

MLADI TURISTIČNI PODMLADKARJI ALI AVTORJI

Ana Bertoncelj, 8. c

Aleksandra Fajfar, 9. c

Katja Konc, 9. c

Tilen Lotrič, 9. c

Ema Oblak, 9. c

Aljaž Pogačnik, 9. c

Urška Tepuš, 9. c

Eva Tratnik, 9. c

Jaka Urh, 9. c

MENTORICE: Darja Udir

Simona Jereb

Deana Selko

LEKTORICA: Zdenka Likar

NARAVA VSE TI PONUDI IN TEGA NE ZAMUDI

Turistična naloga

OŠ Stražišče Kranj

Kranj, januar 2014

KAZALO

1	UVODNE MISLI	3
2	OSREDNJI DEL NALOGE	5
3	TURISTIČNI PRODUKTI	19
4	ZAKLJUČNE MISLI	21
5	ZAHVALA	24
6	POVZETEK	21
7	TURISTIČNA TRŽNICA V MERCATOR CENTRU PRIMSKOVO	22
8	VIRI IN LITERATURA	25

1 UVODNE MISLI

Učenci, ki sodelujemo pri turistični nalogi z naslovom Narava vse ti ponudi in tega ne zamudi, ugotavljamo, da se družimo tudi popoldan, ampak predvsem na facebooku in po kratkih sporočilih po telefonu. Punce ugotavljamo, da smo nehale rasti in da gredo kilogrami kar gor. Mentorice se pridružujejo ugotovitvam – niso vse za fitnes in aerobiko.

Ko smo razpredali, kaj bomo letos ustvarili s turističnim krožkom, so mentorice povedale, da je bilo v »njihovih« časih malo manj fitnesov, bila je le orodna telovadba, aerobike ni bilo, lahko pa so se – skupaj z družinskimi člani – raztegnile v naravi – na stražiški trim stezi. Mladi smo bili začudeni, kaj to je. Tako smo se odpravili v Torkljo in na Lipje, kjer so še vidni ostanki te »telovadnice« v naravi. Izvedeli smo, da je bila dejavnost zastoj, odvisna le od dobre volje in čistega zraka. Nobene članarine, nobene družbe, če je niso hoteli, nikakršnih motečih elementov, le malo dobre volje in veliko prostovoljnega dela. Tega smo kot učenci Unesco šole tako ali tako vajeni, je pa tudi res, da danes mladi potrebujemo družbo.

Naš letošnji turistični produkt je trim steza za mlade in malo manj mlade. Glede na to, da smo člani turističnega krožka nekakšni veterani, saj sodelujemo že četrto leto, imamo dobre možnosti, da letos prevzamemo vso organizacijo našega projekta in vse delo, povezano z nalogo. Tako ali tako že sodelujemo na prireditvi za otroke Zabavišče Stražišče, ki poteka vsako leto v začetku šolskega leta prav pred našo osnovno šolo. Do sedaj je bil program namenjen otrokom do desetega

leta, od letos naprej pa bomo v dogajanje vključili tudi najstnike. Ti so zahtevna publika, zato se bo treba še posebej potruditi. Na prireditvi Zabavišče Stražišče so do letos bolj ali manj spremljali, kako njihovi bratje in sestre jedo krofe, se slikajo s Snovičkom, se derejo na zlobne osebe v lutkovni predstavi in navijajo za dobre, se čudijo gasilskemu avtomobilu in gasilcem ... Za najstnike bomo letos poskrbeli mi, devetošolci, in osmošolki Ana in Monika. Postali bomo animatorji za sovrstnike. Samo upamo lahko, da nas ne bodo spraševali, ali v gozdu je – wi-fi.



***Narava vse ti ponudi in
tega ne zamudi***

Nalogo smo začeli z – rekreacijo. Ogledali smo si teren, mentorici pa sta obujali spomine na zlate čase kaveljcev in korenin, trim steze, orodne telovadne v TVD Partizanu v Stražišču, telovadbe zjutraj pa radiu s Stanetom Urekom ... To smo se smejali. Poleg tega smo srečali kar nekaj sprehajalcev in lastnikov psov, ki teren trim steze vsakodnevno uporabljajo. Prav veliko se jim ni sanjalo, da je bila tu včasih »romarska« pot za športnike, na koncu pa smo srečali Mojco Brenkuš, profesorico športne vzgoje na gimnaziji Šiška, ki je našo idejo pozdravila in nas napotila na Ireno Oman, ki ima v Stražišču manjšo telovadnico in vodi delavnice joge, aerobike, pilatesa ipd. Prav tako si prizadeva za oživitev te poti.

Našo idejo o trim stezi smo predstavili tudi Juretu Kristanu, predsedniku krajevne skupnosti Stražišče.

Lipje je tudi pod vznožjem Šmarjetne gore, ki se je ob naših obiskih kopala v soncu. Šmarjetna gora je znana izletniška točka za Strašane in Kranjčane, hkrati pa imajo v hotelu Bellevue veliko tujih gostov, ki v hotelu tudi prespijo. Da jim na vrhu hriba ne bi bilo dolgčas, bi jim lahko ponudili naš turistični produkt. Kakšne hale za fitnes in kaj podobnega! Če si sredi narave, na vrhu hriba, potem se lahko tudi rekreiraš v naravi, na urejeni progi za rekreacijo. Naša ideja je, da bi se gostje na izhodišče poligona odpravili peš z vrha hriba, nato pa bi se vrnil po isti poti; če bi preveč zavzeto delali in če ne bi imeli več energije, bi jih lahko pobrali tudi z avtobusom.

