

2024-1-DE04-KA220-VAS-000256873



Co-funded by
the European Union

INSIDE OUT

V O D N I K

EVROPA

je polno čudovitih krajev za raziskovanje – od gozdov in rek do gora in plaž. Ni pomembno, kje začnete – pomemben je vaš pustolovski duh!



Živjo vsem

Imamo precejšnjo srečo – Evropa je polna čudovitih in raznolikih pokrajin: gore, plaže, gozdovi, jezera in reke samo čakajo, da jih raziščete! In ni pomembno, ali začnete kar pred vhodnimi vrati ali se z vlakom odpeljete na kraj, kjer še niste bili. Pomembne so vaše ideje in vaše navdušenje nad pustolovščinami! Želimo, da se boste navdušili nad odhodom na prosto – ne glede na vreme. Ko ste dobro pripravljeni, ni slabega vremena, obstajajo le odlične zgodbe, ki jih lahko poveste pozneje.

Seveda vam bomo dali nekaj nasvetov in orodij, da se ne boste popolnoma izgubili. A najpomembnejši korak mora priti od vas: preprosto pojdite! Ne glede na to, ali se odpravljate za dva dni ali dva tedna – prvi korak skozi vrata je vedno najtežji. Potem pa se stvari običajno precej izboljšajo. In še nekaj: če se odpravljate s prijatelji, ne pozabite – prave pustolovščine ljudi zbližajo. Pojdite kot ekipa in se vrnite kot eno. 🙌



Kazalo vsebine

Modul št. 1

BRANJE IN RAZUMEVANJE NARAVE

STRAN 4–35

Modul št. 2

PRAKTIČNE TEHNIKE NA PROSTEM

STRAN 36–63

Modul št. 3

OZAVEŠČENOST O TVEGANJIH IN VARNOSTI OSTANITE MIRNI, OSTANITE PAMETNI, OSTANITE VARNI V NARAVI

STRAN 64–84

Modul št. 4

BISTVENE STVARI ZA TIMSKO DELO

STRANI 85–99

Modul št. 5

TRAJNOST IN OKOLJSKA ODGOVORNOST

STRAN 100–112

Opomba o čustveni varnosti

Pri vseh dejavnostih v tem priročniku je povsem v redu, da se umaknete, če se počutite preobremenjeni. Vsakdo doživlja izzive drugače – fizično, duševno ali čustveno. Bodite pozorni na svoje meje in se odkrito pogovarjajte, če potrebujete odmor. Moč ni le v tem, da se premagate, ampak tudi v tem, da prepoznate svoje potrebe ter izkazujete skrb in spoštovanje znotraj skupine.



MODUL ŠT. 1

Branje in razumevanje narave

**Enota 1: Razumevanje
naravnega okolja**

**Enota 2: Branje dežele -
Navigacijska orodja**

**Enota 3: Ozaveščenost o
naravi - znaki, vreme in okolje**





Enota 1: Razumevanje naravnega okolja

Teoretična vsebina (za mlade, stare 15–19 let)

Kaj je naravno okolje?

Naravno okolje se nanaša na ekosisteme, kjer ekološki procesi potekajo z minimalnim človekovim vmešavanjem. Vključuje gozdove, reke, gore, mokrišča in travnike – sisteme, ki jih urejajo naravne sile, kot so vreme, erozija, migracije živali in rastlinska sukcesija. Ta okolja so dinamična in zahtevajo našo pozornost in prilagodljivost pri gibanju skozi njih.

Za razliko od okolja, ki ga je zgradil človek, naravne krajine zahtevajo odločitve v realnem času. Na primer, nenadne vremenske spremembe v gorah ali srečanja z živalmi v gozdovih niso redke in napačno razumevanje takšnih znakov je lahko nevarno.



Ekosistemi: Naravne mreže za podporo življenju

Ekosistem je biološka skupnost, ki deluje v interakciji s svojim fizičnim okoljem. Vključuje:

- Biotski elementi: rastline, živali, glive in mikrobi.
- Abiotski elementi: prst, kamnine, voda, sončna svetloba in ozračje.

Ti sistemi delujejo na podlagi kroženja hranil in pretoka energije – načel, ki so osrednjega pomena za okoljsko znanost. Majhna motnja, kot je na primer prižgan ogenj ali zapustitev poti, lahko povzroči kaskadne učinke v tem omrežju.

Razumevanje tega pomaga učencem na prostem zmanjšati vpliv na okolje in hkrati povečati varnost. Na primer, degradirana tla v bližini poti lahko kažejo na tveganje erozije ali izpostavljenost koreninam – znake, da morajo pohodniki hoditi previdno.





Kaj je naravno okolje?

Naravno okolje pomeni ekosisteme, kjer potekajo ekološki procesi z minimalnim človeškim vplivom. Sem sodijo gozdovi, reke, gore, močvirja in travniki.



Ekosistemi: Naravni sistemi za podporo življenju

Ekosistem je biološka skupnost, ki sodeluje s svojim fizičnim okoljem:

Biotski elementi – rastline, živali, glive in mikroorganizmi

Abiotiski elementi – tla, kamnine, voda, sončna svetloba in ozračje



Ekološke cone in biomi

Biomi so velike naravne enote, opredeljene s podnebjem, rastlinstvom in živalstvom:

- Zmerni listopadni gozdovi
- Alpski ekosistemi
- Obrežni (riparijski) pasovi



Okoljska pismenost = Terenska ozaveščenost

Sposobnost branja naravnih sistemov v realnem času



Vrste terenov: Pokrajine in njihove zahteve

- | | |
|------------------------|----------------------|
| • Gozdovi | • Gore |
| • Reke | • Reke in mokrišča |
| • Kamnita/suha območja | Kamnita/suha območja |



Ekocone in biomi

Biomi so velika naravna območja s podobnim podnebjem, rastlinami in živalmi. Vsak biom ima edinstvene značilnosti, ki vplivajo na to, kako se giblujemo po njem in ostajamo varni na prostem. Tukaj je nekaj pomembnih:

- Zmerni listopadni gozdovi – najdemo jih v Evropi in Severni Ameriki. Ti gozdovi imajo štiri letne čase, veliko vrst dreves in veliko različnih živali.
- Alpski ekosistemi – Najdemo jih v visokih gorah. So hladni, vetrovni, imajo redek zrak in občutljivo rastlinje.
- Obrežna območja – območja ob rekah in potokih. Ta območja so bogata z živalmi, vendar imajo mehka, eroziji nagnjena tla.

Če veste, v katerem biomu se nahajate, boste lažje razumeli, kakšen teren in divje živali lahko pričakujete. Mokrišča so na primer odlična za opazovanje ptic, vendar imajo pogosto blatna, nestabilna tla, po katerih je težko hoditi in imajo malo kisika.

Okoljska pismenost = Ozaveščenost na terenu

Okoljska pismenost je več kot le znanstvena dejstva – gre za sposobnost branja naravnih sistemov v realnem času. Na primer, spremembe v vzorcih oblakov (kumulus, ki se spreminja v kumulonimbus) lahko napovedujejo nevihte. Vzorci živalskih sledi, izpostavljenost korenin dreves ali nenavadna tišina ptičjega petja lahko kažejo na skrite grožnje ali ekološke premike.

Vzgojitelji na prostem poudarjajo to veččino kot bistveno za odgovorno raziskovanje.

Vrste terena: Pokrajine in njihove zahteve

1. Gozdovi

- Struktura: Nadstrešek blokira GPS, ustvarja mikroklimo.
- Nevarnosti: spolzek mah, dezorientacija, slaba svetloba.
- Dejstvo: Biotska raznovrstnost gozdnih tal je zaradi procesov razgradnje najvišja v bližini gnijočih hlodov.



2. Gore

- Tveganje zaradi višine: Raven kisika se na 2500 metrih zniža za 30 %.
- Vremenska dejstva: Temperatura pade za $\sim 0,6$ °C na 100 m višinske razlike.
- Nevarnost: Višinska bolezen prizadene 25 % ljudi nad 2400 m brez aklimatizacije.

3. Reke in mokrišča

- Rečno branje: Ozek + strm = hiter tok.
- Vloga ekosistema: Mokrišča filtrirajo onesnaževala, nadzorujejo poplave in služijo kot gojišča.
- Nevarnost: Stoječa voda je gojišče za ličinke komarjev; 1 od 5 primerov malarije po svetu je posledica bližine mokrišč.

4. Skalnata/sušna območja

- Temperatura površine: Lahko preseže 60 °C tudi v zmernih območjih.
- Začetek dehidracije: Pojavi se pred žejo zaradi zapoznelega možganskega signala.

Namigi o divjih živalih in okolju

Vedenje živali

- Tišina ptic: Lahko signalizira prisotnost plenilca.
- Somračna aktivnost: Večina velikih sesalcev je aktivnih ob zori/mraku, da bi se izognili plenilcem in vročini.
- Analiza iztrebkov: Uporablja se v sodobnem ohranjanju narave za sledenje gibanja vrst in zdravja populacij.

Naravne nevarnosti

- Podrta drevesa: Nakazujejo nestabilnost tal ali pretekle nevihte.
- Drevesa, ki jih je zadela strela: Razpoke lubja in puščanje smole lahko kažejo na pretekla območja udara strele – izogibajte se jim med nevihtami.
- Grozdi gob: Kažejo na nedavne padavine in visoko vlažnost tal – bodite pozorni na spolzke površine.





VRSTE TERENA:

POKRAJINE IN NJIHOVE ZAHTEVE



GOZDOVI

Struktura:
Gosta krošnja blokira GPS signal in ustvarja mikroklima.

Nevarnosti: Drseči mah, dezorientacija, slaba svetloba



MOUNTAINS

Tveganje zaradi višine: Raven kisika se zmanjša za 30% na 2500 m

Dejstvo o vremenu:
Temperatura pade za ~0,6°C na vsakih 100 m višine

Nevarnost: Višinska bolezen prizadene 25% ljudi nad 2.400 m brez aklimatizacije



REKE IN MOČVIRJA

Bralna pravila reke:
Ozke + strme = hiter tok

Vloga ekosistema:
Močvirja filtrirajo onesnaževala, zadržujejo poplave in so območja razmnoževanja



KAMNITA/SUHA OBMOČJA

Površinska temperatura:
Lahko preseže 60°C tudi v zmernem podnebju



REKE IN MOČVIRJA

Bralna pravila reke:
Ozke + strme = hiter tok

Vloga ekosistema:
Močvirja filtrirajo onesnaževala, zadržujejo poplave in so območja razmnoževanja

Nevarnost: Stojeca voda podpira razvoj ličink komarjev; 1 od 5 primerv malarije po svetu je povezan z bližino močvirij

Začetek dehidracije:
Pojavi se še preden občutimo žejo, zaradi zakasnelega signala iz možganov




Geo-okoljsko

Značilnost terena	Tveganje	Priporočilo
Melišča	Skalni plazovi	Uporabljajte pohodne palice, hodite cikcak
Območja plazov	Snežni kolaps	Spomladi se izogibajte strmim, senčnim pobočjem
Vrtače	Nenaden kolaps	Držite se začrtanih poti
Šotišča	Skrite mokre cone	Preden stopite, uporabite palico za sondiranje


Končni premislek

Razumevanje naravnega okolja pomeni preseči površinsko znanje. Pomeni ekološko razmišljanje, poglobljeno opazovanje in spoštljivo ravnanje. Z razvijanjem tega znanja rastejo vaša samozavest, kompetentnost in varnost – in s tem tudi vaša povezanost z živim svetom okoli vas.

Vprašanja za refleksijo:

1. Kaj ste pred kratkim opazili v naravi, na kar prej niste bili pozorni?
2. Kako razumevanje zemlje in njenih sistemov spreminja način gibanja po zunanjih prostorih?
3. Na kakšne načine lahko med naslednjo aktivnostjo na prostem pokažete več spoštovanja in skrbi za okolje?





 **Reference**

- Barry, R. G. (2008). Gorsko vreme in podnebje. Cambridge University Press.
- Beames, S., Higgins, P. in Nicol, R. (2012). Učenje zunaj učilnice: teorija in smernice za prakso. Routledge.
- Cox, J. in Fulsaa, K. (2003). Pohodništvo z nahrbtnikom: ženski vodnik. The Mountaineers Books.
- Garcia-Castro, A. L. in sod. (2011). »Ocena temperaturnega gradienta iz vremenskih postaj in satelitskih podatkov.« *International Journal of Climatology*, 31(13), 2032–2043.
- Hackett, P. H. in Roach, R. C. (2001). »Visokošolska bolezen.« *New England Journal of Medicine*, 345(2), 107–114.
- Holzworth, R. H. (2005). »Strela in električni pojavi v hudih nevihtah.« *Atmospheric Research*, 76(1–4), 263–271.
- Hogan, D. in Tannock, M. (2001). Raziskovanje našega okolja. Heinemann Educational.
- Kronfeld-Schor, N. in Dayan, T. (2003). »Razdelitev časa kot ekološki vir.« *Annual Review of Ecology, Evolution, and Systematics*, 34, 153–181.
- Leung, Y. F. in Marion, J. L. (2000). »Vpliv rekreacije in upravljanje v divjini.« *International Journal of Wilderness*, 6(2), 19–21.
- Ocena ekosistemov tisočletja. (2005). Ekosistemi in človekovo blagostanje: sinteza. Island Press.
- Mitsch, W. J. in Gosselink, J. G. (2015). Mokrišča. John Wiley & Sons.
- Odum, E. P. in Barrett, G. W. (2005). Osnove ekologije (5. izd.). Brooks/Cole.
- Oke, T. R. (1987). Podnebja mejne plasti. Routledge.
- Putman, R. J. (1984). »Dejstva iz blata.« *Mammal Review*, 14(2), 79–97.
- Roth, C. (1992). Okoljska pismenost: njene korenine, razvoj in smeri v devetdesetih letih prejšnjega stoletja. ERIC/CSMEE.
- Sawka, M. N. in sod. (2007). »Potrebe ljudi po vodi.« *Nutrition Reviews*, 65(suppl_1), S30–S39.
- Templeton, C. N., Greene, E. in Davis, K. (2005). »Alometrija alarmnih klicev.« *Behavioral Ecology*, 16(3), 560–565.
- Wagg, C., Bender, S. F., Widmer, F. in van der Heijden, M. G. A. (2014). »Biotska raznovrstnost tal in sestava talnih združb določata večfunkcionalnost ekosistema.« *PNAS*, 111(14), 5266–5270.
- Svetovna zdravstvena organizacija. (2023). Svetovno poročilo o malariji.



Enota 1: Praktične dejavnosti – Razumevanje naravnega okolja

 **Cilj:** Okrepiti ekološko ozaveščenost, prepoznavanje terena in opazovanje na terenu s pomočjo utelešenih izkušenj v realnem času.

 **Zahteve:** Odprt zunanji prostor (gozd, park, polje, ob reki itd.), majhne skupine (3–6), oprema ni potrebna.

1. Eko-detektivi

Osredotočenost: Razumevanje ekosistemov, sledi živali in značilnosti terena.

Kako deluje:

- Vsaki ekipi dajte 10 minut, da se sprehodi skozi del naravnega okolja in zbere dokaze o dinamiki ekosistema.
- Vrniti se morajo in poročati:
 - En primer interakcije med rastlinami in živalmi (npr. poškodbe listov, sledi živali, gnezda žuželk).
 - En namig o vrsti terena (npr. nagnjena tla, rahle skale, vlažna tla).
 - En znak za »nevarnost« (npr. erodirane poti, nagnjena mrtva drevesa, znaki poplav).
- Delite ugotovitve s skupino in razpravljajte o tem, kaj ti kazalniki pomenijo v smislu varnosti in gibanja.

Različica: Naj bo izziv časovno omejen. Ekipa dobijo dodatne točke za najbolj nenavadno ali dobro razloženo najdbo.



2. Terenski taktiki

Osredotočenost: Prepoznavanje in prilagajanje različnim terenom.

Kako deluje:

- Označite 3–4 različna mikrookolja (npr. senčno območje, pobočje, rob vode, odprto polje).
- Na vsaki lokaciji udeleženci:
 - **Ocenite podlago (spolzka, suha, ohlapna?).**
 - **Ocenite vidljivost (ali lahko vidijo 20 m naprej?).**
 - **Naštejte varna in nevarna dejanja (npr. »teči tukaj = nevarnost zaradi naklona«).**
- Izmenično preglejte vsa območja in nato na kratko razpravljajte v skupini:
 - Kateri teren se je zdel najvarnejši? Kateri se je zdel najbolj tvegan?
 - Kako bi se vaša skupina kot ekipa lotila vsakega od njih?

