



Helena Platiša

Hoja v hribe ali kako otrokom privzgojiti ljubezen do narave

Izvleček

V članku bom predstavila gibanje kot eno tistih področij, ki pomembno vplivajo na celostni razvoj otroka. Predšolsko obdobje je zaznamovano s hitrim in intenzivnim telesnim razvojem, ki je ključnega pomena za otrokovo napredovanje. Osredotočila se bom na hojo v hribe za predšolske otroke.

Predstavila bom pomen gibanja v naravi, ki ima številne pozitivne učinke na motorične spretnosti otrok ter na njihov čustveno-socialni in kognitivni razvoj.

Opisala bom, na kaj moramo biti odrasli pozorni pri načrtovanju hoje v hribe, da bo pohod kar se da prijeten in varen ter da bodo otroci aktivnost doživeli kot pozitivno izkušnjo.

Osredotočila se bom na cilje, ki so temelj za hojo v hribe, za otrokovo motoriko in njegov razvoj.

Poskušala bom predstaviti razlike med hojo v hribe, izvedeno v okviru vrtca, in tisto v okviru družine.

Opisala bom primere dobre prakse, ki sem jih preizkusila pri hoji v hribe tako s svojimi otroki kot z otroki v vrtcu.

Ključne besede: gibanje, hoja v hribe, predšolski otroci, narava, vrtec.



Foto: Helena Platiša

Hiking in the mountains: cultivating a love for nature in children

Abstract

In the article, I will present movement as one of the areas in a child's development that significantly influences their overall growth. The preschool period is characterized by rapid and intensive physical development, which is crucial for a child's progression.

I will focus on hiking in the mountains for preschoolers.

I will introduce the significance of movement in nature, which offers numerous positive effects on children's motor skills, their socio-emotional, and cognitive development.

I will describe what adults need to consider when planning mountain hikes to ensure that the hike is as enjoyable and safe as possible, and that children perceive the activity as a positive experience.

I will concentrate on the goals that form the basis for mountain hiking, aiming to enhance a child's motor skills and overall development.

I will attempt to delineate the differences between mountain hiking carried out within the framework of a preschool or a family setting.

I will illustrate instances of good practice that I have experimented with during mountain hikes, both with my own children and with those in preschool.

Keywords: movement, mountain hiking, preschool children, nature, preschool.

■ Uvod

Gibanje spremlja človeka vse življenje. Ko se otrok začne plaziti, se mu čedalje bolj odpira prostor za igro in učenje. Spoznavati začne okolico, preizkuša svoje sposobnosti in meje ter zadovoljuje svojo potrebo po gibanju.

Potrebi po gibanju in igri sta temeljni otrokovi potrebi. Z gibanjem telesa je pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe. Ko otrok začne obvladovati svoje roke, noge in trup, sčasoma začenja čutiti veselje, varnost in ugodje, se dobro počuti ter si pridobi samozaupanje in samozavest (Bahovec idr., 1999).

Ko je otrok pripravljen, shodi. Njegovi prvi koraki so negotovi, niso trdni, velikokrat pade, pri tem si nabira izkušnje in se uči. Koraki sčasoma postajajo odločnejši in samoumevni. Nazadnje hoja postane samodejna, podzavestno se premikajo roke, noge in celotno telo. K temu, da hoja postane avtomatična ter prilagodljiva vsem vrstam podlag in terenov, močno pripomore bivanje v naravi; na prostem, kjer pot ni ravna in kjer so naravne ovire, ki jih je treba premagati. Tu pa se pokaže vse, česar smo se pri hoji naučili.