Naslednja ideja je padla med hojo nazaj v šolo: zadnji športni dan je rezerviran za orientacijski pohod. Letos ga bomo organizirali nekoliko drugače: na vse postajah naše nove trim steze bodo kontrolne točke, na koncu pa se bodo v tem teku in vajah pomerili še učitelji. Učenci upamo, da nas ne bodo premagali.

Progo bodo v mesecu maju preizkusili učenci predmeta Šport za zdravje in lahko podali svoje pripombe. Pred tem nam bosta učitelja športa Vera Draksler in Janez Lužan povedala nekaj o sodobnih trendih v športu in rekreaciji. Mentorja tudi pravita, da se nazaj v telovadnico vrača intenzivni funkcionalni trening, za katerega ne rabimo veliko rekvizitov, je pa podoben gibanju in telovadbi v naravi.

2 OSREDNJI DEL NALOGE

ZGODBA O TRIM STEZI

Brigita, v Stražišču bolj znana kot Gita, je bila gonilna sila ženske rekreacije, ko je imela še majhne otroke. Zdaj je že petkrat babica, je pa še enako zagnana za šport in rekreacijo. Obiskali smo jo in jo povprašali, kako so v Stražišču začeli s trim stezo.

Ga. Gita, trim steza bi bila letos stara 34 let, če smo prav obveščeni. Kako ste začeli akcijo za postavitvev postaj?

Bojan Frantar, Boris Holy in pokojni učitelj telovadbe s stražiške šole so ustvarili trim stezo in trim kabinet v domu Partizan. Lahko bi rekli, da je šlo za zametke današnjega fitnesa.

Pravite, da vas ne smemo vikati. Torej, ali je bilo trideset let nazaj gibanje tudi tako pomembno, kot je danes? Kaj pa skrb za zdravo telo in lepo postavo? Koliko ljudi je združilo svoje moči, da ste postavili idejno zasnovo in izdelali vse postaje in rekvizite?

Zagnanost je bila takrat prav táka kot danes, zdi se mi pa, da je bil način rekreacije drugačen. Ljudje so manj letali po naravi in jo obiskovali.

Trim steza je delovala približno deset let, nato pa je počasi zamrla. Navdušenje ljudi je minilo, prešlo pa je tudi zastojkarstvo. Amaterizma ni bilo več v taki obliki, razširile pa so se tudi druge oblike rekreacije.

Ali si kdaj pomislila, da bi v današnjih časih, ko je veliko ljudi brez službe, mogoče oživiti trim stezo kot zastojnsko obliko rekreacije? Kaj meniš, ali nam bo uspelo obnoviti trim stezo?

Z veliko volje vam jo bo prav gotovo uspelo obnoviti. Z veseljem se vam bom pridružila. Veliko uspeha vam želim.

Hvala lepa, Gita, za tvoje odgovore. Se vidimo 13. septembra ob 9. uri v Stražišču.

***Narava vse ti ponudi in
tega ne zamudi***

O obstoju trim teze danes v Stražišču pričata samo dve tabli.

Prva nas usmerja, naj hodimo, na drugi pa je prikazana 8. postaja: stoja razkoračeno, sunki trupa z bremenom levo in desno.

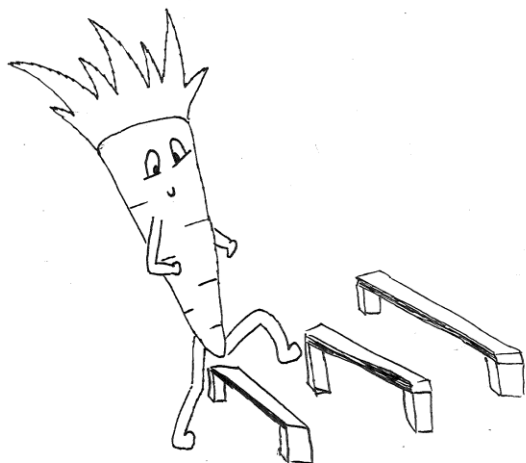
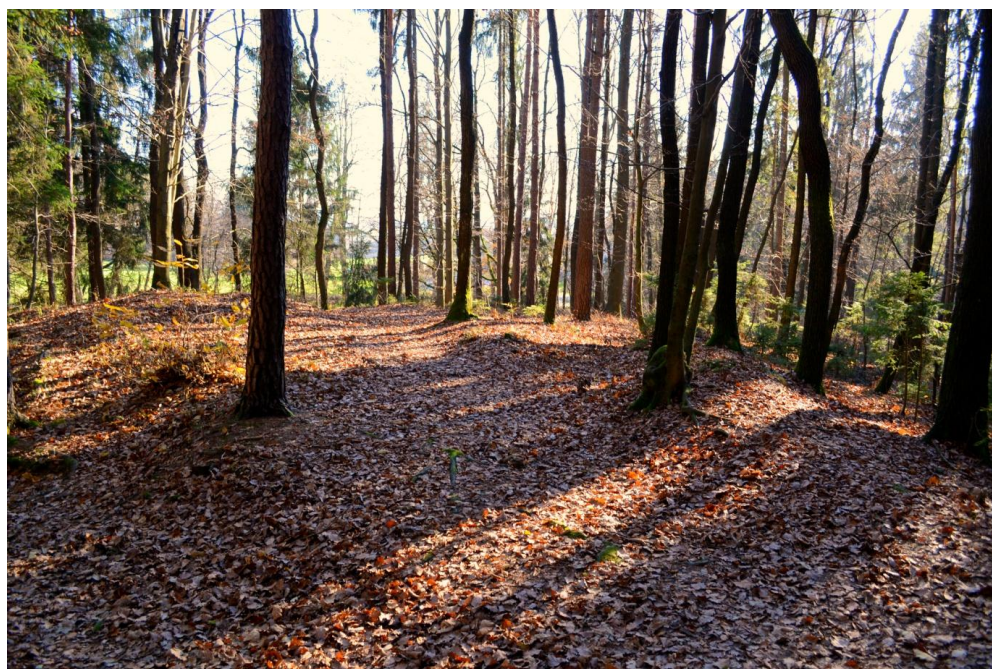


*Narava vse ti ponudi in
tega ne zamudi*

NAŠA TRIM STEZA

V nalogi vam najprej predstavljamo prizorišče za vsako vajo, nato pa tablo z opisom vaje na vsaki postaji. Postaj je trinajst in tako bodo tudi oštevilčene.

