

Dan u planini

PRIRUČNIK ZA VOĐENJE
IZLETA S DJECOM
U PLANINSKO
OKRUŽENJE



Day in Mountain
Project

Dan u planini

Priručnik za vođenje izleta s djecom u planinsko okruženje



Project partners



DAN U PLANINI

Priručnik za vođenje izleta s djecom u planinsko okruženje

Nakladnici/Publishers/Editori/Yayıncılar:

Planinarsko društvo Tuhobić, Delta 5, Rijeka, Hrvatska
L'Orma, Via Gallarate 39, 20151 Milano, Italija
Kargenc Club, Ataturk Bulvari Hocaoglu Pasajı 19, Karasu, Sakarya, Turska
SPORT VIV, Gustava Krkleca 9, 10430 Samobor, Hrvatska

Za nakladnike/For publishers/Per gli editori/Yayıncılar için:

Damir Konestra, dr. Paolo Monescardi, prof. Ersel Ajdin, Melania Mežnarić

Urednik/Editor/Editore/Editör:

Damir Konestra

Autori tekstova/Authors of texts/Autori di testi/Metin yazarları:

Radmila Bajić, Elif Kayhan, Anita Rafaj, Unita Precetti, Lorena Sisso, Ana Matrljan, Renata Šimac, Daniele Bettini.

Fotografije/Photos/Fotografie/Fotoğraflar:

Korištene fotografije iz arhive PD Tuhobić i arhive EU projekta Erasmus+ sport Day in Mountain.

Prijevod teksta na engleski i s engleskog jezika/Translation of text into and from English/Traduzione di testo in e dall'inglese/Metnin İngilizce'ye ve İngilizce'den tercümesi:

Ivana Edmonds

Vizualni identitet i grafička priprema za tisk/Visual identity and graphic preparation for printing/Identità visiva e preparazione grafica per la stampa/Baskı için görsel kimlik ve grafik hazırlığı:

Krea d.o.o., Rijeka

Priručnik je nastao u sklopu projekta DAN U PLANINI financiranog od strane Erasmus + programa Europske unije, koji ne odgovara za sadržaje koji se nalaze u priručniku./ Il manuale è stato realizzato nell'ambito del progetto DAY IN MOUNTAIN finanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea, che non è responsabile del contenuto del manuale./ The manual was created as part of the DAY IN MOUNTAIN project funded by the Erasmus + program of the European Union, which is not responsible for the content contained in the manual./ Kilavuz, kilavuzda yer alan içerikten sorumlu olmayan Avrupa Birliği Erasmus + programı tarafından finanse edilen DAĞDAKİ GÜN projesinin bir parçası olarak oluşturulmuştur.

Sadržaj

Uvod	4
Priroda učenja - učenje u prirodi	8
Obrazovni aspekti izleta	12
Planinarenje - uloga planinarskih društava	18
Realizacija i vrednovanje izleta u prirodu s djecom	22
Izlet za učenike osnovnih škola	26
Planinarski izlet za djecu predškolskog uzrasta	32
Sigurnost prije i tijekom izleta	38
Aktivnosti i igre na planinarskom izletu	44



Uvod



Ovaj priručnik nastao je kao rezultat pomnog promatranja i razumijevanja potreba djece i iskustava stečenih kroz različite projekte kojima je cilj poboljšanje uvjeta života djece u vremenu u kojem živimo. Prepoznavši potrebu djece za kretanjem u odgojno obrazovnim ustanovama se nalaze različiti načini koji će omogućiti djeci osnovu za zdrav rast i razvoj. Suvremeno doba i brzi ritam života ne doprinose takvim nastojanjima i potrebno je uložiti veliki trud u promišljanje i realizaciju uvjeta za zdraviji život djece današnjice. Različiti projekti koji su provedeni u različitim odgojno obrazovnim ustanovama su još uvijek samo projekti i ovise o entuzijazmu pojedinaca, pri čemu često nailaze na različite prepreke u provedbi. U praksi su poznati projekti: vrtić u prirodi, škola u prirodi, mala planinarska škola, mali planinari i sl. Zajednički cilj ovakvih projekata je omogućiti djeci susret s prirodom, priliku da prirodu upoznaju i zavole, da se kreću u zdravom i poticajnom okruženju te da uče neposrednim opažanjem i iskustvom. U realizaciji ovakvih projekata ključnu ulogu imaju odgojno obrazovni djelatnici i roditelji jer bez stvarnog razumijevanja potreba djece i želje da se na njih adekvatno odgovori realizacija ovakvih projekata nije moguća. Za kvalitetniju provedbu značajnu ulogu ima suradnja odgojno obrazovnih ustanova s planinarskim društvima. Planinarsko društvo nudi podršku u smislu edukacije djelatnika za vođenje djece u prirodu, kao i podršku u osmišljavanju, planiranju, realizaciji i provedbi edukativnih odlazaka u prirodu. Planinarska društva, uz to, na ovaj način podmlađuju svoje članstvo i stvaraju preduvjete da se što više mladih bavi i ostane u planinarstvu.

Cilj ovog priručnika je naglasiti važnost boravka djece u prirodi, omogućiti kvalitetnu podršku sadašnjim voditeljima, ohrabriti i osnažiti buduće voditelje i omogućit spoznaju o resursima koji nam pri tom stoje na raspolaganju. Prirodna baština našeg kraja je najbolja učionica, poticaji koje nudi priroda su neiscrpan izvor novih znanja, prirodni poligon za razvoj motoričkih vještina koji je lako dostupan i neprestano

se mijenja i nudi izazov djeci različitim potreba i mogućnosti. Pozitivne stavove o prirodi i razvoj ekološke svijesti moguće je razviti samo boravkom u prirodi, neposrednim iskustvom i doživljajem prirode pri čemu su ostali izvori učenja, koji trenutno dominiraju, samo dobra nadopuna.



Priroda učenja – učenje u prirodi



Uzmemli u obzir da je dječji um poput spužve koja upija iskustva jasno je kolika je važnost poticajnog okruženja jer ne smijemo zaboraviti da spužva upija jednako i čistu i prljavu vodu. Odgovornost odraslih je ponuditi djeci što više kvalitetnih prilika za učenje i razvoj. Poticajno okruženje za igru i učenje djece je tema kojom se intenzivno bave vrtići i škole svjesni činjenice da je uloga prostora značajna, neki govore da 25 % poučavanja obavi dobro strukturiran i opremljen prostor, stručnjaci u predškolskom odgoju i obrazovanju okruženje za učenje nazivaju trećim odgojiteljem i pridaju mu veliku važnost i značajnu ulogu.

U našoj neposrednoj blizini istovremeno egzistira poticajno i stimulativno okruženje za igru i učenje koje nam nudi priroda, a koje rijetko prepoznajemo i koristimo. Prirodno okruženje za igru i učenje nudi obilje senzomotoričkih poticaja i izazova koji djeci omogućuju stjecanje novih znanja, usvajanje novih vještina i formiranje pozitivnih stavova. Znanja stečena kroz igru i doživljaj na osnovu istraživačkih aktivnosti su kvalitetna i trajna, emocionalno obojena i spremna na korištenje i nadopunjavanje. Priroda je motivator i pokretač učenja jer je nemoguće u prirodi boraviti, a ne spoznati nešto novo. Zbog izazova rješavanja problema svaki oblik iskustvenog učenja u prirodi nudi bogat potencijal za treniranje vještina kao što su upravljanje vremenom, planiranje vlastitog rada, suradnje s timovima, pribavljanje materijala i sl. Važno je da djeca mogu sama odrediti tempo učenja i razinu zahtjevnosti zadatka sukladno svojim mogućnostima.

