

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

JOŠT SLAVIČ

Ljubljana, 2013

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

POHODNIŠTVO ZA MLAJŠE OTROKE V OKVIRU DRUŽINE IN VRTCA

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

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

RECENZENTKA

izr. prof. dr. Maja Pori, prof. šp. vzg

Avtor dela
JOŠT SLAVIČ

Ljubljana, 2013

ZAHVALA

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

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

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

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

Ključne besede: predšolski otroci, pohodništvo, družinski izleti, izleti v vrtcu, Ciciban planinec in Mali sonček

POHODNIŠTVO ZA MLAJŠE OTROKE V OKVIRU DRUŽINE IN VRTCA

Jošt Slavič

Strani: 42 Preglednice: 4 Slike: 6 Viri: 21 Priloge: 0

IZVLEČEK

Če je pohodništvo sestavni del slovenskega naroda, potem je samoumevno, da imajo svoj delež pri tem tudi naši najmlajši. Pohodništvo jim namreč pred oči pričara podobe razgibane pokrajine, osupljivih razgledov in razgibanega sveta.

Diplomska naloga je monografskega tipa, s katerim smo želeli opredeliti pomen pohodništva ter možnosti delovanja pohodništva v okviru družine ali vrtca. Predstavili smo podobnosti in razlike med pohodom s skupino v vrtcu in družino ter organizacijo izleta. Osredotočili smo se predvsem na drugo starostno obdobje otrok od 3-6 let. Namen diplomske naloge je bil prikazati razvojne značilnosti otrok, cilje in vsebine na področju pohodništva ter predstaviti nova programa Mali sonček in Ciciban planinec. Vključili pa smo tudi različne gibalne dejavnosti in igre, ki omogočajo prepletanje med pohodništvom, naravo, zgodovino...

Pri človeku moramo gibalni razvoj spodbujati predvsem v prvi letih njegovega življenja. Zato dandanes ni nenavadno, da tudi v višje ležečih predelih najdemo naše najmlajše privrženice hribolazenja. S hojo, ki velja za osnovno gibanje, lahko že otroci od 2. leta dalje doživljajo sprostitev in ugodje v pohodništvu.

Keywords: preschool children, hiking, family trips, trips in kindergarten, Ciciban planinec and Mali sonček

HIKING FOR SMALL CHILDREN WITH THEIR FAMILY OR IN KINDERGARTEN

Jošt Slavič

Pages: 42 Tables: 4 Pictures: 6 Sources: 21 Annex: 0

ABSTRACT

If hiking is an integral part of Slovenian people it is obvious that our youngest members of society play a part in it as well. Hiking enables them the experience of diverse landscapes, breath-taking vistas and the undulating world.

This thesis is of monographic type and focuses on defining the meaning of hiking and the possibilities of using hiking within families or kindergartens. The thesis presents similarities and differences between hiking within a group in kindergarten and hiking with your family as well as the organisation of the trip. We primarily focused on the second age group of children from 3-6 years old. The purpose of the thesis was to show developmental characteristics of children, goals and contents in the field of hiking as well as to present the two new programs "Mali sonček" (Little Sunshine) and "Ciciban planinec" (Urchin Mountaineer). We also included different activities and games which enable a combination of hiking, nature, history, etc.

People have to encourage motor development, especially in the first years of life. That is why it is not unusual nowadays, that we also find our youngest mountaineering followers in high-altitude areas. By walking, which is the basic movement, already children from their second year on can experience the relaxation and comfort of hiking.

Kazalo vsebine

1	Uvod.....	8
1.1	Pohodništvo.....	9
1.2	Razvijanje gibljivosti in moči skozi pohodništvo.....	9
1.2.1	Razvijanje gibljivosti	9
1.2.2	Krepitev trupa.....	10
1.2.3	Raztezanje in krepitev mišic	10
1.3	Namen in cilji diplomskega dela	10
2	Kdaj začeti hoditi z otroki na izlet	11
2.1	Otrok se prvič sreča s hojo že med nosečnostjo	11
2.2	Navajanje dojenčka na pohodništvo in gornišstvo	12
2.3	Navajanje otrok starejših od treh let na pohodništvo.....	13
2.4	Pristop k otroku	13
2.5	Motivacija otroka.....	14
3	Pohodništvo za mlajše otroke v okviru družine in v vrtcu	15
3.1	Pohodništvo za mlajše otroke v okviru družine.....	15
3.1.1	Izbira cilja.....	15
3.1.2	Izbira cilja za družinski izlet glede na starost otroka	16
3.1.3	Priprava na izlet.....	18
3.1.4	Izvedba izleta.....	19
3.2	Pohodništvo za mlajše otroke v okviru vrtca.....	20
3.2.1	Izbira cilja v okviru vrtca	20
3.2.2	Izbira cilja skupine glede na starost otroka	22
3.2.3	Priprava na izlet v okviru vrtca	23
3.2.4	Izvedba izleta.....	25
4	Ciciban planinec	28
5	Športni program Mali sonček.....	30
6	Igre med hojo	34
6.1	Različne vrste iger in razvijanje družabnosti	34
6.1.1	Opisi za nekaj primerov teh iger	35
7	Zlatorogova pravljčna dežela	39

7.1	Sedem pravljič, sedem čustev, veliko gibanja, nepozabno doživetje	39
7.1.1	Za družine	39
7.1.2	Za vrtce – šole.....	39
8	Sklep.....	41
9	Literatura.....	42

Kazalo tabel

Tabela 1:	Izbira cilja za družinski izlet glede na starost otroka	16
Tabela 2:	Priporočila pri izbiri cilja skupine glede na starost otroka	22
Tabela 3:	Normativi za število odraslih spremljevalcev na izletu	24
Tabela 4:	Priporočila PZS, RS in dr. Kristana glede normativov	25

Kazalo slik

Slika 1.	Vrečasti sedež oziroma kenguru	12
Slika 2.	Področja zaznavanja pri otrocih.....	14
Slika 3.	Izbira cilja je zelo pomembna	21
Slika 4.	Ciciban planinec.	29
Slika 5.	Mali sonček.	30
Slika 6.	Zemljevid Zlatorogove pravljične dežele.	39

1 Uvod

Gibalni razvoj je pri človeku potrebno razvijati predvsem v prvih letih njegovega življenja. Z gibanjem ljudje zaznavamo, preizkušamo in odkrivamo svoje telo. Z njim podoživljamo veselje, ponos ter ustvarjamo zaupanje vase (Videmšek in Visinski, 2001). Največ raznovrstnih izkušenj se pridobi z igro, ki jo najbolj uveljavljamo v predšolskem obdobju otroka (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003). Predšolsko obdobje je potrebno izkoristiti za širše gibalne izkušnje, ki so osnova kasnejšim, bolj zahtevnim gibalnim vzorcem. Predvsem na prostem lahko z različnimi dejavnostmi otrok razvija tako gibalne in funkcionalne sposobnosti, kot tudi osvaja in spoznava različne športne zvrsti (Videmšek in Pišot, 2007).

Predšolski otroci bi morali teči in hoditi vsak dan, kolikor se le da glede na njihove zmožnosti. Če pa se to dogaja izven urbanega okolja, ima to še veliko večji pomen. Tukaj so najbolj šibka točka mestni otroci, ki so zaradi načina mestnega življenja prikrajšani za naravne lepote, ki obdajajo Slovenijo. Z avtomobili se vozijo v varstvo, po nakupih, hkrati pa veliko časa prebijejo pred televizijskimi sprejemniki. Če že ne med tednom, bi morala biti starševska dolžnost, da vsaj enkrat med vikendom zaidejo v naravo, na bližnji hrib ali goro (Kristan, 1993).

Ljudem izletništvo, pohodništvo in gornišstvo pomeni sredstvo za telesno in duševno sprostitev. Veliko bi jih lahko celo reklo, da jim je stik z naravo in gorami življenjska potreba, ki jih bogati in jim ohranja vitalnost. Lovšin o tem, kako pohodništvo ni le šport, ampak o njem piše takole: »Odkar obstaja planinstvo, pohodništvo..se nikoli ni imelo za čist šport in ne za turizem, temveč po svojem bistvu in naravi za avtonomno kulturno delovanje.., ki opaja mnoge druge, športne, kulturne, prosvetne in gospodarske dejavnosti.« Takšnih prizadevanj nima nobena druga športna zvrst in bi jo vsekakor morali prenesti tudi na naše najmlajše, njihove vzgojitelje in starše (Kristan, 1993).

V Sloveniji je gornišstvo priznано kot ena izmed najbolj priljubljenih športnih dejavnosti (Petrovič idr., 2001). Veliko Slovencev v gore zahaja zaradi same dostopnosti gora, majhnih stroškov in možnosti za ukvarjanje s hojo v vseh starostnih obdobjih. Hoja, ki jo izvajamo v gorskem svetu, spada med najpomembnejše zvrsti telesne dejavnosti. Zaradi geografskih, zgodovinskih, socialnih, psiholoških in kulturnih dejavnikov je pohodništvo prisotno tudi v vseh programih izobraževanja, tako pri naših najmlajših kot tudi pri nekoliko starejših (Jereb, Karpljuk in Burnik, 2003).

Naloga izobraževalnih institucij je namreč vzgojiti otroka z dejstvom, da bi postal šport del njegovega vsakdana. Vendar pa zlasti v predšolskem obdobju na otroka najbolj vplivajo starši, kajti oni oblikujejo njihovo osebnost, so njihovo socialno okolje, ki ga otroci opazujejo, posnemajo in se učijo. Socialna komponenta pa se izraža tudi pri otrokovih motivih za hojo v gore. Obožujejo namreč družbo, pogovor in skupno zabavo, pa naj si bo to v vrtcu, šoli ali skupaj s starši (Burnik, Petrovič, Gratej, Zubin in Jereb, 2012).

1.1 Pohodništvo

Pohodništvo je oblika hoje, pri kateri je to, kje hodimo, pomembnejše od naše tehnike hoje. Že sama beseda nam pred oči pričara podobe razgibane pokrajine, osupljivih razgledov in razgibanega sveta (Murphy, 2010). Je tako imenovana »*outdoor activities*« športna zvrst, ki se odvija v naravi izven urbanih središč. Sem štejemo še alpsko smučanje, turno smučanje, veslanje, kajakaštvo, orientiranje v naravi in morda še 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 kulturni odnos do narave, ta pa je temelj ekološkega ozaveščanja.

Slovence je narava bogato obdarila z vzpetinami vseh vrst in višin, kajti velik del Slovenije obdaja Alpski svet, zato bi lahko rekli, da je Slovenija športni objekt za hojo. Za Slovence je pohodništvo in gornišstvo del identitete slovenskega naroda, je naša kulturna in zgodovinska dediščina, kar je nemogoče trditi za katerokoli drugo športno zvrst. Če je pohodništvo in gornišstvo sestavni del slovenskega naroda, potem je tudi samoumevno, da imajo svoj delež pri tem tudi naši najmlajši otroci. Zato dandanes ni nenavadno, da tudi v višje ležečih predelih najdemo naše najmlajše privrženke hribolazenja (Kristan, 1993).

Najlepša stvar pri pohodništvu je, da je dostopna vsem in se z njo lahko ukvarjamo vsi. Vendar je pri nekaterih skupinah ljudi le treba upoštevati nekaj nasvetov, s katerimi zmanjšamo tveganje pri vadbi ter povečamo užitek in uspešnost v najprimernejših načinih hoje. Z dovolj intenzivno hojo krepimo srčno-žilni, dihalni in imunski sistem, vpliva na razvitejšo postavo in je pomoč ljudem pri bolečinah v križu (Burnik idr., 2012).

1.2 Razvijanje gibljivosti in moči skozi pohodništvo

Na svetu ne obstaja samo ena vaja, ki bi poskrbela za vsestransko telesno zmogljivost. Šele ko vaje med sabo razumno prepletamo, delujejo celostno in kompaktno. Na primer plavalci in kolesarji, ki poleg svojih disciplin ne počnejo nič drugega, imajo slabo razvito moč trebušnega mišičja. Ljudje, ki pa se ukvarjajo z jogo, imajo slabše razvito srčno-žilno aktivnost. Tudi tisti, ki se ukvarjajo samo s hojo in pohodništvom, niso izjema. Čeprav med hojo neposredno ne razvijamo gibljivosti in ne krepimo trupa ter rok, lahko na to vplivamo posredno. Med hojo izboljšujemo in vzdržujemo našo gibljivost, moč trupa in rok predvsem z dodatnimi vajami, ki si jih umislimo kar med vadbo, pred vadbo ali po vadbi (Penca, 1991).