Če v naravo hodimo pogosto in v njej že zgodaj nabiramo lepa, pozitivna in plemenita doživetja, se bomo vanjo radi vračali. Strokovnjaki na vprašanje, kako doseči, da bi otroci z nami hodili v naravo, odgovarjajo, da je treba v naravo hoditi čim pogosteje, predvsem pa je treba začeti, ko so otroci še majhni. Če odnos odraslega do narave temelji na občudovanju, čudenju in spoštovanju, se bo spontano prenesel na otroka. Seveda je pomembno, da svojih športnih ciljev ne uresničujemo na izletu z najmlajšimi. Čas, ki ga skupaj preživimo v naravi, naj bo namenjen sproščenemu druženju, potepanju, raziskovanju in igri (Cerar Drašler, 2004).

Gibanje v naravi blagodejno vpliva na imunski sistem, otroku daje občutek svobode, zelena barva v naravi pomirja, pomaga pri premagovanju stresa, izboljšuje zbranost ter daje možnost raziskovanja in učenja. Prav tako pozitivno vpliva na razmišljanje ter krepi dobro voljo in pozitivno naravnost.

Gibalni razvoj je izjemno pomemben prav v prvih letih otrokovega življenja, otroci pa z gibanjem pridobivajo tako gibalne kot druge življenjske izkušnje. Tu nastopimo starši in vzgojitelji, da otroke spodbudimo in spodbujamo pri njihovih gibalnih poskusih ter jim omogočimo čim več možnosti za njihov gibalni razvoj. Otroci naj doživijo čim več izkušenj, čim več naj raziskujejo, preizkušajo, prek igre naj pridobijo čim več informacij. Tako se bodo učili hoje po neravnem terenu, učili se bodo pasti in pobrati, učili se bodo varovati sebe in druge, učili se bodo varovati okolje.

Otrok z različnimi dejavnostmi spoznava pojave v vsakdanjem življenju, na sprehodih se seznanja s prometom ter bližnjo in daljno okolico, pri gibalnih nalogah spoznava svoje telo ... Z različnimi dejavnostmi na prostem si ohranja in krepi zdravje, seznanja se z lepoto ter vrednostjo narave in naravovarstvenim ravnanjem (Videmšek in Visinski, 2001).

Otrokom je na prostem omogočena izkušnja zaznavanja narave prek poslušanja, videnja, čutenja in razumevanja. V naravi se bodo otroci učili medsebojnega sodelovanja, kar je povezano s pogovarjanjem in dogovarjanjem, razdelili se bodo v manjše skupine, v kateri bo vsak imel svojo vlogo.

Predšolski otroci, vključeni v vrtec, lahko sodelujejo v programu Zlati sonček, ki je namenjen gibanju in gibalni vzgoji.

V športnovzgojnem programu Zlati sonček je pri pojasnilu o izboru vsebin oziroma gibalnih nalog navedeno tudi: Posebno mesto v programu naj ima izletništvo kot učinkovita oblika integrirane »pouka« ter hkrati najbolj dostopna vseživljenjska razvedrilna dejavnost in neločljiv del slovenske nacionalne identitete (Kristan, 2010).

Priprava na pohod

Odrasli smo pozorni:

- da cilj našega izleta prilagodimo starosti, zmogljivosti in izkušnjam otrok. Vedno se prilagodimo najšibkejšemu članu skupine;
- otroke na izlet pripravimo vnaprej, da se imajo možnost veseliti dogodka in nanj komaj čakati;

- ker se v hribe hodi v vseh letnih časih, pazimo, da imajo otroci primerna in udobna oblačila, pri tem pa upoštevamo oblačenje po zgledu čebule. Oblačila naj otrok ne vežejo in naj bodo taka, da jih lahko sami oblačijo in slačijo. Otroku naj omogočajo gibanje in raziskovanje brez skrbi, da jih bodo umazali;
- da imajo otroci primerno obutev, ki jih ne tišči, in grob podplat, ki bo otrokom omogočil gibanje;
- da imajo otroci nahrbtnik, katerega naramnice bodo obstale na ramenih in ki otrok ne bo motil pri njegovem gibanju (nikakor ni primerna vrečka z vezalkami);
- da bodo v otrokovem nahrbtniku pijača, prigrizek in majhen priboljšek, pri starejših za večjo motivacijo po možnosti beležka za zbiranje žigov, v tem primeru (v nahrbtniku starša oziroma vzgojitelja) tudi blazinica s črnilom;
- je možnost skupne hoje več družin in s tem več otrok, kar zelo pomaga k dodatni motivaciji;
- starši poskrbijo tudi za zaščito pred soncem in klopi;
- v njihovem nahrbtniku so prva pomoč in morebitna dodatna oblačila;
- za hojo je treba imeti dovolj časa, da se nam ne mudi.

