



Osnovna šola Pirniče

Zg. Pirniče 37 b

1215 Medvode

36. državni festival Turizmu pomaga lastna glava

VODA IN ZDRAVILNI TURIZEM



Šolsko leto 2021/2022

Učenci 4. razredov:

Brus Evelin, Militarov Nejc

in učenci 5. razredov:

Rebolj Klara, Šušteršič Viktorija Ana, Planinc Nika, Šavli Sara

Mentorica: Tamara Jenko

Vsebina

1. POVZETEK	3
2. UVOD	4
3. ZBIRANJE IDEJ NA TEMO VODA IN ZDRAVILNI TURIZEM	5
4. ZGODBA OZ. LEGENDA O NASTANKU STRAŽE	5
5. CILJNA SKUPINA UDELEŽENCEV	6
6. ČASOVNICA DOGODKOV	6
7. PRAVLJIČNA JOGA.....	7
8. ŠPORTNE IGRE	9
9. TRŽENJE IN PROMOCIJSKI MATERIAL	11
a) Reklamni material na tržnici.....	11
b) Promocija	11
10. ZAKLJUČEK	11
11. AVTORJI IN IZJAVE STARŠEV	12
12. VIRI IN LITERATURA	12
13. PRILOGE	12

1. POVZETEK

Mladi turisti smo se na Osnovni šoli Pirniče v okviru 36. festivala Turizmu pomaga lastna glava lotili turistične naloge v povezavi z vodo in zdravilnim turizmom. Izbrali smo Stražo. To je topli izvir vode, ki se nabira v manjšem bazenu slabih 20 minut oddaljen od šole.

V tem toplem izviru so perice včasih prale perilo grofov iz smledniške graščine, danes pa okolica ponuja prostor za sprehode, osvežitev med poletno vročino, umiritev in obenem zabavo za otroke. Prostor ponuja možnosti za različne aktivnosti, ki zadostujejo vsem željam in okusom.

Odločili smo se, da bomo organizirali dan dejavnosti, ki bi ga lahko izpeljali pred poletnimi počitnicami. Vanj smo vključili tudi pravljичno jogo, saj se nam zdi odličen izkoristek dopoldanskega svežega zraka. Ko se temperature zvišajo, pa se lahko začne športna zabava. Pripravili smo 5 iger, ki se bodo odvijale ob in v vodi. Športni dogodek smo poimenovali Stražatlon.

2. UVOD

Pod Šmarno goro in Grmado se razteza severno Ljubljansko polje. Po njem teče reka Sava z več pritoki. Eden od teh pritokov izvira v Straži. To je topli vrelec, ki ima približno 17-22 °C. Voda iz izvira priteče v bližnji »bazen«, nato pa iz njega odteče v reko.

V tej vodi so do napeljave vodovoda v začetku šestdesetih let, babice prale perilo. Rekli so jim »žehtarice« in marsikatera gospodinja je še veliko kasneje, ko so že imeli pralne stroje, naložila oprano perilo na perilnik in ga odnesla sprati v Stražo, saj je bila prepričana, da je lepo oprano le v Straži. Tako kot nekoč. V Stražo so s kočijo vozili tudi perilo smledniških grofov, saj je bila le tam topla voda tudi pozimi. Na tem znamenitem mestu so se torej sestajale »žehtarice« iz naših in bližnjih vasi in med pranjem izmenjavale novice in novičke, kaj pokomentirale in seveda vedno izvedele kaj novega

Straža je danes zelo obiskano poletno kopališče za odrasle in otroke, zato smo se odločili organizirati priljubljeno tekmovanje STRAŽATLON, ki smo ga pripravili v okviru 36. državnega festivala Turizmu pomaga lastna glava s temo VODA IN ZDRAVILNI TURIZEM.



3. ZBIRANJE IDEJ NA TEMO VODA IN ZDRAVILNI TURIZEM

Na turistični interesni dejavnosti Mladi turisti je mentorica predstavila temo VODA IN ZDRAVILNI TURIZEM.

S sošolci smo zbirali različne ideje, katere so vključevale vodo in njen zdravilni učinek. Razmišljali smo o organizaciji stojnice s plastenkami vode iz Straže, ogleda Straže in okolice, pohoda do Straže, kolesarskih poti v okolici Save in Straže, razmišljali smo tudi o ogledu perišča Zverglej in o pohodu od vodnjaka do vodnjaka.