1.2.1 Razvijanje gibljivosti

Hoja ne ohranja ali celo razvija gibljivosti. Nasprotno ljudje, ki redno hodijo, so pogosto tarča slabe gibljivosti. V preteklosti so se lahko dotaknili prstov na nogah, po nekaj mesecih hoje pa se ne morejo več. To se dogaja, ker se pri hoji krčijo mišice, ki potekajo na zadnji strani stegna. Nenehno krčenje pa skrajša kite in vezi. Če se tega ne lotimo resno, slaba gibljivost sčasoma postane resna težava. Nad nas se lahko zgrne vrsta različnih drugih poškodb in nas tako prikraja za užitke v hoji. Če hočemo torej ohraniti gibljivost, moramo mišice, preden jih poženemo na delo, raztezati. Raztezanje sklepov in mišic pred hojo in po njej je torej nujna.

Če preskočimo ta del raztezanja, da bi prihranili čas, bomo v prihodnosti le podaljšali naš čas okrevanja zaradi napak, ki smo jih storili (Penca, 1991).

1.2.2 Krepitev trupa

Hoja oblikuje privlačne noge, aerobno vzdržljivost in vitko telo, slabo pa razvija trup. S pomočjo hoje shujšamo, ne da bi pri tem izgubljali mišično maso, skoraj nič pa pri tem ne bomo okrepili rok, ramen, hrbta in trebušnih mišic. Toda zaradi te pomanjkljivosti nikakor ne smemo opustiti hoje. Obstaja namreč veliko vaj, s katerimi lahko hojo dopolnimo in zaposlimo te neizkoriščene mišice. Ena izmed možnosti je hoja s pomočjo uteži v rokah ali obisk fitnesa, kjer obdelamo naše neizkoriščene mišice pri hoji. Vadbi lahko dodamo še vaje za moč, ki jih priključimo vajam raztezanja. Za odrasle so to lahko sklece, trebušnjaki, za otroke pa lažje oblike, kot so hoja po vseh štirih, plazenja, lazenja, skoki...(Penca, 1991).

1.2.3 Raztezanje in krepitev mišic

Pred raztezanjem mišic moramo le-te ogreti z nekajminutno počasno hojo. Nato jih obenem s sklepi začnemo razgibavati. Tako bomo mišice sprostili in hodili v večjem razponu gibov. Z vajami za gibljivost bomo mišice zaščitili pred bolečinami in poškodbami.

Vadbeno enoto hoje moramo skleniti z ohlajanjem v počasni hoji ter ji dodati nekaj vaj za gibljivost. Globinska temperatura mišic bo tedaj še večja, kot je bila takoj po ogrevanju in s tem jih bomo lahko še bolj raztegnili. S tem, da bomo mišice raztezali, bomo tudi napredovali v sami hoji. Je pa pomembno, da so pri raztezanju gibi počasni in previdni. Zamahovanjem se raje izognimo, mišico raztegnimo čim dlje, a ne čez prag bolečine (Penca, 1991).

1.3 Namen in cilji diplomskega dela

Namen diplomskega dela je predstaviti pohodništvo za mlajše otroke v okviru vrtca in družine v predšolskem obdobju, predstaviti podobnosti in razlike med pohodom s skupino v vrtcu in družino ter predstaviti organizacijo izleta. Nanaša se predvsem na drugo starostno obdobje otrok (3-6 let). V nalogi so prikazane razvojne značilnosti otrok, cilji in vsebine na področju pohodništva, predstavitev novega programa Mali sonček in Ciciban planinec ter različne gibalne dejavnosti in igre, ki omogočajo prepletanje različnih področij dejavnosti.

Glede na predmet in problem so cilji diplomskega dela naslednji:

- Predstaviti, kaj pomenijo razvojne značilnosti otrok glede na pohodništvo.
- Predstaviti podobnosti in razlike med pohodom s skupino otrok v vrtcu in v okviru družine.
- Predstaviti, kako izbrati, organizirati, pripraviti in izvesti pohod.
- Predstaviti nekaj iger in Zlatorogovo pravljico in deželo v Bohinju.

2 Kdaj začeti hoditi z otroki na izlet

2.1 Otrok se prvič sreča s hojo že med nosečnostjo

Zdravniki hojo pogosto priporočajo kot najboljši način za ohranjanje aerobne vzdržljivosti med nosečnostjo (Penca, 1991). Ameriška fakulteta za porodništvo in ginekologijo je leta 2002 dala izjavo o nosečnosti in vadbi: »Na splošno je sodelovanje v širokem spektru rekreacijskih dejavnosti med nosečnostjo varno...« Če nosečnice nimajo zdravstvenih ali porodniških težav, jim priporočamo 30 ali več minut zmerne vadbe večino dni v tednu ali vsak dan (Murphy, 2010).

Hoja je torej ena najboljših dejavnosti, s katerimi se nosečnica lahko ukvarja. Hoja ni zahtevna, zato sklepi ne bodo dodatno obremenjeni. Vadbo z lahkoto lahko nadzorujemo in prilagajamo spreminjajočim se potrebam v različnih obdobjih nosečnosti. Spodbuja tudi prekrvavitve – zmanjšuje otekanje sklepov in tveganje za pojav krčnih žil (Murphy, 2010). Lajša pa tudi težave naprej ukrivljene hrbtenice – lordozo, ki zelo pogosto trpinči nosečnice. Navsezadnje pa naj bi pomagala nosečnici do lažjega poroda (Penca, 1991).

Zato naj ženske, ki redno hodijo, hodijo tudi med nosečnostjo, čeprav bodo v zadnjih mesecih zaradi dodatne telesne teže najbrž morale hoditi malo počasneje, kot so vajene. Tistim, ki so prej v glavnem mirovale, svetujejo, naj začnejo hoditi. Začetek mora biti počasen, napredovanje pa zelo postopno. Ženske, ki sicer tečejo, naj raje hodijo, s čimer se bodo izognile pretirani izčrpanosti, zasoplosti in obremenitvami kosti in sklepov zaradi povečane teže. Hormonske spremembe med nosečnostjo pripravljajo žensko na porod in tako vplivajo na sproščanje sklepov, zaradi česar so ti še posebej občutljivi za poškodbe (Penca, 1991).

Zlato pravilo za nosečnice, ki so že bile dejavne, preden so zanosile, je, da ohranjajo stopnjo telesne pripravljenosti in je ne skušajo povečati. Telesu je že nosečnost dovolj velik zalogaj, zato ga ni potrebno obremenjevati s podiranjem hitrostih rekordov. Nedejavne nosečnice pa se morajo začetkov lotiti bolj previdno. Najprej se morajo o svojih načrtih pogovoriti z zdravnikom. V določenih primerih vadba ni priporočljiva (Murphy, 2010) :

- nosečnost z dvojčkoma ali večjim številom otrok;
- prezgodnji porod pri prejšnji nosečnosti;
- previsok tlak;
- krvavitve med nosečnostjo;
- močno zatekanje dlani in nog.

Tveganja pri nosečnosti:

Tri glavne stvari, ki jih nosečnice tvegajo pri vadbi v nosečnosti so hipoksija pri fetusu (pomanjkljiva preskrba fetusa s kisikom), hipoglikemija (pomanjkljiva preskrba fetusa glukozo) in potencialno nevaren dvig temperature fetusa. Sicer pa ni nikakršnih dokazov, da bi pri ljudeh zmerna vadba povzročala takšne posledice, vsaj ne v tolikšni meri, da bi bilo škodljivo za rastočega dojenčka.

Seveda je tveganje manjše, če se nosečnica izogiba vadbi v vlažnem ali vročem vremenu oziroma v vročem, zadušljivem okolju. Med nosečnostjo je uživanje tekočine še pomembnejše kot sicer ne glede na to, ali vadite ali ne (Murphy, 2010).

Varna hoja za dva

- Osebnega zdravnika je potrebno obvestiti o svojih načrtih in se z njim pogovoriti, ali obstajajo kakšni razlogi proti.
- Telesne pripravljenosti ne izboljšujemo, ampak jo ohranjamo.
- Vadimo le na stopnji, na kateri se lahko normalno pogovarjamo.
- Vedno se je potrebno temeljito ogreti in ohladiti.
- Uživati je treba dovolj tekočine in vaditi v prijetnem okolju.
- Po koncu prvega trimesečja se je potrebno izogibati vajam, pri katerih ležimo na hrbtu in vajam raztezanja.
- Ne hodimo daleč od doma in zanesljive pomoči (Murphy, 2010).

2.2 Navajanje dojenčka na pohodništvo in gornišstvo

Z navajanjem na pohodništvo in gornišstvo je potrebno začeti že zelo zgodaj. Praktično že 3-6 tednov starega dojenčka peljemo na svež zrak in sprehod, to velja tudi za zimski čas, čeprav ga je takrat potrebno še dodatno zaščititi pred mrazom (Kristan, 1993). Sprehode izvajamo redno in vsakokrat, izjemoma ne ob zelo hudem mrazu in hudi vročini. Dojenčkov ne vozimo v visoke gore, ki so višje od 2500m zaradi nižje vsebnosti kisika. Tudi vožnja z gondolo ni priporočljiva (Neuman in Turčová, 2004). Vsakokrat za sprehod izberemo različne kraje, kjer je malo hrupa, prahu in izpušnih plinov. To je največkrat le v hribovitih okoljih ali obrobjih mest. Sprva naj dojenček na prostem ostane le od 15-20 min, nato pa postopoma ta čas podaljšujemo.



Priporočljivo je, da starejšega dojenčka nesemo na izlet v vrečastem sedežu, ki se imenuje kenguru. Za starše je mogoče voziček bolj prijetno sredstvo, za otroka pa je stik z osebo, ki ga nosi, bolj pristen in prijetnejši. Ko pa je otrok pripravljen na samostojno hojo, bi se moral dnevno gibati vsaj 2 uri na prostem. Tudi kadar se do izletniške točke pripeljemo z avtomobilom, ali se je prej otrok peljal z vozičkom, mu namenimo nek prostor, kjer bo lahko hodil in tekal. Otroka nikoli ne preganjamo in v primeru, kadar postane utrujen, mu omogočimo, da si odpočije v vozičku ali otroškem sedežu, prirejenem za nošenje starejših otrok. Zapomniti si moramo, da otroka nikoli ne silimo v hojo (Kristan, 1993).

Slika 1. Vrečasti sedež oziroma kenguru (Ringeraja, 2013).

Slika 1 predstavlja vrečast sedež ali kenguru, ki daje pristen stik z osebo oziroma materjo.

2.3 Navajanje otrok, starejših od treh let, na pohodništvo

Otrok, star 3 leta in več, je sam zmožen hoditi neprekinjeno vsaj 30 minut. Mnogi so sposobni veliko več, če so veliko svojega časa preživeli na prostem. Takšne otroke lahko vzamemo na izlet, ki je dolg tudi do 2 uri z dejstvom, da ga bomo morali tudi kdaj pa kdaj nositi. V takšnem primeru se mora menjavati tako hoja kot nošenje otroka, zato morajo potekati tudi starševske menjave v nošnji otroka. V hladnih dneh naj otrok nikoli ne sedi predolgo v sedežu na hrbtu, kajti hitro lahko pride do podhladitve (Kristan, 1993). Ni potrebno, da ves čas hodimo in strmimo k vrhu, vzemimo si čas in se z otrokom igravimo in raziskujemo. Otrokov oči ujamejo vse, tudi stvari, ki jih odrasli ne vidimo oziroma so nam samoumevne. Pustimo otroku, da se stvari dotakne in ugotovili bomo, da je narava pravzaprav otrokovo najboljše igrišče (Neuman in Turčová, 2004).