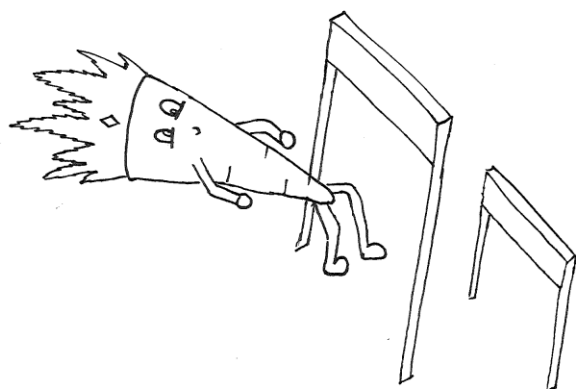
Prva postaja ob vznožju Lipja: rahel skiping po rahlo vzpenjajočem se pobočju navzgor: 20 ponovitev. Do septembra bomo na del tega pobočja postavili hlode kot ovire za skiping. S skipingom na njih se bodo preizkusili najbolj vzdržljivi, otroci pa bodo tekli ob njih (hlode nam bo priskrbel Mirko Bernik iz Besnice).



Skiping med hlodi – 20 ponovitev

***Narava vse ti ponudi in
tega ne zamudi***

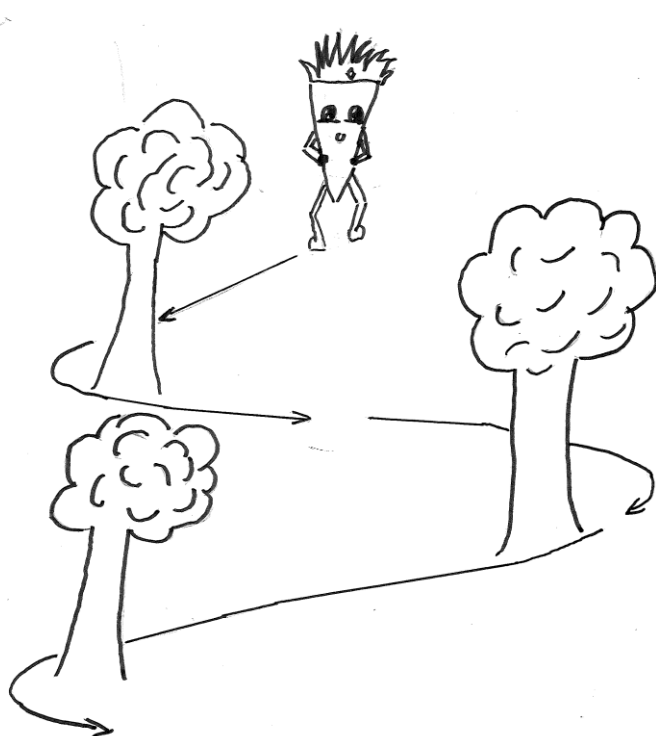
Druga postaja: postavili bomo štiri ovire (od najvišje do najnižje), pod njimi pa bodo obiskovalci trim steze s pokrčenimi kolena in z zgornjim delom telesa nagnjenim nazaj »izvajali« limbo. Tako bo rekreacija ne le koristna, ampak tudi zabavna. To pride v poštev pri otrocih. Če bodo imeli trimčkarji s seboj tudi ipod, potem bo ta vaj še bolj zabavna. Na naši prireditvi v septembru bomo to postajo opremili s poskočno glasbo.



***Pokrči kolena, zgornji del telesa nagni nazaj,
pomikaj se pod ovirami – 5 ponovitev***

**Narava vse ti ponudi in
tega ne zamudi**

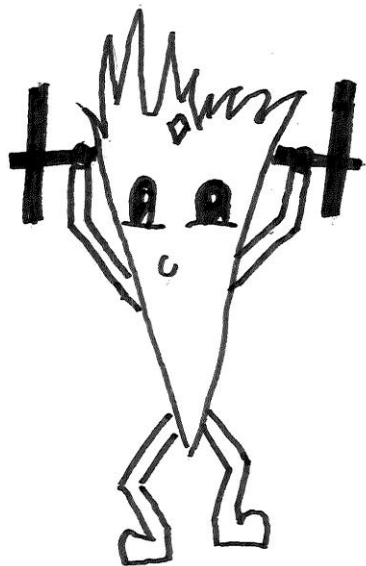
Tretja postaja: Trimčkarji tečejo od drevesa k drevesu in vsakega obkrožijo dvakrat. Ta vaja je posebej primerna za otroke, ker je igriva, odraslim pa tudi ne bo škodila.



**Teci od debla do debla in ga obkroži – 5
ponovitev**

***Narava vse ti ponudi in
tega ne zamudi***

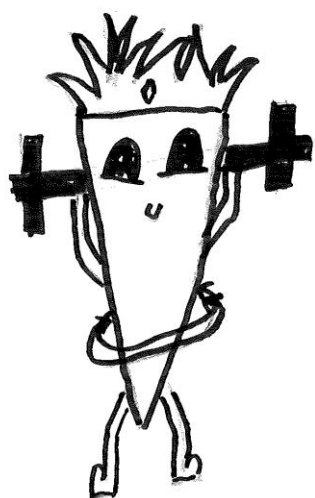
Četrta postaja: na tej postaji trim steze obiskovalci delajo dvajset počepov z leseno palico na ramah, nato pa se lotijo še sklec (10 ponovitev).



