



ŠOLA V NARAVI

CENTER ŠOLSKIH IN OBŠOLSKIH DEJAVNOSTI • Revija za spodbujanje in razvoj šole v naravi • Letnik VI • Oktober 2014



Dragi ravnatelji, učitelji, učenci in starši!

Center šolskih in obšolskih dejavnosti si neprestano prizadeva za nudenje in razvijanje kakovostnih programov. Iz analize, ki smo jo izvedli med starši, učitelji in ravnatelji, ugotavljamo, da je vedno večja potreba po realizaciji zahtevnejših programov, jezikovnih delavnic, ustvarjalnih delavnic, tematskih taborov, skupinskega dela ali ekskurzij za nadarjene, talentirane učence.

Način organizacije dela CŠOD omogoča vse te oblike dela. Izvajati jih je mogoče kot vikend programe, počitniške programe ali preprosto kot obliko dela šol, ki same izvajajo dejavnost za nadarjene.

V CŠOD smo se na potrebe programov za nadarjene učence odzvali s pripravo novih programov. Koncept, ki ga želimo razviti, je vzpostavitev regionalnih talent centrov, ki bi zajemali vsebine za čim širši krog talentiranih učencev. Pri oblikovanju tega sodelujemo z Zavodom RS za šolstvo, MIZŠ ter zunanjimi sodelavci različnih organizacij kot so Zveza za tehnično kulturo Slovenije, univerze, Pionirski dom.

Verjamemo, da bomo s skupaj z vami vzpostavili mrežo regionalnih talent centrov s širokim spektrom kvalitetnih programov.

Alenka Kovšca,
direktorica CŠOD



Foto: Mateja Vertelj



Izdajatelj
CENTER ŠOLSKIH IN
OBŠOLSKIH DEJAVNOSTI
Frankopanska 9
1000 Ljubljana, Slovenija

E-naslov: info@csod.si
Spletna stran: www.csod.si
Telefon: 01 2348 600
Telefaks: 01 2348 630

Revijo sofinancira
Ministrstvo za izobraževanje,
znanost in šport



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Odgovorna oseba
Alenka Kovšca

Uredništvo
Irena Kokalj
mag. Ida Kavčič
Mirjana Jesenek Mori
Igor Rudman
Matjaž Žmitek

Recenzija
dr. Jelka Strgar

Naklada
2000 izvodov

Lektoriranje
Darinka Verdonik, prof. slov.

Oblikovanje in tisk
Birografika Bori d.o.o.

ISSN 1855-5772

CŠOD Planica, Olimpijski športni center Planica

**Planica, Planica,
snežna kraljica!
Le kdo je ne pozna
- lepoto iz snega?**

**Skakalci kot ptice
letijo pod nebo
in slavo Planice
v širni svet neso.**

**Pozdrav neustrašnim
junakom daljav,
prijateljev strmih sne-
žnih planjav!
Slava, čast velja
vsem skakalcem tega
sveta!**

**Junaki Planice
letijo kot ptice,
spet slava gre v svet,
za dolgo vrsto let!**

**Planica, Planica,
še pridemo nazaj,
v Planico, Planico,
pod Ponce v zimski raj.**



Planica je eden od centrov slovenskega nordijskega smučanja, prav gotova pa tudi eden od najbolj znanih smučarskih skakalnih centrov na svetu. Planiške skakalnice in letalnica privabljajo številne turiste, radovedneže, nadobudneže in skakalce iz številnih držav sveta.

Skupaj s Tamarjem je tudi ena najlepših alpskih dolin v Sloveniji. Ponuja lažje in težje pohodniške izzive, kolesarjenje v poletnem času ter hojo in tek na smučeh v zimskem času. Znan je po ekstremnem podnebjju, v zimskem času so tu temperature bistveno nižje kot v drugih krajih Slovenije, značilne so velike količine snega in obilne količine dežja izven zimskega obdobja. Prav zato Planici s Tamarjem včasih rečemo kar gorenjska Sibirija, domačini pa pravijo, da so tu le trije letni časi, julij, avgust in zima.

V sklopu Centra šolskih in obšolskih dejavnosti v Planici deluje Olimpijski športni center Planica. Nahaja se v neposredni bližini skakalnic, približno tri kilometre južno od Rateč, na nadmorski višini 945 metrov. Nadmorska višina in lega v poletnem času zelo blagodejno vplivata na podnebje, zato Planica s Tamarjem predstavlja idealen prostor za skok iz vroče Ljubljanske kotline in drugih »segretih« krajev Slovenije.

V Planici izvajamo različne programe Šole v naravi. V zimskem času je poudarek na alpskem smučanju in teku na

smučeh, poleti izvajamo različne vsebine s področja športa, naravoslovja in družboslovja. Idilična okolica alpskega sveta ponuja odlično kuliso za izvajanje teh vsebin. Kadrovska zasnova doma je takšna, da kvalitetno pokrivamo področja športa, družboslovja in naravoslovja. Programi, ki jih izvajamo v CŠOD Planica, so primerni za vsa starostna obdobja osnovne šole in srednje šole. V prihodnje želimo izvajati tudi programe, namenjene vrtcem. Naša usmeritev v prihodnje temelji na poudarjanju alpske in nordijske tradicije ter vključevanju vsebin s področja gornišstva, pohodništva ter alpinizma.

V poletnem času organiziramo aktivne počitnice. Letos smo športne aktivnosti združili z učenjem nemškega in italijanskega jezika. Planica z okolico je namreč poleg tega, da je eno od središč nordijskega smučanja, tudi območje, kjer se stikajo trije narodi, tri kulture, trije jeziki, običaji in navade. Zato se nam znanje jezikov sosedov zdi še kako pomembno.

Planica je lahko in hitro dostopna, zanimiva, poučna ter pestra, zato dobrodošli pri nas!

**Boštjan Gradišar,
profesor zgodovine in univ. dipl. geograf
vodja OŠC Planica**



PROJEKT NADARJENI – TALENT CENTRI

Center šolskih in obšolskih dejavnosti je v svojih prizadevanjih za nudenje kakovostnih programov v letu 2013 opravil analizo potreb šol po programih, vsebinah in ciljnih skupinah. Na vprašalnik, ki smo ga posredovali staršem in učiteljem, je odgovorilo 127 učiteljev in 182 članov in predsednikov svetov staršev.

Analiza je pokazala, da CSOD večinoma izpolnjuje potrebe in pričakovanja šol, staršev in otrok.

Redno opravljamo tudi letne evalvacije, ki potrjujejo, da je zadovoljstvo med uporabniki zelo visoko.

