



Jošt Slavič,
Mateja Videmšek, Maja Pori

Pohodništvo za mlajše otroke v okviru družine in vrtca

Izvleček

V prispevku smo predstavili pohodništvo za mlajše otroke v okviru družine in vrtca. Želeli smo opredeliti pomen pohodništva ter možnosti delovanja pohodništva v okviru družine in vrtca. Predstavili smo razlike med pohodom s skupino v vrtcu in družino, skušali odgovoriti na vprašanja, kdaj in kako sploh začeti hoditi z otroki na izlet ter kakšna naj bo organizacija izleta. Osredotočili smo se predvsem na otroke, stare od 3 do 6 let; prikazali smo cilje in vsebine na področju pohodništva. Velik poudarek smo namenili različnim gibalnim dejavnostim ter igram, ki omogočajo prepletanje med pohodništvom in drugimi področji dejavnosti. Pri vsaki izmed naštetih iger smo opredelili namen in opis igre ter pripomočke, ki so potrebni za njeno izvedbo. Na koncu pa smo predstavili še Zlatorogovo pravljíčno deželó v Bohinju, ki je kot nalašč namenjena prav našim najmlajšim. Menimo, da je pri človeku potrebno gibalni razvoj spodbujati predvsem v prvih letih njegovega življenja. Zato danes ni nenavadno, da tudi v višje ležečih predelih naletimo na naše najmlajše privrženice pohodništva.

Ključne besede: predšolski otroci, pohodništvo, družinski izleti, izleti v vrtcu.



Foto: arhiv avtorjev

Family and kindergarten hiking for small children

Abstract

The article presents family and kindergarten hiking for small children. Our aim was to define the meaning of hiking and the possibilities for introducing hiking in family and kindergarten life. We presented the differences between group hiking in a kindergarten and family hiking as well as attempted to answer the questions of when and how to engage in hiking activities with children and how to organise such trips. We focused on children aged three to six; we presented the hiking objectives and contents. A strong emphasis was placed on different motor activities and games which enable the intertwining of hiking and other activities. Each of the games is described, including the purpose of the game and the required aids. At the end, the Zlatorog's Fairy Land in Bohinj is presented, which is perfect for small children. We believe that motor development should be stimulated in the first years of one's life. Therefore, it is not unusual these days to encounter very young hiking enthusiasts even in high mountains.

Key words: pre-school children, hiking, family trips, kindergarten trips

■ Uvod

Pri človeku je potrebno gibalni razvoj 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 pridobimo z igro, ki jo najbolj uveljavljamo v predšolskem obdobju otroka (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003). Predvsem na prostem lahko z različnimi dejavnostmi otrok razvija tako gibalne kot funkcionalne sposobnosti (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. Najbolj prikrajšani so mestni otroci, ki zaradi mestnega načina življenja redkeje zaidejo v naravo. Zato pa veliko časa prebijejo pred televizijskimi sprejemniki in računalniki. Če že ne med tednom, bi morala biti starševska dolžnost, da vsaj enkrat med vikendom zaidejo z otroki v naravo, bližnji hrib ali goro (Kristan, 1993).

Ljudem izletništvo, pohodništvo in gornišтво pomeni sredstvo za telesno in duševno sprostitve. Je življenjska potreba, ki bogati in ohranja vitalnost. Prizadevanj, ki jih ima pohodništvo, nima nobena športna zvrst in bi jo vsekakor morali prenesti tudi na naše najmlajše, njihove vzgojitelje in starše (Kristan, 1993). Pohodništvo je ena izmed najbolj priljubljenih športnih dejavnosti v Sloveniji. Veliko Slovencev zahaja v gore zaradi same dostopnosti, majhnih stroškov in možnostjo ukvarjanja s hojo v vseh starostnih obdobjih. Zaradi geografskih, zgodovinskih, socialnih, psiholoških in kulturnih dejavnikov pa je prisotno tudi v vseh programih izobraževanja (Jereb, Karpljuk in Burnik, 2003).

Naloga izobraževalnih institucij je namreč vzgojiti otroka z dejstvom, da bi šport postal del njegovega vsakdana. Vendar pa zlasti v predšolskem obdobju na otroka najbolj vplivajo starši, kajti oni oblikujejo njihovo osebnost, soci-

alno okolje, ki ga otroci posnemajo in se učijo. Izražanje socialne komponente se kaže tudi v otrokovi motivaciji za hojo v gore. Obožujejo namreč družbo, pogovor in skupno zabavo, naj si bo to v vrtcu, šoli ali skupaj s starši (Burnik, Petrovič, Gratej, Zubin in Jereb, 2012).