3. Živalski ambasadorji

Osredotočenost: Zavedanje živali in razlaga vedenjskih vzorcev.

Kako deluje:

- Vsakemu udeležencu ali majhni skupini dodelite živalsko vrsto, ki izvira iz vašega lokalnega bioma (primeri: lisica, jelen, sova, jazbec).
- Pet minut se morajo premikati skozi prostor kot ta žival – tiho, z uporabo njenega vedenja:
 - **Lisica: počasna, tiha, pozorna na zvok.**
 - **Jelen: živčen, hitri šprinti, pogosto skeniranje.**
 - **Sova: prikrita, osredotočena na vid, sedeča na steni.**
- Skupina razmišlja: Kaj ste se iz tega naučili o tem, kako živali uporabljajo teren, svetlobo in kritje?
- Zaključite z razpravo o tem, kako to zavedanje pomaga preprečiti konflikte in prepoznati znake nedavne aktivnosti živali.



4. Tihi signali

Osredotočenost: Prepoznavanje okoljskih znakov (veter, vreme, zvok, svetloba).

Kako deluje:

- Kot skupina stojte ali sedite tiho 4–5 minut v naravnem okolju.
- Opazujte samo s čutili – ne govorite. Osredotočite se na:
 - Smer in moč vetra.
 - Vrsta in gibanje oblakov.
 - Zvoki: ptice, žuželke, oddaljena človeška ali vodna aktivnost.
 - Temperatura: sonce proti senci, vlažnost.
- Vsak udeleženec pove en nevidni signal, ki ga je zaznal, in kaj bi lahko pomenil (npr. »Ptice so nehale peti = plenilec ali človek v bližini«).

5. Navigacija po mikroterenu

Osredotočenost: Branje značilnosti terena za varno gibanje.

Kako deluje:

- Izberite območje velikosti 20 x 20 m z raznolikim terenom (drevesa, skale, pobočja).
- En udeleženec ima prevezane oči ali pa mu zaprejo oči.
- Soigralec jih ustno vodi do varnega mesta, pri čemer uporablja le navodila, ki temeljijo na terenu:
 - »Stopite čez golo korenino,« »Zavijte proti pobočju,« »Izogibajte se mokrim tlom pred vami.«
- Zamenjajte vloge in ponovite.
- Razmislite o: Kako je pomagalo zavedanje terena? Katere značilnosti je bilo najpomembneje upoštevati?

Način izziva: Predstavite »nevarnosti na terenu« z označevanjem varnih/nevarnih območij na podlagi vizualnih namigov.



6. Razprava o terenu

Osredotočenost: Analiza izbire terena in odločanje.

Kako deluje:

- Predstavite skupini scenarij:
- »Na tridnevnem pohodu si. Izbrati moraš naslednje mesto za kampiranje. Imaš tri možnosti: blizu reke, na gozdnem pobočju ali na skalnati jasi.«
- Vsaka skupina mora izbrati enega in svojo izbiro utemeljiti na podlagi:
 - Stabilnost terena.
 - Izpostavljenost vremenskim vplivom.
 - Varnost divjih živali.
 - Dostop do virov (voda, drva).
- Razpravljajte kot celotna skupina in razmislite o najboljših praksah za odločitve na podlagi terena.



Enota 2: Branje dežele – Navigacijska orodja

Teoretična vsebina

Zakaj je navigacija pomembna

Navigacija na prostem ni le pot od točke A do točke B – gre za varnost, avtonomijo in razvoj globoke povezave z zemljo. Za mlade raziskovalce učenje navigacije gradi samozavest, odpornost in okoljsko pismenost. V naravnem okolju, kjer lahko poti izginejo, se vreme hitro spreminja in digitalne naprave odpovejo, postanejo tradicionalne in naravne navigacijske spretnosti ključnega pomena.

Nedavne študije kažejo, da lahko uporaba GPS-a sicer izboljša hitrost in zmanjša manjše navigacijske napake, vendar lahko poslabša prostorsko učenje in orientacijski spomin, zlasti pri začetnikih.

1. Navigacijska orodja

A. Branje zemljevida

Topografski zemljevidi so grafični prikazi zemeljske površine – vključujejo plastnice, reliefne značilnosti, reke, poti in znamenitosti. Poznavanje njihovega branja omogoča:

- Načrtovanje poti glede na vrsto terena in višinsko razliko.
- Ocenjevanje časa potovanja in virov vode.
- Prepoznavanje tveganih območij, kot so pečine ali močvirja.

Izohipse pripovedujejo zgodbo: tesno zgoščene črte = strm teren; razmahnjene črte = ravnina. Oblike črke »V« pogosto označujejo rečne doline, krogi pa lahko označujejo vrhove hribov ali kotanje. Zgodnje poučevanje teh osnov spodbuja globlje prostorsko zavedanje (Watters, 1997).



B. Kompasne spretnosti

Kompas pomaga pri orientaciji na zemljevidu in vam daje smer (v stopinjah), ki ji morate slediti. Osnovni koncepti vključujejo:

- **Magnetni sever v primerjavi s pravim severom: Prilagajanje magnetni deklinaciji je ključnega pomena.**
- **Določanje smeri: Poravnajte zemljevid, postavite rob kompasa vzdolž poti in ga vrtite, dokler se igla ne poravna z orientacijsko puščico.**

Sodobne metode poučevanja kažejo boljše rezultate, ko učenci fizično manipulirajo s kompasom na prostem, namesto da bi se zanašali na statične diagrame.

C. GPS naprave

GPS-sprejemniki zagotavljajo lokacijo (zemljepisna širina, dolžina), nadmorsko višino in zgodovino sledi. Prednosti:

- Deluje v megli, temi in na brezizraznem terenu.
- Sledenje v sili.
- Povratno sledenje poti in beleženje podatkov.

Vendar pa prekomerna uporaba GPS-a zmanjšuje poznavanje zemljevidov in zavedanje o situaciji, zlasti pri najstnikih. Spodbujanje hibridne navigacije (GPS + kompas/zemljevid) ponuja najboljše učne rezultate (Hergan & Umek, 2017).



Branje terena – Navigacijska orodja



Zakaj je orientacija pomembna

Na prostem se vreme spreminja, pi lahko izginejo in naprave odpovedo. Razvijanje orientacijskih veščin krepi na samozavesti in poznavanje okolja.

Nedavne studije kažejo, da pretirana rotuparaba GPS zmanjšuje prostorsko učenje.

1. Navigacijska orodja

A. Branje zemljevidov

Topografski zemljevidi prikazujejo višinske črte in značilnosti zemeljske površja.

- Pomagajo načrtovati poti in oceniti čas
- Prepoznati nevarnosti
- Izogibanje pretirani uporabi omogoča boljše učenje

C. GPS naprave



GPS naprave prikazujejo vašo lokacijo, nadmorsko višino in zgodovino poti

- Delo tudi ob slabi vidljivosti
- Izogibanje pretirani uporabi omogoča boljše učenje

B. Kompas



Kompas orientira zemljevid in poda smer (azimut).

- Delo tudi ob slabi vidljivosti
- Izogibanje pretirani uporabi omogoča boljše učenje

2. Naravne tehnike orientacije



Sonce se vsak dan giblje od vzhoda proti zahodu;

Na severni polobli – ti jnat:

- Zjutraj: sonce je na vzhodu
- Popoldne: jug (najkrajša senca)
- Pozno popoldne: zahod

Veščine orientacije, ki jih morate obvladati



- Orientacija na zemljevidu
- Reputmanoš
- Načrtovanje poti
- Nanasanje
- Route planning



2. Tehnike naravne navigacije

Narava nas lahko vodi – brez baterij.

Položaj sonca

Sonce se dnevno premika od vzhoda proti zahodu. Na severni polobli:

- Jutro: sonce je na vzhodu.
- Opoldne: proti jugu (najkrajša senca).
- Pozno popoldne: zahod.

Za iskanje smeri:

- V zemljo zapičite palico.
- Označi konico njegove sence.
- Počakajte 15–20 minut in ponovno označite.
- Črta od prve oznake do druge poteka v smeri zahod → vzhod.

Ta tehnika je bila potrjena v raziskavah nebesnega kompasa in je celo navdihnila robotske sisteme za orientacijo (Dupeyroux et al., 2017).

Znamenitosti

Uporaba orientacijskih točk, kot so reke, grebeni, skupine dreves ali izrazite skalne formacije, izboljša mentalno kartiranje. Učenci, ki se učijo na terenu, poročajo o boljšem spominu na lokacije, ko vadijo povezovanje fizičnih značilnosti s topografskimi zemljevidi.



3. Osnovne veščine, ki jih je treba obvladati

Skill	Description
Orienting a Map	Aligning the map with the landscape using compass and terrain.
Triangulation	Finding your location by taking bearings to two known landmarks.
Dead Reckoning	Estimating your position based on direction, time, and pace.
Backbearing	Using a compass to retrace your steps.
Route Planning	Choosing paths based on terrain, distance, water, and hazards.

Obvladovanje teh veščin povečuje neodvisnost in samozavest, zlasti pri večdnevni pohodih ali neznanih terenih.



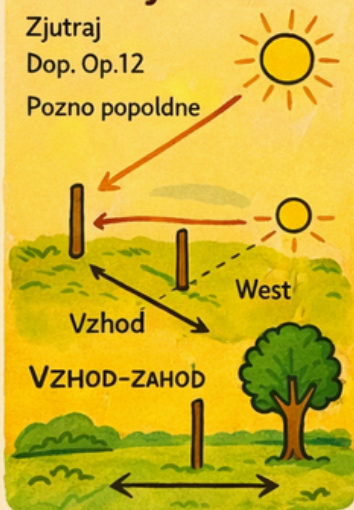
NARAVNE TEHNIKE ORIENTACIJE

Položaj sonca

Zjutraj

Dop. Op.12

Pozno popoldne



Značilnosti okolja

Uporaba značilnosti okolja, kot so reke, grebeni, skupki dreves ali različne kamnite formacije



VEŠČINE ORIENTACIJE, KI JIH MORATE OBLADATI

Veščina	Opis
Orientacija na zemljevidu	Usklajevanje zemljevida in terena s pomočjo kompasa
Nanašanje	Iskanje tvoje lokacije preko nanašanja na dve znani značilnosti
Rektamnačnost	Ocenjevanje položaja glede na smer, čas in tempo
Načrtovanje poti	Izbira poti glede na teren, razdaljo, vodo in nevarnosti



Končni premislek

Branje pokrajine združuje analitično razmišljanje, senzorično zaznavanje in praktične spretnosti. Ne glede na to, ali sledite natisnjenemu zemljevidu ali razlagate sončne sence, vas sposobnost navigacije globlje poveže z naravo – in s samim seboj.

Reference

- Dupeyroux, J., Diperi, J., Boyron, M., Viollet, S. in Serres, J. (2017). Bioinspiriran nebesni kompas, uporabljen na robotu, ki ga je navdihnila mravlja. *ECMR* 2017.
- Hergan, I. in Umek, M. (2017). Primerjava otrokovega orientiranja z uporabo papirnatega zemljevida in mobilne navigacije. *International Research in Geographical and Environmental Education*, 26(2), 106–121.
- Loynes, C. (2020). Zapuščina zemljevidov: Prekinitev povezave med zemljevidi in navigacijo. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 23, 137–151.
- Watters, R. (1997). Umetnost poučevanja zemljevida in kompasa. *ERIC Digest*.
- Wilson, J. (2015). Primerjava metod za poučevanje magnetne deklinacije. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 7(2), 158–165.
- Young, M., Stanton, N., Walker, G., Jenkins, D. in Smart, W. (2020). Navigacijska zmogljivost z uporabo kompasa v primerjavi z GPS enoto. *Cognition, Technology & Work*, 22(3), 231–236.



Praktične dejavnosti

Za mlade, stare od 15 do 19 let | Razen zemljevidov, kompasa in okolice niso potrebni dodatni materiali.

Dejavnost 1: Izziv triangulacije – »Poišči samega sebe«

Cilj: Udeležence naučiti določiti svojo natančno lokacijo z uporabo zemljevida in kompasa ter uporabiti triangulacijo na dejanskem terenu.

Nastavitev:

- Izberite lokacijo z vsaj tremi vidnimi znamenitostmi (npr. drevesna linija, radijski stolp, vrh hriba).
- Vsakemu udeležencu ali skupini dajte topografski zemljevid območja in kompas.

Koraki:

- 1. Prepoznavanje znamenitosti:** Vsak udeleženec izbere tri jasno vidne, dobro označene znamenitosti na zemljevidu.
- 2. Vzemite ležaje:**
 - Stojte pri miru in usmerite kompas na prvo znamenitost.
 - Zavrtite okvir, da poravnate magnetno iglo s severom.
 - Odčitajte smer (v stopinjah).
 - Ponovite za še dve znamenitosti.
- 3. Načrt na zemljevidu:**
 - Od položaja vsake znamenitosti na zemljevidu narišite črto vzdolž obratne smeri (smer minus 180°).
 - Kjer se črte sekata, je vaš trenutni ocenjeni položaj.



Nasveti:

- Razmaknite izbrane orientacijske točke – širok kot med njimi naredi presečišče natančnejše.
- Če se črte ne sekajo popolnoma, poiščite trikotnik, ki ga tvorijo (vaš položaj je verjetno znotraj njega).

Čas: 25–40 minut Pridobljene spretnosti: branje zemljevida, uporaba kompasa, izračun smeri, prostorska ocena

Vprašanja za refleksijo:

- Kako prepričani ste bili v svojo oceno položaja?
- Kaj bi storili drugače v slabem vremenu ali pri slabi vidljivosti?



Dejavnost 2: Naravna navigacija – »Sledilnik sonca«

Cilj: Naučiti se najti smer in oceniti čas samo s pomočjo sonca in sence.

Nastavitev:

- Izberite odprt zunanji prostor z neposredno sončno svetlobo.
- Vsaki skupini dajte palico (30–50 cm), uro ali telefon (samo za merjenje časa) in zvezek.

Koraki:

1. Ustvarite senčno številčnico:
 - o Palico sredi dopoldneva zapičite pokonci v zemljo.
 - o Označite vrh njene sence (točka A).
 - o Počakajte 15–20 minut; označite novo konico sence (točka B).
 - o Narišite ravno črto od točke A do točke B. Ta poteka proti zahodu proti vzhodu (A = zahod, B = vzhod).
2. Poiščite kardinalne točke:
 - o Stojte z levo nogo na A in desno nogo na B.
 - o Zdaj ste obrnjeni proti severu.
3. Opazujte gibanje Sonca:
 - o Opazujte, kako se senca sčasoma krajša in daljša.
 - o Uporabite kot in dolžino sence, da ocenite, kako daleč ste od dneva.

Dodatna različica: Naj skupine to ponovijo popoldne in primerjajo, kako se smer in kot sence spreminjata čez dan.

Čas: 30–45 minut

Pridobljene spretnosti: Ocenjevanje smeri, sledenje sončni poti, orientacija brez orodja

Vprašanja za refleksijo:

- Bi lahko to ponovili brez ure?
- Kako lahko oblačnost spremeni vaš načrt?



Dejavnost 3: Orientacijski izziv »Lov na ležaje«

Cilj: Vaja uporabe kompasa in tempa za iskanje skritih predmetov ali smernih točk.

Nastavitev:

- V gozdu, na polju ali šolskem dvorišču na skrivaj postavite 3–4 oznake ali znake.
- Ustvarite smerne namige, ki uporabljajo kompasne smeri in ocenjene razdalje.

Primer tečaja:

1. "Začnite obrnjeni proti najvišjemu drevesu na severu. Pojdite 60 metrov pod kotom 135° (jugovzhodno) in pogledjte pod hlod."
2. „Obrnite se na smer 270° (naravnost zahod) in hodite 40 metrov. Na drogu boste našli rdeč trak.“
3. "Pojdite 20 metrov proti 30° (severovzhod), da najdete zadnji namig."

Navodila:

- Učenci začnejo le s prvim navodilom in kompasom.
- Za doseg vsake točke morajo uporabiti tempo (predhodno izračunan) in spretnosti s kompasom.
- Vsaka točka vsebuje naslednje navodilo (ali lahko vključuje manjše izzive, kot so uganke ali kvizi na prostem).

Čas: 45–60 minut

Pridobljene spretnosti: sledenje smeri, določanje razdalje, navigacija s kompasom, odločanje

Vprašanja za refleksijo:

- Kako natančni so bili vaši položaji? Kaj vas je zmedlo?
- Kaj vam je pomagalo, da ste ostali orientirani med namigi?