Med drugim smo starše in učitelje povprašali, katero od ponudb bi sprejeli kot razširjen program šole kot izbirno vsebino, vikend ali počitniški program. Učitelji so na prvo mesto postavili vikend delavnice za nadarjene, na drugo jezikovne delavnice (ponudba različnih tujih jezikov), starši pa na prvo mesto jezikovne delavnice in na tretje vikend delavnice za nadarjene.

Na vprašanje, katero od kompetenc starši najbolj pričakujejo, da jih otroci pridobijo v šoli v naravi, so starši na prvo mesto postavili socialne kompetence, na drugo naravoslovne in na tretje športne.

Z novo ponudbo aktivnih počitnic ugotavljamo, da povpraševanje po učenju tujih jezikov ostaja stalnica naše ponudbe in ustreza povpraševanju, začeli pa smo tudi aktivnosti za pridobitev zunanjih sodelavcev pri realizaciji zahtevnejših programov, ali ustvarjalnih delavnic za nadarjene, talentirane učence ali kreativne delavnice.

Tudi v raziskavi, ki jo je opravila Pedagoška fakulteta (Nadarjeni učenci v slovenski šoli, M. Juriševič, Ljubljana 2012), raziskovalci ugotavljajo, da so nadarjeni učenci izbirali najljubše dejavnosti, ki jih ni v razširjenem programu šole za vse učence, temveč so namenjene le nadarjenim – različni tematski tabori, ekskurzije, posebne delavnice za nadarjene, vključno s Sobotno šolo, in različne prostovoljne dejavnosti ...

Nekateri srednješolci pa so tudi izpostavili dejavnosti, ki jih lahko uvrstimo med obogatitvene – tabor za nadarjene, kolonija, vikend za nadarjene, individualiziran program in ure za pomoč nadarjenim.

Osnovnošolci so kot željeno izpostavili tudi pogostejša druženja nadarjenih ter možnosti za več skupinskega dela nadarjenih.

Način organizacije dela CSOD omogoča vse te oblike dela. Izvajati jih je mogoče kot vikend programe, počitniške programe ali preprosto kot obliko dela šol, ki same izvajajo dejavnost za nadarjene.

Dosedanje sodelovanje s šolami pri organizaciji dni dejavnosti za nadarjene je pokazalo, da šole tako izbirajo med ponujenimi programi kot tudi pripravijo program v prostorih CSOD v celoti same. Med poletnimi počitnicami pa so starši in otroci izbirali med različno ponudbo, ki je vključevala tudi zahtevnejše programe, med njimi pa je izstopalo povpraševanje po jezikovnih delavnicah.

REGIONALNE TALENT TOČKE

Koncept, ki ga želimo razviti, je regionalna vzpostavitev talent točk. Vsebine bi bile različne, odvisne od kadrovskih zmožnosti, dosedanjega razvoja organizacijske enote, motivacije zaposlenih za posamezne vsebine, predvsem pa zastavljene tako, da bi zajemale vsebine za čim širši krog talentiranih učencev. Do sedaj so se oblikovali naslednji predlogi:

- naravoslovne delavnice (geologija, jamarstvo, astronomija, permakultura),
- delavnice s področja gledališkega in literarnega ustvarjanja (igra, kreativno pisanje),
- delavnice s področja tehnične vzgoje in robotike (lego robotika, modelarstvo, tehnična vzgoja),
- jezikovne delavnice (angleščina z naravnim govorcem, kitajščina),
- računalniško opismenjevanje,
- finančna pismenost,
- medosebni odnosi – etika.

CILJNE SKUPINE, REFERENCE IN SODELOVANJE S STROKOVNIMI INSTITUCIJAMI

Pri oblikovanju programov bomo sodelovali z Zavodom RS za šolstvo. Ponudba nekaterih že pripravljenih delavnic in programov po področjih bo pokrivala celoten spekter evidentiranih talentov in nadarjenih otrok na podlagi identifikacije nadarjenih, ki jo na celotni populaciji opravljajo učitelji in šolski svetovalni delavci. Z Zavodom za tehnično kulturo Slovenije pa bomo razširili ponudbo tudi na vsebinska področja iz naravoslovja, ki jih bo v okviru že vzpostavljene programske ponudbe realiziral Zavod za tehnično kulturo skupaj s CSOD za učence, ki izkazujejo posebne talente na posameznih področjih (logika, tekmovanja za nadarjene, vikend in počitniški programi).

Programi bodo pripravljeni tako, da bodo zajemali vse starostne skupine od vrtca do srednje šole kot tudi kombinacijo različno starih učencev, ki bodo izbirali različne vsebine (medgeneracijsko učenje).

Pri izvajanju programov smo že vzpostavili sodelovanje tudi s fakultetami in zunanjimi sodelavci, društvi in civilno družbo. Naša prizadevanja gredo v smeri zagotavljanja visoke kakovosti ponudbe, ki zadosti kriterijem dela s talentiranimi in nadarjenimi učenci.

I. PONUDBA DELAVNIC, KI JIH ČŠOD ŽE LAHKO IZVAJA NA PODLAGI PRIJAV ŠOL IN POSAMEZNIKOV

1. Naravoslovne delavnice ČŠOD v okviru dosedanje ponudbe.

Raziskovanje morja, geologija, jamarstvo, permakultura.

2. Spoznajmo se

Ta program, ki ga izvajamo na ČŠOD Vojsko, spodbuja pozitivne odnose, povezanost, komunikacijo, dogovarjanje, sklepanje kompromisov, skupno iskanje poti in reševanje problemov. Spodbuja pozitiven odnos do sebe in drugih. Skozi program skupina napreduje v medsebojnih stikih in odnosih ter komunikaciji, učitelji pa spoznajo učence iz različnih zornih kotov. Učitelji dobijo dobro sliko o značilnostih vsakega posameznika, kar lahko koristno uporabijo pri nadaljnjem delu.

3. Astronomija

ČŠOD Medved je odlična točka za opazovanje nočne neba, saj je tu majhno svetlobno onesnaženje. Za opazovanje neba imamo vso potrebno opremo (teleskope, daljnogleda).

Delo učencev temelji na projektnem učnem delu. Učenci bodo imeli možnost obravnavati naslednje teme: vrste objektov v vesolju, njihove oddaljenosti in velikosti; orientacija po nebu, vzhajanje in zahajanje zvezd, navidezno gibanje; gradniki Sončevega sistema; opazovanja s teleskopom; astronomska opazovanja Lune, Sonca in planetov, pogledi na zvezde in gruče zvezd.

4. Obnovljivi viri energije

V ČŠOD Lipa učenci spoznajo obnovljive vire energije, sestavljajo različne modele za izkoriščanje teh vrst energije, opravljajo meritve, zapisujejo podatke ter ugotavljajo prednosti in slabosti izkoriščanja sonca, vode, vetra. Pripravijo model sončnega kolektorja s katerim segrevajo vodo, preizkušajo delovanje sončnih celic, preizkušajo model hidroelektrarne z različnimi turbinami ter delovanje vetrne elektrarne.