Počepi s palico na ramah – 20 ponovitev

Sklece – 10 ponovitev

Peta postaja (na vrhu Lipja): zasuki trupa s hlodom na rami levo in desno (petkrat v vsako smer).

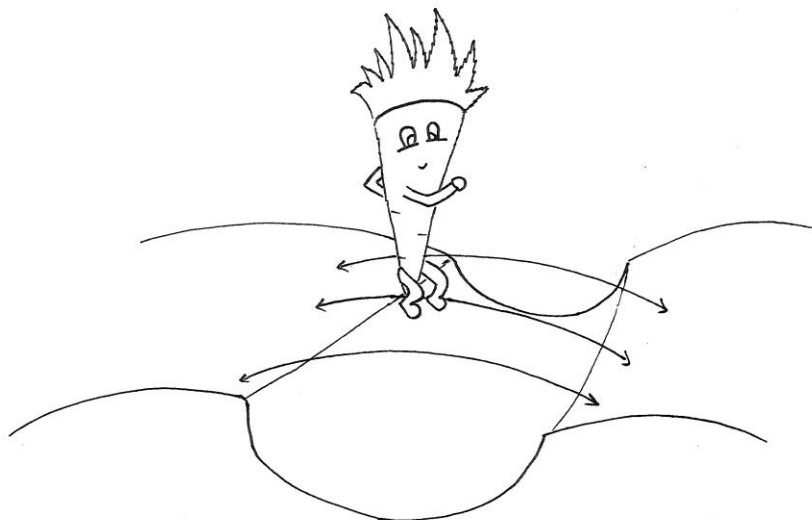


Palica na ramenih, zasuk trupa v levo in desno – 5 ponovitev v vsako smer

**Narava vse ti ponudi in
tega ne zamudi**

Šesta postaja:

Tekanje čez kanal na levo in desno. Kanal bomo pustili neočiščen, da bodo trimčkarji imeli večji občutek pristnosti, saj so vendar v gozdu.

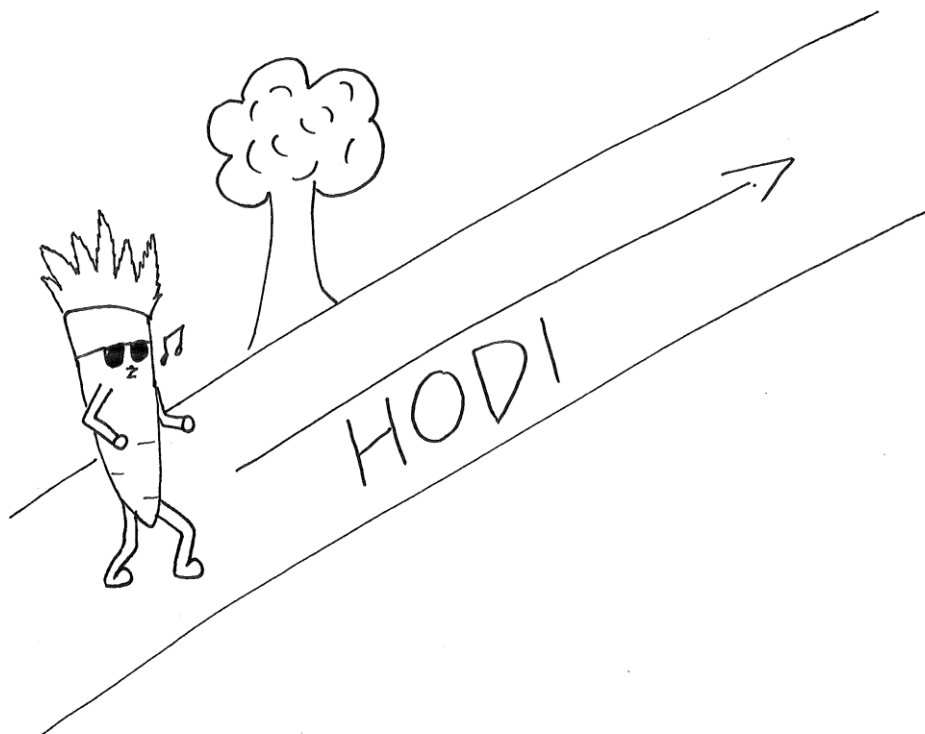


***Teci po kanalu
izmenično levo in
desno***



**Narava vse ti ponudi in
tega ne zamudi**

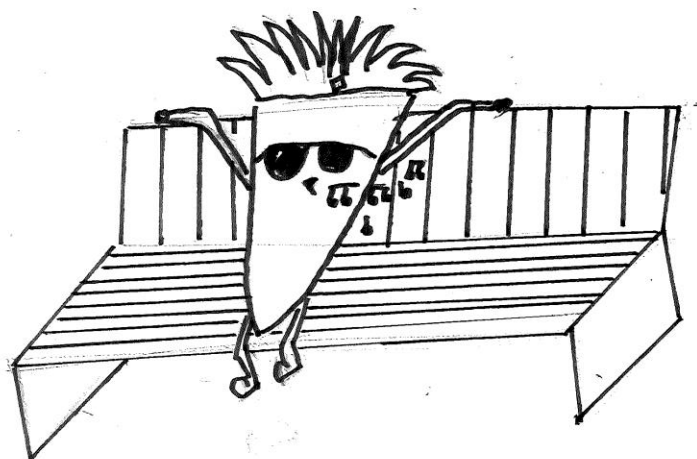
Sedma postaja: Obiskovalci hodijo navzdol po hribu in si do naslednje postaje naberejo novih moči.



