



Nuša Maver

Pohodništvo – cvet šolskega športa

Izvleček

Slovenci smo narod, ki ga med drugim zaznamuje gorniška dejavnost. Z njo se ukvarjamo že od davne preteklosti, gorništvu je bilo tudi sredstvo, s katerim smo se vztrajno upirali okupatorjem in tako obdržali slovenske gore. Pomembno je, da domovinske vrednote ne gredo v pozabo in jih prenašamo na naslednje generacije. Tukaj nastopi težava, saj v ospredje prihaja pridih športa kot tekmovalne panoge, amaterstvo in rekreacijo pa dajemo na stranski tir, s čimer se izgublja tudi prvotna oblika »čistosti« športa. To je opazno tudi na šolskem področju, kjer se velikokrat izogibamo za zgodovino izjemno pomembni dejavnosti – gorništvu. Pa ne samo za zgodovino, tudi za sedanjost. S pohodom v hribovite dežele otroka vsaj za trenutek rešimo sodobnega ritma življenja in mu omogočimo, da zaduha na svežem zraku, naučimo ga vztrajnosti ter monotono hojo povežemo z dejavnostmi, ki ga morda zanimajo – naravoslovjem, glasbo, fiziko ... Poleg tega je planinstvo dejavnost, ki skorajda nima omejitev. Za njeno ukvarjanje potrebujemo relativno malo denarja, dostopna je praktično po vsej Sloveniji in z ustrezno izbiro ciljev v katerem koli letnem času. Učitelj se mora sicer držati učnega načrta, toda pri vsebinski izvedbi lahko uporabi veliko domišljije in v otrokov zaklad izkušenj doprinese nekaj dragocenih spominov.

Ključne besede: pohodništvo, motivacija, učni načrt, medpredmetne povezave, otroci in mladostniki.



Foto: osebni arhiv avtorice

Hiking – a growing flower of physical education

Abstract

Slovenians are the nation famous of mountain hiking. For many decades this activity has been very important to us since it represented a tool for successful fighting against the enemy who wanted to take our mountains. It is of great importance that our national values are not forgotten and are carried to next generations. However, sport is more and more becoming solely an activity for competitors, whereas its primary purpose – this is recreation of body and enjoyment – is being forgotten. This can be seen also at schools, where once historically important mountain hiking is being greatly avoided by the students. Not only historically, but also in present today. In fact, hiking in landscape full of hills helps child to forget about his fast and stressful lifestyle, allows him to breathe fresh air as well as encourages him to think freely about any subject of his interest, such as biology, music or physics. Moreover, hiking is an activity with no limits: its budget suits in every pocket, can be reachable anywhere and is available in any season of the year. Although the sport teacher should stick to the school curriculum, he still has a lots of freedom to use his imagination and creativity to give a child an experience he will never forget.

Key words: hiking, motivation, curriculum, cross-curriculum integration, children and youth.

■ Uvod

Planinstvo je dejavnost, s katero je slovenski narod oziroma območje slovenskega ozemlja povezano že stoletja. Hojo v hribe lahko skozi zgodovino opazujemo z različnih vidikov – raziskovalnega, pustolovskega, gospodarskega, športnega itd. Od samega začetka naprej pa lahko opazimo, da so se ljudje – ne glede na motiv – vedno zavedali pomembnosti izobraževanja. Vedeli so, da je ustvarjanje izobraženega in usposobljenega kadra – vodnikov – zelo pomembno, tako z vidika varnosti hoje po gorah kot tudi dodatnega zaslužka. Danes pri nas delujejo poklicni gorski vodniki in prostovoljni vodniki Planinske zveze Slovenije. Vodniki PZS imajo tudi izobraževalno oziroma vzgojno nalogo – sodelujejo v projektih predšolskih in šolskih otrok, pomembno vlogo imajo na športnih dnevih, organizirajo planinske krožke (Krpac, 2007) ...

Planinarjenje danes nekateri dojemajo kot neproduktivno, monotono ter nesmiselno dejavnost, ki ne prinese vidnih telesnih sprememb. Zavedati se moramo, da ta dejavnost v sebi nosi mnogo več kot samo hojo v klanec, zaradi česar jo je nujno ohranjati in vključevati v miselnost sodobnih otrok in mladostnikov.