■ 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 razgibane sveta (Murphy, 2010). Poleg biološko-fizičnega učinkovanja dejavnosti zunaj velikih mest oblikujejo čustven in kulturnen odnos do narave. Slovence je pri tem narava bogato obdarila, kajti v Sloveniji poznamo vzpetine vseh vrst in višin. Velik del Slovenije obdaja alpski svet, zato bi lahko rekli, da je Slovenija športni objekt za hojo. Pohodništvo je tudi del identitete slovenskega naroda, je naša kulturna in zgodovinska dediščina, kar je nemogoče trditi za katero koli drugo športno zvrst (Kristan, 1993).

Hoja je dostopna vsem in z njo se lahko ukvarjamo vsi. Vendar je pri nekaterih skupinah ljudi potrebno upoštevati nekaj nasvetov, s katerimi zmanjšamo tveganje pri vadbi. Z dovolj intenzivno hojo krepimo srčno-žilni, dihalni in imunski sistem, vplivamo pa tudi na razvitejšo postavo in manjše bolečine v križu (Burnik idr., 2012).

Ko govorimo o razvoju srčno-žilne vzdržljivosti in vzdržljivosti dihalnega sistema, se moramo zavedati, da vadba, ki je primerna za odraslega, ne ustreza vedno tudi otroku. Pri najmlajših je dobro razvijati aerobne zmogljivosti z dinamičnimi nalogami srednjih intenzivnosti. Takšno aktivnost naj traja do trenutka, ko se pri otroku pojavijo znaki utrujenosti ali nezanimanja (Pišot, 1999).

Kako pomembno je pohodništvo, so se zavedali tudi snovalci novega gibalnega/športnega programa Mali sonček. V štirih podprogramih (modri, zeleni, oranžni in rumeni mali sonček) so želeli obogatiti gibanje v vrtcu z ra-

znovrstnimi gibalnimi/športnimi vsebinami, kamor spada tudi pohodništvo. Program je namenjen otrokom, starim od 2. do 6. leta starosti, otrok pa za vsakega od podprogramov opravi določeno število pohodov in si s tem pridobi nalepko.



Ilustracija: Tina Švajger Sivec



Ilustracija: Tina Švajger Sivec

■ Kdaj začeti hoditi z otroki na izlet

Otrok se prvič sreča s hojo že med nosečnostjo

Zdravniki hojo pogosto priporočajo kot najboljši način za ohranjanja aerobne vzdržljivosti med nosečnostjo (Penca, 1991). Če nosečnice nimajo zdravstvenih težav, je priporočljivo 30 do več minut zmerne vadbe večino dni v tednu ali vsak dan (Murphy, 2010). Hoja je torej ena najboljših dejavnosti, s katero se nosečnica lahko ukvarja. Ni prezahtevna, zato sklepi niso dodatno obremenjeni, vadbo pa z lahkoto nad-

zorujemo in prilagajamo spreminjajočim se potrebam v različnih obdobjih nosečnosti. Spodbuja tudi prekrvavitev – zmanjšuje otekanje sklepov in tveganje za pojav krčnih žil (Murphy, 2010). Lajša tudi težave naprej ukrivljene hrbtenice – lordozo, ki zelo pogosto trpinči nosečnice.

Zato naj ženske, ki redno hodijo, hodijo tudi med nosečnostjo, čeprav bo morda ta hoja počasnejša, kot so vajene. Tistim, ki so prej v glavnem mirovale, pa svetujemo, da začnejo hoditi, vendar naj bo ta začetek počasen, napredovanje pa zelo postopno.

Navajanje dojenčka na pohodništvo

Že tri do šest tednov starega dojenčka lahko peljemo na svež zrak in sprehod, to velja tudi za zimski čas, čeprav ga moramo takrat dodatno zaščititi pred mrazom (Kristan, 1993). Dojenčkov ne vozimo v visoke gore, ki so višje od 2500 m zaradi nižje vsebnosti kisika, prav tako ni priporočljiva vožnja z gondolo (Neuman in Turčová, 2004). Vsakokrat za sprehode izberimo različne kraje, kjer je malo hrupa, prahu in izpušnih plinov, kar je največkrat v hribovitih okoljih ali obrobjih mest. Sprva naj dojenček ostane na prostem le od 15 do 20 minut, nato pa postopoma ta čas podaljšujemo.