Otroci:

- poskrbijo za svoj nahrbtnik in vsebino v njem;
- se veselijo izleta.

V nadaljevanju so opisani primeri dobre prakse hoje v hribe tako z vidika družinskega izleta kot pohoda s skupino vrtčevskih otrok.

Družina

V naši družini smo se ob vsaki pripravi na pohod držali temeljnega pravila – da se bomo vsi dobro počutili. Vsak otrok je imel svoj nahrbtnik, ki ga je tudi sam napolnil. Pri tem sva z možem na začetku, ko otroci še niso imeli izkušenj, morala tudi nekoliko pomagati, svetovati, ker so bili otroci »radodarni do nahrbtnika«. Sčasoma, ko smo hodili več in dlje, so pridobivali informacije, da je nahrbtnik težak, če je v njem preveč stvari, da je bolje imeti v njem eno pijačo in en priboljšek

več kot pa kup igrač, ki dajejo nahrbtniku težo, jemljejo prostor pomembnejšim stvarjem ter niso niti nujne niti potrebne, saj so igračo in s tem igro našli v naravi.

Ko so bili otroci mlajši, sva nahrbtnik, ko je začel motiti, za nekaj časa prevzela starša.

Z motivacijo ni bilo večje muke, ker sva izbirala cilje z zanimivimi in vznemirljivimi potmi, na katerih so imeli veliko gibalnih izzivov (denimo Češka koča, Jezersko, ko so otroci del poti premagali z uporabo lestev ter hodili po ozki stezi, zavarovani z jeklenico).

Na nekatere izlete smo povabili družinske prijatelje z otroki. Takrat smo odrasli komaj vedeli, da so z nami otroci, saj so se med seboj motivirali sami. Otroške energije je bilo toliko, da ni nihče zaostajal za skupino. Ker nisem mogla iz kože vzgojiteljice, sem tudi na večdružinskem pohodu vedno imela s seboj nabor iger, nalog in izzivov.

Primeri:

- V dolini Vrat sem imela namige v obliki znaka stop, zraven pa različna navodila. Igre so bile namenjene raziskovanju, gibanju, razvozlanju ugank, gradnji skulptur iz vej in kamnov. Na koncu je bil seveda skrit zaklad.
- Na Krvavcu smo po bregu navzgor med drugim iskali bodeče neže.
- Na Soriški planini smo šteli bunkerje.
- Otroci so prek mojega navdušenja sami iskali stvari v naravi in jim dajali določen pomen – štor, poln vode, je bil neveričen bazen, navzdol viseča veja je bil neveričen tobogan ...
- Obstali smo in poslušali ptičje petje ter ugotavljali, katera ptica se oglašala ali poje.
- Nabirali in šteli smo storže, ugotavljali, s katerega drevesa je padel, ciljali v deblo, se šli, kdo ga vrže dlje.
- Iz palic smo naredili šotor za škrate in si izmišljali različna imena zanj.
- Z žrebanjem smo se razdelili v dve skupini ter tekmovali, katera bo s skladenjem manjših skal in kamnov zgradila večjega možica.

Čas, ki smo ga preživeli skupaj, je bil kakovostno izkoriščen. Odmaknili smo se od drugih, imeli smo čas drug za drugega.

