



Stanka Hebar
Osnovna šola Ormož

Pohodništvo in gornišstvo v podaljšanem bivanju

Povzetek: Vse raziskave kažejo, da se otroci danes premalo gibljejo. Da bi povečali raznolikost gibalnih dejavnosti tudi v podaljšanem bivanju, sem se odločila vanj vključiti vsebine pohodništva in gornišstva. Oblikovala sem model pohodništva in gornišstva, kateremu smo vsak teden namenili en dan. Učenci so se seznanjali tako s teoretičnimi kot s praktičnimi vsebinami. Odpravili smo se na pohode in tako spoznavali okolico našega mesta. Naučili smo se, s kakšnimi nevarnostmi se lahko srečamo pri hoji v gore, kakšno opremo uporabljamo, ko se odpravimo na gorsko turo, in kakšne rastline ter živali lahko spoznavamo na njej. Odziv otrok in njihovih staršev po izvedbi modela je bil izredno pozitiven, saj so se otroci naučili marsikaj novega. **Gljučne besede:** podaljšano bivanje, pohodništvo, gornišstvo. **Abstract:**

Current research shows that children are not getting enough physical exercise, therefore I decided to include hiking and mountaineering in after-school classes to achieve a greater variety of physical activities. I created a hiking and mountaineering syllabus, to which one day a week was dedicated. The pupils got to know hiking and mountaineering in theory and in practice: we went on hikes and got acquainted with our town's surroundings; we learned about the risks of walking in the mountains, what kind of equipment we need, as well as which plants and animals we can come across in the mountains. The pupils' and their parents' feedback was extremely positive, since the children gained a lot of new knowledge. **Keywords:** after-school care, hiking, mountaineering.

Uvod

Ob današnjem načinu življenja ugotavljamo, da se otroci premalo gibljejo. K izboljšanju tega lahko prispevamo tudi učitelji podaljšanega bivanja z vključevanjem kar najbolj raznolikih dejavnosti. Ena od gibalnih aktivnosti je lahko tudi pohodništvo.

Podaljšano bivanje poteka po programu, ki vključuje štiri dejavnosti – samostojno učenje, sprostitveno dejavnost, ustvarjalno preživljanje časa in kosilo. Učitelji v podaljšanem bivanju opažamo, da se otroci naveličajo preprostih ustvarjalnih delavnic, saj se pogosto ne odzivajo nanje. Želijo si drugačnih dejavnosti, predvsem česa novega. Pri tem učiteljem, ki poučujejo v oddelku podaljšanega bivanja, pomaga dejstvo, da so avtonomni glede vsebin, ki jih vključujejo. Zaželeno je, da so te čim bolj raznolike in učencem zanimive. Čim več aktivnosti naj bi bilo tudi gibalnih.

Pohodništvo in gornišstvo sta postala skozi stoletja del kulture našega naroda. Gore privlačijo ljudi s svojo neokrnjenostjo in nedostopnostjo. Velika

večina se nas slej ko prej odpravi v gore, zato ni nikoli prezgodaj za učenje otrok o njih. Ker je pohodništvo in gornišstvo tako vpeto v kulturo našega naroda, je z učnim načrtom določeno, da šola prevzame tudi gorniško vzgojo otrok. To lahko šola udejanja na različne načine z obveznim in dodatnimi programi. Vsebine pohodništva in gornišstva lahko uspešno vključimo tudi v program dela v oddelku podaljšanega bivanja. Visoke gore s svojimi zgodbami in prebivalci so za učence izredno zanimive. Poleg tega je hoja najbolj naravna oblika gibanja, ki jo učenci obvladajo brez težav. Za mlajše učence so zanimivi tudi pohodi v bližnjo okolico in ne potrebujejo posebnih izzivov.

Oblikovala sem model pohodništva in gornišstva in pri načrtovanju upoštevala vključevanje različnih vsebin, ustreznih starosti učencev ter prostorskim, materialnim in kadrovskim možnostim. Model je prikazan v nadaljevanju.

Dejavnosti s področja pohodništva in gornišstva smo izvajali vsak torek v času podaljšanega bivanja, v delu, ki je namenjen ustvarjalnemu preživljanju časa.