■ Prodor športa

Danes so razlogi za ukvarjanje s planinstvom precej drugačni od tistih v preteklosti. V ospredje sili pridih športa. Vse večji pomen dobivata tekmovanje in primerjanje, kdo zmore več. Še posebej je to opazno pri mladih, ki dopoldneve preživljajo v šoli, popoldneve pa zapolnijo s treningi, glasbenimi šolami in drugimi dodatnimi dejavnostmi. Rekreativna in amaterska, ki mu je najvišjo stopničko določil že Pierre de Coubertin v 19. stoletju, ki se je zavedal, da lahko le amaterstvo jamči »čisti« šport ter uresniči pomen »vzgajanja«, sta v tekmovalnih panogah že pred časom izginila (Pavlin, 2005). Vse večjo vlogo dobiva strokovnost vodenja vadbe, pomen redne vadbe, ki na telo učinkuje tako, da kar v največji meri vpliva na športnikovo tekmovalno učinkovitost v izbrani športni disciplini. S tem pa tudi izginjajo vsestranskost in sproščenost ter občutek prijetnosti v gibanju (Rupel, 2001). Tako lahko opazimo že prvi razlog za nepopularnost planinstva med mladimi – ne moremo ga trenirati, niti v njem tekmovati. Slednje ni povsem resnično, saj tekmujemo vsakič, ko »prema-

gujemo« goro ali hrib – tekmujemo sami s seboj.

Sodoben tempo življenja, ki ga narekujejo vse obveznosti, ki padajo ne le na pleča odraslih, temveč vse pogosteje tudi mladih, povzroča velik stres. Ta s seboj prinese veliko negativnih posledic, še posebej, če se razvije v kroničen stres. 75 % vseh bolezni naj bi bilo vzrok kroničnega stresa (Braham, 1994, v Tušak idr., 2008).

Planinstvo je dejavnost, ki navadno terja kar nekaj časa, še posebej, če se odpravimo v visokogorje in prihajamo iz bolj oddaljenih koncev Slovenije. Če to povežemo z burnim sodobnim življenjem, lahko kaj kmalu ugotovimo, da planinarjenje mnogi odklanjajo že zaradi časovne komponente.

■ Problem sodobnosti

Sodobna tehnologija nas je privedla do načina življenja, kjer lahko človek iz domačega naslonjača uredi praktično vse. Ogromno časa preživimo za računalniki, brez katerih si življenja ne znamo več predstavljati. Šport zaradi vse bolj tekmovalne narave postaja simbol prestiža. Zato otroci, katerih starši ne morejo kupiti točno določenih čevljev, hlač, majic, torb, kot jih zahtevajo klubi, dneve preživljajo doma.

Problem, ki v zadnjem času skokovito narašča in ga povzročajo sedeč način življenja, visoko kalorična hrana, pa tudi drugi dejavniki sodobnega življenja, kot so uživanje alkohola in kajenje, je prekomerna telesna teža. Mišično maso začne nadomeščati maščobno tkivo. Slednje lahko sčasoma povzroči različne bolezni, kot so boleznice srca in ožilja, sladkorna bolezen in številne druge (Komazec, 2011). Kadar prekomerna telesna teža preraste v kronično bolezen, govorimo o debelosti. Raziskave kažejo, da se je v Sloveniji od leta 1988 do 2012 delež prekomerno prehranjenih fantov povečal iz 20,10 % na 27,10 %, pri dekletih se je delež 17 % povečal na 23,70 %. Starost dečkov in deklic, zajetih v raziskavi, je bila 6–19 let (Gabrijelčič Blenkuš, 2013).