Enostavno hodi do naslednje postaje

***Narava vse ti ponudi in
tega ne zamudi***

Osma postaja: tule bomo postavili dve klopci za navidezen počitek. Danes ljudje, še posebej pa otroci, veliko sedijo za računalnikom, zato bodo tu v sedečem položaju izvedli vaje z nasprotnim učinkom kot pred ekranom: obiskovalci se nagnejo z glavo med kolena, z rokami se primejo za nart in za 30 sekund raztegnejo hrbtne mišice, da niso več zakrčene. Vajo ponovijo petkrat.

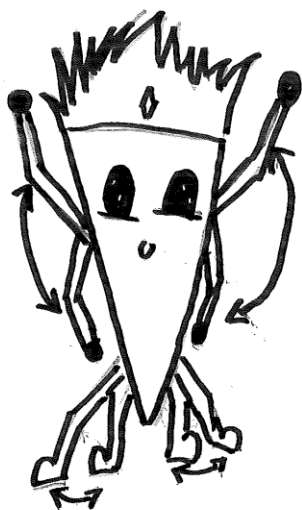


***Sedi, glava med kolena,
roke na nart, pretegni
mišice v hrbtu (30 sekund)
– 5 ponovitev***

***Naslони se na klopco in
uživaj***

***Narava vse ti ponudi in
tega ne zamudi***

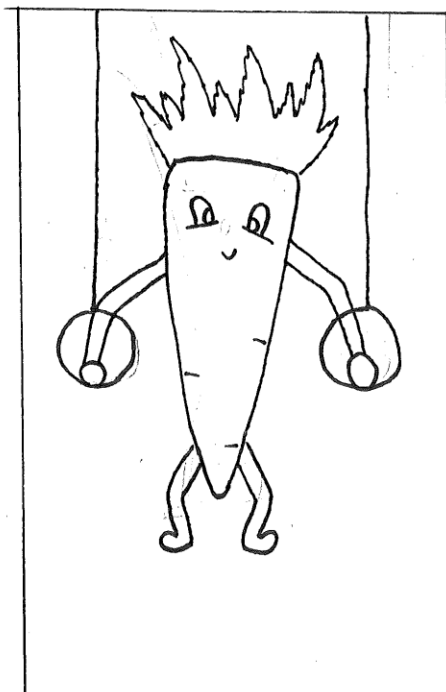
Deveta postaja: hoja vzvratno (10 metrov), nato sledijo prisunski koraki (20 metrov).



***Hodi vzvratno 10 metrov, 20 metrov
prisunskih korakov***

***Narava vse ti ponudi in
tega ne zamudi***

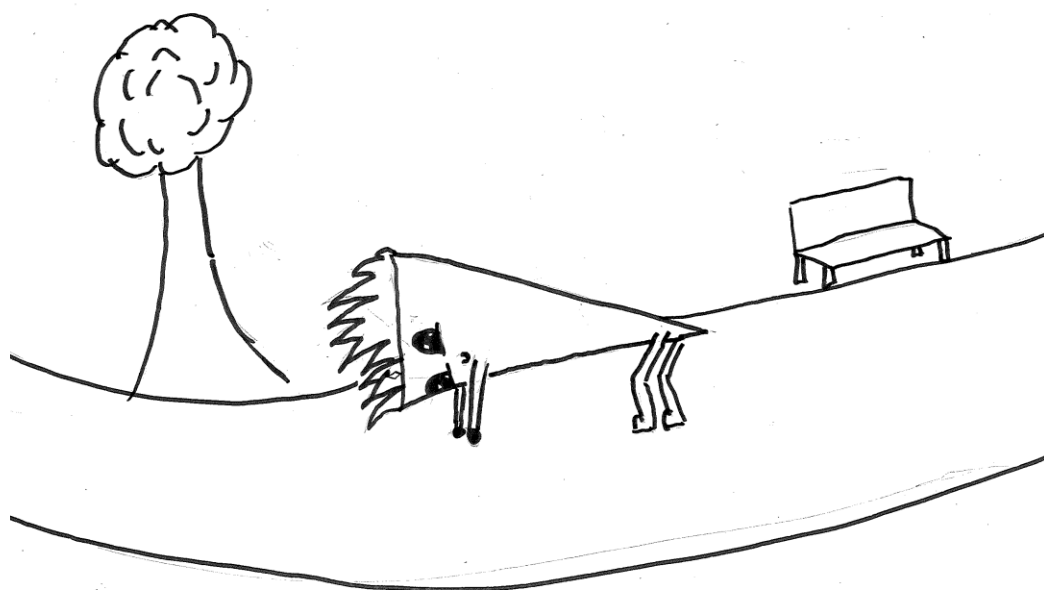
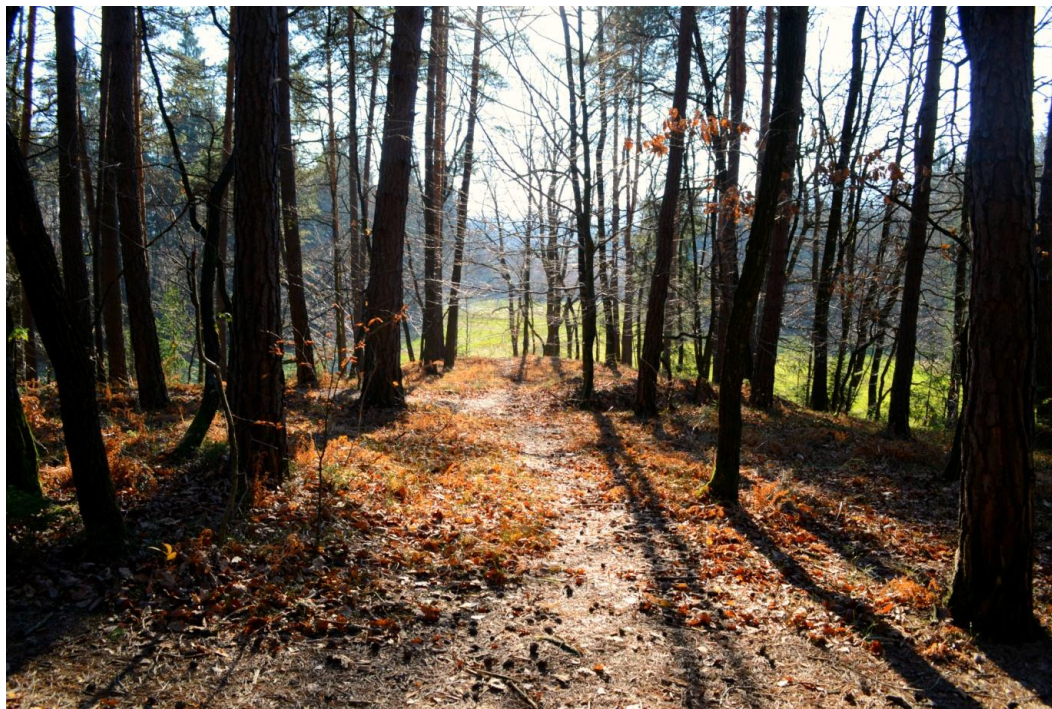
Deseta postaja: Vesa v zgibi (30 sekund); za manj vzdržljive vesa z rahlo oporo na tleh.



