

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna vzgoja

ANALIZA ORGANIZACIJE IZLETA V VRTCU

MAGISTRSKO DELO

JOŠT SLAVIČ

Ljubljana, 2015

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna vzgoja

ANALIZA ORGANIZACIJE IZLETA V VRTCU

MAGISTRSKO DELO

MENTORICA

prof. dr. Mateja Videmšek, prof. šp. vzg.

RECENZENTKA

prof. dr. Maja Pori, prof. šp. vzg.

KONZULTANT:

prof. dr. Jožef Štihec, prof. šp. vzg.

Avtor dela
JOŠT SLAVIČ

Ljubljana, 2015

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici, profesorici dr. Mateji Videmšek za njeno svetovanje, strokovno pomoč, usmerjanje in razumevanje pri izdelavi magistrskega dela.

Posebna zahvala gre tudi moji družini, predvsem staršem in starim staršem, ki so mi študij omogočili in me med študijem ves čas spodbujali.

Zahvalil pa bi se tudi puncu Martini, ki mi je ves čas stala ob strani, me podpirala in pomagala.

Hvala tudi vsem ostalim, ki ste mi med študijem stali ob strani.

Ključne besede: predšolski otroci, izleti v vrtcu, organizacija izletov, dejavnosti med izletom

ANALIZA ORGANIZACIJE IZLETA V VRTCU

Jošt Slavič

Strani: 64 Preglednice: 13 Slike: 17 Viri: 41 Priloge: 1

IZVLEČEK

Športno dejavnost je potrebno razvijati tudi pri naših najmlajših, pri čemer imajo vzgojiteljice odločilno vlogo. Vendar v kolikor želimo otroke usmeriti k pravilnemu športnemu delovanju, je kakršno koli dejavnost potrebno dobro načrtovati in organizirati. To še posebej velja za dejavnosti v naravi, kot so izleti in pohodi, kjer hoja postane dejavnost sprostitve in ohranjanje zdravega načina življenja. V magistrski nalogi predstavljamo raziskavo in ključne ugotovitve o pogostosti izvajanja izletov v naravo. Ugotavljamo, da imajo največjo vlogo pri organizaciji, načrtovanju in izbiri cilja vzgojiteljice, skupaj s pomočnicami. Predstavljene so tudi ugotovitve, v kolikšni meri na izbiro cilja vpliva lega vrtca in kolikšna je pomembnost priprave otrok s strani vzgojiteljic in staršev otrok. Osredotočili smo se tudi na dejavnosti, ki se odvijajo pred, med in po pohodu. Ugotavljamo, da se mlajše vzgojiteljice najpogosteje poslužujejo več različnih dejavnosti. Še veliko bolj pa temu sledijo športni pedagogi, zaposleni v vrtcu, med katerimi na izlet ne gre nobeden brez pripomočkov za različne igre. Gibalno raznolikost je potrebno razvijati v začetku, kar bomo namreč v otroštvu zamudili, tega ne moremo več nikakor nadoknaditi. Zato morajo vzgojitelji poskrbeti, da v program vnesejo tudi pohode in izlete v naravo. V kolikor bodo vzgojiteljice na otroke prenašale takšne dejavnosti, bodo s tem vplivale tudi na njihov psihofizični razvoj. Če pa v izlet vključimo tudi različne igre, prebiranje zgodbic, petje pesmic in dodamo še medpodročne povezave, nam to lahko predstavlja učinkovito metodo učenja, druženja in sredstvo animacije. Otrok tako ne bomo pustili ravnodušnih, sami pa si bomo olajšali delo in izlet izpeljali tako, kot si sami želimo.

Keywords: preschool children, field trips in kindergarten, organisation of field trips, activities before a field trip

AN ANALYSIS OF THE ORGANIZATION OF A FIELD TRIP IN KINDERGARTEN

Jošt Slavič

Pages: 64 Tables: 13 Pictures: 17 Sources: 41 Annex: 1

ABSTRACT

It is necessary to already start developing sports activities with our children. Preschool teachers play an important part in this. If we want to direct children towards proper sports participation, every activity must be well planned and organised. This is especially true for outdoor activities such as field trips and hikes, where walking becomes a relaxation and an activity for the maintaining of a healthy lifestyle. In the master's thesis, we present the research and the main findings on the frequency of trips into nature. We find that preschool teachers and assistants play the greatest role in organizing, planning and in the choice of the destination. We find that other authorities practically do not have a choice. We also present to what an extent the location of the kindergarten plays a part in the selection of the destination and how important preparations by preschool teachers and the parents of the children are. We also focused on the activities that take place before, during and after a hike. We find that younger preschool teachers most frequently make use of several different activities. Sports teachers and those employed in a kindergarten make use of this even more often. None of them ever leaves for a field trip without taking different accessories for different games with them. It is necessary to develop the diversity of movement from the beginning, because if we miss something in our childhood we can never make up for it. Preschool teachers must therefore make sure that they introduce hikes and field trips into nature into their programme. If preschool teachers get children to like such activities, they also influence their psychophysical development. If we also include some variety of games, reading stories, singing songs and cross-sectoral links into a field trip, it becomes an effective teaching and socialising method and a means for animation. Children will thereby not be left indifferent, we will ease our work and carry out the trip the way that we want to.

Kazalo vsebine

1	Uvod	8
1.1	Otrokov gibalni razvoj.....	9
1.1.1	Gibalne sposobnosti otroka do 3. leta starosti	9
1.1.2	Gibalne sposobnosti otroka od 3. do 6. leta starosti	10
1.2	Hoja kot naravna oblika gibanja	10
1.2.1	Hoja v predšolskem obdobju.....	11
1.2.1.1	Razvoj gibalnih sposobnosti in vzdržljivosti.....	12
1.2.2	Doživljanje narave in športa v predšolskem obdobju	13
1.3	Izletništvo, pohodništvo, gornišтво	13
1.3.1	Planinstvo je sestavni del družbe	14
1.3.2	Pozitivni vidiki hoje.....	14
1.3.3	Izvajanje pohodniških dejavnosti ali izleta v vrtcu	15
1.3.4	Načrtovanje in izvedba izleta v vrtcu	16
1.3.4.1	Priprava izleta	16
1.3.4.2	Mentor planinske skupine je dober vodja.....	17
1.3.4.3	Odgovornost vodje izleta.....	18
1.3.4.4	Psihološka in motivacijska priprava.....	18
1.3.4.5	Telesna priprava	20
1.3.4.6	Tehnična priprava	20
1.3.4.7	Vsebinska priprava.....	20
1.3.4.8	Priprava otrok	21
1.3.4.9	Pristop k otroku	21
1.3.4.10	Sodelovanje z vrtcem, šolo, društvom ali starši.....	22
1.3.4.11	Ključne kompetence vzgojitelja pomembne tudi pri izletih in pohodih.....	22
1.3.5	Organizacijska priprava	23
1.3.5.1	Izbira cilja	23
1.3.5.2	Izbira cilja skupine glede na starost otroka	25
1.3.5.3	Število udeležencev in spremstva v skupini	26
1.3.5.4	Izbira poti	27

1.3.5.5	Načrt prevoza in oskrbe.....	27
1.3.6	Izvedba izleta.....	28
1.4	Družabnost na izletu.....	30
1.5	Problem, cilji in hipoteze	31
2	Metode dela.....	32
2.1	Preizkušanci	32
2.2	Pripomočki.....	32
2.3	Postopek.....	32
3	Rezultati	33
3.1	Testiranje hipotez in njihova povezanost.....	45
4	Razprava.....	51
5	Sklep.....	54
6	Literatura.....	56
7	Priloge	59
7.1	Anketni vprašalnik	59

Kazalo slik

Slika 1:	Starost vzgojiteljic.....	33
Slika 2:	Delovna doba vzgojiteljic.....	33
Slika 3:	Pogostost izvajanja izletov v naravo.....	34
Slika 4:	Lega vrtca, v katerem ste zaposleni.....	36
Slika 5:	Izbira cilja glede na to, kje leži vrtec.....	36
Slika 6:	Potek poti do samega cilja izleta.....	37
Slika 7:	Na čem temelji organizacija izleta.....	37
Slika 8:	Povabilo staršev na izlet, kjer so v vlogi spremljevalcev.....	38
Slika 9:	S kom sodelujete pri pripravi izleta.....	38
Slika 10:	Pomembnost priprave otroka na izlet-motivacija.....	39
Slika 11:	Starševsko upoštevanje navodil glede opreme.....	40
Slika 12:	Ali vmes med samim pohodom izvajajo še katere druge dejavnosti?.....	41
Slika 13:	Izvajanje počitka.....	42
Slika 14:	Dejavnosti, izvajane med počitkom.....	42

Slika 15: Podoživljanje izleta.....	43
Slika 16: Izvajanje izleta v okviru Malega sončka.....	44
Slika 17: Ali akcija Mali sonček spodbudi otroke k izletu?.....	44

Kazalo tabel

Tabela 1: Priporočila pri izbiri cilja skupine glede na starost otroka.....	25
Tabela 2: Normativi za število odraslih spremljevalcev pri izletu.....	26
Tabela 3: Priporočila PZS, RS in dr. Kristana glede normativov.....	26
Tabela 4: Kdo je pobudnik izletov v naravo?.....	35
Tabela 5: Kdo izbere cilj izleta?.....	35
Tabela 6: Kot vodja izleta s seboj vzamete.....	40
Tabela 7: Vzgojiteljice starejših starostnih skupin otrok in izvajanje izletov v naravo	45
Tabela 8: Vzgojiteljice starejših starostnih skupin otrok in sodelovanje s starši.....	46
Tabela 9: Vzgojiteljice in njihovo sodelovanje z drugimi vzgojiteljicami.....	46
Tabela 10: Vzgojiteljice mestnih vrtcev in pogostost izvajanja izletov v naravo.....	47
Tabela 11: Vzgojiteljice starejših starostnih skupin otrok in izvajanje različnih dejavnosti.....	48
Tabela 12: Starost vzgojiteljic in njihovo izvajanje različnih dejavnosti v naravi.....	48
Tabela 13: Športni pedagogi in njihova pogostost uporabe rekvizitov za različne igre.....	49

1 Uvod

Ljudje, in s tem tudi naši najmlajši, smo neločljivo povezani z naravo. Narava nanje vpliva zelo različno, enako kot človek nanjo. Predvsem otrokom predstavlja doživljajski in raziskovalni prostor, ki mu ga umetni prostori nikoli ne bodo mogli ponuditi. Slovenija je alpska dežela s prenekaterimi gorami, griči pa tudi nižinami. Doživljanje narave imamo v krvi in pohodništvo je zapisano v nas kot nekaj samoumevnega. Velik delež pri tem imajo tudi naši najmlajši.

Pohodništvo otrokom pred oči pričara podobe razgibanih pokrajin, osupljivih razgledov in razgibanega sveta (Slavič, 2013). Otrokom je narava igrišče, kjer že sama zemlja, pesek, voda ali listje lahko spodbudijo igro in učenje. Gibanje v naravi nam daje možnosti večje sproščenosti, spontanosti in motivacije. Daje nam tisto primarno vzgojno-izobraževalno in razvedrilno področje, preko katerega predšolski otroci razvijajo ne le gibalne in intelektualne sposobnosti, marveč neposredno vpliva tudi na proces njihove socializacije (Videmšek, Stančević in Zajec, 2012).

Brez telesnih naporov ni mogoče premagovati nikakršnih strmin, vrhov ali preprostega pohoda. Na žalost je prav pomanjkanje telesne pripravljenosti ena izmed značilnosti današnje populacije, še posebej naših najmlajših (Rotovnik idr., 2006). Veliko vlogo pri tem imajo izobraževalne institucije, katerih naloga je vzgojiti otroka z dejstvom, da bo šport postal del njegovega vsakdana. To velja tudi v predšolskem obdobju, v katerem je potrebno vplivati predvsem na njegovo osebnost in socialno okolje.

Pomanjkanje gibalno športne aktivnosti lahko upočasnijo tako motorični kot intelektualni razvoj otroka. Predšolsko obdobje je potrebno izkoristiti za širše gibalne izkušnje, ki so osnova kasnejšim zahtevnejšim (Videmšek in Pišot, 2007). Z gibanjem se otrok vključuje v okolico, med sovrstnike, ustvarja in rešuje probleme. Veliko lažje to doseže na izletu, kajti sproščeno vzdušje, sovrstniki, narava, igre itd. otrok ne bodo pustili ravnodušnih.

Zavoljo vseh udeležencev izleta je treba torej načrtno poskrbeti za prav vse elemente dobrega izleta od načrtovanja, izvedbe in analize. Vsekakor pa v te elemente posredno spada tudi razvedrilo, družabnost, opazovanje lepot narave in tkanje medsebojnih odnosov v skupini ali med posamezniki. Strokovni delavci v šolstvu, predvsem pa vzgojiteljice, morajo poznati pohodništvo in načrtno poskrbeti za prav vse elemente dobrega in učinkovitega izleta. Pomembno je, kako bodo organizirali izlet, izbrali primerne cilje in opremo ter kdo vse jim bo pri tem pomagal. Zlasti pomembno je, kako se bo vodja izleta znašel pred, med in po izletu.

Vedno pa se spomnimo dejstva, da »ne gre otrok z nami v gore, ampak gremo mi z njim« (Bele, 2000, str. 13). Nič mu ne pomenijo hitrostni rekordi in čudoviti razgledi, ob katerih mi vzdihujemo. Otrok si bo zapomnil izlet, kjer je bilo veliko smeha, iger, zgodbic, raziskovanja po travi, teka za metulji...Vključevanje takšnih dejavnosti bo izlet naredilo takšen, kot si ga sami želimo, otroci pa zaslužijo.

Vzgojiteljeva dolžnost je, da otroka usmeri v določeno družbo, ki ima nanj pozitiven vpliv, kjer se spodbuja gibanje in združuje poglobljen stik z naravo. Ena od teh možnosti je tudi

planinstvo, ki lahko izoblikuje življenjski slog posameznika, ki ga je sposoben razvijati skozi vse življenje.

Izvajanje vzgojno izobraževalnega procesa na področju gibanja v vrtcih se odraža skozi kader, ki je odgovoren za dobro organizirano vodenje otrok in njihovo aktivnost. V magistrskem delu smo zato analizirali organizacijo izleta v vrtcu in postavili nekaj hipotez, ki smo jih poskušali potrditi ali ovreči.

1.1 Otrokov gibalni razvoj

Za razliko od odraslega človeka, otrok neprestano raste in se razvija. Njegov razvoj se začne že v predporodni dobi in se ves čas izpopolnjuje. Izraža se predvsem v prvih letih življenja, saj otrok pri dveh letih doseže stopnjo, ki je ni sposobno nobeno drugo živo bitje. Začne se gibati v pokončnem položaju (Videmšek in Visinski, 2001). Od tretjega do sedmega leta starosti se izredno hitro razvija otrokova motorika, gibanje pa postaja učinkovitejše, spretnejše in domišljeno. Rajtmajer (1988) pravi, da je otrok v predšolskem obdobju živahno razgiban. Preko gibalne aktivnosti sprošča telesne energije in pridobiva izkušnje. Otroku je gibanje potrebno kakor kruh in v primeru neaktivnosti se bo otrok tudi umsko počasneje razvijal (Rajtmajer, 1988).

K hitrejšemu in učinkovitejšemu gibalnemu razvoju pripomorejo tudi ustrezne razmere kot so primeren prostor, obleka in obutev, dobra volja, športni pripomočki, igrala itn.. Razvoj temeljnih gibalnih funkcij je rezultat otrokovega zorenja in učenja. V primeru, da otrok nima možnosti za izvajanje različnih gibalnih dejavnosti, lahko zaostane v gibalnem razvoju (Videmšek in Visinski, 2001). Tudi okolje, v katerem otrok živi, je zelo pomembno za njegov celostni razvoj. Med te dejavnike okolja spadajo tudi prehranjevanje, bolezni in gibalna aktivnost. Otrokov razvoj, njegove spremembe v kvaliteti in kvantiteti organskih sistemov in psihosomatskega statusa potekajo na osnovi določenih dejavnikov. Ti pa so v interakciji z dednostjo, okoljem in otrokovo lastno aktivnostjo (Videmšek in Pišot, 2007).

»Gibalni razvoj predstavljajo dinamične in večinoma ponavljajoče se spremembe v motoričnem vedenju, ki se izražajo v razvoju motoričnih sposobnosti (koordinacija, moč, ravnotežje, hitrost, vzdržljivost, natančnost) in gibalnih spretnosti (lokomotorne, manipulativne in stabilnostne)« (Gallahue in Ozmun, 2006, str. 39).

1.1.1 Gibalne sposobnosti otroka do 3. leta starosti

Življenje otroka in njegov razvoj je najhitrejši predvsem v prvih letih, a traja vse do konca obdobja adolescence. Spremembe v razvoju se dogajajo tudi v odrasli dobi, vendar niso tako izrazite (Gallahue in Ozmun, 2006). Kadar otrok preko različnih oblik sedenja, opiranja in plazenja osvoji pokončno stoji, previdno začne delati prve korake, takrat govorimo o začetkih hoje. Otrok star tri leta že dobro hodi, ampak hoja še ni popolna. Do takrat uspe osvojiti naravne oblike gibanj: hojo, tek, skoke, poskoke, plezanje, lazenje, dviganje, nošenje, valjanje, potiskanje, vlečenje, metanje, lovljenje, vese itn. (Videmšek in Visinski, 2001).

Otroku ne uspe izpopolniti hoje predvsem zato, ker ne dviguje stopal dovolj visoko in videti je kot da jih vleče po tleh. Ob tem velikokrat pride do padca, ampak vse to pripomore k temu, da je otrok gibalno dejaven tudi po več ur.

1.1.2 Gibalne sposobnosti otroka od 3. do 6. leta starosti

Gibalni razvoj otroka je tudi v tej dobi silovit in napredek je neverjeten. Otrokova motorika se spreminja tako hitro, da je gibanje spretnejše in bolj smotrno. Tokrat otrok ne razvija le gibalnih in funkcionalnih spretnosti, ampak tudi spoznavne, čustvene in socialne lastnosti (Videmšek in Visinski, 2001).

Pri treh letih otrok že dokaj zanesljivo hodi, ampak to še ni prava hoja. Najpogostejši vzrok padcev je premajhno dvigovanje stopal, s padci pa otroku pade tudi vztrajnost. Zato hojo pogosto prekinja s čepenjem, sedenjem, plazenjem in skakanjem.

Pri treh in več letih je sposoben sam hoditi neprekinjeno vsaj 30 minut. Mnogi so sposobni še veliko več, če so veliko svojega časa preživali na prostem in ne pred televizijo. Takšni otroci so sposobni tudi izletov, dolgih do dveh ur (Kristan, 1993).

Otrok pri starosti štirih let je zelo aktiven, spreten in praktično že obvlada hojo. Z ustreznimi vajami (hoja po črti, vzravnana drža, dvignjena glava) moramo sproti spodbujati pravilne tehnike in popravljati napake. V nadaljevanju svojega življenja je otrok že precej podoben odraslemu človeku. Postane hitrejši, spretnejši in racionalnejši. Začne opazovati sam sebe in je sposoben popravljati svoja gibanja, če ga na to le kdo opozori. Dokaj hitro se nauči sestavljenih gibanj, ki so značilna za posamezne športne zvrsti. Načeloma hodi dovolj sproščeno, prožno v ritmu in tempu. Sposoben je hoditi po glasbeni spremljavi in učinkovito hitro menjavati smeri (Rajtmajer, 1988).

Otroci od tretjega do šestega leta so običajno vztrajni, potrpežljivi in dobri hodci. Po šestem letu pa začne volja do hoje strmo padati. V njej več ne vidijo smisla, hitreje se prestrašijo, omaja se njihovo zaupanje v sposobnosti odraslih itd. (Kristan, 1993).

1.2 Hoja kot naravna oblika gibanja

Pojavljanje posameznih oblik gibanja je tesno povezano z razvojem otroka. Prav gibalne sposobnosti so namreč ključ, ki omogoča izvedbo najpreprostejših gibanj, kot je hoja. Z razvojem gibalnih sposobnosti in z njihovo diferenciacijo, natančnejšo razdelitvijo vplivov moči, koordinacije in ravnotežja pa je mogoče izvesti tudi najbolj kompleksna sestavljena gibanja (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2002). Naravne oblike gibanja so se razvijale tako, kot se je razvijal človek, da je lahko preživel. Zato so temeljni gibalni vzorci in najstarejša elementarna gibanja sestavljena iz gibalnih struktur, ki se tudi pri otroku pojavijo najprej. To so hoja, tek, lazenje, plazenje, skoki, dviganja, nošenja itd., ki so gibanja, brez katerih človek ne bi preživel.

Hoja, kot naravna oblika gibanja, nas spremlja od rojstva do smrti, saj je naše osnovno gibanje, ki ga uporabljamo, da pridemo od ene do druge točke. Je človekov najnaravnejši in

preprost način gibanja, pri katerem sodeluje kar 54 mišic. To so predvsem mišice spodnjih okončin, medeničnega obroča in mišice zgornjih okončin, ramenskega obroča in trupa. (Kristan, 1993).

Najboljša stvar pri hoji je ta, da je dostopna vsem in se z njo lahko ukvarjajo praktično vsi. Vendar je pri nekaterih skupinah potrebno upoštevati nekaj nasvetov, s katerimi zmanjšamo tveganje pri vadbi ter povečamo užitek in uspešnost v najprimernejših načinih hoje. Z dovolj intenzivno hojo krepimo predvsem srčno-žilni, dihalni in imunski sistem, vpliva na razvitejšo postavo in pomaga ljudem z bolečinami v križu (Burnik, Petrovič, Gratej, Zubin in Jereb, 2012). Izboljša se duševno počutje, poveča samozavest in pomaga pri premagovanju stresa. Izdatno hoja oblikuje privlačne noge in vitko telo. S pomočjo hoje lahko shujšamo in pri tem ne izgublamo mišične mase.

1.2.1 Hoja v predšolskem obdobju

Osnova oblika gibanja za premikanje telesa je hoja, vendar pa otrok ne začne hoditi kar tako. Pistotnik, Pinter in Dolenc (2003) navajajo, da je prvo gibanje otroka v prostoru plazenje, ki ga omogoči dvig trupa od tal. V želji, da bi otrok čim prej dosegel višje ležeče predmete, se prične ob podporah postavljati na noge in šele nato shodi. Hoja je sicer še dolgo časa negotova, dokler ne razvije ustrezne koordinacije gibanja in ravnotežja (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2003). Gibalna aktivnost otroka, ki se veliko plazi, vstaja ali hodi po vseh štirih, je dobrodošla, saj takšna aktivnost izredno pomembno vpliva na krepitev mišic, ki so vključene v pravilno telesno držo (Rajtmajer, 1990).

S pomočjo odrasle osebe se otrok dvigne iz klečečega v stoječi položaj. Kadar stoji samostojno, si pomaga z rokami. S pomočjo shodi najprej vstran, pri čemer najprej premakne roke in šele nato noge. Otroka, ki hodi, držimo z obema rokama in nato z eno roko. Samostojno hojo otrok začne razvijati med desetim in štirinajstim mesecem starosti. Hoja je sprva neenakomerna in z razširjenimi nogami, kajti tako otrok lovi ravnotežje (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003).