Glede na popularno igro Exatlon, ki se je v jeseni odvijala na televiziji, smo se odločili, da bomo organizirali podobno tekmovanje, ki bo vključevalo vodo. Športno aktivnost smo poimenovali STRAŽATLON. Na računalniku smo oblikovali tudi svoj prepoznavni znak oz. logo.



Izmislili pa smo si tudi svojo zgodbo oz. legendo o nastanku Straže.

4. ZGODBA OZ. LEGENDA O NASTANKU STRAŽE

Nastanek Straže smo opisali z legendo, ki sega v čas 2. svetovne vojne. Med vojno se je pirniški vojak Franc Rozman Stane skrival v bunkerju v bližini rojstnega kraja. Bil je na vojaški straži. Ker je nad deželo vihrala vojna vihra se je od jeze prebudil velikan Hrust in stopil na hrib nad Priničami. Ta se je razklal na pol in nastala sta dva vrhova: Grmada in Šmarna gora. Hrib se je delno zrušil in ker je bilo pod njim veliko vode je ta stekla navzdol proti bunkerju. Franca Rozmana Staneta je voda odplaknila, prav tako pa tudi streho bunkerja. Danes na tem mestu izvira izvir tople vode in se nabira med neporušenimi betonskimi stenami. Poimenovan je Straža po straži, ki jo je tam opravljal general in narodni heroj Franc Rozman Stane. Pravijo, da je izvir topel, ker ga še vedno greje velikanova jeza, ki se še ni pohladila.

5. CILJNA SKUPINA UDELEŽENCEV

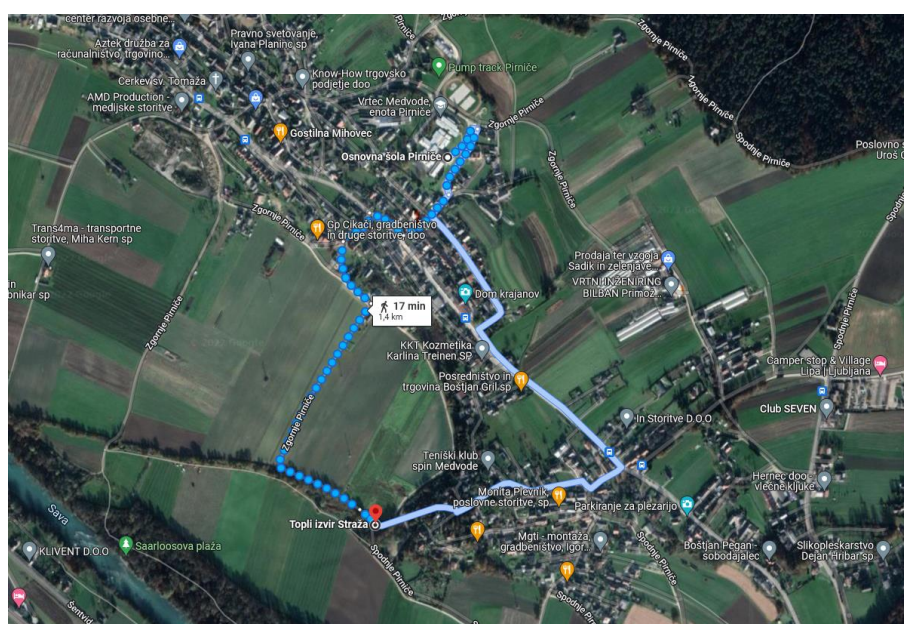
Stražatlon je namenjen učencem osnovne šole kot dan dejavnosti, lahko pa bi se izpeljal tudi kot enodnevni dogodek na vasi. Dogodek je organiziran v namen kakovostnega preživljanja časa s športom, jogo in vodo.

Stražatlon je primeren za plavalce. Udeležijo se ga lahko učenci od 1. do 9. razreda v primeru, da bi bil dogodek organiziran v šoli kot dan dejavnosti. Če bi bil dogodek organiziran za vaščane in druge obiskovalce pa bi bil pogoj le znanje plavanja.