Enota 3 – Ozaveščenost o naravi: znaki, vreme in okolje

Teoretična vsebina Kaj je naravoslovna ozaveščenost?

Zavedanje o naravi je sposobnost razlage naravnih znakov – kot so vreme, aktivnost živali, odzivi rasti in spremembe terena – za razumevanje okoljskih razmer in tveganj v realnem času. Gre za veččino, ki temelji na okoljski pismenosti in se pogosto razvija s praktičnim učenjem na prostem in neposrednim senzoričnim spoznavanjem pokrajine.

Sodobno izobraževanje na prostem vse bolj ceni to pismenost ne le zaradi varnosti, temveč tudi zaradi spodbujanja okoljske odgovornosti, kritičnega mišljenja in odpornosti mladih.

Branje vremenskih znakov na terenu

1. Oblačna pismenost Vrste oblakov vam povedo o prihajajočem vremenu:

- Kumulusni oblaki (puhasti, z ravno podlago): Lepo vreme.
- Kumulonimbus (visok, temna podlaga): Verjetne nevihte.
- Cirusi (šibki, visokogorski): Morda se bliža topla fronta, ki signalizira spremembo tlaka.

Prepoznavanje gibanja in stopnje rasti oblakov pomaga napovedati smer vetra in nastanek neviht (Okur-Berberoglu, 2015).

2. Namigi za merjenje barometričnega tlaka (brez orodij)

- Če živali nenadoma postanejo tihe ali nemirne, lahko pride do padca tlaka.
- Otrdelost sklepov ali spremembe ušesnega tlaka pri ljudeh lahko kažejo na bližajoči se nizek tlak.

3. Vonj in zvok

- Pred dežjem mnogi ljudje opazijo zatohel ali zemeljski vonj (»petrichor«) – znak vlage v zraku.
- Zvoki potujejo dlje v vlažnih ali nizkotlačnih pogojih, kar pomaga oceniti okoljske spremembe.



Orientacija z uporabo naravnih znakov

1. Položaj sonca

- Na severni polobli sonce vzhaja približno na vzhodu in zahaja na zahodu.
- Opoldne so sence najkrajše in kažejo proti severu.
- Ocenite čas s sledenjem sončnemu loku:
 - Sredi dopoldneva: vzhod-jugovzhod
 - Poldne: Nadzemna
 - Pozno popoldne: zahod-jugozahod

2. Mah in vegetacija

- Mah najbolje uspeva na severni strani dreves (hladnejša, senčnejša stran), čeprav se to razlikuje glede na vlažnost in nadmorsko višino.
- Lišaji in praproti se zbirajo v območjih, ki zadržujejo vlago, kar nakazuje na bližnjo podtalnico.

3. Vzorci vetra

- Jutranji vetriči pogosto pihajo po pobočjih v dolinah; popoldanski vetrovi se dvigajo po pobočjih, ko se zemlja segreva.
- Vzorci nihanja v visoki travi ali drevesih kažejo na stalno smer vetra.



Zavedanje narave:

Znaki, vreme in okolje

Kaj je zavedanje narave?

Interpretiranje vremena, dejavnosti živali, odzivov rastlin in sprememb terena v realnem času



Opazovanje vremenskih znakov na terenu

Poznavanje oblakov:



Kumulusi
(bunkasti, ravno dno)



Cumulonimbus
(móžne nevihte)

Cirrus
(tanki, višinski)



Znaki zračnega tlaka (brez orodij)

- Živali postanejo tihe ali nemirne
- Otrdelost sklepov ali spremembe zračnega tlaka

Vonj in zvoki:

- Pred dežjem zasmrdelo
- Zvoki potujejo dlje v vlažnem zraku

Orientacija z naravnimi znaki

1 Položaj sonca:

Na severni polobli sonce približno vzhaja na vzhodu in zahaja na zahadu



2 Wind Patterns:

Wind often zapihá navzgor v popoldnevu



3 Zivalski znaki



2 Mah in rastlinstvo

- Mah pogosto raste na severni strani dreves

3 Vetrovni vzorci:

- Veter pogosto zapihá navzgor v popoldnevu



4 Zivalski znaki:

- Ptíči utihnejo tik pred nevihto

Spreminjanje razmer = spreminjanje strategije



4. Živalski namigi

- Ptice utihnejo, ko se približajo plenilci ali nevihte.
- Mravljinčje kolonije pogosto gradijo strmejše stene na strani, obrnjeni proti prevladujočim vetrovom ali dežju.
- Žabe pred dežjem pogosteje kvakajo zaradi večje občutljivosti na vlago.

! Spreminjanje pogojev = spreminjanje strategije

Že majhne spremembe v okolju lahko vplivajo na varnost in navigacijo:

- Padec temperature: Pogosto predhodi nevihtam ali nenadnim vremenskim frontam.
- Nenadna meglica: Označuje naraščajočo vlažnost; lahko signalizira prihajajočo toplo fronto ali kondenzacijo na terenu (kot v dolinah).
- Sprememba vlažnosti tal: Bodite pozorni na močvirnate teksture ali barvne spremembe – to lahko kaže na območja bliskovitih poplav ali nevarna tla.

Programi učenja na prostem poudarjajo odzivnost v realnem času: ustavi se, opazuj, interpretiraj, nato ukrepaj – ključni varnostni ritem.

🧠 Kognitivna vrednost opazovanja narave

Razumevanje okoljskih znakov krepi:

- Prepoznavanje vzorcev
- Kritično mišljenje v negotovosti
- Upravljanje tveganj

Učne izkušnje na prostem, ki temeljijo na kraju samem in so poglobljene, krepijo spomin in ekološko empatijo (Gillis, 2016), zlasti med najstniki, ki se pogosto počutijo odklopljene od abstraktnega učenja v razredu.



✓ Summary Table: Environmental Cues & Their Meanings

Cue	What It Suggests	What You Should Do
Towering dark clouds	Storm likely	Seek cover or reassess route
Sudden bird silence	Predator or weather alert	Stay alert, reduce noise
Rising humidity, no breeze	Warm front or rainfall	Repack gear, waterproof items
Fern clusters on slope	Moist ground	Watch for slippery soil
Wind shift in forest	Weather transition	Check orientation & plan



Reference

- **Činčera, J., Kroufek, R. in Skalik, J. (2022).** Zaznani učinek okoljske in trajnostne vzgoje: Študija programov za mlade na prostem. Pridobljeno s <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13504622.2022.2107618>
- **Gillis, L. (2016).** Izvajanje programa izobraževanja na prostem »narejeno v New Brunswicku«: izobraževalni, ekološki in kulturni vplivi. Pridobljeno s https://www.semanticscholar.org/paper/Implementing-a-Made-in-New-Brunswick-Outdoor-A-Case-Gillis/850ebcf27ff49eda2e7bc54a88d0977a229a63a3?utm_source=consensus
- **Okur-Berberoglu, E. (2015).** Intervencija za okoljsko ozaveščenost z izobraževanjem na prostem. Pridobljeno s https://www.semanticscholar.org/paper/An-Intervention-for-Environmental-Awareness%3A-Okur-Berberoglu/fc5679b2f8678cd4b49cc09d2627d471d49a596f?utm_source=consensus
- **Sabet, M. (2018).** Trenutni trendi in napetosti v izobraževanju na prostem: Med tradicionalnimi veščinami preživetja in sodobnimi učnimi cilji. Pridobljeno s https://www.semanticscholar.org/paper/Current-Trends-and-Tensions-in-Outdoor-Education.-Sabet/e84ec35dc75a830d92352806cd04cd5cfd17e3d?utm_source=consensus
- **Vasilaki, K., Zafeiroudi, A. in Pavlopoulos, D. (2025).** Učenje v naravi: Sistematični pregled in metaanaliza vplivov izobraževanja na prostem na okoljsko pismenost in kognitivni razvoj. Pridobljeno s <https://www.mdpi.com/2227-7102/15/3/332>
- **Templeton, C. N., Greene, E. in Davis, K. (2005).** Alometrija alarmnih klicev: Črnohlave sinice kodirajo informacije o velikosti plenilca. *Science*, 308(5730), 1934–1937. <https://doi.org/10.1126/science.1108841>



Praktične dejavnosti

Starostna skupina: 15-19 let | **Osredotočenost:** Opazovanje okolja, ozaveščenost o varnosti, naravni znaki

Dejavnost 1: »Dnevnik opazovanja neba« – Napovedujte kot naravoslovec

Cilj: Usposobiti učence za opazovanje, interpretacijo in dokumentiranje vremenskih znakov ter sčasoma razvijati prepoznavanje vzorcev.

Materiali: Kamera v zvezku ali telefonu (neobvezno), pisalo/svinčnik, dostop do razgledne točke na odprto nebo.

♦ Koraki:

1. Izberite dosleden čas dneva (npr. 9.00 ali 15.00) za opazovanje neba 5-10 minut na dan v obdobju 5 dni.
2. Zapis:
 - o Vrste oblakov (narišite ali opišite)
 - o Smer vetra (uporabite liste/drevesa kot kazalnike)
 - o Raven vlažnosti (lepljiv občutek na koži, meglica, vidnost daha)
 - o Kakršni koli vonji (npr. dež na tleh, ozon, suha trava)
 - o Dejavnost ptic ali žuželk (količina, vrsta, nenadne spremembe)
3. Napovedujte: Ali bo deževalo v 12 urah? Iz katere smeri prihaja vreme?
4. Naslednji dan primerjajte napovedi z dejanskim vremenom.
5. 5. dan razmislite o tem, kako natančno je postalo vaše branje in katere znake zdaj natančno opažate.

Čas: 10 minut/dan, 5 dni + 20 minut za zaključek.

Vaje: vremenska napoved, prepoznavanje vzorcev, senzorično zavedanje, vodenje dnevnika.



🕒 Dejavnost 2: »Tih krog« – Globoko poslušanje okolja

Cilj: Izboljšati senzorično zaznavanje in interpretacijo vedenja živali, vetra in mikrookoljskih znakov.

Materiali: Nič ni potrebno, le miren prostor (gozd, park, polje).

♦ Koraki:

1. Sedite v krogu z udeleženci, ki so razporejeni 3–5 metrov narazen.
2. Brez pogovorov, telefonov ali gibanja celih 10 minut.
3. Med tišino naj bi vsak udeleženeec:
 - Prepoznavaj 5 zvokov (ptice, veter, listje, žuželke, oddaljeni glasovi).
 - Zaznajte spremembe (npr. ptičje alarmne klice, sunke vetra, nenadno tišino).
 - Bodite pozorni na senzorične spremembe: padec temperature, spremembo osvetlitve ali vonja.
4. Po 10 minutah skupaj razpravljajte:
 - Kaj si najprej slišal/a? Kaj se je pojavilo ali ugasnilo?
 - Je kaj signaliziralo spremembo v okolju (npr. zmanjšanje živalskih zvokov)?
 - Bi vas kateri od teh znakov prisilil, da spremenite svojo pot ali rutino na prostem?

Neobvezen zasuk: Isti krog ponovite po vremenski fronti ali v drugem času dneva.

Čas: 20–30 minut.

Vaje: slušno zavedanje, zaznavanje tveganj, čuječnost, interpretiranje okoljske stabilnosti.



🌿 Dejavnost 3: »Pot naravnih namigov« – Lov na zaklad s pomenom

Cilj: Spodbujati učence, da povežejo naravne znake z resničnim odločanjem na prostem.

Materiali: Vnaprej izbrano območje z naravnimi značilnostmi (drevesa, poti, odprt teren itd.)

◆ Nastavitev:

1. Izberite 5–7 postaj vzdolž poti ali na velikem naravnem prostoru.
2. Na vsaki postaji bodo učenci:
 - Prepoznajte naravni namig (npr. drevo, ki se nagiba stran od vetra, rast mahu, dolžina sence).
 - Razložite, kaj jim pove (npr. prevladujoča smer vetra, smeri sveta, raven vlage).
 - Na podlagi namiga sprejmite odločitev o navigaciji ali varnosti:
 - Bi kampirali tukaj?
 - Katera smer je sever?
 - Kakšen je verjeten vremenski vzorec?

Primer:

- **Namig:** Drevesa z lubjem, oguljenim na eni strani.
- **Razlaga:** Verjetno jeleni drgnejo rogovje – živalska pot v bližini.
- **Odločitev:** Izogibajte se kampiranju na tem hodniku.

3. Zaključite s skupinsko razpravo: Katere namige je bilo enostavno/težko opaziti? Kateri bi pomagali v scenariju preživetja?

Čas: 45–60 minut.

Vaje: Naravna orientacija, ekološko sklepanje, odločanje, okoljska pismenost.



MODUL ŠT. 2

Praktične tehnike na prostem

Enota 1: Gradnja zavetišča

Enota 2: Kurjenje ognja

Enota 3: Iskanje in čiščenje vode

Enota 4: Hrana v divjini

Enota 5: Higiena in zdravje



Vodnik za odločanje o vremenu in terenu

Vroče in suho vreme

- Najprej hidracija: Pred odhodom iz tabora vedno preverite zaloge vode – načrtujte vsaj 1 liter na uro aktivnosti.
- Kuhanje: Namesto odprtega ognja uporabljajte plinske štedilnike – veliko tveganje požara!
- Nasvet za odpornost: Utrujenost in razdražljivost se v vročini povečata – spodbujajte odmore in preverjanje partnerjev.

Deževno in vlažno vreme

- Ostanite suhi, ostanite topli: Mokra oblačila hitro ohladijo telo – uporabljajte plastenje in vodoodporne prevleke.
- Postavite tabor visoko: Izogibajte se dolinam, rečnim bregovom ali kotanjam, kjer se zbira voda.
- Kuhanje: Za kuhanje naredite majhno prevleko za dež; drva naj bodo suha v ponjavah ali vrečah.
- Gibanje: Mokre skale in korenine so spolzke – premikajte se počasi in v parih.
- Nasvet za odpornost: Ohranite moralo s humorjem in timskim delom; majhne rutine (kot je čas za čaj) pomagajo.

Megla in slaba vidljivost

- Ustavite se in se združite: Ne tavajte ločeno – vidljivost vara razdaljo.
- Uporabljajte orientacijske točke in kompas: Zaupajte instrumentom, ne intuiciji.
- Zvočni signali: Dogovorite se za žvižge ali krike, da ostanete povezani.
- Nasvet za odpornost: Mirno vodstvo in jasna komunikacija zmanjšujeta paniko.

Gorski ali skalnat teren

- Upravljanje tempa: Krajši koraki, enakomeren ritem.
- Nadzor obremenitve: Nahrbtnike imejte tesno ob telesu, izogibajte se nihanju teže.
- Vreme se hitro spreminja: Vedno se pripravite na nenadne padce temperature.
- Kuhanje in ogenj: Samo na varnih, ravnih območjih, stran od območij skalnih podorov.
- Nasvet za odpornost: Spodbujajte podporo in potrpežljivost – timsko delo preprečuje nesreče.

Gozd in gosto rastlinje

- Navigacija: Uporabljajte jasne smeri; poti označujte previdno (brez rezanja ali zarezovanja).
- Požar: Uporabljajte le obstoječa območja – v suhih gozdovih je veliko tveganje za požare v naravi.
- Shranjevanje hrane: Hrano obesite stran od spalnih prostorov (živali!).
- Nasvet za odpornost: Gibajte se tiho in opazujte naravo – čuječnost izboljša osredotočenost skupine.



Gradnja zavetišča

Teoretična vsebina (za mlade, stare 15–19 let)

Ustreznost

Gradnja zavetja je ena temeljnih veščin preživetja. V skladu s "pravilom trojk" v logiki preživetja lahko oseba v ekstremnih vremenskih razmerah običajno preživi le 3 ure brez zavetja (prim. Canterbury, D.: Bushcraft 101, 2014). Osnovna struktura, ki ščiti pred mrazom, vlago in vetrom, je lahko rešilna. Tudi v neekstremnih scenarijih zavetje nudi prostor za počitek, ustvarja strukturo in nudi psihološko varnost.

