

POHODNIŠTVO V PROGRAMIH ŠOL

DARJA SEVER

Center šolskih in občolskih dejavnosti, dom Medved, Rovte

Medved@csod.si

1. UVOD

Med letošnjim počitniškim potepanjem po naših gorah sem od vseh oskrbnikov planinskih koč dobila podobno informacijo: Vedno več je obiskov tujcev in vedno manj je domačih planincev, gornikov, predvsem pa je manj mladine kot nekoč.

Pohodništvo, izletništvo, gorništvo res niso dejavnosti, ki bi množično pritegnile otroke in mlade ljudi. Mladina potrebuje določeno mero atraktivnosti, dinamike, novosti, da je zanje dejavnost privlačna. Za mnoge učence so šolski športni dnevi z vsebino pohodništva duhomorni, nekatere šole jih celo opuščajo, češ da pri mladini ni zanimanja zanje.

Ker za otroke in mladino pohodniška dejavnost večinoma ni zelo privlačna dejavnost, jo je potrebno otrokom privzgjajati. Prvi pogoj je, da jo prilagodimo otrokovi naravi, da se za vsak izlet potrudimo, da dodamo igro, atraktivnost in dinamiko. Otrok gre rad na družinski izlet v gore, ker tam za malico dobi košček čokolade, ker so starši tam boljše volje in igrivi, ker se tam ukvarjajo z njim... Večina aktivnih pohodnikov je vzorec za način preživljanja prostega časa dobila v družini, nekatere so v gorski svet usmerili prijatelji, nekatere pa celo učitelji. Učitelji, ki vzpodbujajo mladino k pohodništvu na šolah (ne le organizirajo športne dneve z vsebino pohodništvo), imajo pri tem vedno uspeh, ker to počno z velikim žarom in energijo.

Različne športne dejavnosti so privlačne za različne osebnosti. Določenemu delu mladine bo prav gotovo ustrezalo tudi pohodništvo, če bo ponujeno na primeren način. Saj res ne bi bilo primerno, da bi zelo množično hodili v planinski svet in ga pretirano ekološko obremenjevali, vendar planinstvo približati mladini, da se sama odloči (ne da se ji zameri), to je smiselno. Kot rečeno, hojo je potrebno privzgjajati in to že v rosнем obdobju in tu veliko lahko naredi tudi učitelj. Je že tako, da mora biti otroku prijetno, da bo aktivnost večkrat izvajal z dobro voljo (le tako ima dejavnost maksimalen pozitiven vpliv), zato naj učitelj za vsak pohod pripravi tudi »dodatke«, za katere ve, da bodo v veselje mladini. Predvsem za učence od 1. do 4. razreda osnovne šole bi moral biti izlet, oz. pohod pripravljen kot poligon v naravi, kot raziskovalni pohod, vsebovati mora elemente igre, biti mora prilagojen otrokovi naravi. Odraslim ustreza enakomerna, dalj časa trajajoča hoja, za otroka pa je taka dejavnost zelo neprivlačna. Zato se potrudimo in hojo naredimo privlačno tudi za otroke, saj je zelo zdrava in najcenejša rekreacija in kar je zelo pomembno: z njo se lahko ukvarjamo v vseh življenjskih obdobjih.

2. ZAKAJ JE VREDNO IZVAJATI KVALITETEN PROGRAM IZLETNIŠTVA POHODNIŠTVA IN GORNIŠTVA V ŠOLI?

Usmerjanje v kvaliteten način preživljanja prostega časa

Največji vpliv na stil preživljanja prostega časa ima družina. Vpliv na izbiro prostočasnih dejavnosti pa ima tudi šola, ki ponuja možnosti za preživljanje prostega časa. V

srednješolskem obdobju je vpliv šole precej manjši. Po rezultatih ankete le 1,8 % srednješolcev meni, da šola vpliva na izbiro njihovih prostočasnih dejavnosti. (Kristančič A.: Svoboda izbire – Moj prosti čas)

Zato je potrebno v osnovni šoli toliko več pozornosti posvetiti usmerjanju mladine pri preživljanju prostega časa, da ta ne postane zanje čas brezdolja in dolgočasja. Učitelj naj bi učencem ponudil bogat izbor dejavnosti, učenec pa si bo za svojo dejavnost v življenju izbral tisto, ki ga bo v največji meri izpolnjevala. Med ponujenimi dejavnostmi mora svoje mesto imeti tudi pohodništvo v različnih oblikah.

Stik z naravo

Današnje odtujenost od narave lahko omilimo le, če otrokom omogočimo pogostejši stik z naravo. S tem jim omogočimo spoznanje, kako globoko jih narava lahko navdihne. S tem jim privzgojimo spoštovanje do narave in primeren odnos do vsega življenja. Stik z naravo je najmočnejša in najpomembnejša komponenta pohodništva.

Vpliv na posledice neprimerne vzgoje

Napor vpliva na občutke zadovoljstva in samospoštovanja. Vendar je kakršenkoli napor danes element, pred katerim bi veliko staršev otroke rado zaščitilo, s tem pa jim delajo škodo. Mnogo otrok je danes razvajenih in poleg staršev, otroke razvaja tudi šola. Za vzgojo razvajenega otroka je hoja odlično sredstvo, saj zahteva odrekanje in vztrajnost. Na vztrajnost pri otroku lahko vplivamo le do 15. leta!

Gibalna aktivnost za vsa življenjska obdobja

Pametno izbran šport: nas ne poškoduje, traja vse življenje, nam da veselje napredka, novega znanja, novih prijateljev, in dovolj zadovoljstva, da nas vse to nosi naprej. (France Cokan: Argumenti železnega zdravnika)

Vse naštetu v citatu, velja tudi za pohodništvo. Je dejavnost, ki ljudem pomaga ohraniti fizične in psihične sposobnosti do starosti in s tem bolj kvalitetno življenje.