Sestavni del motorike otroka je hoja in ta je dokaj zanesljiva šele okoli tretjega leta starosti. Pa vendarle tudi takrat otrok večkrat pade, hoja je vijugasta in negotova. Otrok še ni sposoben dvigovati stopal tako visoko, zato je hoja podobna »capljanju«. Težave jim lahko povzročajo sprememba smeri ali hitro ustavljanje. Ob vsem tem se otrok hitro utruji in njegova vztrajnost popusti, zato jo prekine s čepenjem, sedenjem ali plazenjem.

Otrok star štiri leta ali več načeloma obvlada hojo odrasle osebe. Sposoben je uskladiti tempo, ritem in ustrezno koordinira roke (Rajtmajer, 1990). Vendar pa moramo vedeti, da je otrok sposoben aktivno hoditi le, če je zdrav in ima primerno razvito telo.

Kot smo že večkrat dejali, je otrok star tri leta in več sam sposoben hoditi neprekinjeno vsaj 30 minut, večina celo do dve uri. Po navadi so to vztrajni, potrpežljivi hodci, a po šestih letih njihovo zanimanje za hojo drastično upade. Zanimati jih začnejo druge stvari, v hoji pa ne vidijo smisla.

1.2.1.1 Razvoj gibalnih sposobnosti in vzdržljivosti

Motorični prostor je opredeljen s petimi različnimi sposobnostmi (moč, ravnotežje, preciznost, koordinacija, gibljivost) in funkcionalno sposobnostjo, vzdržljivostjo. Razvoj normalnega in zdravega predšolskega otroka se vidi predvsem na socialnem, telesnem, gibalnem, kognitivnem in čustvenem področju. Sprememba enega samega področja vpliva tudi na vsa ostala področja, zato je potrebno pedagoški proces primerno načrtovati in usmerjati (Videmšek in Pišot, 2007).

Hoja in s tem tudi dejavnosti kot so izletništvo, pohodništvo, gornišstvo veljajo za zelo dobro strukturirano športno panogo. Hoja je lahko zelo lahka ali pa tudi zahtevna. Prehoditi strmine in osvajati vrhove vsekakor ni mogoče brez telesnega napora in naprežanja. Pri hoji vsekakor potrebujemo ravnotežje, hkrati pa tudi vzdržljivost, moč in koordinacijo. S primernim gibanjem lahko vplivamo na razvoj in stopnjo gibalnih sposobnosti, če le-to znamo pravilno umestiti v naš izlet (Cemič, 1997).

Koordinacija je usklajenost gibov v prostoru in času. Predvsem v predšolskem obdobju moramo otroka naučiti zaznavati svoj prostor in čas. Hitrost, ravnotežje in moč so tesno povezani s koordinacijo, predvsem v zgodnejših razvojnih obdobjih. Koordinacija ima odločilno vlogo za celoten razvoj, tudi pri planinskih dejavnostih, kjer gre predvsem za prostorsko reševanje gibalnih problemov (Cemič, 1997).

Moč je gibalna sposobnost obvladovanja in premagovanja sile. Ravno moč otrok najprej zazna na svojem telesu. Z različnimi oblikami gibanj jo lahko dodobra razvije, konkretno pri planinstvu pa je zanj najbolj pomembna repetitivna moč nog. O njej govorimo predvsem pri hoji navzdol in navzgor, kadar so obremenitve nog največje (Cemič, 1997).

Pri ravnotežju gre za ohranjanje stabilnega položaja telesa oziroma vračanja vanj. Kadar govorimo o ravnotežju kot o gibalni sposobnosti, potem posledično govorimo o zapletenem procesu. Ravnotežje je v predšolskem obdobju precej slabo razvito, čeprav se njegov razvoj začne že pred rojstvom. Otroke je potrebno spodbujati k preizkušanju ravnotežja s tem, da jim omogočamo padce na različne dele telesa. S tem bodo spoznali ustrezne mehanizme svojega telesa in razmerja med njim. Ravnotežje ugodno vpliva tudi na hitrost razvoja različnih oblik gibanj (Cemič, 1997). Pri hoji pa je lahko ključnega pomena, saj so posledice padcev lahko tudi smrtno nevarne.

Vzdržljivost je najpomembnejša funkcionalna sposobnost in je odločilnega pomena pri hoji. Je sposobnost izvajanja gibalnih nalog, ki trajajo dlje časa, vendar z enako učinkovitostjo. V predšolskem obdobju je pomembno, da razvijamo predvsem splošno aerobno dinamično vzdržljivost (Cemič, 1997).

Način gibanja odraslega in otroka je različen. Odrasle osebe hodijo enakomerno, v ritmu in temu lahko sledijo po več ur. Medtem ko pri otrocih njegova specifična razvoja narekuje zelo kratke in intenzivne napore s krajšimi odmori.

1.2.2 Doživljanje narave in športa v predšolskem obdobju

Otrok bi moral čim več dejavnosti početi v naravi, saj mu ta predstavlja vrednoto in prostor, kjer se odvijajo športne aktivnosti. Vse, kar potrebujemo, nam je dano v naravi, vendar prav tega velikokrat ne znamo izkoristiti (Kugovšek, 2012). Že sama pedagogika mora biti usmerjena v športno delo, ki daje pristen stik z naravo na osnovi doživetij in ni najprej usmerjena na problematiko okolja. Na pozitiven razvoj do narave vpliva predvsem pristno doživljanje narave kot izvor zadovoljstva in veselja, radovednosti in pomirjenja. Otrokove oči ujamejo vse, tudi stvari, ki jih starejši ne vidimo, oziroma so nam samoumevne. Pustimo otroku, naj se dotakne stvari in ugotovili bomo, da je narava pravzaprav otrokovo najboljšo igrišče (Neuman in Turčová, 2004).

S poglobljenim doživljanjem narave vplivamo tudi na krepitev otrokove volje in vzgojo čutil. Ena izmed osnovnih značilnosti otrok je nenehno gibanje, preizkušanje in delovanje. Vsak normalen otrok se pripravlja na življenje tako, da vse preizkusi in preišče. Ravno otrokova potreba po gibanju je danes v veliki meri pri velikem številu otrok omejena ali zanemarjena. Edino v naravnem okolju se otrok lahko igra kot pravi otrok. V njem se nauči živeti zdravo, spoštuje naravne spremembe in varuje okolje (Zalokar – Divjak, 1996).

Doživljanje narave pri otrocih je področje preko katerega si otrok izoblikuje osebnost. Odrasli se moramo potruditi, da mu bo to uspelo. Pri doživetjih je bistvenega pomena, da smo jih doživeli in ne njihova predstavitev. Otrok preko narave lahko začne živeti, spozna zakaj se je rodil in koliko lepih stvari ga obdaja. Pri otrocih se izoblikuje predvsem njihova socialna plat, v skrbi za svojega bližnjega, za dobro počutje cele skupine in spoštljiv odnos do avtoritete. S doživljanjem narave vplivamo tudi na krepitev otrokovih vzgojnih čutil in volje. Otrok ima potrebo po gibanju in raziskovanju. Ravno ti potrebi danes v velikem številu otrok postajata zanemarjena, kar je slabo. Sodobni naravovarstveni psihologi in pedagogi ugotavljajo, da vnos plastičnih igračk, hitre prehrane in raznih videoiger v vrtec ali dom otroka prevelik (Zalokar – Divjak, 1996).

Na izletu se lahko zgodi veliko prijetnih in tudi neprijetnih dogodkov. Otrokom se bodo v spomin vtisnili predvsem zanimivi dogodki, pa naj si bo to nevihta ali mrtva žival. Zelo pomembna je reakcija odraslih oziroma vodje izleta na takšne nepredvidljive dogodke. V primerih nevarnosti ali kakršne koli druge situacije moramo biti pripravljeni in ne smemo dajati videza zaskrbljenosti.

Vsak, ki v naravo vodi otroke, jo mora sam obvladati, do svojih strahov pa mora imeti spoštljiv odnos. Kogar narava, ki nas obdaja, ne osrečuje, ne sme delati z otroki (Zalokar – Divjakova, 1998).

1.3 Izletništvo, pohodništvo, gorništvo

Vsem trem aktivnostim je skupna hoja, povezana z odnosom do narave, kulture, vezi do človeka, spoznavanja sebe ter vezi med naravo in človekom.

Kadar gre za časovno in daljinsko krajše pešačenje, govorimo o izletu. Po navadi je določen naravni cilj, ki je bodisi v ravninskem ali gričevnatem svetu. Zahtevnejšemu izletu tako po

dolžini in času pa pravimo pohod. Druga delitev terminov po Kristanu (1993) opredeljuje izletništvo kot športno dejavnost, ki se ukvarja s prirejanjem ali udeleževanjem izletov. Pohodništvo je dejavnost, ki se ukvarja s prirejanjem ali udeleževanje pohodov, gorništvo pa išče samotnejše predele in stik s prvobitno naravo. Po mnenju Kristana (1993) se izletništvo in pohodništvo odvijata predvsem v kulturni pokrajini, kjer je prisoten človek in ni samote. Čeprav gre za podobna termina, ki se odvijata v enakem prostoru, gre za količinsko in časovno razliko med njima. Izlet je navadno izveden v kraj, ki ga poznamo in je sorazmerno blizu, pri pohodu pa je cilj odmaknjen in zahtevnejši (Kristan, 1993).

Pohodništvo je po mnenju Murphyja (2010) oblika hoje, pri kateri je to, kje hodimo, pomembnejše od naše tehnike hoje. Že izvor besede pred oči pričara osupljive razglede, razgibane pokrajine in razgiban svet. Pri gorništvu pa je cilj višina in je bolj pomembno premagati steno ali vrh. V tem primeru je gorništvo bolj psihično in telesno obremenilna dejavnost.

Vse te dejavnosti so tako imenovana »outdoor activities«. Športna zvrst, ki se odvija v naravi izven urbanih središč. Zraven prištevamo še alpsko smučanje, turno smučanje, veslanje, kajakaštvo, orientacijo v naravi, kolesarjenje, kopanje in plavanje v naravnih kopališčih ter drsanje na naravnem ledu. Dejavnosti zunaj velikih mest poleg svojega biološko-fizičnega učinkovanja oblikujejo tudi čustven in kulturnen odnos do narave, ta pa je temelj ekološkega ozaveščanja (Pori, Slavič in Videmšek, 2013).

1.3.1 Planinstvo je sestavni del družbe

Burnik idr. (2012) navajajo, da je planinstvo glede na število Slovencev, ki zahajajo v gore sestavni del naše družbe. Je ena najbolj priljubljenih in množičnih športnih dejavnosti nasploh, saj je vsak dvajseti Slovenec član planinske organizacije. Glavni vzrok, da se Slovenci odločajo za hojo v gore so naravne lepote in pristnejši stik z naravo. Kristan (1993) pa navaja, kako visoko je planinstvo uvrščeno med športnimi zvrstmi.

Preko dobro organiziranega izleta spoznavamo različne kulturne, ekonomske, geografske in druge posebnosti kraja. S tem spoznamo tudi nove ljudi, kraje in drugačne načine življenja. Veliko k popularizaciji planinstva prispevajo planinske poti, ki jih je v Sloveniji preko 7.000 in 160 objektov, ki gornikom nudijo zavetje. Prav tako je izletništvo, pohodništvo ter gorništvo zaradi svojih lastnosti ena najbolj dostopnih športnih vsebin. Kajti hoje se naučimo že v otroštvu in zanjo ne potrebujemo nikakršnih posebnih vadbenih prostorov ali pripomočkov (Kristan, 1993).

1.3.2 Pozitivni vidiki hoje

Učinek hoje na psihosomatsko stanje človeka je enak učinku drugih športnih zvrsti. Pa vendarle bi lahko rekli, da ima hoja nekaj prednosti, saj se je z njo možno ukvarjati vse leto, je najcenejša dejavnost, z njo pa se lahko ukvarjamo v vseh življenjskih obdobjih. Njen učinek pa je odvisen od same količine in njene intenzivnosti (Kristan, 1993). Primerno izbrana pot in hoja vplivata na zdravje, telesne in psihične sposobnosti ter imata pozitiven fiziološki, sociološki, psihološki in nenazadnje tudi filozofski učinek. S hojo izboljšamo ali ohranjamo

dobre medsebojne odnose, kompenziramo negativne vplive stresa in ohranjamo prvovrsten stik z naravo (Burnik idr. 2012).

Stritar in Stritar (1998) opisujeta hojo v gore kot: »Osnovno gibanje in hkrati tudi naravno gibanje. Predstavlja najpomembnejšo, najcenejšo in hkrati najlažje dostopno vajo v življenju. Pospešuje naš krvni obtok, prebavo, koristi srcu, ožilju, dihalom, mišicam in sklepom. Vpliva na oblikovanje značajskih posebnosti. Sam način pa odkriva posameznikovo razpoloženje, sposobnosti in značajske posebnosti«.

S pohodništvom tako na svoje telo vplivamo z motoričnega, zdravstvenega, preventivnega in psihološkega vidika. Z naravovarstvenim vidikom pa tudi na naše okolje, kjer planinsko dejavnost izvajamo (Trefalt, 2013).

1.3.3 Izvajanje pohodniških dejavnosti ali izleta v vrtcu

Eden izmed temeljnih ciljev kurikuluma (1999), ki naj bi ga vrtec dosegel na področju gibanja otrok, je otrokom omogočiti spoznavanje vloge narave in čistega okolja v povezavi z gibanjem s karseda največ različnih zornih kotov. Globalni cilji kurikuluma so predvsem omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok, zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju, razvijanje gibalnih sposobnosti ter postopno spoznavanje in usvajanje osnovnih prvin različnih športnih zvrsti in drugo.

Cilje kurikuluma lahko dosežemo tudi s pomočjo izletništva in pohodništva. Otroci, stari od enega do tretjega leta starosti bi naj izvajali sprehode v bližnji okolici vrtca. Medtem ko za drugo starostno kategorijo, torej do šestega leta starosti, kurikulum narekuje sprehode v daljno okolico, izlete pri katerih napor pri hoji presega vsakodnevno obremenitev, in orientacijske izlete. Glede na to, da Slovenijo obdajajo različne geografske lege, kurikulum predvideva, da izvajanje različnih gibalnih dejavnosti prilagaja glede na lego, v kateri se vrtec nahaja (Kurikulum, 1999).

Gibanje je področje kurikuluma, vendar pa se na temo pohodništva in planinstva vzgojiteljice po lastni presoji odločajo, kolikšen poudarek mu bodo dale. Zato bi bilo smiselno kurikulum izboljšati in bolj natančno določiti, kako pogosto naj bo izvajanje izletov v vrtcu.

Peršolja in Rotovnik (2006) menita, da so izleti oblika in metoda pedagoškega in andragoškega procesa. Peršolja meni, da gre za načrtovano sklenjeno učno enoto gibanja, spoznavanje oblik, pojavov in procesov v naravi. Povezovanje različnega znanja z drugih predmetnih področij v nedeljivo, novo in z lastnim trudom ustvarjeno celoto.

V predšolskem obdobju otroci hodijo na sprehode in izlete. Zato naj bi poskrbelo šolstvo, ki poskuša obogatiti športne dejavnosti z obiski primernih vzpetin ali naravnih znamenitosti. Nekaj je k temu pripomogla današnja družba, drugačni pogledi na otrokov razvoj ter učenje. Zaradi kulturnih, socialnih, psiholoških, geografskih in zgodovinskih dejavnikov se planinstva poslužujejo v vseh izobraževalnih programih današnjega šolstva (Jereb idr. 2003). Pri odraslih v ospredje postavljamo predvsem gibalno razsežnost, razvedrilo in družabno sprostitvev, pri otrocih pa gre predvsem za to in še za izobraževalne učinke (Kristan, 1993). Šole oziroma vrtci otrokom želijo približati lepote, zanimivosti in zakonitosti narave, preizkušati telesne in duševne lastnosti posameznikov ter vplivati na medsebojne odnose v skupini. Vendar pa

takšni programi zahtevajo temeljne priprave, ustrezno vodenje, spremljanje skupine in nazadnje ovrednotenje tistega, kar je bilo že storjeno (Stritar, 1998).

Izletništvo lahko izkoristimo predvsem za izobraževanje v živo. Na izletih lahko otroci spoznajo marsikaj, kar v šoli ali vrtcu spoznajo le iz knjig. Naučijo se spoznavati različne vrste gozdov, rastlin in živali. Ob tem pa spremljajo tudi različne vrste vremenskih pojavov. V naravi je nešteto možnosti za raziskovanje. Otroka lahko navajamo tudi na uravnavanje telesne temperature, ga poučimo o uživanju hrane in pijače ter o različnih nevarnostih.

Izletništvo ima tudi sprostitevno vlogo. Vzgojna naloga je otroka naučiti, kako iskati sprostitve v naravi. Tako jo bodo znali poiskati tudi v poznejšem življenju (Kristan, 1993).

Za otroke je vsak izlet edinstven in neponovljiv. Predvsem je odvisen od oddaljenosti izbranega cilja in zahtevnosti, vremenskih nevšečnosti ter usposobljenosti in obnašanja pohodnikov. Kadar izlet poteka brez težav, so vsi srečni in zadovoljni, lahko pa nas doleti tudi kakšna nevšečnost. Ravno takrat lahko začne deževati, pojavi se nevihta in naenkrat lahko nastopijo težave, na katere moramo biti pripravljeni. Stritar (1998) navaja, da se vodenje otrok nikoli ne sme spremeniti v dramo, kajti izlet je odgovorno dejanje vseh, ki pri tem sodelujejo.

Pred vsakim izletom moramo izdelati natančen načrt z vsemi podrobnostmi ter ustrezno organizacijo. Pri najmlajših organiziramo takšne izlete, kjer so cilji dosegljivi za vse otroke, otroci pa vedo, kam so namenjeni. Šele ob otrokovem cilju se okrepi njegova samozavest, zato je ves čas pohoda potrebno najmlajšim dajati spodbudo in motivacijo.

Zato po priporočilih Muhiča (2010), krajše pohode z otroci načrtujemo nekajkrat na teden, daljše pa vsaj enkrat na teden. Kar hitro bomo ugotovili pozitivne učinke hoje predvsem pri otrokovem srčno-žilnem in dihalnem sistemu.

1.3.4 Načrtovanje in izvedba izleta v vrtcu

1.3.4.1 Priprava izleta

Vodnik oziroma vodja izleta mora imeti rad ljudi in gore, v katere se podaja. Le tako bo srečen pri opravljanju svojega dela in bo udeležencem izleta pokazal čudovite pokrajine. Najprej se mora zavedati velike odgovornosti, ki jo prevzame kot vodja izleta. Odgovorno mora načrtovati pot do cilja in odločati o številu udeležencev, predvsem pa o tehniki in taktiki pohoda. Kot vodja mora biti vedno pripravljen psihično, telesno in tehnično ter ob neprijetnih nesrečah nuditi ustrezno pomoč.

Definicija pojma vodenje odraža, da gre za proces, v katerem ena oseba namerno vpliva na drugo, da bi jo vodila, olajšala izvedbo in odnose v skupini ali organizaciji (Burnik idr., 2012). Vodenje športnih dejavnosti se nanaša na procese odločanja, tehnike motiviranja, ustvarjanje medsebojnih povezav, dajanje informacij in zaupno usmerjanje skupine. Pri tem pa vodja mora vedeti, kam je skupina namenjena, poznati cilje skupine, dajati prava navodila in uporabljati pripomočke, ki bodo omogočali doseganje cilja (Burnik, Brod, Pori in Jereb, 2013). Dober vodja ima jasno vizijo ter točno določene cilje, zna pravilno motivirati in

pomaga spremeniti vizijo v realnost. Nikoli ne sme zapuščati skupine in prevzema odgovornost za celotno skupino in ne le zase. Svoja vodniška znanja pa mora ves čas dopolnjevati in jih posredovati drugim. Pri pripravi na izlet mora razmišljati o udeležencih izleta, o njihovi psihični, telesni in tehnični pripravljenosti. Upoštevati mora zakonitosti za hojo v skupini, še posebno po zahtevnejšem terenu ali pozimi (Rotovnik idr., 2006).

Usposobljenost tistega, ki organizira izlet v vrtcu, je izredno pomembna, saj mora vodja v tem primeru imeti poleg vseh pohodniških izkušenj še pedagoška znanje, organizacijske kvalitete in močno avtoriteto (Stritar, 1998). »Pri načrtovanju izletov imejmo vedno pred očmi, da ne gre otrok z nami na izlet, ampak gremo mi z njim« (Bale, 2000, str. 13). Hitrostni rekordi in čudoviti razgledi do vrha oziroma cilja mu ne pomenijo nič, rajši beza s palico med koreninami, raziskuje živali, rastline, posluša zanimivo zgodbo ali se preprosto igra.

Za uspešno izvedbo izleta je potrebna zelo dobra predpriprava. Priprav nikoli ne načrtujemo samo v glavi, ampak to udejanjimo tudi na papirju, kajti vsaka površnost in pozabljenost se maščujeta dvakratno. Še toliko bolj je priprava pomembna prav v vrtcih, kjer otroci hodijo na različne izlete in sprehode.

1.3.4.2 Mentor planinske skupine je dober vodja

Izlet združuje osebnostne lastnosti s pridobljeno formalno izobrazbo in konjičkom (ljubezen do gora, gorništvo, ekološki odnos do narave). To so zahteve, ki jih nima vsak (Stritar, 1998). Vodenje otrok in mladih zahteva telesno in duševno zdravje, ljudi z odločnostjo, trdno voljo, potrpežljivostjo, vzdržljivostjo in s pedagoškim optimizmom. Ljudje s takšnimi lastnostmi so dobre vodje izletov, lahko pa postanejo celo mentorji planinskih skupin. S tem so dodatno usposobljeni na področju izvajanja izletov bodisi v vrtcu ali kje drugje.

Iz prakse vemo, da so mentorji planinskih skupin načeloma delavci v vzgoji in izobraževanju. Planinske skupine s svojimi mentorji delujejo predvsem v vrtcih, osnovnih šolah, srednjih šolah ali mladinskih odsekih raznih planinskih društev. Oseba, ki želi biti mentor planinske skupine mora v prvi meri sam obiskovati gore in biti ljubitelj le te. Kajti pri pohodništvu ne gre samo za hojo, ampak za spoznavanje lepot, ki jih ponuja (Kugovšek, 2012).

Pri usposabljanju mentorja planinske skupine gre za strokovno usposabljanje pedagoških delavcev s področja planinstva. Program osnovnega usposabljanja za mentorje planinskih skupin je namenjen pridobitvi strokovne usposobljenosti za vodenje planinskih skupin v društvih, vrtcih, osnovnih in srednjih šolah, fakultetah in drugih izobraževalnih ustanovah (MK PZS, 2012).

Mentor planinske skupine lahko izvaja različne oblike planinskih dejavnosti kot so sprehodi, izleti, pohodi, tabori ipd. in so prilagojeni vsem članom skupine, ki jo vodi. Torej lahko vodi planinske dejavnosti, ki jih pozna in ustrezajo njegovi usposobljenosti (Peršolja in Rotovnik, 2001). Mentorji oziroma vzgojitelji, ki so v vlogi mentorjev veliko časa preživijo z otroki na izletih. Ugotavljajo, da pogosti izleti tako duhovno, telesno kot značajske oblikujejo otroke in tako prispevajo k njihovemu celotnemu razvoju. Lahko bi rekli, da navajanje otrok na izletništvo, gorništvo in pohodništvo posega na področje izobrazbe in vzgoje, področje varstva okolja in ekološke ozaveščenosti, športne kulture in področje športnega turizma (Kristan, 1993).