Vsebina predmeta

1. Zakaj je zavetje pomembno:

- Zaščita pred podhladitvijo, pregrevanjem, vlago, insekti
- Kraj za počitek ali spanje
- Psihološka korist: varnost, nadzor, orientacija

2. Izbira prave lokacije (Vir: Ray Mears, Essential Bushcraft, 2002):

- dvignjena in suha tla
- zaščiteno pred vetrom (izogibajte se pastem hladnega zraka ali vrtačam)
- ni tveganja zaradi odmrlih vej, živalskih poti, skalnih podorov, erozije
- v dosegu virov (npr. les, voda)

3. Materiali

- Naravno: veje, listi, lubje, trava, mah
- Umetno izdelano: ponjava, vrv, paracord, spalna podloga, bivak vreča
- Orodja: žepni nož, majhna žaga, rokavice (neobvezno)

4. Vrste zatočišč (prirejeno po Thomas, Dave: Survival Shelter Guide, 2020)



4. Tipi zavetišč (prirejeno po Thomas, Dave: *Survival Shelter Guide*, 2020)

Tip	Opis	Prednosti	Primerne situacije
Nagnjeno zavetišče	Poševna streha s steno zadaj	Hitro za postaviti, ena odprta stran	Veter iz ene smeri
A-okvir	Slemenjak z nagnjenima stranicama	Dobra stabilnost, vsesplošna uporaba	Deževne ali večdnevne postavitve
Tarp zavetišče	Platno obešeno z vrvico v različnih oblikah	Lahko, prilagodljivo, modularno	Lahko pakiranje, hitro postavljanje
Zavetnik iz naravnih materialov	Kupola iz naravnih materialov	Odlična izolacija, v sili	Lahko pakiranje, hitro postavljanje
	Kupola iz naravnih materialov	Odlična, izolacija, v sili	Mraz, nujne situacije



Učni proces / Metodologija

1. faza: Uvod (15 min)

- Vprašanje, ki nas je spodbudilo: "Kaj ljudje najprej potrebujejo v divjini?"
- Uporaba slik/videoposnetkov vrst zatočišč (flipchart ali projektor)
- Pojasnite učne cilje za učno uro

2. faza: Teorija (30 min)

- Voden prispevek inštruktorja
- Kratka predstavitev ali delovni list
- Primerjava tipov zavetišč s skupinsko razpravo

3. faza: Vaja (90 min)

- Oblikujte skupine (2–4 osebe)
- Naloga: "Zgradite funkcionalno zavetje glede na svojo okolico"
- Izbira gradiva je lahko prosta ali dodeljena
- Neobvezna dokumentacija s fotografijami ali kratkim videoposnetkom

Faza 4: Refleksija in zaključek (30 min)

- Kaj je dobro delovalo?
- Kaj bi naslednjič naredili drugače?
- Kontrolni seznam: Suho? Zaščiteno pred vetrom? Stabilno?
- Skupinska fotografija in čiščenje



Razširitev: Gradnja zavetišč v različnih podnebjih

- **Deževni gozd:** zračna zasnova, dvignjena od tal, da se prepreči vlaga
- **Hladno podnebje:** kompaktno, izolirano, odporno na veter
- **Puščava:** senčna, dobro prezračena, zaščita pred peskom

(Vir: Priročnik za preživetje SAS, Wiseman, J., 2004)

Časovnica (Skupaj: približno 3 ure)

1. Uvod in cilji: 15 min
2. Teorija in analiza lokacije: 30 min
3. Faza gradnje: 90 min
4. Zaključek in refleksija: 30 min

Opombe za moderatorje

- Varnost na prvem mestu: nikoli ne gradite zaklonišč pod mrtvimi drevesi ali na poplavnih območjih
- Gradite z mislijo na okolje – upoštevajte načela »Ne puščaj sledi«
- Spodbujajte timsko delo, delitev vlog in ustvarjalno razmišljanje

Potrebni materiali (odvisno od vrste zavetišča)

- Ponjava ali plastična folija
- Paracord / vrvica
- Naravni materiali (listi, veje, mah)
- Žepni nož, po želji majhna žaga
- Spalna podloga ali preproga
- Komplet prve pomoči
- Fotoaparati ali telefon za dokumentiranje



✓ Zaključek Gradnja lastnega zavetja ne uči le tehničnih veščin na prostem, temveč krepi tudi samozavest, timsko delo in globoko povezanost z naravo. Zavetje simbolizira zaščito, ustvarjalnost in zaupanje v lastne sposobnosti.

Viri in literatura:

- Canterbury, D. (2014): Osnove bogastva v naravi
- Mears, R. (2002): Bistvo gozdarstva
- Wiseman, J. (2004): Priročnik za preživetje SAS
- Thomas, D. (2020): Vodnik po zavetišču za preživetje



2. Izbira pravega mesta

(Vir: Ray Mears, Osnovno preživetje v naravi. *Bushcraft*, 202)



- dvignjena, suha tla
- zavet proti vetru (izogibamo se hladnim pastem ali
- ni nevarnosti s suhih vej, živalskih poti, padajočega kamenja, erozije
- na dosegu do virov (npr. les, voda)



3. Materiali:

Naturno: veje, listje, skorja, trava, mah

Človekovo delo: platno, vrvica, paracord, podloga za spanje

Orodje: žepni nož, majhna žaga, rokavice (po želji)

4. Tipi zavetišč (prirejeno po Thomas, Dave: *Survival Shelter Guide*, 2020)

Tip	Opis	Prednosti	Primerne situacije
Nagnjeno zavetišče	Poševna streha s steno zadaj	Hitro za postaviti, ena odprta stran	Veter iz ene smeri
A-okvir	Slemenjak z nagnjenima stranicama	Dobra stabilnost, vsesplošna uporaba	Deževne ali večdnevne postavitve
Tarp zavetišče	Platno obešeno z vrvico vrazličrit	Lahko prilagodljivo oblikah	Lahko pakiranje, hitro postavjanje
Zavetnik iz naravnih materialov	Kupola iz naravnih materialov	Odlična izolacija, v siti	Mraz, nujne situacije





NAGNJENO
ZAVETIŠČE



A-OKVIR



TARP ZAVETIŠČE



ZAVETNIK IZ
NARAVNIH
MATERIALOV



Pripravljanje ognja – pravi način

Teoretična vsebina (za mlade, stare 15–19 let)

Skoraj ni nič bolj mirnega in očarljivega kot sedenje ob prasketajočem ognju pod zvezdnatim nebom. Toda zaradi naraščajočega tveganja požarov v naravi zaradi podnebnih sprememb in okoljskega stresa je pomembnejše kot kdaj koli prej razumeti, kako varno, odgovorno in učinkovito zakuriti ogenj.

Varnost na prvem mestu – Požar kot odgovornost

Ogenj ni igrarica. Že majhna iskra lahko povzroči veliko škodo, če z njo ne ravnamo previdno.

- **Ognja nikoli ne puščajte brez nadzora** – požari se lahko hitro in nepričakovano širijo. Vedno mora biti prisotna ena oseba, ki ga nadzoruje [1].
- **Zgradite primerno ognjišče** – Izkoplajte plitvo jamo in jo obdajte z obročem kamnov, da zadržite plamene. Izogibajte se plastovitim ali rečnim kamnom – ti lahko zaradi kopičenja pare ujamejo vlago in pri segrevanju eksplodirajo [2].
- **Nikoli ne sežigajte smeti** – še posebej ne plastike ali folije. Te sproščajo strupene hlape, kot so dioksini, furani in težke kovine, ki so škodljivi za ljudi in naravo [3].
- **Izogibajte se kurjenju ognja na šotiščih ali tleh, bogatih z organskimi snovmi** – ta se lahko vname pod površino in tli več dni, kar lahko povzroči obsežne požare v naravi [4].
- **Ne kurite ognja na skalah ali balvanih** – močna vročina lahko povzroči, da se zaradi toplotnih obremenitev razpokajo ali razcepijo.
- **Imejte pripravljeno gasilsko orodje** – vedro vode, peska ali lopate lahko hitro pomagajo pri obvladovanju nevarnosti.
- **Temeljito pogasite** – pepel mešajte z vodo, dokler se ne ohladi na dotik. Ne sme ostati žerjavica.

Viri:

[1] Gozdarska služba ZDA – Smernice za varnost pri požarih v taboru [2] Priročnik ameriških skavtov (14. izdaja) [3] Agencija za varstvo okolja (EPA): Dejstva o odprtem kurjenju [4] Globalna pobuda za šotišča – Poročilo UNEP o šotnih požarih



🌲 Nabiranje lesa – s sistemom

Dobro zakurjen ogenj se začne že dolgo preden prižgete vžigalico. Ključnega pomena je izbira pravega lesa in njegova organizacija.

- **Trud** – Tanke, suhe vejice (debeline manj kot 1 mm), suha trava, brezovo lubje ali celo vlakna iz sušilnega stroja. **Morajo se zlahka vžgati.**
- **Vžigalne veje** – Nekoliko debelejšje veje (do debeline palca). Pomagajo pri prehodu ognja iz iskre v plamen.
- **Drva za kurjavo** – Večja polena ali cepljen les, idealno začinjen (sušen vsaj 6–12 mesecev), da se zmanjša dim in poveča toplota.

➔ Preden zakurite ogenj, sortirajte in zložite drva. To vam bo pomagalo učinkovito kuriti in oskrbovati ogenj.

🔥 Kurjenje ognja – korak za korakom

1. **Začnite z majhnim** – Začnite z gnezdom iz trske, nato pa dodajte trske v stožcu ali mreži.
2. **Zagotovite pretok zraka** – kisik je bistvenega pomena. Izogibajte se kompaktnim kupom, ki blokirajo prezračevanje.
3. **Prižgite od dna** – Prižgite ogenj in pustite, da se plamen naravno dviga skozi plasti.

🔥 Strukture za ogenj

- **Zvezdni ogenj** – radialna postavitve; idealna za dolgotrajno žerjavico in svetlobo.
- **Kuhinjski ogenj** – Plosko, kompaktno kurišče; stabilno za posodo.
- **Pagoda ogenj** – prekržani les; dobro gori tudi z rahlo vlažnim lesom. Primerno za začetnike.

Nasvet: Vedno začnite z majhnimi količinami in jih povečujte, ko ogenj postane stabilnejši.



🌿 Vrste lesa – kateri je najboljši?

Vsa drva ne gorijo enako. Razumevanje vrst lesa vam pomaga nadzorovati toploto, dim in trajanje gorenja.

- **Mehki les (npr. bor, smreka):**
 - Prednosti: Lahka, enostavna za cepljenje, hitro vžiganje.
 - Slabosti: Hitro gori z malo toplote; bogata s smolo – več dima.
- **Trdi les (npr. hrast, bukev, javor):**
 - Prednosti: Visoka gostota energije, dolgo gorenje, enakomerna toplota.
 - Slabosti: Težje jih je prižgati, težje jih je nositi.
- **Macesen:**
 - Pozor: Smola povzroča pokanje in bruhanje žerjavice. Ni primerno za tesne prostore ali šotore.

Vir: Gozdarski dokument FAO 202 – Priročnik za lesna goriva, 2017

Vrste lesa – Kaj najbolj deluje?

Vsi leseni hlodi ne gorijo enako. Poznavanje vrst lesa vam pomaga uravnati toploto, dim in trajanje.

<div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 5px; text-align: center;">Mehak les</div> <p style="text-align: center;">(npr. bor, smreka)</p>  <p>PROS: Lahek, lahka cepitev, hitro gorenje</p> <p>PAZIMO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hitro izgori ob majhni toploti, smolnat – več dima <hr/> <p>PREDNOSTI:</p> <ul style="list-style-type: none"> 🔥 Lahek, lahka cepitev, hitro gorenje <p>PAZIMO: Hitro izgori ob majhni toploti, smolnat – več dima</p>	<div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 5px; text-align: center;">Trd les</div> <p style="text-align: center;">(npr. hrast, bukev, javor)</p>  <p>PROS: Visoka energijska vrednost, dolgotrajno, enakomerno gorenje</p> <p>PAZIMO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Težje prenašanje <hr/> <p>PREDNOSTI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visoka energijska vrednost • dolgotrajno, enakomerno gorenje 	<div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 5px; text-align: center;">Macesen</div>  <p>POZOR: Smola povzroča pokanje in bruhanje žerjavice. Ni primerno za tesne prostore ali šotore.</p> <hr/> <p>POZOR:</p> <p>⚠️ Smola povzroča pokanje in bruhanje žerjavice. Ni primerno za tesne prostore ali šotore.</p>
---	--	--

Vir: FAO Forestry Paper 202 – Priročnik za lesna goriva, 2017



🔥 Po požaru - Ne puščaj sledi

Tudi velik požar se mora enkrat končati.

- Pustite, da ogenj popolnoma dogori. Pepel pogasite z vodo.
- Premešajte in ponavljajte, dokler se ne ohladi na dotik.
- Obnovite lokacijo: Odstranite kamne za ognjene obroče, potresite hladen pepel in po potrebi prekrijte brazgotine z zemljo ali listjem.
- Pustite kraj v boljšem stanju, kot ste ga našli - ključna etika preživljanja prostega časa na prostem.

Vir: Center za etiko na prostem »Ne puščaj sledi« - www.LNT.org

🔪 Vaja dela mojstra

Kurjenje ognja je osnovna veščina v divjini. Gradi potrpežljivost, odgovornost in okoljsko ozaveščenost. Vadite v varnih okoljih, spoštujte prepovedi ali omejitve kurjenja in učite druge, kar ste se naučili.

Sčasoma se boste naučili "brati" ogenj - kaj potrebuje, kdaj ga hraniti in kdaj ga pustiti počivati.

✅ Zadnji izziv

Načrtujte in izvedite celoten večer ob tabornem ognju za svojo skupino:

- Zakurite in upravljajte ogenj
- Pripravite varnostne ukrepe
- Skuhajte nekaj preprostega (npr. kruh na palčki)
- Pustite spletno mesto brezhibno

🔥 Po zaključku si prislužite značko ali naziv »Gasilski mojster«!

POSTAVITVE TABORNIH OGNJEV



ZVEZDASTI OGENJ
Idealen za žerjavico, toploto in svetlobo



OGLJNI OGENJ
Ravno, kompaktno ognjišče za kotliček ali ponev




PAGODA OGENJ
Kamnasta zložena skladnja, dobro gori vlážen les

🔥 **Vedno začnite z majhnim ognjem in ga širite, ko postane stabilen.**


Vir: FAO Forestry Paper 202 – Priročnik za lesna goriva, 2017



Iskanje in čiščenje vode




Teoretična vsebina (za mlade, stare 15-19 let)  Zakaj je voda tako pomembna?

Človeško telo je sestavljeno iz približno 60 % vode. Ustrezna hidracija je ključnega pomena še posebej med telesno aktivnostjo, v vročini ali pod stresom. Že blaga dehidracija lahko znatno vpliva na koncentracijo, moč in razpoloženje.

 **Vir:** Zvezni center za zdravstveno vzgojo (BZgA): Pitje v vsakdanjem življenju

Koliko vode potrebujete na prostem?



Potrebe po vodi so močno odvisne od vremena, terena in telesne aktivnosti. Okvirna smernica:

-  2-4 litre na dan (več v vročem vremenu ali med intenzivno aktivnostjo)
-  Dodajte 1-2 litra, če kuhate obroke
-  **Nasvet:** Bolje je imeti preveč kot premalo.

 **Vir:** Nemški alpski klub (DAV): Pitje na poti

Preden greste - prinesite vodo

Ko odhajate od doma, napolnite vsaj dve plastenki z vodo iz pipe. V večini delov Evrope je to varno:





-  Voda iz pipe v državah EU je skladna z direktivo EU o pitni vodi (2020/2184)
-  V nekaterih regijah (npr. južna Evropa ali otoki) je najbolje preveriti lokalno ali uporabiti ustekleničeno vodo.

 **Viri:**

- Evropska komisija: Direktiva EU o pitni vodi (2020/2184)
- Nemška agencija za okolje: Pitna voda v Evropi






Na poti – Prepoznavanje vodnih virov

-  Številni pohodniški zemljevidi ali aplikacije (kot sta Komoot, Outdooractive) označujejo izvire
-  Gorski izviri (bistri, hladni, ki tečejo iz skale) so običajno pitni
-  Potoki skozi mesta: skrbno preverite onesnaženost; previdno poskusite majhno količino ali še bolje: prosite domačine za vodo
-  Tudi brez znanja jezika: dvignite prazno steklenico – ljudje bodo razumeli

 Vir: Ray Mears: Bistveno gozdarstvo (2003)

Možnosti čiščenja vode

Če uporabljate vodo iz naravnih virov, poskrbite, da bo varna za pitje:

-  Kuhajte vsaj 5 minut
-  Tablete za čiščenje (npr. Micropur Forte, Katadyn)
-  Prenosni filtri za vodo (npr. LifeStraw, Sawyer Mini)

 Viri:

- Wiseman, J. (2004): Priročnik za preživetje SAS
- Stiftung Warentest: Primerjava vodnih filtrov

Katera je najboljša steklenica?