Na takšnih pohodih v naravo so otroci spoznali kar nekaj krajev in njihovih značilnosti. Spoznavali so, zakaj so na Soriški planini in v njeni okolici bunkerji, zakaj sta na Krvavcu antena in umetno jezero, pridobivali so izkušnje, kako se je treba vesti v bližini pasove se živine, ter se seznanili še s številnimi drugimi informacijami.

Poleg tega sva z možem na otroke prenesla še eno pomembno sporočilo – da vedno pozdravimo soprostanke. In otroci so to navado prenesli v vsakdanje življenje.

Vrtec

Hoje v hribe smo se lotili počasi in postopno. Najprej smo hodili na sprehode v okolici vrtca, sledili so krajši izleti. Otroci so se navajali na to, da so aktivni, da hodi, da opazujejo okolico, jo vprijažijo z vsemi čuti, pridobivali pa so tudi pozitiven pogled nase ter na to, da jim ta dejavnost prinaša ugodje, veselje, možnost za opazovanje, raziskovanje in igro.

Pazila sem, da sem hitrost hoje prilagajala otrokom. Tako sem jim dala možnost oziroma občutek, da so sposobni in da zmorejo ter občutek varnosti.

Dolžino in zahtevnost aktivnosti sem prilagajala otrokovim zmogljivostim, čas pa je bil opredeljen ob upoštevanju dnevnega urnika skupine oziroma vrtca, torej po zajtrku in do kosila. V celoten čas so bili vključeni tako hoja kot igra in raziskovanje.

Priporočila za izvedbo izleta ob ugodnih vremenskih razmerah za skupine otrok v starosti:

- do 2 let: sprehod, izlet po nezahtevnem terenu; po ravnem; od 30 minut do 1 ure,
- od 2 do 3 leta: sprehod ali krajši izlet; po ravnem ali položnem; od 1 do 2 uri,
- od 3 do 5 let: krajši izlet; srednje strmo; od 2 do 3 ure,
- od 5 do 7 let: krajši izlet; srednje strmo; do 4 ure (Stritar, 2019).

Metode dela v povezavi z izvedeno prakso

Večina otrok v raziskovani skupini je bila stara najmanj eno leto. Ob začetku vsakega novega šolskega leta so se otroci

priključevali glede na zakonsko opredeljeno število otrok v skupini. Vsi otroci so gibalno aktivni, vključeni so tudi v gibalno-športni program Mali sonček. Gibanje vključujemo v vsakodnevno dejavnost in če je le mogoče, jo opravimo zunaj.

Raziskovala sem, kakšen odnos imajo otroci do gibanja, ali so sposobni slediti tempu in vztrajati pri naporu, kajti sodobna vzgoja in način življenja že predšolske otroke večkrat prikrajšata za te možnosti. Sodobna družba se nagiba k udobju, takojšnji zadovoljitvi cilja z nič ali čim manj truda in velikokrat tudi k čezmerni uporabi sodobne tehnologije.

Pri raziskovanju sem uporabila temeljno metodo igre. Otroci so ob igri, ki sem jo vpletala v proces učenja o naravi, ter med gibanjem in raziskovanjem spoznavali temeljne zakonitosti življenja v naravnem okolju.

Pri raziskovanju sem opazovala, katere pripomočke, obutev in oblačila otroci nosijo brez težav oziroma kateri pripomočki jih motijo ali celo ovirajo pri gibanju oziroma hoji v hribe.

Uporabljena je bila tudi metoda pogovora in pripovedovanja, ko sem med pogovorom o posamezni temi celotni skupini otrok želela dodatno pojasniti nekatere zanimivosti. Otroci so bili vključeni v vse aktivnosti, tema jih je zanimala, zato so veliko spraševali in si tako pridobili veliko znanja.

Cilji, ki jih dosegamo s hojo v hribe

Otroci pridobivajo pozitiven odnos do gibanja.