5. Raziskovanje vodnih virov kraja Čatež

V ČŠOD Čebelica bodo skupine izvajale raziskovalno delo na različnih tematskih področjih raziskovanja vodnih virov: orientacijski vidik – določitev lokacij v GIS-sistemu, popis rastlin ob vodnem viru in v njem, določitev FI-KE-parametrov vodnih virov, zgodovinsko-etnološki pomen vodnih virov in vpliv življenja ljudi na vodne vire v kraju Čatež.

6. Z igro v robotiko – Izziv zelenega mesta

Izziv zelenega mesta omogoča udeležencem, da s pomočjo orodij LEGO Mindstorms NXT uporabijo in

prilagodijo sposobnosti programiranja in reševanja problemov za reševanje izzivov, povezanih z obnovljivimi viri energije. Udeleženci sestavijo in programirajo lastne robote, ki v realnem času rešijo naloge, podane na posebnem polju.

7. Finančna pismenost

Denar lahko zaslužimo na več načinov. Pa smo finančno pismeni? Poigrali se bomo v svetu finančne matematike in s pomočjo praktične skupinske igre Cashflow 101 simulirali različne življenjske situacije, poklicne profile in odzive na priložnosti in dogodke v življenju. Vsak bo lahko varno eksperimentiral s svojo strategijo. Vse to bo izhodišče za diskusijo na temo finančne neodvisnosti, izmenjane ideje pa navdih pri ustvarjalnem načrtovanju prihodnosti.

8. Izgrádi in izrázi

Otroci imajo mnogo teorij o tem, kako svet deluje, vendar pa nimajo vedno možnosti, da svoje misli izrazijo. Delavnica je osnovana na metodi kreativnega poučevanja in omogoča vsem udeležencem enakopravno sodelovanje in komunikacijo v visoko motivacijskem okolju. Vsakdo ima svojo vlogo v procesu učenja, hkrati pa omogoči učitelju, da se iz vloge tradicionalnega učitelja preobrazi v mentorja.

II. PROJEKTI/DELAVNICE – UPORABA IKT IN PROGRAMIRANJE

1. Programiranje vsebin za Windows Phone

Nova platforma za mobilne naprave Microsoft Phone OS predstavlja zanimiv okvir za izdelavo raznih programov za prosti čas. Skozi pregled operacijskega sistema, njegovih zmogljivosti in teoretične osnove programskih konceptov bomo naredili svoj program.

Ciljna skupina otrok: tretja triada ali srednja šola

2. Izdelava zabavnih vsebin z otipljivim vmesnikom

Otipljivi uporabniški vmesnik (Tangible User Interface) premošča prepad med fizičnim in digitalnim svetom. Izdelali bomo zabavno aplikacijo, igrico, ki bo sodelovala z uporabniki (igralci) s pomočjo dostopnega otipljivega uporabniškega vmesnika.

Ciljna skupina otrok: tretja triada ali srednja šola

3. Prevajanje naravnih jezikov

Strojno prevajanje naravnih jezikov že od zgodnjih petdesetih let prejšnjega stoletja predstavlja enega od (nedoseženih) ciljev računalništva. Prek izdelave enostavnega prevajalnega sistema bomo vstopili v prelepi svet strojnega prevajanja.

Ciljna skupina otrok: tretja triada ali srednja šola

Oprema: računalniška učilnica z nameščenimi programskimi okolji (GNU C, Java, Eclipse), lahko starejši računalniki, operacijski sistem Linux

4. Uvod v algoritmično razmišljanje – Robocode

Preko projekta Robocode se bomo učili programiranja. Sprogramirajte svoj tankec, da se bo odzival na tankce drugih udeležencev v skupini. Skozi primere in vaje bomo prišli do najboljšega algoritma tankca, ki bo zmagal.

Ciljna skupina otrok: druga in tretja triada ali srednja šola

5. Uvod v algoritmično razmišljanje – Alice

Preko projekta Alice se bomo učili programiranja. Inovativno programsko okolje bomo uporabili za podporo ustvarjanju 3D-animacij. Slušatelji bodo pripravili svoj 3D-svet z uporabo osnovnih konstruktov predmetnega programiranja.

Ciljna skupina otrok: druga in tretja triada ali srednja šola

6. Programiranje mikrokrmilnikov

Projekt bo sodelujoče uvedel v prelepi svet mikrokrmilnikov. Začeli bomo z enostavnimi primeri ter do konca izdelali delujoč prototip križišča. Za vse ljubitelje strojne opreme.

Ciljna skupina otrok: tretja triada ali srednja šola

7. Spletna igralnica

Spoznali bomo osnove jezika, iz katerega je sestavljen svetovni splet. S pomočjo priljubljenega programskega jezika bomo izdelali aplikacijo za prikazovanje fotografij. Aplikacija bo postavljena na spletni strežnik in tako dostopna vsemu svetu, ogledali si bomo tudi varnostne probleme.

Ciljna skupina otrok: druga in tretja triada ali srednja šola

8. Programerska tekmovanja

Programerska tekmovanja imajo dolgo zgodovino. Pod okriljem krovne mednarodne računalniške zveze ACM (Association for Computational Machinery) se vsako leto odvija kar nekaj tekmovanj, ki so prirejena različnim učnim skupinam. Na delavnici se bomo lotili priprav na takšno tekmovanje. Mentorji bodo slušatelje prek izbranih problemov popeljali v svet tekmovanj in na koncu tudi organizirali pravo tekmovanje.

Ciljna skupina otrok: tretja triada ali srednja šola

POMEMBNO

V mesecu novembru bomo poslali vsem šolam vprašalnike, katerih namen je dobiti povratne informacije šol pri izbiri ponudb. Na podlagi povpraševanja bomo pripravili v mesecu aprilu razpis za šole, še prej, v začetku 2015, pa bomo začeli s prvimi poskusnimi razpisi.

III. JEZIKOVNE DELAVNICE

Zahtevnejše jezikovne delavnice za jezikoslovno nadarjene (angleščina, kitajščina) – v sodelovanju z Jaen McCollister, magistro znanosti za poučevanje angleščine, in Konfucijevim institutom v Ljubljani.

IV. TEHNIČNA VZGOJA IN ROBOTIKA, STROJI IN MEHANIZMI

Spodbujanje ustvarjalnega dela med mladimi na področju tehnike in drugih naravoslovnih vsebin v sodelovanju z zunanjimi izvajalci, predvsem Zveze za tehnično kulturo Slovenije. Poteka v organizacijskih enotah CSOD.

V. DELAVNICE S PODROČJA GLEDALIŠKEGA IN LITERARNEGA USTVARJANJA (IGRA, KREATIVNO PISANJE)

Te delavnice izvajamo v sodelovanju z zunanjimi izvajalci in Pionirskim domom Ljubljana.