Ključna dobrobit učenja djece u prirodi je odsustvo stresa u temelju dječjeg djelovanja jer stres u odgojno obrazovnim ustanovama onemogućuje radost učenja i smanjuje mogućnosti za učenje koje djeca prirodno posjeduju. Istraživačka komponenta učenja u prirodi učenje pretvara u zanimljivu igru protkanu humorom i zabavom, a spoznaje suvremene znanosti upravo naglašavaju koliko je stres štetan za učenje i dječji razvoj općenito. Značajan pokretač učenja je i znatiželja koju dijete prirodno posjeduje, a priroda ju podržava i čini ju

temeljem radosnog istraživačkog učenja. Richard Louv (2005.) opisao je pojavu poremećaja koji je nazvao "Nature deficit disorder" odnosno „poremećaj nedostatka prirode“ u knjizi "Last Child in the Woods". Louv (2005.) smatra da se poremećaj javlja i razvija u slučajevima kada se djecu sustavno odvaja od prirode. Znanstvena istraživanja koja spominje dokazuju kako je zdrav kontakt s prirodom potreba u razvoju djeteta i odrasle osobe. Posebno je zanimljivo razmatranje o tome kako boravak mlađih u prirodi može biti oblik prevencije od oboljenja, ali i terapija kod poremećaja deficita pažnje i hiperaktivnosti, nespretnosti, depresivnih i anksioznih poremećaja te različitih oblika utjecaja

negativnog stresa.

Organizirani sportovi koje dijete pohađa nekoliko puta tjedno ne mogu u potpunosti zadovoljiti potrebu djeteta za kretanjem. Prirodni reljevi poput strmih padina, stijena, ravnih livada i grbavih stazica prirodni su poligon na kojem se dijete može susresti s različitim izazovima za koje su potrebne motoričke vještine, regulacija emocija i upravljanje rizicima. Igrališta koje nudi priroda izazovnija su za djecu od igrališta koje je stvorio čovjek, lako su dostupna i besplatna.



Obrazovni aspekti izleta



Ekskurzija je, po definiciji, od škole odobreno putovanje izvan učionice i drugih tradicionalnih studijskih okruženja, u svrhu promatranja, interakcije s različitim okruženjima, provođenja temeljnih istraživanja i/ili doživljavanja novih aktivnosti koje se ne pronalaze lako u školi (Behrendt & Franklin, 2014). To je oblik iskustvenog učenja koji učenicima omogućuje da iz prve ruke dožive pojmove o kojima se raspravlja u udžbenicima i kroz interakciju usvoje nova znanja.

Nastavnici zaštite okoliša u svoje programe poučavanja o okolišu sve više uključuju posjete prirodnim područjima za učenike. Prema upitniku, 580 učenika u dobi od 8-17 godina smatra učenje u prirodnom okruženju privlačno te ima važan utjecaj na njihov stav prema okolišu, njihovu želju za brigom o okolišu, ponašanje u prirodnim područjima i primjene ekološke prakse u kućanstvu. Zaključeno je da je kombinacija promatranja s poučavanjem moćna nastavna strategija, posebice kada to omogućava učenicima da shvate utjecaj ljudskog djelovanja na divljinu i prirodna staništa.

Ekskurzije su odličan način za učenike da primijene vještine koje su naučili u učionici. Postoje tri vrste različitih metoda učenja, uključujući vizualnu, auditivnu i taktilnu. Bez ekskurzija, taktilni učenici ne bi učili podjednako dobro kao vizualni i auditivni. Ispiti i učenje u razredu nisu za svako dijete, dok ekskurzije omogućavaju svakom učeniku da bude na istoj razini. Učenje je više iskustvo nego nešto naučeno poučavanjem.

Nadalje, učenje u novim okruženjima može predstavljati izazov za individualiziranje učenje. Tijekom ekskurzija učenici mogu naučiti onoliko podataka koliko žele, ali u učionici se primjenjuju ograničenja zbog različitih načina učenja. Ekskurzije izlažu učenike novim iskustvima koja mogu dovesti do novih interesa ili talenata. Učenicima to može dugoročno biti od pomoći, jer su vidjeli ono što im se sviđa i u čemu uživaju, stoga se mogu educirati i slijediti taj interes.

Iznad svega, izleti poboljšavaju nastavni plan i program za učenike. Učenici su, putem ekskurzija, svjesni da mogu učiti posvuda na zemlji. Ekskurzije zadaju jednostavne zadatke, ali poučavaju učenike brojnim korisnim stvarima u životu koje su potrebne na budućim radnim mjestima. Neke od ovih stvari

uključuju: rješavanje problema, analitičko razmišljanje, stvaranje teorije i vještine kritičkog razmišljanja. Ove vještine ostat će s njima do kraja života.

Neke od važnih prednosti ekskurzija u svrhu obrazovanja:

Učenje iz primjera stvarnog života

Divno je pričati i čitati o novim i uzbudljivim stvarima, ali ništa ne može nadmašiti učenje u stvarnom životu. Kada idete na izlet, bilo da se radi o prirodi, muzeju ili povjesnom lokalitetu, prikupljanje iskustava uživo, dok slušate priče ispričane o njihovoj povijesti ili načinu na koji djeluju, dobiva više na važnosti. Uvidjet ćete da će posebice djeci koja imaju **iskustva iz stvarnog života** sjećanja ostati utisnuta.

Osjećaj nestrpljivosti i uzbuđenja za učenjem i istraživanjem

Ne čudi to što smo kao ljudi spremniji primati informacije ako uživamo u onome što radimo. Kada god predložite mogućnost promjene okruženja za učenje, to samo po sebi izaziva uzbuđenje, bez obzira radi li se o djeci, tinejdžerima ili odraslim osobama. Naravno, kada ste uzbuđeni zbog toga što ćete boraviti negdje da **biti ćete pažljiviji** i spremniji prihvati informacije koje ste dobili na tom mjestu.

Akademski učinak

Dobro organizirani izlet je najistaknutiji primjer prijenosa znanja. Nove razine misli koje su učenici stekli promatranjem, interakcijom i pripovijedanjem koje pružaju vodiči i predavači, mogu se primijeniti na svakodnevne scenarije, a to uključuje reakcijske radove i kvizove. Stoga, to im pomaže poboljšati zadržavanje znanja.

Praktično učenje

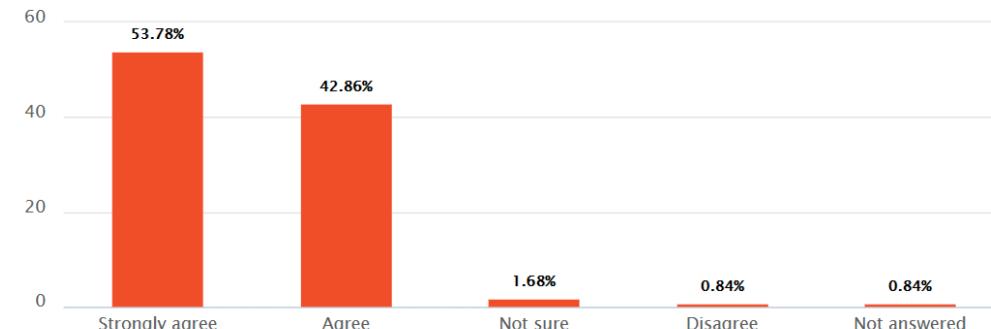
Iako je povezanost u današnje digitalno doba u velikoj mjeri premostila nedostatke u informacijama između učenika i predmeta koji se ne nalaze u

učionici, doživljavanje novih koncepata ili aktivnosti iz prve ruke donosi znanje kojim nisu u potpunosti obuhvaćeni netaktični mediji. Potiče prisjećivanja (Explorable Places, n.d.) dok se učenici povezuju s predmetima na razne načine, potencijalno dodjeljujući svakom od njih osjetilne interakcije, koje mogu poslužiti kao mentalni markeri.

Uključenost učenika

Bilo koji novi pojam neće se urezati u svijest učenika ako im se ne čini privlačnim, povezanim ili primjenjivim na njihov način života. Time ekskurzije

Student Responses to "Field Trips Have Helped to Increase My Knowledge Base"



Izvor: Rahman T., Spafford H.

ruše barijeru nezainteresiranosti dopuštajući učenicima da slobodno komuniciraju o temama poput značajnih objekata, mjesta, osobnosti i procesa. Ekskurzije također izoštravaju učeničke sposobnosti zapažanja i percepcije dok se bave učenjem na temelju osjetila (Nabors i sur., 2009) i stječu dublje razumijevanje predmeta.