Otroke hoja v hribe seznanja z zdravim načinom preživljanja prostega časa.

Otrokom se privzgaja zdrav življenjski slog.

Otroci pridobivajo izkušnje o tem, kako varovati sebe in ljudi okoli njih.

Otroci pridobivajo odgovornost do ohranjanja čiste narave.

Otroci razvijajo vzdržljivost in vztrajnost, učijo se premagovati napore.

Otroci spoznavajo nove kraje.

■ Rezultati

Hodili smo na sprehode in izlete, ki so bili vedno prilagojeni otrokom in njihovi starosti, gibalnim sposobnostim ter zmogljivosti. Tako smo z otroki poleg krajših in daljših sprehodov v okolici vrtca prehodili okoliške hribe: Sv. Jakob nad Katarino (pri Medvodah), Osolnik (nad vasjo Sora v občini Medvode), del Jakobove poti (Hraše). Nekateri izleti so zajemali prevoz. Pri teh izletih je bilo treba dobro premisliti in organizirati potek pohoda (saj smo bili odvisni od urnika vrtca – zajtrk in kosilo), da smo za hojo v hrib, počitek in igro imeli dovolj časa.

Najpogostejše smo šli na Stari grad (Smlednik) v bližini vrtca, kjer so otroci najbolj uživali.

Dejavnosti, izvedene v enem izmed tematskih sklopov:

Smledniški graščak (legenda v prilogi)

Ob poslušanju legende o smledniškem gradu so otroci spoznali nove besede. Pripovedovali so o tem, kar so že vedeli, spraševali so o rečeh, ki so jih zanimale, in se pogovarjali med seboj. Izražali so mnenja in iskali potrditve. Ugotavljali so, kje je potok, v katerem se je umival pastirček, in kje se skriva kača. Najbolj pa jih je zanimalo, ali bodo našli zaklad. Ugotavljali so, kako velik je zaklad, zavrt v tri rjuhe.

Razvrščanje oblačil in obutve

V igralnici sem pripravila različna oblačila in obutev, različne torbe in druge predmete. Zraven sem dodala pripomočke, ki jih imamo v nahrbtniku odrasli. Otroke sem želela seznaniti z obvezno opremo za hojo v hribe.

Otroci so z razvrščanjem predmetov sami ugotovili, da čevlji z visoko peto, lepa jakna in torbica niso primerni za hojo v hribe. Razlagali so, kakšne čevlje imajo sami, in pojasnili, da so gozdarji najboljša izbira, ker nič ne drsijo.

Dan pred odhodom

Dan pred hojo v naravo smo se pogovarjali, kam bomo šli. Otroci so se veselili pohoda. Nihče ni izrazil neodobranja ali nasprotovanja. Najboljši in najdaljši del pogovora se je vil okoli nahrbtnika in

dobrot v njem. Otrokom sem svetovala, naj s seboj ne nosijo igrač, ker bodo nahrbtniki pretežki, saj jih bodo morali nositi sami. Ker otroci navadno nimajo prav velikih nahrbtnikov, sem jim svetovala, da je brezrokavnik manj primeren za v hribe (jeseni in spomladi), ker se ga ne da zavzeti okrog pasu.

Skupaj smo ugotavljali, kaj potrebujemo za pohod. Pogovorili smo se o ustreznih oblačilih in obutvi. Poleg tega v naši skupini velja pravilo vidnosti, zato čez vrhinja oblačila vedno oblečemo odsevnike. Naše pravilo v naravi je tudi, da se lahko otroci med igro oddaljijo toliko, da še vidimo drug drugega.

Pohod na Stari grad

Del poti proti Staremu gradu obsega hojo po pločniku, pri kateri so se otroci navajali na promet in vedenje v njem. Otroci so pridobivali veščine, povezane s prometno varnostjo – povečevanje lastne vidnosti (varnostni odsevniki ali rumene rutice), prečkanje ceste na prehodu za pešce in dvig roke za še večjo vidnost, hoja po pločniku, hoja po dva in dva, strpnost pri hoji v koloni.