Katera je najboljša steklenica?

Tip steklenice	Prednosti	Opombe
Rabljena PET steklenica	ugodno, lahka, povsod dostopna	izberite trpežne steklenice (ne pretanke)
Nerjaveče jeklo / Nalgene	vzdržljive, trajnostne	težje in običajno dražje
Širokousta steklenica	lahko čiščenje	idealna za vsakodnevno ali dolgotrajno uporabo
Zložljiv prenašalnik za vodo	velik volumen, nizka teža, ko je prazen	dobra izbira za bazna taborišča ali skupinsko uporabo



Tip steklenice	Prednosti	Opombe
 <p>Rabljena PET steklenica</p>	ugodno, lahka, povsod dostopna	izberite trpežne steklenice (ne pretanke)
 <p>Nerjaveče jeklo / Nalgene</p>	vzdržljive, trajnostne	težje in običajno dražje
 <p>Širokousta steklenica</p>	lahko čiščenje	idealna za vsakodnevno ali dolgotrajno uporabo
 <p>Zložljiv prenašalnik za vodo</p>	velik volumen, nizka teža, ko je prazen	dobra izbira za bazna taborišča ali skupinsko uporabo



Na poti – Prepoznavanje vodnih virov



Mnogi pohodniški zemljevidi ali aplikacije (npr. Komoot, Outdooractive) označujejo izvire



Gorski izviri (bistra, hladna voda, ki teče iz skale) so običajno pitni



Potoki skozi naselja: preverite onesnaženost; previdno poskusite zelo majhno količino ali še bolje povprašajte domačine po vodi



Tudi če ne govorite jezika: dvignite prazno steklenico – ljudje bodo razumeli

Vir: Ray Mears: *Essential Bushcraft* (2003)



Hrana v divjini

Teoretična vsebina (za mlade, stare 15–19 let)

Cilj: Zagotoviti osnovno znanje o varni in hranljivi hrani v naravi, ki omogoča preživetje brez dostopa do supermarketa.

1. Osnovna načela iskanja hrane

- Pravilo 3: Preživeti 3 tedne brez hrane je mogoče, vendar se moč in koncentracija hitro zmanjšata.
- Prednostna naloga: Najprej si zagotovite vodo, nato pa poiščite hrano.
- Varčujte z energijo: Ne porabite več energije, kot jo dobite s hrano.

2. Rastlinska hrana

Užitarne divje rastline (le z ustreznim znanjem!):

- Surovo: Jagode, oreški, divja jabolka
- Za čaj: kopriva, meta, bezeg
- Za solato: regrat, mleti bezeg, marjetice
- Kuhano: kopriva, kislica, trpotec

Nevarnosti: Nikoli ne jejte rastlin, ki jih ne morete jasno prepoznati!

Nasvet: Uporabite vodnik po divjih rastlinah ali aplikacijo, kot je »Flora Incognita«.

3. Začimbe in okus

- Uporabite nekaj primernih začimb
- Maščoba = okus in energija
- Pri cvrtju dodajte začimbe v vroče olje

Primeri:

- Zelišča: bazilika, origano, timijan
- Pikantno: poper, čili
- Osnovno: sol, jušna osnova, sojina omaka

4. Hrana živalskega izvora (le če je dovoljena in potrebna)

- Ribe: Ulovljene z ribiško vrvico ali improvizirano sulico
- Žuželke: vir beljakovin v nujnih primerih (npr. kobilice, mravlje)

Pomembno: Vedno spoštujte lokalne zakone in etične smernice.



SKUPINA 4: HRANA V DIVJINI

(Teoretična vsebina, za mladostnike, starost 15-19 let)

1 OSNOVNA NAČELA ISKANJA HRANE

Pravilo tri: Preživeti 3 tdne brez hrane je mogoče, vendar se moč in koncentracija hitro zmanjšata

Prednostno pridbite najprej vodo, nato začnite iskati hrano

Varčujte z energijo: Nepotrebno ne kurite več kot prieti s hrano



Kopriva

2 PREHRANA NA RASTLINSKI OSNOVI

Užitne divje rastline (samo s pravim znanjem!)

- Sveže: Jagodičevje, oreščki, gozdne jabolke

- Za solato: Regrat, medvedji dol, marjetice

- Kuhano: Kopriva, kislica, trpotec

Tip: Nasvet: V modro divjih rastlin se podučite z vodičem po rastlinah ali aplikacijo (npr. „Flora Incognita“)



Kopriva

Kislica

Trpotec

3 PREHRANA ŽIVALSKA OSNOVA

Uporabljajte le, če dovoljeno in potrebno)



- Use a feu vell suited spičes

- Okus: maščoba + energija

- Ko so žabe pečene, primešajte začimbe za okus

Examples:



- Zelišča:

- bazilika, origano, timijan

- Pekoče; poper, čili

- Osnovno: sol, jušna osnova

Vir: Ray Mears: *Essential Bushcraft* (2003)

5. Voda kot temelj

- **Voda pred jedjo!**
- **Varni viri: gorski izviri, čisti potoki (gorvodno od mest/kmetij)**
- **Metode čiščenja:**
 - Kuhajte vsaj 5 minut
 - Uporabite filtre ali tablete (npr. Micropur)
 - Ogljeni filter ali UV sterilizacija

Vir: »Pitna voda na poti«, Priročnik za aktivnosti na prostem, avtor T. Hinrichs

Dnevne potrebe po vodi: 2-4 litre ali več, odvisno od vremena in aktivnosti.

Nasveti za prevoz:

- Ponovno uporabljene PET steklenice (prepričajte se, da so trdne)
- Steklenice s širokim ustjem: lažje čiščenje
- Posode za vodo za skupine ali bazne tabore

Vir: www.outdoor-magazin.com



VODA KOT TEMELJ

VODA PRED HRANO!



METODE ČIŠČENJA:



Vremo vsaj
5 minut



Uporabite filtre Ogljeni filter
ali tablete ali
(npr. Micropur) UV sterilizacija

DNEVNE POTREBE PO VODI: 2-4 litre
odvisno od vremena oz. oz. aktivosti

NASVETI ZA PRENOS:

- Rabljene plastenke PET (naj bodo trpežne)
- Plastenke s širokim ustjem: lažje jih čistimo
- Kontejnerji za večje skupine oz. osnovne tabore



Vir: www.outdoor-magazin.com



Q 6. Kuhanje in priprava Osnovna oprema:

- Kovinska skodelica, nož, vžigalnik/vžigalice
- Zložljiva peč ali ogenj
- Lonec, ponev, kuhalna žlica, deska za rezanje, krpe, vreče za smeti

Metode kuhanja:

- Kuhanje v loncu ali pločevinki
- Cvrtje na ravnem kamnu
- Pečenje v žerjavici (npr. krompirja ali rib)
- Priprava čaja s svežimi zelišči

Transport in rok uporabnosti:

- Maslo v posodi
- Olje v trdi plastični steklenici
- Tekočine v vrečkah za zamrzovanje
- Sveži izdelki samo 1-3 dni

Vir: www.bergzeit.de, »Prehrana na pohodniških turah«

🌱 7. Ne puščajte sledi – Kuhanje in hrana

- Načrtujte vnaprej: Izberite obroke, ki ustvarjajo malo odpadkov in ne puščajo svežih ostankov.
- Izogibajte se embalaži za enkratno uporabo: uporabljajte posode za večkratno uporabo, vrečke iz blaga ali steklene kozarce.
- Kuhajte na obstoječih kuriščih ali štedilnikih: Izogibajte se ustvarjanju novih kurišč v naravi.
- Odgovorno uporabljajte lokalne vire: Za kuhanje ne uporabljajte vode iz majhnih ali občutljivih naravnih virov.
- Zapakirajte vse živilske odpadke: Tudi drobtine ali voda od testenin ne sodijo v naravo – živali lahko postanejo odvisne od človeške hrane.
- Uporabljajte biorazgradljivo milo varčno: Posodo pomivajte vsaj 50 metrov stran od katerega koli vira vode.
- Ločite in zapakirajte smeti: »Zapakiraj noter – zapakiraj ven.« Vse, kar prinesete, morate vrniti s seboj.



KUHANJE IN PRIPRAVA

OSNOVNA OPREMA:



Kovinski lonček, nož



Zložljiv kuhalnik
ali taborni ogenj

METODE KUHANJA:



Vrenje v loncu ali konzervi



Transport
& shelf life



Pečenje v
žerjavici
(npr. krompir
in ribe)

Making tea
s svežimi
zelišči

Prevoz in rok trajanja:

Sveži izdelki le
za 1-3 dni

Sveži izdelki le
za 1-3 dni

Source:
www.bergzeit.de



✗ 8. Česa se je treba izogibati

- Uživanje neznanih rastlin ali gob
- Uporaba pokvarjene ali sluzaste hrane
- Pitje neobdelane vode

**📖 9. Nadaljnji nasveti in literatura**

- "Užitne divje rastline" avtorjev Fleischhauer, Guthmann & Spiegelberger (AT Verlag)
- "Preživetje za začetnike" Hannesa Wimmerja
- "Bushcraft 101" avtorja Davea Canterburyja
- "Kuhanje na prostem" Carstena Botheja



10. Praktična naloga: Kuhanje skupaj v naravi

Cilj: Uporabiti in utrditi pridobljene veščine s praktičnimi izkušnjami.

Naloga:

1. Oblikujte majhne skupine (3–5 oseb).
2. Načrtujte preprost obrok z uporabo razpoložljivih sestavin (npr. zelenjavne ponev, zeliščni čaj, kruhove palčke).
3. Obrok pripravite na prostem s pomočjo kuhinjske opreme.
4. Osredotočite se na:
 - o Čistoča in varnost (zlasti v bližini ognja)
 - o Trajnostna raba virov (voda, les)
 - o Delo v ekipi
5. Dokumentirajte svojo izkušnjo (fotografija, kratko sporočilo, seja s povratnimi informacijami).

Cilj: Zgraditi samozavest pri kuhanju na prostem in uživati v skupni izkušnji.



Higiena in zdravje

Teoretična vsebina (za mlade, stare 15-19 let)

Higiena in zdravje – Ostanite čisti in zdravi na prostem

Uvod: Vzdrževanje higijene v naravi je lahko brez tušev in kopalnic izziv – vendar je bistveno. Dobra higiena preprečuje bolezni, izboljšuje dobro počutje in podpira moralo skupine. Z malo priprave in znanja je v divjini enostavno ostati čist in zdrav.

Higiena rok

- Pred kuhanjem, jedjo ali po uporabi stranišča si umijte roke s čisto vodo in biorazgradljivim milom.
- Če je vode malo: uporabite razkužilo za roke (najmanj 60 % alkohola) ali alkoholne robčke.

Vir: CDC – Čiste roke rešujejo življenja (www.cdc.gov/handwashing)



👉 Pravila uporabe stranišča v divjini

- Vedno izkopljite luknjo **globoko 15-20 cm** in **vsaj 50 m stran od vodnih virov**.
- Uporabite **biorazgradljiv toaletni papir** ali ga shranite v vrečki z zadrگو.
- Odpadke popolnoma zakopljite in nato razkužite roke.

Vir: Center za etiko na prostem »Ne puščaj sledi« (www.Int.org)

👉 Nega telesa brez tuširanja

- Redno umivajte z **mokro krpo ali gobo**.
- Naravne vodne površine uporabljajte samo z **okolju prijaznim milom**.
- Fokusna področja: obraz, stopala, pazduhe, dimlje.
- Če je mogoče, **vsak dan menjajte oblačila**; vlažna oblačila sušite na soncu.

👉 Oblačila in perilo

- Izogibajte se bivanju v prepotenih oblačilih – to povzroča **draženje kože** in prehlad.
- Redno **zračite oblačila**.
- Spakirajte vsaj **1-2 menjavi** spodnjega perila in nogavic.

👉 Nega ran in prva pomoč

- Manjše rane očistite s **sterilno vodo** ali razkužilom.
- Pokrijte s čistim povojem.
- Nosite **komplet prve pomoči** z:
 - Obliži, gaza, razkužilni robčki
 - Pinceta (npr. za klope)
 - Obliži za žulje, protibolečinska zdravila

Vir: Nemški rdeči križ (DRK), Smernice za prvo pomoč na prostem

👉 Zaščita pred insekti

- Na območjih z visokim tveganjem nosite **dolge rokave in hlače**.
- Uporabite **naravne repelente** (citronela) ali kemične spreje (DEET, ikaridin).
- Po potrebi spite pod **mrežami proti komarjem**.

👉 Vzdrževanje zdravja

- Pijte dovolj (**vsaj 2 litra/dan**).
- Jejte uravnotežene obroke in ustrezno počivajte.
- Če se počutite omotično, šibko ali slabo, dajte znak – **pogovorite se z vodjo**.



ZDRAVJE IN HIGIENA V DIVJINI

PRAKSE

- ✓ Vedno izkopljemo luknjo globoko 15–20 cm in vsaj 50 m proč od vodnih virov.
- ✓ Odplake zakopljemo tiho in si po tem razkužimo roke.



Vir: Leave No Trace Slovenija (Int.org)

SKRB ZA RANE IN PRVA POMOČ

- ✓ Manjše rane očistimo s sterilno vodo ali razkužilom.
- ✓ Pokrijemo jih s čistim povojem.



Imejno poleg komplet prve pomoči:

- Oblizji, povoji; razkužilo, pinceta (za odsiranje klopov)
- Preventive za žulje, tablete proti bolečinam



Viri: Rdeči križ Slovenije (DRK), Smernice prve pomoči za dejavnosti na prostem

SKRB ZA TELO BREZ TUŠA

- ✓ Redno se umivamo z mokro krpo ali gobico.
- ✓ Uporabljamo naravno vodo in blago milo brez dišav.
- ✓ Pozornost posvetimo pazduham, obrazu, nogam, dimljem.
- ✓ Po potrebi čim prej preoblečemo mokra oblačila; mokra oblačila sušimo v senci.



ZAŠČITA PRED INSEKTI

- ✓ Nosimo dolge rokave in hlače na območjih z visokim tveganjem.
- ✓ Uporabljamo naravne repelente (citronela) ali kemične spreje (DEET, ikaridin).
- ✓ Spimo v šotorju, ki preprečuje vstop insektov.



ZAŠČITA PRED INSEKTI

- ✓ Nosimo dolge rokave in hlače na območjih z visokim tveganjem.
- ✓ Uporabljamo naravne repelente (citronela) ali kemične spreje (DEET, ikaridin).
- ✓ Spimo v šotorju, ki preprečuje vstop insektov.

OHRANJANJE ZDRAVJA

- ✓ Vsak dan spijemo vsaj 2 litra tekočine.
- ✓ Uživajmo redno in uravnoteženo prehrano.
- ✓ Sporočimo, če se počutimo omotične, slabotne ali bolne.



Vir: »Fit in the Wild«, Zvezni center za zdravstveno vzgojo (BZgA)

Zaključek: Tudi brez sodobnih objektov je mogoče ostati čist in zdrav v naravi. Ne gre za popolnost – gre za rutino, ozaveščenost in prilagajanje higiene okolju. Na ta način boste ostali varni, močni in uživali v času, preživetem na prostem!