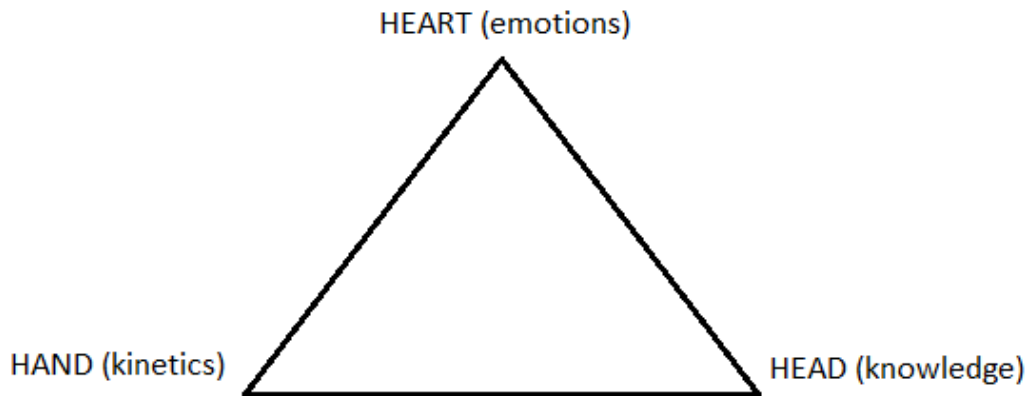
Seveda pa otrok pri tej starosti ne peljemo v visokogorja, kajti s tem, da jih bomo prinesli na vrh, za njih ne bomo storili nič posebnega. Ko spremljamo otrokovo hojo, mu le-to postopoma podaljšujemo, pri tem pa se ravnamo po otrokovem razpoloženju. Nikoli ga v hojo ne silimo, da ne bomo tega nekoč obžalovali. Zgodi se namreč, da lahko otrok zaradi prevelikih naporov izlete zasovraži (Kristan, 1993). Izberimo si cilje, ki jih otrok lahko osvoji, vsak cilj namreč lahko poimenujemo »majhen Mt. Everest« in otrok bo s tem zadovoljen.

Otroci od 3. do 6. leta so običajno vztrajni, potrpežljivi in odlični hodci. Po teh letih pa vse to začne nazadovati, otroci ne vidijo smisla, hitreje se prestrašijo, omaja se njihovo zaupanje v starševske sposobnosti in tako naprej (Kristan, 1993). Takrat nastopi domišljija staršev, postati moramo domiselni glede ciljev, spremljevalcev in otroke zaposliti ob enolični hoji. Kljub vsemu pa je najbolj pomembno, da ima otrok na poti čas zase, da v naravi uživa in jo spozna tako kulturno kot zgodovinsko.

2.4 Pristop k otroku

Če pri odraslih pohodnikih poudarjamo njihovo gibalno razsežnost, razvedrilo in družabno sprostitev v naravi, potem gre pri otrocih za vse to in še za veliko več. Pri otrocih moramo namreč poudariti tudi vzgojno-izobraževalne učinke. Pri odraslih poudarjamo potrebo po hoji, na drugi strani pri otrocih poudarjamo, da ni vse v hoji.

Pri otrocih moramo upoštevati 3 področja zaznavanja: srce, roka in glava. Najpomembnejše je srce oziroma čustva in doživljanja narave. Medtem, ko je pri odraslih v ospredju glava in roka. Glava ponazarja razlago, zakaj in kako stvari delujejo, roka pa učenje praktičnih veščin. Pri otrocih je bolje ustvariti prijazno, stimulacijsko atmosfero, ki v njih vzbudi samozavest, pripravljenost za raziskovanje in občutek varnosti. Če pa jih že na začetku strašimo in svarimo o vseh nevarnostih v gorah, bomo v njih ustvarili nelagodje in strah (Neuman in Turčová, 2004).



Slika 2. Področja zaznavanja pri otrocih (Neuman in Turčová, 2004).

Trikotnik na Sliki 2 prikazuje, katera 3 področja zaznavanja moramo upoštevati pri otrocih: srce, roka, glava.

2.5 Motivacija otroka

Najpomembnejši motiv, zaradi katerega ljudje hodijo v gore, je predvsem estetski (zaradi naravnih lepote in pristnejšega stika z naravo). Temu motivu sledita »zdravstveni motiv« in »motiv premagovanja napa z voljo in lastnimi silami«. Otroci pa svet okoli sebe sprejemajo precej drugače (Burnik idr., 2012). Hoja jih ne navdušuje, jih pa pritegne zaradi časa, ki ga takrat preživijo z družino.

Še posebej otrokom hoja ni všeč po 6. letu starosti, ko jih skoraj noben cilj ne motivira. Če smo bolj izbirični in bolj radovedne narave, je poiskati cilj zelo težko. Upoštevati moramo starost otroka, izkustveno preteklost same družine ali skupine in želje. Največkrat nas s svojimi željami presenetijo prav otroci sami. Dobro jih je upoštevati, kajti tako bomo imeli manj problemov glede motivacije otroka, če so seveda njihovi predlogi sploh izvedljivi in primerni (Stritar, 1998).

Doseganje motivacije najlažje dosežemo tako, da njihovo pozornost odvrčamo od hoje in jo naredimo za pristransko dejavnost. Otrokom je všeč na pohodu predvsem to, kar se dogaja med samo hojo in na cilju. Zato se mora med samo potjo dogajati kar največ stvari, ki jih lahko otroku nudimo. Izleti, ki jih organiziramo, naj bodo igrivi in zabavni, s tem bomo najlažje otroka pripravili do tega, da bo pozabil na hojo, ki se je je prej tako branil. Na izletih oziroma pohodih otroku dovolimo, da opazuje in raziskuje različne stvari in ga pri tem spodbujamo in poučujemo. Nikoli ga ne preganjamo, če zato nimamo resnih razlogov. Z otrokom si ogledamo mravljišče, krmišče za srnjad, zanimiva drevesa, plodove dreves, skale. Opazujemo živali in jih poskušamo posnemati. Še bolj pa lahko otroka razveselimo z nabiranjem borovnic, jagod, malin, gob... Včasih pa je potrebno otroku pripovedovati tudi kakšno povest, bajko ali pravljico (Kristan, 1993).

3 Pohodništvo za mlajše otroke v okviru družine in v vrtcu

3.1 Pohodništvo za mlajše otroke v okviru družine

Živimo zelo razgibano življenje in skozi teden se nam ves čas nekam mudi. Hitimo v službo, šolo, vrtec, popoldan pa spet domov, po nakupih in k popoldanskim aktivnostim. Teden mine hitro, zato nam za druženje in ostale aktivnosti primanjkuje časa. Drugače je za vikend, ko bi lahko ob primernem vremenu preživeli nekaj uric v zanimivi, radodarni in pestri naravi.

Še preden pa se kam odpravimo, je potrebno vedeti, kam bomo mahnili in kako bomo sploh preživeli dan. Izlet je namreč lahko precej naporen in lahko terja precej priprav, izkušenj, moči in volje. Izleta v družini se vedno lotimo kot skupni projekt, pri katerem je pomembna izbira cilja, priprava, izvedba in podoživljanje izleta. Morda je celo bolj pomembno to, da je družina skupaj kot pa naš cilj, zagotovo pa ga moramo začiniti z dobro voljo, primerno pripravljenostjo, s smehom ter sproščenim vzdušjem (Stritar, 1998). Kajti največ otrok pritegne hoja v gore ravno zaradi časa, ki ga preživijo s starši, oziroma v krogu družine. Všeč jim je tudi to, da lahko v krogu družine sami izberejo tempo hoje (Jereb idr., 2003).

Morda si veliko staršev domišlja, da jim ni potrebno skrbeti za otroke, da imajo dovolj gibanja. Res je, da verjetno več vadijo kot starši in da so že na videz zelo dejavni, vendar pa lahko premislimo ob naslednjih vprašanjih:

- Koliko časa vaši otroci presedijo pred televizijo, namesto da bi bili zunaj na prostem?
- Ali so pri telesni vzgoji v šoli dovolj zaposleni z aerobno vadbo?
- Ali v šolo pešačijo ali kolesarijo?

Čeprav tega zagotovo ne počnete nalašč, pa se le vprašajte, ali morda svojih otrok z lastnim zgledom ne vzgajate za »sedeče življenje«. Otroci posnemajo starše in če ste sedeča oseba, jih pravzaprav učite nedejavnosti (Stritar, 1998).

3.1.1 Izbira cilja

Kam naj se podamo, je velikokrat najtežja odločitev. Najslabše je vsekakor to, kadar se podamo vedno na enak cilj pa naj si bo to v družini, v vrtcu, šoli, gimnaziji. Če smo izbirčni in radovedne narave, je to mnogokrat zahtevno delo, kajti upoštevati moramo tako starost otrok, preteklost družine, njene sposobnosti in želje (Stritar, 1998). Najlažje pa nam je takrat, kadar nas s predlogi presenetijo in razveselijo otroci. Najbolje jih je upoštevati, saj se s tem izognemo, da otroci ne bodo motivirani, seveda če je cilj, ki so si ga zadali, izvedljiv in primeren njihovi starosti.

Najpomembnejše pravilo pri hoji z otroki v gore:

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

Na pohod se z otroki podamo le, če pot poznamo, smo jo že prej prehodili, oziroma smo se o njej posvetovali z znanci, prijatelji, sorodniki. Prepričani moramo biti sami vase, da smo fizično in psihično sposobni. Ob težavah, ki nam pretijo pri vsakem vzponu v primeru nepripravljenosti, lahko postanemo nervozni in zadirčni, kar prenesemo tudi na otroke.

Otroci potrebujejo cilj, ki jim predstavlja izziv. Zanimivi cilji jim pomagajo premagovati težave in napore, s katerimi se soočajo. Prenizko zastavljeni cilji jih ne motivirajo, previsoki pa povzročajo stres in občutek nejevolje in nemoči (Burnik idr., 2012). Seveda pa si ne smemo postavljati nemogočih podvigov in ciljev, kajti otroci ne marajo dolgotrajne hoje in imajo raje izzive in napore, ki zaposlijo dušo in telo. Vzdržljivost je pri mlajših otrocih zelo pomembna, upoštevati pa jo moramo tako pri izbiri kot dolžini ture. Veliko je odvisno od kronološke starosti otroka, nanjo pa vplivajo še otrokove naravne in pridobljene gibalne sposobnosti, vaja ter motivacija. Paziti moramo, da podvigi ne bodo predolgi, kajti naslednjič bomo s težavo spravila otroka spet na podoben podvig (Stritar, 1998).

Starši in športni pedagogi poznajo motorične in psihološke zmožnosti otrok. Seveda pa morajo zahtevnost in tempo izleta uravnavati po najšibkejšem. Ustrezna telesna pripravljenost otrok preprečuje prehitro utrujenost in omogoča hitrejši tempo ali daljše, veliko bolj zahtevne izlete. Starši pa morajo poskrbeti, da bodo dovolj vsebinsko in psihično pripravljeni. S tem bodo preprečili, da bi se izlet končal klavrno in dolgotrajno (Burnik idr., 2012).

3.1.2 Izbira cilja za družinski izlet glede na starost otroka

Tabela 1

Izbira cilja za družinski izlet glede na starost otroka (Stritar, 1998)

Starost	Čas hoje (bivanja)	Način gibanja	Oblika izletov
2 meseca do 2 leti	Do 2 uri bivanja na zraku, hoje (ko otrok shodi) od 30 min do 1 ure (odvisno od sposobnosti)	Vožnja z vozičkom, nošenje, hoja	Sprehodi, občasno krajši izleti
2 do 3 leta	Do 3 ure bivanja na zraku, strnjene hoje 30 min (čas hoje odvisen od sposobnosti)	Nošenje, hoja	Sprehodi, krajši izleti
3 do 4 leta	Do 4 ure bivanja na zraku, hoje do 2 uri (odvisno od sposobnosti)	Hoja z vmesnimi počitki, nošenje po potrebi	Sprehodi, krajši izleti
4 do 5 let	Hoje 3 do 4 ure	Hoja z vmesnimi počitki	Sprehodi, krajši izleti, občasno poldnevni

			izleti
5 do 7 let	Hoje do 4 ure	Hoja z vmesnimi počitki, plezanje po malo zahtevni zavarovani plezali poti ob varovanju	Sprehodi, krajši izleti, poldnevni izleti, občasni celodnevni izleti ali večdnevni pohod, razdeljen na etape
7 do 10 let	Hoje do 5 ur	Hoja z vmesnimi počitki, plezanje po malo zahtevni zavarovani plezalni poti ob varovanju	Sprehodi, krajši izleti, poldnevni izleti, celodnevni izleti, občasno pohodi
10 do 12 let	Hoje do 5 ur	Hoja z vmesnimi počitki, plezanje po malo zahtevni ali zmerno zahtevni zavarovani plezalni poti ob varovanju	Sprehodi, krajši izleti, poldnevni izleti, celodnevni izleti in pohodi
12 do 14 let	Hoje do 6 ur	Hoja (počitki po potrebi), plezanje po malo zahtevni ali zmerno zahtevni zavarovani plezalni poti ob varovanju	Sprehodi, krajši izleti, poldnevni izleti, celodnevni izleti in pohodi
14 do 16 let	Hoje do 6 ur	Hoja (počitki po potrebi), plezanje po malo zahtevni ali zmerno zahtevni in občasno zahtevni zavarovani plezalni poti ob varovanju ali samovarovanju	Sprehodi, krajši izleti, poldnevni izleti, celodnevni izleti in pohodi
Od 16 let naprej	Hoje 6 ur ali več	Hoja (počitki po potrebi) plezanje po malo zahtevni, zmerno zahtevni in zahtevni zavarovani plezalni poti ob varovanju in samovarovanju	Sprehodi, krajši izleti, poldnevni izleti, celodnevni izleti in pohodi

Tabela 1 predstavlja, kako izbrati cilje glede na starost otroka za družinski izlet. Omenja pa tudi plezanje po zavarovanih plezalnih poteh. PZS jih uvršča v enotno skupino zahtevnih poti, vendar pa obstajajo med njimi velike razlike v težavnosti, kar je izjemno pomembno pri osvajanju gorskega sveta z otroki.