Bazen z vodo je globok približno 1 m.

6. ČASOVNICA DOGODKOV

Ura	Dogodek
8.20 – 9.00	Zbor v šoli, malica za seboj
9.00 – 9.45	Pravljичna joga
9.45 – 10.00	Malica
10.00 – 11.30	Stražatlon
11.30 – 12.00	Preračunavanje in razglasitev rezultatov, prosta igra v vodi
12.00 – 12.45	Preoblačenje mokrih kopalk, pospravljanje okolice bazena, odhod proti šoli
12.45	Kosilo v šoli



7. PRAVLJIČNA JOGA

Namen pravljíčne joge je na zanimiv, zabaven in sproščen naín skozi igro, pesmi ter pravljíce, spoznati jogijske položaje, tehnike dihanja in sproščanja.

Z jogo se bodo učenci 1. – 5. razreda ogreli in pripravili na športni dogodek. Starejši učenci pa se lahko na športni dogodek pripravijo z jogo.

Pravljíčno jogo smo spoznali pri učiteljici, ki jo vodi na naši šoli in jo tudi preizkusili. Ta nas je tudi naučila, da bomo lahko na športnem dnevu sošolce vodili skozi pravljíco in z njo povezane dejavnosti.

Izbrali smo si knjigo avtorice Dianne Hofmeyr: Ime íarobnega drevesa. Knjiga govori o živalih, ki bi rade jedle s íarobnega drevesa, ki ga pazi piton. Da bi Pitona odgnale, morajo najprej izvedeti ime drevesa. Pozna ga le kralj džungle, ampak on je daleí daleí stran. Nekatere živali se odpravijo k njemu, da bi izvedele ime. Ta jim ga pove, vendar ga po poti živali pozabijo. Zapomni si ga samo želva, zaradi katere vse živali dobijo sadeže iz drevesa.



Zgodba	Aktivnosti
Pred davnimi časi je Afriki pihal močan veter.	V leže na hrbtu na blazini v zrak pihamo peresa.
Bila je suša in nič dežja. Živali so iskale hrano.	Z rokami oblikujemo daljnogled in ga prislonimo na oči.
V daljavi zagledajo drevo. Na njem rastejo sadeži. Ki so sladki kot mango, debeli kot melone in rdeči kot granatna jabolka.	Eno nogo prislonimo s stopalom ob drugo nogo. Nato nogi zamenjamo. Pomagamo si tako, da stojimo v krogu in se z rokami primemo drug drugega.
Okrog drevesa je zavit piton. Žirafa vpraša pitona, če se umakne. On odgovori, da ne dokler ne povejo imena drevesa. Vendar nihče ne pozna imena.	Preskakujemo kolebnico, ki jo nekdo vrti v krogu.
Oglasi se želva, ki pove, da le kralj džungle pozna njegovo ime. Zebra je najhitrejša, zato teče do kralja.	Tečemo od gozdička do bazena. V primeru, da so napoti tudi ovire, jih preskakujemo.
Pride do leva. Lev pove, da je ime drevesa Bodžabi. Zebra teče nazaj, se spotakne ob korenino in delno pozabi ime. Imenuje ga Bongani.	Rjovemo naglas, rjovemo potih. Nato samo dihamo kot kužki.
Nato se k levu odpravi opica, ki meni da je najpametnejša. Lev pove opici ime drevesa. Opica pade z drevesa, pozabi ime in reče, da je drevo Mundžani.	Sodelujoči splezajo na višje ležeče prostore: na vrh hribčka, na rob bazena, na vejo.
Slon, ki nikoli nič ne pozabi gre do leva. Lev je jezen, pove ime drevesa, a reče, da ga ne bo povedal nikomur več. Slon pade v lužo in reče, da je ime drevesa Umfani.	Z eno roko se primemo za nos. Skozi narejen obroč gremo z drugo roko in oponašamo rilec. Obrnemo se na levo stran, na desno stran in navzgor. Gremo na čutno pot. Sezujemo obuvale in se sprehodimo po okolici (kamenčkih, travi, iglicah ...)
Nato se odpravi na pot želva. Vsi se ji smejejo, ker je počasna. Lev reče, da je povedal že vsem, njej pa ne bo povedal, da se imenuje Bodžabi. Želva zapoje pesem: Bodžabi zate, Bodžabi zame, Bodžabi za vse.	Zvijemo se v klopčič na tleh z rokami pred sabo. Nato se zvalimo na hrbet in se tam zagugamo v vse smeri. Primemo se za roke, gremo v krog in za vsako besedo skočimo na drugo blazino.
Piton sliši ime in se odplazi stran. Na koncu živali jejo sadeže iz drevesa.	Po njih se stegujemo in si masiramo trebušček.