 **Nadaljnje branje:**

- „Zunanja higiena in varnost“ – DAV (Nemški alpski klub)
- "Preživi!" Lesa Strouda
- »Ultralahka zunanja higiena« avtorja M. Hudsona



MODUL ŠT. 3

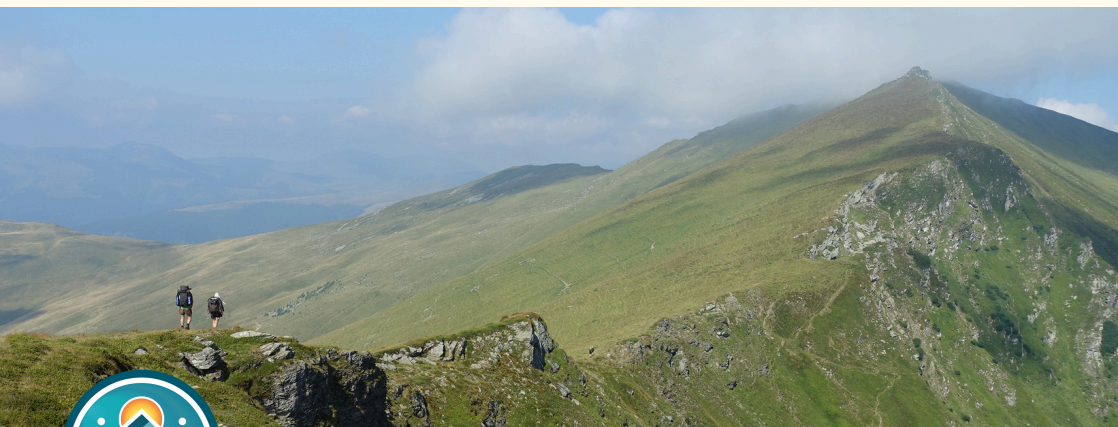
**Ozaveščenost o tveganjih in varnosti
Ostanite mirni, ostanite pametni, ostanite
varni v naravi**

**Enota 1: Gore – Ostanite varni,
ostanite pametni**

**Enota 2: Reke: lepe, mogočne
– in včasih tvegane**

**Enota 3: Deljenje prostora z
živalmi**

**Enota 4: Vreme – Branje
neba**



Gore – Ostanite varni, ostanite pametni

Gore so vznemirljivi kraji – a tudi tvegani, če niste pripravljeni. V spodnji tabeli si lahko ogledate nekaj najpogostejših nevarnosti, kako jih prepoznati in kaj storiti.


Najpogostejše nevarnosti v gorah


Nevarnost	Česa biti pozoren	Kaj storiti
Strm teren	Premikajoče se kamenje, pečine, mokre skale, nenadni prepadi	Hodite previdno, uporabljajte palice
Megla	Pot izgine, vse izgleda enako	Ostanite skupaj, ne ugibajte smeri
Mraz & veter	Mraz, nevihte, hiter oblak; Mrzlica, otrpli prsti, utrujenost	Preverite vremensko napoved, oblecite dodatne plasti, premikajte se, jejte
Nadmorska višina	Glavobol, kratka sapa	Počivajte, hidrirajte, umirite tempo
Pritisk vrstnikov	“Dajmo, gremo!”	Oglasite se – dobra skupina posluša
Utrujenost	Ko ste utrujeni pride do napak	Pogosto počivajte, preverjajte, kako se počuti vsak, edèn drugega

Ključne veščine obvladovanja tveganj, ki jih lahko vadite

Biti na prostem je zabavno, še boljše pa je, ko si pripravljen na to, kar se lahko zgodi. Tukaj je nekaj preprostih veščin, ki ti bodo pomagale ostati varen, miren in samozavesten na vsaki pustolovščini.

Pripravljalniške spretnosti

 **Oblačila** Nosite več plasti oblačil, da vam bo toplo, hladno ali suho, ko se vreme spreminja. Nepremočljiva jakna in trpežni čevlji ali škornji so uporabni – tudi na kratkih sprehodih.

 **Pakiranje** S seboj prinesite najnujnejše:

- Steklenica za vodo
- Majhen prigrizek
- Zemljevid ali telefon z baterijo
- Piščalka
- Odeja iz folije za nujne primere (so drobne, a pomembne)



🧠 Vaš 1-minutni načrt tveganja (USTAVI SE-PREVERI-ODLOČI SE-UKREPAJ)

1) STOP Za 10 sekund se ustavite. Ozrite se naokoli. Brez naglice = boljše odločitve.

2) PREVERITE Preglejte 4 stvari, ki hitro spreminjajo tveganje:

- Teren: strm? rahel? spolzek? pečine?
- Vreme: veter? dež? vročina? megla? (se lahko kmalu spremeni?)
- Ljudje: kako je s skupino? utrujeni? živčni? novi v tem?
- Čas: koliko je še dnevne svetlobe? Koliko je še do varnega izhoda?

3) ODLOČITE SE (izberite eno in jo povejte na glas) Izogibajte se: »To je zdaj preveč tvegano – izberemo varnejšo možnost.« Zmanjšajte: »Nadaljujemo, vendar počasneje / razmaknjeno / s palicami / vrvjo / drugačno potjo.« Sprejmite (nizko tveganje): »V redu je nadaljevati – ostanemo pozorni in ponovno preverimo čez 10-15 minut.«

4 PRAVILA PAKIRANJA



Plastenje

Ne pakirajte za eno temperaturo. spalirajte se tako, da lahko menjujete sloje glede na počutje.



Pripravljen na nujne primere

Tudi za kratek sprehod spakirajte vse, kar bi želeli imeti, če bi morali dve uri stati na miru: voda, hrana, toplota, zavetje.



Delimo si breme

Vsak ne potrebuje svoje prve pomoči, ampak nài jo kdo ima. Pogovorite se, kdo prinese kaj.



Časneje zмага

Če vreme izgleda super, odlično.

Časneje zмага

Če vreme izgleda super, odlično. Še vedno spakirajte, Če stvari ne gredo po načrtu.



4) UKREPAJ Kdo kaj naredi? (pari vodja / označevalec hrbta / prijatelji) Katera oprema pomaga? (plast, zemljevid/telefon, voda, piščalka) Kje je varno postajališče, če se stvari spremenijo? (drevesna meja, koča, avtobusna postaja, vas) Hitri primeri:

- Gorski greben postaja vetroven → Zmanjšajte: oblecite si jakne, povečajte razdaljo, obrnite se nazaj, če se sunki vetra okrepijo.
- Reka je videti mirna, a se nenadoma poglobi → Izogibajte se: ne vstopajte vanjo; izberite most ali plitvejši prehod.
- Prijatelj je tih + bled v hladnem dežju → Zmanjšajte: vroča pijača, dodatna plast oblačil, krajša pot do zavetja.
- Pravilo ponovnega preverjanja: Če se karkoli spremeni (teren, vreme, ljudje, čas), ponovite načrt.

Dejavnost - Opazovalci tveganj

S pomočjo spletnega zemljevida boste izbrali pravo pohodniško pot in poiskali mesta, kjer se lahko pojavijo tveganja – stvari, kot so zapletene poti, strmi hribi ali skrite nevarnosti.

Načrtovali boste, kot da vodite majhno skupino – ne da bi koga prestrašili, ampak da bi bili oseba, ki je pripravljena na vse.

Izberite svojo pot

Z aplikacijo zemljevida izberite naravni kraj, ki ga želite raziskati. To je lahko:

- Lokalna gozdna pot
- Sprehod po hribu ali gorah
- Ob reki ali naravna pot

Izberite kraj, ki ga poznate, ste ga že obiskali ali pa bi ga radi nekega dne obiskali.

Za ogled pobočij in naravnih značilnosti uporabite satelitski pogled ali sloj »teren«.

Prepoznajte tvegane dele

Pozorno preglejte izbrano pot. Poskusite najti vsaj 5 možnih tveganj. Za vsako se vprašajte:

- Kaj bi lahko ta del naredilo težaven ali nevaren?
- Kdaj bi bilo najbolj tvegano – v dežju, megli, vročini?

Kdo bi se tukaj lahko mučil – utrujena oseba, mlajša oseba, nekdo, ki se boji višine?



Nekaj primerov:

- Strma ali neravna tla
- Reke ali potoki za prečkanje
- Odprta območja brez zavetja
- Gozdovi z nizko vidljivostjo
- Dolgi odseki brez semaforja ali izvozov

Zapišite jih ali označite na zemljevidu.

Razmislite o rešitvah

Za vsako tveganje se vprašajte:

- Kaj bi pomagalo zmanjšati to tveganje?
- Kaj bi nekemu povedal, preden začnemo?
- Naj spremenim pot ali vzamem s seboj dodatno opremo?

Delite svoj načrt

Svoje ideje o poti in tveganjih boste predstavili preostali skupini. Bodite pripravljeni razložiti:

- Kateri kraj ste izbrali in zakaj
- Katera tveganja ste opazili
- Kako bi poskrbeli za varnost ljudi
- Učite se lahko tudi iz poti in idej drugih.

💡 Nasveti za dobro izvedbo

- Razmišljajte kot vodja – ne le »kaj je nevarno?«, ampak »kako lahko pomagam drugim, da se tukaj počutijo varne?«.
- Razmislite o različnih tipih ljudi: nekdo brez pohodniških izkušenj, otrok, nekdo živčen
- Uporabite lastne izkušnje – kdaj ste se na sprehodu ali pohodu počutili negotovo?

💬 Razmisli in razpravi

Po dejavnosti se lahko pogovorite o:

- Katera tveganja je bilo enostavno ali težko opaziti?
- Se je kdo v vaši ekipi ne strinjal?
- Bi se zdaj pri hoji po tej poti počutili bolj samozavestno? Zakaj?
- Kako takšno načrtovanje spremeni vaš pogled na naravo?



Reke: Lepe, mogočne – in včasih tvegane

Ste se že kdaj sprehodili ob reki in želeli skočiti vanjo? Ali pa ste opazovali deročo vodo in pomislili: "To ni videti pregloboko"? Reke so lahko na površju videti mirne, vendar lahko skrivajo nevarnosti, ki jih je težko videti.

V tej enoti si bomo ogledali, kako varno uživati v rekah – tako da bomo vedeli, na kaj moramo biti pozorni, kako se gibati po njih in kaj storiti, če gre kaj narobe.

Zakaj si reke zaslužijo spoštovanje

Reke niso samo voda. Ves čas se spreminjajo – tok, globina, oblika bregov. Zaradi tega so vznemirljive in tudi nepredvidljive. Tudi potok, ki je videti varen, ima lahko spodaj močan tok ali pa je globlji, kot se zdi.

Na kaj morate biti pozorni:

Pogoste rečne nevarnosti

- Spolzke skale in blatni bregovi – lahko padete ali si zvijete gleženj
- Močni tokovi – voda vas lahko potegne, tudi če je videti mirna
- Nenadni padci – struga lahko v nekaj sekundah postane plitva in globoka
- Skrite veje ali smeti – lahko se vam zataknejo za noge ali se spotaknete
- Hladna voda – skok v hladno vodo lahko povzroči šok v telesu in oteži dihanje
- Nenadne poplave – dež gorvodno lahko dvigne gladino vode brez opozorila

Kaj lahko storite, da ostanete varni

Ni se vam treba izogibati rekam – le bodite pametni v njihovi bližini. Tukaj je nekaj preprostih načinov za zmanjšanje tveganja:

- Nosite primerno obutev – sandali ali bose noge se ne oprijemajo dobro mokrih skal
- Hodite počasi – ne hitite v bližini vode, še posebej ne na neravnih tleh
- Ne približujte se robu – ohranjajte varno razdaljo, razen če vas vodja povabi bližje
- Ne skači in se ne potapljalj – tudi če to počne kdo drug, ne veš, kaj je spodaj
- Opazujte svojo skupino – preverjajte drug drugega, še posebej, če se zdi, da je kdo raztresen ali živčen
- Pred vstopom se posvetujte z vodnikom ali odraslo osebo – nikoli ne vstopajte v vodo, ne da bi se prej posvetovali z njim.



Kaj če gre kaj narobe?

- Če padete v vodo: Poskusite ostati mirni. Lebdite na hrbtu z nogami, usmerjenimi proti toku. Poiščite mesto, za katerega se lahko oprimate.
- Če kdo drug pade noter: Zakričite na pomoč, ne skačite noter. Če lahko, jim vrzite nekaj, za kar se bodo lahko oprijeli (palico, vrv ali vrečo).
- Vedno takoj povejte vodji – ne poskušajte vsega rešiti sami.

Ostati varen pomeni uživati več

Poznavanje tveganj ne pomeni, da morate ves čas skrbeti. Pomeni, da ste pozorni – in to vas dela močnejšega in varnejšega dela skupine.

Ko boste vedeli, kako se varno gibati v bližini rek, se boste med njihovim raziskovanjem počutili bolj samozavestno – in boste lahko pomagali tudi drugim.



Dejavnost: Sedi, glej, poslušaj – Branje reke

Včasih smo tako navajeni gibanja in govorjenja, da pozabimo, kako preprosto opazovati svet okoli sebe. Pri tej dejavnosti boste mirno sedeli ob reki ali potoku in opazovali – ne z nalogo, ki jo morate opraviti, ampak preprosto zato, da boste tam in vidite, kaj opazite.

Poslušali boste, opazovali in razmišljali. To vam bo pomagalo, da se boste uglasili z naravo, se zavedali okolice in opazili, kako se počutite ob določenem kraju – ne le tega, kaj se dogaja okoli vas.

1. Poiščite mesto

Izbrali boste varno mesto blizu reke, kjer boste sedeli. To naj bo mesto, kjer se boste počutili mirno, kjer boste lahko videli in slišali vodo. Razpršite se, da boste imeli nekaj osebnega prostora.

2. Ostanite tiho in samo opazujte

Sedite mirno. Ne govorite. Opazujte vodo. Poslušajte zvoke. Začutite zrak, tla, svoj dih.

Ni ti treba storiti ničesar – samo umiri se. Če ti misli tavajo, jih vrni k temu, kar je pred teboj.

3. Poskusite to, medtem ko sedite

Lahko pišeš, rišeš ali samo razmišljaš. Poskusi se vprašati:

- Kaj slišim? Blizu sebe? Daleč?
- Kaj se premika? Kaj je popolnoma negibno?
- Kakšen je občutek tega kraja – miren, močan, živahen, napet?
- Če bi bil mlajši ali bolj živčen, bi se ta kraj počutil drugače?
- Če bi ta reka lahko govorila, kaj bi povedala?

Ni ti treba odgovoriti na vse. Izberi samo tisto, kar se ti zdi zanimivo.



4. Ko se usedete

Zbrali se boste s skupino, da bi delili svoje mnenje (le če boste želeli). Morda boste govorili o:

- Nekaj presenetljivega, kar si opazil/a
- Kako se je kraj počutil v tebi
- Kaj mislite, da bi tukaj lahko doživel otrok ali nekdo, ki je nov v naravi

Nasveti za dobro delo

- Upočasnite se – to ni dirka
- V redu je, če se na začetku dolgočasiš – vztrajaj, tvoja osredotočenost se bo izostrila.
- Če vam misli tavajo, jih nežno vrnite v vodo
- Uporabljajte svoja čutila, ne le oči – poslušajte, čutite, celo vonjajte zrak
- Ne sodite svojih misli – to ni preizkus

Zakaj je pomembno

Ko si pozoren na takšen kraj, začneš opazovati stvari, ki jih drugi ljudje spregledajo – zvoke, občutke, majhne gibe. Zaradi tega si bolj ozaveščen, bolj prisoten in bolj povezan. To ni koristno le za varnost – je tudi del tega, zaradi česar je bivanje v naravi tako močno.



Deljenje prostora z živalmi

Ko ste zunaj – bodisi v gozdu, na hribu ali ob reki – niste sami. Veliko živali živi na istih mestih, kjer se sprehajamo, raziskujemo in kampiramo. Večina jih noče imeti nič z nami – včasih pa se nam poti prekrizajo. V tej enoti se boste naučili, kako opaziti znake živali, na katera tveganja morate biti pozorni in kako ostati mirni in varni v njihovi bližini.

Zakaj je pomembno

Večina živali vas ne bo motila. Bodisi so radovedne bodisi se poskušajo izogniti pogledu. Vendar to ne pomeni, da jih lahko ignoriramo. Biti pripravljen pomeni:

- Vedeti, katere živali so v bližini
- Razumevanje, česa ne smete početi (na primer, česa ne smete loviti ali hraniti)
- Ostanite mirni, če vas kaj preseneti

Ni se ti treba bati. Samo zavedaj se.

Živali, ki jih lahko srečate (in na kaj morate biti pozorni) Žuželke in klopi

- Čebele in ose pičijo, ko se počutijo ogrožene – ne udarjajte jih in ne paničarite.
- Klopi so drobni in se skrivajo v visoki travi. Nekateri prenašajo bolezni (kot je lajmska borelijoza), zato je pomembno, da si po hoji skozi grmovje ali visoko travo preverite kožo.
- Nosite dolge rokave in svetle barve ter uporabite sredstvo proti mrčesu, če ste dlje časa v gozdu.

Kače in male divje živali

- Na mnogih mestih kače (kot so gadovi) živijo na sončnih jasad ali blizu skal.
- So sramežljivi in ne bodo napadli, razen če jih stopite ali zgrabite.
- Pazite, kam stopite, še posebej na suhih in sončnih mestih

Ptice in veverice

- Te živali je zabavno opazovati – vendar se ne približujte preveč njihovim gnezdovom ali mladičem.
- Nekatero ptice (kot so galebi ali gosi) lahko sikajo ali mahajo s krili, če čutijo, da so njihovi mladiči v nevarnosti.