Razvrstitev plezalnih poti:

- **Malo zahtevne zavarovane plezalne poti:** Večina ljudi in gornikov bi te poti zmogla brez varovanih naprav. Strmina ne preostra, izpostavljenost minimalna ali je sploh ni. Pogosto so speljane po grapah, širokih grebenih ali položnem svetu.
- **Zmerno zahtevne zavarovane plezalne poti:** Poti speljane po bolj strmih svetih, so mestoma izpostavljene in pretežno zavarovane z žicami.
- **Zahtevne zavarovane plezalne poti:** So speljane tudi po navpični steni in so zelo izpostavljene. Postrežejo nam z resnimi težavami in vzbujajo občutek resničnega plezalskega doživetja. Zavarovane so z žicami, klini, skobami, umetno izklesanimi stopi ter lestvami.
- **Zelo zahtevne zavarovane plezalne poti:** Zaradi težavnosti se teh poti lahko lotijo le izurjeni in izkušeni gorniki. Spoprijeti se morajo s številnimi navpičnimi odseki, s previsnimi mesti in z veliko izpostavljenostjo. Pri napredovanju je pomembna moč v rokah.
- **Izjemno zahtevne zavarovane poti:** Le za vrhunske gornike. Za otroke in mladostnike zaradi potrebnega alpinističnega znanja, velike izpostavljenosti in psihičnih obremenitev kljub varovanju niso primerne (Stritar, 1998).

3.1.3 Priprava na izlet

Otroci sprva potrebujejo motivacijo, ki je nujna in obvezna, nihče si namreč ne želi na izlet z otrokom, ki bo ves čas tarnal. Otroci morajo biti seznanjeni z izbiro cilja, če ga že razumejo, pri tem pa je dobro, da aktivno sodelujejo. Otrokom moramo cilj posredovati že kak dan prej, vsekakor pa ne jutraj, ko se na pot že odpravljamo (Stritar, 1998).

Pred vsakim odhodom na izlet moramo natančno vedeti, kam in kod gremo, koliko časa bomo hodili, kakšna je pot, kako pogosto so koče ter kdaj in kam bomo prišli v dolino. Zato bomo potrebovali zemljevid, še bolj pa poznavanje terena (Kristan, 1993). Kot smo že dejali, je motivacija najbolj pomembna, kako pa se je bomo lotili, je odvisno predvsem od nas samih, naše avtoritete, sposobnosti, znanj... Otroci morajo na izlet z veseljem, z občutkom, da so pripravljeni in motivirani (Stritar, 1998). Začnejo lahko že s pripravo opreme, nahrbtnika, čevljev, kape, rokavic, hrane, pijače... Starši pa morajo poskrbeti za športno, večplastno obleko, topla oblačila, rezervne nogavice, pelerino, skratka vse za muhasto in lepo vreme. Pri otrocih pozabimo na znamko in lepoto oblačil, dajmo otrokom oblačila, ki jih ne bo škoda, naj raziskujejo naravo in se ne ozirajmo na čistočo oblek.

Otrok se mora v naravi sproščeno uvesti na tla, kaj pobrskati med travo in se počutiti svobodnega (Stritar, 1998). Pri enodnevnih in nekajdnevih izletih sta količina in vrsta hrane drugačni kot pri večdnevih izletih. Na večdnevih izletih je količina hrane odvisna od trajanja in od planinskih koč, preko katerih se bomo podali. Priporočljivo je, da imamo na dan vsaj dva obilnejša in topla obroka, med potjo pa še do tri manjše obroke. V gore vzamemo hrano, ki je preprosta, polnovredna, težko pokvarljiva, dobrega okusa in zdrava. Vsebovati mora ogljikove hidrate, maščobe, beljakovine, vitamine, minerale in soli. Imeti pa moramo tudi dovolj vode, da ne dehidriramo (Burnik idr., 2012).

3.1.4 Izvedba izleta

Je enkratno, neponovljivo dejanje, odvisno od zdravstvenega počutja otroka, njegovega značaja, volje, želja in interesov. Pomembne so tudi naše spodbude in predanost, da skupaj z otrokom preživimo nepozaben dan v gorah (Stritar, 1998).

Prednost izletov je v tem, da se odvijajo v naravi, na svežem zraku, soncu, ob vodi, stran od velikih mest in onesnaženosti. Prav tako so najbolj dostopna oblika in najcenejša izbira rekreacije (Videmšek in Pišot, 2007). Ampak otroci včasih ne vidijo smisla hoje, naprezanja v strmino in premagovanja žeje ter lakote. V teh primerih moramo zaposliti otrokove mišice in duha z zahtevnejšo potjo. Seveda pa ne prezahtevno, da ne pride do popolne utrujenosti. Pri manj zahtevnih vzponih lahko otrokom hitro postane dolgčas, začnejo sitnariti in izlet nam pade v vodo. V takšnih primerih moramo biti pripravljeni, da pri otroku vzbudimo ustvarjalnost, domiselnost. Začnemo iskati zaklade, pripovedujemo zgodbe, priredimo tekmovanje, opazujemo živali, obiramo jagodičevje itd. (Stritar, 1998).

Namen izletov pa ni le zabava, razvedrilo in aktiven počitek otrok, ampak je tudi usmerjanje k opazovanju naravnih lepot v različnih letnih časih. Z opazovanjem rastlinstva, živalstva, kamnin, gozdnih sadežev razvijamo estetski čut do naše narave, kar bogati kulturo otrok, ljubezen do narave, v kateri kasneje najdemo razvedrilo in zabavo (Videmšek in Pišot, 2007).

Naši mladi hodci se običajno hitreje utrudijo, zato morajo počivati večkrat in nadomestiti izgubljeno energijo in tekočino. Na primer 6-letni otrok hodi enkrat počasneje kot odrasla oseba, zato moramo to upoštevati pri načrtovanju izleta kakor v nas samih. Ko pridemo na cilj, velikokrat sledi primerna malica, osvežitev in počitek. Izbrati moramo kraj, kjer je prostor udoben in topel. Njihova nemirnost ob počitku hitro naraste in kaj hitro začnejo raziskovati in njihovo raziskovanje jih zagotovo pripelje do skrinjice z žigi, tako na vrhu kot v koči. Zelo radi se podpišejo v zvezek, če to že znajo, ter pritisnejo oznako v knjižico, dnevnik ali kar na roko. S tem sporočijo vsem, da so bili na cilju in jim je uspelo. Nikar ne pozabimo na to, žigi otrokom dajo veliko veselja in motivacije za naprej.

Izleta pa na tej točki seveda ni konec, čaka nas še pot navzdol. Ta naj bo lažja in manj tehnično zahtevna kot vzpon, po počitku je namreč otrok navihan in razigran in v dolino bi kar poletel. Hoja navzdol pa je velikokrat bolj zapletena kot vzpon, navzdol trpijo sklepi in hrbtenica, težje pa se nadzoruje tudi teren. Nikakor otrokom ne pustimo teči, temveč jih s primernim tempom vodimo navzdol. Tek lahko preizkusijo le na ravnem terenu, če bodo še imeli moč za to. Kajti ko se naša pot bliža koncu, so otroci največkrat že precej utrujeni in čakajo le še na počitek in spanec. Tako podoživijo izlet zelo različno, ostanejo jim spomini kot so kamenčki, žigi, slike, palice...Zelo radi se še nekaj časa o tem pogovarjajo, od nas pa se pričakuje, da jim svetujemo, da narišejo kako risbo, kaj napišejo ali se preprosto izpovejo (Stritar, 1998).

Na pohodih po naših gorah imamo enkratno priložnost, da nekaj prispevamo k varovanju in ohranjanju naše naravne in kulturne dediščine. S seboj v dolino odnesemo smeti, ne trgamo in ne uničujemo cvetja in ne plašimo divjadi (Burnik idr., 2012). Prispevajmo k čistemu okolju na vsakem koraku in narava nam bo zato hvaležna.

3.2 Pohodništvo za mlajše otroke v okviru vrtca

Otroci v predšolskem obdobju in vrtcu pogosto hodijo na različne sprehode in lažje izlete. Zato skrbi tudi šolstvo, ki skuša obogatiti športne dejavnosti z obiski primernih vzpetin ali naravnih znamenitosti. K temu so pripomogla predvsem razgibana dogajanja v današnji družbi, 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). Otrokom šole želijo približati lepote, zanimivosti in zakonitosti narave, preizkušati in razvijati telesne in duševne lastnosti posameznikov ter vplivati na medsebojne odnose v skupini. Vendar pa le želje po spremembi in popestritvi dela z lepo zastavljenimi cilji niso dovolj. Takšni programi zahtevajo temeljite priprave, ustrezno vodenje, spremljanje skupine in nazadnje ovrednotenje tistega, kar je bilo že storjeno (Stritar, 1998).

Za otroke je vsak izlet edinstven in neponovljiv. Predvsem je odvisen od oddaljenosti izbranega cilja in zahtevnosti, vremenskih nevšečnosti ter usposobljenosti in obnašanja gornikov. Ko gre izlet kot po maslu, so vsi srečni in zadovoljni, lahko pa nas doleti tudi kakšna nevšečnost. Prav ta dan, ko smo se z otroki odpravili na izlet, lahko začne deževati, pojavi se nevihta in naenkrat imamo veliko več težav kot na začetku. Nekdo postane bolan, ne more naprej, skratka, na vse te dejavnike moramo prej pomisliti in se jim poskušati izogniti.

Vodenje otrok v gore se nikoli ne sme spremeniti v dramo, kajti to je odgovorno dejanje vseh, ki pri tem sodelujejo. Zato moramo pred vsakim izletom v gore izdelati natančen načrt z vsemi podrobnostmi ter ustrezno organizacijo (Stritar, 1998).

3.2.1 Izбира cilja v okviru vrtca

Ponudba v naših gorah je zelo pestra, kajti svet okoli nas je bogat in raznolik. Vabijo nas različni vrhovi, vzpetine, griči, slapovi, reke, divjina, rastline in živali. Navsezadnje pa tudi prijetna družba in ljudje.

Odločitev vzgojitelja ali učitelja, kateri cilj bo izbral, se prilagaja glede na namen in cilj izleta. Cilji so lahko rekreativne narave, doživljajski, zabavni ipd. V vrtcih prevladujejo predvsem rekreativni in poučni izleti (Stritar, 1998). Vrtec oziroma šola imata nalogo vzgojiti otroka tako, da bo postal šport oziroma planinstvo del njegovega vsakdanjega življenja (Burnik, 2012). Otroci v vrtcu cilj redko izbirajo sami, odločitev je po navadi vzgojiteljeva. Kajti cilj mora biti primeren za vse, upoštevati mora predvsem vremenske razmere ter psihične in fizične lastnosti udeležencev izleta. Za izlet je pomembna tudi lokacija vrtca oziroma njena oddaljenost od cilja. Prevoz nam namreč lahko precej oteži organizacijo samega izleta, vendar je v današnjem času alternativ veliko (Stritar, 1998). Zato lahko izlet organiziramo tako, da v celoti temelji na hoji ali pa v kombinaciji s prevozom. Po vsebini in obliki ločimo različne vrste izletov (Videmšek in Pišot, 2007):

- Izlet, združen z ogledom kraja, okolice, izlet k reki, jezeru k morju, izlet, na katerem nabiramo gozdne sadeže, občudujemo živali itn.
- Planinski izlet (enodnevni ali večdnevni).