Zanimiv del pohoda na Stari grad je Kalvarija, pri prečkanju katere so otroci šteli kapelice, ovinke, upoštevali so dana navodila, pomagali so drug drugemu. Spoznavali so značilnosti okolja, v katerem živijo.

Poti proti vrhu Starega gradu je več. Največkrat smo uporabili makadamsko pot in trimsko stezo, včasih pa tudi tretjo možnost – strmo stezo ter se odločili za krožno pot, zahtevnejšo za vzpenjanje in položnejšo za sestop, kar je še eno od nenapisanih pravil hoje v hribe. Otroci so uživali v premagovanju strmega brega, pri čemer so si na nekaterih delih pomagali z rokami. Kljub temu so med potjo našli čas in energijo za pogovor, raziskovanje in igro. Palice so enako kot pri vseh prejšnjih izletih in pohodih našle glavno mesto pri igri. Tako je navadna lesena palica postala lok, pištola, meč, nož, pohodna palica ter tudi kuhalnica, kosa, vile, grablje. Otroci so pri igri uporabili svojo domišljijo in palici vlili novo življenje.

Spoznali so markacijo in rimo, ki ji pritiče: »Rdeči obroček, belo oko te varno pripelje gor na goro.« Poleg videza markacije so spoznali tudi njen pomen.

Na cilju so se družili med seboj, igrali so se na igralih, s kamni so razbijali skalo. Na

vprašanje, kaj delajo, so mi odgovorili, da iščejo zaklad.

Pogovor po doživetju

Pripovedovanja otrok:

- Pot je boljša po koreninah kot po cesti, ker so korenine kot stopnice in moraš dvigovati noge, da ne padeš. (deček)
- Komaj čakam, da najdem zaklad. (deček)
- Gor je zakleta kača – a si jo ti tudi vide-la? (deklica)
- Po skalah sva tolkla s kamnom, da bi našla zaklad. A veš, da sem se s kamnom po prstu? Pa me nič ne boli. (deček)
- Ko smo s prijatelji s kamni tolkli po skali, smo našli neko leseno stvar. (deček)
- Včasih je bil to pravi grad. Tu je živel graščak. Punčka se je spremenila v kačo. (deklica)
- Ta grad je pa res star, ker se je že skoraj podrl. (deklica)
- Lepo sem se imela, ker sem se gugala. (deklica)

Razprava

Otroci so uživali v pohodih, saj so imeli prijatelje za hojo, pogovor, spodbujanje in igro. Ni bilo motečega vedenja, kot sta prepiranje ali ruvanje.

Raziskovanje je bila igra večine dečkov. Prav tako igra s palicami. Deklice so se večinoma igrale na igralih, se družile med seboj in se pogovarjale. Igra je bila mirnejša.

Dečki so bili bolj usmerjeni v tekmovanje, kdo bo boljši, močnejši in hitrejši, prevze-lo jih je raziskovanje. Deklice so bile bolj usmerjene v opazovanje okolice, v igro, druženje in pogovor.

Otroci so spodbujali drug drugega, delili so si priboljške.

Otroke so aktivnosti izzvale, jim dale občutek ugodja, varnosti, veselja, dobrega počutja in občutka, da zmorejo.