Priporočljivo je, da nekoliko starejšega dojenčka na izlet nesemo v vrečastem sedežu, imenovanem kenguru. Čeprav je za starše morda voziček bolj prijetno sredstvo, je za otroka stik z osebo, ki jo nosi, bolj pristen in prijetnejši. Ko pa je otrok pripravljen na samostojno hojo, bi se moral dnevno gibati vsaj dve uri na prostem. Na pohodu otroka nikoli ne priganjamo in mu v primeru utrujenosti omogočimo, da si odpočije v vozičku ali otroškem sedežu (Kristan, 1993).

Navajanje otrok, starejših od treh let, na pohodništvo

Otrok, ki je star tri leta in več, je sam zmožen hoditi neprekinjeno vsaj 30 minut. Mnogi so sposobni tudi več, če so prej veliko svojega časa prebili na

prostem. Takšne otroke lahko vzamemo na izlet, ki traja do dve uri z dejstvom, da ga bomo morali kdaj pa kdaj nositi. V hladnih dneh naj otrok nikoli ne sedi predolgo v sedežu, kajti hitro lahko pride do podhladitve (Kristan, 1993). Ni potrebno, da z otrokom ves čas strmimo k vrhu, vzemimo si čas in se z otrokom igrjamo in raziskujemo. Pustimo otroku, da se stvari dotakne in ugotovili bomo, da je narava pravzaprav otrokovo najboljšo igrišče (Neuman in Turčová, 2004).

Otrok pri tej starosti še ne peljemo v visokogorje, kajti s tem, da jih bomo prinesli na vrh, za njih ne bomo storili nič. Otrokovo hojo je potrebno spremljati in mu jo postopoma podaljševati. V hojo ga nikoli ne silimo! Izberimo cilje, ki jih otrok lahko osvoji, vsak cilj namreč lahko poimenujemo »majhen Mt. Everest« in otrok bo s tem zadovoljen.



Foto: Jera Zajec

Otroci od 3. do 6. leta so običajno vztrajni, potrpežljivi in odlični hodci. Po teh letih pa lahko vse to začne nazadovati, otroci ne vidijo smisla, hitreje se prestrašijo, omaja se njihovo zaupanje v starševske sposobnosti in tako naprej (Kristan, 1993). V takšnih primerih nastopi domišljija staršev oziroma vzgojiteljev; postati morajo domiselni glede ciljev in spremljevalcev ter otroke zaposliti ob enolični hoji. Pomembno je tudi, da otroku namenimo čas zase, da

v naravi uživa in jo spoznava tako kulturno kot zgodovinsko.

■ Pristop in motivacija otroka

Pri odraslih pohodnikih poudarjamo predvsem njihovo gibalno razsežnost, razvedrilo in družabnost v naravi, medtem ko gre pri otrocih za vse to in še veliko več. Pri otrocih dajemo veliko prednost vzgojno-izobraževalnim učinkom in dejstvu, da pohodništvo ni le hoja.

Pri otroku poznamo tri področja zaznavanja: srce, roka in glava. Najpomembnejše zanje je srce, ki daje čustva in doživljanje 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 torej bolje ustvariti prijazno, stimulacijsko atmosfero, ki v njih vzbudi samozavest, pripravljenost za raziskovanje in občutek varnosti (Neuman in Turčová, 2004).

Otroci svet okoli sebe sprejemajo precej drugače. Hoja jih pravzaprav ne navdušuje, jih pa pritegne zaradi časa, ki ga takrat preživijo z družino ali skupino. Najpomembnejši motivi, zaradi katerih odrasli hodijo v gore, so predvsem estetski (zaradi naravnih lepote in prijetnejšega stika z naravo), »zdravstveni motiv« in »motiv premagovanja napa z voljo in lastnimi silami« (Burnik idr., 2012).

Otroke po 6. letu starosti skoraj noben cilj ne motivira. Če smo sami bolj izbirčni in radovedne narave, je zelo težko poiskati cilj. Upoštevati moramo predvsem starost otrok, izkustveno preteklost družine ali skupine in želje. Največkrat si lahko pomagamo z željami, ki jih je dobro upoštevati, kajti tako bomo imeli manj težav pri motivaciji otrok. Paziti pa moramo, da bodo te želje uresničljive in izvedljive (Stritar, 1998).