Cilji izleta:

- Omogoča aktiven počitek.
- Daje možnost za razvedrilo in zabavo.
- Prispeva k razvoju otrokove celovite osebnosti.

Čas trajanja izletov je odvisen:

- Od bližine kraja, kamor odhajamo.
- Od dolžine hoje, ki je potrebna, da osvojimo cilj (upoštevati moramo starost otrok, sposobnosti in značilnosti) (Videmšek in Pišot, 2007).

Najpomembnejše pri izletu je vsekakor poznavanje samega terena, smer vzpona in povratka. Izogibati se moramo strmih bližnjic in neoznačenih stez, te nam lahko izlet le še podaljšajo, naše najmlajše pa pošteno utrudijo. Najmlajših otrok ne vodimo po poteh, ki so tehnično zahtevne (skalovje, plezalni odseki) ali izpostavljene strmim prepadam in deročim vodam. Prioriteta nam mora biti, da otroci osvojijo dani cilj, kočo, znamenitost ali točko izleta. S tem bodo ponosni nase, ker so opravili težko nalogo, vložili veliko truda in okrepili svojo voljo. Zanimiv cilj pri otrocih pomaga premagovati težave in napore. Prenizko zastavljeni cilji otroka ne motivirajo, previsoki pa povzročajo stres in občutek nemoči. Zato morajo športni pedagogi in vzgojitelji dodobra poznati otrokove motorične in psihične sposobnosti ter se vedno ravnati po najšibkejšem udeležencu izleta (Burnik idr., 2012). Včasih pa se zgodi tudi, da skupina ne doseže načrtanega cilja. Vzroki so različni; od pomanjkanja volje, poškodbe, bolezni ali predolgega vzpona. Vodja mora takrat oceniti situacijo in ustrezno ukrepati ali skupino peljati naprej ali nazaj. Vsekakor je bolje premisliti dvakrat (Stritar, 1998).

Če bodo tako starši kot pedagogi v šolah in vrtcih znali otrokom približati planinstvo ter jih navdušiti za hojo v gore, bodo s tem pozitivno vplivali na osebnostni, motorični razvoj otrok ter na njihovo zdravje. Zato bodo pa morali poznati tudi motive otrok za hojo v gore. Največjo težo pri otrokovih motivih v gore predstavlja socialna komponenta. Otroci namreč močno pozdravljajo druženje in zabavo, zato je to njihova največja motivacija. Na izletih se lahko spletajo nova prijateljstva, lažje se pogovarjajo z vrstniki, spoznavajo svoje mesto v skupini, se igrajo, si pomagajo in se sproščeno družijo. Poleg socialnih komponent pa so otrokovi motivi za hojo v gore tudi narava, živali, lepote gora, ponos ob osvojenem vrhu, bivanje v kočah... (Burnik idr, 2012).



Slika 3. Izbira cilja je zelo pomembna (Pohodništvo in izletništvo, 2013).

Slika 3 prikazuje, kako težka in pomembna je izbira cilja. Saj je čas, ki ga bomo porabili za določen izlet, lahko zelo različen.

3.2.2 Izbira cilja skupine glede na starost otroka

Tabela 2

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 2 so prikazana priporočila pri izbiri cilja. Kot kriterij je navedena starost otrok. Prilagajajo se ji čas hoje, strmina in oblika izleta, niso pa v tabeli prikazane izkušnje otrok, ki lahko močno vplivajo na dejanske sposobnosti in s tem tudi na izbiro cilja. Del tabele je namenjen tudi skupnemu času hoje, ni pa navedena dolžina izleta, ki se običajno razlikuje od časa hoje. Dolžini moramo prišteti namreč tudi čas od vrtca do izhodišča in nazaj.

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).

3.2.3 Priprava na izlet v okviru vrtca

3.2.3.1 Vodja izleta

Usposobljenost tistega, ki organizira izlet, je izjemno pomembna. Imeti mora gorniške izkušnje, pedagoška in psihološka znanja ter osebnostne in organizacijske kvalitete, močno povezane z avtoriteto. Pri vodenju izletov se namreč združujejo osebnostne lastnosti s pridobljeno izobrazbo in konjičkom (Stritar, 1998).

3.2.3.2 Sodelovanje z vrtcem, šolo ali društvom

Vsekakor se o namenu izleta najprej obvesti vodstvo šole, vrtca ali društva. Dejavnost se nikoli ne sme organizirati brez vednosti in potrditve ravnatelja, pomočnika ali vodje. S tem rešimo že enega izmed organizacijskih problemov, kot so prevoz, ostale spremljevalce in zagotovitev opreme. Vsi odrasli in spremljevalci morajo biti seznanjeni s ciljem, nalogami, potjo in pripravo v naprej, da se lahko na izlet učinkovito pripravijo (Stritar, 1998).

3.2.3.3 Sodelovanje s starši

Staršem morajo vzgojitelji vnaprej predstaviti načrt izleta. Na skupnem srečanju ali s pisnimi sporočili jih obvestijo o izletu, o izbranih ciljih, dodatnih stroških, opremi, času odhoda in prihoda, zbirnem mestu, malici ipd. Starše pogosto povabijo s seboj in tako zagotovijo številno spremstvo na izletu (Stritar, 1998).

Starši imajo lahko pomembno vlogo na izletu in pripravi, saj so lahko izjemni pomočniki in nam vodenje močno olajšajo. Na izlet moramo pripraviti tudi starše, opozorimo jih, da je izlet naš skupni cilj, ki mu bomo prilagodili osebne cilje. Starši naj vedno na izletu hodijo na repu kolone, vključujemo pa jih v igro (Peršolja, 2001).

3.2.3.4 Priprava otrok

V načrtovanju izleta morajo sodelovati prav vsi, tudi otroci. Z namenom izleta morajo biti seznanjeni, tudi z izbranim ciljem in opremo. Pomagajo lahko pri iskanju ustrezne literature in pridobivajo informacije o kraju, ki ga bodo obiskali (Stritar, 1998). Povejmo jim kaj zanimivega o kraju, kamor se odpravljamo, recitirajmo pesmico ali preberimo pravljico, ki se nanaša na cilj pohoda.

V primeru, da je pohod fizično napornejši, se morajo na večje telesne napore pripraviti. Kajti otroci se pri hoji zelo razlikujejo, nekateri v hrib kar tečejo, drugi godrnjajo in zaostajajo.

Najpomembnejša pa je motivacija otrok. Velja, da je lahko nek hrib dolgočasen in nanj z nobenim veseljem ne bodo pristopili. Na drugi strani pa lahko še isti otrok kar odvihra na

Triglav ali katero podobno znano destinacijo. Zato se moramo še posebej izogibati, predvsem točkam, ki smo jih v okviru šole ali vrtca že večkrat obiskali (Stritar, 1998).

3.2.3.5 Oprema in pripomočki

Opremo in pripomočke moramo predvideti glede na zahtevnost cilja, na katerega se odpravljamo. Pri obleki, obutvi, količini pijače, malici in ostalih pripomočkov, ki spadajo zraven, moramo največji poudarek dati obutvi. Ta mora biti varna, udobna in z narezano gumo (Stritar, 1998). Najboljši so gorniški čevlji, ki so jih otroci že dobro znosili, nikakor pa ne smejo biti novi ali malo rabljeni.

Naslednja, zelo pomembna oprema je obleka, ki mora biti prilagojena temperaturi in situaciji vremena, zagotovo pa mora biti udobna, športna in večplastna. Odvečno obleko moramo vedno sleči in jo spraviti v nahrbtnik, v katerem ne sme manjkati tudi vetrovka ali perelina, kapa in rokavice. Ne pozabimo tudi na sončna očala in kremo za zaščito pred soncem .

Sledi malica, ki jo mora imeti vsak udeleženec izleta, je pa ta stvar lastnega okusa, količina pa je odvisna od dolžine izleta. Na zahtevnejših pohodih moramo zato imeti snovi, ki nam dajo hitro energijo, kot so čokolade in druge dobrote. Še pomembnejša od malice pa je pijača, kajti vnos mora biti zadosten, čeprav nam je včasih težko, ko moramo napolniti nahrbtnik z dodatno težo vode (Stritar, 1998).

3.2.3.6 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 kadrovske pogoje za opravljanje predšolske vzgoje (Stritar, 1998).

Tabela 3

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 3 prikazuje, da moramo v vrtcu zagotoviti spremstvo dveh polnoletnih oseb, na planinskih izletih pa tri polnoletne osebe. V osnovni šoli pa pripada en odrasli spremljevalec na 16 otrok. Pri ostalih dejavnostih, kot so planinski krožki, tabori, zahtevnejši pohodi pa mnogi vrtci in šole zaradi varnosti organizirajo izlete po skladu Planinske zveze Slovenije.

Tabela 4

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

3.2.4 Izvedba izleta

Pomembno je, da je čas, ki ga porabimo za hojo, nekoliko daljši, kot je vsakdanji napor otroka. Čeprav se moramo glede časa vedno ravnati po najšibkejšem oziroma najmanj zmogljivem otroku. Nenehno se moramo prilagajati skupini in njenemu razpoloženju in paziti, da otroci ne dobijo odpora proti hoji (Dolenc idr., 1997).

Pred odhodom vodja skupine prešteje vse udeležence in preveri obutev, obleko ter težo nahrbtnikov. Starše obvesti o času in mestu povratka, otroke pa varno namesti v prevozno sredstvo, če je to potrebno. Na mestu izhodišča jih ponovno prešteje in nato pričnejo s samim izletom.

3.2.4.1 Hoja

Kljub temu, da s hojo otroci ne bodo imeli težav, saj je to naše osnovno in hkrati naravno gibanje, bo večina udeležencev daljši pohod odklanjala. Hoja se jim bo zdela dolgočasna in monotona, saj otroci v tem času ne marajo telesnega napora, vročine, žeje, nošenja nahrbtnika itd. V tem ne vidijo smisla, držijo se kisle in so nejevoljni. Seveda to ne velja za vse udeležence, vendar to predstavlja glavnino, zato mora vodja skupine izlet narediti zabaven, poučen in zanimiv. To pa je pravzaprav najtežja naloga vsakega vodje izleta. Na to mora misliti še preden se poda na pohod in skrbno izbrati raznoliko pot. Pri napredovanju jih spodbuja, opozarja in zavaruje nevarna mesta. Hitrost prilagaja večini udeležencev oziroma najpočasnejšemu ter skrbi, da se kolona ne raztegne. Izlet razdeli na postanke in etape (Stritar, 1998).

3.2.4.2 Spremljevalne dejavnosti

Ker je hoja monotona, moramo to monotonost razbiti. Vendar kako? Avtorji (Dolenc idr., 1997) opozarjajo, kako je pomembno, da je izlet vsebinsko bogat. Izlet bo poučen in zanimiv, če bomo izkoristili vsakršno priložnost, da si ogledamo naravo in kulturno dediščino. Poleg hoje lahko vodja organizira različne aktivnosti, kot so krajši tek, plezanje, ciljanje, drsanje, gibalne igre ipd. Otroci se lahko urijo v orientaciji, uporabi zemljevida, sledenju planinskih oznak in še in še. Naravno okolje pa jim nudi spoznavanje živalskega in rastlinskega sveta, spoznavanje kamnin, neba in sonca. Med hojo pa se z otroki lahko pogovarjamo o najrazličnejših dogodkih iz realnega sveta ali iz pravljic. Sestavljamo zgodbe, si izmišljujemo uganke in igre, otroci pa nam ob tem prisluhnejo. Običajno jim poslušanja nikoli ni dovolj. Vsi skupaj tako še izboljšujemo medsebojno komunikacijo in poznavanje drug drugega. Izleti pa so tudi prvovrstne 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 ga poskušajo oponašati in posnemati (Stritar, 1998).