»Vsak dan na sprehod, vendar ne do utrujenosti!« (Ulaga, 1996, str. 17) je bilo geslo v časih, ko od točke A do točke B nisi mogel priti drugače kot peš. Bolezni je bilo manj, prav tako ljudi s prekomerno telesno težo. Za zdravje je močno svetovana aerobna vadba, ki poveča srčni utrip ter pospeši dihanje. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je izdala priporočila za športno vadbo, v katerih je zapisano, da je vsako-

dnevna hoja najboljši način za ohranjanje telesnega zdravja. Gre za obliko naravnega gibanja, prirodno vsakemu človeku, ki jo je naš olimpijec, ki je dočkal skoraj 101 leto – Leon Štukelj – poimenoval tudi »umsko treniranje« (Ulaga, 1996).

■ Zakaj planinstvo na šoli?

Pomen identitete in kulturne dediščine

Planinska dejavnost je v slovenskem narodu pustila velik pečat. Ponemčevanje namreč ni potekalo samo v mestih in na deželi. V 19. stoletju so pripadniki Nemško-avstrijskega alpskega društva, ki je imelo podružnico na Kranjskem, začeli graditi kočice ter ponemčevati tudi slovenske Alpe. Naši planinci so sicer sledili in »tekmovali« z nemškimi, a mnogokrat neuspešno. Ves čas pa je bila prisotna skrb za naše gore. Z namenom, da bi slovenske gore ostale v naših rokah, so leta 1893 ustanovili Slovensko planinsko društvo in kmalu zatem je začelo izhajati še glasilo *Planinski vestnik*. Začeli so z množičnim postavljanjem koč, ustanovili so gorsko reševalno službo, usposabljali planinske vodnike ter s tem krepili slovensko narodno identiteto in ohranili slovensko kulturno dediščino (Pavlin, 2005). Vrhunec predstavlja dejanje Jakoba Aljaža, ki je kupil vrh Triglava in na njem postavil stolp (Burnik, 2005). »Rešene« so bile torej slovenske gore, ki so slovenske še danes, zaradi česar je pomembno, da ohranjamo spomin in spoštovanje do ljudi, ki so takrat bili bitko za ohranitev naših očiakov ter ga prenašamo na mlajše generacije in s tem gorništvu sprejemamo kot pomembno vrednoto.

Gorništvu ni samo šport

Zadnje čase je glede poimenovanja šolskega predmeta s športno vsebino med uradniki in športnimi pedagogi veliko polemik. Kljub nasprotovanju stroke je Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport leta 2013 sprejelo nov zakon in športno vzgojo preimenovalo v šport. Eno od področij predmeta šport, ki vsebuje vzgojno komponento, saj temelji na privzgoji vrednot ter pripomore k oblikovanju zdravega življenjskega sloga, je tudi gorništvu. Zavzema vsebine, s katerimi se lahko človek ukvarja celotno življenjsko obdobje, tudi takrat, ko je izključen iz vrhunškega športa. Gorništvu ne moremo

enačiti z ostalimi športi. Vsebuje namreč številne komponente, ki jih v ostalih športih ne moremo najti. Povežemo ga lahko z najrazličnejšimi področji – botaniko, estetiko, glasbo, geografijo, zgodovino itd. Toda če želimo, da človek vso navedeno pestrost opazi, da bo v prostem času naredil korak ali dva po hribovitem svetu, mu moramo te vsebine pokazati in približati. Hkrati pa mu moramo privzgojiti ne samo športne, temveč tudi estetske in duhovne vrednote (Kristan, 1993).

dalje, dostopnost informacij ... Ker pa ima vsaka zgodba dve plati, so prisotne tudi negativne posledice. Z dneva v dan poslušamo o vse večji onesnaženosti ozračja, promet se je tako povečal, da otrok več ne spustimo samih do prijatelja na drugi strani mesta, informacije o grozotah, ki se dogajajo po svetu, so dostopne na vsakem koraku, neprestano smo ujeti v bitko s časom ...

Morda se zdi, da se s stresnim življenjem soočajo samo odrasli, toda tudi otroci niso izzeti. S tem, ko jih odpeljemo v hribovit

Hoja – naravna oblika gibanja

Človek shodi pri približno prvem letu starosti. To pomeni, da za izvajanje gorniške dejavnosti ni treba osvojiti kompleksnega znanja iz za dejavnost potrebnega gibanja. Seveda obstajajo pravila, ki ponujajo bolj racionalno gibanje, ki so zelo pomembna in jih mora učitelj predstaviti učencem, toda še pomembnejše so vsebine, vezane na varnost. Naloga učitelja je, da učenca pripravi na varno, tako samostojno kot tudi skupinsko obiskovanje gora, mu preda temeljna znanja in izkušnje ter s tem zmanjša možnost nesreče.