Vesa, preštej do 30 (5 ponovitev)

***Narava vse ti ponudi in
tega ne zamudi***

Enajsta postaja: vaja izhaja iz Tibeta, imenuje pa se pozdrav soncu: roke in noge upremo v tla, zadnjo plat izbočimo in raztegnemo hrbtne mišice. V tem položaju vztrajamo dvakrat po 20 sekund.



***Roke in noge
upri v tla,
izboči zadnjo
plat, raztegni
hrbtne mišice***

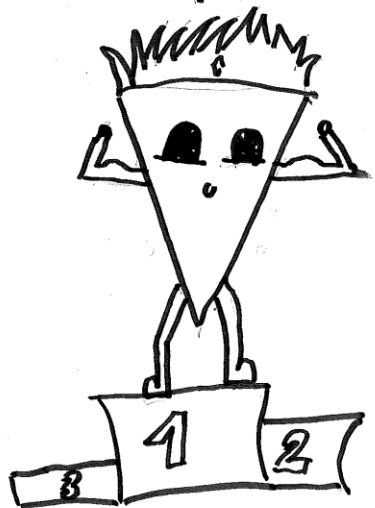
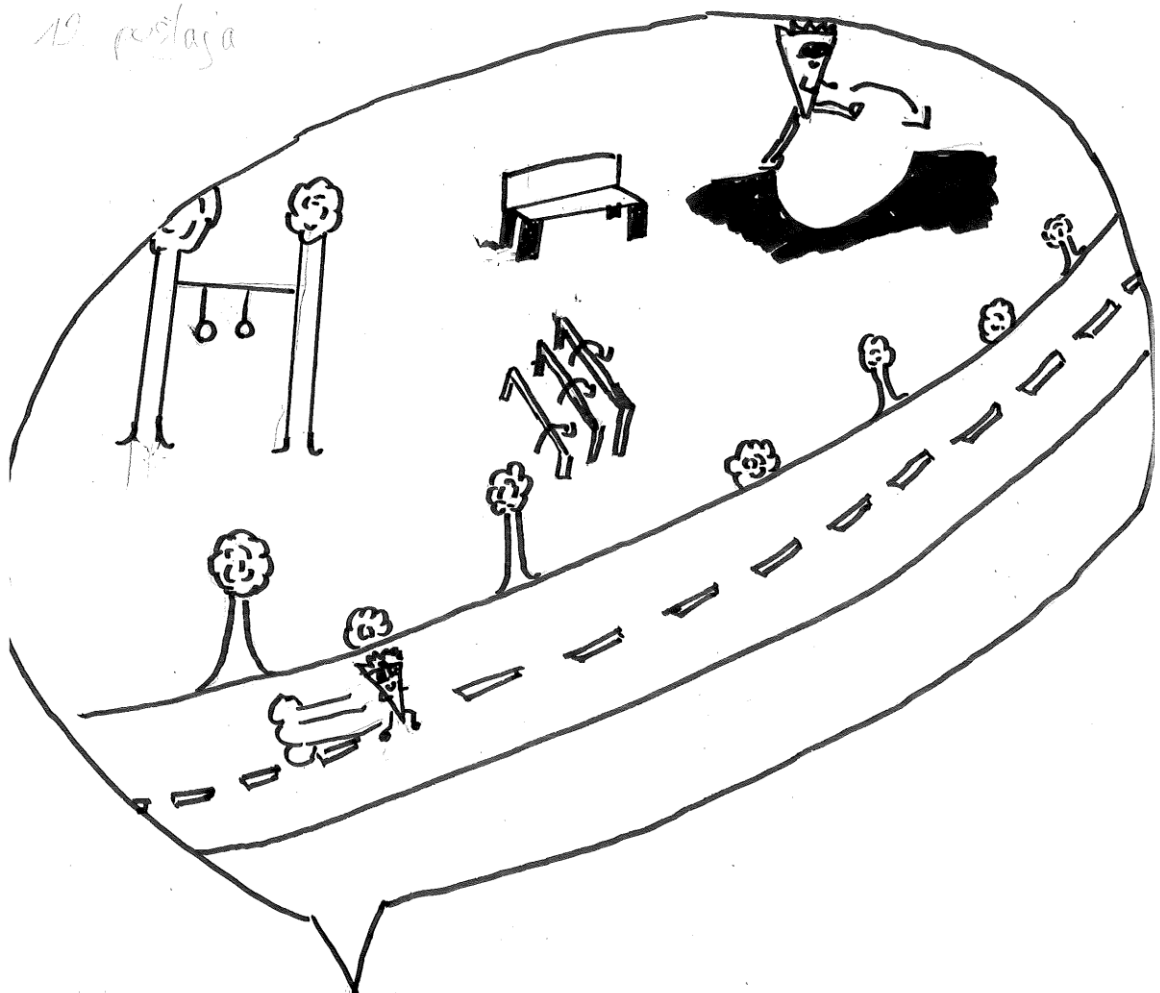
***Narava vse ti ponudi in
tega ne zamudi***