Za vse opisane delavnice smo v dogovarjanju ali pa imamo že zagotovljene kadre.

Vsebine bomo ponudili kot dopolnilni program ravnateljem šol in koordinatorjem za nadarjene.

ZAČETEK IZVAJANJA PROGRAMOV

Zgoraj naveden programe že izvajamo ali jih bomo na podlagi povpraševanja začeli izvajati z začetkom leta 2015. Del vsebin razpisujemo tudi v času počitnic in vikendov. Ostale programe bomo glede na rezultate ankete ponudili šolam v okviru razpisa 2015/16 in jih začeli izvajati z novim šolskim letom.

NAŠ CILJ

Vzpostavitev 5 do 7 regijskih talent centrov za osnovne in srednje šole ter mednarodne mreže talent centrov (v sodelovanju z MIZŠ).

GORNIŠTVO

Gorništvo na slovenskem se je začelo razvijati na koncu 19. stoletja, kot potreba po raziskovanju, avanturizmu, znanstvenih in botaničnih raziskavah. V tistem času se je pri nas ustanovilo prvo planinsko društvo - Slovensko planinsko društvo (SPD), leta 1893.

Od tod naprej je razvoj gorništva rasel z izgradnjo planinskih koč, nadelavo poti ter posledično vedno bolj množičnim obiskovanjem gora. Želja po bolj avanturističnih dogodivščinah pa je v času po prvi svetovni vojni dajala in daje Slovencem veliko dobrih alpinistov, ki so bili in so zelo znani in cenjeni po vsem svetu.

Danes je gorništvo množično gibanje, ki je razširjeno po vsem svetu. V Sloveniji pa gre za eno od bolj popularnih tradicionalno rekreacijskih dejavnosti, kjer nekaterim celo pomeni način življenja. Planinska zveza Slovenije (PZS) je največja društvena organizacija z 280 društvi ter 55.195 člani (podatek za leto 2013).

Tukaj pride na vrsto vprašanje, zakaj imajo slovenski otroci v večini odklonilen pogled na pohodništvo in njegove dejavnosti?

Če pogledam z mojega vidika na sodoben način življenja, je slika kmalu jasna. V tem času nam je na razpolago veliko dejavnosti in ponudb za prosti čas. Otroci lahko izbirajo med poplavo različnih aktivnosti v šolskih ali izvenšolskih ponudbah. Poleg tega pa je vedno več novih, najboljših in nepogrešljivih tehničnih pripomočkov (računalniki, tablice, telefoni ...), brez katerih le redkokateri otrok "preživi" v sovrstnikovi družbi. V vsej tej množici vodenih aktivnosti ter uporabi vse možne tehnologije v prostem času to privede otroka do spoznanja, da je hoditi v hribe dolgočasno in preveč naporno.

Pa temu ni ravno tako: ko so enkrat na stezi, v steni, na vrhu. Takrat so zadovoljni, ponosni, mogoče malo utrujeni, vendar velikokrat presenetljivo dobre volje.



Planica ima odlične pogoje za spoznavanje vseh oblik gorništva. Ukvarjamo se z lažjimi oblikami (pohodi, plezanje na naravni ter umetni steni, orientiranje v naravi, spoznavanje nevarnosti v gorah, gorske reševalne službe ...), obenem pa samo z rahlim pogledom navzgor opazujemo tudi tišče višje, težje in bolj zahtevne cilje.

Za nekoga je že lažji cilj težak in samo pohod do Tamarja ali na vrh Tromeje pomeni majhno notranjo zmago. Velikokrat so učenci tako navdušeni nad plezanjem v Tamarju, da kar pozabijo, da so se pred kratkim potili do vznožja stene. Podobno se zgodi pri vzponu do izvira Nadiže, kjer je zadnji del še posebno atraktiven z izpostavljenostjo na jeklenicah tik ob slapu.

Vsekakor je lepo biti zraven, ko učenci sami od sebe povedo, da so se imeli lepo in da so uživali. Še lepše je, ko opaziš, da jih stvar začne zanimati in da so od tega nekaj odnesli.

Tukaj se naučijo spoštovati gorniško etiko ter osnovne principe varne hoje v hribe, spoznavajo naravo v vseh letnih časih, se družijo in si pomagajo med seboj, doživljajo sebe in naravo na drugačen način.

Mi smo tukaj zato, da učencem oziroma dijakom čim bolj približamo dejavnosti v naravi, pa naj gre za gorništvo ali takšno in drugačno raziskovanje narave, lahko pa tudi raziskovanje samega sebe v naravi. To lahko dosežemo le tako, da gremo z njimi v naravo in jim pokažemo, da je realen svet veliko lepši od virtualnega.

Mateja Vertelj, prof. športne vzgoje

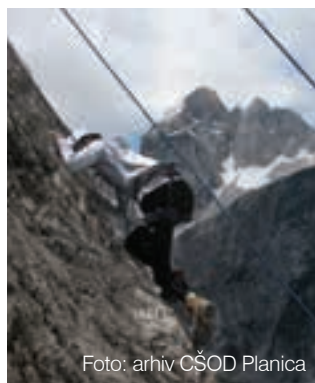


Foto: arhiv CSOD Planica



Foto: arhiv CSOD Planica



Foto: arhiv CSOD Planica



Foto: arhiv CSOD Planica

NORDIJSKE DISCIPLINE

Planica, zibelka poletov ...

... vse se je začelo s prvim prvenstvom v skokih leta 1934, ko je na Bloudkovi velikanki padel prvi svetovni rekord v Planici. Temu je sledilo še mnogo njih, obenem pa se je začel razvoj celotne doline v smeri nordijskih disciplin in s tem povezanega turizma v dolini.

Danes smo v dolini Planice s Tamarjem ter v Zgornjesavski dolini lahko priča razširjeni rekreativni in tekmovalni obliki teka na smučeh. Tako pozimi kot poleti pa skokom in poletom na sodobnih in prenovljenih skakalnicah v neposredni bližini našega doma.



Skakalec pozimi



Skakalec poleti, Foto: Marko Uhan

Srečevanje z najboljšimi skakalci in tekmovalci v teku na smučeh, v domu ali njegovi okolici, dajejo še dodaten zagon našim učencem za spoznavanje s tem športom.



Vesna Fabjan pred domom

Kot redno vsebino v zimski šoli v naravi izvajamo tek na smučeh v spoznavni obliki, to pomeni seznanitev učencev z osnovami klasične tehnike teka na smučeh. Vedno bolj pogosto pa se pojavlja povpraševanje celotredenskega, petdnevnega tečaja teka na smučeh, kjer se učenci utrjujejo v lažji, klasični tehniki in se spoznajo s težjo, drsalno tehniko teka na smučeh. Aktivnost poleg tega popestrimo s prilagojeno obliko smučarskih skokov.