Ko je učenec seznanjen s teoretičnimi vsebinami, je te potrebno osmisliti z dejanskim pohodom. Tako bo otrok ali mladostnik skozi lastne izkušnje spoznal prednosti gornišva. Te seveda niso samo bogat naravni svet in odmik od mestnega sveta, ampak tudi številne druge. Za izvajanje gorniške dejavnosti ne potrebujemo posebne, za to namenjene dvorane, hodimo lahko praktično povsod. Prav tako lahko pohod organiziramo v zimskem in letnem času, podnevi ali ponoči. Pri slednjem ne smemo pozabiti na varnost. Hoja v družbi krepi socialno komponento, omejitve pa ni niti pri starosti. Poudariti je treba tudi psihološko sfero. Bistven del, ki gornišvo razlikuje od ostalih športov, je opredelitev zmagovalca. Planinarjenje je namreč dejavnost, namenjena vzgoji in sprostitvi, kar pomeni, da v njej ni mesta za tekmovanje. Zmagovalac je vsak, ki pride do vrha in nazaj v dolino oziroma do nekega cilja. Ko stopimo v gorski svet, tudi ni boljših in slabših – izlet mora biti takšen, da ga zmorejo vsi (Kristan, 1993).

Monotonost in vztrajnost

Tako kot pri vzdržljivostnem teku se tudi pri gorništvu pojavlja problem monotonosti. Hoja ni tako razgibana, kot na primer športi z žogo, ne vsebuje taktičnih vložkov in borbe za zmago. Borbo, ki se pojavlja pri hoji, bi lahko imenovali »borba s samim seboj«. Otrok s hojo ne vpliva samo na razvoj vitalnosti in delovanje dihalnega ter srčnožilnega sistema, ampak tudi na psihološko komponento. Pravijo, da je vzdržljivost povezana z »osebnim trpljenjem«, saj se človek med premagovanjem tovrstnega navora sooča z neprijetnimi občutki, ki so odraz fizioloških sprememb. Posledice so tudi pozitivne. Dalj časa trajajoča hoja vpliva na motivacijo, vztrajnost, večja sposobnost prenašanja subjektivne bolečine ter vpliva na vrednostni sistem (Čoh, 2002).



Slika 2: Fotografiranje ob osvojenem vrhu (Foto: osebni arhiv).

Pobeg iz sivine

Sodobni svet si lahko predstavljamo kot paket, ki je med ljudi prinesel ogromno pozitivnega. Pospešeno se je začel odpirati s pojavom industrializacije. Mobilnost, komunikacija na praktično neomejene raz-

svet, jim ne ponudimo samo razvedrila in zabave, ampak naredimo premik iz urbaniziranega sveta, pretirane tehnologije na svež gorski zrak, pustimo jim, da opazujejo lepote narave ter sprostijo napetost in odmislijo težave (Slavič, Videmšek in Pori, 2013).



Slika 3: Sproščenost in zabava na planinskem izletu (Foto: osebni arhiv).



Slika 4: Odkrivanje visokogorja (Foto: osebni arhiv).

Kljub temu je težko zagotoviti navdušenost za hojo, saj moramo že pri šestletnih otrocih biti precej iznajdljivi, da najdemo cilj, ki bi jih motiviral. Lahko pa izvedemo »trike«, s katerimi odvrčamo pozornost od hoje. Z mlajšimi otroki lahko opazujemo zanimive naravne pojave, ki jih v mestu težje zasledimo, na primer mravljišče, plodove različnih dreves, poslušamo živali, lahko si pripovedujemo zgodbe in se igramo razne igre, pri katerih pa ne smemo pozabiti na varnost (Slavič, Videmšek in Pori, 2013). Z zgodbami

se da zamotiti tudi starejše, vključimo pa lahko še orientiranje na različne načine (z zemljevidom, kompasom, z naravnimi pojavi ...) (Krpač, 2004). Na motivacijo vpliva tudi izbrani cilj. Če bomo otroke vsako leto vodili na isti hrib, bo to vse prej kot motivacijsko dejanje. Med samim izletom je pomembno, da otrokom pustimo določeno mero svobode. Damo jim čas, da raziskujejo in opazujejo. Velja pravilo, da v gorah čas ne teče, kar moramo upoštevati tudi na šolskem izletu, razen seveda v izjemnih