Zato trdim, da je otrokom smiselno ponuditi hojo v naravo, v hribe, kajti hoja je osnovna oblika gibanja in najcenejša vsakodnevna vaja, zato izkoristimo to danost. Otroci pri tej dejavnosti krepijo vztrajnost, pogum, moč in strpnost. Razvijajo vzdržljivost in vztrajnost, učijo se premagovati napore. Otroški smeh in izraz na njihovih obrazih sta dokaz, da jim je uspelo doseči cilj, za katerega so se morali potruditi, da jim je uspelo premagati kamenje, korenine, neraven teren, vzpenjajočo se stezo,

hrib in samega sebe. Krepili so samostojnost, samozavest in samopodobo ter samospoštovanje glede svojega telesa. Dejavno so se učili drug od drugega, učili so se socialnih veščin in spretnosti, učili so se paziti nase in na druge, učili so se prisluhniti sebi, pomagati drug drugemu, učili so se deliti. Naravo so doživljali z vsemi čuti in se učili preživetja v naravi. Spoznavali so tišino, mir, poslušali so šum drevesnih krošenj, gledali odpadanje jesenskega listja. Narava se je spremenila v igralnico na prostem, kjer so otroci spontano izvajali naravne oblike gibanja, raziskovali, peli, šteli, opazovali so spremembe v naravi, vreme in vremenske razmere. Spoznavali so rastline in njihove zdravilne moči, spoznavali so ptice – vrano, srako, kosa, sinico, vrabca, pa tudi laboda – po videzu in oglašanju. Otroci so pridobivali odgovornost do ohranjanja čiste narave. Okoljsko ozaveščenost so krepili s tem, da so pobrali smeti, ki so jih pridelali, ter jih odnesli nazaj v dolino. Spoznavali so bližnjo okolico, se seznanjali z zanimivostmi kraja, v katerem prebivajo, spoznavali so nove kraje.

Skakanje, tek, plezanje, raziskovanje in na splošno preizkušanje svojih gibalnih sposobnosti pa lahko vodi tudi do poškodb. Rek »Za to, da napreduješ, moraš tudi pasti« ni iz trte izvit. Otroci se ob padcih učijo zaščititi samega sebe. Tako si tudi nabirajo izkušnje. Ko otrok pade, se izostri refleks iztege rok kot zaščita pred padcem. Zato svetujem, da otroci v jesenskem, zimskem in zgodnjepomladanskem času nosijo rokavice, ki ščitijo pred mrazom. Opažam namreč, da otroci brez rokavic roke tiščijo v žepe. Ob morebitnem padcu zato ne morejo dovolj hitro izvleči rok ter se tako ubraniti pred padcem in poškodbo.

■ Zaključek

Otroci v predšolskem obdobju potrebujejo veliko gibanja, saj je to eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju in močno vpliva na otrokov celostni razvoj. Otrokova potreba po gibanju se z razvojem povečuje, zato moramo prav starši in vzgojitelji ustvariti pozitiven odnos do gibanja in dejavnosti, povezanih z njim. Predamo jim lahko pridobljene izkušnje in spoznanja.

Znanje, veščine in navade, ki so jih otroci že oziroma jih še bodo pridobili v hribih,

jim bodo koristili v vsakdanjem življenju. Vsakokrat se bodo kaj novega naučili, se sprostili v prijetni družbi, pozitivno bodo vplivali na svoje motorične in psihične sposobnosti ter na svoje zdravje.

Možnosti za igro in učenje med bivanjem v naravi je veliko, le domišljijo je treba uporabiti. Otroci bodo pridobivali nova spoznanja o umetnosti (barve, pesmi in podobno), matematiki (štetje, osnove seštevanja in odštevanja, razvrščanje, zaporedje dogodkov, pojmi levo-desno, orientacija v prostoru ...), družbi (pozdrav, umik, dati prednost, prijaznost, strpnost, deljenje stvari, pomoč drugemu, skrb zase in za druge ...), naravi (spremembe v letnih časih, vreme, voda v različnih stanjih ...).

Če torej želimo otrokom dati možnost, da hojo v hribe oziroma planinstvo, pohodništvo doživijo kot veselo preživljanje prostega časa, jim ponudimo priložnost, da jo vzljubijo. Dajmo jim možnost, da se seznanijo z zdravim načinom preživljanja prostega časa in ga sprejmejo kot del njih samih.