3. NEKAJ PRIMEROV POPESTRITVE POHODA

Hoja s svetilko

Zelo dobrodošla popestritev predvsem v zimskem času, ko je dan kratek. Gimnazijcem z ene od ljubljanskih gimnazij pa je v najlepšem spominu ostal nočni pohod na Šmarno Goro. Nočni pohod je vznemirljivo doživetje za mlajše učence, za starejše pa romantično.



Slika 1: Nočni pohod

Poligon v naravi

Predvsem za otroke prve triade pripravimo izlet v naravo, kjer bomo teren izkoristili za različne naravne oblike gibanja: preskakovanje ovir, kotaljenja, mete (npr. storžev)...



Slika 2: Kotaljenje po bregu



Slika 3: Preskakovanje ovir

Hoja po sveže zapadlem snegu

Tak pohod je večini v veselje, pomembna pa je ustrezna obleka in obutev, pa tudi izbira terena.



Slika 4: Zimski pohod

Pohod s »kopanjem«

Če so na terenu pogoji za igro ob vodi ali z vodo, jih izkoristite. Otroci bodo navdušeni. Verjetno bodo kasneje razlagali, da so bili na kopanju, ne na pohodu.



Slika 5: Osvežitev v potoku

4. HOJA: PREPROSTA, UČINKOVITA, ZAPOSTAVLJENA

Dobri programi pohodništva so zahtevni in terjajo veliko vložene energije in znanja učiteljev, oz. vodij programa. Brez varnostnih normativov je za izvajalce pogosto prehudo in je vzrok za siromašenje programov. Pogosto so vodje prepuščeni sami sebi ali pa se soočajo celo z odrekanjem sodelovanja s strani kolegov. Navadno se pojavijo težave pri spremstvu na športnih dnevih s pohodniško vsebino, učitelji spremljevalci niso sposobni motivirati učencev, ker sami ne čutijo nobene naklonjenosti do dejavnosti.

Vedno več otrok in mladine se upira pohodom na športnih dnevih, celo opravičila za odsotnost prinašajo v šolo. Starši in nekateri učitelji se pritožujejo nad zahtevnostjo takih športnih dni. Pod pritiski otrok, staršev in kolegov je težko ohranjati delovni elan in dobre pohodniške programe na šoli, zato je ta program danes na mnogih šolah zelo osiromašen..

PRIPOROČILO

Na šolah naj bo za program pohodništva zadolžen učitelj, ki je tudi sam navdušen nad to dejavnostjo. Le če si sam navdušen, boš navduševal tudi ostale! Šola naj si raje pomaga z zunanji sodelavci, če med domačimi učitelji ni pripravljenosti za organizacijo in izvajanje pohodništva. Nekateri šole imajo dobre izkušnje s sodelavci, ki jih pridobijo v lokalnem planinskem društvu. Tudi starše je dobro na roditeljskih sestankih osveščati in jim predstaviti pozitivne strani športnih dni s pohodniško vsebino. Celotno sodelovanje na pohodih jih je dobro povabiti.

Slovenci naj bi sloveli kot navdušenci za planinstvo, gorništvu. Vendar ima po mnenju osnovnošolcev le 7 % družin pohodništvo za svoj stil preživljanja prostega časa. Če je torej družina tista, ki ima največji vpliv na izbiro dejavnosti otroka in celo poklic, potem tu nimamo velike podpore, če izpostavimo pohodništvo. Zato naj učitelji skušajo vplivati tudi na starše in predvsem skušajo predstaviti vse pozitivne vplive na razvoj otrokovih psihofizičnih

in socialnih sposobnosti, ki jih ima izvajanje kvalitetnih programov izletništva, pohodništva in gornišтва.

5. ZAKLJUČEK

Osnovni cilji športne vzgoje v osnovni in srednji šoli so: ohranjati zdravje otrok in mladine, vplivati na optimalni razvoj psihofizičnih sposobnosti in ponuditi mlademu človeku nabor dejavnosti, da si bo izbral rekreativno dejavnost za življenje. Med sredstvi za izpolnitev teh ciljev naj bo v učnih načrtih in realizaciji tudi program izletništva, pohodništva in gornišтва. Zaradi različnih dejavnikov zanimanje za pohodniško dejavnost v šolah upada. Na mnogih šolah je zamrla dolgoletna tradicija planinske interesne dejavnosti. Tudi športne dneve s pohodniško vsebino učitelji postopoma nadomeščajo s športnimi dnevi z bolj atraktivnimi vsebinami. Ker je hoja v vseh oblikah ena od zelo primernih gibalnih dejavnosti, bi bilo prav, da se ji nameni več pozornosti. Šola naj učiteljem, ki so pripravljene izvajati programe izletništva, pohodništva in gornišтва, omogoči možnost izobraževanja in izbire sodelavcev za vodenje pohodov. Vodstvo šole naj omogoči tudi izbiro strokovno usposobljenih zunanjih sodelavcev. Dejstvo je, da programi in izvajanje pohodniške dejavnosti v šolah živijo le po zaslugi posameznikov, ki se navdušujejo nad omenjeno dejavnostjo. Naloga vodstva šol je, da jim nudi strokovno in moralno podporo.

VIRI

Joseph, C. (1994). *Približajmo naravo otroku*. Celje, Mohorjeva družba.

Bizjan, M. (2004). *Šport mladim*. Ljubljana, Chatechismus.

Kristančič, A. *Svoboda izbire – Moj prosti čas*

Žorž, B. (2002). *Razvajenost rak sodobne vzgoje*. Celje, Mohorjeva družba.