Slika 5: Igre za popestritev planinskega izleta (Foto: osebni arhiv).

situacijah (na primer poslabšanje vremena). Na vrhu lahko organiziramo različne igre in druge dejavnosti – naredimo na primer »planinsko šolo« in jih naučimo preprostih vrvnih tehnik.

Poznati moramo motive otrok ter se izogibati tistemu, česar ne marajo. Raziskava (Burnik, 2006, v Drev, 2011) je pokazala, da so v ospredju motivi, kot so narava in živali, druženje s sošolci, družino in prijatelji, lepote gora ter čudoviti razgledi. Kot pomemben motiv pri deklicah se je izkazalo spanje na skupnih ležiščih, zaradi česar je smiselno organizirati tudi dvodnevne izlete. Zelo velik vpliv na otroka imajo starši. Otroku predstavljajo zgled, hkrati pa so do otrok bolj popustljivi kot učitelji, kar je eden izmed razlogov, da se otroci raje odločijo za izlet z družino kot s šolo. Otroke lahko motiviramo za hojo tudi tako, da se izognemo motečim dejavnikom. Kot najbolj negativna sta se pri otrocih izkazala težak nahrbtnik in naporna hoja. Za slednjega so že bile navedene rešitve, pretežkemu nahrbtniku pa se lahko izognemo tako, da ga napolnimo le z najnujnejšimi stvarmi. Otroku moramo pred izletom razložiti, katera oprema sodi v nahrbtnik, kako si razporedi težo ipd. (Drev, 2011).

■ Učni načrt

V učnem načrtu ima svoje mesto tudi pohodništvo. V prvem triletnju osnovne šole sta vsako leto predpisana najmanj dva pohoda. Eden je označen celo kot zahtevnejši glede višine vzpetine in dolžine poti. V tretjem razredu je predviden tudi ekipni orientacijski pohod po označeni poti. Poleg praktičnih vsebin so opredeljene še teoretične, ki narekujejo tudi vzgojne smernice (Kovač idr., 2011).

V drugem triletnju sta v vsakem letu prav tako predvidena dva pohoda, pri katerih je v opisu opazna višja zahtevnost kot v prvem triletnju. Ob tem mora biti učencem posredovano tudi teoretično ozadje (Kovač idr., 2011). V zadnjem triletnju je v vsakem letu planiran en zahtevnejši pohod, pri čemer je v sedmem razredu poudarjeno, da mora biti pohod izpeljan na novo, bolj oddaljeno pohodniško točko. Vključena so tudi teoretična znanja (Kovač idr., 2011).

Stopnjevanje zahtevnosti lahko opazimo skozi standarde znanja, v katerih je navedeno, da mora biti učenec v prvem triletnju sposoben treh ur hoje z vmesnimi postanki, v drugem triletnju štirih ur in v tretjem triletnju petih ur hoje (Kovač idr., 2011).

Pohodništva ni mogoče izvesti v okviru rednih šolskih ur, zato so izvedbi gorniških vsebin namenjeni športni dnevi. Ti so obvezni za vse učence. V vsakem razredu mora šola izpeljati pet športnih dni. V prvem triletju sta pohodništvu namenjena dva od petih športnih dni, v drugem triletju prav tako, v tretjem triletju pa en športni dan. Priporočljivo je, da so gorniške vsebine vključene tudi v šolo v naravi (Kovač idr., 2011).

Pri izvajanju pohodniških vsebin se lahko šola poveže z vodniki Planinske zveze Slovenije. Velikokrat so namreč učitelji, ki vodijo učence v gore, za to premalo usposobljeni. Učitelj mora pri vodenju izleta skrbno upoštevati predpisane normative za vodenje (Cankar, Kovač, Majerič, Strel in Burnik, 2008).