Ubrzavanje nadolazećih lekcija

Ekskurzije sadrže veliku količinu informacija koje nastavnici mogu iskoristiti kao referentne točke tijekom predavanja (Kelly, 2019.). Umjesto usavršavanja novih saznanja, što oduzima puno vremena i truda, oni se jednostavno mogu pozvati na relevantne segmente ekskurzije i nadodati više konteksta onome što su učenici doživjeli. Učenici se mogu koristiti referentnim točkama pri

ponavljanju lekcija, umjesto čitanja čitavog poglavlja.

Komunikacija između učenika i nastavnika

Učenici i nastavnici mogu vidjeti jedni druge u drugačijem svjetlu, pomažući si time u poboljšanju međusobne komunikacije. Neki učenici, koji ne bi došli do izražaja na nastavi jer su tihi, mogli bi zaista oživjeti na ekskurzijama.

Različiti načini učenja

Informacije se učenicima prezentiraju na način koji zadovoljava različite

načine učenja. Ekskurzije učenicima pružaju mogućnost učenja kroz rad, umjesto da samo pasivno slušaju podatke koje se uče na nastavi.

Učenici su izloženi novim iskustvima koja im, nadamo se, proširuju vidike. To može biti osobito korisno za učenike iz nižih društveno-ekonomskih sredina, koji možda prije nisu bili izloženi tim mogućnostima.



Planinarenje - uloga planinarskih društava



Planinarenje

Bilo bi pogrešno svaki odlazak u prirodu, na izlet ili šetnju, smatrati planinarenjem, ali kada govorimo o organiziranim izletima „podalje od civilizacije“ koji imaju polaznu točku i neki cilj te koji se odvijaju po šumskim ili planinskim stazama (označenim ili neoznačenim) tada najčešće takve aktivnosti možemo smatrati planinarenjem. Po definiciji Hrvatskog planinarskog saveza planinarstvo je: „... pojam koji obuhvaća gotovo sve čovjekove djelatnosti izravno i neizravno vezane uz kretanje i boravak u planinama...“.

U tom kontekstu uspon na vrh predstavlja jednu od prepoznatljivih značajki, ali danas je mnogo planinarskih izleta koji ne završavaju usponom na vrh; cilj planinarskog izleta može biti izvor rijeke, dolazak na obale jezera, posjet planinarskom domu, dolazak na planinsku visoravan, sedlo ili zanimljivu planinsku livadu.

Šetnja ili sport

Po međunarodnoj klasifikaciji sportova GAISF i Nomenklaturi sportova Hrvatskog olimpijskog odbora planinarstvo je kategorizirano kao sport. Planinarstvo međutim nije natjecateljski, nego rekreativni sport. Možemo reći kako je planinarstvo zapravo najrašireniji sport jer ga bez ostatka i s jednakim užitkom i koristi mogu upražnjavati osobe od najranije dobi, vrtićkog uzrasta do veterana koji su dobrano zakoračili u treću dob.

Planinarske organizacije i organizacija izleta za djecu

U rad planinarskih organizacija, klubova i društava, ali i sličnih udruga i ustanova koja se bave organizacijom boravka u prirodi, djeluje mnogo educiranih i uvježbanih stručnjaka koji znaju i mogu organizirati najsloženije aktivnosti u prirodi, posebno u planinama. U planinarskim udrugama postoje planinarski vodiči koji su obrazovani za vođenje izleta u prirodi i planinskom području, potom „markacisti“ - specijalisti za trasiranje, označavanje i održavanje planinskih staza, a gotovo svaka planinarska udruga ima i nekoliko specijalista za ekologiju, poznavanje i zaštitu planinskog bilja. Na kraju spomenimo i alpiniste čija se znanja mogu uvijek iskoristiti.

Suradnja planinarskih organizacija i škola / vrtića u organizaciji planinarskih izleta ili izleta u prirodu za školsku i predškolsku djecu stoga predstavlja najkvalitetniji pristup. Pri tome eksperti iz planinarskih organizacija mogu najbolje odrediti izbor puta, načina prolaska različitih dionica, odabira pozicija za kraće i duže odmore. Planinarski vodiči koji vode takve izlete, tijekom izleta savjetuju i pomažu nastavnicima i odgajateljima u odvijanju izleta. Uz to na prikladan način mogu djeci pokazati neke planinarske vještine pri kretanju po terenu ili u savladavanju većih prepreka (prijeđaz preko potoka primjerice). Na taj način stvara se sinergija kognitivnih, emocionalnih, sportskih, socijalnih i praktičnih vještina. To je sinergija koja oplemenjuje djecu, ali i njihove voditelje i suradnike koji sudjeluju u izletu.

Obrazovanje, članstvo

Planinarske udruge, osim što putem svojih vodiča i drugih specijalista sudjeluju u organizaciji i vođenju izleta, mogu biti i mesta dodatne edukacije odgajatelja / učitelja za sigurnije ili možda samostalno vođenje izleta. Naime u planinarskim udruženjima redovno se održavaju Opće planinarske škole na kojima se članovi upoznaju s nizom planinarskih vještina, ali i ekologijom, meteorologijom, postupanjem u slučaju incidenata i slično. Već takva razina kompetencija omogućava nastavnicima / odgajateljima sigurniji pristup u organizaciji izleta. No, uz to postoje i tečajevi za planinske vodiče tijekom kojih se uči sve o organizaciji izleta u planinu, mjerama predostrožnosti, različitim aspektima vođenja izleta i slično. Nema sumnje da stjecanjem ovih dodatnih znanja i vještina nastavnici / odgajatelji mogu, uz pedagoška znanja koja su stekli redovnim obrazovanjem, organizirati i voditi i vrlo zahtjevne izlete u prirodu i planinsko okruženje uz punu sigurnost i povjerenje u svoje postupke.

Osnovni cilj planinarskih udruženja u angažiranju na organizaciji izleta za školsku i predškolsku djecu jest širenje osnovnih poruka planinarstva: ljubav prema prirodi, poštivanje prirode i čuvanje njene izvornosti, poštivanju drugih ljudi, suradnji i socijalnoj inkluziji. Na taj način šire se i temelji planinarske organizacije, dobivaju novi članovi...

Planinarski rad s djecom i mladima u Hrvatskom planinarskom savezu organiziran je u Radnoj skupini za djecu i mlade, koja djeluje u okviru Komisije za školovanje

HPS-a. Danas u Hrvatskoj ima nekoliko desetaka planinarskih grupa djece i mladih, organiziranih u planinarskim udruženjima članicama Hrvatskog planinarskog saveza.

Nerijetko se postavlja pitanje tko treba napraviti prvi korak u suradnji planinarskih udruženja sa školama i vrtićima. Recimo odmah – nije bitno, važno je da se korak napravi. Idealno je ukoliko među nastavnim osobljem ili drugim zaposlenicima u školi postoje planinari. Oni mogu biti veza između škole i planinarske udruženje, a također i koordinatori "planinarske sekcije ili grupe" u školi. Razumljivo je da sve te aktivnosti moraju biti vođene u skladu s planovima i programima škole i pravilima za izvannastavne aktivnosti, pri čemu je suradnja s ravnateljima ključna.

U svakom slučaju, kako god se organizirali, dobrobiti za djecu su gotovo nemjerljive, školama se otvaraju mogućnosti neformalnog i formalnog obrazovanja djece, obogaćivanja pojedinih predmetnih kurikulumu sadržajima "in vivo", a planinarskim organizacijama se otvara mogućnost dodatnih aktivnosti i širenje članova na mlađe populacije.

Koji god ciljevi bili, kako god organizirali (ako smo dobro organizirali) na kraju ćemo imati puno srce zbog razdragane i zadovoljne djece. Ima li više i veće od toga!