8. ŠPORTNE IGRE

1. naloga: Lonček, lonček vodo drži

- ✓ 2 ekipi po 4 igralci
- ✓ Pripomočki: 2 x 13 plastičnih lončkov, 4 žogice za namizni tenis, vedro

Navodila:

Ekipi si stojita nasproti v razdalji nekaj metrov. Pred sabo imamo lončke napolnjene z vodo. V lončke z vodo mečemo žogice za namizni tenis. Ko zadenemo v lonček z vodo, lahko izbiramo med 4 različnimi nalogami:

- Lonček z vodo vzamemo in si ga postavimo na glavo. Z njim se moramo poskusiti uležati na tla.
- Na tleh se postavimo v pozicijo mizice. Lonček si postavimo na prsi in z njim hodimo do drugega člana.
- Lonček damo med zobe in tečemo 1 krog okoli bazena Straža.
- S sotekmovalcem se skleneš hrbtoma. Lonček z vodo daš med hrbta in s križnimi koraki ga odneseš do vedra, ki je enako oddaljen med ekipama.

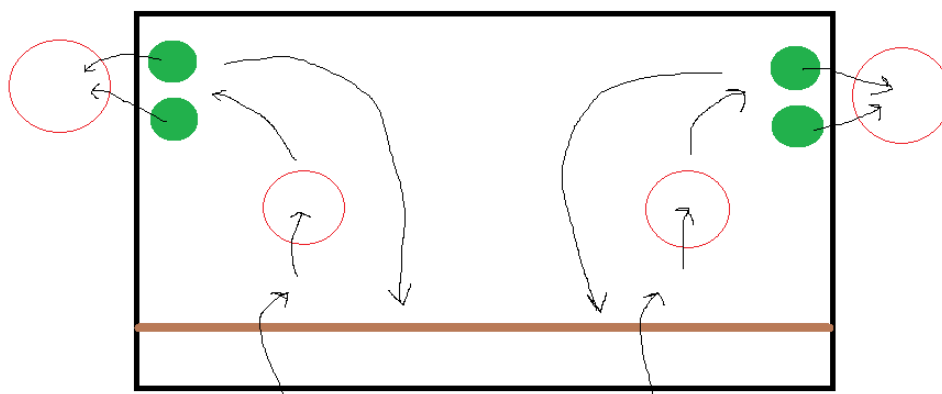
V primeru, da se med nalogami voda iz lončka polije, ga moramo napolniti z vodo v bazenu in nadaljevati nalogo. Tistemu, ki prvemu zmanjka vode v kozarčkih izgubi.

2. naloga: Jeklena straža

- ✓ 2 ekipi po 2 igralca
- ✓ pripomočki: 4 obroči, 4 uteži, vrv

Navodila:

Igralci skočimo čez vrv na začetku bazena, se potopimo in splavamo skozi obroč. Pred naslednjim obročem stoji utež, ki jo moramo igralci skupaj s sabo prenesti na drugo stran obroča. Zraven bazena na vsaki strani ležita dva obroča, v katerega mora vsak igralec položiti po eno utež.