Gorsko rastlinstvo in živalstvo

Za uvod v dejavnost spoznavanja gorskega cvetja in živali smo prebrali Legendo o Zlatorogu. Sama legenda je učence zelo pritegnila. Njihovo prvo vprašanje je bilo, ali Zlatorog še vedno živi ter kakšna je triglavska roža. Po razdelitvi v skupine so učenci na podlagi opisa živali ali rastline poiskali še njeno fotografijo in izdelali plakat o gorskih živalih ali o gorskih cvetlicah. Med delom so učenci ves čas iskali potrditve, da je njihova odločitev pravilna. Ob izdelovanju in predstavitvi plakatov so sami povedali, da je prepovedano trganje gorskih rastlin. Poleg tega so sami prišli do ugotovitve, kako lahko s svojim hrupom preplašijo gorske živali in jim s tem škodujejo, saj jih motijo pri vsakodnevnem preživetju, ki visoko v gorah ni lahko. Za konec so v skupinah zapisali imena gora, ki jih poznajo. Končna ugotovitev je bila, da poznajo zelo malo imen gora, izjema je le Triglav.

Slika 1: Izdelovanje plakata o gorskih cvetlicah



Planinska oprema

V uvodu smo se pogovarjali o opremi, ki jo potrebujemo, če gremo v gore. Seveda se je naštevane začelo s plezalnim pasom, cepinom in derezami, čeprav tovrstno opremo le redko uporabljamo pri skupinskih izletih, saj ti potekajo v glavnem poleti ob lepem vremenu.

V nadaljevanju so si učenci ogledali opremo in – kot je pokazal že uvod – so največ pozornosti namenili čeladam, cepinu, derezam in vponkam. Seveda smo se ob tej opremi pogovarjali tudi o tisti,

katero bodo potrebovali sami, če gredo v gore ob lepem vremenu – od primerne obutve in oblačil do primernega nahrbtnika.

V nadaljevanju so se preizkusili v vezanju vozlov. Pri tej dejavnosti se je pokazalo, da mlajši kot so učenci, več težav imajo z vezanjem, saj si nekateri še čevljev ne znajo sami zavezati. Motivacija za vezanje je bila pri učencih zelo velika, vsi so vztrajali, dokler jim ob manjši pomoči ni uspelo zavezati osmice.

Na koncu ure smo se pogovorili o pohodu, ki ga bomo izvedli v naslednjem tednu. Ponovili smo, kaj vse potrebujejo, preden se odpravijo na pohod, ter kaj naj vzamejo s sabo.

Slika 2: Vezanje vozlov



Pohod

Pohod smo izvedli po delu označene ormoške planinske poti, ki vodi po območju občine Ormož. O vsem, kar potrebujejo za pohod, smo se pogovarjali že en teden prej, ko smo se pogovarjali o planinski opremi. Učenci niso imeli pohodnih čevljev, ampak samo športne copate, saj je pot potekala po travnikih in gozdu z zelo blagim naklonom.

Ko smo prišli do prve markacije, smo se pogovorili o njej, kaj sploh je to in kakšen je njen namen. Omenili smo tudi poimenovanje Knafelčeva markacija in zakaj se imenuje tako. Kasneje so otroci sami iskali nadaljevanje poti glede na markacije. Tudi na tem pohodu se je izkazalo, da otroci stalno potrebujejo motivacijo za hojo. Po približno polurni hoji so že spraševali, kdaj bo malica. Med hojo smo se pogovarjali o potoku, katerega smo prečkali, kakšno je njegovo ime, kje izvira, zakaj se imenuje tako. Ob poti smo šli mimo

zapuščenega mlina, kar smo izkoristili za pogovor o mlinih, njihovi vlogi, zakaj danes ne delujejo več ipd. Pomembno je, da se organizator pohoda pripravi nanj in ga naredi privlačnega za otroke še z drugimi vsebinami in ne samo s hojo kot glavno dejavnostjo. Vključujemo kulturno, etnološko in naravno dediščino, saj se tako učenci učijo na zelo nevsiljiv način.

V okviru dejavnosti smo izvedli dva pohoda. Na drugem so učenci poleg markirane poti uporabljali še zemljevide in se tako uvajali v delo z njimi in njihovim branjem. Seveda so imeli z branjem zemljevida težave, vendar je bil to še dodaten motivacijski element.

Slika 3: Na pohodu



Slika 4: Ob vrnitvi s pohoda



Orientacijska igra

Orientacijsko igro smo izvedli v mestnem parku na območju, ki ga učenci dobro poznajo. Zaradi

dobrega poznavanja terena sem se odločila za izvedbo igre po opisani poti, učenci pa so dobili v pomoč še zemljevid parka. Start in cilj igre sta bila na istem kraju. Na začetku so otroci dobili navodila, da je treba dobro brati navodila o opisani poti. Na kontrolnih točkah jih je čakala naloga, ki so jo morali rešiti. Oblikovali smo malo večje skupine, in sicer po pet otrok, saj bi igra drugače trajala predolgo, ker so se skupine videle med seboj. Pot je bila dolga kakih tisoč metrov in je vodila krožno po parku.