Planiranje, realizacija i vrednovanje izleta u prirodu s djecom



Organizirani odlasci u prirodu zahtijevaju pomnu pripremu odgojno obrazovnih djelatnika. Važno je odabrati adekvatno mjesto za susret djece s prirodom, pri čemu valja voditi brigu o uzrastu djece, veličini grupe koju vodimo, broju odraslih u pratinji djece, interesima i mogućnostima djece u skupini koju vodimo u prirodu. Dobro je pri planiranju izleta uvijek pred očima imati i tablicu kontinuiranog pješačenja prema uzrastima djece:

DJeca: dnevna norma pješačenja

djeca 4 – 6 godina – 2 sata kontinuiranog hoda s dvije kraće stanke

djeca 7 – 8 godina – 4 sata kontinuiranog hoda s dvije kraće stanke

djeca 9 – 10 godina – 6 sati kontinuiranog hoda s dvije kraće stanke

Ukoliko tijekom izleta napravimo dužu pauzu od najmanje jednoga sata, onda se naznačene vrijednosti mogu povećati za 1 do 2 sata.

Za svaki duži ili zahtjevniji izlet u prirodu, a napose za izlete koji imaju karakteristiku planinarskog izleta treba kontaktirati planinarske vodiče u društvu s kojim vrtić ili škola i inače surađuju. Planinarski vodiči bolje poznaju teren, mogu unaprijed predložiti mjesta za kraće i duže odmore, a obično imaju i „dobru priču“ o mjestima kroz koja se prolazi ili koja su cilj izleta. Oni su obučeni vođenju grupa po planinskim stazama i planinskom terenu, a uz to spremni su pomagati u organizaciji i vođenju izleta, pa ih je svakako korisno angažirati. Ako škola ili vrtić ne surađuju s nekim planinarskim društvom nije problem uspostaviti tu suradnju, za jedan izlet ili trajnije, planinari će se rado odazvati.

Sigurnost djece je iznimno važna i njoj se posvećuje dosta vremena i truda pri planiranju odlazaka u prirodu. Ukoliko vrtić ili škola organiziraju odlazak u prirodu nužno je da voditelji prouče sigurnosno zaštitne programe vrtića-škole kao i pravilnik o izletima. Svakako je poželjno proći rutu izleta ranije kako bi voditelj(i) osobno vidjeli sve karakteristike puta.

Uloga obrazovnog djelatnika u planiranju:

- Prije izleta važno je provjeriti željenu destinaciju kako bi sa sigurnošću znali što nas čeka na odredištu;
- Sadržaje planiramo u odnosu na resurse koji nam se nude i interese djece

koju vodimo;

- U planiranje je nužno uključiti djecu na način da razgovaramo o njihovim iskustvima i očekivanjima;
- Informiranje roditelja putem web stranice ustanove, plakata i letaka, ako je pak riječ o školskoj planinarskoj sekcijsi onda možda postoji i posebna Facebook stranica;
- Pri planiranju važno je saznati broj zainteresirane djece, prikupiti suglasnost roditelja i na temelju broja djece organizirati prijevoz;
- Na temelju broja djece odredi se broj odgojno obrazovnih djelatnika u pratinji, poželjno je da jedan odrasli ne vodi više od 10 djece vrtićkoga uzrasta ili 15 djece školskoga uzrasta;
- Voditelji odlaska u prirodu uzimaju pribor za prvu pomoć, popis djece i dodatnu vodu.

Uloga odgojno obrazovnih djelatnika / vodiča u realizaciji izleta:

- Vodi djecu na unaprijed planirana i provjerena mjesta;
- Brine o pravodobnom zadovoljavanju svih dječjih potreba;
- Brine o sigurnosti i zaštiti djece;
- Voditi brigu o tempu hodanja kao i ritmu izmjene mirnih i fizički zahtjevnih aktivnosti;
- Slijediti interes djece i omogućiti proširivanje dječjih iskustava kroz istraživačke aktivnosti;
- Poticajnim pitanjima otvorenog tipa potaknuti djecu na uočavanje problema, postavljanje hipoteza, traženje rješenja te izvođenje zaključaka;
- Stvaranje uvjeta za cijeloviti razvoj kroz provedbu integriranog kurikuluma u prirodi;
- Dokumentiranje uz pomoć foto i video zapisa izjava djece, dječjih crteža i sl.;
- Dobro je djeci ostaviti slobodu djelovanja u interakciji s prirodnim okolišem, ali ta sloboda ipak mora biti „kontrolirana sloboda“ kako bi se poštivali principi sigurnosti.

Uloga odgojno obrazovnog djelatnika u vrednovanju odgojno obrazovnog rada

Nakon izleta, na narednom satu razredne zajednice ili planinarske sekcije, odnosno u vrtićkoj grupi dobro je neko vrijeme posvetiti analizi izleta, motivirati djecu da prepričaju doživljaje koji su ih se posebno dojmili.

Kako danas većina djece školskoga uzrasta ima pametne telefone (to je pak posebna priča) poslije izleta dobro je potaknuti razmjenju fotografija te napraviti poseban, zajednički album fotografija s izleta.

- Proučavanje dokumentacije i analiza ishoda;
- Uključivanje djece u proces vrednovanja;
- Izrada kratkog izvješća o realiziranim aktivnostima;
- Informirati roditelje o realiziranoj aktivnosti.



Izlet za učenike osnovnih škola



Prednosti prirodnog okoliša za djecu

Prirodni okoliš je okoliš izvan gradskih sredina i izvan prometnica u kojem postoji ravnoteža biljnog i životinjskog svijeta, a utjecaj čovjeka je minimalan. Dijelovi takvog prirodnog okoliša su livade, šume, kamenjari, ali i rijeke, jezera i more. Raznolikost životnih zajednica, osim mora, može se upoznati u brdima i planinama.

To je posebno važno za djecu jer su prednosti boravka u prirodi mnogobrojne, kako u pogledu zdravlja tako i u pogledu usvajanja znanja o prirodi i razvijanja vještina vezanih uz aktivnosti i boravak u prirodi. Sa zdravstvenog aspekta korist boravka djece na svježem zraku je općepoznata baš kao i važnost hodanja i penjanja, kao osnovnih oblika kretanja. U prirodnom okolišu djeca se slobodnije kreću, doživljavaju prirodu svim osjetilima te razvijaju vještine potrebne za snalaženje u prirodi. Budući da djeca odlaze u planinu u organiziranim grupama s drugom djecom razvijaju se i socijalne vještine jer su članovi grupe usmjereni jedni na druge.

Učenje u prirodnom okruženju je lakše i brže jer se temelji na iskustvu, opažanju i doživljaju.

Socijalizacija u planini i tijekom planinarenja

Jedna od prednosti organiziranog boravka djece u prirodnom okolišu je veća mogućnost razvijanja socijalnih vještina. Socijalne vještine razvijaju se interakcijom s drugim članovima, a takva interakcija je tijekom boravka u prirodi, odnosno tijekom planinarenja vrlo intenzivna. Svaki član grupe mora biti upoznat s pravilima ponašanja u grupi kao i s pravilima ponašanja tijekom planinarskog izleta i tih se pravila treba pridržavati te poticati druge da ih se pridržavaju. Također, važne socijalne osobine koje se učestalo potiču tijekom zajedničkog boravka djece u prirodi su pomaganje i rad u paru ili grupi. Potrebno je podučiti djecu da pomažu članovima koji su sporiji ili koji imaju poteškoća u savladavanju uspona, a u slučaju zajedničkih aktivnosti trebaju uvažavati i svoje i tude sposobnosti. Vršnjačko dokazivanje u smislu tko je jači ili pametniji ne potiče se na razini natjecanja već na razini zalaganja za dobrobit cijele grupe.