Dvanajsta postaja: to je končna točka naše trim steze. Tu obiskovalci v mislih preletijo vse vaje in ponovijo eno od njih. Za vsak primer jim bomo tu pustili hlod.



Narava vse ti ponudi in tega ne zamudi

19. postaja



Ponovi eno od vaj s trim steze

3 TURISTIČNI PRODUKT

TURISTIČNI PRODUKT	KDO (IZVAJALEC IN SODELAVCI)	KJE	KDAJ
<p><u>Trim steza v Stražišču</u></p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Ocena stroškov: 200 evrov; krije: OŠ Stražišče Kranj, KS Stražišče, Neoprint, d. o. o., donacije iz šolskega sklada OŠ Stražišče Kranj in Mirko Bernik</p>	<p>Turistični krožek OŠ Stražišče Kranj: izdelamo idejno tablo za turistično tržnico, pripravimo predstavitev, izdelamo maskoto</p> <p>Turistična naloga bo dostopna v knjižnici OŠ Stražišče Kranj, osrednji knjižnici Kranj (enota Stražišče) in na sedežu KS skupnosti Stražišče</p> <p>Neoprint, tiskarstvo in oblikovanje (zgibanka za Zabavišče Stražišče)</p> <p>Izbirni predmet Šport za zdravje (učitelja Vera Draksler in Janez Lužan in njihovi učenci)</p> <p>Športni dan – orientacijski tek</p> <p>Prireditev Zabavišče Stražišče (KS Stražišče, krožkarji novinarskega, turističnega krožka in učenci izbirnih vsebin)</p>	<p>Turistična tržnica v Mercatorju na Primskovem v Kranju (festival Turizmu pomaga lastna glava)</p> <p>Knjižnica OŠ Stražišče Kranj (Šolska ulica 2, 4000 Kranj)</p> <p>KS Stražišče (sedež KS Stražišče in knjižnice, Škofjeloška 18, Kranj): Baragov dom Škofjeloška 18, Kranj</p> <p>Neoprint, d. o. o. (Kranjska 3, 4208 Šenčur)</p> <p>Trim steza na vznožju Lipja</p> <p>Trim steza na vznožju Lipja</p> <p>Stražišče (ob naši šoli in na prizorišču trim steze vznožju Lipja)</p>	<p>12. marec 2014</p> <p>od 12. marca 2014 dalje</p> <p>od 12. marca 2014 dalje</p> <p>16. maj 2014</p> <p>12. junij 2014</p> <p>prva sobota v septembru 2014 (glede na vremenske pogoje)</p>
<p>Aktivno vodenje po trim stezi (animacija)</p>			

**Narava vse ti ponudi in
tega ne zamudi**

Organizacija dogodka v okviru prireditve Zabavišče Stražišče:

V Stražišču bodo letos petič organizirali prireditev za otroke z naslovom Zabavišče Stražišče. Program za najstnike bomo izvedli na trim stezi na Lipju pod Šmarjetno goro. Prijavljeni otroci se bodo razdelili v skupine in se pod vodstvom animatorjev z OŠ Stražišče odpravili na trim stezo (učenci turističnega krožka, izbirnega predmeta Šport za zdravje).

Pot od šole do gozda bo ogrevalna. Otroci, razdeljeni po skupinah, se bodo pod vodstvom animatorjev aktivno lotili »trimčkanja« na postajah trim steze.

Časovni razpored in razpored nalog prvo soboto v septembru 2014:

Od 9. do 10. ure dva učenca na prizorišču prireditve Zabavišče Stražišče z animacijo zbirata prijave za »trimčkanje«. Glede na število prijavljenih naši učenci prevzamejo vodstvo otrok (skupaj z mentoricami) do trim steze. Tja se odpravijo ob 10.15. V eni skupini bo največ deset otrok. Na trim stezi posamezno skupino prevzameta učenec animator ter učitelj mentor in jo skupaj popeljeta po točkah rekreativne steze. Na koncu je vsak udeleženec nagrajen (presenečenje: sladki korenček). Skupaj se odpravijo proti OŠ Stražišče Kranj, kamor se vrnejo ob 12.30.

Povezava s konkretnim delom na šoli:

Izbirni predmet Šport za zdravje (mentorica: Vera Draksler, Janez Lužan): spoznavajo se s sodobnimi trendi na področju športne vzgoje in športa (učenci spoznajo, kaj je to parkour: premagovanje ovir v urbanem okolju in v naravi samo z lastno težo in brez pripomočkov). Oni bodo »poskusni zajčki« za vse najstnike, ki bodo sodelovali na dogodku Zabavišče Stražišče.