S pohodniško vsebino je bila že leta 1975 uvedena akcija Ciciban planinec, ki je danes ne imenujemo več akcija, temveč program. Ta je namenjen predšolskim in šolskim otrokom do 2. razreda osnovne šole. Namenjen je uvajanju otrok v planinsko dejavnost. Otroci dobijo tudi knjižico, v katero odtisnejo žige ter opisujejo svoja doživetja (Hebar, 2011). Ob zaključku 2. razreda osnovne šole se lahko otrok priključi programu Mladi planinec, ki je smiselno nadaljevanje programa Ciciban planinec. Namenjen je tudi mladostnikom. Tudi v tem programu otrok prejme dnevnik, ki mu lahko ob dovolj velikem številu izletov prinese bronasti, srebrni ali zlati znak mladega planinca. Pri slednjem je pogoj tudi opravljena planinska šola (Hebar, 2011).

V okviru planinskega programa lahko šola izvaja tudi Planinsko šolo. Ta učencem predaja znanje za varno hojo v gore in jih uči raznih planinskih spretnosti. Leta 2005 je Planinska zveza Slovenije izdala knjigo *Planinska šola*, v kateri je predstavljena celotna vsebina programa (Glavnik idr., 2005).

Še več aktivnosti, povezanih z gorništvom, lahko šola razvije s pomočjo planinskega društva, zato je smiselno, da se z njim poveže. Tako se lahko otroci udeležijo tudi planinskega tabora in se za več dni odmaknejo od civiliziranega sveta (»Planinski tabori«, b.d.).

■ Medpredmetne povezave

Pohodništvo je dejavnost, ki omogoča, da se ob hoji dotaknemo tudi številnih drugih

področij in tako popestrimo pohod. To lahko dosežemo z medpredmetnimi povezavami, hkrati pa izpolnimo pomembno načelo horizontalne povezanosti ter prepletенosti znanj (Kovač idr., 2002).

Gorništvo lahko odlično povežemo z **naravoslovjem**. Bistvo planinarjenja je obisk narave in njenih lepot, ki jih ustvarja rastlinska in živalska pestrost. Tako lahko v premorih opazujemo biotično raznolikost ali celo organiziramo izlet po poteh, za katere vemo, da so rastlinsko bogate. Seveda pa ne gre samo za pridobivanje novih znanj s področja rastlin in živali, temveč tudi za povsem ekološki vidik. Mestni svet je vse bolj onesnažen, zaradi česar sta odnos do narave in ekološka ozaveščenost izjemnega pomena. Gorski svet nam ponuja čistost in zdravje, zato je nujno, da mlajšim privzgojimo vrednote po njegovi ohranitvi, pa tudi po ohranjanju rastlinskih vrst v njihovem prvotnem okolju.

Povezavo najdemo tudi z **zgodovino**. Prva svetovna vojna je bila zaznamovana z bojevanjem v gorati pokrajini. Za primer lahko učencem predstavimo Soško fronto, ki je danes opevana kot prizorišče največjega spopada v gorskem svetu. Borci so bili vzdržljivi, o čemer lahko beremo v slovenskem leposlovju. Obstajajo vrhovi, na poti do katerih lahko še danes srečamo ostanke orožij. Pohod tako lahko naredimo po zgodovinsko pomembni poti ali pa izlet zaključimo z ogledom bližnjega kraja ali muzeja. Tako lahko na primer organiziramo izlet na Kobariški stol in ga zaključimo z ogledom Kobariškega muzeja.