Na početku planinarenja određuje se član (pomoćni vodič, učitelj ili neko

starije, iskusnije dijete kojima se može pridodati netko od djece) koji će biti zadnji u koloni (tzv. metla) čija je zadaća paziti da nitko ne zaostane iza njega, ali i obavještavati ostale ako trebaju pričekati sporiju djecu čime se potiče briga i skrb za slabije članove. Za svako novo planinarenje odabire se novi član koji hoda na kraju kolone kako bi se svako dijete upoznalo s tom ulogom. Također, važno je poticati djecu na dijeljenje hrane i tekućine kako bi se razvijala solidarnost i prihvaćanje. Važno je pri tome naglasiti da djeca ne smiju piti tekućinu iz iste boce – svatko pije iz svoje boce.

Iz navedenih primjera očito je da se u prirodnom okruženju tijekom planinarskog izleta lakše potiče socijalna interakcija nego što je to moguće u školskom okruženju. Učenici se još bolje upoznaju što je osnova za razvoj pozitivnih socijalnih vještina, a prije svega prijateljstva.

Organizacija planinarskih izleta školske djece

Organizirani planinarski izleti školske djece provode se prema važećim zakonima i pravilnicima koji pokrivaju područje izvannastavnih i izvanškolskih aktivnosti. Dobro je organizirati zajednički roditeljski sastanak za sve roditelje učenika koji se uključuju u grupu malih planinara kako bi se roditeljima iznio plan i program rada te kako bi mogli upoznati vodiča/vodiče i voditelja grupe. Na sastanku se prikupljaju i kontakti roditelja, najčešće brojevi mobitela, kako bi ih voditelj grupe mogao kontaktirati. Važno je dobiti i specifične podatke o djetu ukoliko postoje neki kronični zdravstveni problemi ili posebna prehrana. Sastanak s roditeljima ujedno je prilika za neformalan razgovor iz kojeg je moguće saznati stavove i iskustvo roditelja o odlasku u planine.

Nakon što voditelj planinarske škole, licencirani planinarski vodič i učitelj voditelj grupe mlađih planinara utvrde program planinarskog izleta potrebno je obavijestiti sve članove barem 15 dana prije planiranog datuma provođenja. Bilo bi dobro organizirati sastanak na kojem će se svi članovi detaljno upoznati s programom izleta. Na sastancima grupe mlađih planinara uči se što treba ponijeti od opreme, hrane i pića na jednodnevni planinarski izlet te kako se obući i što obuti. Dobro je za svaki izlet ponoviti upute.

Ujedno je potrebno pripremiti pisane suglasnosti za roditelje učenika koje

roditelji moraju vlastoručno potpisati. U suglasnosti je potrebno navesti vrijeme polaska i povratka, kratki plan izleta koji uključuje način prijevoza učenika od mjesta polaska/povratka do mjesta na kojem počinje planinarenje te imena licenciranog planinarskog vodiča i učitelja voditelja grupe. Ukoliko okolnosti dozvoljavaju učenicima se mogu ponuditi fakultativni sadržaji tijekom izleta, npr. posjet lokalnom muzeju, degustiranje lokalnih specijaliteta i sl. što je također potrebno navesti u suglasnosti.

Na kraju izleta učenici zapisuju podatke o izletu u svoj Mali planinarski dnevnik, a zajedničke fotografije dijele se putem web-stranica škole i planinarskog društva ili putem Facebook grupe planinarske sekcije.

Motivacija učitelja za vođenje

Učitelji koji su ljubitelji prirode imaju unutarnju, primarnu motivaciju, ali potrebno je imati i podržavajuće uvjete iz okoline, a tu se prvenstveno misli na odgojno-obrazovnu ustanovu u kojoj je učitelj zaposlen. Dobro je ako u školi postoji više učitelja koji vole planinarenje i boravak u prirodi te koji su spremni pridružiti se na učeničkim izletima. Dobro je ako škola u suradnji s planinarskim društvom organizira izlete za učitelje i na taj način motivira učitelje za boravak u prirodi. Dijeljenje primjera dobre prakse i pozitivnih iskustava među učiteljima koji vode učenike na izlete u prirodu dobar je način osnaživanja samih učitelja.

Edukativni aspekti izleta u prirodu

Organizirani boravak učenika u prirodi mogućnost je za ostvarenje mnogih ishoda iz različitih predmeta, ali i međupredmetnih tema kao što su Zdravlje, Održivi razvoj i Osobni i socijalni razvoj. Neki od primjera ishoda za učenike su:

- usvaja važnost redovite tjelesne aktivnosti i kretanja za tjelesno zdravlje;
- prepoznaće i pravilno izabire zdrave životne navike i ponašanja, izbjegava navike i ponašanja štetna za zdravlje i sigurnost;
- razlikuje pozitivne i negativne utjecaje čovjeka na prirodu i okoliš; uočava povezanost između prirode i zdravoga života;
- Ishodi predmeta Priroda i društvo, Priroda, Geografija, ali i Fizika i Kemija mogu se trajno ostvarivati u neposrednom okruženju budući da je jedan

- od najznačajnijih pristupa unutar prirodne grupe predmeta istraživački pristup;
- činjenice o biljnom i životinjskom svijetu, endemskim vrstama te njihovoј povezanosti unutar životne zajednice uče se na primjerima iz stvarnosti;
- fizikalne pojave uočavaju se u stvarnosti;

- orijentacija u prostoru prema Suncu i drugim znakovima u prirodi,
- orijentacija pomoću kompasa ili na karti odvija se također u stvarnosti. Tako usvojene činjenice trajno se pohranjuju u pamćenju, a zaključci se lakše i pravilnije izvode. Edukacijski aspekt odnosi se i na usvajanje osnovnih vještina za pružanje prve pomoći sebi i drugome.



Planinarski izlet za djecu predškolskog uzrasta



Kontakt s roditeljima, informacije koje treba proslijediti

Planinarski izlet s djecom, kao i svaki drugi izlet, valja organizirati pravovremeno. Prijedlog je da to bude barem 10 do 15 dana prije samog izleta. Sudionici se prijavljuju od dana objave izleta sve do popunjavanja liste. Broj prijavljene djece ovisi o broju vodiča koji su na raspolaganju i/ili brojem sjedišta u prijevoznom sredstvu (autobusu).

Radi informiranja roditelja, najoptimalnije je izraditi letak koji sadrži sljedeće važne informacije:

- ime planinarskog društva (ukoliko se izlet vodi u suradnji s planinarskim društvom);
- mjesto i vrijeme polaska i povratka;
- vrijeme kretanja i boravka u prirodi;
- ime i broj telefona vodiča;
- kratki opis rute;
- podsjetnik o potrebnoj opremi;
- uvjeti za sudjelovanje (broj prijava);
- cijenu prijevoznog sredstva i sliku destinacije.

Na letku se može nalaziti i suglasnost za fotografiranje i dijeljenje fotografija. Ukoliko izrada letka nije moguća, informacije se dijele usmeno ili putem elektroničke pošte, a morale bi sadržavati sve ove važne podatke jer potpunom informacijom koju dajemo roditeljima dobivamo i njihovo povjerenje.

Brigu o prikupljanju novca za prijevozno sredstvo/dnevnicu za vodiče izleta vodi organizator izleta ili blagajnik, a kod definiranja cijene izleta potrebno je uzeti u obzir razne okolnosti, npr. otkazivanja u zadnji čas... Pokrivanje troška prijevoznog sredstva minimalan je uvjet da se izlet održi. Novac se **najčešće prikuplja nekoliko dana uoči izleta, a može se dogоворити да се dio uplata прикупи и на дан изleta**, kada roditelji daju potpisano suglasnost.

Obuća i odjeća čine sastavni i važan dio **kod организације изleta и стварају предувјет да излет за свих буде угодан и time успјешан**. Kod prenošenja informacija roditeljima prije izleta **valja им посебно указати да обућа и одјећа**

budu primjereni, a to znači: ni previše ni premalo! Od osnovne opreme za kretanje i boravak u planini, roditelje treba uvijek uputiti na nabavu ruksaka koji je anatomske prilagođen dužem nošenju na leđima i tzv. dječjih gojzerica ili visokih cipela/tenisica koje čuvaju gležanj pri hodanju po planinskom terenu. Ovisno o dužini izleta i vremenski uvjetima, biti će potrebno podijeliti i informacije o nošenju rezervne odjeće, vjetrovke, kabanice, kape, šala, rukavica ili šilterice, o nanošenju zaštitnih krema ili sprejeva (u toplim proljetnim i ljetnim danima povećana je mogućnost opekotina od sunca i prijenosa krpelja) te o potrebi uzimanja viška tekućine. Premda su roditelji upućeni o osnovnoj i dopunskoj opremi već od prvog dječjeg izleta, važno je uvijek napomenuti i podsjetiti samu djecu na vođenje brige o tome. Od još neke ne manje važne opreme biti će korisne i vrećice za prljavu odjeću i smeće te higijenska oprema: vlažne i obične maramice.