Kljub pričakovanjem, da bodo otroci z lahko-to zmogli pot, ker park dobro poznajo, se to ni izkazalo kot pravilno. Z iskanjem poti so imeli kar velike težave. Točke, ki so jih iskali, so jih tako zelo motivirale, da se niso uspeli zbrati in razmisliti o navodilu.

Na koncu so vse skupine uspešno prišle v cilj; pogovorili smo se o uspešnosti iskanja kontrolnih točk in kaj bi lahko izboljšali. Ugotovili smo, da bi bilo bolje pot označiti s trakovi, čeprav otroci zelo dobro poznajo teren. Otroke je ta dejavnost zelo pritegnila in veliko je bilo vprašanj, kdaj bodo spet iskali listke po parku, tako so namreč poimenovali orientacijsko igro.

Slika 5: Reševanje ene izmed nalog



Pohod po označeni poti in prepoznavanje drevesnih vrst

Pohod je potekal na kratki razdalji, mogoče bi ga bilo bolje poimenovati sprehod po označeni poti do bližnjega gozda. Planinska pot do gozda vodi mimo šole. Tako smo že od vsega začetka iskali markacije kot vodilo, da smo na pravi poti. Otroci so tekali od ene markacije do druge. Skupaj smo

ugotavljali, na kateri grič vodi planinska pot. Ker tam živi ena od udeleženk pohoda, ni bilo težko ugotoviti, da pot vodi na Litmerk. V gozdu smo prepoznavali značilne drevesne vrste in spet se je pokazalo, da otroci slabo poznajo drevesa domačih gozdov. Zato jih je treba vedno znova poučevati o tem in ob koncu šolanja rezultat ne bi smel izostati.

Slika 6: Prepoznavanje dreves



Pravila obnašanja v gorah in nevarnosti

Ob vprašanju, kakšna pravila veljajo, ko gremo v gore ali tudi na pohod po naši bližnji okolici, so učenci nanizali kar veliko okoljevarstvenih pravil:

- ne smemo odmetavati smeti,
- ne smemo trgati rož,
- ne smemo metati kamenja,
- ne smemo biti glasni, da ne preplašimo živali.
- To pomeni, da se dobro zavedajo pomena varovanja narave. Ob tem smo se pogovarjali tudi še o drugih pravilih, ki so zapisana v Častnem kodeksu slovenskih planincev.

Zanimalo nas je tudi, ali učenci poznajo nevarnosti, ki nas lahko doletijo pri hoji v gore. Tudi pri tem se je izkazalo, da poznajo kar nekaj nevarnosti:

- plaz,
- padajoče kamenje,
- padec,
- da se izgubimo.

Na vprašanje, kaj lahko naredimo, da bo naša hoja po gorah kar najbolj varna, je ena izmed učenek odgovorila, da gremo v gore z vodnikom. Skupaj

smo nato nanizali še nekaj nevarnosti, predvsem takih, ki izhajajo iz preslabe pripravljenosti na turo – tako fizične kot psihične.

Sledil je pogovor o ukrepanju v primeru nezgode. Učenci dobro poznajo telefonsko številko 112, na katero pokličemo, če se nam kjer koli pripeti nesreča.

Za popestritev dejavnosti smo nadaljevali z imobiliziranjem roke in noge. Učenci pri izvedbi imobilizacije niso bili najbolj zanesljivi, vendar so se zabavali ob tem. Poleg tega so se naučili, kako je treba ravnati v primeru nesreče oz. so obnovili to znanje. Predvsem je pomembno, da se jim številka za klic v sili vtisne tako globoko v spomin, da se je bodo spomnili tudi ob največji paniki.

Sicer se postavlja vprašanje, koliko je znanje o imobiliziranju koristno za otroke v tej starosti, vendar je treba ta del dejavnosti vzeti kot popestritev pogovora o ravnanju v primeru nesreče in o samih nesrečah, do katerih lahko pride. Pomembno je, da učence naučimo pravilnega ravnanja, čeprav jih ne moremo naučiti pravilne prve pomoči, saj so za to še premajhni. Učenci se morajo predvsem naučiti, na katero številko morajo poklicati in kaj morajo pri tem povedati. To znanje potrebujejo vsak dan in ne samo takrat, ko so nekje na pohodu, saj se veliko nesreč zgodi prav doma in je koristno, če vedo, kako je treba ravnati.

Brez težav se lahko naučijo, kako se zavarovati pred nadležnim mrčesom, kaj storiti, če jih piči žuželka, in kako oskrbeti odrgnine.