Motivacijo najlažje dosežemo tako, da otrokovo pozornost odvrčamo od hoje. Naredimo jo za pristransko dejavnost, kajti otrokom je vseč to, kar



Foto: arhiv avtorjev

se dogaja med hojo in na cilju. Izleti, ki jih organiziramo, naj bodo igrivi in zabavni. Dovolimo otroku, da opazuje in raziskuje različne stvari in ga pri tem spodbujamo. Nikoli ga ne preganjamo, če zato nimamo resnih razlogov. Z otrokom si pogledjmo mravljišče, krmišče, zanimiva drevesa, plodove dreves, skale. Opazujemo živali in jih poskušajmo posnemati. Pripovedujmo zgodbe, kakšno povest ali pravljico (Kristan, 1993).

■ Pohodništvo v okviru družine in vrtca

Razgibano življenje, v katerem živimo, kjer se nam ves čas nekam mudi – v šolo, službo, vrtec, po nakupih – nam vzame veliko časa. Teden mine hitro, za druženje in ostale dejavnosti pa primanjkuje časa. Drugače je za vikend, ko bi lahko ob primernem vremenu preživeli več časa v naravi. Čeprav otroci v vrtcu pogosteje hodijo na različne sprehode in lažje izlete, to velikokrat ni dovolj. Šolstvo skrbi in skuša obogatiti športne dejavnosti, predvsem pa želi otrokom približati lepote, zanimivosti in zakonitosti narave. Vplivati želi tudi na medsebojne odnose v skupini ter preizkuša in razvija telesne ter duševne

lastnosti posameznikov. Vendar pa le želje po spremembi in popestritvi dela z lepo zastavljenimi cilji niso dovolj (Stritar, 1998).

Kamorkoli se bomo odpravili, moramo vedeti, kam jo bomo mahnili in kako bomo ta dan preživeli. Izlet je lahko precej naporen, zahteva precej priprav, izkušenj, moči in volje. Izleta v družini se vedno lotimo kot skupen projekt, pri

katerem je pomembna izbira cilja, priprava, izvedba in podoživljanje izleta. Še najbolj pomembno pa je, da je družina skupaj, izlet pa je začinjen z dobro voljo in prijetno družbo (Stritar, 1998). Otroke pritegne hoja ravno zaradi časa, preživetega v krogu družine, in možnosti, da lahko sami izberejo tempo hoje (Jereb idr., 2003).

Tudi pohod v vrtcu zahteva temeljite priprave, ustrezno vodenje, spremljanje skupine in nazadnje ovrednotenje tistega, kar je bilo že storjeno. Vodenje otrok v gore se nikoli ne sme spremeniti v dramo, kajti vodenje je odgovorno dejanje vseh, ki pri tem sodelujejo. Zato je pomembno, da v gore izdelamo natančen načrt z vsemi podrobnosti in ustrezno organizacijo (Stritar, 1998).

Izbira cilja

Izbira cilja je največkrat najtežja odločitev. Nikoli se ne podajamo vedno na enak cilj, pa naj si bo to v družini, vrtcu, šoli, gimnaziji. Upoštevajmo starost otrok, preteklost družine, njene sposobnosti in želje ter se s skupnimi močmi odločimo za določen cilj (Stritar, 1998). Največkrat nas bodo z željami in predlogi razveselili prav otroci in te želje je najbolje upoštevati. S tem se bomo najlažje izognili nemotiviranosti



Foto: arhiv avtorjev

otrok, seveda pa mora biti cilj, ki so si ga zadali, izvedljiv in primeren starosti otrok.

Redkeje pa si otroci sami izberejo cilj v vrtcu, ta odločitev pripade največkrat vzgojitelju. Cilj mora biti primeren za vse, upoštevati pa mora vremenske razmere, psihične in telesne lastnosti udeležencev izleta. Odločitev vzgojitelja, kateri cilj bo izbral, se torej v vrtcu prilagaja glede na namen in cilj izleta. Cilji so lahko rekreativne narave, doživljajski, zabavni ipd. (Stritar, 1998).

Na pohod se podamo le, če pot dobro poznamo, smo jo že prej prehodili oziroma smo se o njej posvetovali z znanci, prijatelji, sorodniki. Otroci potrebujejo cilj, ki jim predstavlja izziv. Zanimivi cilji jim pomagajo premagovati težave in napore, s katerimi se soočajo. Prenizko zastavljeni cilji pa jih ne motivirajo, previsoki pa povzročajo stres, občutek nejevolje in nemoči. Otroci ne marajo dolgočasne 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. Starši in vzgojitelji pa morajo biti pri tem dovolj pripravljeni tako vsebinsko kot psihično (Burnik idr., 2012).