1.3.4.3 Odgovornost vodje izleta

Kakršnakoli dejavnost, v katero je vključenih več oseb mora delovati po določenih pravilih, s tem pa tudi njihova odgovornost. Odgovornost dandanes postaja vedno bolj pomembna, potrebne so formalne ureditve, napisana pravila, njihovo poznavanje in spoštovanje le teh. Izvajalci planinskih izletov morajo biti seznanjeni, da so polno odgovorni za njihovo izvajanje in posledice. Ravno pri izletih se marsikje prostovoljno naloži tveganje, a za takšno odgovornost je potreben občutek za tveganje. Odgovornost vodnika, vzgojiteljice ali športnega pedagoga je večstranska. Vodnik je odgovoren staršem in svojcem otrok; gorski vodnik gorniški organizaciji; športni pedagog ali vzgojiteljica pa svoji vzgojno-izobraževalni instituciji, svoji stroki in strokovnemu združenju (Kugovšek, 2012).

Pravilnik o planinskem vodniku Planinske zveze Slovenije (2004) zavezuje vodnike:

- med vodenjem izleta zagotavljajo varnost in disciplino udeležencev,
- od udeležencev brezpogojno zahtevajo nujno potrebno opremo,
- v kočah zagotavljajo spoštovanje hišnega reda,
- ne smejo voditi v okoliščinah, v katerih bi lahko prišlo do nesreče.

1.3.4.4 Psihološka in motivacijska priprava

Vodja izleta bi naj bil stabilna in močna osebnost, ki pri udeležencih vzbuja zaupanje. To dosežemo predvsem z visoko strokovnostjo, bogatim znanjem in izkušnjami. Sam pri sebi mora razčistiti, ali se sploh veseli voditi izlet. Lastno veselje pa seveda ni dovolj kajti nad izletom je potrebno navdušiti tudi ostale hribolazce, ki jih pelje na izlet. Izlet je potrebno predstaviti prijetno, realno in ne zavajajoče. Bodisi z zanimivim pripovedovanjem, fotografijami ali videoposnetki (Rotovnik idr., 2006). Pod psihično pripravo torej spadajo tudi motivacijski prijemi, ki so za uspešen izlet z otroki nujni.

Sama beseda »motivacija« označuje tisto silo v človeku, ki ga žene v neko dejavnost, v to, da nekaj stori. V vsakdanjem življenju govorimo o tem, da motivi človeka ženejo v neko dejavnost, ga privlačijo ali odvrtaajo od nečesa (Rotovnik idr., 2006).

Veliko otrok na planinske izlete odhaja brez motivacije. Zato je potrebno, da vodje izletov poznajo otrokove motive. Največjo težo za otrokovo motivacijo in hojo predstavlja socialna komponenta. Otroci močno pozdravljajo tako druženje kot zabavo, zato je to njihova največja motivacija. Na izletih lahko stkejo nova prijateljstva, se lažje pogovarjajo s sovrstniki, spoznajo svoje mesto v skupini, se igrajo, pomagajo in sproščeno družijo. Poleg socialnih komponent jim motivacijo dajejo tudi narava, živali, lepote gora, bivanje v kočah itd. (Burnik idr. 2012). Pomembno je, da pri otrocih prijemi, ki izhajajo iz velikih vrednot in ciljev, praviloma ne delujejo. Otroci se odzivajo na izrazito kratkoročne cilje, zlasti takšne z močno čustveno osnovo. Bolj so otroci majhni, večji je učinek vplivanja čustev. Razne igrice pred, med ali po pohodu bodo otroke spodbudile in s tem bo manj težav s hojo (Rotovnik idr., 2006). Lahko preberemo tudi kakšno zgodbo, pravljico, basen ali preprosto zapojemo pesmico, ki se nanaša na cilj izleta. Zgodbe so čudovite tudi zato, ker nagovarjajo otroke v

njim lastni govorici, ker razburkajo domišljijo in v izlet vnesejo neko ustvarjalno iskro. Če so v krajih, kamor se odpravljamo, doma škrati in vile, potem bodo otroci hitro videvali vilinske sledi; podobo škratov, zmajev itd..Poskušajmo doseči, da se bodo udeleženci izleta veselili in ga pričakovali (Cerar, 2015).

Odrasli so otroku vzor tako v življenju kot v športu. Kljub temu pa se motivi otrok v gore razlikujejo od odraslih. V ospredju so predvsem motivi kot so: narava in živali; druženje s sošolci, družino, prijatelji; lepote gore, čudoviti razgledi. Odrasli in otroci radi počnejo stvari, ki predstavljajo izziv, pa naj si bo to v vrtcu ali doma. Zato je potrebno že pri pripravi upoštevati želje otrok po različnih pustolovčinah, vendar v mejah varnosti. Po drugi strani pa poznamo tudi dejavnike z negativnim vplivom na hojo v gore. Najbolj nadležna dejavnost pri pohodih se otrok zdi težak nahrbtnik in naporna hoja. Težak nahrbtnik lahko omilimo s predhodno seznanitvijo o vrstah nahrbtnikov, seznamom opreme ter pravilno razporeditvijo teže v nahrbtniku. Medtem ko naporno hojo omilimo z ustrezno fizično in psihično pripravo. Čeprav so otroci kondicijsko dovolj dobro pripravljene, se pri naporni hoji večkrat izkaže, da gre za enolično in nezanimivo hojo (Burnik idr., 2012).

Veber Tasič (2015) navaja, kaj je potrebno upoštevati in s čim si lahko pomagamo pri motivaciji otroka za hojo v hribe:

- Imeti moramo veselje do hoje v hribe in željo to veselje prenesti tudi na otroka.
- Pripravljene smo vložiti določen napor v to, da naučimo otroka hoditi v hribe.
- Ne bojimo se otrokovega nerganja in upiranja, ampak to vzamemo kot izziv zase in zanj. Imamo veliko mero potrpljenja.
- Opremljeni smo z veliko mero domišljije, z zanimivimi zgodbami, legendami ali pripovedmi.
- Kot vodja smo sproščeni in otroka vedno primerjamo z njim samim in nikoli z drugimi otroki.
- Otroka ob vsem tem učimo, kako premaguje zanj primerne napore, ga nikoli ne kregamo, ampak spodbujamo in pohvalimo.
- Otrokovo energijo moramo znati pravilno uporabiti.
- Odkriti moramo, kaj otroka motivira in to upoštevamo (raziskujemo, občudujemo lepoto narave, iščimo pravljico bitje, skrivamo zaklad...). Otroka naj s seboj vzame tudi najljubšo igračo.
- V hribe gremo vedno s skupino, katere člani so tudi otroci (Veber Tasič, 2015, str. 6).

Vsi, ki vodijo otroke na pohode morajo poznati motive otrok za hojo. Le tako bodo lahko pripravili izlet, na katerega se bodo otroci odpravili z veseljem. V kolikor bo izlet vsebinsko in doživljajsko bogat, se na njem ne bodo dolgočasili. Otrokove potrebe, motive, želje, sposobnosti in interes je potrebno dodobra izkoristiti in usmeriti v pravo smer (Burnik idr., 2012).

1.3.4.5 Telesna priprava

Dobra telesna priprava vodje izleta je pomembna in mora biti vsaj za stopnjo boljša od pripravljenosti ostalih udeležencev. To je pomembno predvsem v primeru pomoči ostalim udeležencem, prav tako pa vzbuja zaupanje v vodjo. Seveda pa svoje telesne moči ne izkazujemo tako, da divjamo in nam ostali udeleženci ne morejo slediti (Rotovnik idr., 2006).

Da bodo otroci telesno pripravljene, jim moramo omogočiti hojo ter jih spodbujati. Vsak krajši izlet ali sprehod naj bo priprava za daljšega. Udeležencem lahko dodelimo naloge za doma ali pa se skupaj z vzgojiteljico ustrezno fizično pripravijo na izlet.

1.3.4.6 Tehnična priprava

Vodja izleta mora biti udeležencem vzor pravilne opremljenosti za določen izlet. Pri tem mora poznati različne vrste opreme, da lahko udeležencem ustrezno pomaga pri pravilni izbiri, uporabi in namestitvi (Rotovnik idr., 2006). Opremo in pripomočke moramo predvideti glede na zahtevnost cilja. Največji poudarek dajemo poleg obleke, pijače, malice in ostalih pripomočkov obutvi (Stritar, 1998). Najboljši so gorniški čevlji, ki so jih otroci že dobro znosili in niso novi ali malo rabljeni.

Poleg čevljev je pomembna obleka, ki je prilagojena temperaturi oziroma situaciji vremena, zagotovo pa mora biti udobna in večplastna. Odvečno obleko je potrebno sleči in jo spraviti v nahrbtnik, v katerem se nahajajo tudi vetrovka ali pelerina, kapa, rokavice ter rezervne majice in nogavice. Ne pozabimo tudi na sončna očala, pokrivalo, kremo za zaščito pred močnim soncem in nahrbtnik kamor bomo spravili vse reči (Slavič, 2013).

Oprema, ki bi jo lahko imenovali kar skupna, oziroma tista, ki jo vzamejo s seboj vzgojiteljice oziroma vodje izleta, pa so: torbica s prvo pomočjo, seznam otrok in telefonske številke staršev, telefon, igralni pripomočki, žig z blazinico, fotoaparati, papirnati in vlažilni robčki.

Malico mora imeti vsak udeleženeec izleta in je stvar lastnega okusa ali okusa vrtca, ki v naprej pripravi malico za vse udeležencev. Sama količina je odvisna od dolžine izleta, je pa pomembno, da daje hitro energijo, kot so čokolade in druge dobrote. Še pomembnejša od malice pa je tekočina, kajti vnos le-te mora biti zadosten. Čeprav nam je včasih zelo težko napolniti nahrbtnik z dodatno težo vode (Stritar, 1998). Med hojo namreč lahko izgubimo, od 5 do 8 litrov tekočine. To tekočino je potrebno nadomestiti, če se želimo izogniti dehidraciji, mišičnim krčem in izčrpanosti. Najbolje to storimo z kombinacijo različnih napitkov od vitaminskih do mineralnih. Seveda pa ne smemo pretiravati s koncentracijo sladkorjev in soli, saj s tem potegnemo vodo iz telesa in mišic v želodec. Priporočljivo je, da med samo turo pijemo večkrat v manjših količinah a hkrati ne preveč (Burnik idr., 2012).

1.3.4.7 Vsebinska priprava

Za vsak izlet je potreben vsebinski načrt. Namen izleta bo izpolnjen takrat, ko bodo izpolnjeni trije pogoji: telesna aktivnost, poučnost in prijetnost. In za vsako izmed področij mora vodja izleta imeti načrt (Burnik idr., 2013). Vodnik, ki se pripravlja na izlet s predšolskimi otroki bo

povsem drugače pripravil izlet kot vodja izletov s seniorji. V prvem primeru bo cilj razmeroma blizu, saj je otrokom zanimivo praktično vse. Na počivališčih jim je potrebno omogočiti igrice, bodisi športne ali katerekoli druge in popoldne se bodo rahlo utrujeni vrnili k staršem. V drugem primeru pa je povsem drugače, saj je namesto igric bolje uporabiti recimo petje pesmi itd.. Vodnikova osnovna naloga je, da se udeleženci vrnejo z izleta srečni, veseli in obogateni z novimi spoznanji in prijetno utrujeni.

Vsebinska priprava torej določa tudi, kaj bomo na izletu počeli. Dober izlet je vsebinsko bogat in ni dolgočasen. Pomembna je tudi prilagodljivost otrokovemu razpoloženju in telesnim zmogljivostim. Glede telesnega napora pa otroke velikokrat podcenjujemo, kajti sposobni so veliko več kot mi mislimo.

1.3.4.8 Priprava otrok

Pri načrtovanju izleta morajo sodelovati tudi otroci. Seznanjeni morajo biti z izbranim ciljem in opremo. Pomagajo lahko pri iskanju ustrezne literature in pridobivajo informacije o kraju, ki ga bodo obiskali (Stritar, 1998). Kot vodja izleta jim moramo povedati nekaj o kraju, kamor se odpravljamo, recitirajmo pesmico ali preberimo pravljico, ki se nanaša na cilj pohoda. V primeru, da je pohod nekoliko zahtevnejši se je nanj potrebno ustrezno pripraviti. Kajti razlika med otroki je velikanska, nekateri bodo na izletu tekli, drugi pa bodo samo godrnjali in komajda premikali svoje noge.

Pomembna je predvsem motivacija in to, kam se odpravljamo. Na neznane točke bodo otroci kar odvihrali, medtem ko se lahko na že večkrat obiskanih točkah dolgočasijo. Zato moramo pri organizaciji izleta paziti, da se v vrtcu ne poslužujemo vedno enakih izletov iz leta v leto (Stritar, 1998).

1.3.4.9 Pristop k otroku

V kolikor gre pri odraslih pohodnikih predvsem za gibalno razsežnost, razvedrilo in sprostitev v naravi, potem pri otrocih to pomeni vse to in še več. Pri naših najmlajših je potrebno poudariti predvsem vzgojno-izobraževalne učinke, medtem ko pri odraslih poudarjamo predvsem potrebo po hoji (Pori idr., 2013).

Po Neumanu in Turčovi (2004) moramo pri otrocih upoštevati 3 področja zaznavanja. To so srce, roka in glava. Glavno vlogo pri otrocih nosi srce oziroma čustva in doživljanje narave, medtem, ko sta pri odraslih v glavni vlogi glava in roka. Glava ponazarja razlago, zakaj in kako stvari delujejo, roka pa pomeni učenje praktičnih veščin. Pri otrocih je najbolje ustvarjati prijazno, stimulacijsko atmosfero, ki v njih vzbudi samozavest, pripravljenost za raziskovanje in občutek varnosti. Če bomo že v začetku pri otrocih vzbujali strah, bomo v njih ustvarili nelagodje in s tem bomo že v začetku otežili naš izlet.

1.3.4.10 Sodelovanje z vrtcem, šolo, društvom ali starši

O namenu izleta vodja najprej obvesti vodstvo šole, vrtca ali društva. Izlet se nikoli ne sme organizirati brez vednosti ravnatelja, pomočnika ravnatelja ali vodje vrtca. S tem že rešimo težave z morebitnim avtobusnim prevozom, spremstvom in morebitne težave z opremo. Vsi odrasli in spremljevalci morajo biti seznanjeni s ciljem, nalogami, potjo in pripravo v naprej, da se na izlet lahko tudi pripravijo (Stritar, 1998).

Staršem vzgojiteljice ali vodji izleta vnaprej predstavijo načrt izleta. Lahko preko skupnega srečanja ali preko pisnih sporočil. Obvestijo jih o izbranem cilju, stroških, opremi, času odhoda in prihoda, zbirnem mestu, malici ipd. (Stritar, 1998). Starše lahko vzgojitelji povabijo s seboj in tako zagotovijo še večje spremstvo. Starši imajo na izletu lahko izjemno pomembno vlogo. Olajšajo lahko naše vodenje, vendar morajo biti na to tudi pripravljeni, opozorimo jih da je izlet naš skupni cilj in ne osebnotni. Vodja izleta jih postavi na repu skupine, toda v različne dejavnosti jih vključuje enako kot otroke (Peršolja, 2001).

1.3.4.11 Ključne kompetence vzgojitelja pomembne tudi pri izletih in pohodih

Nizozemski strokovnjaki so oblikovali izjemno premišljen model ključnih kompetenc vzgojitelja (Competence requirements for teachers, 2004; Marentič Požarnik, 2007; Borosak, 2011). Glavne kategorije so izjemno pomembne tudi za izlete in pohode.

1. Medosebna kompetentnost (ustvarjanje dobrega sodelovalnega ozračja, spodbujanje odprte komunikacije ob poznavanju skupinske dinamike in medkulturne komunikacije).
2. Pedagoška kompetentnost (ustvarjanje varnega učnega okolja, spodbujanje socialno-čustvenega in moralnega razvoja otrok, medsebojnega spoštovanja, spodbujanja otrok do odgovornosti in iniciative).
3. Poznavanje vsebine predmeta in učnih metod (praktično in teoretično obvladanje predmeta, znanje ustvarjanja močnega učnega okolja za posameznike in skupine, upoštevanje individualnih razlik med otroki, motivacija otrok...).
4. Organizacijska kompetentnost (obvladovanje vse organizacijske naloge v zvezi z učnim procesom in oblikovanjem le tega – ob ravnanju s časom, prostorom, pripomočki tako v vrtcu kot zunaj njega).
5. Kompetentnost v sodelovanju s kolegi (učinkovito komuniciranje in sodelovanje s kolegi, prispevanje k razvoju vrtca, obvladovanje raziskovalnega razvojnega pristopa, poznavanje in uporaba modelov k zagotavljanju kakovosti).
6. Kompetentnost v sodelovanju s svojim okoljem (sodelovanje s starši, institucijami ki prispevajo v dobrobit otrok, s šolskim okoljem ter upoštevanje socialno – kulturnega okolja otrok).
7. Kompetentnost v spodbujanju lastnega profesionalnega razvoja (vzgojitelj pozna svoje dobre in slabe strani, pri tem pa uporablja informacije od otrok in kolegov; je odprt za nasvete kolegov; analizira in razvija svoje poglede in jih usklajuje s cilji vrtca).

1.3.5 Organizacijska priprava

Organizacijska priprava po Kristanu (1997) vsebuje:

- Natančen program izleta,
 - Izbira cilja
 - Opredelitev cilja
 - Smer vzpona
 - Časovni raspored posameznih aktivnosti
-
- Prevoz in vozni red (morebitne rezervacije)
 - Število spremljevalcev oziroma število potrebnih vodnikov
 - Obvestilo staršem o izletu in vabilo k sodelovanju
 - Sodelovanje gostov
 - Ogled poti
 - Načrt stroškov in prehrane
 - Priprava seznama osebne opreme
 - Priprava skupne opreme
 - Proučitev vremenskih napovedi in določitev dneva izleta
 - Zadnji pogovor z otroki

1.3.5.1 Izbira cilja

Prvi korak, izbrati prvi cilj, je najtežji. Ko nam enkrat uspe, v deželi kot je Slovenija, ni več težko. Namreč toliko razposajenih gora, hribov, gričev ali kakršnih koli drugih znamenitosti ima malokatera država na svetu. Sliko našega cilja nam predvsem izoblikujejo podatki, kot so smer, dostop, čas hoje, težavnost, odprtost koč, različne posebnosti ob poti ali morda fotografija (Bele, 2000).

Vodja izleta po navadi izbere cilj na podlagi svojih lastnih izkušenj in vednosti (Rotovnik idr., 2006). Odločitev vodje izleta, kateri cilj izbrati, se prilagaja glede na namen in cilj izleta, ki pa je lahko rekreativne narave, doživljajski, zabavni ipd. (Stritar, 1998). Pri postavljanju ciljev je treba še posebno paziti na pravilno izbiro letnega časa, v katerem naj bi se določen izlet izpeljal. Vodja pa mora poznati tudi omejitve obiska določenih ciljev zaradi raznovrstnih okoljskih zaščit.

V vrtcih prevladujejo predvsem rekreativni in poučni izleti. Vrtec ali šola mora otroka vzgojiti tako, da bo postal šport oziroma planinstvo del njegovega vsakdanjega življenja (Burnik idr., 2012). Otroci v vrtcu redko izbirajo cilj sami, odločitev je po navadi vzgojiteljeva. Cilj mora biti primeren za vse, upoštevati pa mora poleg vremenskih razmer še psihične in fizične lastnosti otrok. Pomemben delež k izletu predstavlja tudi lokacija vrtca oziroma njena oddaljenost od cilja. Prevoz nam namreč lahko oteži organizacijo, ampak dandanes je alternativ veliko. Izlet torej lahko organiziramo, da v celoti temelji na hoji ali kombinaciji hoje in avtobusnega prevoza (Pori idr., 2013).

Po vsebini in obliki ločimo različne vrste izletov (Videmšek in Pišot, 2007):

- Izlet, združen z ogledom kraja, okolice, izlet k reki, jezeru ali morju, izlet z nabiranjem gozdnih sadežev, občudovanje živali itd.
- Planinski izlet (enodnevni ali večdnevni).

Cilj izleta mora omogočati aktiven počitek, daje možnost za razvedrilo in zabavo ter prispeva k razvoju otrokove celovite osebnosti. Čas trajanja izleta je odvisen predvsem od same bližine kraja, kamor odhajamo in dolžine hoje, ki je potrebna, da osvojimo cilj (upoštevati moramo starost otrok, sposobnosti in značilnosti) (Videmšek in Pišot, 2007).

Pri izletu je najpomembnejše poznavanje terena, smer vzpona in povratka. Predvsem, če gremo v višje ležeče hribe, se moramo izogibati strmih bližnjic in neoznačenih stez. Otrok ne vodimo po poteh, ki so tehnično zahtevne (skalovje, plezalni odseki) ali izpostavljene strmim prepadam in deročim vodam. Prioriteta vodje izleta mora biti osvajanje zadanega cilja.

Pomembno pravilo pri hoji z otroki v gore (Slavič, 2013):

- Odrasli oziroma vodje izleta se nikoli ne smemo lotiti poti, ki je ne poznamo, oziroma je sami nismo zmožni prehoditi.
- Otroci niso poskusni zajčki naših želja in ambicij.

Zanimiv cilj otrokom dviguje samozavest, s tem pa so sposobni premagovati težave in napore. Prenizko postavljeni cilji otroka ne motivirajo, previsoki pa povzročajo občutek nemoči in stres. Zato morajo športni pedagogi in vzgojitelji zelo dobro poznati otrokove motorične in psihične sposobnosti ter se vedno ravnati po najšibkejšem članu pohoda (Burnik idr., 2012). Predvsem pa se ne smejo podajati vedno na enak cilj, čeprav je to po navadi najlažje izvedljivo.

Lahko se zgodi, da skupina ne doseže načrtanega cilja. Vzroki so lahko različni od slabega vremena, poškodb, pomanjkanja volje, predolgega vzpona. Takrat je potrebno ustrezno ukrepati skupino varno pripeljati naprej ali nazaj in šele nato razmisliti, kje so nastale težave in zakaj (Stritar, 1998).

V kolikor bodo vzgojitelji v vrtcih ali športni pedagogi znali otrokom približati planinstvo, bodo s tem pozitivno vplivali na osebni in motorični razvoj ter zdravje.