Večja divjina

- Odvisno od tega, kje ste, boste morda videli jelene, lisice ali celo divjega prašiča
- Te živali se običajno izogibajo ljudem, vendar se jim ne približujejo – tudi če se zdijo prijazni ali počasni
- Nikoli ne poskušajte hraniti ali se dotikati divjih živali

Kaj pa domače živali?

Če vaš pohod poteka skozi kmetijska zemljišča, boste morda hodili v bližini ovc, krav ali konj. Niso divje, so pa velike in so še vedno lahko tvegane.

- **Krave s teleti lahko postanejo zaščitniške in hodijo proti vam**
- **Konji lahko brcajo ali tečejo, če so presenečeni**
- Držite se označenih poti, ne lovite jih ali jih kličite ter se mirno sprehajajte po poljih.

Če ste v skupini in se sprehajate po polju s kravami:

- Ostani skupaj
- Hodi počasi in samozavestno
- Ne tecite in ne mahajte z rokami

Psi na poteh

Večina psov je prijaznih, vendar niso vsi pod nadzorom – še posebej v naravi, kjer so brez povodca.

- Če pes priteče k vam, ne kričite in ne tecite
- Stojte pri miru, roke imejte ob telesu in se izogibajte očesnemu stiku
- Če še naprej skače ali laja, pokličite na pomoč ali obvestite vodjo skupine.

Kaj storiti, če ste zaskrbljeni

- Povejte nekomu, če vidite žival in ne veste, kaj je to
- Če slišite brenčanje ali opazite kačo, se ustavite in počasi odmaknite
- Ne mečite hrane, ne lovite živali in ne pobirajte živalskih mladičev – njihovi starši so morda v bližini.
- Postavljajte vprašanja! Več ko veste, manj živčni boste.

V naravi si gost

Živali ves čas živijo v teh krajih – mi smo le na obisku. Ko pokažete spoštovanje in se gibljete ozaveščeno, bodo običajno storile enako. Poznavanje tveganj ne pomeni strahu – gre za to, da se počutite pripravljene in samozavestne.



ŽIVALI V NARAVI

ZAKAJ JE POMEMBNO?

- Vedeti, katere živali so blizu
- Razumeti, kaj ne smemo početi ob njih
- Ostati miren, če vas katera preseneti



KAČE IN DROBČENI ŽIVALI

- Kače kot je gad se skrivajo na sončnih jasih in blizu skal
- Pazite, kam stopate
- Uporabljajte repelent proti insektom



KAČE IN DROBČENI ŽIVALI

Če pohod peļje skozi kmetije, lahko srečate ovce, krave ali konje

- Krave z mladiči so lahko zasčitniške
- Uporabljajte repelent proti insektom



ŽIVALI, KI JIH MORATE POZNATI (IN PAZITI NANJE)

✦ ŽUŽKI IN KLOPI

☞ Čebele in ose pičijo ob nevarnosti- ne kričite ali mahajte

✦ Klopi se skriva v visoki travi, nekateri prenašajo bolezni kot je borelijoza



☞ PTICE IN VEVERICE

Ne približujte se gnezdrom, z katerih so mladički ptic

☞ Nekatere ptice kot so galebi ali krokarji lahko predstajajo nevarnost



KAJ PA KMETIJSKE ŽIVALI?

Ne glejte se jim v oči, ne hodite naravnost do krav, ovc ali konj

- Držite se poti, ne hodite k njim mirno jih ogovorite
- Držite se poti, ne hodite k njim mirno jih ogovorite



🐾 Včasih se divje živali preveč približajo ljudem – lisice v mestih, ptice, ki gnezdijo blizu poti, divji prašič blizu kmetij. Ljudje pogosto premaknejo, prestrašijo ali celo ubijejo živali, ko menijo, da predstavljajo tveganje.

Ampak ali je to pošteno? Ali bi morali imeti to pravico?

Ta debata vam omogoča, da raziščete različna stališča, vadite zagovarjanje svojih idej in slišite, kaj si mislijo drugi – tudi če se z njimi ne strinjate.

🕒 Kaj storiti

1. Razporejeni boste v ekipo:

- Ena stran pravi: Da, ljudem bi morali dovoliti nadzor nad divjimi živalmi
- Druga stran pravi: Ne, živali imajo pravico živeti svobodno brez vmešavanja

2. Vaša ekipa bo pripravila vaše argumente (10-15 minut):

- Kaj verjameš?
- Zakaj? Ali lahko navedete resnične primere?
- Kaj bi lahko rekla druga stran – in kako bi se lahko odzvali?

3. Imeli bomo kratko razpravo:

- Vsaka stran govori (brez kričanja, brez prekinjanja)
- Nato ga odpremo za vprašanja ali razmisleke
- Na koncu lahko delite tudi svoje osebno mnenje

✅ Pravila debate (preprosta in spoštljiva)

- Govorite iskreno – ni vam treba uporabljati prefinjenih besed
- En glas naenkrat – pred odgovorom pozorno poslušajte
- Izzivajte ideje, ne ljudi – ne delajte si tega osebno
- Ostanite odprti – v redu je, da si premislite
- Podpirajte drug drugega – tudi če ste živčni, ste del ekipe



Kako zgraditi svoje stališče

- Pomislite, kaj vam je pomembno – varnost? pravičnost? narava?
- Uporabite primere – resnična zgodba ali situacija je močnejša od zgolj mnenj
- Pojasnite, kako se počutite – čustva so upravičena, le bodite spoštljivi
- Podkrepite – dejstva, izkušnje ali zdrav razum so v pomoč.

Če se zataknete

- Vdihnite – tišina je dovoljena
- Prosite svojo ekipo za pomoč
- Recite: »Nisem prepričan, ampak mislim ...« – v redu je, da idejo raziščete na glas.

Po razpravi

Skupaj se bomo usedli in pogovorili o:

- Kaj te je presenetilo?
- Si spremenil/a svoje razmišljanje?
- Ali obstaja srednja pot med obema stranema?
- Kako bi ravnali v takšni realni situaciji?

Ni ti treba biti glasen, da te slišijo. Pomembno je, da je tvoje stališče resnično, spoštljivo in preiščljeno. Zaradi tega je ta pogovor smiseln – ne tekmovanje.



Vreme – Preberi nebo

Ko ste zunaj – bodisi v gozdu, na hribu ali blizu reke – je vreme vedno del zgodbe. Lahko se hitro spremeni in lahko spremeni vse: tla, vaše razpoloženje, vašo varnost in vaše odločitve.

Nekateri dnevi so popolni za raziskovanje. Drugi zahtevajo pametno razmišljanje, dobro opremo in sposobnost reči: »Moramo spremeniti načrt.« Ta enota govori o tem, kako opaziti, razumeti in se prilagoditi vremenu – ne le upati, da bo ostalo lepo.

Kaj lahko gre narobe?

Hladno + Mokro

- Če se vam oblačila premočijo in je hladno, lahko hitro izgubite telesno toploto – tudi spomladi ali jeseni
- Hladni prsti, tresenje in utrujenost so lahko zgodnji znaki hipotermije

Vroče + Suho

- Če predolgo hodite po soncu, ne da bi pili, se vam lahko zvrsti ali postane slabo.
- Glavoboli, utrujenost ali rdeča koža so lahko znaki toplotne izčrpanosti

Veter + nevihte

- Močan veter lahko zlomi veje, odpihne opremo ali povzroči izgubo ravnotežja
- Nevihte prinašajo strele – in nevarno je biti izpostavljen strelam na hribih ali pod visokimi drevesi

Megla ali slaba vidljivost

- Če poti ne vidite jasno, se lahko zlahka izgubite ali spregledate nevarnosti
- Morda ne opazite, kje je vaša skupina – ali od kod prihajate



VREME – POZORNO NA NEBO

Ko ste zunaj – ne glede na to, ali ste v gozdu, na hribu, ob reki ali kjerkoli drugje – vreme je vedno pomemben dejavnik, ki se lahko hitro spremeni in spremeni vse: tla, vaše razpoloženje, vašo varnost in vaše odločitve.

Nekateri dnevi so kot nalašč za raziskovanje. Drugi zahtevajo pametno razmišljanje, dobro opremo in sposobnost reči: „Načrt se mora spremeniti.“

Ta enota govori o tem, kako opaziti, razumeti in se prilagoditi vremenu – ne le upati, da bo ostalo lepo.

KAJ LAHKO GRE NAROBE?

MRZLO + MOKRO

- Če se oblačila premočijo in je hladno, lahko hitro izgubite telesno toploto – tudi spomladi ali jeseni
- Mrzli prsti, tresenie in utrujenost so lahko zgodnji znaki podhladitve



VROČE + SUHO

- Če predolgo hodite po soncu brez pitja, lahko postanete dehidrirani ali zbolite.
- Glavoboli, utrujenost in rdéca koza so lahko znaki toplotne izčrpanosti

VETER + NEVIHTE

- Močan veter lahko zlomi veje, odpihne opremo ali vam poruši ravnotežje
- Nevihte nosijo strele – nevarno se je izpostavljati na hribih ali pod visokimi drevesi



MEGLA ALI SLABA VIDNOST

- Če poti ne vidite jasno, se zlahka izgubite ali spregledate nevarnosti.



VETER + NEVIHTE

- Močan veter lahko zlomi veje, odpihne opremo ali vam poruši ravnotežje
- Nevihte nosijo strele – nevarno se je izpostavljati na hribih ali pod visokimi drevesi.



♥ Kaj vam pomaga ostati varni?

✓ Pametna oblačila

- Nosite več **plasti**: nekaj toplega, nekaj vodoodpornega, nekaj zračnega
- Izogibajte se bombažu, ko je mrzlo ali mokro – ostane vlažen
- Vedno prinesite **dodatno toploto**, tudi če se dan začne sončno

✓ Desna prestava

- Jakna, odporna proti dežju
- Klobuk, rokavice (ja, tudi spomladi)
- Steklenica za vodo
- Krema za sončenje + sončna očala
- Prigrizek za nujne primere
- Suhe nogavice (prelomnica!)

✓ Ozaveščenost o vremenu

- Preden greste, preverite vremensko napoved
- Naučite se opaziti spremembe: temne oblake, spremembe vetra, hladen zrak
- Pogovorite se, če vam je prevroče, premrzlo ali se vam vrti – ni sramota poslušati svojega telesa

☀ Kako je vreme povezano z vsem ostalim

- V **gozdu** dež naredi korenine in liste spolzke
- V **gorah** lahko megla in veter zabaven sprehod spremenita v tvegan vzpon
- Ob **reki** vas vroče sonce žeja – a vas lahko tudi mika, da brez pomisleka skočite v vodo
- Pri **živalih** vreme vpliva na njihovo vedenje – in na vaše. Ose ljubijo vročino, kače ljubijo sonce, krave se lahko stiskajo v vetru.



Vreme ne samo povečuje tveganje – spreminja pravila.

Kaj opazite?

Biti pozoren na vreme pomeni več kot le preverjanje aplikacije. Gre za to, da opazimo:

- Kako se vaše telo počuti pri različnih temperaturah
- Kako se spreminja tvoje razpoloženje (te mraz utiša? Vas sonce sili k hitenju?)
- Kako se vaša skupina odreže – ali je kdo videti prestrašen, utrujen ali preveč vznemirjen?

Bolj ko boste pozorni, varneje in bolj samozavestno se boste počutili – in bolj zabavno se boste imeli.

Ne pozabite:

Za odličen čas ne potrebujete popolnega vremena.

Potrebujete le pravo miselnost, opremo in odločitve, da se varno premikate z vremenom, ne proti njemu.

<p>PAMETNA OBLAČILA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oblecite se v plasteh: nekaj toplega, nekaj nepremočljivega, nekaj zračnega, • Izognite se bombažu, ko je hladno ali mokro – dlje ostane vlažen. • Vedno prinesite dodatna topla oblačila, četudi je dan sprva sončen. 	<p>POZORNOST NA VREME</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preverite vremensko napoved, preden greste • Naučite se prepoznavati slabo vreme: temne oblake, spremembo vetra, hladen zrak, • Povejte, če vam je prevroče, prehladno ali omotično – ni sramotno, če poslušate svoje telo 
<p>PRIMERNA OPREMA</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Nepremočljiva jakna • Kapa, rokavice • Klenka • Sončna krema in sončna očala • Suhe nogavice (prava spremembaa) 	<p>KAKO JE VREME POVEZANO Z VSEM OSTALIM</p>  <ul style="list-style-type: none"> • V gozdu dež namoči korenine in dela listje spolzko. • V gorah lahko megla in veter spremenita zabavno hojo v tvegano • Ob reki ste zaradi vročine žejnija lahko vas preveč premami, da bi brez pomisleka skočili noter
<p>PRIMERNA OPREMA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nepremočljiva jakna • Kapa, rokavice • Klenka • Sončna krema in sončna očala • Suhe nogavice (prava sprememba igre!) 	<p>KAKO JE VREME POVEZANO Z VSEM OSTALIM</p>  <ul style="list-style-type: none"> • V gozdu lahko megla in veter spremenita zabavno hojo v tvegano



Dejavnost: Vremenska releja scenarijev**1. Pripravite se**

Vaš moderator bo pripravil komplet kartic z vremenskimi scenariji. Vsaka opisuje nekaj, kar se lahko zgodi zunaj – vaša naloga pa je, da ugotovite, kaj bi storili.

2. Ustvarite ekipe

Razdelite se v ekipe po 4–6 ljudi. Poskrbite, da bo imel vsakdo možnost govoriti in pisati.

3. Rešite scenarij

Za vsak scenarij bo vaša ekipa:

1. Prepoznajte tveganje – Kaj bi lahko šlo tukaj narobe?
2. Odločite se – kaj je najbolje storiti zdaj?
3. Načrtujte vnaprej – katera oprema, znanje ali dejanje bi vam pomagalo?

Za vsakega boste imeli le nekaj minut – dobro premislite, se skupaj odločite in zapišite svoje odgovore.

4. Zaključna refleksija skupine

Ko vse ekipe končajo, delite svoje najljubše ali najtežje scenarije. Pogovorite se o:

- Katere so vas presenetile?
- Kaj so se različne ekipe odločile storiti?
- Kaj bi naslednjič spakirali ali naredili drugače?

Nasveti za vas

- Ne potrebujete popolnih odgovorov – le jasno in varno razmišljanje.
- Preden se lotite dela, poslušajte svojo ekipo.
- Bodite ustvarjalni – pravo vreme je nepredvidljivo!
- Če vas kaj v scenariju zmede, postavite vprašanja.



Dejavnost: Spakirajte se glede na vreme

1. Scenarij

Vaša ekipa bo dobila izziv na prostem, kot je eden od teh:
Ta scenarij boste uporabili kot vodilo pri svojih odločitvah.

♥ 2. Kup opreme

Imeli boste dolg seznam možnih predmetov – ali prave opreme. Nekaterne stvari so očitno uporabne, druge pa so morda neuporabne ali pa celo poslabšajo stvari.

🧠 3. Izziv pakiranja

Vaša ekipa ima 10–15 minut časa, da:

- Izberite 5–8 elementov, ki ustrezajo vašemu scenariju
- Zapišite, zakaj ste izbrali vsakega od njih
- Bodite pripravljeni skupini razložiti svoje odločitve

🗨️ 4. Delite svoj paket

Vsaka skupina bo predstavila:

- Kaj si spakiral/a
- Zakaj so te stvari pomembne
- Česa nisi prinesel in zakaj

Lahko pa si tudi podate povratne informacije o nahrbtnikih drug drugega. Je katera ekipa pozabila kaj pomembnega? Ali pa je preveč spakirala?

💬 Vprašanja za razmislek

- O kateri temi se je vaša ekipa največ prepirala?
- Si spakiral preveč ali premalo?
- Bi spremenili svoje odločitve, če bi morali sami nositi torbo?
- Kako pripravljenost spremeni vaše počutje na prostem?
- Kaj boste naslednjič, ko boste šli ven, spakirali drugače?