3.2.4.3 Počitki

O tem, kdaj bo postanek, se moramo odločiti sami, moramo pa poznati nekaj dejstev. Otroci se utrudijo hitreje 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. Na cilju mora otrokom na varnem in toplem mestu omogočiti daljši odmor z malico in obnovitvijo izgubljene tekočine. 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).

3.2.4.4 Povratek

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

3.2.4.5 Nevarnosti

Nevarnost lahko preti na vsakem koraku, lahko se pripetijo poškodbe in nesreče pri vsakem izletu. Preventivna priprava je sicer najboljša, da se otroci in udeleženci seznanijo z nevarnostmi in ustreznim ravnanjem s predmeti in pripomočki, ki jih bodo imeli s sabo.

Na pohodih pride največkrat do žuljev in padcev z lažjimi poškodbami. To lahko rešimo s prvo pomočjo, obliži, ki hitro omilijo rane. Najbolj moramo paziti na udarce v glavo in po

takšni poškodbi biti pozorni na vrtoglavico, bruhanje in zaspanost. Na bolj izpostavljenih terenih pa so bolj nevarni zdrsi po travi, izpranem grušču ali snegu. Zato skupine otrok ne vodimo po prepadnih poteh in pobočjih, ki so zasneženi.

Pa vendarle lahko pride do poškodb, četudi smo storili vse prav. 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. Vse to je odvisno od situacije poškodovancev.

Veliko problemov nam lahko povzročajo tudi živali, nekatere bolj prijazne nekatere manj. Tako lahko zaradi klopa staknemo meningitis ali boreliozo, med drugi pa nas lahko ugrizne tudi kuža. Zaradi tega otrokom prepovejmo božanje psov, proti klopom pa naj bodo zaščiteni (Stritar, 1998).

3.2.4.6 Vrnitev domov

Vrnitev domov mora biti točna in na točno določenem dogovorjenem mestu. Pred tem vedno preverimo število otrok in opremo. Pred slovesom jih prijetno pozdravimo in povabimo na nove dogodivščine.

4 Ciciban planinec

Akcijo Ciciban planinec so uvedli že leta 1975 pod okriljem mladinske komisije Planinske zveze Slovenije. Njihov namen je bil usmerjati mlade planince k zdravemu življenju v naravi, jih seznaniti z osnovami planinske dejavnosti ter varnostnimi ukrepi v gorah. Ob tem pa so hoteli pri otrocih tudi vzbuditi razvijanje tovarštva, poštenosti, delavnosti, vztrajnosti in vedoželjnosti, hkrati pa jih seznaniti s hojo, njihovo okolico in najbližjimi vzpetinami (Kovšca, Peršolja in Muhič, 2011).

Akcija skozi leta ni bila deležna večjih sprememb, ki bi sledile napredku in novemu načinu delovanja mladih. Zaznali so močan padec v številu podeljenih znakov in manjšem številu članov Planinske zveze Slovenije. Zato so se v zadnjih nekaj letih odločili za prenovo, ker želijo spodbujati organizirane oblike gornišstva ter vse mlade obiskovalce gora bolj kvalitetno usposobiti za doseg končnega cilja – samostojnega varnejšega gibanja v gorah. Začrtali so si tudi prenovo dnevnikov, ki so postali bolj prilagojeni mladim in so izrazno bližje ciljnim starostnim skupinam (Kovšca, 2011).

Akcijo so poimenovali program Ciciban planinec, v katerem lahko sodelujejo predšolski otroci in osnovnošolski otroci do vključno drugega razreda, obeh spolov, ki so člani planinskega društva. Otroci lahko sodelujejo samo v tekmovalnem delu programa, za te članstvo v društvu ni obvezno, je pa dobrodošlo. Za sodelovanje v programu pa prav vsi potrebujejo dnevnik Cicibana planinca.

4.1 Cilji programa

S programom želijo udeležencem:

- Predstaviti celovitost planinstva in jih vzgajati v aktivno društveno članstvo.
- Omogočiti začetek procesa planinskega usposabljanja zaradi varnejšega in doživetij polnejšega gibanja v naravi.
- Predstaviti različne oblike gibanja in dejavnosti v naravi v vseh letnih časih.

S programom tudi vzpodbujamo družinsko planinstvo in organizirane planinske dejavnosti v društvu, v vrtcu in osnovni šoli (Kovšca idr., 2011).

4.2 Vsebina in tekmovalni del programa

Program obsega vsebine Planinske šole, ki so prilagojene starosti, znanju, veščinam in izkušnjam udeležencev. Priporočene vsebine in minimalna raven znanja in planinske usposobljenosti, ki naj jo udeleženci dosežejo v posameznem programu, so opredeljeni z navodili za izvedbo programa. Program izvajamo na srečanjih planinskih skupin, izletih, taborih in drugih oblikah planinskega druženja. Tekmovalni del programa pa vsebuje priznanja, ki so predvsem dodatno motivacijsko sredstvo za doseg cilja. Razdeljen je v 4 stopnje, ki so zasnovane tako, da v vsaki izmed njih udeleženci z udeležbo na sprehodih in izletih pridobijo novo ali utrdijo staro planinsko znanje. Vsaka naslednja stopnja je namreč nadgradnja predhodne, zato je za vsako naslednjo stopnjo priznanja treba osvojiti

predhodno znanje. Priznanja, ki jih dobijo, so nalepke, knjižica Ciciban v gorah in spominska diploma. Nalepke se nalepijo na izdelano podlago, ki ponazarja goro od vznožja do vrha ter življenje v tistem delu gorskega sveta. Za dosego 1 nalepke markacije morajo udeleženci opraviti 4 izlete, za vsako naslednjo pa spet 4 dodatne izlete. Nalepke si sledijo: nalepka markacije, Gorskega apolona, Clusijevega svišča, za konec pa prejmejo knjižico Ciciban v gorah, diplomo in začetni dnevnik naslednjega programa Mladi planinec (Kovšca idr., 2011).



Slika 4. Ciciban planinec (Kovšca, 2011).

Na Sliki 4 je prikazan znak Ciciban planinec oziroma Ciciban planinka, s katerim želijo udeležencem približati in predstaviti celovitost planinstva, omogočiti planinsko usposabljanje in predstaviti različne oblike gibanj v naravi.

5 Športni program Mali sonček

Mali sonček je razširjen športni program, ki je posodobljen in obogaten. Namenjen je predvsem otrokom od drugega do šestega leta starosti. Program sestavljajo 4 podstopnje, ki se med seboj dopolnjujejo in nadgrajujejo.

Namen športnega programa Mali sonček je obogatiti gibanje v vrtcu z raznovrstnimi gibalnimi/športnimi vsebinami in pri otrocih spodbuditi željo, navado in potrebo po športnem udejstvovanju v vseh starostnih obdobjih (Videmšek, Zajec in Stančević, 2012).



Slika 5. Mali sonček (Videmšek idr., 2012).

Na Sliki 5 lahko vidimo znak športnega programa Mali sonček, ki pri otrocih spodbuja željo po športnem udejstvovanju.

5.1 Modri planinec

Za opravljene 4 izlete dobi otrok nalepko, med te izlete pa se štejejo daljši sprehodi v bližini vrtca, izleti s planinskimi društvi, športnimi društvi ali drugimi organizacijami. Izletov, ki jih omogočajo različne institucije, se lahko udeležijo tako s starši kot z vzgojitelji. Priporočljivo pa je, da z nalepko izvedemo po dva izleta v bližini vrtca in dva, ki se odvijata na nekoliko dvignjenem svetu, če je le možno izven območja vrtca. Dva sprehoda in en izlet (skupaj s starši) organizira vrtec, en izlet pa izvedejo starši.

Predpostavljamo, da je najboljši, če se en sprehod opravi jeseni, eden pozimi ter dva spomladi. Ti pa si naj bodo med seboj čim bolj različni glede na potek, vmesne in končne cilje. Otroke naj vodi pot in ne cilj, naj so izleti domišljjski in odvijajoči se v naravi.

Čas hoje oziroma bivanja na zraku je približno dve uri, od tega naj bo vsaj 30 min hoje. Jesenski sprehod je lahko nekoliko daljši in izveden v okolici vrtca. Izvedemo ga lahko npr. do parka, gozda, vmes pa opazujemo drevesa, nabiramo listje, opazujemo promet itd., s čimer uresničujemo tudi cilje z drugih področij dejavnosti v vrtcu (narave, družbe, matematike, jezika, umetnosti). V zimskem času naj izlet traja vsaj 30 minut, a bivanje na zraku lahko nekoliko omejimo, zlasti ob izjemno nizkih temperaturah. Otroci naj v snegu delajo stopinje, iščejo sledi, oponašajo živali itd.

Za izlet s starši, ki ga organizira vrtec, izberemo cilj, ki nam omogoča izvajanje skupinske gibalne / športne igre. Na travniku lahko skrijemo zaklad, do katerega nas vodi označena pot. Na drugi izlet se podajo otroci s svojimi starši sami. V vrtec lahko prinesejo fotografijo z izleta ali žig z vrha, kar spravimo v mapo Mali sonček – zeleni. Ko otrok opravi oba sprehoda in oba izleta, dobi nalepko, ki jo skupaj z vzgojiteljico nalepi v okence, namenjeno Modremu planincu. Otroci, ki so vključeni v program Ciciban planinec, pa na podlagi te nalepke pridobijo tudi nalepko markacije (Videmšek, Zajec in Stančević, 2012).

5.2 Zeleni planinec

Za pridobitev nalepke mora otrok opraviti prav tako 4 izlete, ampak vsaj eden mora biti izveden kot orientacijski pohod. Izvajanje izletov lahko poteka preko planinskega društva ali jih vrtec organizira kar sam, priporočljivo pa je, da na izletih sodelujejo tudi starši. Zagotovo pa morajo sodelovati vsaj na enem izletu, kajti otroka moramo popeljati v nekoliko višji svet.

Predlagamo, da se en izlet opravi jeseni, eden pozimi ter eden spomladi; orientacijski pohod se lahko izvede poljubno, ne glede na letni čas.

Na svežem zraku naj bo otrok vsaj 3 ure, od tega naj bo hoje za približno eno uro. Če gre za dvignjeni svet, pa vsaj 30 minut do vrha hriba z vmesnimi postanki. Izlet naj se izvede na znano izletniško točko, kmetijo s kmečkim turizmom. Na daljšem sprehodu v okolici vrtca uresničujemo tudi cilje z drugih področij dejavnosti v vrtcu (narave, družbe, matematike, jezika, umetnosti). Otroci spoznavajo bližnjo in daljno okolico, naravo, oznake na poteh (markacija, smerna tabla), prometne znake, varno obnašanje na cesti itd.

Izlet naj se izvede vsakokrat drugam ali vsaj po drugi poti. Zimske izlete pa lahko združimo s sankanjem, smučanjem in igrami na snegu, ostale izlete pa z različnimi gibalnimi igrami v naravi.

Na cilju si lahko otroci na listek odtisnejo žig izletniške točke, ki ga prinesejo v vrtec in ga shranimo v mapi Mali sonček – zeleni. Če izletniška točka nima žiga, lahko otroci narišejo risbo z vtisi z izleta ali v vrtec prinesejo fotografijo, ki jo prav tako shranimo v mapi.

V okviru enostavnega orientacijskega pohoda otroci hodijo po označeni poti, iščejo skriti zaklad, vmes pa izvajajo različne naloge, ki so lahko gibalne (metanje storžev, ciljanje dreves, hoja po brunih) in iz drugih področij, npr. glasbe (petje pesmic), narave (poznavanje gozdnih živali, rastlin) itd. Celoten orientacijski pohod lahko izvedemo v obliki zgodbe (npr. Pot do gusarjevega zaklada, Škratкова pot, Lov na medveda). Ko otrok opravi vse tri izlete in orientacijski pohod, dobi nalepko, ki jo nalepi v okence, namenjeno Zelenemu planincu. Otroci, ki so vključeni v program Ciciban planinec, pa na podlagi te nalepke pridobijo nalepko Gorskega apolona (Videmšek idr., 2012).

5.3 Oranžni planinec

Otrok skupno opravi 4 izlete, od tega vsaj enega v obliki orientacijskega pohoda. Vsaj en izlet in orientacijski pohod naj organizira vrtec, dva izleta pa starši ali vrtec.