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 (enodnevn 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).

Priprava na izlet

Otroci na začetku vedno potrebujejo motivacijo, ki je nujna in obvezna, nihče si namreč na izletu ne želi otroka, ki bo tarnal. Seznanjeni morajo biti z izbiro cilja, če ga že razumejo, pri tem pa je dobro, da aktivno sodelujejo.

Pred vsakim izletom moramo natančno vedeti, kam in kod gremo, koliko časa bomo hodili, kakšna je pot, kako pogosto so kočice ter kdaj in kam bomo prišli v dolino (Kristan, 1993). Motivacija in priprava se lahko doma začne že s pripravo opreme, čevljev, oblačil, hrane, v vrtcu pa z ogledom zemljevida, filma ali pripovedjo zgodbe. Starši morajo tako med družinskim izletom kot izletom v vrtcu poskrbeti za večplastna oblačila, rezervne nogavice, vetrovko, skratka vse za muhasto in lepo vreme. Pri otrocih pozabimo na znamko oblačil, dajmo jim oblačila, ki jih ni škoda, naj raziskujejo naravo in se ne ozirajmo na čistočo oblek.

Otrok se mora sproščeno usesti na tla, pobrskat med travo in se počutiti svobodnega (Stritar, 1998). Pri enodnevnih in nekajdnevih izletih sta količina in vrsta hrane drugačni kot pri večdnevih izletih. Priporočljivo pa je, da imamo na dan vsaj dva obilnejša topla obroka, med potjo pa še do tri manjše. V gore vzemimo hrano, ki je preprosta, polnovredna, težko pokvarljiva, dobrega okusa in zdrava. Ne pozabimo tudi na dovolj vode oziroma tekočine (Burnik idr., 2012).

Šest dejavnikov, ki so pomembni v pripravi na izlet v vrtcu:

1. *Vodja izleta:* Imeti mora gorniška, pedagoška in psihološka znanja ter osebne in organizacijske kvalitete.
2. *Sodelovanje z vrtcem, šolo ali društvom:* O namenu izleta se vedno najprej obvesti vodstvo šole, vrtca ali društva. S tem rešimo organizacijo prevoza, spremljevalce in zagotovitev opreme, za kar morajo poskrbeti v vodstvu. Seveda morajo biti vsi spremljevalci seznanjeni s cilji, nalogami, potjo in pripravo.
3. *Sodelovanje s starši:* Staršem se mora načrt izleta predstaviti vnaprej na sku-

pnem srečanju ali s pisnimi sporočili. Obvesti se jih o ciljih, stroških, opremi, odhodu, prihodu, malici ipd.

4. *Priprava otrok:* V načrtovanju morajo sodelovati prav vsi, tudi otroci. Pomagajo lahko pri iskanju literature in pridobivanju informacij o kraju. Najpomembnejša je motivacija otrok, zato jih že na začetku motivirajmo s kakšno zgodbo, bajko ali pesmijo.
5. *Oprema in pripomočki:* Moramo jih predvideti glede na zahtevnosti cilja, na katerega se podajamo. Pri obleki, obutvi, količini pijače, malici in ostalih pripomočkov dajmo največji poudarek obutvi.
6. *Število udeležencev in spremstva:* Na sprehodu ali nezahtevnem izletu naj bosta vsaj dva spremljevalca na skupino.

Izvedba izleta

Izlet je enkratno, neponovljivo dejanje, ki je odvisno od zdravstvenega počutja otroka, njegovega značaja, želja in interesov. Pomembna je tudi naša predanost in spodbuda, da skupaj z otrokom ali s skupino preživimo nepozaben dan (Stritar, 1998).

Prednost izletov je v tem, da se odvijajo v naravi, na svežem zraku, stran od velikih mest in onesnaženosti, prav tako pa so najcenejša izbira rekreacije. Namen izleta, na katerega se podajamo, ni le zabava, razvedrilo in aktiven počitek, ampak tudi usmerjanje k opazovanju naravnih lepot (Videmšek in Pišot, 2007).

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 ter paziti, da otroci ne dobijo odpora proti hoji (Dolenc idr., 1997).

Pred odhodom vedno preverimo obutev, obleko ter težo nahrbtnikov. V vrtcu je pomembno tudi obveščanje staršev o času in mestu povratka, večkratno preverjanje in štetje otrok med samim izletom, na izhodišču in pred odhodom v dolino ali domov.