1.3.5.2 Izbira cilja skupine glede na starost otroka

Tabela 1

Priporočila pri izbiri cilja skupine glede na starost otroka (Stritar, 1998)

Starost otrok v skupini	Vrsta izleta	Strmina	Skupni čas hoje(vzpon in sestop)
Do 2 let	Sprehod, izlet po nezahtevnem terenu	Po ravnem	30 min do 1 ura
2 do 3 leta	Sprehod in krajši izlet	Po ravnem ali položno	1 do 2 uri
3 do 5 let	Krajši izlet	Srednje strmo	2 do 3 ure
5 do 7 let	Krajši izlet	Srednje strmo	Do 4 ure
7 do 9 let	Krajši ali poldnevni izlet	Srednje strmo	Do 4 ure
9 do 11 let	Krajši ali poldnevni izlet	Strmo	Do 5 ure
11 do 13 let	Celodnevni izlet	Strmo ali zelo strmo	Do 6 ur
13 do 15 let	Celodnevni izlet ali večdnevni izlet	Zelo strmo	Do 5 ur na dan
Nad 15 let	Celodnevni ali večdnevni izlet	Zrelo strmo	Do 6 ur na dan

V Tabeli 1 so prikazana priporočila pri izbiri cilja glede na starost otrok. Prilagoditve so glede na čas hoje, strmina in oblika izleta. Del tabele je namenjen tudi skupnemu času hoje. Moramo pa vedeti, da ni navedene sposobnosti otrok, ki je lahko ključen razlog za izbiro cilja.

Opis posamezne vrste izletov

- **Krajši sprehod:** Obisk bližnjih znamenitosti v dopoldanskem in popoldanskem času, ki večinoma poteka po ravnem in zanj ne potrebujemo nobene posebne opreme.
- **Krajši izlet:** Izlet lahko traja do 4 ure hoje, vendar ne zahteva spremembe dnevnega reda skupine. Običajno ga opravimo med dopoldanskim časom med zajtrkom in kosilom ali kosilom in večerjo. Potrebna je ustrezna oprema, kot so čevlji, nahrbtnik in osvežilna pijača.
- **Poldnevni izlet:** Izlet pričnemo zjutraj in se vrnemo do konca delovnega dne v vrtcu ali šoli. Otroci morajo imeti opremo, kot so čevlji, nahrbtnik, malica in osvežilna pijača.
- **Celodnevni izlet:** Iz vrtca ali šole se odpravimo zgodaj zjutraj in se vrnemo pozno popoldne ali zvečer. Oprema, ki jo potrebujejo so čevlji, nahrbtnik, malica in osvežilna pijača.
- **Večdnevni izlet ali pohod:** Nekajdnevni pohod, otroci ne prespijo doma, ampak v koči, domu, šotoru. Nujna oprema so čevlji, nahrbtnik z oblekami in pelerino, higijenski pripomočki, čutarica, malice in topli obroki v kočah (Stritar, 1998).

1.3.5.3 Število udeležencev in spremstva v skupini

Spremstvo v skupini mora biti prioriteta vsakega organizatorja pohoda, vendar je to včasih zelo težko zagotoviti, kajti veliko vzgojiteljev se ga brani. Upoštevati moramo obstoječo zakonodajo in pravilnike Zakona o vrtcih in osnovni šoli ter odredbe o normativih v vrtcu in kadrovskih pogojih za opravljanje predšolske vzgoje (Stritar, 1998).

Tabela 2

Normativi za število odraslih spremljevalcev pri izletu (Stritar, 1993)

		Število odraslih spremljevalcev
Vrtec	Sprehod	2 na skupino
	Izlet	3 na skupino
Osnovna šola		1 na 16 otrok
Srednja šola		1 na 20 otrok

Tabela 2 prikazuje, da moramo v vrtcu zagotoviti spremstvo dveh polnoletnih oseb, na planinskih izletih pa tri polnoletne osebe. V osnovni šoli je potreben 1 spremljevalec na 16 otrok, v srednji šoli pa le 1 na 20 otrok.

Tabela 3

Priporočila PZS, RS in dr. Kristana glede normativov (Kristan, 1993)

		Število odraslih spremljevalcev
VRTEC	Sprehod Izlet po nezahtevnem terenu	1 na 5 do 8 otrok (vsaj 2 na skupino)
ŠOLA	Izlet po nezahtevnem terenu	2 na skupino 25 do 35 otrok
	Izlet v sredogorje	1 na 10 do 15 otrok (pozimi 1 na 8 do 10)
	Izlet v visokogorje	1 na 10 do 12 otrok
	Plezalna pot	1 na 1 do 3 otroke

Tabela 3 prikazuje, kakšno mora biti število odraslih spremljevalcev glede na zahtevnejše terene.

1.3.5.4 Izbira poti

Pri izbiri poti je najpomembnejše, da vodnik izbere pot, ki jo bodo zmogli vsi. Razmišljati mora tudi o rezervnem cilju ali poti v primeru poslabšanja vremena ali težav pri otrocih. Ko si vodja izleta izbere pot, mora v skladu s potjo narediti tudi časovni raspored. Dobro je, da se izračunanemu času doda še nekaj dodatnega v primeru počasnejših posameznikov itd.. V časovni raspored je potrebno vključiti tudi čase postankov in dodati čas za reševanje morebitnih zagat.

V kolikor smo zbrali dovolj podatkov o našem cilju, začnemo z načrtovanjem izleta. V veliko pomoč so nam lahko tudi planinske karte, na katerih se nam izoblikuje konfiguracija terena. Določimo izhodiščno točko izleta ter kako bomo prišli do nje, če je to sploh potrebno. Nato izberemo časovne točke, kjer je čas za počitek, za aktivne dejavnost ali morda celo prenočišče. Predvidevajmo, kdaj bomo prišli na vrh oziroma na cilj izleta ter kdaj se bomo vračali (Bale, 2000).

Potrebno je računati tudi na pomoč pomočnika, za katerega vodja mora vedeti, česa je sposoben in kaj zmore, da se nanj lahko zanese. Dobro je, da vodnik pozna cilj, še posebej če le-tega premagujemo v snegu, saj se takrat lahko markacije ne vidijo (Rotovnik idr., 2006).

Za hojo izbirajmo prožne poti kot so gozdne ali travniške poti, izogibajmo pa se prodnatim in asfaltiranim cestam. Pri hoji je potrebno biti pozoren na več dejavnikov, kot so spolzka tla, mokre, zaledenele poti itd. Zlasti moramo paziti na dihanje, ki mora biti mirno, globoko in enakomerno. Pri daljših poteh moramo paziti na enakomeren tempo in tako uravnoteženo oddajanje toplote.

Cemič (1997) poudarja, naj se pri predšolskih otrocih osredotočamo na splošno aerobno dinamično vzdržljivost, ki predvideva kratke ponavljajoče teke. Na pohodu bi to pomenilo, da hodijo za kratek čas in se nato ustavijo. To jim narekuje njihov organizem, ki deluje drugače od organizma odraslega človeka.

1.3.5.5 Načrt prevoza in oskrbe

Vodja mora skrbno proučiti, kje naj bo začetek pešpoti in izbrati pot do kraja odhoda, če je to potrebno. V primeru, da je skupina večja, se mora odločiti ali bodo potovali z javnim prevozom, bodisi z avtobusom ali vlakom. V primeru avtobusa je potrebno rezervirati število sedežev in izbrati ponudnika, če gremo preko privatnega prevoza. Dobro je, da to stori še pred prijavami, saj okvirno že prej ve, koliko bo udeležencev izleta. S prevozniki se mora točno dogovoriti, kdaj, kam in koliko oseb. Ob tem pa mora vodnik izračunati, koliko bo to stalo na posameznika oziroma vrtec (Rotovnik idr., 2006).

Način oskrbe je zelo pomemben in je lahko oseben iz nahrbtnika ali skupen. Pri osebni oskrbi vodnik le svetuje glede tekočine in hrane, medtem ko se pri skupni oskrbi posvetuje z udeleženci, z vodstvom vrta ali šole. Potrebno je upoštevati predvsem to, da so prehranjevalne navade udeležencev različne.

1.3.6 Izvedba izleta

V primeru, da so bile priprave na izlet temeljite in v celoti opravljene, potem bo tudi izlet miren in brez stresa. Izlet sam bo pokazal, kako uspešni smo pri tem bili. Seveda se situacije, ki smo jih predvidevali, po navadi izkažejo za povsem različne kot dejansko so, vendar nas ne smejo presenetiti. Izkušnje pridejo vedno prav, kajti narava je s svojim delom nepredvidljiva (Rotovnik idr., 2006).

Zelo pomembno je, da je čas, ki ga bomo porabili za hojo, nekoliko daljši, kot je vsakdanji napor otroka. Čeprav se moramo glede časa vedno ravnati po najšibkejšem oziroma najmanj zmogljivem otroku (Dolenc idr., 1997).

Pred odhodom vodja skupine prešteje vse udeležence in preveri obutev, obleko ter težo nahrbtnikov. V kolikor ugotovi, da bi pohod lahko ogrožal otroke bodisi zaradi vremena ali česa drugega, ima pravico in dolžnost odpovedati ali spremeniti smer pohoda (Rotovnik idr., 2006). Starše otrok, ki gredo na izlet, je potrebno obvestiti o času in mestu povratka, otroke pa varno namestiti v prevozno sredstvo, če je to potrebno. Na mestu izhodišča jih ponovno prešteje in nato pričnejo s samim izletom.

Na samem izhodišču je potrebno vedno slediti vodji izleta, še posebej, če nas je pripeljal avtobus. V primeru podajanja navodil stopimo na varno mesto, kjer ni hrupa in nas vsi slišijo. Vodja na kratko ponovi potek izleta ter udeležencem svetuje o oblačilih, obutvi, pijači, jedači itd.. Pri vodenju izleta v vrtcu kar hitro lahko preverimo otroke, oziroma še posebej tiste, za katere vemo, da niso najbolj ubogljivi.

S hojo otroci po navadi nimajo težav, saj je to naše naravno gibanje, pa vendarle bo večina udeležencev daljši pohod odklanjala. Otrokom se hoja zdi dolgočasna in monotona, ne marajo vročine, žeje, nošenje nahrbtnika itd.. V hoji največkrat ne vidijo smisla, seveda pa to ne velja za vse udeležence. Izlet mora zato biti zabaven in zanimiv. Potrebno je, da vodja izbira raznolike poti, izogiba se asfaltiranim cestam in raje izbira gozdne in travniške poti. Pri napredovanju jih spodbuja, opozarja in zavaruje nevarna mesta. Hitrost hoje pa prilagaja najpočasnejšemu in poskrbi, da se kolona preveč ne raztegne (Stritar, 1998).

Vodnik izleta se vedno postavi na čelo kolone, sledijo pa mu fizično najšibkejši udeleženci. Naloga vodnika je, da izbira pravo pot in določa enakomeren tempo, spremlja skupino in opazuje morebitne težave. Kadar vodja izleta razlaga o morebitnih znamenitostih, zanimivostih, se mora ustaviti in počakati, da se zberejo vsi udeleženci in šele nato razlaga. Razlaganje med hojo je lahko nevarno, ker odvrne pozornost od varne hoje (Rotovnik idr., 2006)

Monotono hojo je potrebno razbiti. Avtorji (Dolenc idr., 1997) opozarjajo, kako je pomembno, da je izlet vsebinsko bogat. Poučen in zanimiv izlet bo šele takrat, kadar bomo izkoristili vsako priložnost, da si ogledamo naravo in kulturno dediščino.

Poleg hoje lahko vodja organizira različne aktivnosti, kot so krajši tek, plezanje, drsanje, ciljanje, gibalne igre ipd.. Otroci se lahko urijo v orientaciji, uporabi zemljevida, sledenju planinskih oznak in še in še. Cemič (1997) pravi, da se je pri predšolskih otrocih potrebno osredotočiti na splošno aerobno dinamično vzdržljivost, ki predvideva kratke ponavljajoče teke. Tudi narava jim nudi spoznavanje tako živalskega kot rastlinskega sveta, spoznavanja kamnin, neba in sonca. Velik pomen dajejo otroci tudi sproščnemu pogovoru o

najrazličnejših dogodkih iz realnega in nerealnega sveta. Kot vodja moramo poznati raznorazne zgodbe, uganke in igre in z njimi nam bodo sledili tudi otroci. Vsi skupaj bomo tako izboljšali medsebojno komunikacijo in poznavanje drug drugega (Stritar, 1998).

Izleti so tudi prvovrstna priložnosti otrok, da spoznajo samega sebe, tako da se ob primernih telesnih naporih zavedajo sposobnosti in pomanjkljivosti, preverjajo in utrjujejo čustva, doživljajo zmage in tudi poraze. Med udeleženci se razvijejo tudi socialni odnosi in skupinska dinamika. Otroci se lahko pogostno naučijo deliti med seboj, potrpeti drug z drugim in se naučijo pomagati ter sodelovati pri skupnih odločitvah. Prav tako tudi opazujejo odrasle, ki izlet vodijo in jih poskušajo oponašati in posnemati (Stritar, 1998).

O tem, kdaj bo postanek, se moramo odločiti sami, moramo pa vedeti, da mora biti mesto postanka primerno in varno. Otroci se utrudijo prej kot odrasli in potrebujejo več krajših počitkov. Vodja mora upoštevati vzdržljivost udeležencev in po potrebi organizirati krajše in tudi daljše počitke. Te pogosto prilagaja sposobnosti skupine in dolžini izleta (Stritar, 1998). V primeru daljšega postanka od 5 minut svetuje udeležencem, naj se oblečejo. Dogovorjenih časov za počitek se moramo tudi držati, pa čeprav bodo bolje pripravljeni udeleženci že zahtevali odhod (Rotovnik idr., 2006).

Na cilju mora vodja otrokom na varnem in toplem mestu omogočiti daljši odmor z malico in obnovitvijo izgubljenih tekočin. Otroci ne bodo počivali dolgo in bodo kaj hitro začeli raziskovati okolico in zanimivi bodo predvsem žigi, ki jih bodo pritisnili v svoje knjižice (Stritar, 1998).

Sestop in vožnja domov sta sestavni del izleta in jih nikakor ne smemo podcenjevati. Tudi na cilju je potrebno udeležencem povedati, da so šele na pol poti in se ne smejo vdajati zmagoslavju (Rotovnik idr., 2006).

Povratak nazaj mora biti vedno po lažji poti, če je to le mogoče. Vedno moramo preveriti število udeležencev in opremo, pri hoji navzdol pa paziti, da udeleženci ne hitijo preveč. Prav hitro se lahko zgodi, da bodo v dolino kar stekli, kar bo predstavljalo zelo veliko obremenitev. S tem pa lahko pride tudi do poškodb (Stritar, 1998).

Do neprijetnih pripetljajev lahko pride na vsakem izletu, pa naj si to bodo poškodbe ali nesreče. Preventiva je sicer po navadi najboljša, saj se otroci oziroma udeleženci spoznajo z nevarnostmi in ustreznim ravnanjem s pripomočki. Največkrat se na izletih srečujemo z žulji in padci, kjer se pripetijo lažje poškodbe. Takšne težave lahko hitro rešujemo z raznimi obliži, ki hitro in učinkovito prekrijejo rane. Najnevarnejši so udarci v glavo in v primeru takšne poškodbe je pri ponesrečencu potrebno opazovati vrtoglavico, bruhanje in zaspanost. Takšne poškodbe se velikokrat zgodijo na travi, izbranem grušču ali snegu, zato se je s skupino otrok bolje izogibati takšnim krajem (Stritar, 1998).

Četudi smo na izletu storili vse, kot je treba, lahko pride do poškodb. Takrat s poškodovancem ostane eden izmed spremljevalcev, drugi poskrbi za ostale. Skupaj pa se morata odločiti, ali izlet prekiniti in se vrniti ali ga nadaljevati, veliko pa je odvisno od samega stanja poškodovanca. Živali so lahko velik problem, čeprav so nekatere veliko bolj prijazne od drugih. Tako lahko zaradi klopa staknemo meningitis ali boreliozo, med drugim pa nas lahko ugrizne tudi pes. Zaradi tega otrokom prepovejmo božanje psov, proti klopm pa naj bodo zaščiteni (Slavič, 2013).

Tako kot smo poskrbeli za dobro razpoloženje pred in med izletom, moramo to ponoviti tudi ob vrnitvi domov. Z udeleženci lahko izmenjamo povratne informacije in prve vtise in navdušenje udeležencev bo naše največje poplačilo. Sama vrnitev mora biti točna in na točno določenem, dogovorjenem mestu. Pred slovesom vsem namenimo nekaj prijetnih besed in jih povabimo na nove dogodivščine.

1.4 Družabnost na izletu

Človek je socialno bitje, ki se uči, zori, se samopotrjuje in zabava ob pomoči skupin. Vnašanje družabnosti na izlete je nujno, saj se ob tem lahko otresemo skrbi in si naberemo moči za naslednje stresne situacije. Udeleženci izletov se pogostokrat spomnijo ravno dejavnosti, ki so jih počeli ob pohodu, pa naj si bo to zabava, smeh, različne igre itd. (Rotovnik idr., 2006).

Pohodništvo je dejavnost, ki je prostočasna in ponuja odlične možnosti za sproščenost, spontanost in motiviranost. Za družabnost je potrebno poskrbeti že pred izletom, v kolikor se nanj odpravljamo v vrtcu, med samim izletom z različnimi igrami in tudi po izletu. Nekoč dejstvo, da se zabava samo ob prostem času, je minilo. Vnašati smeh in igrivost je velika umetnost, a le z njo bomo postali odprti za sprejemanje. Če nam torej zadovoljstvo udeležencev kaj pomeni, bomo načrtno poskrbeli za družabni del. Ne podcenjujmo, ga saj se ravno takrat pridobivajo največja znanja (Rotovnik idr., 2006).

Družabnost pa ni omejena samo na smeh in zabavo, niti ni časovno ali prostorsko opredeljena. Uganka, zgodba ali šala v pravem trenutku bodo v pomoč pri hoji, saj bodo predvsem otroci s tem nanjo pozabili. Pesem ali krst ob osvojitvi rekorda svoje najvišje dosežene višine pa bo še podžgala skupino (Rotovnik idr., 2006). Tudi druženja brez igranja si ne moremo predstavljati. Kajti med pohodom nam lahko igra pomeni sprostitev, učinkovito metodo učenja, druženje in sredstvo animacije. Že starejši se med igranjem sprostimo in pozabimo na težave, kaj šele otroci. Z različnimi igrami lahko dosežemo aktivno sodelovanje, spoznavamo drug drugega in se poglobimo vase (Glavnik idr., 2011).

Po Rotovniku (2006) igre delimo na: spoznavne, igre za delitev skupine, pantomimo, igre z menjavo prostora, govorne igre, miselne igre in potegavščine. Medtem ko Glavnik (2011) doda še nekaj drugih iger bolj naravnanih na razvoj telesnih aktivnosti, kot so: igre v krogu, igre s padalom, skrivalnice in slepe miši, pastirske igre, štafetne igre, lov na skriti zaklad...

Izvedba iger po navadi ni zahtevna, vseeno pa moramo poznati nekaj načel, ki jih je dobro upoštevati. Preden se odločimo za neko igro, je potrebno uvideti, ali so razmere zanjo sploh primerne. Igro moramo izbrati glede na starostno strukturo, številčnost skupine in prostor. Poskrbeti moramo za varnost in dobro počutje, zato je v začetku bolj smiselno izbirati igre, ki so poznane in spoznavne igre. Podajati moramo jasna navodila, in v kolikor kdo ne želi sodelovati, ga ne silimo. Pomembno je, da rekvizite za igre pripravimo prej, jih ne vlačimo na izlet če jih ne potrebujemo, ampak vzamemo le tisto, kar bomo rabili. Pazimo tudi, da ne zavlačujemo iger, sicer se bodo udeleženci začeli dolgočasiti (Rotovnik idr. 2006).

V kolikor pa ne bomo sposobni izpeljati nobenih iger, pa moramo vedeti. Družabnost ne pozna meja, že stisk rok, spodbudna beseda ali prijazen pogled bo pripomogel k premagovanju težav in boljšemu počutju tako skupine kot vas samih (Rotovnik idr., 2006).

1.5 Problem, cilji in hipoteze

Namen magistrskega dela je ugotoviti, kako pogosto se v vrtcu izvajajo izleti v naravo ter kakšen je pristop in vloga vzgojiteljic ter drugih organov vrtca pri izvajanju izletov. Želimo ugotoviti, v kolikšni meri na izbiro cilja in organizacijo vpliva lega vrtca, ter analizirati pomembnost priprave otok s strani vzgojiteljev (motivacija) in staršev (oprema). Prav tako bomo poskušali ugotoviti, ali vzgojiteljice pred, med in po pohodu izvajajo še katere druge dejavnosti razen pohoda in katere ter možnosti dobrega vpliva programa Mali sonček na sam izlet.

Glede na predmet in problem raziskave smo si postavili naslednje **cilje**:

- Ugotoviti, kako pogosto se v vrtcu izvajajo izleti v naravo in kdo je pobudnik le teh.
- Ugotoviti, kako vzgojiteljice izbirajo cilj izleta in s kom sodelujejo pri pripravi.
- Ugotoviti, ali lega vrtca vpliva na izbiro cilja in organizacijo.
- Analizirati, kolikšen pomen dajejo vzgojiteljice motivaciji otrok.
- Analizirati, kako starši upoštevajo navodila glede primerne opreme, ki jo zahtevajo vzgojiteljice.
- Ugotoviti, katere druge dejavnosti razen pohoda vzgojiteljice izvajajo pred, med in po izletu.
- Ugotoviti, ali se izleti izvajajo v okviru Malega sončka in ali ta program otroke spodbudi k samemu izletu.

Na podlagi zgoraj opredeljenih ciljev smo postavili hipoteze, ki jih nameravamo preveriti:

H1. Vzgojiteljice starejših starostnih skupin otrok bolj pogosto izvajajo izlete v naravo.

H2. Vzgojiteljice starejših starostnih skupin otrok v večji meri sodelujejo s starši.

H3. Vzgojiteljice ne glede na starost pri pripravi izleta sodelujejo z drugimi vzgojiteljicami.

H4. Vzgojiteljice mestnih vrtcev bolj pogosto izvajajo izlete v naravo.

H5. Vzgojiteljice starejših starostnih skupin med samim izletom in v času počitka izvajajo več različnih dejavnosti.

H6. Mlajše vzgojiteljice med samim izletom in v času počitka izvajajo več različnih dejavnosti.

H7. Športni pedagogi, zaposleni v vrtcu, na izlet pogosteje vzamejo rekvizite za različne igre kakor vzgojiteljice.

2 Metode dela

2.1 Preizkušanci

V raziskavo smo vključili 62 vzgojiteljic različnih mestnih in vaških vrtcev. Med njimi je bilo 8 vzgojiteljic zaposlenih v vrtcu v vlogi športnega pedagoga. Izbrani mestni vrtci so bili iz območja Ljutomera, Ljubljane in Gornje Radgone, vaški vrtci pa iz Križevcev in Veržeja. Vzgojiteljice zaposlene, kot športni pedagogi, so bile iz različnih vrtcev po Sloveniji.

2.2 Pripomočki

V raziskavi smo uporabili anketni vprašalnik, ki so ga izpolnile vzgojiteljice, zaposlene v vrtcih. Sestavljen je bil s področja pohodništva in organizacije izleta v vrtcu. V anketi je bilo 22 vprašanj zaprtega in odprtega tipa. Zagotovljena je bila popolna anonimnost anketirancev.