Geografija je tako kot planinstvo obširno področje. Ogled kraja, za katerega smo rekli, da ima povezavo z zgodovino, jo lahko ima tudi z geografijo. Še posebej, če je v kraju kakšna naravna znamenitost. V planinski izlet lahko vključimo proučevanje kamnin, odkrivanje različnih plasti zemlje, ali pa najdemo teren, zaznamovan z erozijo, ki si ga lahko učenci v živo pogledajo. Najpogostejši primer je vključevanje orientacije. Ogled poti na zemljevidu lahko že pred samim začetkom hoje dodatno motivira učence za hojo (Slavič, Videmšek, Pori, 2013). Učitelj lahko organizira tudi samostojni orientacijski pohod. Pri predmetu geografija jih učitelj nauči uporabljati kompas ter iskati točke na zemljevidu, kasneje na pohodu pa učenci naučeno znanje še praktično preizkusijo. Učitelj jih lahko nauči tudi orientacije po naravnih pojavih (mah, mravljišče, zvezde ...).

Planinci so bili že od nekdaj ljudje, ki so znali ceniti in občudovati naravo ter v njej videli estetsko dovršenost. Narava jim je dala navdih za pesnjenje, pisali so tudi o svojih doživetjih in pripetljajih. V šoli lahko učitelj pri pouku **slovenščine** obravnava poezijo iz slovenskih gora, ki so povezane z izletom v organizaciji učitelja športa, ali pa učenci po izletu napišejo spis o svojih doživetjih ali planinsko pesem.

Planinstvo je šport, ki vključuje veliko mero estetike, zato ga lahko povežemo tudi z **likovno umetnostjo**. Za marsikaterega planinca velja, da spomine rad ulovi v fotografski objektiv. Velikokrat so organizirane razstave, na katerih slike povezuje neka zgodba. Razstave seveda niso samo fotografske, ampak tudi likovno-umetniške. Učitelj tako lahko izlet zaključi z ogledom razstave ali pa po izletu učencem naroči, da narišejo tisto, kar jim je najbolj ostalo v spominu, zatem pa v šoli naredi razstavo.

Nikakor ne smemo pozabiti na **glasbeno umetnost**. Pesmi s planinskim motivom je ogromno. Zelo koristno je, če učitelj glasbene umetnosti učence predhodno nauči kakšno planinsko pesem, ki jo učenci lahko pojejo na izletu ali v šoli v naravi ob spremljavi kitare. Učitelj lahko učencem naroči, da v šolo v naravo vzamejo instrumente, ki jih igrajo. Zvečer lahko z učiteljem zakurijo ogenj, če seveda obstaja za to primeren prostor, si igrajo in pojejo. S temi dejavnostmi bo učitelj naravo še bolj približal učencem ter pripomogel k temu, da se bodo učenci radi vračali vanjo.

Naravne lepote lahko opazujemo tako podnevi kot tudi ponoči. Če je nebo jasno in ga razsvetljuje polna luna, lahko učitelj naredi za učence zelo atraktiven pohod, ki bo zaradi nenavadne izvedbe dodatno motiviral učence za hojo. Na izlet lahko povabi tudi učitelja **fizike**, ki na vrhu izpelje poglavje opazovanja zvezd, saj so te ob brezoblačnem vremenu v gorah, kjer ni svetlobe mestnih luči, dobro vidne. Če pot zaradi zahtevnejšega terena ponoči ni varna za hojo, lahko izpelje dvodnevní izlet ter zvezde opazuje v noči, ko z učenci prespi na koči ter drugi dan nadaljuje planinski izlet.

■ Sklep

Ali bo otrok rad obiskoval gore ali ne, je v veliki meri odvisno od staršev. Tukaj ne gre za vprašanje socialnega statusa družin

ne, vprašanje je v motivaciji in vrednotah staršev. Ti pa niso edini, ki vzgajajo otroka. Naj se poimenovanja šolskih predmetov še tako spreminjajo, bo učiteljevo poslanstvo zmeraj tudi vzgoja. Učitelj je tisti, na čigar plečih stoji organizacija pohodov. On je tisti, ki v veliki meri vpliva na to, ali bo otrok vzljubil naravo ali ne. Učencu posreduje vrednote in ga uči obnašanja ter odnosa do narave, ne samo na športnih dnevih, tudi v šolah v naravi in na travnatem nogometnem igrišču pred šolo. Njegovo poslanstvo je, da ohranja vrednote prednikov, jih prenaša na mlajše generacije, hkrati pa izpolni tudi izobraževalno nalogo – otroke nauči varnega koraka po hribovitem svetu, jim omogoči, da si pridobijo življenjsko koristne veščine in izkušnje, da začutijo odgovornost do narave ter jim preda teoretično gorniško znanje. Če bo ravnal tudi v skladu s častnim kodeksom slovenskih planincev, bo izpolnil vse naloge na tem področju, na otroka pa prenesel dragoceno znanje in spomine, ki jih ni mogoče kupiti z ničemer drugim kot z lastno vztrajnostjo.