Smučarski tek



Smučarski tek



Smučarski tek

Tek na smučeh je relativno poceni oblika športne aktivnosti, saj poleg dobre volje potrebuješ le še par smučī, tekaške čevlje in palice. Mogoče je ravno zaradi tega vedno bolj zaželena športna disciplina oziroma disciplina v porastu. Poleg pristnosti doživljanja narave še zelo dobro učinkuje na celoten človeški organizem.

Vsekakor zelo zdrava oblika športa, ki jo v poletnih mesecih nadomeščamo z nordijsko hojo ter terenskimi rolkami.



NORDIJSKA HOJA IN NORDIJSKO ROLKANJE NA TERENSKIH ROLKAH - SKIKE

Nordijska hoja in nordijsko rolkanje na terenskih rolkah skike sta dejavnosti, ki sta se razvili iz želje po zdravi in učinkoviti rekreaciji v vseh letnih časih. Tako kot je nordijska hoja približek klasične tehnike teka na smučeh, je nordijsko rolkanje na terenskih rolkah približek drsalne tehnike teka na smučeh.

Oba športa imata zelo podobne pozitivne učinke na človeško telo.

1. Gibanje vključuje celotno telo. Ob odrajanju s palicami vključimo tudi zgornji del telesa. Deluje več kot 90 % vseh mišic v našem telesu.
2. Z uporabo palic razbremenjujemo skočni, kolenski in kolčni sklep ter hrbtenico.
3. Izdatneje učvrščujemo mišice nog, zadnjice, trebušne in hrbtne mišice.
4. Vodita k bolj pokončni drži, bolj usklajenemu gibanju celotnega telesa.
5. Zagotavljata nam več energije in življenjske moči.
6. Zaradi večje porabe energije, kisika in višje frekvence srčnega utripa krepimo dihalni in srčno-žilni sistem ...

NORDIJSKA HOJA

Mnenje večine, ne samo učencev, o nordijski hoji je, da je to šport za stare mame. Resnica je precej drugačna, kar učenci pri nas hitro spoznajo. To je šport za vitke, malo manj vit-

ke, otroke, mladino, učence, učitelje, starejše in tudi vrhunške športnike. Skratka za vse, ki se želijo dobro razgibati.

V današnjem času ljudje vse bolj iščejo poceni športne zvrsti in nordijska hoja je prav zagotovo ena izmed njih. Športno opremo in obutev skoraj vsak posameznik ima, edini dodatni strošek so palice za nordijsko hojo. Mnenje nekaterih je, da so uporabne tudi pohodniške palice. A to ne drži. Če želimo gibanje pravilno in učinkovito izvajati, potrebujemo primerne palice za nordijsko hojo. Te morajo biti narejene iz mešanice karbona in steklenih vlaken. Ročaj mora biti iz gume ali plute ter ergonomsko oblikovan. Krpljica je majhna, tako da omogoča učinkovit odziv tudi na bolj strmih terenih. Konica palice je iz karbidne trdine in se ne obrablja tudi ob daljši uporabi po asfaltnih, peščenih površinah in kamnih. Pašček je tritočkoven. Palice lahko dobimo po različnih cenah, odvisno od tega, kako dobro palico želimo imeti. Dobre palice za vsakodnevno uporabo lahko dobimo že za 50 do 70 EUR. Torej 10 evrov na leto, če predpostavljamo, da bomo palice uporabljali vsaj pet let. Zelo majhen vložek glede na izkupiček.

Nordijska hoja koordinacijsko ni zahteven šport. Lahko se je nauči vsak, ob pomoči ustrezno strokovno usposobljenega učitelja. Šele ko gibanje izvajamo pravilno, lahko govorimo o pozitivnih učinkih, ki jih ima takšno gibanje na naše telo.

Glede na konfiguracijo terena lahko uporabljamo različne elemente. Za hojo po ravnini, rahle vzpone in spuste uporabljamo dvotaktni diagonalni korak. Za strmejšše vzpone pa dvokorak, trokorak ali štirikorak s soročnim odzivom. Vadbo lahko popestrimo z različnimi koordinacijskimi vajami.

Za učitelje je nordijska hoja odlična priložnost za medpredmetno povezovanje med športom in naravoslovjem. Učenci lahko spoznavajo fiziologijo športa – učinke, ki jih ima telesni napor na naše telo. Tu so še spremljanje srčnega utripa, spoznavanje aerobnega in anaerobnega tempa, prepoznavanje mišic, ki so v določenem trenutku obremenjene ...

NORDIJSKO ROLKANJE NA TERENSKIH ROLKAH - SKIKE

Nordijsko rolkanje na terenskih rolkah – skike prihaja iz Avstrije. Idejni oče in izumitelj je Otto Eder. Želel je narediti rolko, ki jo bo možno uporabljati tudi po neasfaltiranih površinah. Prva ideja se mu je porodila že leta 1997, malo za tem pa je že izdelal prve terenske rolke, imenovane Megarun. Prva serijska proizvodnja skikov se je začela leta 2003 z modelom V07, ki je tudi trenutno še najbolj prodajan model. Za njim je bilo še nekaj izboljšav. Trenutno najnovejši model se imenuje skike v8 lift cross 2R in v8 fix cross 2R. V Planici uporabljamo model V07.

Pravijo, da je skike bolj dinamičen kot nordijska hoja. Verjetno je tudi to eden od razlogov, zakaj je med učenci bolj priljubljen kot nordijska hoja.

Oprema, ki jo potrebujemo za SKIKE: terenske rolke skike, palice (lahko tudi palice, ki jih uporabljamo za tek na smučeh), zaščitna oprema (čelada, ščitniki za koleno in komolce, sončna očala).

Skike je precej primernejši za širše množice kot navadne tekaške rolke. Ima učinkoviti zavori na levi in desni rolki. Ima napihljiva kolesa ter nastavev za x in o noge. Boljši občutek za stabilnost nam daje tudi opora za goleni.

V športu in tudi ostalih dejavnostih začnemo uživati, ko stvari obvladamo, ko smo varni in nas ni strah. Zato je treba tudi pri »skajkanju« upoštevati nekaj načel varne vadbe. Rolke in ostalo opremo moramo znati pravilno namestiti in uporabljati. Predhodno se moramo dobro ogreti. Uporabljati moramo zaščitna sredstva in oblačila, primerna letnemu času. Ineti moramo obutev s tršim podplatom. Učiti nas mora ustrezno strokovno usposobljen učitelj nordijskega rolkanja.



Učenje nordijskega rolkanja je veliko bolj zahtevno od učenja nordijske hoje. Gibi so koordinacijsko težji, poleg tega pa moramo osvojiti še ravnotežje na rolkah.