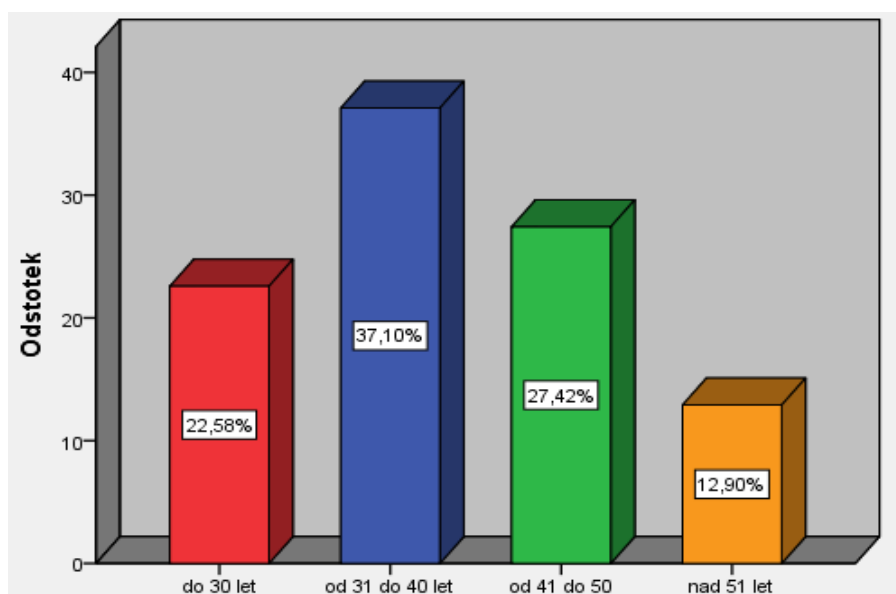
2.3 Postopek

Podatke smo zbrali s pomočjo kvantitativne tehnike, in sicer z anketnimi vprašalniki. Z dovoljenjem ravnateljic in vodij vrtcev smo razdelili vprašalnike, zraven priložili kuverte, katere so skupaj z odgovori vrnilo. Pri obdelavi podatkov smo uporabili program SPSS 22.0, statistično značilne povezave pa smo ugotavljali s H_i^2 testom. Statistično značilnost smo ugotavljali na podlagi 5% tveganja.

3 Rezultati

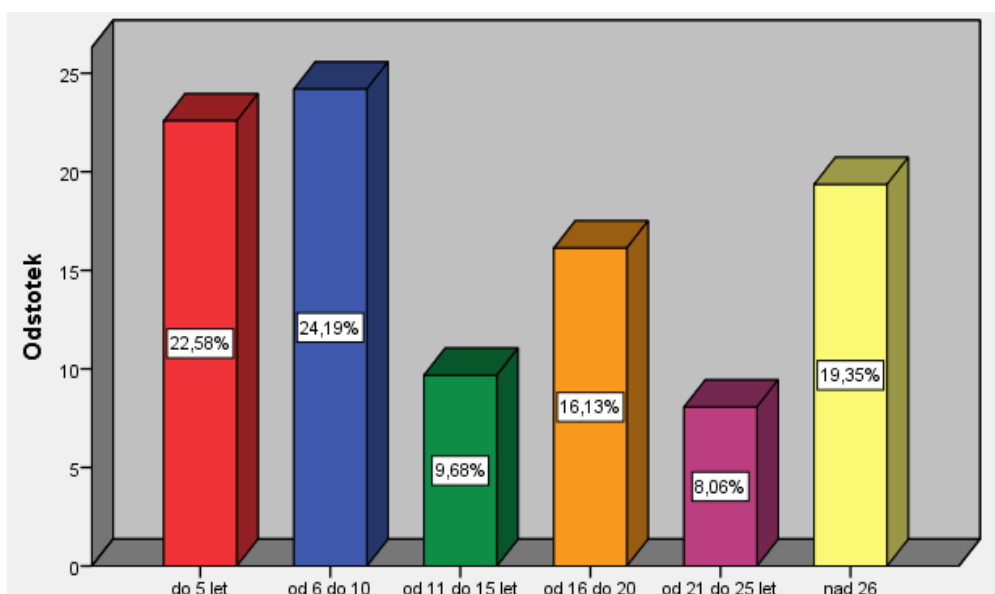
Na podlagi rezultatov iz anketnega vprašalnika smo analizirali stanje na področju pohodništva in organizacije izleta v vrtcu.

V začetku anketnega vprašalnika nas je zanimalo predvsem nekaj splošnih podatkov vzgojiteljic. Pri analizi starosti (Slika 1) smo ugotovili, da je starostna skupina med 31 in 40 letom starosti predstavljala kar 37,10 % vzorca. Sledila je starost od 41 do 50 leta z 27,42 % in nato starost vzgojiteljic do 30 let z 22,58 % vzorca. Najmanjši vzorec je predstavljala najstarejša starostna skupina nad 51 let z 12,90 %. Za potrebe nekaterih analiz smo vzorec kasneje razdelili na mlajše (do 40 let) in starejše (nad 40 let) vzgojiteljice.



Slika 1. Starost vzgojiteljic.

V nadaljevanju nas je zanimala delovna doba vzgojiteljic oziroma delovne izkušnje v vrtcu (Slika 2).

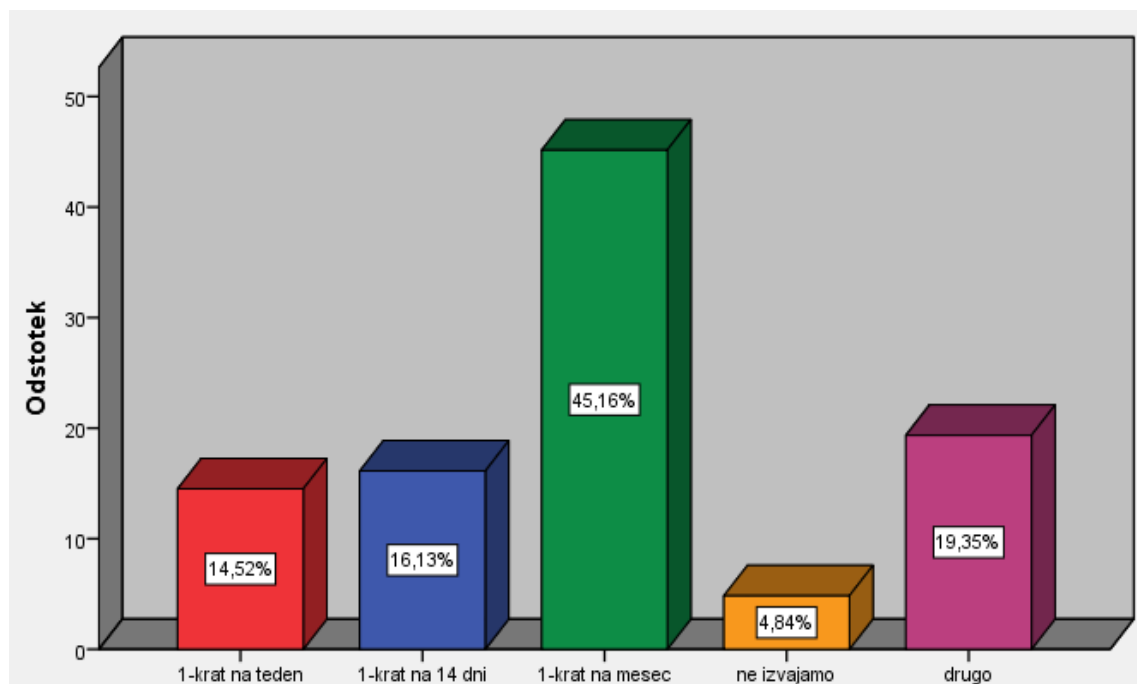


Slika 2. Delovna doba vzgojiteljic.

Pri analizi delovne dobe vzgojiteljic (Slika 2) oziroma njihovih izkušenj smo ugotovili, da je bilo v vzorcu največ vzgojiteljic z delovno dobo od 6 do 10 let, kar predstavlja 24,19 %. Nato so si sledile vzgojiteljice do 5 let (22,58 %), z delovno dobo nad 26 let (19,35 %), od 16 do 20 (16,13 %) in nato vzgojiteljice z od 11 do 15 let delovne dobe (9,68 %). Najmanj je bilo vzgojiteljic z delovno dobo od 21 do 25 let (8,06 %).

Glede na to, da vzgojiteljice poučujejo različne starostne skupine otrok, smo anketirancem postavili vprašanje, katero starostno skupino otrok poučujete. Več kot polovica (56,5 %) vzgojiteljic je odgovorilo, da poučuje starostno skupino, starejšo od 4 let, medtem ko 43,5 % vzgojiteljic poučuje skupine do 4 let.

Zelo pomembno vprašanje, ki nas je zanimalo, je bilo, kako pogosto vzgojiteljice v vrtcu izvajajo izlete v naravo (Slika 3).



Slika 3. Pogostost izvajanja izletov v naravo.

Iz Slike 3 vidimo, da kar 45,16 % vzgojiteljic hodi na izlet 1 - krat na mesec. Ena tretjina vzgojiteljic jih hodi bodisi 1 - krat na teden (14,52 %) ali 1 - krat na 14 dni (16,13 %). V odgovoru drugo so vzgojiteljice največkrat napisale 1 - krat na letni čas ali 5-6 krat letno. Vzgojiteljice, ki izleta ne izvajajo, so le 3 oziroma 4,84 %. V nadaljevanju smo za potrebe analize vzgojiteljice, ki gredo na izlet 1 - krat na teden ali 1 - krat na 14 dni obravnavali kot pogoste izvajalke izleta, ostale pa kot redke.

Iz Tabele 4 v nadaljevanju vidimo, da je največji pobudnik izletov v naravo sama vzgojiteljica, kar je obkrožilo kar 58 od 62 anketiranih. To pomeni 95,1 % vseh vzgojiteljic. Veliko vlogo dajejo vzgojiteljice tudi pomočnici, kar je obkrožilo 32 (52,5 %) vzgojiteljic, medtem ko je ostale odgovore obkrožilo precej manj anketiranih. Vsaj pri polovici vseh anketiranih sodeluje tako vzgojiteljica kot pomočnica vzgojiteljice.

Tabela 4

Kdo je pobudnik izletov v naravi?

Odgovor	Odgovori		% primerov
	N	%	
Vzgojiteljica	58	58,0 %	95,1 %
Pomočnica vzgojiteljice	32	32,0 %	52,5 %
Starši	2	2,0 %	3,3 %
Vodstvo šole/vrtca	4	4,0 %	6,6 %
Drugo	4	4,0 %	6,6 %
SKUPAJ	100	100 %	163,9 %

Zanimalo nas je tudi, kdo izbere cilj izleta (Tabela 5).

Tabela 5

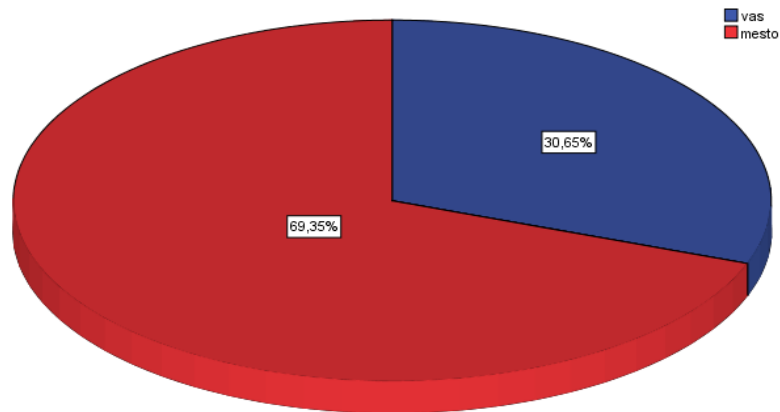
Kdo izbere cilj izleta?

Odgovori	Odgovori		% primerov
	N	%	
Vzgojiteljica	59	59,0 %	98,0 %
Pomočnica vzgojiteljice	31	31,0 %	51,7 %
Starši	1	1,0 %	1,7 %
Vodstvo šole/vrtca	5	5,0 %	8,3 %
Drugo	4	4,0 %	6,7 %
SKUPAJ	100	100,00 %	166,7 %

Na Tabeli 5 vidimo, da so rezultati precej podobni kot pri prejšnjem vprašanju. Večina vzgojiteljic izbere cilj izleta sama (98,3 %), skupaj s pomočnico pa 51,7 %. Vodstvo šole je obkrožilo 5 anketirank (8,3 %), medtem ko je odgovor starši obkrožila le 1 anketiranka. Enako kot pri izbiri cilja sodelujeta pri polovici izprašanih kar obe, tako vzgojiteljica kot pomočnica vzgojiteljice.

V primerjavi z evropskimi mesti so slovenska mesta glede na površino, na kateri se raztezajo, in število prebivalcev med manjšimi (Mesta in kraji v Sloveniji, 2015). Imamo pa zato več vasi, ki se razprostirajo po vsej državi. Posledično imamo zato več manjših vrtcev, večji vrtci pa se

nahajajo v večjih mestih. V raziskavi nas je zanimalo, kje leži vrtec, v katerem so anketirane vzgojiteljice zaposlene (Slika 4).

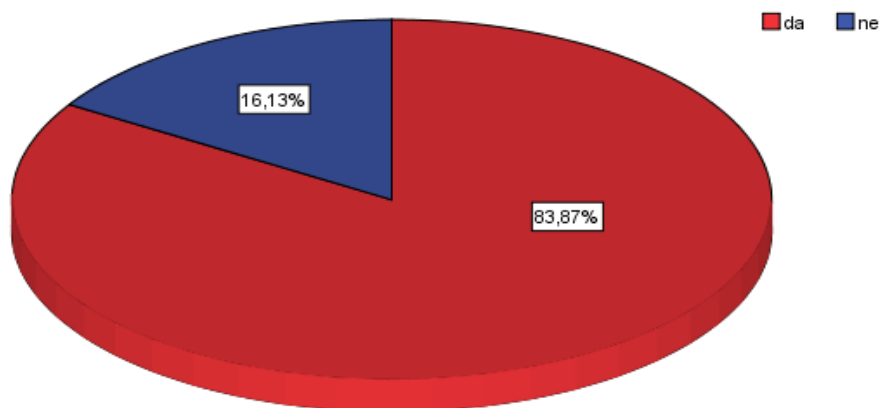


Slika 4. Lega vrtca, v katerem ste zaposleni.

Iz Slike 4 razberemo, da je v anketnem vprašalniku sodelovala približno tretjina (30,65 %) vzgojiteljic vrtcev, ki delujejo na območju vasi oziroma tam, kjer je manj kot 3000 prebivalcev. Dve tretjini (69,35 %) vzgojiteljic pa deluje na območju mesta, kjer je več kot 3000 prebivalcev.

Na vprašanje, ali imate v bližini vrtca dovolj možnosti, da peljete otroka na izlet v naravo, je večina vzgojiteljic (90,3 %) odgovorila pritrdilno. Medtem ko je le 6 vzgojiteljic (9,7 %) odgovorilo, da v bližini vrtca nimajo dovolj možnosti, da bi peljale otroka na izlet v naravo.

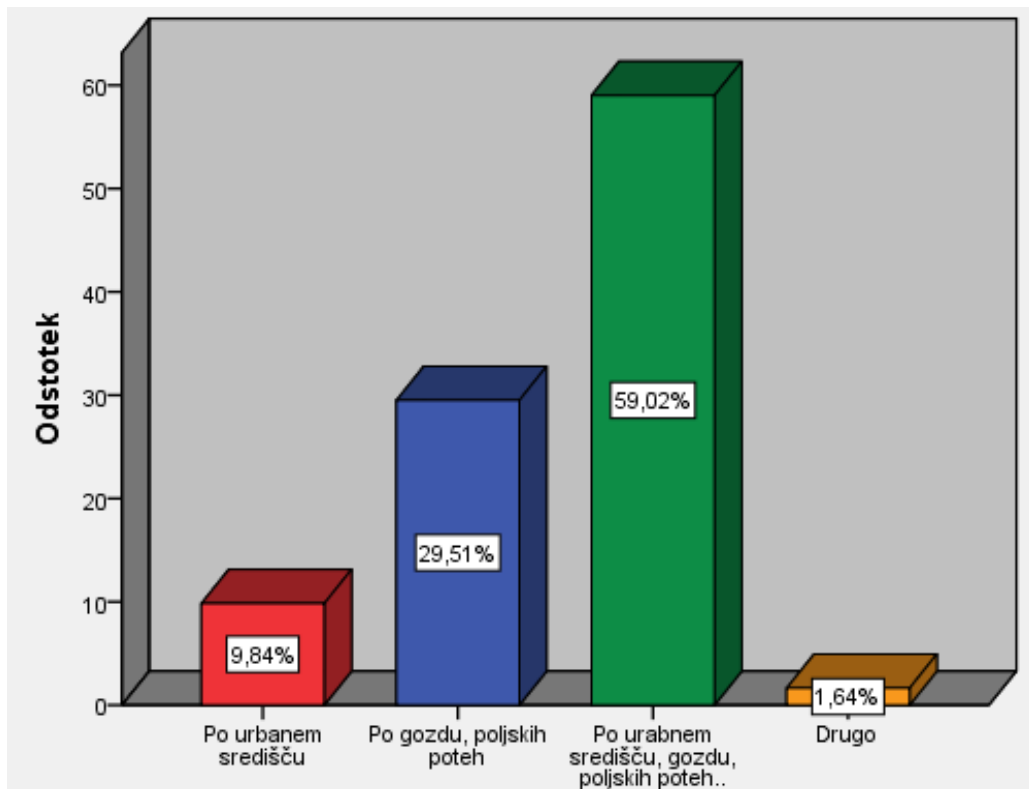
V raziskavi nas je zanimalo tudi, ali vzgojiteljice izberejo cilj glede na to, kje leži vrtec (Slika 4).



Slika 5. Izbira cilja glede na to, kje leži vrtec.

Iz Slike 5 vidimo, da vzgojiteljice kar v 83, 87 % izbirajo cilj glede na to, kje leži vrtec. Le 16,13 % pa je na vprašanje odgovorilo z negativnim odgovorom.

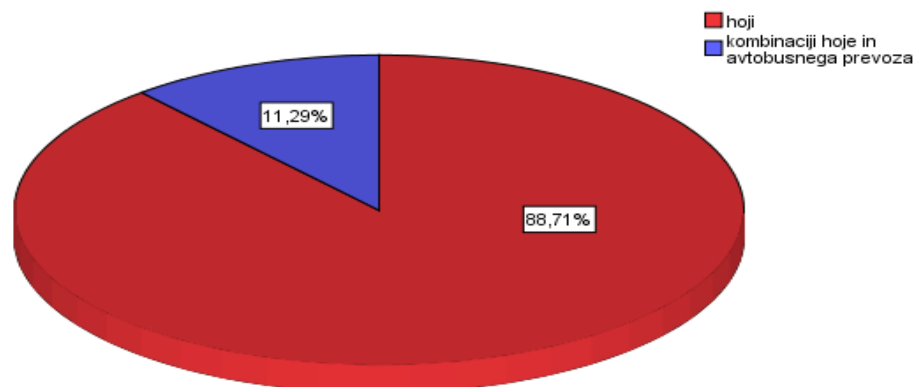
Na izbiro cilja se navezuje tudi sama pot do cilja izleta. Anketirancem smo zato postavili vprašanje, kje poteka pot do samega cilja izleta (Slika 6).



Slika 6. Potek poti do samega cilja izleta.

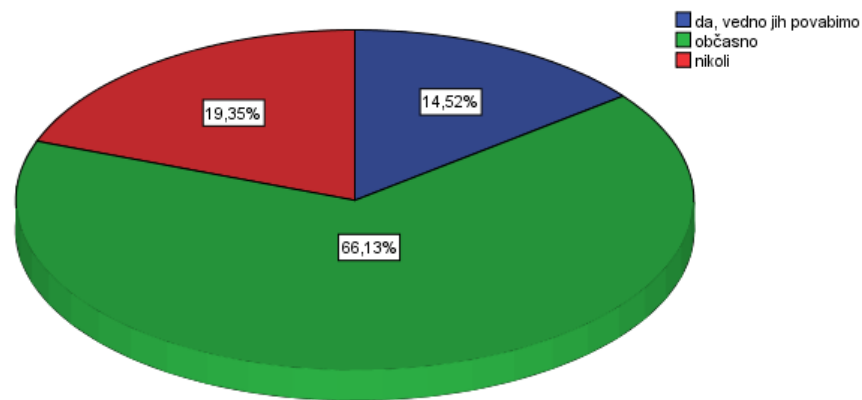
Iz Slike 6 lahko razberemo, da kar 59,02 % vzgojiteljic izbira izlete v naravo praktično po vseh poteh, tako urbanih središč kot po gozdnih in poljskih poteh. Slabih 10 % izlete izvaja le v urbanem središču, kar je glede na odstotek anketiranih mestnih vrtcev zelo malo. Medtem ko se izletov samo po gozdu in poljskih poteh poslužuje 29,51 % anketiranih.

Slika 7 prikazuje, da večina vzgojiteljic organizira izlet tako, da je izhodiščna točka in končna točka pohoda vrtec, zato njihova pot temelji le na hoji (88,71 %). Jih pa 11,29 % anketiranih organizira izlet tako, da kombinirajo hojo in avtobusni prevoz.



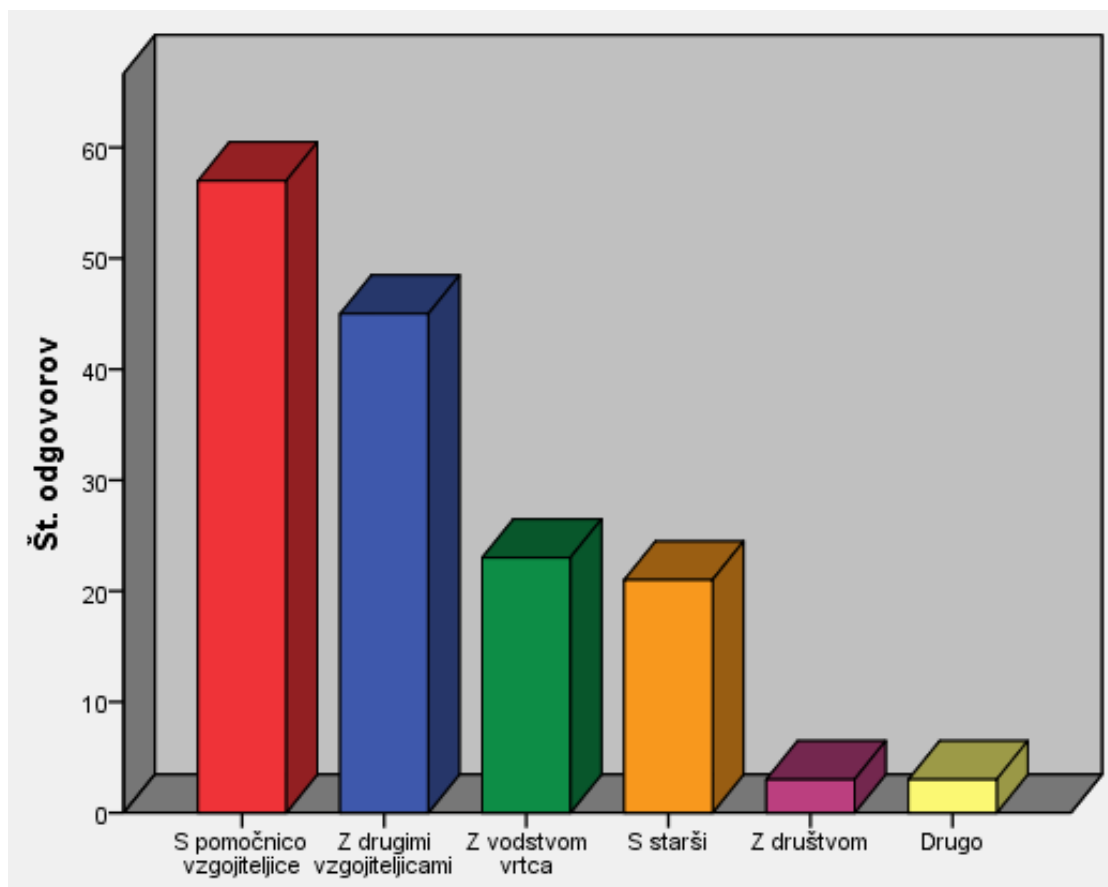
Slika 7. Na čem temelji organizacija izleta.