Slika 7: Imobilizacija noge



Sklep

Vključitev vsebin planinske šole in drugih teoretičnih vsebin pohodništva in gornišstva v podaljšano

bivanje ne predstavlja nobenih težav. Učenci so bili v vseh dejavnostih zelo motivirani za delo. Tematika se jim je zdela zelo zanimiva. Seveda je treba vsebine in teme prilagoditi starostni stopnji otrok.

Težave se pojavijo, ko želimo z učenci na pohod, saj rabimo dodatne spremljevalce, in sicer vsaj enega. V našem primeru sem se dogovorila s sodelavko, da mi je pomagala pri spremljanju skupine. Menim tudi, da to ne bi smelo povzročati težav, če bi se na pohod odpravili enkrat mesečno. Če imamo pri dejavnostih podporo ravnatelja, nam ta pomaga s tem, da določi spremljevalce na naših pohodih, saj se vsi še predobro zavedamo pomanjkanja gibanja naših otrok. Učenci so bili nad pohodom izredno navdušeni in bi se želeli nanj odpraviti pogosteje.

Prišla sem do ugotovitve, da so težave z izvedbo dejavnosti, ki so najbolj všeč otrokom. Ti so bili zelo navdušeni nad orientacijsko igro, saj so pri vsakem srečanju spraševali, kdaj bodo spet lahko iskali »skrite listke«, tako so namreč poimenovali orientacijsko igro. Tudi pri tej dejavnosti potrebujemo spremljevalca za lažjo izvedbo.

Za konec smo se z učenci pogovorili, kako jim je bila všeč dejavnost pohodništva in gorništa in če bi želeli nadaljevati z njo. Na vprašanje, če bi želeli s pohodništvom in gorništvom nadaljevati, so vsi učenci odgovorili pritrdilno.

Možnosti za izvedbo pohodništva in gorništa v podaljšanem bivanju je več. Dejavnost lahko izvajamo kontinuirano enkrat tedensko ali enkrat na štirinajst dni vse šolsko leto, lahko pa bi jo izvedli tudi v obliki tedenskega ali dvotedenskega projekta v podaljšanem bivanju. Sama se bolj nagibam h kontinuirani izvedbi vse šolsko leto, saj lahko tako izvedemo letno več pohodov, ker učencem primanjkuje predvsem gibanje.

Poleg izvedenih in s tem preizkušenih dejavnosti s področja pohodništva in gorništa se odpirajo tudi druge možnosti za izvedbo dejavnosti, kot so:

- vremenoslovje v gorah,
- prehrana v gorah,
- dvoransko športno plezanje (če imamo pogoje za to),
- zgodovina gorništa,
- načrtovanje planinske ture,
- obisk gornika in predstavitev ene izmed njegovih tur,
- izdelovanje zasilnih nosil,
- različni kvizi z gorniško tematiko,
- literarne dejavnosti po izvedenih pohodih, kot je pisanje pesmi ali spisa o pohodu,
- likovno ustvarjanje po izvedenih dejavnostih in s tem podoživljanje le-teh,
- spoznavanje bajk in mitov o gorah itn.

Pri vseh dejavnostih, ki jih izvajamo učitelji, je pomembno, da nam samim nekaj pomenijo, da smo prepričani v njihovo pozitivno stran in koristnost. To še prav posebno velja za pohodništvo in gornišstvo, saj mora biti ta dejavnost blizu tudi nam, dobro je, da je vpeta v naš način življenja. Če je tako, lahko navdušenje zanj brez težav prenesemo na otroke, saj ti zelo dobro čutijo učiteljevo predanost in pripadnost neki stvari. ■

Viri in literatura:

1. Kadiš, F. (2005). Osebna in tehnična oprema. V: Rotovnik, B. et al. Planinska šola. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije. Str. 256–276.
2. Kovač, M. et al. (2011). UČNI načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja [elektronski vir]. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.
3. Kristan, S. (1993). V gore ... izletništvo, pohodništvo, gornišstvo. Radovljica: Didakta.
4. Kristan, S. (1994). Osnove orientiranja v naravi. Radovljica: Didakta.
5. Kristan, S. (1996). Cilji šolske športne vzgoje. Izletništvo, pohodništvo in gornišstvo. Ljubljana: Zarod Republike Slovenije za šolstvo.
6. Purnat, Z. (2005). Poznavanje in varstvo gorske narave. V: Rotovnik, B. et al. Planinska šola. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije. Str. 143–158.
7. Stritar, U. & A. (1998). Z otroki v gore: družinski izleti. Ljubljana: Sidarta.