Ne pozabimo, da se naši mladi hodci običajno hitreje utrudijo, zato morajo na pohodu počivati večkrat in nadomestiti izgubljeno energijo. Na primer šestletni otrok hodi enkrat počasneje kot odrasla oseba, zato moramo to upoštevati. Ko pridemo na cilj, velikokrat sledi primerna malica, osvežitev in počitek. Izberimo prostor, ki je udoben in topel.



Foto: arhiv avtorjev

Otroci se bodo hitro naveličali in začeli raziskovati, hitro bodo prispeli do žigov, ki si jih naj odtisnejo v knjižice ali kar na roko. S tem bodo sporočili vsem, da so bili na vrhu in to jim daje veliko veselje in motivacijo za naprej.

Izleta seveda ni konec, ko otrok ali skupina prispe do cilja. Čaka nas še pot navzdol, ki naj bo lažja in manj tehnično zahtevna kot vzpon. Hoja navzdol je velikokrat bolj zapletena kot vzpon. Navzdol namreč trpijo sklepi in hrbtenica, težje pa se nadzoruje tudi teren. Otrokom ne dovolimo, da stečejo v dolino, temveč jih z enakomernim in primernim tempom vodimo navzdol. Na koncu otrokom čestitajmo, povabimo jih na naslednji izlet ter jim svetujemo, naj narišejo risbo ali preprosto opišejo svoja doživljanja (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.

Šest dejavnikov, ki so pomembni pri izvedbi izleta s skupino v vrtcu:

1. **Hoja:** Po navadi otroci s hojo nimajo težav, saj je to njihovo osnovno in naravno gibanje. Več težav pa je prisotnih, kako otroke sploh motivirati za hojo v gore, kajti otrokom se zdi hoja precej monotona in dolgočasna. Zato mora biti izlet zabaven, poučen, predvsem pa zanimiv. Pri napredovanju jih mora vodja izleta spodbujati, opozarjati in zavarovati zahtevna mesta. Hitrost hoje prilagaja večini udeležencev oziroma najpočasnejšemu v skupini (Stritar, 1998).
2. **Spremljevalne dejavnosti:** Monotono hojo je potrebno razbiti, vendar kako? Avtorji (Dolenc idr., 1997) opozarjajo, kako pomembno je, da je izlet vsebinsko bogat. Izlet bo poučen in zanimiv, če bomo izkoristili vsakršno priložnost za ogled narave in kulturne dediščine. Vodja lahko organizira različne dejavnosti, predvsem pa gibalne igre. Sestavljajmo zgodbe, izmišljujmo si uganke in igre, otroci pa nam bodo ob tem prisluhnili.
3. **Počitki:** O tem odločamo sami, vendar moramo poznati nekaj dejstev. Otroci se utrudijo hitreje kot odrasli in po-

trebujejo več krajših počitkov. Skupini prilagajamo počitke glede na samo sposobnost skupine in dolžino izleta. Vsekakor pa moramo otrokom na cilj omogočiti varen, topel in daljši odmor z malico in obnovitvijo izgubljene tekočine (Stritar, 1998).

1. **Povratek:** Vrnitev v dolino je vedno po lažji poti, če je le to mogoče. Pred odhodom vedno preverimo število udeležencev in opremo, pri hoji navzdol pa pazimo, da otroci ne hitijo preveč (Stritar, 1998).
2. **Nevarnosti:** Poškodbe so sestavni del športnih dejavnosti. Pri vsakem izletu lahko pride do poškodbe oziroma nesreče. Preventivna priprava je zato najboljša, s tem se otroci seznanijo z nevarnostmi in ustreznim ravnanjem s predmeti in pripomočki.
3. **Vrnitev domov:** Vrnitev domov mora biti točna in na točno določenem dogovorjenem mestu.

Igre med hojo

Druženja brez iger si skorajda ne moremo predstavljati. Ravno med pohodništvom nam igra lahko predstavlja sprostitev, učinkovito metodo učenja, druženje in sredstvo animacije. Z različnimi igrami lahko dosežemo aktivno sodelovanje članov, spoznavamo drug drugega in se poglobimo vase. Najpogosteje otroci pričakujejo organizacijo



Foto: arhiv avtorjev



Foto: Bogdan Martinčič

samih iger ravno od staršev in vzgojiteljev. Največkrat bo res tako, vendarle se lahko tudi otroci opogumijo in prispevajo kakšen delček k boljšemu počutju skupine (Glavnik idr., 2011).