Što se tiče obroka na planinarskim izletima s djecom, moguće je organizirati obrok u planinarskim domovima ili ostalim pružateljima ugostiteljskih usluga u neposrednoj okolini destinacije koja se posjećuje. U tom slučaju u cijenu izleta ubraja se iznos za ručak. Međutim, za kratke poludnevne izlete praksa je da djeca u ruksaku nose prehranu. Riječ je najčešće o sendvičima, voću, energetskim pločicama, od pića preferira se voda, voćni sok, čaj, sve negazirano. Djeca iznimno vole trenutak piknika u prirodi stoga je dobar poticaj napomenuti roditeljima da zajedno s djecom spremaju ruksak. Na taj način djeca će točno znati gdje im se što u ruksaku nalazi.

Neposredno prije svakog izleta treba podijeliti s djecom osnovne informacije vezane za destinaciju, podsjetiti ih na pravila ponašanja u prirodi i u planinarskoj grupi.

Socijalizacija u planini i tijekom planinarenja

Odlazak u planinu s djecom predškolske dobi zahtjevan je i odgovoran posao. Važno je stoga na samom početku izleta definirati pravila ponašanja koja moraju biti kratka i jasna.

Djeca su uglavnom razigrana i nepažljiva, a njihova pažnja traje puno kraće i površnija je nego kod odraslih. Bez obzira na to, u pravilu su spremnija od odraslih prihvatići upute vodiča i podvrgavati se njegovom autoritetu.

Razvijati autoritet potrebno je od prvog dodira s djecom, jer inače, kad to zatreba nećemo moći kontrolirati situaciju. Autoritet se razvija određivanjem jasnih i konkretnih pravila ponašanja, a motivirati djecu možemo tako da im zadamo konkretne zadatke: dok hodamo provjeravamo markacije, tražimo obilježja u šumi, zadužimo ih da budu prvi uz vodiča i da paze da nitko ne ide naprijed. Imati priliku biti na začelju kao tzv. metla isto je veliki poticaj.

Socijalizaciju djece tijekom boravka u prirodi potičemo od samog početka izleta. Unatoč tome što djeca dolaze iz raznih vrtićkih skupina i od prije se ne poznaju, tijekom izleta postanu homogena skupina u kojoj se stvore neka nova prijateljstva. Tijekom aktivnosti hodanja koristimo predmete na koje nailazimo u šumi poput štapova, raznih kamenčića i listova s kojima djeca samostalno osmišljavaju i obogaćuju svoju igru, pružajući im na taj način motivaciju i druženje u paru. U trenutcima pauze kada koristimo vrijeme za predah, pružamo djeci mogućnost da u sigurnom okruženju imaju priliku iskoristiti cjelovitost prirodne površine za simboličku igru, igru uloga, praktične i radne aktivnosti kakve rijetko imaju prilike doživjeti u okolini u kojoj žive.

Trenutak i vrijeme za piknik djeca uvijek s nestrpljenjem očekuju, iz tog razloga potrebno je planirati više prilika za odmor. Za to vrijeme djeca vade sve iz svojih ruksaka i igraju se igra čašćenja, dijeljenja hrane koju imaju u ruksacima.

Prednosti prirodnog okoliša za djecu

Cijela obrazovna filozofija o obrazovanju u prirodi temelji se na pojmu "proksimalnog razvoja". To znači da djetetu treba odgovarajuća količina osobnog prostora da bi učilo i razvijalo se u zonama koje njemu odgovaraju, uz odgovarajuću dozu pomoći.

Iz perspektive teorije izbora, psihologa Williama Glassera, moglo bi se reći da boravak u prirodi koristi zadovoljavanju djetetovih osnovnih potreba za moći, slobodom, pripadanjem i zabavom.

Moć – dijete usvaja nove vještine, ustrajnost u trudu da se nešto novo nauči, može biti prihvaćeno u grupi posve nepoznate ili slabo poznate djece.

Sloboda – priroda pruža mogućnost da dijete samo odabere aktivnost

kojom se želi baviti, neovisnost i sloboda od strane odraslog i nadgledanja.

Pripadanje – stvaranje osjećaja pripadnosti određenoj skupini djece, prilagođavanje jedni drugima, socijaliziranje, uzajamno pomaganje.

Zabava – aktivnosti u prirodi su zabavne, pružaju mnoštvo mogućnosti za slobodnu igru, s nestrukturiranim prirodnim materijalima, razonodu i opuštanje.

Ne tako davno, Howard Gardner je u sklopu svoje teorije o mnogostrukim inteligencijama dodao i osmu inteligenciju ili prirodoslovnu inteligenciju, a posebno je važna za učitelje i roditelje u kontekstu odgoja i obrazovanja.

Čarobni spoj

Ako spojimo planinarenje s boravkom u prirodi zaista dobivamo čaroban napitak zdravlja, a možemo utjecati na razvoj i poboljšanje svih biotičkih i prilagođenih biotičkih motoričkih znanja kod djece:

Svladavanje prostora (hodanje, trčanje, kotrljanje, kolutanje, hodanje po različitim podlogama, uočavanje markacija)

Svladavanje prepreka (penjanje i spuštanje po različitom terenu, preskoci, naskoci, saskoci, provlačenja)

Svladavanje otpora (držanje na grani, vučenje debla, povlačenje konopa u skupinama, dizanje i nošenje kamenja, grana)

Svladavanje baratanja predmetima (bacanje, hvatanje, primanje, ciljanje, rušenje)



Sigurnost prije i tijekom izleta



Prije polaska

1. Sigurnosna oprema za svakoga

Najvažnija stvar pri brzi o sigurnosti cijele grupe i tijekom cijelog putovanja je da svi (odgajatelji, učitelji, roditelji, a osobito djeca) nose odgovarajuću odjeću i obuću za planinarenje. Osjećate se ugodnije samim nošenjem odgovarajuće odjeće, pa možete svu pozornost usmjeriti na uživanje u sigurnom planinarenju, umjesto da trošite vrijeme na popravljanje razbijene cipele ili pokrivanje očiju od sunčeve svjetlosti jer ste zaboravili ponijeti šešir! Dakle, dolje je naveden popis bitne potrebne odjeće:

- **Planinarske cipele** - ovo je obuća posebno dizajnirana za zaštitu stopala i gležnjeva (dio tijela koji se lakše ozlijedi tijekom pješačenja) te za udobnost pri hodanju čak i na velike udaljenosti i/ili na duže vrijeme. Nadalje, ova obuća ima debele potplate od čvrste gume za osiguravanje trenja i izbjegavanje klizanja po bilo kojoj površini. Naposljetku, planinarske čizme će vam noge održavati suhima u slučaju kiše ili kod prelaženja plitkog potoka.

- **Kabanica** - je izuzetno važna jer će vas zaštiti u slučaju kiše zadržavajući vašu odjeću suhom. Kabanica je iznimno korisna i protiv vjetra, koji inače može lako prodrijeti kroz „normalnu“ pamučnu odjeću i učiniti da vam bude hladno.