Elementi, ki jih pri nordijskem rolkanju uporabljamo, so večinoma identični tistim pri drsalni tehniki teka na smučeh. To so: začetni drsalni korak, osnovni drsalni korak, daljši dvojni drsalni korak, krajši dvojni drsalni korak, enojni drsalni korak, diagonalni drsalni korak, soročni odziv. Posebej se je treba naučiti še zaustavljanja, ki je malce specifično. Lahko se ustavljamo enonožno ali pa z obema nogama naenkrat.

Nordijsko rolkanje je primerno za ljudi različnih starosti, razen za starejše, ki imajo kosti že bolj krhke. Ob padcu namreč lahko hitro pride do zlomov kosti.

Pri nas vsako leto 200 do 500 otrok preizkusi skike terenske rolke. Trenutno imamo na voljo 12 terenskih rolk. Otroci se zelo hitro naučijo osnov in ob tem zelo uživajo. V primerjavi s tekom na smučeh je to bolj racionalna naložba. Optimalno je kombinirati to dejavnost z nordijsko hojo. Ob uporabi teh dveh dejavnosti otroci dobijo idealno podlago za tek na smučeh: tako drsalno kot tudi klasično tehniko.

**Mina Kotnik, prof. športne vzgoje,
Mateja Vertelj, prof. športne vzgoje
(Foto: Mina Kotnik, Mateja Vertelj)**





Bliža se nova zimska sezona. Počasi bomo očistili prah s smuči, palic in smučarskih čevljev. Telo bi bilo treba tudi fizično pripraviti na obremenitve, ki nastajajo pri smučanju ter osvežiti znanje smučanja in smučarskih pravil.

V Centru šolskih in obšolskih dejavnosti je zima čas, ko učence brez znanja smučanja naučimo pravilne namestitve opreme, vzpenjanja, spuščanja, spreminjanja smeri, uporabe vlečnice in nenazadnje smučarskih pravil. Tiste, ki že znajo vijugati po belih strminah, pa naučimo kaj novega, težjega, zanimivega. Prav vsi pa morajo poznati mednarodna (FIS) vedenjska pravila, znake na smučiščih in posamezna določila Zakona o varnosti na smučiščih. Vprašajte se, ali tudi vi res dobro poznate pravila na smučiščih.

S poznavanjem teh pravil zmanjšamo možnost nesreč na smučiščih in tako poskrbimo za varno smučanje naših varovancev.

Da učenje teh pravil ne bi bilo preveč dolgočasno, sem pripravila igro Od muke do smuke. Pri tej igri učenci, učitelji, smučarji, začetniki in vsi ostali na zabaven način osvajajo pravila, predpise in znake na smučiščih.

V igri lahko sodeluje od 2 do 6 učencev. Primerna je za vse, ki so starejši od 10 let. Učitelj sodeluje pri igri kot vodja/organizator oziroma sodnik. Vloge se razdelijo na smučarje in nadzornika. Nadzornik je lahko samo eden, medtem ko je smučarjev od 1 do 5. Delo nadzornika je, da nadzira igro, da varuje list z vprašanji (smučarjem ne dovoli vpogleda v list), postavlja vprašanja in preverja točnost odgovorov. Nadzornik mora biti nekdo, ki naglas in razločno bere. Smučarji po tem, ko vržejo številko 6 in pravilno odgovorijo na vprašanje, za start tekmujejo na progi, označeni s polji od 1 do 70. Premikajo se po toliko polj, kolikor vržejo kocko. Na progi so različno obarvana polja (modra, rdeča in siva). Polja so torej takšnih barv, kot so tudi težavnosti

smučarskih prog (namesto črne barve je uporabljena siva, zaradi boljše vidljivosti). V kolikor smučar pride na rdeče, modro ali sivo označeno polje, mora izveči liste takšne barve in odgovoriti na vprašanje, ki je zapisano na listku. Rdeča polja se nanašajo na Zakon o varnosti na smučiščih, modra na znake na smučiščih ter siva na FIS vedenjska pravila smučarjev. V kolikor smučar pravilno odgovori na vprašanje, lahko naslednjič, ko pride na vrsto, normalno napreduje, če pa se zmoti, mu mora nadzornik prebrati pravilen odgovor. Za kazen ta smučar enkrat ne sme metati kocke. Na progi so tudi vijolično obarvana polja. Ne le-teh mora smučar narediti to, kar zapoveduje polje. Npr. polje, ki je najmanj priljubljeno med učenci – polje št. 33 – NE VRIVAJ SE V VRSTO, POJDI NAZAJ NA ZAČETEK.

Tisti, ki prvi pride do polja št. 70, je zmagovalec. V kolikor učenci hitro končajo igro, zamenjamo nadzornika in igro ponovimo. Igro v Domu Planica igramo že dve leti. Med učenci je zelo priljubljena in tudi odrasli so ob njej že uživali. Priporočam jo vsem tistim, ki izvajate zimske šole v naravi in vsem ostalim, ki poučujete smučanje. Primerna je tudi za študente Fakultete za šport in Pedagoške fakultete, saj se velikokrat izkaže, da tudi pedagogi pozabljajo na učenje smučarskih pravil ali pa so jih že sami malce pozabili.

Igra je že v prodaji. Kupite jo lahko v Domu Planica. Cena igre v predsezonskem času do 1. decembra je 25 EUR. Od 1. decembra pa 29,90 EUR. Kontakt: planica@csod.si, telefon: 041 700 917, 04 5884 570.

Mina Kotnik, prof. športne vzgoje



ZELENCI

Planica je poznana predvsem po smučarskih skakalnicah ter tekmah v skokih in poletih z več desetletno tradicijo. Za ljubitelje hribov predstavlja izhodišče na okoliške vrhove, med katerimi je najbolj zaželen Jalovec. Malo pa jih tu na poti med Podkorenom in Ratečami opazi Zelence – slikovito mokrišče, v osrčju katerega se skriva prekrasno jezerce.



Redkokje lahko na tako majhnem območju vidimo toliko naravnih zanimivosti. Začnimo z jezercem modro zelene barve, ki spominja na Sočo. Na dnu so lepo vidni okrogli »gejzirčki« - podvodni izviri, kjer mrzla voda iz podtalnice priteka v jezero, in so edinstveni v Sloveniji. Na ta način izvira Sava Dolinka, severni krak naše najdaljše reke. Ob Savi se nahaja močvirje, ki v osrednjem delu prehaja v barje z značilnimi rastlinami, kot so šotni mahovi, različne vrste šaša, rosik ... Predvsem v toplejšem obdobju obiskovalci opazijo pestro favno, od kačjih pastirjev, vrbnic, enodnevnice in vodnih drsalcev med žuželkami do potočnih postrvi, malih ponirkov, ki se potapljajo ob bregovih. Letos sta bila zelo pogosta tudi navadni gad in belouška. Ne smemo pozabiti na geološko preteklost – tik ob jezeru je lepo vidna čelna morena, ki jo je na tem mestu pred 20.000 leti narinil Planiški ledenik. Zelenci so bili zaradi izrednega biološkega, hidrološkega, geološkega in krajinskega pomena leta 1992 razglašeni za naravni rezervat.