1 Spoznavne igre

1.1 Predstavitev z imenom in gibom (Kavčnik, 2007)

- Namen: Razbijanje nelagodja v skupini, udeleženci si zapomnijo imena članov ter se spoznajo med sabo. To je tudi prva stopnja pri gradnji skupine.
- Opis igre: Predstavimo se z imenom, temu dodamo še gib. Naslednji pove svoje ime ter drugi gib in tako dalje.
- Pripomočki: /

1.2 Vodja postavi vprašanja (Glavnik idr., 2011)

- Namen: Razbijanje nelagodja v skupini, udeleženci si zapomnijo imena članov ter se spoznajo med sabo.
- 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).
- Pripomočki: Žoga

1.3 Podobni skupaj (Kavčnik, 2007)

- Namen: Razbijanje monotonosti, sprostitve. Spoznavanje sebe in drugih čla-

nov 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.«. Pripomočki: /

2 Igre opazovanja

Opazovanje je dobra spretnost, ki jo lahko pridobimo le z vajo. Kot vzgojitelj ali starš otroke nenehno silimo k opazovanju. 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.

2.1 Blizu in daleč (Glavnik idr., 2011)

- Namen: Razvijanje opazovanja okolice, razbijanje monotonosti in enolične hoje.
- 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 videenj, ki jih drugače ne pozna ali ne vidi pogosto, bo dobil največ točk. Vodja si seveda točke zapisuje proti in na vrhu razglasi zmagovalca.
- Pripomočki: Zapisovalna tabela, pisalo.

3 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.

3.1 Sprehod z zavezanimi očmi (Glavnik idr., 2011)

- Namen: Razbijanje nelagodja v skupini, spoznavanje okolice in skrb za varnost.
- 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.
- Pripomočki: Rutice.

4 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 odrasle. 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 ...

4.1 Srčni utrip drevesa (Glavnik idr., 2011)

- Namen: Razbijanje nelagodja v skupini, spoznavanje z naravo in človekom.
- Opis igre: Če imamo stetoskop, je ta igra nalašč za otroke. Vsako drevo ima namreč srčni utrip in če ga bomo 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.
- Pripomočki: Stetoskop.

4.2 Mikropotep po vrvcu (Glavnik idr., 2011)

- Namen: Spoznavanje naravnih in živalskih lepot. Razvijanje natančnosti in vztrajnosti.

- Opis igre: Je potep, ki poteka po vrvi, dolgi približno dva metra, ki jo napremo okoli dreves. Mladi raziskovalci proučujejo stezo 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.
- Pripomočki: Vrv, dolga 2 m, povečevalno steklo.

5 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.

5.1 Igre s padalom (Glavnik idr., 2011)

- Namen: Razvijanje sodelovanja, pripadnosti in sinhronosti v skupini.
- 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, udeleženci, ki držijo za rob imenovane barve, zamenjajo prostor v trenutku, ko je platno v zraku.

Primer 6: Naježimo lasje. 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).

- Pripomočki: Padalo, žoge različnih materialov in velikosti.

6 Zlatorogova pravljica dežela

V Bohinju v vasi Ukanc se nahaja Zlatorogova pravljica dežela. Pot je na-

menjena predvsem družinam z manjšimi otroki, skupinam vrtcev in prvega triletja 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, pravljicami 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 pravljici poti so zasnovane tako, da pri otroku spodbujajo uporabo sedmih čutov: vida, sluha, vonja, okusa, tipa, ravnotežja in kinestetike. Potepanje po pravljici deželi spodbuja različne oblike gibanja v naravi. Poudarjene so predvsem naravne oblike gibanj v naravi, kot so hoja, tek, skakanje, plezanje, vrtenje, guganje in plazenje. Sama okolica pa ponuja še druge športne in rekreativne možnosti, ki jih velja izkoristiti (Zlatorogova pravljica dežela, 2013).

6.1 Sedem pravljic, sedem čustev, veliko gibanja, nepozabno doživetje

6.1.1 Za družine

V pravljico deželo se družine lahko odpravijo samostojno. Njihov vodnik bo knjižica s pravljicami, zemljevidom in prostorom za štampiljke, ki jih lahko zbirajo na poti.