- **Dodatni par čarapa i majica** - do sada ste već trebali shvatiti da je najvažnije što se tiče odjeće u planini osjećati se udobno (a ne mokro), stoga želite promjenu majice i čarapa. Zašto samo ove dvije stavke? Noge su dio tijela koji će se najvjerojatnije smočiti (zbog kiše ili vlažne zemlje ili prelaskom vodotoka). Što se tiče dodatne majice, dobro ju je uvijek imati, pogotovo prilikom planinarenja jer ćete nositi ruksak koji vam dodiruje leđa i može vas lako oznojiti. I pogodite što?! Nosit znojnju odjeću nije nimalo ugodno, ustvari je prilično neugodno! Također, nošenje znojne odjeće na samo malo povjetara ili hladnog vjetra može izazvati prehladu ili temperaturu.

Savjet: suhu odjeću držite u ruksaku pakiranu u najlonsku vrećicu. Tako će ostati suha čak i ako se ruksak smoči.

- **Kapa** - ljeti je možda bolje ponijeti bejzbolsku kapu ili šiltericu koja može zaštiti oči od sunčeve svjetlosti i glavu od pregrijavanja zbog sunčeve topline, što u najgorem slučaju može dovesti do sunčanice! Umjesto toga, u hladnoj sezoni ili ako planinarenje uključuje noćenje (temperatura u planinama znatno

pada tijekom noći!), najbolje je ponijeti kapu koja vam može zagrijati glavu – imati tople i od hladnoće zaštićene ekstremite je najbolje što možete učiniti!

- **Krema za sunčanje** - nitko ne zaboravlja ovaj detalj pri odlasku na plažu, ali mnogi to čine prilikom odlaska u planine, iako ste mnogo bliže sunčevim zrakama i isto vam tako koža može izgorjeti.

- **Boca vode** - ovo je bitna stvar koju uvijek morate ponijeti sa sobom u prirodu jer тамо nema barova ili trgovina gdje ju možete kupiti te može biti teško pronaći izvor vode. Za djecu mlađu od 6 godina, boca vode od pola litre trebala bi biti dovoljna, pogotovo jer bi u protivnom mogla biti preteška za nošenje; za stariju djecu i odrasle ponijeti barem litru vode.

- **(Dodatna) jakna/kaput** - ova stavka navedena je kao dodatna jer je dio stroga potrebne sigurnosne opreme samo u posebnim slučajevima, kada je vrijeme vrlo hladno.

2. Sigurnosna oprema za odgajatelje, učitelje, roditelje

Iako su svi propisno opremljeni gore navedenim odjevnim predmetima, obućom i dodacima, nezgode se uvijek mogu dogoditi, pogotovo kada su djeca u pitanju! Dakle, ovdje je popis predmeta sigurnosne opreme koju odrasli ne bi trebali zaboraviti ponijeti prilikom planinarenja. (Jasno je da ne moraju svi odgajatelji, učitelji, roditelji donijeti sve te predmete. Ako ih netko ima, to je više nego dovoljno).

- **Pribor za prvu pomoć** - prije polaska važno je provjeriti da li ste zapravo ponijeli sve predmete i lijekove koji su dio pribora: ne želite uvidjeti da je vaš zavoj gotovo potrošen kad ste na 1000 metara visine na planini. Naravno, sam pribor za prvu pomoć nije dovoljan: među odgajateljima, učiteljima, roditeljima mora postojati barem jedna odrasla osoba koja zna kako pružiti prvu pomoć i kako prepoznati simptome onih iznenadnih bolesti koje su najčešće u planinama: sunčanica i hipotermija. Također, bilo bi još bolje da ta osoba zna koristiti štapove, užad, itd. kao hitnu zamjenu za predmete i lijekove koji nedostaju u kutiji prve pomoći.

- **Pokrivač za preživljavanje i nešto za potpalu vatre** - pokrivač za preživljavanje iznimno je važno ponijeti sa sobom na planinarenje s djecom jer se oni lakše prehlade, što može postati ozbiljan zdravstveni problem s ozbiljnim posljedicama, poput hipotermije. Zamotajte dijete u svoj pokrivač

i ostavite ga da se odmara kraj vatre – koju ste prethodno zapalili. Dakle, još jedan bitni predmet koji morate ponijeti sa sobom pri odlasku na planinu je nešto za potpaljivanje vatre, ono što stvara plamen (upaljač, šibice, potpaljivač vatre) i ono što se brzo zapali (voštani papir, pamuk, novine, parafinske kocke). Imajte na umu da se ti predmeti moraju održavati potpuno suhima tijekom cijelog planinarenja, inače neće poslužiti svrsi.

- **6 metara konopa debljine 6 mm** - u prirodi je konop uvijek iznimno koristan jer pomaže pri izvršavanju brojnih različitih zadataka: konop je vrlo važna sigurnosna stavka tijekom planinarenja, osobito za vrlo teške djelove staze, koji su uski ili skliski ili po kojim se djeca trebaju penjati.

- **Geografska karta** - bila na papiru ili izvanmrežna karta sačuvana na mobitelu u svrhu lociranja sebe i grupe. Ovo je iznimno važno za praćenje udaljenosti koju ste već prešli, provjeru koliko je udaljen izvor vode ili čistina gdje ćete napraviti pauzu, ali i pružanje prve pomoći planinaru sa svojim koordinatama u slučaju hitnog spašavanja.

3. Odabir plana puta

Prilikom odabira plana za planinarenje s djecom, prvi kriterij koji morate uzeti u obzir je da to mora biti put kojim je jedan od odgojitelja, učitelja, roditelja već prošao kako biste znali što možete očekivati. Drugi kriterij je odabir staze sa zaklonom ili čistinom na kojoj je moguće napraviti lijepu stanku ili se zaustaviti u slučaju da netko od sudionika ima bilo kakvih problema. Sklonište na vašem putu bit će krajnje potrebno u slučaju kiše, stanke ili paljenja vatre kod hitnoće. Posljednji kriterij je trajanje izleta: općenito govoreći, za planinarenje s djecom predlaže se odabir puta koji ne traje dulje od 3 sata hoda. Kako procijeniti trajanje (uzimajući u obzir tempo djece)? Provjerite trajanje navedeno u vodiču za planinare i udvostručite ga – djeca hodaju sporije i brže se umore! Ako se iskustvo u planini planira na više od jednog dana i ako se organizira višestruko planinarenje, na primjer, u trajanju od jednog tjedna, tada odaberite rute s postupnim povećanjem duljine i vremenom trajanja kako bi se djeca navikla na hodanje umjesto da već postanu frustrirana od samog početka.

Posljednje što se treba učiniti glede plana puta je prikupiti sve brojive hitnih službi koje se mogu dobiti na tom području: ne samo gorsku službu

spašavanja, već i telefonske brojeve vlasnika prenosišta do kojeg ćete stići ili kojim ćete proći tijekom planinarenja, kao i najbližeg zaposlenika – bilo koga koji živi u okolini vašeg puta koji posjeduje prijevozno sredstvo koje se može koristiti u hitnim slučajevima.

Tijekom izleta

Prilikom planinarenja, kako bi se pobrinuli za sigurnost svih sudionika, iznimno je važno da svi uvijek hodaju u koloni (jedan za drugim,) i da su odgojitelji, učitelji, roditelji pravilno raspoređeni unutar kolone: jedan na početku i jedan na kraju, a "vođa puta" (po mogućnosti onaj koji je već prošao ovom stazom) ispred svih, provjeravajući samu stazu. Sudionici nikada ne smiju napuštati označeni put i uvijek trebaju paziti da se kolona previše ne rastegne, tako da svi sudionici uvijek budu na vidiku odgajatelju, učitelju, roditelju. Optimalna situacija je da svaki odgajatelj, učitelj, roditelj može vidjeti kolegu ispred jer to znači da su zasigurno sposobni kontrolirati svu djecu između. Kada skupina sudionika zaostane, vrlo je važno ne čekati predugo na obavljanje čela kolone o tome, kako bi se on/

ona mogao/la zaustaviti. Za komunikaciju se očito mogu koristiti telefoni, ali oni nisu najbolja opcija u planini. Puno brži i uvijek učinkovit način komunikacije je usmeno prenošenje, jednostavno proslijđivanje informacija osobi ispred sebe u redu i sve tako dok informacija ne dođe do vođe puta.