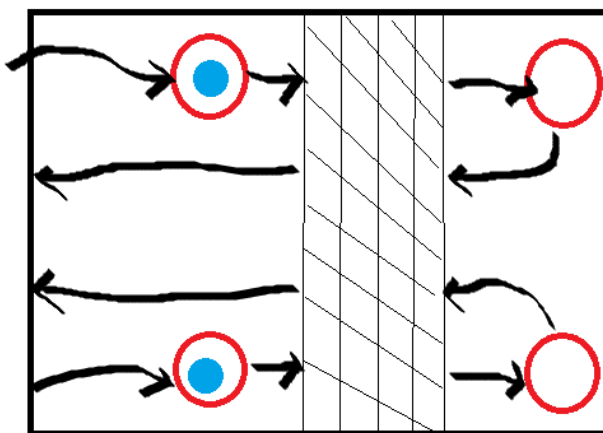
3. naloga: Povodenj

- ✓ Igralci: 2 ekipi po 8 igralcev
- ✓ Pripomočki:

Navodila:

Gremo v bazen in plavamo do obroča, kjer nas čaka žoga. Vzamemo jo in z njo plavamo pod mrežo. Položimo jo v obroč na koncu bazena. Nazaj plavamo brez žoge.

Naslednjemu igralcu damo petko, da lahko nadaljuje igro. 2. igralec gre najprej po poligonu brez žoge nato pa se vrača z žogo, ki jo pusti v obroču. 3. igralec štarta, ko mu da 2. igralec petko. Zmaga ekipa, ki prva pride čez vse ovire.



4. naloga: Vroča jeza velikana Hrsta

- ✓ 2 ekipi
- ✓ Pripomočki: napihljiva žoga za v vodo

Navodila:

Igra poteka v bazenu. Igralci iz vsake skupine si moramo vsaj 3x zapored čim hitreje podati žogo (kot da je vroča), brez da se jo dotakne nasprotnik. Za tri podaje ekipa dobi točko. Na koncu zmaga tista skupina, ki ima največ točk.

5. naloga: Vodni limbo

- ✓ Igralci so vsi
- ✓ Pripomočki: daljša vrv ali palica, telefon, zvočnik

Navodila:

Po 1 član iz vsake ekipe drži daljšo vrv ali palico. Na telefonu poiščemo dobro glasbo in telefon priklopimo na zvočnik. Zaplešemo ples limbo pod vrvjo ali palico, ki se vsak krog malo spusti. Zmaga tista ekipa, pri kateri ostane zadnji plesalec.

9. TRŽENJE IN PROMOCIJSKI MATERIAL

a) Reklamni material na tržnici

- Zemljevid z označenim prostorom dogodka
- Vabilo na tržnico
- Letaki o Stražatlonu
- Plakati
- Plakat z zgodbo o nastanku Stražatlona

b) Promocija

- Objava naloge na šolski spletni strani: <https://www.os-pirnice.si/>
- Plakat z zgodbo o Stražatlonu
- Vabila in plakati na Osnovni šoli Pirniče

10. ZAKLJUČEK

Načrtovali smo športni dan, ki bi ga lahko pripravili tudi kot vaško tekmovanje. Avtorji že komaj čakamo, da se temperature zvišajo. Tekmovanje bomo v juniju predstavili našim sošolcem. Preizkusili se bomo v vodenju pravljíčne joge in kot koordinatorji pri Stražatlonu. Menimo, da dobre volje, sproščenosti in zdravja v našem vaškem vodnem okolju ne bo manjkalo.

11. AVTORJI IN IZJAVE STARŠEV

Šola: OŠ Pirniče, Zg. Pirniče 37 b, 1215 Pirniče

Učenci 4. razredov:

Nejc Militarov, Brus Evelin

Učenci 5. razredov:

Viktorija Ana Šušteršič, Klara Rebolj, Sara Šavli, Nika Planinc

Mentorica: Tamara Jenko

Starši so podpisali obrazec, da so seznanjeni s potekom festivala in da soglašajo z javno objavo rezultatov z imeni in fotografijami sodelujočih. Obrazec je v prilogi.

12. VIRI IN LITERATURA

- <https://www.google.com/maps>
- <https://www.pirnice.si/>
- http://www.turisticna-zveza.si/Novice/518/TPLG_razpis.pdf
- <http://www.turisticna-zveza.si/Novice/518/pravilnik.pdf>
- Pirniška učna pot (brošura), turistično društvo Pirniče:
<https://www.pirnice.si/application/files/3814/8158/3452/Pirniska-ucna-pot.pdf>
- <https://maliganesa.si/>

13. PRILOGE

- Obrazec za soglasje staršev
- Izjava šole
- Letaki o Stražatlonu
- Vabila na tržnico