini, humor, različne igre, opazovanje narave in ljudi).

- Med hojo si privoščite več krajših počitkov in na cilju tudi daljšega na varnem in prijetnem mestu.
- Otrok ne priganjajte, temveč le spodbujajte.
- Pogovarjajte se o izletu in ga podoživite s predmeti in fotografijami.
- Vprašajte otroka, kam bi hotel prihodnjič na izlet, in ne pozabite na njegove želje.

Tako kot pravi Irena Cerar Drašler v svoji čudoviti knjigi *Pravljične poti Slovenije* se bodo otroci vedno znova radi odpravljali spoznavat naravo, če bodo z izletov in iz narave prinašali lepa in pozitivna doživetja. Za to pa moramo poskrbeti odrasli. Veliko idej za ustvarjalno preživljanje časa v naravi lahko najdete v knjigah Josepha Cornella Približajmo naravo otrokom, Veselimo se z naravo, Potovanje v srce narave.

### POVZETEK

Prenašanje spoštovanja do narave in veselja do gibanja na prostem iz generacije v generacijo je zelo pomembno in v največje veselje mi je, ko vidim, da se otrokom na pohodih pridružijo starši in stari starši ter z njimi uživajo v preprosti dejavnosti, kot je hoja.

Nikoli ne bom pozabila, kako smo se v noči, obsijani z zvezdami, spuščali z Mrzlice in uživali ob pogledu na premikajoče lučke pohodnikov ter mestne luči Zasavja. Poleg tega pa smo se do solz nasmejali šalam, ki jih je kot iz rokava stresala starejša pohodnica, s katero smo se po naključju družili na pohodu. Planinarjenje je odlična priložnost za spontana medgeneracijska druženja, ki obogatijo vse udeležene. Zato premagajmo vabljenost udobnih naslanjačev in TV-zaslonov, spodbudimo tudi svoje najbližje ter pohitimo v naravo, sami ali v družbi in ob vsakem vremenu. Seveda vam vsem želim ob tem veliko lepih trenutkov in varen korak!

### Literatura:

- Cerar Drašler Irena (2007). *Pravljične poti Slovenije*. Ljubljana: Sidarta.
- Cornell Joseph (1994). *Približajmo naravo otrokom*. Celje: Mohorjeva družba.
- Cornell Joseph (1998). *Veselimo se z naravo*. Celje: Mohorjeva družba.
- Glavnik Aleš in drugi (2016). *Planinska šola*. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.
- Stritar Urška in Andrej (1998). *Z otroki v gore*. Ljubljana: Sidarta.