Navezava na dogajanje v lokalni skupnosti:

Zabavišče Stražišče se dogaja vsako prvo soboto v septembru

Utrinke s trim steze bodo »pokrili« naši mladi novinarji v glasilu Zgaga (mentorica: Nina Gašperlin), fotografije in poročilo bomo objavili na šolski spletni strani, spletni strani KS Stražišče in na FB-strani Zabavišče Stražišče, za članek pa bomo zaprosili tudi novinarko Gorenjskega glasa Špelo Ankele, ki živi v Stražišču (blizu trim steze). Seveda ne bo manjkal članek v Sitarju, lokalnem glasilu krajevne skupnosti Stražišče.

4 ZAKLJUČNE MISLI

V sodobnem času, v katerem si ne znamo več vzeti časa zase, za svoje prijatelje in si v gozdu razbistriti glave, je ideja o oživitvi trim steze prav odlična. Ni vse, kar je staro, za odmet.

Naša šola že dolgo časa slovi kot šola dobrih športnikov. Tako smo hitro našli idejo za letošnjo turistično nalogo. Pri sprehajanju po poti stare trim steze smo že prvič srečali nekaj rekreativcev, ki so nam pritrdili, da je ideja prava in seveda izvedljiva. Z veliko dobre volje verjamemo, da nam bo zadeva dobro uspela.

Poudariti moramo, da je celotni turistični produkt povezan z obstoječo prireditvijo Zabavišče Stražišče in pomeni njeno nadgradnjo in razširitev ciljne publike. Dejavnost bo za mladino v celoti brezplačna, kar pomeni, da se je bo lahko udeležilo še več otrok – v današnjih časih tudi to ni povsem nezanemarljivo.

S sodelovanjem na prireditvah v kraju bogatimo podobo naše šole in se povezujemo s krajem, v kateri živimo in delamo.

Posebej smo veseli, da smo člani turističnega krožka vztrajali na svoji poti mladih turistični delavcev in da smo se vsako leto lotili novega turističnega produkta, se družili in se še bolje spoznavali. Upamo, da bodo na srednjih šolah, kamor odhajamo, ravno tako podpirali razvoj turističnih idej in gibanje Turizmu pomaga lastna glava.

*Narava vse ti ponudi in
tega ne zamudi*

Priloga: Letak za Zabavišče Stražišče



ZABAVIŠČE STRAŽIŠČE 2014

KRAJEVNA SKUPNOST STRAŽIŠČE

Sobota, 13. september 2014, 14.–16.00
otroško igrišče Savica ob OŠ Stražišče in slaščičarni Medenjak
(v primeru dežja v domu KS na Baragovem trgu)

Sodelujejo:

Družinsko gledališče Kolenc
(predstava o gusarjih)



Palček Snoviček



Rod zelenega Jošta



Košarkarski klub Stražišče



Nogometni klub

Sava Kranj



*Narava vse ti ponudi in
tega ne zamudi*

Rokometni klub Sava Kranj

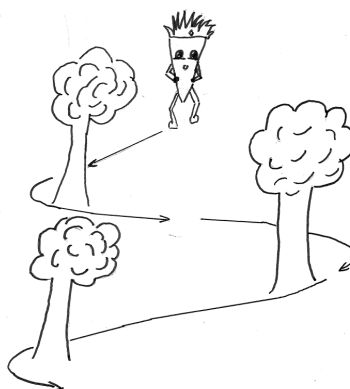


Eva Puhar Račič



OŠ Stražišče Kranj

Trim steza za otroke



Organizacijski odbor:

Tadeja Česen Šink, Simona Jereb, Jure Kristan, Andrej Žalar

VLJUDNO VABLJENI!

5 ZAHVALA

Pri ustvarjanju turistične naloge so nam pomagali: Brigita Flajnik, Vera Draksler, Janez Lužan, Mojca Brenkuš, starši in stari starši mladih turističnih delavcev in učencev OŠ Stražišče Kranj.

Zahvaljujemo se članom organizacijskega odbora za pripravo Stražiškega kulturnega tedna in prireditve Zabavišče Stražišče ter vodstvu KS Stražišče.

Zahvaljujemo se ravnatelju naše šole in članom kolektiva, ki so zasebno in s sodelavci preizkušali poligon trim steze in se spomnili na marsikatero zabavno plat športa in rekreacije v »starih« časih.

Vsem se iskreno zahvaljujemo za moralno podporo pri našem projektu.

6 POVZETEK

Šola: OŠ Stražišče Kranj, Šolska ulica 2, 4000 Kranj

Tel.: (04) 27-00-300

El. pošta: os-strazisce@guest.arnes.si

Naslov turistične naloge:

NARAVA VSE TI PONUDI IN TEGA NE ZAMUDI

Avtorji: Ana Bertoncelej (8. c), Aleksandra Fajfar (9. c), Katja Konc (9. c), Tilen Lotrič (9. c), Ema Oblak (9. c), Aljaž Pogačnik (9. c), Urška Tepuš (9. c), Eva Tratnik (9. c), Jaka Urh (9. c)

MENTORICE: Darja Udir, Simona Jereb, Deana Selko

Učenci turističnega krožka OŠ Stražišče Kranj smo se potrudili in se zavzeli za gibanje. Narava nam ponuja veliko, samo izkoristiti jo moramo in ne uničevati. Že Valentin Vodnik je v *Dramilu* napisal nekaj podobnega – od tod izhaja tudi slogan naše naloge.

KLUČNE BESEDE: turizem, najstniki, trim steza, rekreacija, Stražišče, prireditve Zabavišče Stražišče

7 VIRI IN LITERATURA

Slovar slovenskega knjižnega jezika. Ljubljana: ZRC SAZU, 1995.

Ustni viri: Brigita Flajnik, Mojca Brenkuš, Jure Kristan, Darja Udir, Simona Jereb, Ciril Jereb

Avtorica fotografij:

Ema Oblak, učenka 9. c-razreda

Avtorja risb:

Ema Jelenc (8. c) in Žiga Vučkovski (9. c)