Zanimalo nas je, ali vzgojiteljice na izlet povabijo tudi starše, ki so na izletu v vlogi spremljevalcev (Slika 8). Ugotovili smo, da vzgojiteljice starše na izlet povabijo občasno v 66,13 %, le 14,52 % vedno povabi starše, ostale nikoli.



Slika 8. Povabilo staršev na izlet, kjer so v vlogi spremljevalcev.

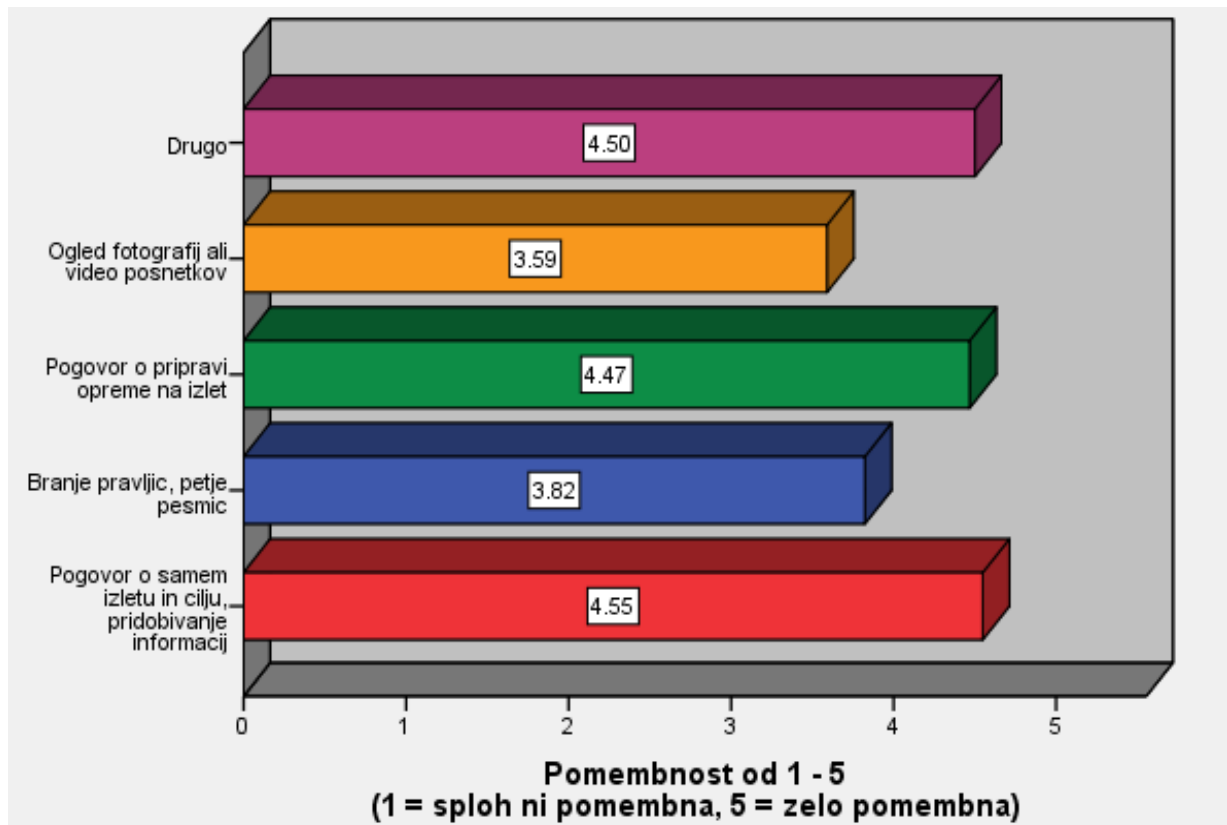
Pogoj za dobro organiziran izlet je tudi sodelovanje. Anketirancem smo postavili vprašanje, s kom vse sodelujejo pri pripravi izleta (Slika 9). Med podanimi odgovori so jih lahko izbrali več.



Slika 9. S kom sodelujete pri pripravi izleta.

Iz Slike 9 lahko razberemo, da kar 57 (93,4 %) anketiranih vzgojiteljic sodeluje s pomočnico. Na drugem mestu si po številu odgovorov sledi sodelovanje z drugimi vzgojiteljicami, te je obkrožilo 45 (73,8 %) od 62 anketiranih. Po pogostosti pojavljanja odgovorov nato sledijo odgovori z vodstvom in s starši, te je obkrožilo okoli 20 anketiranih. Najmanj pogosto pa vprašani sodelujejo z različnimi društvi. Načeloma pa vzgojiteljica sodeluje vsaj še z nekom izmed naštetih in nikoli sama.

Pogoj za dobro izvedbo izleta, je predvsem dobra motivacijska priprava otrok. Zato nas je zanimalo, kako pomembna je za vzgojiteljice priprava otrok na izlet – motivacija (Slika 10).



Slika 10. Pomembnost priprave otroka na izlet – motivacija.

Na vprašanje, kjer so vzgojiteljice morale obkrožiti pomembnost motivacije otrok smo prikazali na Sliki 10. Na Likertovi lestvici od 1 do 5 (1 = sploh ni pomembno, 5 = zelo pomembno) so vzgojiteljice ocenile, da je motivacija zelo pomemben dejavnik. Za otroke sta po njihovem mnenju najbolj pomembna »Pogovor o samem izletu in cilju, pridobivanje informacij«, ki so ga ocenile (4,55) ter »pogovor o pripravi opreme na izlet« (4,47). Tej sledi »branje pravljic, petje pesmic« (3,82) in šele na zadnjem mestu »ogled fotografij ali video posnetkov« (3,59). Zanimivo je, da so kot »Drug« (4,5) motivacijo opisale le vzgojiteljice, ki v vrtcu delujejo kot športni pedagogi. Odgovor je bil predvsem poudarek o pomenu športa za zdravje.

Anketirance smo spraševali, kaj vzamejo s seboj, če so vodja izleta, ki ga organizirajo. Med podanimi odgovori so lahko izbrali več različnih.

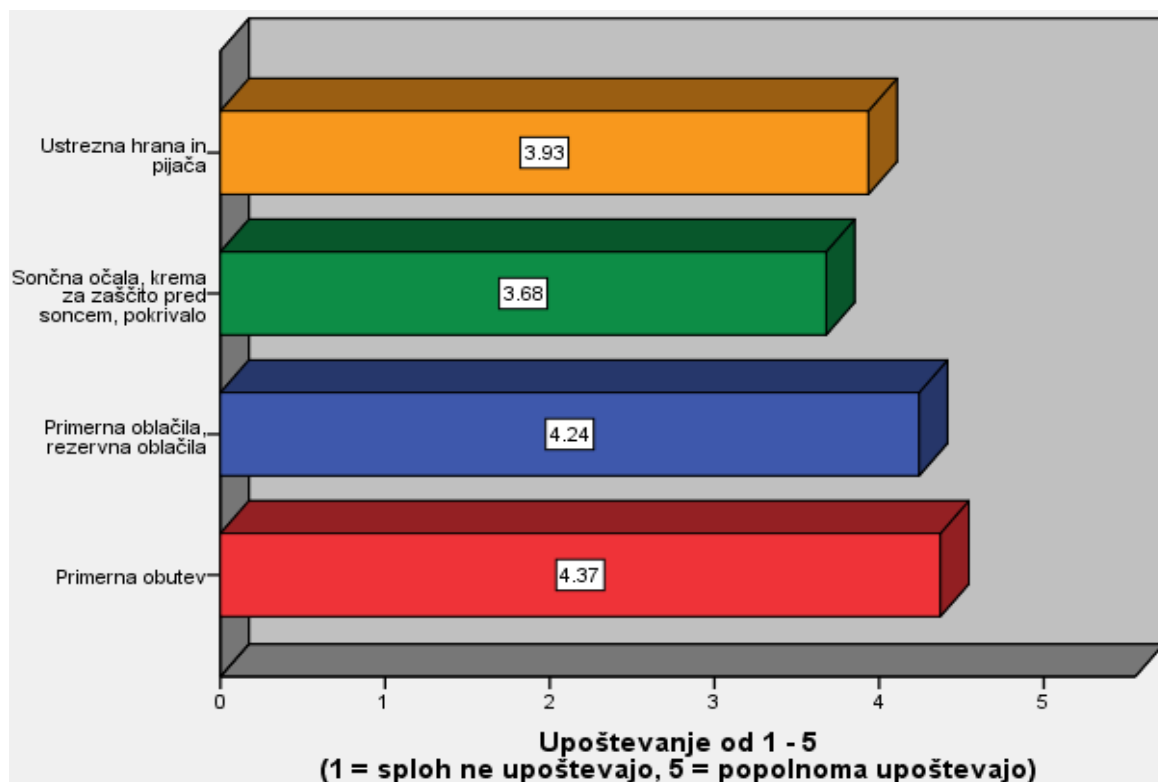
Tabela 6

Kot vodja izleta s seboj vzamete

Odgovor	Odgovori		% primerov
	N	%	
Prvo pomoč	48	29,6 %	78,7 %
Pijačo za otroke	42	25,9 %	68,9 %
Hrano za otroke	30	18,5 %	49,2 %
Rekvizite za različne igre	37	22,8 %	60,7 %
Drugo	5	3,1 %	8,2 %
SKUPAJ	162	100,00 %	265,6 %

Na Tabeli 6 vidimo, da vzgojiteljice zelo različno izbirajo, kaj bodo vzele s seboj, če so vodja izleta. Najbolj pomembna zanje je »prva pomoč«, za katero se je odločilo 78,7 % anketiranih. Na drugem mestu je po številu odgovorov »pijača za otroke«, za katero se je odločilo 42 od 62 anketiranih oziroma 68,9 %. Sledi izbor »rekvizitov za različne igre« (60,7 %) in šele nato izbor »hrana za otroke« (49,2 %). Kar nekaj jih je obkrožilo tudi »Drugo«, v katerem so bili predvsem zajeti odgovori, kot so (mobilni telefon, učni lističi).

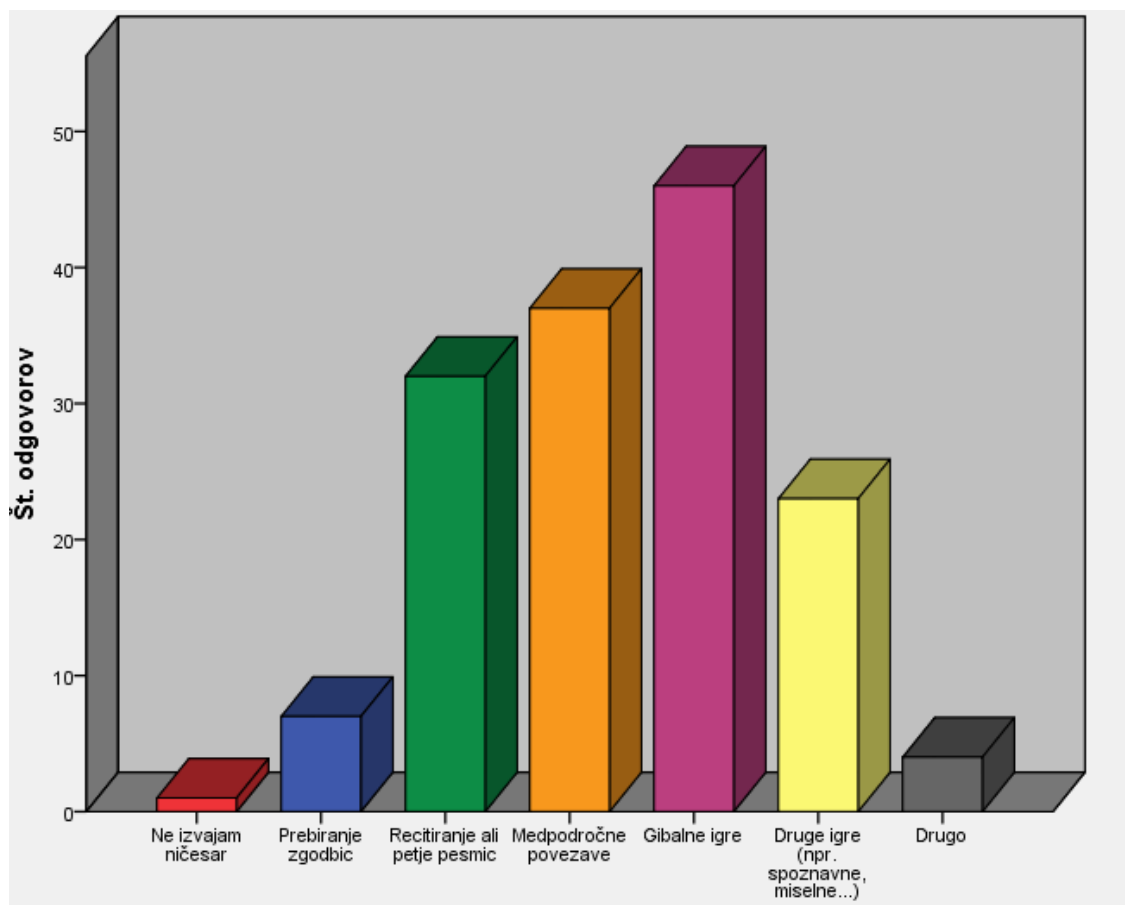
Posebno vlogo pri pripravi otroka na izlet imajo starši otrok. Zato nas je v raziskavi zanimalo, kako po navadi starši upoštevajo navodila vzgojiteljic glede opreme (Slika 11). Našteto opremo so anketiranke morale označiti od 1 do 5, kjer 1 pomeni, da sploh ne upoštevajo, 5 popolnoma upoštevajo.



Slika 11. Starševsko upoštevanje navodil glede opreme.

Na vprašanje, kjer so vzgojiteljice morale obkrožiti upoštevanje staršev glede opreme otrok na lestvici od 1 – 5, smo prikazali na Sliki 11. Presenetljivo so vzgojiteljice dajale zelo pozitivne odgovore praktično na vsa vprašanja. Menijo, da starši najbolj upoštevajo navodila glede »primerne obutve« (4,37), nato si sledijo »primerna oblačila« (4,24) in šele nato »hrana in pijača« (3,93). Pričakovano, najmanj upoštevajo navodila glede zaščite pred soncem (3,68).

Hoja lahko za otroke postane dolgočasna in monotona, zato je monotonost potrebno razbiti. Najlažje nam to uspe z različnimi dejavnostmi. Prav zato smo anketirancem postavili vprašanje, ali vmes med samim pohodom izleta izvajate še katere druge dejavnosti (Slika 12). Med različnimi podanimi dejavnostmi so anketiranci lahko izbrali več odgovorov.

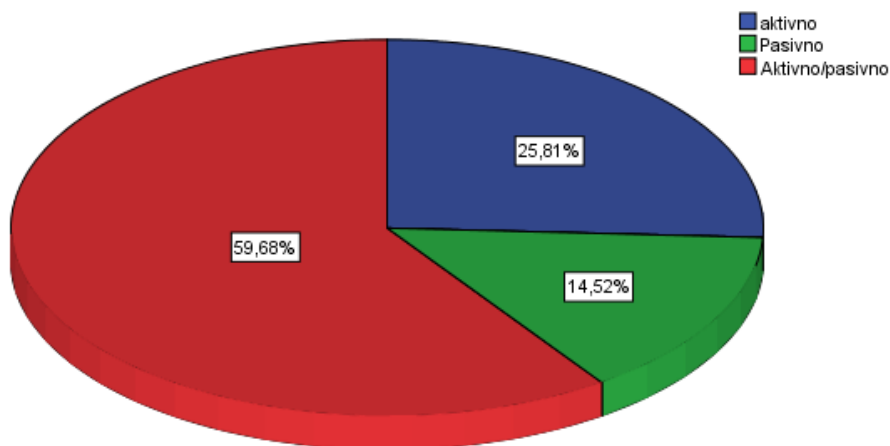


Slika 12. Ali vmes med samim pohodom izvajajo še katere druge dejavnosti.

Na Sliki 12 so prikazane dejavnosti, ki jih vzgojiteljice izvajajo med samim pohodom. Največ vzgojiteljic kar 46 (74,2 %) od 62 med izletom izvajajo »gibalne igre«, nato pa si sledijo »medpodročne povezave« (59,7 %), ki jih izvaja 37 vzgojiteljic. Po pogostosti izvajanja je nato »recitiranje ali petje pesmic«, katerega izvaja 32 (51,6 %) vzgojiteljic od skupno 62. Na četrtem mestu so »druge igre« in šele nato »prebiranje zgodbic«. Vzgojiteljica, ki ne izvaja ničesar, je samo ena.

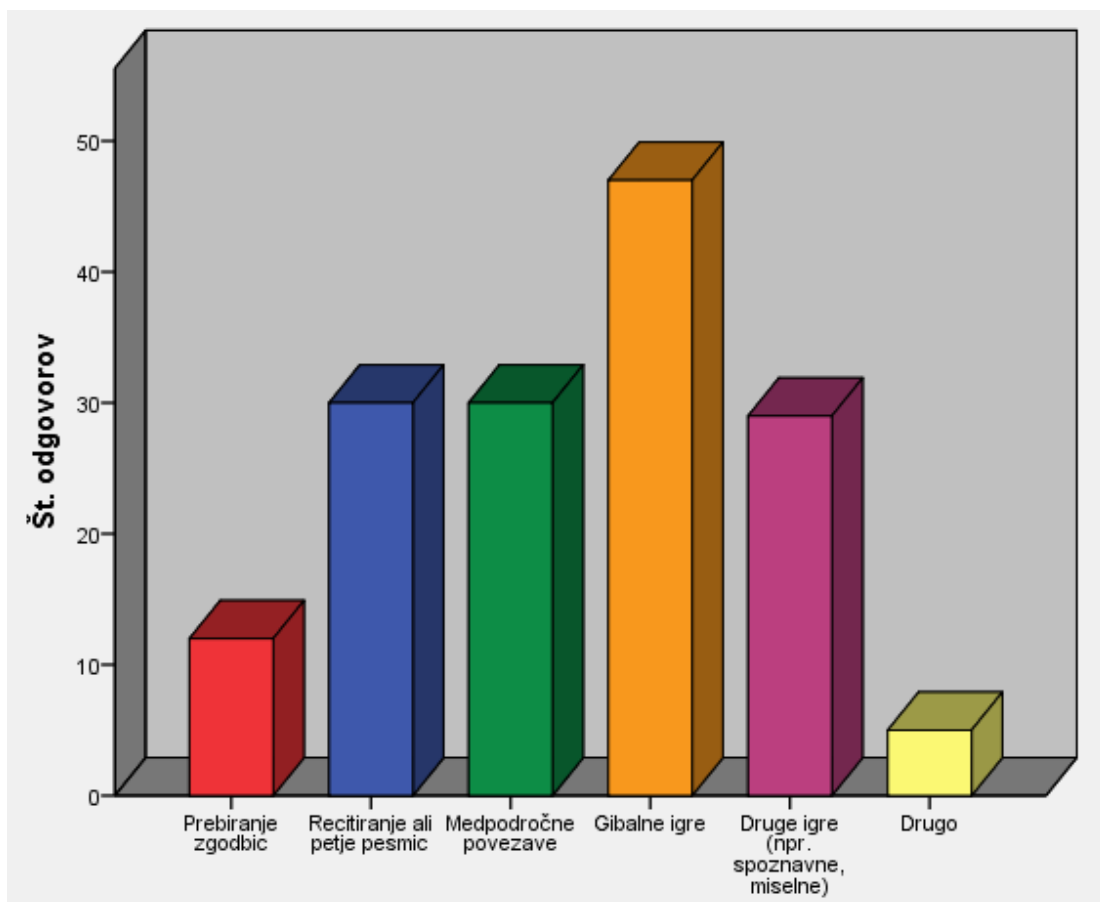
Med izletom izvajamo tudi počitek, zato smo anketirance spraševali, kako le-ta počitek izvajajo. Ali je to bodisi aktiven počitek, aktivno/pasiven ali popolnoma pasiven. Na Sliki 13 je prikazano, da skoraj 60 % vzgojiteljic počitek izvaja »pasivno/aktivno«. Za popolnoma

»aktiven počitek« se odloči 25,81 % anketiranih, medtem ko za popolnoma »pasiven počitek« 14,52 %.



Slika 13. Izvajanje počitka.

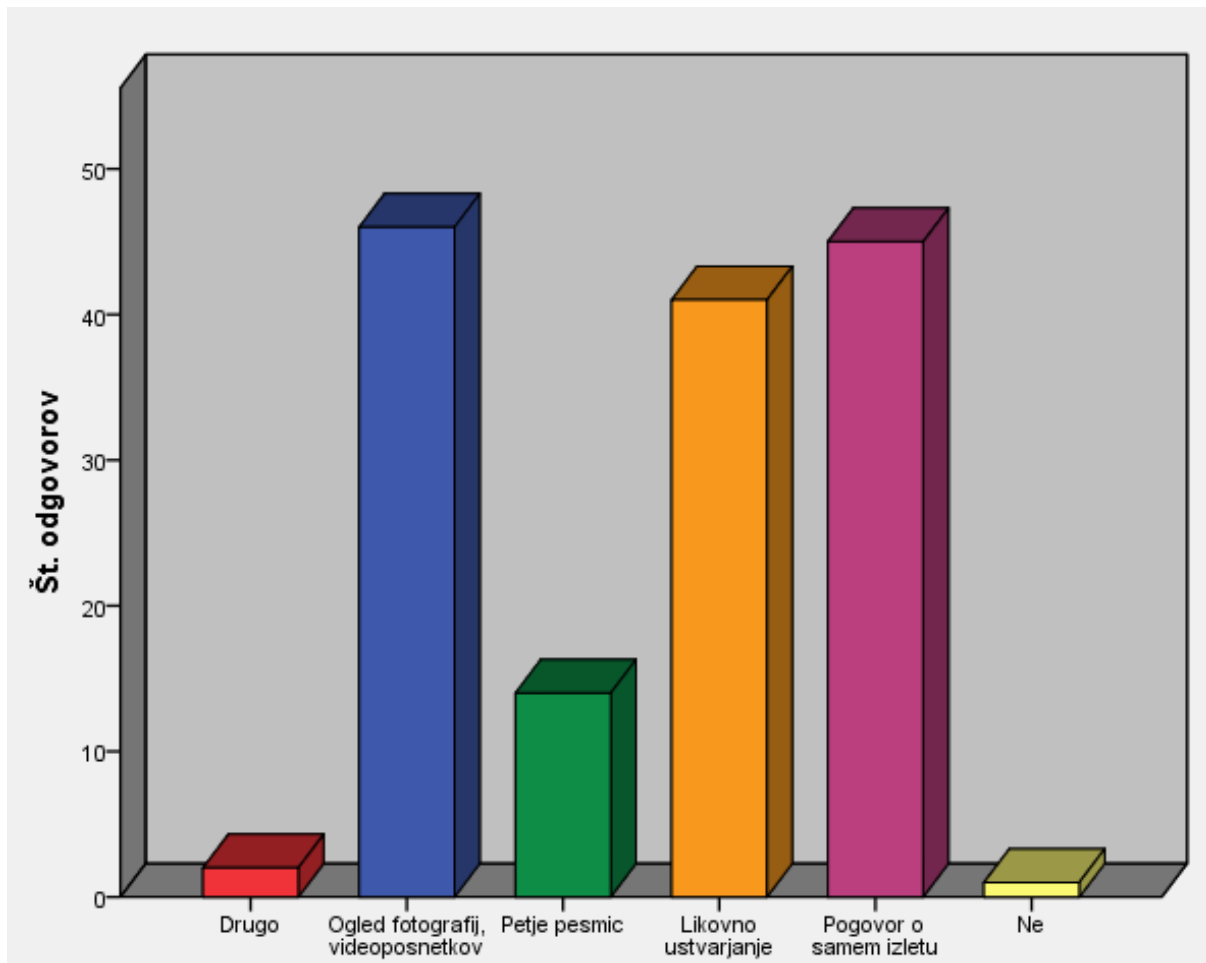
Anketirance smo spraševali, katere so te dejavnosti, ki jih izvajajo med počitkom (Slika 14).