Odrasli pa moramo ozavestiti, da pri aktivnostih v naravi ne hitimo, kajti če bomo hiteli, če bomo želeli za vsako ceno doseči cilj, otrokom ne bomo dali občutka, da zmorejo, ne bomo jim dali občutka veselja, možnosti opazovanja in igre. S tem bomo dosegli le, da bo otrokom hoja v naravo, v hribe nekaj naporega, nebodigatreba, kjer ni drugega kot napor in slaba volja.

Priloga

Smladniški graščak

V davnih časih je v smladniškem gradu, čigar mogočne razvaline so še danes vidne na obraščenem hribu, živel vitez.

Ta je bil zelo vdan igri s kockami. Ker mu je bila sreča mila, je vedno stavil visoke vsote in redno dobival. Zaradi tega so se mu njegovi prijatelji začeli odtegovati in nazadnje ni bilo nikogar več, ki bi si upal igrati z viteзом.

Tako je vitez poklical samega vraga, da bi igral z njim. Nekoč sta igrala vso noč. Toda sreča se je zdaj spreobrnila. Vitez je izgubljal vsoto za vsoto in kmalu je bilo vse njegovo premoženje izgubljeno. Toda strast mu ni dala miru. Slednjič zastavi najmlajšo hčerko in svojo lastno dušo, pa tudi zdaj izgubi. Strašen vihar je razsajal tisto noč okoli grada.

Drugo noč so dolgo časa zaman iskali viteza in njegovo hčerko. Našli so ga sleđnjč v dvorani z ožganim obrazom. Od grada pa se je plazila ostudna kača. Ko so hoteli viteza pokopati, so grobarji začuli v rakvi čudno rožljanje. Dvignejo pokrov in pogledajo. Pa od viteza ni bilo videti drugega kakor le čevlje. Vse drugo je odnesel vrag.

O zakleti vitezovi hčerki si pripovedujejo ljudje, da na grajskem hribu čuva neizmerne zaklade, ki so zavezani v treh velikih rjuhah. Neki pastirček, ki se je bil več dni zapored umival v bistri studenčnici ob znožju gore, pa je enkrat to opustil, je tisti dan zagledal ukleto kačo, ki mu je žalostna rekla: »Ko bi se bil ti deček še danes umil v bistri studenčnici, bi me bil rešil in smel bi bil seči v polne rjuhe cekinov in zajeti, kolikor bi hotel. Tako pa si zapravlil svojo in mojo srečo. S temi besedami je kača izginila in nihče je ni več videl.

Dostopno na: <https://gradovislovenije.si/smladniški-grascak/> (pridobljeno 9. 12. 2023).

■ Literatura

1. Cerar Drašler, I. (2004). Pravljice poti Slovenije; družinski izletniški vodnik. Ljubljana: Sidarta.
2. Kristan, S. (2010). Pogledi na šport. 2, Predšolski športnovzgojni program Zlati sonček, šola v naravi, aktualni odzivi. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
3. Bahovec, E., idr. (1999). Kurikulum za vrtce. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
4. Stritar, A in Stritar, U. (2019). Z otroki v gore. Ljubljana: Sidarta
5. Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). Športne dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana: Fakulteta za šport.
6. Smladniški graščak. Dostopno na: <https://gradovislovenije.si/smladniški-grascak/>

Priporočena literatura

7. Gorišek, G. (2019). Gorniška potepanja z otroki. Ljubljana: Mladinska knjiga.
8. Kozinc, Ž. (2022). Brezčasna potepanja. Ljubljana: Mladinska knjiga.
9. Zelo uporabna spletna stran, na kateri si ogledam zahtevnost poti, trajanje, opis in fotografije, je www.hribi.net.

Helena Platiša

helena.platisa@gmail.com

Diplomirana vzgojiteljica predšolskih otrok
Vrtec Medvode