Literatura

- Burnik, S. (27. 5. 2005). *Planinstvo je pomemben del športne kulture in športne vzgoje*. Gore-ljudje. Pridobljeno na <http://www.gore-ljudje.net/novosti/3396/>
- Cankar, Ž., Kovač, M., Majerič, M., Strel, J. in Burnik, S. (2008). *Športni dan*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- Čoh, M. (2002). *Atletika: tehnika in metodika nekaterih atletske disciplin*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Drev, A. (26.8.2011). *Za gibanje otrok so najprej odgovorni starši*. Gore-ljudje. Pridobljeno na <http://www.gore-ljudje.net/novosti/68951/>
- Gabrijelčič Blenkuš, M. (2013). *Prekomerna prehranjenost in debelost pri otrocih in mladostnikih v Sloveniji*. Pridobljeno na http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/prekomerna_prehranjenost_in_debelost_pri_otrocih_in_mladostnikih_v_slo.pdf
- Glavnik, A., Rotovnik, B., Jazbec, L., Jordan, B., Kadiš, F., Kastelec, D., ... Zorn, M. (2005). *Planinska šola*. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.
- Hebar, S. (2011). *Pohodništvo in gornišstvo v podaljšanem bivanju* (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno na http://pefprints.pef.uni-lj.si/446/1/Stanika_Hebar-diplomsko_delo.pdf
- Komazec, J. (2011). *Inovativne rešitve pri reševanju debelosti mladostnikov* (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport). Pridobljeno na <http://www.fsp.uni-lj.si/co-biss/diplome/Diploma22059380KomazecJernej.pdf>
- Kovač, M., Markun Puhar, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., ... Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Pridobljeno na http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf
- Kristan, S. (1993). *V gore: izletništvo, pohodništvo, gornišstvo*. Radovljica: Didakta.
- Krpač, F. (november 2004). Vsebine in možnosti planinstva (izletništvo, pohodništvo, gornišstvo) v šoli v naravi. V Kavčič, I. in Šabec, P. (ur.), *Strokovni posvet Didaktika v šoli v naravi* (str. 190–192). Ljubljana: Center šolskih in obšolskih dejavnosti.
- Krpač, F. (2007). *Motivacija vodnikov za hojo in vodenje v gore* (Doktorska disertacija, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport). Pridobljeno na <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Dr/Doktorat22X00001KrpacFranc.pdf>
- Pavlin, T. (2005). *Zanimanje za šport je prodrlo med Slovenci že v široke sloje: telesnokulturno in športno organiziranje na Slovenskem pred prvo svetovno vojno in po njej*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Planinski tabori (b.d.) Mladinska komisija Planinske zveze Slovenije. Pridobljeno na <http://mk.pzs.si/vsebina.php?pid=110>
- Rupel, A. (2001). *Pogledi na telesno kulturo*. Gorica: samozaložba.
- Slavič, J., Videmšek, M. in Pori, M. (2013). Pohodništvo za mlajše otroke v okviru družine in vrtca. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, 61(3-4), 74–82.
- Strel, J., Kovač, M., Starc, G., Pinter, S., Pinter, B., Rogelj, M., ... Kozinc, B. (2002). *Medpredmetne povezave pri športni vzgoji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Center za stalno strokovno spopolnjevanje.
- Tušak, M., Žibert, V., Masten, R., Svetina, M., Tušak, M., Dimec T., ... Horvat, L. (2008). *Stres in zdravje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- Ulaga, D. (1996). *Šport, ti si kakor zdravje*. Celje: Mohorjeva družba.

Nuša Maver, študentka FŠ
Ulica Pregarčevih 20, 2000 Maribor
nusa.maver@gmail.com