Slika 14. Dejavnosti izvajane med počitkom.

Na vprašanje »Dejavnosti, izvajane med počitkom« so odgovorile le vzgojiteljice, ki so na prejšnje vprašanje odgovorile z a) ali c) in te odgovore smo prikazali na Sliki 14. Prevlada predvsem odgovor »gibalne igre«, za katerega se je odločilo kar 46 (83,9 %) izprašanih. Sledil je odgovor »recitiranje ali petje pesmic« ter »medpodročne povezave«, za katerega se je odločilo po 30 (53,6 %) anketirank od 62. Na tretjem mestu po pogostosti izbire je sledil odgovor »druge igre« in šele nato z le 21,4 % vseh odgovorov »prebiranje zgodbic«.

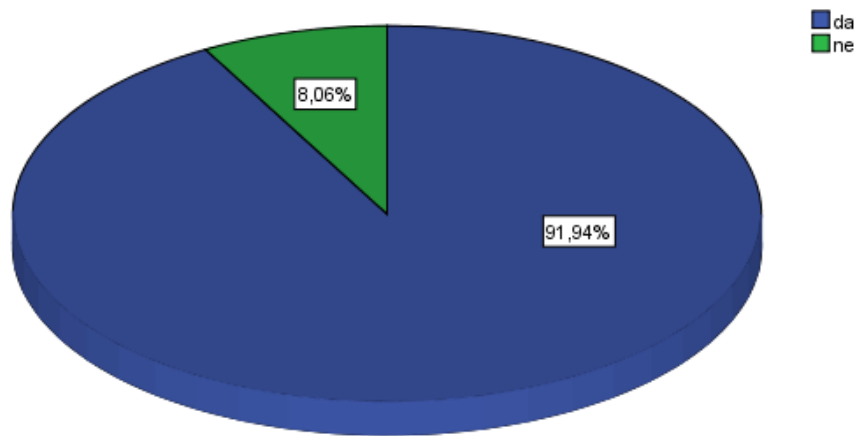
V nadaljevanju smo želeli izvedeti, ali vzgojiteljice z otroki na koncu podoživijo sam izlet ter kako ga podoživijo (Slika 15). Med podanimi odgovori so lahko izbrale več različnih.



Slika 15. Podoživljanje izleta.

Na Sliki 15 vidimo, da se vzgojiteljice največ odločajo za podoživljanje izleta s pomočjo »ogleda fotografij in videoposnetkov«, za katerega se je odločilo 46 (75,4 %) od 62 vzgojiteljic. Sledi »pogovor o samem izletu«, katerega je izbralo 45 (73,8 %) od vseh izprašanih in »likovno ustvarjanje«, ki ga je izbralo 41 (67,2 %). Šele nato si sledi »petje pesmic« kot zadnja dejavnost, ki jo vzgojiteljice še izvajajo. Ena izmed 62 izprašanih sploh ne podoživlja izleta s katerokoli dejavnostjo, ki so bile našteje.

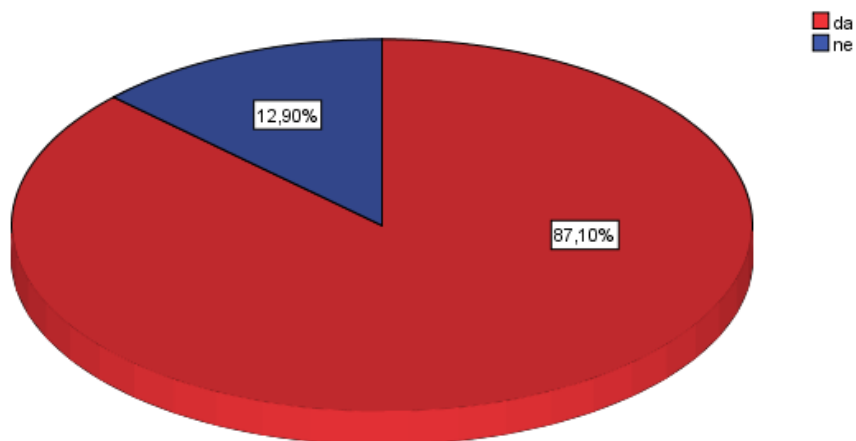
Proti koncu smo vzgojiteljice vprašali, ali izlete izvajajo v okviru gibalnega/športnega programa Mali sonček (Slika 16).



Slika 16. Izvajanje izleta v okviru Malega sončka.

Slika 16 prikazuje, da je športni program Mali sonček še vedno pogosto izvajan program v vrtcu, saj je kar 91,9 % vzgojiteljic odgovorilo pritrdilno. Le 5 (8,06 %) vzgojiteljic je namreč odgovorilo, da v okviru izleta ne izvajajo Malega sončka.

Akcija Mali sonček v večji meri spodbuja otroke k samemu izletu (Slika 17), saj je pritrdilno odgovorilo kar 87,10 %, negativno pa le 8 vzgojiteljic ali 12,90 %.



Slika 17. Ali akcija Mali sonček spodbudi otroke k izletu?

3.1 Testiranje hipotez in njihova povezanost

Zanimalo nas je, ali vzgojiteljice starejših starostnih skupin otrok bolj pogosto izvajajo izlete v naravo. Zato je v H_1 pomembna starostna skupina otrok, ki jo vzgojiteljice poučujejo in njihova pogostost izvajanja izletov v naravo.

Tabela 7

Vzgojiteljice starejših starostnih skupin otrok in izvajanje izletov v naravo

		Kako pogosto v vrtcu izvajate izlete v naravo?					Skupaj
		1-krat na teden	1-krat na 14 dni	1-krat na mesec	ne izvajamo	drugo	
Starostna skupina otrok	do 4 leta	Frekvenca 3	0	16	2	6	27
	% VPR	11,1%	0,0%	59,3%	7,4%	22,2%	100,0%
	nad 4 leta	Frekvenca 6	10	12	1	6	35
	% VPR	17,1%	28,6%	34,3%	2,9%	17,1%	100,0%
SKUPAJ		Frekvenca 9	10	28	3	12	62
		% VPR	14,5%	16,1%	45,2%	4,8%	19,4%

	Vrednost	Statistična značilnost
Koeficient kontingence	,389	,026

Iz Tabele 7 vidimo, da se precej več vzgojiteljic starejših starostnih skupin odloča za izlete v naravo. 17,1 % od skupno 35 vzgojiteljic starejših starostnih skupin se odloča za izlete 1-krat tedensko. Vzgojiteljic, ki gredo na izlet 1-krat na 14 dni je 28,6 %. Medtem ko mlajše skupine skupaj (1-krat tedensko in 1-krat na 14 dni) dosežejo le 11,1 % izletov v naravo. Iz teh rezultatov lahko s pomočjo križanj vprašanj zaključimo, da je vrednost kontingenčnih koeficientov statistično značilna ($,026$) in med njima obstajajo povezave. Zato H_1 potrdimo.

V nadaljevanju nas je zanimalo, ali vzgojiteljice starejših starostnih skupin otrok v večji meri sodelujejo s starši. Za H_2 je bilo izbrano vprašanje iz starostne skupine otrok, ki jo poučujejo vzgojiteljice in s kom sodelujejo pri pripravi izleta.

Tabela 8

Vzgojiteljice starejših starostnih skupin otrok in sodelovanje s starši

			S starši		Skupaj
			NE	DA	
Starostna skupina otok	do 4 leta	Frekvenca	19	8	27
		% VPR	70,4%	29,6%	100,0%
	nad 4 leta	Frekvenca	22	13	35
		% VPR	62,9%	37,1%	100,0%
SKUPAJ		Frekvenca	41	21	62
		% VPR	66,1%	33,9%	100,0%

	Vrednost	Statistična značilnost
Koeficient kontingence	,078	,535

Tabela 8 pokaže, da ne glede na to ali vzgojiteljice poučujejo starejšo ali mlajšo starostno skupino, ne prihaja do povezav med sodelovanjem s starši. V povprečju 1/3 sodeluje s starši tako pri mlajših kot starejših. Iz teh rezultatov lahko s pomočjo križanj zaključimo, da vrednost kontingenčnih koeficientov ni statistično značilna ($,535$) in med njima ne obstajajo povezave. Zato H_2 ovržemo.

Zanimalo nas je tudi, ali vzgojiteljice ne glede na starost pri pripravi izleta sodelujejo z drugimi vzgojiteljicami. Zato smo v H_3 starost vzgojiteljic križali z vprašanjem glede tega, s kom sodelujejo pri pripravi izleta.

Tabela 9

Vzgojiteljice in njihovo sodelovanje z drugimi vzgojiteljicami

			Z drugimi vzgojiteljicami		Skupaj
			Ne sodeluje	Sodeluje	
Starost vzgojiteljice?	do 30 let	Frekvenca	7	7	14
		% VPR	50,0%	50,0%	100,0%
	od 31 do 40 let	Frekvenca	3	20	23
		% VPR	13,0%	87,0%	100,0%
	od 41 do 50	Frekvenca	3	14	17
		% VPR	17,6%	82,4%	100,0%
	nad 51 let	Frekvenca	4	4	8
		% VPR	50,0%	50,0%	100,0%
SKUPAJ		Frekvenca	17	45	62
		% VPR	27,4%	72,6%	100,0%

	Vrednost	Statistična značilnost
Koeficient kontingence	,353	,031

Tabela 9 nam pokaže, da najstarejše (nad 51 let) in najmlajše (do 30 let) stare vzgojiteljice v kar 50 % nočejo sodelovati z drugimi vzgojiteljicami. Na drugi strani pa veliko bolj sodelujejo tiste med obema že prej omenjenima starostma. Iz teh rezultatov lahko s pomočjo križanj vprašanj zaključimo, da je vrednost kontingenčnih koeficientov statistično značilna (,031) in med njima obstajajo povezave. Zato H_3 ovržemo, kajti naša hipoteza se je glasila, da ne glede na starost vzgojiteljice pri pripravi izleta sodelujejo z drugimi vzgojiteljicami.

Analizirali smo, ali vzgojiteljice mestnih vrtcev bolj pogosto izvajajo izlete v naravo. Za ključno vprašanje H_4 smo izbrali povezanost med lego vrtca ter pogostostjo izvajanja izletov v naravo.

Tabela 10

Vzgojiteljice mestnih vrtcev in pogostost izvajanja izletov v naravo

			Kako pogosto v vrtcu izvajate izlete v naravo?					Skupaj
			1-krat na teden	1-krat na 14 dni	1-krat na mesec	ne izvajamo	drugo	
Kje leži vrtec v katerem ste zaposleni	vas	Frekvenca	3	3	8	1	4	19
		% VPR	15,8%	15,8%	42,1%	5,3%	21,1%	100,0%
	mesto	Frekvenca	6	7	20	2	8	43
		% VPR	14,0%	16,3%	46,5%	4,7%	18,6%	100,0%
SKUPAJ		Frekvenca	9	10	28	3	12	62
		% VPR	14,5%	16,1%	45,2%	4,8%	19,4%	100,0%

	Vrednost	Statistična značilnost
Koeficient kontingence	,048	,998

Iz Tabele 10 vidimo, da glede na število mestnih in vaških vrtcev, ki so bili anketirani ne prihaja do večjih razlik. Številke kažejo, da tako pri mestnih kot vaših vrtcih približno 30 % vseh vzgojiteljic izvaja izlete več kot 1-krat mesečno. Iz teh rezultatov lahko s pomočjo križanj zaključimo, da vrednost kontingenčnih koeficientov ni statistično značilna (,998) in med njimi ne obstajajo povezave. Zato H_4 ovržemo.

Zanimalo nas je tudi, ali vzgojiteljice starejših starostnih skupin med samim izletom in v času počitka izvajajo več različnih dejavnosti. S H_5 smo ugotavljali povezanost starostne skupine otrok, ki jo vzgojiteljice poučujejo in številom dejavnosti, ki jih izvajajo v med izletom in v času počitka.

Tabela 11

Vzgojiteljice starejših starostnih skupin otrok in izvajanje različnih dejavnosti

			Število izbranih dejavnosti									Skupaj	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9		10
Starostna skupina otrok?	do 4 leta	Frekvenca % VPR	1 3,7%	4 14,8%	5 18,5%	3 11,1%	4 14,8%	4 14,8%	2 7,4%	2 7,4%	2 7,4%	0 0,0%	27 100,0%
	nad 4 leta	Frekvenca % VPR	1 2,9%	4 11,8%	4 11,8%	8 23,5%	2 5,9%	6 17,6%	2 5,9%	4 11,8%	1 2,9%	2 5,9%	34 100,0%
SKUPAJ		Frekvenca % VPR	2 3,3%	8 13,1%	9 14,8%	11 18,0%	6 9,8%	10 16,4%	4 6,6%	6 9,8%	3 4,9%	2 3,3%	61 100,0%

	Vrednost	Statistična značilnost
Koeficient kontingence	,293	,767

Iz Tabele 11 vidimo, da ne glede na starost otrok vzgojiteljice pri vseh izbirajo precejšnje število dejavnosti. Obstaja nekaj razlik, vendar te niso statistično značilne in s pomočjo križanj zaključimo, da vrednost kontingenčnih koeficientov statistično ni značilna ($,767$) in med njimi ne obstajajo povezave. Zato H_5 ovržemo.

Zelo podobno kot pri prejšnjem vprašanju nas je zanimalo, ali mlajše vzgojiteljice med samim izletom in v času počitka izvajajo več različnih dejavnosti. S H_6 smo ugotavljali povezanost s starostjo vzgojiteljic in številom dejavnosti, ki jih izvajajo med izletom in v času počitka.

Tabela 12

Starost vzgojiteljic in njihovo izvajanje različnih dejavnosti v naravi

			Število izbranih dejavnosti									Skupaj	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9		10
Starost vzgojiteljice	do 40 let	Frekvenca	1	3	2	5	4	9	4	4	3	2	37
		% VPR	2,7%	8,1%	5,4%	13,5%	10,8%	24,3%	10,8%	10,8%	8,1%	5,4%	100,0%
	nad 40 let	Frekvenca	1	5	7	6	2	1	0	2	0	0	24
		% VPR	4,2%	20,8%	29,2%	25,0%	8,3%	4,2%	0,0%	8,3%	0,0%	0,0%	100,0%

SKUPAJ	Frekvenca	2	8	9	11	6	10	4	6	3	2	61
	% VPR	3,3%	13,1 %	14,8 %	18,0%	9,8%	16,4%	6,6%	9,8%	4,9%	3,3%	100,0%

	Vrednost	Statistična značilnost
Koeficient kontingence	,353	,033

Tabela 12 prikazuje, da so naša predvidevanja o tem, da mlajše vzgojiteljice med samim izletom in v času počitka izvajajo več dejavnosti, pravilne. Kar nekaj jih je namreč zbralo več kot 7 dejavnosti, nekaj celo po 10 dejavnosti. Medtem ko je pri vzgojiteljicah nad 40 letom največje število dejavnosti 8, precej več pa jih izbira od 2 do 3 dejavnosti. Iz teh rezultatov lahko s pomočjo križanj zaključimo, da je vrednost kontingenčnih koeficientov statistično značilna ($,033$) in med njimi obstajajo povezave. Zato H_6 potrdimo.

Čisto na koncu pa nas je glede na to, da smo anketirali tudi 8 vzgojiteljic, ki v vrtcu delujejo kot športni pedagogi, zanimalo, ali obstajajo kakšne razlike med njimi in ostalimi vzgojiteljicami. Zato smo si zastavili hipotezo, da športni pedagogi, zaposleni v vrtcih, bolj pogosto uporabljajo rekvizite za različne igre kot vzgojiteljice. S H_7 smo ugotavljali uporabo različnih rekvizitov glede na to, ali je anketiranka bila vzgojiteljica ali športni pedagog, zaposlen v vrtcu.

Tabela 13

Športni pedagogi in njihova pogostost uporabe rekvizitov za različne igre

		Rekviziti za različne igre		Skupaj	
		Ne vzame	vzame		
Športni pedagog	ne	Frekvenca	25	29	54
		% VPR	46,3%	53,7%	100,0%
	da	Frekvenca	0	8	8
		% VPR	0,0%	100,0%	100,0%
SKUPAJ		Frekvenca	25	37	62
		% VPR	40,3%	59,7%	100,0%

	Vrednost	Statistična značilnost
Koeficient kontingence	,302	,013

Iz Tabele 13 vidimo, da osem od osmih športnih pedagogov, zaposlenih v vrtcu, na izlet vzame rekvizite za različne igre. Medtem ko pri vzgojiteljicah le dobra polovica vzame s seboj tudi rekvizite. Iz teh rezultatov lahko s pomočjo križanj zaključimo, da je vrednost kontingenčnih koeficientov statistično značilna ($,013$) in obstajajo povezave. Zato H_7 potrdimo.

4 Razprava

V raziskavi smo ugotovili, da se vzgojiteljice največkrat poslužujejo izletov 1- krat mesečno in tako, kot je rekla Bočkajeva (1999): »izletov ali pohodov v vrtcu je premalo«. Tiste vzgojiteljice, ki to počnejo več kot enkrat na mesec, bi zato lahko označili kot dokaj pogoste izvajalke izleta. Ugotovili smo, da se vzgojiteljice starejših starostnih skupin nad 4 leta bolj pogosto udeležujejo izletov v naravo. Muhič (2008) je v svoji raziskavi ugotovil, da v kolikor pogosteje izvajamo pohode in izlete s tem vplivamo na razvoj vzdržljivostne moči in koordinacije, v manjši meri pa tudi na razvoj eksplozivne moči in ravnotežja. Pobudnik izletov je predvsem vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice, kar kaže na veliko sodelovanje in s tem tudi lažjo organizacijo. Devjak in Juriševič (2000) navajata, da kar 55 % vzgojiteljic načrtuje gibalno dejavnost otrok skozi lastno pest. Podobno ugotavljamo tudi glede na to kdo izbira cilje izleta, saj so rezultati skoraj identični. Lahko bi rekli, da vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice povsem avtonomno odločata o izbiri cilja, kar je lahko tudi slabo.

Bočkaj (1999) meni, da ima velik vpliv na izvajanje izletov v naravo lokacija vrtcev, saj mestni vrtci nimajo dovolj primernih lokacij. Večina vzgojiteljic je mnenja, da imajo v bližini vrtca dovolj možnosti, da otroke peljejo na izlet. Glede na veliko število mestnih vrtcev bi pričakovali več negativnih odgovorov, saj vemo, da je mestni vrvež velik, zanimive pohodniške točke pa oddaljene. Vemo, da se velikokrat dogaja, da vzgojiteljice otroke peljejo ne iste, večkrat ponavljajoče se izlete. Torej sam problem ni v tem, da ne bi bilo drugih možnosti, ampak bi lahko trdili, da gre predvsem za težave v novi organizaciji, strah pred nečim novim, načrtovanju drugačnega izleta itd. Tudi drugo dejstvo, da večina izbere cilj pohoda glede na to, kje leži vrtec, kaže na podobno sliko. Organizacija in načrtovanje sta lažji, če izlet temelji le na hoji, avtobusnega prevoza do različnih krajev pa ne uporabljamo. Ampak z željo, voljo in dobro organizacijo, se da izpeljati kakršenkoli izlet.

Pričakovali smo, da bodo v mestnih vrtcih pogosteje izvajali izlete, glede na to, da mestni otroci nimajo toliko možnosti biti v naravi kot vaški otroci. Ampak analiza je pokazala, da razlik med vaškimi in mestnimi vrtci pri pogostosti izvajanja izletov v naravo ni.

Večino izletov vzgojiteljice opravijo brez povabila staršev. Povabijo jih občasno, vendar to bistveno ne presega 1-2 izleta letno. Težava tiči predvsem v pomanjkanju časa staršev, odgovornosti vzgojiteljic in vtikanje staršev v strokovno avtonomnost vzgojiteljic. Vzgojiteljice najraje sodelujejo s pomočnico vzgojiteljice in z drugimi vzgojiteljicami. Skratka, organizacije izleta se skoraj nikoli vzgojiteljice ne poslužujejo same. Vedno sodelujejo bodisi s pomočnico, z drugo vzgojiteljico, redkeje pa z vodstvom vrtca in starši. Na žalost nikoli pa z društvi, ki so temeljna organizacija planinskih pohodov. Pri analizi nas je zanimalo ali vzgojiteljice sodelujejo s starši glede na to, koliko so stari otroci. Značilnosti oziroma povezave med starostjo otrok in sodelovanjem vzgojiteljic s starši nismo ugotovili. Starši se očitno res raje umaknejo ali pa s strani vzgojiteljev sploh niso povabljeni k tesnem sodelovanju, ampak le kot obiskovalci. Ugotavljamo pa večjo sodelovanje vzgojiteljic, starih med tridesetim in enainpetdesetim letom. Rezultati niso presenetljivi, saj so v začetku mlajše vzgojiteljice polne elana, novih znanj in se želijo pokazati kot dobre in samostojne vodje. Medtem ko se najstarejše vzgojiteljice počutijo najizkušenejše in najkvalitetnejše izvajalke in ne želijo, da bi kdorkoli izpodbijal njihovo avtonomnost. Čeprav so izkušene, pa po mnenju Rajtmajerja (1992) to še ne pomeni kvalitetnejšega dela, kajti njihova volja za strokovno izpopolnjevanje pade.

Bale (2010) ugotavlja, da se večina vzgojiteljic v zadnjih dveh letih ni udeležila seminarjev, ki bi bili povezani z gibalnim področjem. Kajti seznanjanje z načini pravnega in primerneega izvajanja gibalnih aktivnosti v predšolskem obdobju so bistvene za otrokov razvoj.