Zelenci so zanimivi za vse starostne skupine otrok, ki obiščejo naš dom.

Vrtci in učenci prve triade jih spoznavajo s pomočjo odkrivanja

skritih pisem, ki ji postavimo ob poti. Poseben poudarek je namenjen seznanitvi s pojmom zaščitenega območja, pravili ter načinom obnašanja v njem.

Pri učencih druge triade je poudarek na določanju rastlinskih in živalskih vrst v Zelencih in okolici s pomočjo enostavnih



določevalnih ključev. Seznanijo se tudi z nekaterimi enostavnejšimi vodnimi parametri (vonj, barva, okus, motnost ...) in jih določijo.

Pri starejših učencih in dijakih je nabor aktivnosti v Zelencih še bolj širok in se lahko med seboj prepletajo, odvisno od starosti skupine, želja šol in razmer na terenu. Naj jih naštejemo nekaj:

- ugotavljanje kakovosti vode v Zelencih in Savi Dolinki (biološki indikatorji, določeni indikatorji in kemijski parametri);
- ugotavljanje temperaturnih razmer v jezerski vodi (na podlagi merjenja temperature vode ter podatkov o temperaturi po posameznih mesecih);
- izdelava karte različnih življenjskih okolij, ki se nahajajo znotraj rezervata Zelenci;
- simulacija delovanja planiškega ledenika in posledic le-tega na današnje Zelence z okolico.

Najboljše seveda pride na koncu. Ko na lep dan z učenci po opravljenem delu ležemo na pomole in uživamo v igri barv in svetlobe v jezeru.

Miha Žagar, univ. dipl. geograf



VRTEC V NARAVI

Izkušnje iz otroštva so podlaga za poznejše človekovo vedenje in dejavnost. Na pridobivanje izkušenj odlično vpliva tudi okolje, ki neguje in spodbuja otroško radovednost z ustvarjanjem ustreznih pogojev.

Zakaj ravno vrtec v naravi?

Otrok spoznava naravno okolje in se usmerja v aktivno delovanje za njegovo ohranitev. Otroci v vrtcu in izven njega raziskujejo pojave, ki ga zanimajo. To raziskovanje je razburljivo in zabavno ter odpira vrata do vedno novih zanimivih problemov.

Veliko vrtcev se danes odloča za enodnevne ali dvodnevne tabore za dvodnevne ali tridnevne tabore. Menim, da je takšen tabor, kjer otroci prespijo izven domačega okolja, zelo pozitiven. Pomaga otrokom, da postanejo bolj samostojni, hkrati pa vpliva na njihovo samopodobo in jim dviguje samozavest. Prek igre otroci krepijo spontanost, se opogumljajo, povezujejo, preizkušajo v različnih socialnih situacijah, sklepajo prijateljstva, pridobivajo izkušnje izven družine, se osamosvajajo, razvijajo različne spretnosti, ki krepijo njihovo notranjo moč.

V preteklem šolskem letu smo v Planici dvakrat gostili vrtec Pedenped iz Novega mesta. Otroci so uživali in spoznavali kraj

ter njegovo okolico. Prvi dan smo si ogledali skakalnice. Otroci so bili navdušeni, saj jih je večina prvič videla skakalnice v živo. Drugi dan smo si ogledali naravni rezervat Zelenci, popoldne pa so se otroci podali na orientacijski pohod.

Nekateri so bili tako zavzeti in navdušeni, da so ves čas tekli, njihove vzgojiteljice pa so jih komaj dohajale. Ker nas je pregnal dež, so se otroci preizkusili še v plezanju na umetni steni. Tako otroci kot tudi vzgojiteljice niso mogli skriti navdušenja, zato smo vse navedeno ponovili tudi naslednji konec tedna z drugo skupino.

Otroci so konec tedna spoznali mnogo novih stvari, predvsem pa so uživali v naravi. Njihovo veselje se je dalo prebrati iz oči, saj so se jim kar iskrale od navdušenja.

Tanja Kržič, prof. kemije in biologije



Ogled naravnega rezervata Zelenci



Pristanek padalca v Tamarju



Orientacijski pohod



Planiške skakalnice



Pohod v Tamar

MODEL ROKE

Model roke je pripomoček za učitelje in ostale izvajalce pouka na prostem, uporaben pri pripravi ali evalvaciji dejavnosti v naravi. Nastal je v okviru projekta Učenje v resničnem svetu (angl. Real World Learning¹). Gre za evropski projekt, v katerega je včlanjenih šest držav: Češka, Italija, Madžarska, Nemčija, Velika Britanija in Slovenija. Sodelujoči v projektu verjamejo, da učenje v naravnem okolju omogoča enega izmed najbolj učinkovitih pristopov k povezovanju mladih s svetom okoli njih in da takšen način učenja predstavlja spodbuden kontekst za ugotavljanje načinov, kako lahko vsak od nas pripomore k trajnostni sedanjosti in prihodnosti.

V okviru projekta delujejo štiri delovne skupine, ki so se v zadnjih letih osredotočale vsaka na svoj vidik poučevanja v naravi. Model roke je nastal kot rezultat povezovanja dela in ugotovitev vseh skupin v skupno zgodbo. Nastal je model, za katerega upamo, da bo pomagal izvajalcem pouka pri načrtovanju ali izboljšanju aktivnosti.

Model roke se v angleščini imenuje »Hand Model« in je s tem izrazom poznan v ostalih evropskih državah. Roka je razdeljena na pet prstov in vsak zajema en vidik učenja na prostem. Vsak prst, torej vsako ključno področje učenja, je dodatno razdeljen na tako imenovane 'valove' nad prstom, saj s svojim delovanjem ali učenjem lahko povzročimo 'valovanje' pri dožemanju narave in ravnanju z njo. Ti valovi se združujejo in širijo in upajmo, da bomo priče trajnostnim spremembam pri učencih in v širšem okolju.

Vse prste povezuje dlan; pri našem modelu smo za povezovalni element vzeli rdečo nit učenja. Določanje rdeče niti se nam zdi pomembno iz dveh razlogov:

1. Rdeče niti so kot neko vodilo za učence in učitelje, ki omogočajo, da učenci sami usmerjajo svoje učenje, ne da bi pri tem zašli.
2. Rdeče niti pokažejo učencem globlji pomen naučenega in postavijo posamezna dejstva v širši kontekst ali zgodbo.