Otrok naj en izlet opravi jeseni, enega pozimi ter enega spomladi; orientacijski pohod se lahko izvede poljubno, ne glede na letni čas. Za otroke zelo zanimiv je na primer večerni oziroma nočni pohod, če seveda imamo za izvedbo ustrezne pogoje.

Na izletu naj bo vsaj uro in pol hoje po ravnem oziroma 45 minut hoje do vrha hriba z vmesnimi postanki. Izlet naj se izvede na znano izletniško točko, hribovsko kmetijo, kmetijo s

kmečkim turizmom itd. Otroci pa naj se zunaj zadržijo vsaj 3 ure. Če se le da, se do izhodišča peljemo z javnim prevoznim sredstvom.

Cilj izleta naj bo vsakokrat drugam ali vsaj po drugi poti. Zimski izlet lahko združimo s sankanjem, smučanjem in igrami na snegu, ostale izlete pa z različnimi gibalnimi igrami v naravi.

Na cilju si lahko otroci na listek odtisnejo žig izletniške točke, ki ga prinesejo v vrtec in ga shranimo v mapi Mali sonček – oranžni. Če izletniška točka nima žiga, lahko otroci narišejo risbo z vtisi z izleta oziroma kot dokazilo prinesejo fotografijo, ki jo prav tako shranimo v mapi.

V okviru orientacijskega pohoda, ki ga organizira vrtec, otroci iščejo pot in skriti zaklad ter rešujejo naloge, ki so lahko gibalne ali pa so povezane tudi z drugimi vsebinami (hoja po brunih, metanje storžev, petje pesmic, pripovedovanje anekdot, iskanje listov in plodov itd.).

Izlete lahko povezujemo tudi s programom Ciciban planinec. Vrtec se lahko poveže tudi s planinskim društvom v domačem kraju in izlet ali pohod izpeljejo skupaj. Ko otrok opravi vse tri izlete in orientacijski pohod, dobi nalepko, ki jo nalepi v okence, namenjeno Oranžnemu planincu. Otroci, ki so vključeni v program Ciciban planinec, pa na podlagi te nalepke pridobijo nalepko Clusijevega svišča (Videmšek idr., 2012).

5.4 Rumeni planinec

Otrok skupno opravi 5 izletov, od tega vsaj enega kot orientacijski pohod. Dva izleta in orientacijski pohod organizira vrtec, dva izleta pa starši ali vrtec.

Predlagamo, da se en izlet opravi jeseni, eden pozimi ter dva spomladi; orientacijski pohod se lahko izvede kadarkoli, ne glede na letni čas.

Izlet naj traja vsaj 3 ure, otroci pa naj bodo aktivni vsaj uro in pol do dve uri hoje po ravnem z vmesnimi postanki oziroma uro hoje do vrha hriba. Priporočamo, da se izlet izvede na znano izletniško točko, hribovsko kmetijo, kmetijo s kmečkim turizmom itd. Vsaj en izlet naj bo izveden po z markacijo označeni poti.

Cilj izleta naj bo vsakokrat drugam ali vsaj po drugi poti. Zimski izlet lahko združimo s trim stezo, sankanjem, smučanjem in igrami na snegu, ostale izlete pa z različnimi gibalnimi igrami v naravi.

Na cilju si lahko otroci na listek odtisnejo žig izletniške točke, ki ga prinesejo v vrtec in ga shranimo v mapi Mali sonček – rumeni. Če izletniška točka nima žiga, lahko otroci narišejo risbo z vtisi z izleta ali pa, če želijo, v vrtec prinesejo fotografijo.

V okviru orientacijskega pohoda otroci na igriv način iščejo pot in skriti zaklad ter rešujejo naloge z različnih področij dejavnosti (gibanje, umetnost, narava, družba, jezik, matematika). Otroci tako na prijeten, poučen in zabaven način v naravnem okolju razvijajo gibalne in

funkcionalne sposobnosti ter osvajajo različna znanja o naravi, orientaciji itn. Vrtec se lahko poveže tudi s planinskim društvom v domačem kraju in izlet ali pohod izpeljejo skupaj.

Ko otrok opravi vse štiri izlete in orientacijski pohod, dobi nalepko, ki jo nalepi v okence, namenjeno Rumenemu planincu. Otroci, ki so vključeni v program Ciciban planinec, pa na podlagi te nalepke pridobijo knjižico Ciciban planinec, spominsko diplomo in začetni dnevnik Mladega planinca (Videmšek idr., 2012).

6 Igre med hojo

Druženja brez igranja si skorajda ni mogoče zamisliti. Tudi med pohodništvom nam igra lahko pomeni sprostitev, učinkovito metodo učenja, druženje in sredstvo animacije. Med igranjem se otroci, starši in vzgojitelji razbremenimo in pozabimo na težave, ki nas pestijo. V igro lahko vstopamo in izstopamo, česar nam današnje življenje ne omogoča. Z različnimi igrami lahko dosežemo aktivno sodelovanje članov, spoznavamo drug drugega in se poglobimo vase. Pogosto pričakujemo od vzgojitelja ali starša, da nas bo zabaval, organiziral igre, začel peti in nas razvedril. Največkrat se bo res tako zgodilo, pa vendarle se lahko tudi otroci opogumijo in prispevajo k boljšemu počutju skupine (Glavnik idr., 2011).

Šolski sistem ne bi smel mladine in otrok posiljevati s prepogostimi informacijami in jih siliti v odgovarjanje na vprašanja. Tak način lahko pripelje do apatičnosti in dolgčasa. Pot v gore odpira in razvija naravno radovednost in zagotavlja potrebo po gibanju, smehu, sprostitvi, klepetu in učenju.

6.1 Različne vrste iger in razvijanje družabnosti

Poznamo zelo veliko iger in drugih oblik razvijanja družabnosti. Slovenci imamo nasploh veliko iger in organizator pohoda, naj si bo to vzgojitelj ali starš, bi si lahko pred pohodom pogledal nekaj iger, s katerimi bo razvedril otroke (Glavnik idr., 2011).

Razdelitev iger:

- Govorne igre: pripovedovanje zgodb, rime, uganke, izštevanke, šaljiva vprašanja, šale.
- Šaljive igre in potegavščine.
- Igre v krogu (lovljenje, gnilo jajce).
- Igre s padalom.
- Skrivalnice in slepe miši.
- Pastirske igre.
- Meditacije v naravi.
- Štafetne igre.
- Doživljanje narave: hoj z zavezanimi očmi, prisluhnimo naravi, prepoznamo svoje drevo, prisluhnimo tišini.
- Nočni pohodi (z baterijami, baklami, noč čarovnic).
- Skriti prijatelj (igra lahko traja več dni).
- Planinski kviz.
- Planinski krst.
- Lov na skriti zaklad.
- Spoznavne igre in igre opazovanja.
- Animacije.

6.1.1 Opisi za nekaj primerov teh iger

6.1.1.1 Spoznavne igre

Takšne igre največkrat vzamemo na začetku našega druženja, in sicer da razbijemo nelagodje v skupini. Namen igre je, da si udeleženci zapomnijo imena.

1) Ime igre: Predstavitev z imenom in gibom

Cilji: Razbijanje nelagodja v skupini, udeleženci si zapomnijo imena članov ter se spoznajo med sabo. To je tudi prva stopnja pri gradnji skupine.

Pripomočki: /

Opis igre: Predstavimo se z imenom, temu dodamo še gib. Naslednji pove svoje ime in drugi gib ter tako dalje.

Različice: /

Nasvet: Otroci naj imajo razpoznavne gibe, ki jih bodo ločili od drugih.

2) Ime igre: Vodja postavi vprašanja

Cilji: Razbijanje nelagodja v skupini, udeleženci si zapomnijo imena članov ter se spoznajo med sabo.

Pripomočki: Žoga

Opis igre: Vprašanja so na primer: Če bi bil žival, kaj bi bil? Če bi bil izumitelj kaj bi izumil? (Lahko si podajamo žogico eden do drugega, kdor pride do žoge, odgovarja na vprašanje oziroma se predstavi.)

Različice: /

Nasvet: Postavljanje zanimivih vprašanj (Glavnik idr., 2011).

3) Ime igre: Podobni skupaj

Cilji: Razbijanje monotonosti, sprostitve. Spoznavanje sebe in drugih članov ter ugotavljanje razlik in podobnosti med sovrstniki.

Opis igre: Skupina se razporedi po prostoru, ko voditelj zakliče vsi, ki..., igralci poskušajo sestaviti manjše skupine, glede na dani kriterij. Npr.: »Skupaj vsi, ki imate enako barvo las, ki imate vezalke itd.«.

Različice: /

Nasvet: Enkrat vodi voditelj, nato najmanjša nastala skupina (Kavčnik, 2007).

6.1.1.2 Igre opazovanja

Opazovanje je dobra spretnost, ki jo lahko pridobimo le z vajo. K opazovanju kot vzgojitelj ali starš nenehno silimo otroke. Naša vprašanje se lahko glasijo: »Koliko znakov smo že opazili na poti?«, »Ali je bila gospa obuta v pohodne čevlje?« Opazovanje nam lahko zelo koristi, lahko nam v danem primeru celo reši življenje.

- 1) Ime igre: Blizu in daleč

Cilji: Razvijanje opazovanja okolice, razbijanje monotonosti in enolične hoje.

Pripomočki: Zapisovalna tabela, pisalo

Opis igre: Je zelo priljubljena igra pri mlajših otrocih in jo lahko izvajajo med izletom. Vodja na začetku pove, katero igro se bomo igrali in pojasnjuje: "Kadar bo kdo izmed vas zagledal nekaj, česar ne vidi vsak dan, naj na to opozori skupino." Kdor bo zbral največ neznanih predmetov ali videnj, ki jih drugače ne pozna ali ne vidi pogosto, bo dobil največ točk. Vodja si seveda točke zapisuje sproti in na vrhu razglasi zmagovalca.

Različice: /

Nasvet: Bolj bodo otroci opazovali, več točk bodo lahko nabrali (Glavnik idr., 2011).

6.1.1.3 Štafetne igre

Njihov namen je ustvarjati v skupini tekmovalen duh, ker mora vsakdo napeti svoje sile, da bo zmagala prav njegova ekipa. Zaradi razvijanja pripadnosti in skupinskega duha ima zelo velik vzgojni pomen (Glavnik idr., 2011).

6.1.1.4 Igre z zavezanimi očmi

V primeru, da so naše oči pokrite, se prenehamo ukvarjati sami s seboj in je naša pozornost le usmerjena na svet okoli nas. Če smo brez vidnega polja, naenkrat postanemo odvisni od ostalih čutov, tok naših misli se upočasni.

- 1) Ime igre: Sprehod z zavezanimi očmi

Cilji: Razbijanje nelagodja v skupini, spoznavanje okolice in skrb za varnost.

Pripomočki: Rutice

Opis igre: Sestavimo pare. Prvi v paru ima zavezane oči, drugi pa ga vodi po zanimivi poti in zraven skrbi še za varnost. Z rokami, nogami se dotika dreves, trave, kamnov in drugih predmetov v okolici. Kasneje seveda zamenjata vlogi.

Različice: /

Nasvet: Zamenjava vlog (Glavnik idr., 2011).

6.1.1.5 Igre za doživljanje narave

V današnjem svetu je vse več otrok, ki sploh ne vedo, kako diši gozd, kako se oglašča kukavica ali kakšne barve je pšenica. Vedno manj v naravi zasledimo tudi odraslih. Pozabljamo na usmerjeno poslušanje, čute, vonj, tip in okus, ki zahtevajo usklajenost telesa in duha.

Na obiske in raziskovanje narave se moramo pripraviti že doma, ne pozabimo na vrvice, povečevalna stekla, nože...

1) Ime igre: Srčni utrip drevesa

Cilji: Razbijanje nelagodja v skupini, spoznavanje z naravo in človekom.

Pripomočki: Stetoskop

Opis igre: Če imamo stetoskop, je ta igra nalašč za otroke. Vsako drevo ima namreč srčni utrip in če bomo le-tega poslušali spomladi, bomo zagotovo slišali tudi pretok drevesnih tekočin. Najboljše je, če izberemo drevo v premeru najmanj 15 cm, ki ima tanko skorjo. Za primerjavo lahko poslušamo tudi svoj lastni utrip in utrip prijatelja.