Vemo, da je motivacija otrok zelo pomembna še posebej pri dejavnostih, kot je pohodništvo. Tudi pripravi dajemo velik pomen in vzgojiteljice dajejo največjega pogovoru o izletu, pridobivanju informacij, ter pogovoru o pripravi opreme na izlet. Zelo zanimivo je, da dajejo najmanjši pomen ogledom fotografij ali videoposnetkov glede na to, da živimo v času, ko je takšna tehnologija na višku. Glede na to, da pa tako ali tako veliko časa prebijejo pred televizijskimi zasloni in računalniki, pa je mogoče to še boljše.

Kot vodja izleta bi po načelih naj imeli s seboj torbico s prvo pomočjo, seznam otrok in telefonske številke staršev, telefon, igralne pripomočke, žig z blazinico, fotoaparata, papirnati in vlažilne robčke (Stritar, 1998). Že res, da je bila prva pomoč najpogostejši odgovor, pa vendarle je na izlet ne vzamejo vse vzgojiteljice. Tudi rekvizite za različne igre je vzela komaj dobra polovica. Zanimivo je, da veliko vzgojiteljic vzame s seboj pijačo in hrano za otroke. Ampak zakaj, ali niso otroci sposobni sami nesti malice. Otroke je potrebno spodbujati k samostojnosti, ne pa da jih razvajamo. Ker smo v vprašalniku anketirali tudi 8 športnih pedagogin, zaposlenih v vrtcu, nas je zanimalo, če se one kaj več poslužujejo rekvizitov za različne igre. In analiza je pokazala, da vseh osem (100%) vzgojiteljic s seboj na izlet vzame tudi rekvizite za različne igre. Ugotovili smo, da obstajajo značilnosti med športnimi pedagoginjami in drugimi vzgojiteljicami pri izbiri pripomočkov za igre. Videmšek in Visinski (2001) trdita, da h kakovostnejši predšolski športni vzgoji prispevamo s primernim izborom športnih pripomočkov, igral in prostorom.

Ker pri opremi otrok največkrat sodelujejo tudi starši nas je zanimalo njihovo upoštevanje navodil glede priporočil vzgojiteljev. Presenetljivo so bili odgovori na vsa vprašanja pozitivni. Vsekakor pa najmanj upoštevajo navodila glede zaščite pred soncem, ker tako vzgojiteljice kot starši še vedno podcenjujejo sončno sevanje in sončenje.

Z različnimi igrami lahko dosežemo aktivno sodelovanje, spoznavamo drug drugega in se poglobimo vase (Glavnik idr., 2011). Zelo velik poudarek vzgojiteljice dajejo zabavnim področjem in gibalne igre so tiste, kjer se otroci najbolj sprostijo in to je bil tudi najbolj pogost odgovor. Največ različnih dejavnosti so izbrale vzgojiteljice, ki so v vrtcih zaposlene kot športni pedagogi. Zanimivo je tudi, da se prebiranja zgodbic poslužuje zelo malo anketiranih, oziroma predvsem vzgojiteljice, ki so nekoliko starejše. Namreč čas, ko smo veliko poslušali zgodbice je minil, otroci potrebujejo aktivno razvedrilo. Tudi počitek načeloma vzgojiteljice vsaj delno izvajajo aktivno. Vzroke za popolnoma pasivne počitke lahko iščemo v vzgojiteljevi nezainteresiranosti ali utrujenosti otrok. Gibalne dejavnosti prevladujejo tudi kot aktivnost med počitkom. Analizirali smo, ali starost otrok vpliva na izbiro dejavnosti, ki jih počnejo vzgojiteljice med izletom in ugotovili, da ne prihaja do razlik oziroma povezanosti med njima. Je pa prišlo do povezanosti med starostjo vzgojiteljic glede dejavnosti, ki prevladujejo med izletom. Mlajše vzgojiteljice so namreč izvajale veliko več dejavnosti kot starejše, kar smo tudi statistično dokazali.

Podoživljanje izleta je nekakšen zaključek našega pohoda. Pretežno se vzgojiteljice odločajo za ogled fotografij ali videoposnetkov, pogovor o samem izletu in likovno ustvarjanje. Ogled fotografij in videoposnetkov je danes nekaj normalnega in praktično ni dneva brez

računalnika, katerega je najlažje uporabiti tudi v tem primeru. Kar pa se tiče pogovora je jasno, da je to za vzgojiteljice najpreprosteje izvedljivo sredstvo.

Večina vzgojiteljic izvaja pohode v okviru Malega sončka. Za tiste, ki pa tega ne počnejo, pa lahko rečemo, da ni podpore s strani vodstva ali pa se jim preprosto ne ljubi delovati v okviru programa. Borošakova (2011) je v svoji diplomski nalogi prišla do zaključka, da so predvsem vzgojiteljice z daljšo delovno dobro vključene v različne športne programe in projekte. Niso pa čisto vse, ki izvajajo program Mali sonček tudi mnenja, da program otroke spodbuja k izletu. Mogoče je za nekatere bolj pomembna spodbuda vzgojiteljev in delo kot pa sam program.

5 Sklep

Odločilno vlogo v usmerjanje otroka k aktivnemu in zdravemu življenju imajo vzgojiteljice in starši. Predvsem vzgojiteljice morajo med sabo sodelovati pri pripravi kurikuluma in načrtovanju dejavnosti pri programu pohodništva. Takšna gibalno aktivnost pa je potrebno dobro načrtovati in organizirati. Kirbiševa (2010) potrjuje, da hoja vpliva na razvoj motoričnih sposobnosti predšolskih otrok in nam daje na znanje, da je gibanje del našega vsakdana. Zato morajo vzgojitelji poskrbeti, da v program vnesejo tudi pohode in izlete v naravi. Kar namreč v otroštvu zamudimo, tega kasneje ne moremo nikakor nadoknaditi. Kadar združimo naravo in hojo, to postane dejavnost, kjer se sprostimo in ohranjamo zdrav način življenja.

Dandanes otroci premalo časa prebijejo v naravi, predvsem pa v višje ležečih predelih. Človek bi se moral gibati precej več kot se, strokovnjaki trdijo, da naj bi človek prehodil 10.000 korakov na dan za zdravo življenje, povprečen človek pa jih naredi približno 5.000. Otrokom je potrebno omogočiti razvoj, za kar pa potrebujemo tudi dobre pogoje. Naravni pogoji so najboljši, pozabimo enkrat na betonska igrišča in peljimo otroke v gozd, hrib ali goro. Tudi raziskava Pišota in Jakominove (2002) kaže na to, da otroci niso deležni primerne količine gibalno-športne dejavnosti na prostem. Pomembno je tudi zavedanje, katera aktivnost je najbolj primerna. Vsekakor so za predšolsko stopnjo za krepitev vzdržljivosti in zdravja najbolj aktualni pohodi in izleti. Otroke je potrebno ozavestiti, z znanji pa opremiti tako vzgojitelje, vzgojiteljice, njihove pomočnike, druge strokovne delavce v šolstvu in ne nazadnje tudi starše. Imajo pa vzgojitelji vseeno pri tem največjo dolžnost, da poznajo zdrave dejavnike razvoja, jih znajo predstaviti drugim, organizirajo gibalno aktivnost varno ter družabno.

V raziskavi smo prišli do pomembnih ugotovitev, ki bodo v pomoč vsem strokovnim kadrom, ki se ukvarjajo s predšolskimi otroki, študentom Fakultete za šport, Pedagoške fakultete in vsem drugim udeležencem planinskih pohodov.

Namen magistrskega dela je bil ugotoviti, kako pogosto se v vrtcu izvajajo izleti v naravo ter kakšen je pristop in vloga vzgojiteljic ter drugih organov vrtca pri izvajanju izletov. Želeli smo ugotoviti, v kolikšni meri na izbiro cilja in organizacijo vpliva lega vrtca ter analizirati pomembnost priprave otok s strani vzgojiteljev (motivacija) in staršev (oprema). Prav tako smo poskušali ugotoviti, ali vzgojiteljice pred, med in po pohodu izvajajo še katere druge dejavnosti razen pohoda in katere ter možnosti dobrega vpliva programa Mali sonček na sam izlet.

Pri samem delu smo ugotovili, da vzgojiteljice najpogosteje izvajajo izlete 1- krat mesečno. Vendarle pa se tiste, ki poučujejo starejše starostne skupine bolj pogosto odločajo za izlete v naravo. Največjo vlogo pri organizaciji in načrtovanju imajo vzgojiteljice in njihove pomočnice, drugim pa skorajda ne prepuščajo izbire. Takšno avtonomno odločanje vzgojiteljic ni vedno dobrodošlo, zato bi bilo potrebno večje vključevanje in sodelovanje še ostalih organov šole, društev, staršev itd..To velja tako v organizacijskem smislu, sodelovanju in predvsem izbiri cilja. Zagotovo drži dejstvo, da se vzgojiteljice poslužujejo predvsem izletov, ki so bili organizirani že nešteto krat. To se dogaja predvsem zaradi nezainteresiranosti do drugačnih izletov, težav v organizaciji, pomanjkanju časa in velike odgovornosti. Seveda pa, kot je dejal Slavič (2013), le želje po spremembah in popestitvi dela z lepo zastavljenimi cilji niso vedno dovolj.

Pomembnost priprave otrok je pomembna tako za vzgojiteljice kot starše. Vzgojiteljice vidijo pomembnost priprave predvsem pri motivaciji otrok, kjer je zanje najbolj pomemben pogovor z otroki. Medtem, ko je pri starših najbolj pomembna oprema otroka, predvsem primerna obutev in obleka.

Dokazali smo, da so športni pedagogi zaposleni v vrtcu bolj dovzetni za izbor opreme, ki jo vzamejo s seboj. Praktično vsi razmišljajo podobno in s seboj obvezno vzamejo prvo pomoč, igralne pripomočke, telefon itd., medtem, ko tega ne moremo trditi za vse ostale anketirane vzgojiteljice. Dobronamerno bi se morale vzgojiteljice zgledovati po športnih pedagogih, oziroma bi bilo dobro razmisliti o obvezni prisotnosti športnih pedagogov v vrtcih. Tudi pogostost dejavnosti, ki jih počnemo pred, med in po izletu, je največ izbralo prav športnih pedagogov, oziroma mlajših ambicioznih vzgojiteljic. Prednjačile so predvsem gibalne dejavnosti in medpodročne povezave. Dajmo otrokom čim več možnosti za aktivno sodelovanje in spoznavanje drug drugega. Zabavna področja so tista, kjer se otroci sprostijo zato je potrebno čim večje število različnih dejavnosti, da bo otrokova hoja na izletu le pristranska dejavnost. To upoštevajo predvsem mlajše vzgojiteljice, zato bi bilo smiselno spodbujati njihovo aktivnost kot vodje izleta in jih dodatno izobraziti na tem področju. Starejšim namreč volja do lastne aktivnosti in aktivnosti otrok pojenja, lahko pa jih učinkovito vključimo kako drugače. Naj si torej bodo igre med pohodništvom sredstvo animacije, sprostitve in učinkovita metoda učenja, ki je nikakor ne moramo doseči med štirimi stenami vrtca.

V dobrobit vseh, tako vzgojiteljic kot otrok, ki jih poučujejo, je potrebno športno aktivnost spodbujati tudi s strani vzgojno izobraževalnih ustanov in institucij, s katerimi delujejo. Vzgojiteljske kadre je potrebno strokovno izpopolniti na področju pohodništva, v učnem načrtu oziroma kurikulumu pa določiti število sprehodov in izletov na mesec oziroma leto, tako kot so to storili pri programu Mali sonček. Samo tako bomo spodbudili večjo angažiranost tistih, ki jim do sedaj pohodništvo ni predstavljalo pomembne vloge pri razvoju otroka, a bi jim ga moralo.

6 Literatura

- Ažman, M., Peršolja, B., Jazbec, L., Jazbec, M. in Pollak, B. (2001). *Mentor planinske skupine: učbenik*. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.
- Bele, J. (2000). *Proti vrhovom*. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.
- Bočkaj, D. (1999). *Izleti in pohodi v vrtcih*. (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, enota Koper.
- Borošak, T. (2011). *Kompetence vzgojiteljev v vrtcih za področje gibanja*. (Diplomsko delo, Pedagoška fakulteta v Mariboru). Pridobljeno iz: <https://dk.um.si/lzpisGradiva.php?id=17997>
- Burnik, S., Brod, T., Pori, M. in Jereb, B. (2013). *Kako reševati probleme pri dejavnostih v naravi*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Burnik, S., Petrovič, D., Gratej, L., Zubin, A. in Jereb, B. (2012). *ABC dejavnosti v naravi*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani.
- Cemič, A. (1997). *Motorika predšolskega otroka*. Ljubljana: Dr. Mapet.
- Devjak, T. in Juriševič, M. (2000). Igre in gibanje: odnos vzgojiteljic do ciljev in dejavnosti iz kurikuluma predšolske vzgoje za področje gibalnih dejavnosti. V *1. Mednarodni znanstveni posvet Otrok v gibanju* (str.113 – 17). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Dolenc, S., Kozina, M., Kristan, S., Pečenko Logonder, T., Šink, I. in Videmšek, M. (1997). *Športni program Zlati sonček*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
- Gallahue, D.L. in Ozmun, J.C. (2008). *Understanding motor development* (sixth edition). New York: The McGraw-Hill Companies.
- Glavnik, A., Rotovnik, B., Kadiš F., Peršolja B.,...Zorn Matija. (2011). *Planinska Šola*. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.
- Jereb, B., Karpljuk, D. in Burnik, S. (2003). Heart rate responses to uphill walking in 9- to 10-yr-old boys and girls. *Kinesiologia Slovenica*, 9 (1), 18-27.
- Kete, V. (2000). *Povezava med odnosom vzgojiteljic do športa in izvajanje dejavnosti v naravi pri predšolskih otrocih*. (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Kirbiš, S. (2010). *Vpliv hoje na motorične sposobnosti predšolskih otrok*. (Diplomsko delo, Pedagoška fakulteta v Mariboru). Pridobljeno iz: <https://dk.um.si/Dokument.php?id=30230>
- Kristan, S. (1993). *V gore...izletništvo, pohodništvo, gornišтво*. Radovljica: Didakta.

- Kugovšek, M. (2012). *Vloga vzgojitelja pri izvajanju izletov v naravo*. (Diplomsko delo, Pedagoška fakulteta v Mariboru). Pridobljeno iz: <https://dk.um.si/Dokument.php?id=30230>
- Kurikulum za vrtce. (1999). Ljubljana: Zavod RS za Šolstvo.
- Mesta in kraji v Sloveniji. (2015). *Mesta in kraji v Sloveniji*. Pridobljeno iz: http://www.slovenia.info/?_ctg_kraji=0&lng=1
- MK PZS. (2012). Program usposabljanja MPS. V *mentorji PS*. Pridobljeno iz: http://www.pzs.si/javno/komisije/mk/Program_usposabljanja_MPS.pdf
- Murphy, S. (2010). *Hoja*. Ljubljana: Narodna univerzitetna knjižnica.
- Neuman, J. in Turčová. (2004). Hiking and Moutaineering with Kids. Referat predstavljen 2004 na simpoziju *Outdoor Sport Education*, 93-96. Izvleček pridobljen iz <http://www.academia.edu/442471/Self-Development>
- Pišot, R. in Jakomin, D. (2002). *Pomen Gibalne/športne aktivnosti na prostem za zdravje otrok*. V zbornik prispevkov *Otrok v gibanju*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenc, M. (2002). *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Peršolja, B. in Rotovnik, B. (2001). *Mentor planinske skupine*. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.
- Peršolja, B. in Rotovnik, B. (2006). *Organizacija vodništva*. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.
- Petrovič, K., Ambrožič, F., Bednarik, J., Berčič, H., Sila, B. in Doupona Topič, M. (2001). *Športno rekreativna dejavnost v Sloveniji 2000*. Šport, 3, (Suppl.).
- Pori M., Slavič J. in Videmšek M. (2013). Pohodništvo za mlajše otroke v okviru družine in vrtca. *Šport*, 61 (3-4), 63–71.
- Rotovnik, B., Golnar, T., Kadiš, F...Peršolja, B. (2006). *Vodniški učbenik*. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.
- Rajtmajer, D. (1988). *Metodika telesne vzgoje. Predšolska vzgoja 1. knjiga*. Maribor: Pedagoške fakulteta univerze v Mariboru.
- Rajtmajer, D. (1990a). *Metodika telesne vzgoje – predšolska vzgoja – 1. Knjiga*. Maribor: Pedagoška fakulteta.
- Rajtmajer, D. (1990a). *Metodika telesne vzgoje – predšolska vzgoja – 2. Knjiga*. Maribor: Pedagoška fakulteta.
- Rajtmajer, D. (1992). Nosilci motoričnega izobraževanje otrok. *Psihološka obzorja*, št. 22, str. 21 -25.

- Slavič, J. (2013). *Pohodništvo za mlajše otrok v okviru družine in vrtca*. (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Stritar, A. in Stritar, U. (1998). *Z otroki v gore: družinski izleti*. Ljubljana: Sidarta.
- Trefalt., V. (2013). *Planinske vsebine za predšolske otroke*. (Diplomsko delo, Pedagoška fakulteta v Mariboru). Pridobljeno iz: <https://dk.um.si/Dokument.php?id=60319>
- Veber Tasič, P. (2015). Kaj je treba upoštevati in s čim si lahko pomagamo pri motivaciji otroka za hojo v hribe? *Planinski vestnik*, 5, 6.
- Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Videmšek, M. in Pišot., R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, inštitut za šport.
- Videmšek, M., Stančevič, B. in Zajec, J. (2012). *Gibalni športni program za predšolske otroke*. Ljubljana: Zavod za šport RS Planica.
- Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Zalokar – Divjak, Z. (1996). *Vzgoje JE ...NI znanost*. Ljubljana: Educy.

7 Priloge

7.1 Anketni vprašalnik

Vprašalnik vsebuje 19 vprašanj, ki so razporejena v sklop vprašanj odprtega in zaprtega tipa.

Starost vzgojitelja/vzgojiteljice:

Delovna doba vzgojitelja/vzgojiteljice:

Starostna skupina otrok:

*Izlet: Pohod z otroki v vrtcu (lahko je kombinacija pohoda in avtobusnega prevoza), ki je v naprej organiziran in izveden kot dejavnost za doseg cilja (kjer je postanek z malico in igro). To ni vsakodnevni sprehod z otroki, ki ga izvajate najpogosteje. Zanj potrebujemo ustrezno opremo, kot so primerna obutev, oblačilo in malica.

1. Kako pogosto v vrtcu izvajate izlete v naravo?
 - a. 1-krat na teden
 - b. 1-krat na 14 dni
 - c. 1-krat na mesec
 - d. Ne izvajamo
 - e. Drugo _____

2. Kdo je pobudnik za izlete v naravo?
 - a. Vzgojiteljica
 - b. Pomočnica vzgojiteljice
 - c. Starši
 - d. Vodstvo šole/vrtca
 - e. Drugo _____

3. Kdo izbere cilj izleta?
 - a. Vzgojiteljica
 - b. Pomočnica vzgojiteljice
 - c. Starši
 - d. Vodstvo šole/vrtca
 - e. Drugo _____

4. Kje leži vrtec, v katerem ste zaposleni?
 - a. Vas
 - b. Mesto (več kot 3000 prebivalcev)

5. Ali imate v bližini vrtca dovolj možnosti, da peljete otroke na izlet v naravo?
 - a. Da
 - b. Ne
 - c. Drugo _____
6. Izberete cilj izleta glede na to, kje leži vrtec?
 - a. Da
 - b. Ne
 - c. Drugo _____
7. Kje poteka pot do samega cilja izleta?
 - a. Po urbanem središču
 - b. Po gozdu, poljskih poteh
 - c. Po urbanem središču, gozdu, poljskih poteh...
 - d. Drugo _____
8. Organizirate izlet tako, da temelji na:
 - a. Hoji
 - b. Kombinaciji hoje in avtobusnega prevoza
9. Povabite na izlet tudi starše, ki so na izletu v vlogi spremljevalcev?
 - a. Da, vedno jih povabimo
 - b. Občasno
 - c. Nikoli
10. S kom sodelujete pri pripravi izleta?
 - a. S pomočnico vzgojiteljice
 - b. Z drugimi vzgojiteljicami
 - c. Z vodstvom vrtca
 - d. S starši
 - e. Z društvom
 - f. Drugo _____

11. Kako pomembna je za vas priprava otok na izlet – motivacija?

Spodnje trditve ocenite od 1 do 5: 1= sploh ni pomembna, 5 = je zelo pomembna.

Pogovor o samem izletu in cilju, pridobivanje informacij.

1 2 3 4 5

Branje pravljic, petje pesmic.

1 2 3 4 5

Pogovor o pripravi opreme na izlet.

1 2 3 4 5

Ogled fotografij ali video posnetkov.

1 2 3 4 5

Drugo _____

1 2 3 4 5

12. Kaj vzamete s seboj kot vodja izleta ?

- a. Prvo pomoč
- b. Pijačo za otroke
- c. Hrano za otroke
- d. Rekvizite za različne igre
- e. Drugo _____

13. Kako po navadi starši upoštevajo vaša navodila glede opreme, naštete spodaj?

Spodnje trditve ocenite od 1 do 5: 1= sploh ne upoštevajo, 5 = popolnoma upoštevajo.

Primerna obutev.

1 2 3 4 5

Primerna oblačila, rezervna oblačila.

1 2 3 4 5

Sončna očala, krema za zaščito pred soncem, pokrivalo.

1 2 3 4 5

Ustrezna hrana in pijača.

1 2 3 4 5

14. Ali vmes, med samim potekom izleta, izvajate še katere druge dejavnosti razen pohoda?

- a. Ne izvajam ničesar.
- b. Prebiranje zgodbic.
- c. Recitiranje ali petje pesmic.
- d. Medpodročne povezave.
- e. Gibalne igre
- f. Druge igre (npr. spoznavne, miselne...)
- g. Drugo _____

15. K samemu izletu spada razen malice tudi počitek, ki ga na izletih izvajate:

- a. Aktivno (različne igre, prebiranje zgodbic, petje pesmic...)
- b. Pasivno (samo sedijo in počivajo)
- c. Aktivno/pasivno (krajši počitek + različne igre, prebiranja zgodbic, petje pesmic...)

16. Če ste na prejšnje vprašanje odgovorili z odgovorom a) ali c) obkrožite, katere so te dejavnosti?
- a. Prebiranje zgodbic.
 - b. Recitiranje ali petje pesmic.
 - c. Medpodročne povezave.
 - d. Gibalne igre.
 - e. Druge igre (npr. spoznavne, miselne...)
 - f. Drugo _____
17. Ali z otroki na koncu podoživite sam izlet? Če da, odgovorite, kako ga podoživite?
- a. Ne
 - b. Pogovor o samem izletu.
 - c. Likovno ustvarjanje.
 - d. Petje pesmic.
 - e. Ogled fotografij, videoposnetkov.
 - f. Drugo _____
18. Ali izlet izvajate v okviru gibalnega/športnega programa Mali sonček?
- a. Da
 - b. Ne
 - c. Ne poznam
19. Ali menite, da otroke akcija Mali sonček spodbudi k samemu izletu?
- a. Da
 - b. Ne