Posljednji trik kako bi se osiguralo da grupa bude jedinstvena i kompaktна tijekom cijelog planinarenja je postavljanje potencijalno problematične djece na određena mjesta u koloni. Tko su ta potencijalno problematična djeca? Postoje dva najčešća tipa kad se radi o planinarenju: „slabi“ i „živi“ – prvi su djeca koja su fizički krhka, bucmasta, ne baš sportska; drugi su suprotnost, djeca koja su (često pretjerano) energična i bučna, djeca koju je teško kontrolirati. A koji je najbolji položaj ove djece u koloni? „Slabe“ treba uvijek stavljati na početak kolone: bolje je da cijela kolona od početka ide sporijim tempom, nego da se neprestalno usporava zbog ove skupine djece koja zaostaje. Za „živu“ djecu, ne postoji određena točka u koloni koja je najprikladnija, iako je jedan pametan trik postaviti ih pored slabe djece kako bi ih mogli potaknuti – pa čak i povući, ako je potrebno.



Aktivnosti i igre na planinarskom izletu

**"Djeca uče igrajući
se i igraju se
učeći"**



Što se promjenilo?

Igra je primjenjiva na početku planinarske ture, na kraju ili tijekom odmora. Korisna je za uspostavljanje discipline, razvijanje koncentracije i ponavljanje usvojenih znanja.

OPIS: Djeca se poredaju u krug. Voditelj na prostirku u sredini kruga poreda niz predmeta iz ruksaka (kompas, kartu, baterijsku lampu, dijelove prve pomoći...) uz sugestiju djeci da dobro i pažljivo pogledaju što je sve na prostirki. Potom se djeca udaljavaju od prostirke i dobivaju neki zadatak, npr. da odigraju dan-noć kako bi se razgibali uz uputu da nema okretanja prema prostirki. Tada voditelj uklanja neki od predmeta s prostirke ili mijenja redoslijed predmeta u nizu. Nakon toga djeca se vraćaju u krug i moraju otkriti što je drugačije i što se to promjenilo. Zatim se mijenjaju uloge, jedan učenik slaže predmete (iz svog ruksaka), a voditelj i ostali učenici pamte što je i kako bilo poredano, odrađuju dopunski zadatak i potom pogadaju šta se promjenilo. Potom može uslijediti razgovor o opremi koja se nosi u ruksaku (utvrđivanje ili nadopuna gradiva) te provjera da li je netko nešto zaboravio ponijeti.

Održavanje ravnoteže

Ova aktivnost može se prakticirati uvijek kada se nađe na srušeno stablo ili veliki kamen. Voditelj/i provjerava u kakvom je stanju i ukoliko se ne ugrožava sigurnost djece treba im dozvoliti da se igraju održavanja ravnoteže jer je to odlično za razvoj krupne motorike ali i sinapsi u mozgu.

Poligon prepreka

Poligon prepreka izuzetno je poželjna aktivnost na planinarskom izletu. Takav oblik aktivnosti podrazumijeva izvođenje određenog broja različitih vježbi, u slučaju planinarskog izleta na improviziranoj stazi prepreka. Podrazumijeva suksesivno izvođenje određenog broja tjelesnih vježbi prigodom čega učenik treba savladati prirodne ili umjetne prepreke (grana, lastik, štap, ruksak, kamen...) koje se nalaze na otvorenom prostoru u što kraćem vremenu (Findak, 1999.).

Uhvati rep

Igra brzine i snalaženja, s puno trčanja.

Broj igrača: 10 i više; trajanje: 20 min.

Oprema: šal, vrpci ili slična traka papira koja se pričvršćuje na stražnji dio igrača kao rep.

Upute:

Nakon što svaki igrač dobije svoj "rep", traku pričvršćenu na dnu leđa (može se pričvrstiti tako da se jedan kraj par centimetara uvuče pod pojasm) počinje igra. Igrači trkom pokušavaju sačuvati svoj rep, a istovremeno uhvatiti rep drugog igrača, izvući ga i spremiti. Pobjednik je onaj tko sakupi najviše repova. U praksi se nerijetko događa da igrači vrate rep kojega su "oteli", zbog simpatije prema suigraču ili tek da bi se igra nastavila bez prekida.

Igra se može igrati i timski, s dvije ekipe s repovima različitih boja, ali tada je stvar "malo žešća".

Gusjenica

Za igru nam je potrebna posebna traka od tkanine ili najlona spojena u krug ili jednostavno malo deblji konop čiji se slobodni krajevi svežu tako da se dobije velika omča.

Igrači se podijele u dvije ekipe, tako da je u svakoj barem 4-5 igrača.

Upute:

Svaki tim stane na svoj konopac, na način da slobodan dio konopca ili trake, na kojem ne стоји stavi iznad glave i tako se zapravo nađu unutar uspravne elipse.

Kad zauzmu početni položaj nastoje hodati po konopcu ili traci, tako da istovremeno "prate" konopac ili traku pomičući gornji dio elipse koji im je iznad glava prema naprijed, u skladu s koracima.

Pobjednik je ekipa koja prije dođe do zamišljenoga cilja, a da istovremeno stalno hoda pio traci/konopcu.

Ukoliko netko od članova ekipa u nekom trenutku ne стоји na konopcu ili traci, ekipa mora stati, zauzeti položaj na konopcu na mjestu gdje se nalaze (ne trebaju se vraćati na početak) i tek tada nastaviti "putovanje" prema cilju.

Povlačenje konopca

Igrači podijelimo u dvije ekipe, a na zemlju postavimo vodičko uže na sredinu kojega vežemo neku traku, maramicu ili slično. Na zemlji označimo štapovima početnu poziciju i poziciju koja označava kraj potezanja/pobjednika, u principu oko 2 metra udaljena u pravcu potezanja užeta, na svaki stranu.

Upute:

Svaka ekipa uhvati svoj dio konopca, od oznake za kraj potezanja prema kraju svog dijela konopca. Voditelj igre mora paziti da je središnja oznaka na konopcu točno iznad štapa koji označava početnu poziciju. Kad su ekipe spremne, a konopac poravnat sa sredinom daje se znak za početak potezanja. Pobjednik je ekipa koja središnju oznaku na konopcu dovuće do štapa koji označava kraj potezanja/pobjednika, na svojoj strani konopca. Može se igrati i na ukupnog pobjednika – ekipu koja tri puta pobijedi suparnike.

Potraga za blagom

Igra je namijenjena prije svega za djecu koja već imaju neka znanja iz orijentacije, ali u jednostavnijem obliku mogu ju igrati svi.

Upute:

Voditelj prije igre, dok djeca obavljaju neke druge aktivnosti, u okolišu postavi nekoliko predmeta ("torticu", paketić bombona, čokoladu ili nešto slično što će djeci biti atraktivno tražiti). Predmeti ne smiju biti uočljivi iz daljine, ali mora ih se moći uočiti s par metara. Isto tako ne bi smjeli biti postavljeni predaleko od mjesta igre ili previše duboko u šumu jer će nam "prije kraja igre trebati HGSS". Za svaki slučaj na kritična mjesta postavimo pomoćnike (stariju djecu ili druge voditelje). Što su djeca iskusnija u orijentaciji, to zadatak može biti komplikiraniji.

Može se igrati ekipno ili pojedinačno. Svaka ekipa ili igrač dobiju kopiju karte područja na kojem se igra ili "kroki područja" na kojem se označe mesta gdje je blago skriveno ili se pak za iskusnije mogu odrediti koordinate spremišta ili azimut od jednog do drugog "spremišta".

Pobjednik je ekipa ili pojedinac koji prikupi najviše "blaga", redoslijedom ili

nasumično, ovisno o načinu postavljanja zadatka.

Na kraju igre, "blago" se podijeli među igračima, a pobjedniku pripadne posebna nagrada (medalja ili diploma).

Igra je simulacija orijentacijskog natjecanja, razvija snalaženje u prostoru, čitanje karte, a u slučaju da se igra ekipno i duh zajedništva u grupi.







Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Project partners