Različice: /

Nasvet: Učna povezava med človekom in naravo.

2) Ime igre: Mikropotep po vrvi

Cilji: Spoznavanje naravnih in živalskih lepot. Razvijanje natančnosti in vztrajnosti.

Pripomočki: Vrv dolga 2 m, povečevalno steklo

Opis igre: Je potep, ki poteka po vrvi dolgi približno dva metra, ki jo napnemo okoli dreves. Mladi raziskovalci stezo proučujejo čepe ali leže, s prostim očesom ali povečevalnim steklom. Na vsakem centimetru proučujejo čudesa travnih bilk, zemlje, kamenja, hroščev itd., in kaj hitro bomo ugotovili, kako so natančni in vztrajni.

Različice: /

Nasvet: Potep po vrvi naj poteka po zanimivem terenu s polno mero rastlin in živali (Glavnik idr., 2011).

6.1.1.6 Igre s padalom

Pri teh igrah bomo predvsem razvijali sodelovanje, pripadnost in sinhronost, vse to pa je za oblikovanje in delovanje skupine prvotnega pomena. Pri izvedbi lahko uporabimo žogice iz različnih materialov in velikosti.

1) Ime igre: Igre s padalom

Cilji: Razvijanje sodelovanja, pripadnosti in sinhronosti v skupini.

Pripomočki: Padalo, različne žoge

Opis igre:

Primer 1: Žogico skušamo spraviti v mrežico na sredini.

Primer 2: Žogica kroži po obodu padala.

Primer 3: Žogico odbijamo v zrak.

Primer 4: Žogica potuje po posameznih barvah (Modra-zelena).

Primer 5: Menjava prostora – platno enakomerno dvigamo in spuščamo. Vaditelj kliče posamezno barvo, udeležen.

Primer 6: Naježimo lase. Dva ali trije prostovoljci se postavijo na sredino. Začnemo enakomerno drgniti tkanino padala od glave. Čez nekaj časa platno dvignemo in preverimo, ali so se prostovoljcem že naježili lasje (Jazbec).

Različice: /

Nasvet: Lahko uporabljamo različne žoge iz različnih materialov (Glavnik idr., 2011) .

7 Zlatorogova pravljica dežela

V Bohinju v vasi Ukanc se nahaja Zlatorogova pravljica dežela. Pot je namenjena predvsem družinam z manjšimi otroki, skupinam vrtcev in prve triade osnovnih šol ter strokovnemu izobraževanju zaposlenih v vrtcih in šolah.

Pravljica pot je speljana čez travnike, ob vodi skozi gozd, prikaže nam različne kulturne in naravne znamenitosti kraja in nudi nepozabno srečanje z naravo, pravljičami in igro na prostem. Pot je krožna, po njej pa se lahko hodi eno uro ali cel dan. Za šole in vrtce je pot speljana do dve uri hoda.

Aktivnost na Zlatorogovi pravljični poti so zasnovane tako, da pri otroku spodbujajo uporabo sedmih čutov: vida, sluha, vonja, okusa, tipa, ravnotežja in kinestetike. Potepanje po pravljični deželi spodbuja različne oblike gibanja v naravi. Poudarjene so predvsem naravne oblike gibanj v naravi, kot so hoja, tek, skakanje, plezanje, vrtenje, gugalje in plazenje. Sama okolica pa ponuja še druge športne in rekreativne možnosti, ki jih velja izkoristiti (Zlatorogova pravljična dežela, 2013).

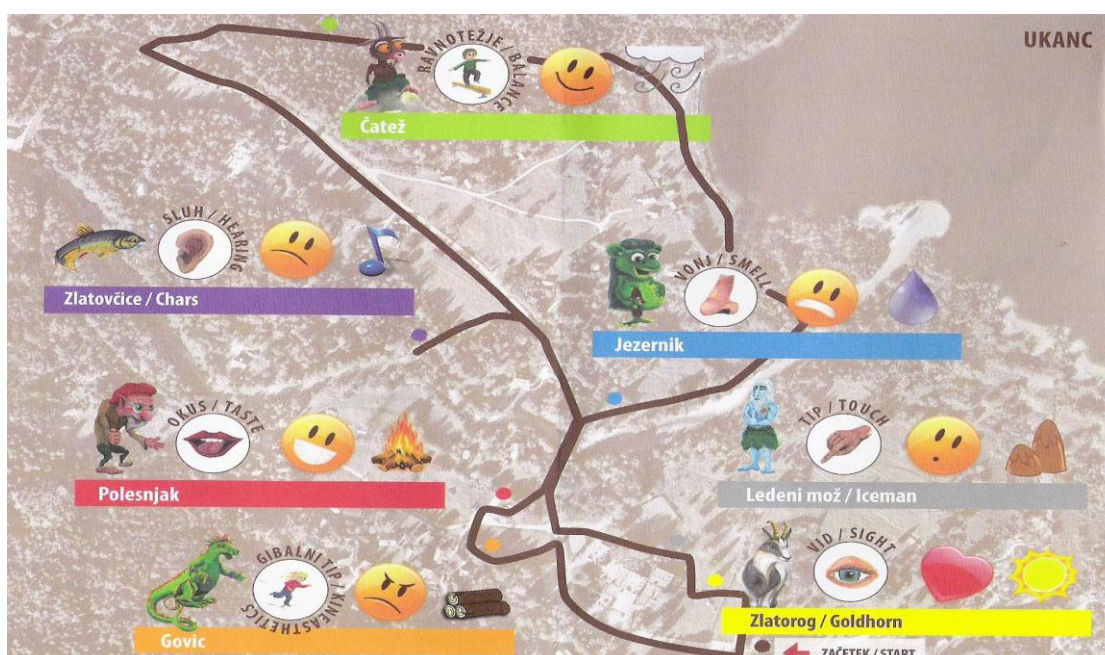
7.1 Sedem pravljič, sedem čustev, veliko gibanja, nepozabno doživetje

7.1.1 Za družine

V pravljično deželo se družine lahko odpravijo samostojno. Njihov vodnik bo knjižica s pravljičami, zemljevidom in prostorom za šampiljke, ki jih lahko zbirajo na poti.

7.1.2 Za vrtce – šole

Šole in vrtci pravljično deželo obiščejo z vodnikom. Sami pa lahko pot spremljajo ob knjižicah, zemljevidu in si vanjo pritiskajo šampiljke.



Slika 6. Zemljevid Zlatorogove pravljične dežele (Zlatorogova pravljična dežela, 2013).

Na Sliki 6 je prikazan zemljevid poti Zlatorogove pravljичne dežele. Pot je krožna, zajema sedem postankov, kjer se lahko otroci naučijo nekaj o samem Bohinju, njegovi preteklosti in živalih, ki živijo v teh krajih.

8 Sklep

Planinstvo je v Sloveniji postala vrednota, torej nekaj, kar upoštevajo tudi tisti, ki ne hodijo v gore. Glede na število planinskih poti v Sloveniji bodo le-te otroke pritegnile izpred televizijskih sprejemnikov v naravo. Poudarek diplomske naloge je bil prav na tem, kako otroke pripraviti do pohodništva in za pohod. Prenesimo nanje željo po hoji v hribe in raziskovanju narave tako v vrtcu kot v družini. Pomembno je druženje, čeprav nas vodi želja po osvojitvi cilja oziroma vrha. Otrokom bo pohod ostal v večjem spominu kot nam, zato se naj konča brez težav, ki so v hribih lahko hitro usodne. Zato morata biti varnost in vsebina skrbno načrtovani tako pri družinskem izletu kot v vrtcu.

Diplomsko delo je namenjeno vsem strokovnim kadrom, ki se ukvarjajo s predšolskimi otroki. Namenjeno je tudi študentom Fakultete za šport, Pedagoške fakultete in vsem družinam z otroki. Prioriteta vseh vzgojiteljic in vzgojiteljev bi morala biti, da otrokom čim bolj približajo pohodništvo, pri čemer je zaželeno tudi sodelovanje staršev. Otroci vam bodo zato izkazali veliko hvaležnost in se večkrat spomnili na vas. Vrtci in šole želijo otrokom približati lepote in zakonitosti narave, preizkušati in razvijati telesne in duševne lastnosti posameznikov ter vplivati na medsebojne odnose v skupini. Vendar pa le želje po spremembi in popestitvi dela z lepo zastavljenimi cilji niso vedno dovolj.

Dolgoletno uspešni program Zlati sonček so v šolskem letu 2011/2012 obnovili in ga preimenovali v Mali sonček. Ta gibalno-športni program je širši, bogatejši, zlasti pa je pomembno, da posega tudi v prvo starostno obdobje otroka. Za to se moramo zahvaliti predvsem strokovnjakom, ki so ga pripravili. Postal bo spodbuda in želja vsem generacijam otrok, ki prihajajo.

Pri samem delu smo ugotovili, kako pomembno je skovati načrt oziroma organizacijo samega pohoda oziroma izleta ter kako ga izvesti. Kakšne so podobnosti in razlike med pohodom v vrtcu in z družino ter kako poskrbeti za varnost skupine in postopati v primeru nesreče. Predstavili smo tudi, kako izbrati primeren cilj za otroka glede na starost in sposobnost. Dotaknili pa smo se tudi motivacije otrok pred pohodom, med samim pohodom in kaj otroke sploh motivira.

Seveda pa ne smemo pozabiti na dobro voljo, potrpljenje, igrivost, ljubezen do narave, spodbudnih in pohvalnih besed, želje po odkrivanju neznanega in želje po lepih doživetjih. Ker na to velikokrat pozabimo, še posebej na igrivost, smo v diplomi zapisali tudi nekaj iger, ki jih lahko izvajamo med samim pohodom. Kajti druženja brez igranja si skorajda ne moremo predstavljati. Zato nam bodo igre med pohodništvom postale sredstvo animacije, sprostitev in učinkovita metoda učenja.

9 Literatura

- Ažman, M., Peršolja, B., Jazbec, L., Jazbec, M. in Pollak, B. (2001). *Mentor planinske skupine: učbenik*. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.
- Burnik, S., Petrovič, D., Gratej, L., Zubin, A. in Jereb, B. (2012). *ABC dejavnosti v naravi*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani.
- Glavnik A., Rotovnik, B., Kadiš F., Peršolja B.,...Zorn Matija. (2011). *Planinska Šola*. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.
- Jereb, B., Karpljuk, D., Burnik, S. (2003). *Heart rate responses to uphill walking in 9- to 10-yr-old boys and girls*. Kinesiologia Slovenica, 9 (1), 18-27.
- Kovšca R., Peršolja B., Peršolja M. in Muhič M. (2011). *Mladinska priloga obvestil PZS*. Pridobljeno iz http://mk.pzs.si/mpcp/wp-content/uploads/2011/11/MK-priloga_okt.pdf
- Kavčnik, B. (2007). *Igre za spoznavanje*. Ljubljana: Mladinski ceh.
- Kovšca, R. (2011). *Programi PZS*. Pridobljeno iz <http://mk.pzs.si/mpcp/>
- Kristan, S. (1993). *V gore...Radovljica*: Didakta.
- Dolenc, S., Kozina, M., Kristan, S., Pečenko Logonder, T., Šink, I. in Videmšek, M. (1997). *Športni program Zlati sonček*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
- Murphy, S. (2010). *Hoja*. Ljubljana: Narodna univerzitetna knjižnica.
- Neuman, J. in Turčová. (november 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>
- Nosila za otroke*. (24.8.2013). Ringeraja. Pridobljeno iz: http://www.ringeraja.ba/forum/m_33167/mpage_48/key_/tm.htm#1045711
- Penca, J. (1991). *Hoja za zdravje in moč*. Ljubljana: Državna založba 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.).
- Pohodništvo in izletništvo*. (29.8.2013). Osnovna šola Poljane. Pridobljeno iz <http://www2.arnes.si/~amrak3/SPORTNA%20VZGOJA/pohodnistvo/pohodnistvo.htm>
- Stritar, A. in Stritar, U. (1998). *Z otroki v gore: družinski izleti*. Ljubljana: Sidarta.
- 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., Stančević 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.
- Zlatorogova pravljica dežela*. (26.8.2013). Bohinj Slovenija. Pridobljeno iz http://www.bohinj.si/si/dozivetja/zlatorogova_pravljica_dezela