Pomembno je, da so rdeče niti navdihujoče, kratke, enostavne, a resnične, da so zgovorne in jih je enostavno umestiti v učenčevo vsakdanje življenje. Rdeče niti naj bi tudi predstavljale vrednote trajnostnega razvoja in širšega okvira, ki ga želimo predstaviti učencem.

Nekaj primerov rdečih niti:

- Vsako jemanje zahteva vračanje (ko govorimo o kroženjih).
- Preživetje vključuje zmožnost prilagajanja na spremembe (evolucija, posledice podnebnih sprememb ...).
- Sonce je glavni vir energije nas vseh (pretok energije) itd.

Ključna področja učenja, ki so vključena v model, torej prsti na roki, so naslednja:

- Razumevanje – ali so vključeni naravoslovni pojmi življenja?
- Prenosljivost – ali so vključena različna področja življenja?
- Izkušnja – ali so učenci v stiku z naravnim okoljem?
- Opolnomočenje – ali damo učencem občutek moči, da sooblikujejo vzdržno prihodnost?
- Vrednote – ali spodbujamo nadosebne vrednote?

Vsako področje je dodatno razdeljeno na več tem ali podprašanj, s katerimi so natančneje opredeljena.

Model roke je namenjen temu, da učitelj dejavnost preveri iz več vidikov in ugotovi, ali obstajajo možnosti izboljšave. Izkušnje so pokazale, da ko učitelj točno ve, na katerem področju si želi dejavnost izpopolniti, lažje pride do rešitev in idej, kako jo izboljšati. Naše upanje je, da bo pri iskanju področij, primernih za dodelavo ali izboljšavo, pripomogel tudi model roke.

Model roke z vsemi informacijami bo kmalu dostopen tudi v slovenščini na internetni strani projekta Real World Learning <http://www.rwlnetwork.org/>.

Živa Pečavar, prof.



¹ PROJEKT RWL C 325, NO. 518 596 – LLP – 2011 – UK – COMENIUS – CNW. Izvedba tega projekta je financirana s strani Evropske komisije. Vsebinska je izključno odgovornost avtorja in v nobenem primeru ne predstavlja stališča Evropske komisije.

PLANIŠKI KUHARJI

»Moja osnovna filozofija o hrani je takale: če raste, jo jej; če ne raste, je ne jej. Sadje, zelenjava, orehi, lešniki in žitarice rastejo. Slaščice in coca-cola ne rastejo.« (Louise Hay)

Kuhinja je središčni prostor vsakega doma CSOD. Vse se vrti okoli nje, zjutraj opoldne in zvečer. In tako se v Planici vse vrti okoli Janka, Vesne, Tomaža in Nijaza. Kuharji v Planici imajo vedno obilo dela, saj so udeleženci šol v naravi le del njihovih gostov. Ravno zato bi jih včasih lahko poimenovali kar planiški čarovniki. Kljub temu se vedno potrudijo, so prijazni in ustreziljivi. Njihovo kvalitetno delo potrjujejo tudi številna pozitivna mnenja udeležencev šol v naravi, hotelskih in zunanjih gostov.

»V svoji 16-letni karieri profesorice sem z učenci obiskala že mnogo domov CSOD. Najbolj zadovoljni smo bili tako učenci kot učitelji spremljevalci prav v Planici, kjer je naša šola letos bivala prvič. Prehrana je bila raznolika, količinsko bogata in zelo okusna, pa vsi vemo, kako znajo biti otroci izbirčni. Stalna dnevna ponudba sadja v dopoldanskem in popoldanskem času je zadostovala otrokom po kritju potreb po vitaminih in mineralih. Posebej bi pohvalili domačo peko peciva, ki je bilo ponujeno kot sladica po kosilu. Prazni pladnji od obrokov so več kot zgovoren dokaz o kvaliteti. Osebe v kuhinji se je ves čas trudilo ugoditi našim potrebam po hranilih, poskrbljeno je bilo tudi za vegetarijance. Všeč nam je bila skrb za urejenost in čistočo jedilnice. Analiza šole v naravi na roditelskem sestanku je pokazala, da so bili tudi starši zelo zadovoljni z vsem, kar je danes že čudež, glede na to, da se običajno pritožujejo nad vsem mogočim.« (Edita Gradišar, profesorica kemije in biologije, OŠ dr. Ivana Korošca Borovnica)

»Če želimo razumeti, kako je človeško telo povezano z različnimi živili, se moramo razjasniti o tisti vrsti hrane, ki jo nedvomno potrebujemo.« (Rudolf Steiner)

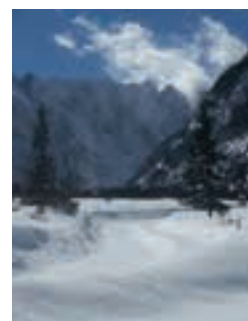


NARAVA V PLANICI

Narava se nenehno spreminja, prehaja iz ene skrajnosti v drugo, preseneča in navdušuje. Zadnje leta smo priča ekstremnim pojavom, kot so suša, poplave, velike količine snega, huda vročina. Vedno znova nas narava opominja, kako majhen in nebogljjen je človek. S pomočjo slik vam želimo prikazati igro narave v Planici in njeni bližnji okolici.

Tudi zime zadnjih let so bile nekaj posebnega:

Foto: Mina Kotnik, Mateja Vertelj, Miha Žagar



ZGODOVINSKA EKSURZIJA – PRVA SVETOVNA VOJNA V POSOČJU

Sobota, 22. novembra 2014

Program

9.30 – 10.00

Zbiranje na avtobusnem postajališču ob kajakaškem centru v Mostu na Soči

10.00 – 10.30, Most na Soči

Uvodna predstavitev kraja in njegova vloga med prvo svetovno vojno

10.45 – 11.00, Tolmin

Ogled nemškega pokopališča v Tolminu

Vožnja skozi dolino Kamnice na Kolovrat do muzeja na prostem

11.30 – 14.00, Kolovrat

Ogled muzeja na prostem

Predstavitve programa ČSOD Kavka, v povezavi s prvo svetovno vojno

14.00 – 15.00, ČSOD Kavka

Kosilo, predstavitev ČSOD Kavka

15.30, Kobarid

Po kosilu odhod v Kobarid

do 16.30 Ogled dela Kobariške zgodovinske poti s kostnico

16.30 – 18.00

Ogled Muzeja prve svetovne vojne in Fundacije poti miru

Prispevek 10 € (vključuje kosilo in vstopnino v muzej).

Ekскурzijo bodo vodili zaposleni ČSOD Kavka.

Prijave (ime, priimek, naziv in naslov organizacije, e-naslov, telefon)

sprejemamo na rezervacije@csod.si do 17. novembra 2014.