6.1.2 Za vrtce – šole

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

Sklep

Pohodništvo je v Sloveniji najbolj množična športna dejavnost, z njo se ukvarjajo tako mladi kot nekoliko starejši. Je športna zvrst, ki ne zahteva velikih finančnih stroškov oziroma jih sploh ne. Ima mnoge pozitivne učinke, upoštevajo in vrednotijo pa jo tudi tisti, ki ne hodijo v gore. Glede na število planinskih poti v Sloveniji bodo le-te otroke nedvomno pritegnile izpred televizijskih zaslonov.

Čeprav je hoja preprosta in samoumevna in z njo otroci nimajo težav, je vsekakor potrebno poznati nekaj načel in načinov delovanja pohodništva ter same hoje. Pomembno je, kako otroke pripraviti do pohodništva in za sam pohod. Nanje moramo prenesti željo po hoji v hribe in raziskovanju narave tako v vrtcu kot družini. Druženje je vsekakor ena izmed najbolj pomembnih pristranskih dejavnosti pri hoji, čeprav nas vedno vodi želja po osvojitvi cilja oziroma vrha. Otrokom bo druženje in s tem sam pohod ostal v večjem spominu kot nam, zato se naj konča brez težav, ki so v hribih lahko hitro usodne. Zato pa morata biti varnost in vsebina



Zemljevid Zlatorogove pravljice dežele (Zlatorogova pravljica dežela, 2013).

skrbno načrtovani tako pri družinskem izletu kot v vrtcu.

Prioriteta vseh odraslih naj bi bila otrokom čim bolj približati pohodništvo, seveda s točno določenimi cilji, načrtom in organizacijo izleta. Izbrati primeren cilj za otroka glede na starost in sposobnosti, kako ga motivirati oziroma kaj otroke sploh motivira, so dejstva, na katera ne smemo pozabiti. S tem bomo pohod izpeljali tako, kot si ga želimo.

Ne smemo pozabiti tudi na dobro voljo, potrpljenje, igrivost, ljubezen do narave, spodbudnih in pohvalnih besed, želje po odkrivanju neznanega in želje po lepih doživetjih. Na to velikokrat pozabimo, še posebej na igrivost oziroma igre, ki jih lahko izvajamo med samim pohodom. Nikoli ne smemo pozabiti, da učimo otroke, ki jim je najpomembnejša igra. Kajti druženja brez igranja si skorajda ne moremo predstavljati. Zato nam bodo igre med pohodništvom postale sredstvo animacije, sprostitev in učinkovita metoda učenja.

Literatura

1. Burnik, S., Petrovič, D., Gratej, L., Zubin, A. in Jereb, B. (2012). *ABC dejavnosti v naravi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
2. Dolenc, S., Kozina, M., Kristan, S., Pečenko Logonder, T., Šink, I. in Videmšek, M. (1997). *Športni program Zlati sonček*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
3. Jereb, B., Karpljuk, D., Burnik, S. (2003). *Heart rate responses to uphill walking in 9- to 10-year-old boys and girls*. *Kinesiologia Slovenica*, 9 (1), 18–27.
4. Glavnik A., Rotovnik, B., Kadiš F., Peršolja B.,... Zorn Matija. (2011). *Planinska Šola*. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.
5. Kavčnik, B. (2007). *Igre za spoznavanje*. Ljubljana: Mladinski ceh.
6. Kovšca, R. (2011). *Programi PZS*. Pridobljeno iz <http://mk.pzs.si/mpcp/>
7. Kristan, S. (1993). *V gore...* Radovljica: Didakta.
8. Murphy, S. (2010). *Hoja*. Ljubljana: Narodna univerzitetna knjižnica.
9. Neuman, J. in Turčová. (november 2004). Hiking and Moutaineering with Kids. Referat predstavljen 2004 na simpoziju *Outdoor Sport Education*, 93–96. Izvleček pridobljen na <http://www.academia.edu/442471/Self-Development>
10. Penca, J. (1991). *Hoja za zdravje in moč*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
11. Pišot, R. (1999). Na kolo, otroci. *Fit: revija gibanja športa*, 2(5), 26–27.
12. Stritar, A. in Stritar, U. (1998). *Z otroki v gore: družinski izleti*. Ljubljana: Sidarta.
13. Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
14. Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, inštitut za šport.
15. Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
16. *Zlatorogova pravljčna dežela*. (26.8.2013). Bohinj Slovenija. Pridobljeno na http://www.bohinj.si/si/dozivetja/zlatorogova_pravljicna_dezela

Jošt Slavič, študent Fakultete za šport
e-mail: jost.slavic@gmail.com