💡 Nasveti za vas

- Pomislite na vreme, ne le na udobje
- Ne nasedajte predmetom, ki so videti uporabni, vendar v vašem specifičnem primeru ne pomagajo
- Vprašajte se: »Ali mi to res pomaga, da ostanem varen, suh, topel ali pripravljen?«



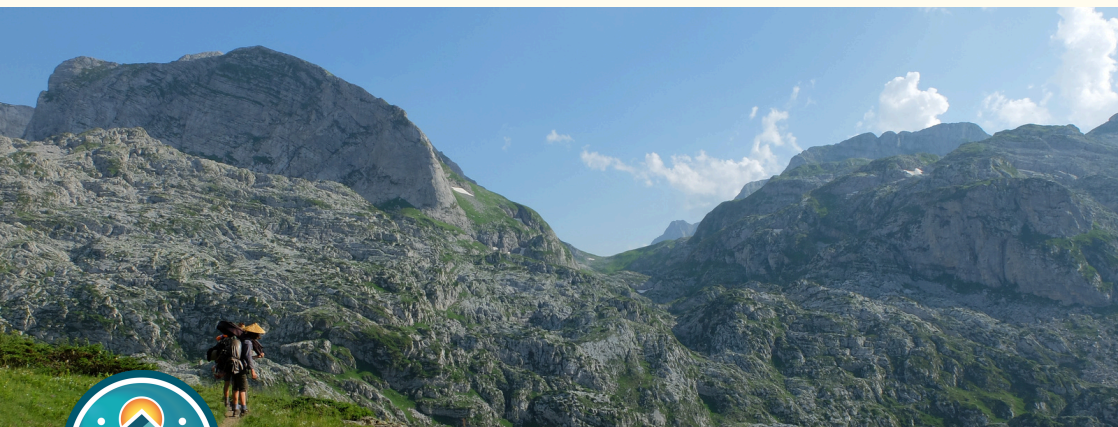
MODUL ŠT. 4

Bistvene stvari za timsko delo

Enota 1: Faze razvoja ekipe

Enota 2: Vloge in prispevki v ekipi

Enota 3: Aktivno poslušanje in komunikacija



Faze razvoja ekipe

Teorija Kaj so faze razvoja ekipe?

Ste že kdaj opazili, kako se skupina neznancev počasi spremeni v tesno povezano ekipo? Naj gre za začetek novega šolskega leta, pridružitve športni ekipi ali pustolovščino na prostem z novimi ljudmi, ekipe ne delujejo čarobno dobro že od prvega dne. Gredo skozi predvidljive faze.

Leta 1965 je psiholog Bruce Tuckman odkril, da vse ekipe – od šolskih projektnih skupin do profesionalnih športnih ekip – sledijo istemu vzorcu razvoja. Opredelil je pet stopenj, ki jih doživi vsaka ekipa:

Pojasnjenih 5 stopenj

1. OBLIKOVANJE 🍷

"Lepo te je spoznati!"

To je faza medenih tednov, ko se vsi obnašajo kar najbolje. Ljudje so:

- Biti vljuden in prijazen
- Spoznavanje drug drugega
- Ugotoviti, kaj naj bi ekipa počela
- Iščejo smernice pri voditeljih
- Izogibanje konfliktom (vsi so še vedno prijazni!)

Na prostem: Vsi so navdušeni nad pustolovščino, si delijo prigrizke in postavljajo osnovna vprašanja, kot sta "Kam gremo na pohod?" ali "Kdo je prinesel zemljevid?"

2. NEVIHTA ⚡

"Počakaj, tako ne bi smeli!" Resničnost udari! Takrat se začnejo pojavljati konflikti in nesoglasja:

- Ljudje imajo različne predstave o tem, kako bi bilo treba stvari narediti
- Osebnosti se spopadajo
- Nekateri ljudje poskušajo prevzeti nadzor, medtem ko se drugi upirajo
- Frustracija se kopiči, ko stvari ne gredo gladko
- Ekipa se morda počuti, kot da razpada

Na prostem: Prepri o tem, katero pot ubrati, kdo nosi katero opremo ali nesoglasja glede tempa. Nekdo se lahko pritožuje, da drugi ne zmorejo dovolj dobro.



3. NORMIRANJE 📄

"Prav, dajmo to skupaj ugotoviti."

Nevihta se začne umirjati, ko ekipa najde svoj ritem:

- Ljudje se začnejo razumeti in sprejemati
- Določena so temeljna pravila in pričakovanja
- Vloge postanejo jasnejše (kdo je v čem dober)
- Zaupanje se začne graditi
- Ekipa razvije svoj "način dela"

Na prostem: Skupina določi tempo pohoda, ki ustreza vsem, ugotovi, kdo je dober v navigaciji in kdo v kuhanju, ter ustvari sisteme za delitev odgovornosti.

4. NASTOPANJE @

"Zmoremo!" or "To imamo!"

Tu se zgodi čarovnija! Ekipa zdaj deluje kot dobro naoljen stroj:

- Visoka produktivnost in učinkovitost
- Ljudje se naravno podpirajo
- Težave se hitro rešijo
- Vsak pozna svojo vlogo in jo dobro opravlja
- Poudarek je na skupnem doseganju ciljev

V zunanjem okolju: Ekipa se gladko spopada z izzivi, naravno podpira člane, ki se spopadajo s težavami, skupaj hitro sprejema odločitve in se samozavestno spopada z ovirami.

5. PREKINITEV 🏆

"Hvala za spomine!"

Imenuje se tudi "žalovanje", to je, ko je delo ekipe končano:

- Skupno praznovanje dosežkov
- Razmišljanje o naučenem
- Poslovitev (ki je lahko čustvena!)
- Prehod na nove ekipe ali projekte

Na prostem: Zadnji taborni ogenj, deljenje najljubših spominov s potovanja, izmenjava kontaktnih podatkov in občutek žalosti, da se pustolovščina končuje.



Zakaj je to pomembno?

Razumevanje teh faz vam pomaga:

- Med fazo nevihte bodite potrpežljivi (to je normalno!).
- Prepoznajte, kdaj vaša ekipa napreduje
- Pomagajte svoji ekipi bolj gladko prehajati skozi faze
- Ne jemljite konfliktov osebno – so del procesa
- Cenite pot, ki jo vaša ekipa prehodi skupaj

Ključne točke, ki si jih je treba zapomniti:

- Vse ekipe gredo skozi te faze – to je povsem normalno
- Faz ne morete preskočiti – vsaka je potrebna
- Ekipe se lahko vrnejo na prejšnje faze, ko se pojavijo novi izzivi
- Vse ekipe ne dosegajo želenih rezultatov – nekatere se zataknejo v igri Storming.
- Potovanje skozi stopnje lahko traja ure, dni, tedne ali mesece

Praktična dejavnost: Analiza videa - Prepoznavanje 5 stopenj

Kaj boste počeli: Oglejte si ta YouTube videoposnetek o razvoju ekipe in prepoznajte primere vsake od petih Tuckmanovih faz.

Video: "5 stopenj razvoja ekipe" [🔗 https://www.youtube.com/watch?v=osNrBLH374A](https://www.youtube.com/watch?v=osNrBLH374A)

Tvoja naloga: Med opazovanjem izpolni spodnji delovni list. Poišči trenutke, ki prikazujejo posamezno stopnjo, in zapiši, kaj opaziš.



Delovni list:

Faza	Opis	Kaj sem opazil	Čas v videu
FORMIRANJE 😐	Prezentacije, vljudnost, negotovost, iskanje vodje		
VIHARJENJE ☁️	Konflikti, nestrinjanja, frustracija, boje za moč		
NORMIRANJE 📄	Dogovori, razdelitev vlog, kompromise		
IZVAJANJE 🤝	Poišči: gladko sodelovanje, reševanje problemov, doseganje ciljev		
IZVAJANJE 🤝	Poišči: gladko sodelovanje, reševanje problemov, doseganje ciljev		
ZAKLJUČEVANJE 👉	Praznovanje, razmislek, poslavljanje		

Vprašanja za razpravo: Po ogledu razmislite o:

1. Katera faza v videu se je zdela za ekipo najzahtevnejša?
2. Kaj je ekipi pomagalo pri prehodu iz Storminga v Norming?
3. Se spomnite kdaj v svojem življenju, ko ste izkusili te faze?
4. Kako vam lahko prepoznavanje teh faz pomaga v prihodnjih timskih situacijah?

Dodatni izziv: Pomislite na nedavno izkušnjo z ekipo (športna ekipa, šolski projekt, skupina prijateljev, ki nekaj načrtuje). Ali lahko ugotovite, skozi katere faze je šla vaša ekipa? Napišite kratek odstavek, ki opisuje pot vaše ekipe z uporabo Tuckmanovega modela.



Vloge in prispevki v ekipi

Teorija Zakaj ekipe potrebujejo različne tipe ljudi?

Predstavljajte si, da bi poskušali zgraditi zavetišče v divjini z ekipo, kjer so vsi popolnoma enaki – vsi vodje, vsi ustvarjalni sanjači ali vsi perfekcionisti, osredotočeni na podrobnosti. To bi bil kaos! Najboljše ekipe so kot sestavljanka, kjer se različni koščki povezujejo in ustvarjajo nekaj neverjetnega.

Dr. Meredith Belbin je leta preučevala uspešne ekipe in odkrila, da so v najučinkovitejših ekipah ljudje, ki igrajo različne timske vloge. To niso nazivi delovnih mest – to so naravne vedenjske lastnosti in prednosti, ki jih ljudje prinesejo v skupinsko delo.

9 vlog v Belbinovi ekipi

Predstavljajte si to kot različne "supermoči", ki jih ljudje naravno imajo pri delu v skupinah:

VLOGE RAZMIŠLJANJA 🧠

Ti ljudje se osredotočajo na ideje in analizo

1. RASTLINA 🌱 "Ustvarjalni genij"

- Prednosti: Išče inovativne rešitve, razmišlja izven okvirjev
- Slabosti: Lahko je nepraktično, lahko prezre podrobnosti
- Na prostem: "Kaj pa, če bi svoje zavetje zgradili z uporabo teh odpadlih vej na povsem nov način?"

2. OCENJEVALEC NADZORA 🔍 "Modri sodnik"

- Prednosti: Jasno vidi vse možnosti, sprejema dobre odločitve, prepozna težave
- Slabosti: Lahko je preveč kritičen, počasen pri odločanju
- Na prostem: "Počakajte, razmislimo o tej poti - izgleda nevarna in vreme se spreminja."

3. SPECIALIST 🎯 "Strokovnjak"

- Prednosti: Poglobljeno poznavanje svojega področja, strast do svojega strokovnega znanja
- Slabosti: Osredotočajo se le na svojo specialnost, so lahko ozkogledi
- Na prostem: "O navigaciji vem vse – zemljevid in kompas naj bom jaz v rokah."



AKCIJSKE VLOGE ⚡

Ti ljudje se osredotočajo na to, da stvari opravijo

4. OBLIKOVALEC 🛠️ "Izziv"

- Prednosti: Vodi ekipo naprej, ljubi izzive, ne odneha
- Slabosti: Lahko je agresiven, lahko vznemirja druge
- Na prostem: "Dajte, ekipa, če se bomo potrudili, lahko pridemo na vrh pred temo!"

5. IZVAJALEC ⚙️ "Zanesljiv izvajalec"

- Prednosti: Spreminja ideje v dejanja, dela sistematično, je zelo zanesljiv
- Slabosti: Lahko so neprilagodljivi, počasi se prilagajajo spremembam
- Na prostem: "V redu, postavimo tabor korak za korakom – najprej ponjavo, nato spalni prostor in nato prostor za kuhanje."

6. POPOLN ZAKLJUČEK ✅ "Perfekcionista"

- Prednosti: Pozornost na podrobnosti, zagotavljanje kakovosti, spoštovanje rokov
- Slabosti: Lahko je tesnoben, lahko se zatakne pri majhnih podrobnostih.
- Na prostem: "Preden gremo, naj še enkrat preverim, ali smo vse spakirali in da nismo pustili nobene sledi."

VLOGE LJUDI 👤

Ti ljudje se osredotočajo na odnose in timsko delo

7. KOORDINATOR 🏠 "Naravni vodja"

- Prednosti: Dober pri delegiranju, vidi celotno sliko, iz drugih izvabi najboljše
- Slabosti: Morda ne prispevajo svojih idej, lahko jih dojemajo kot manipulativne.
- Na prostem: "Sarah, odlična si s štedilnikom – ali znaš pripraviti večerjo? Mike, ti si naš najmočnejši pohodnik – bi bil naš vodja?"

8. DELAVEC V EKIPNEM DELAVNEM DELAVCU 🧡 "Mirovnik"

- Prednosti: Osrečuje vse, preprečuje konflikte, je zelo spodbuden
- Slabosti: Lahko je neodločen, izogiba se težkim pogovorom
- Na prostem: "Hej, vidim, da so vsi utrujeni in razočarani – vzemimo si odmor in prigriznimo."



9. RAZISKOVALEC VIROV "Mrežnik"

- Prednosti: Odličen pri iskanju pomoči in virov, navdušen, dober v odnosih z ljudmi
- Slabosti: Lahko hitro izgubi zanimanje, lahko je preveč optimističen
- Na prostem: "Vprašal bom druge pohodnike o razmerah na poti, ki so pred nami, in morda se lahko združimo z njimi!"

Ključne točke o vlogah v ekipi:

- Vsakdo ima svojo najljubšo vlogo – kaj se vam zdi najbolj naravno?
- Za uspeh ekipe potrebujejo mešanico vlog
- Glede na situacijo lahko igrate različne vloge
- Nobena vloga ni boljša od drugih - vsaka je dragocena
- Večina ljudi ima 2-3 močne vloge, ki jih naravno igrajo
- Razumevanje vlog pomaga zmanjšati konflikte – spoznate, da ljudje niso težavni, ampak le igrajo svojo naravno vlogo

Zakaj je to pomembno v zunanjih okoljih:

Za pustolovščine na prostem potrebujete:

- Rastline za ustvarjalno reševanje nepričakovanih težav
- Oblikovalci, ki motivirajo ekipo pri težkih izzivih
- Izvajalci naj učinkovito postavijo tabor
- Timski delavci ohranjajo visoko moralo, ko postane težko
- Dokončevalci Dokončevalci za zagotavljanje upoštevanja varnostnih protokolov
- Koordinatorji za organizacijo skupine in delegiranje nalog
- Preiskovalci virov za iskanje pomoči ali dodatnih potrebščin
- Spremljajte ocenjevalnike, da ocenite tveganja in sprejmete varne odločitve
- Specialisti za ravnanje s tehnično opremo ali specifičnimi veščinami



Praktične dejavnosti

Dejavnost 1: Prepoznavanje vlog v resničnem svetu (domača naloga) Kaj boste počeli: V naslednjem tednu opazujte resnično situacijo v ekipi, katere del ste, in poskusite prepoznati različne Belbinove vloge, ki jih ljudje igrajo.

Možne situacije, ki jih je treba opazovati:

- Skupinski projekt v šoli
- Trening ali tekma športne ekipe
- Družina načrtuje potovanje ali dogodek
- Prijatelji organizirajo druženje
- Sestanek kluba ali organizacije
- Ekipa za videoigre ali spletna skupina

Vaše poslanstvo:

1. **Izberite eno ekipno situacijo**, v kateri boste sodelovali ta teden
2. **Opazujte brez obsojanja** – preprosto opazujte, kako se ljudje naravno obnašajo
3. **Zapišite si**, kaj vsaka oseba počne in govori
4. **Določite vloge** – katero Belbinovo vlogo igra vsaka oseba?

Vprašanja za refleksijo:

- Katere vloge so bile prisotne v vaši ekipi?
- Katere vloge so manjkale? Kako je to vplivalo na ekipo?
- Kakšno vlogo ste seveda igrali?
- Kako bi lahko razumevanje teh vlog pomagalo vaši ekipi pri boljšem sodelovanju?
- Ali so prišli do kakršnih koli konfliktov, ki bi jih lahko povzročili spopadi vlog?



Dejavnost 2: Detektiv v vlogah - Analiza besedila Kaj boste počeli:

Preberite spodnji scenarij o skupini, ki načrtuje kampiranje na prostem. Poskusite ugotoviti, katero vlogo v Belbinovi ekipi ima vsaka oseba.

Scenarij: Načrtovanje gorskega kampiranja

Klub aktivnosti na prostem načrtuje tridnevni kamping izlet v gore. Kaj se je zgodilo med njihovim načrtovalnim sestankom:

Alex je navdušeno skočil pokonci in rekel: "Kaj če ne bi kar kampirali kot običajno? Kaj če bi zgradili hišice na drevesih in spali v krošnjah? Na spletu sem videl to neverjetno tehniko, kjer z vrvmi in ponjavami ustvariš dvignjena zavetišča!"

Sam je takoj odgovoril: »To se sliši kul, ampak razmislimo o tem praktično. Kaj če dežuje? Kaj če kdo pade? Preden se odločimo, moramo upoštevati vsa tveganja.«

Jordan je izvlekel podrobno preglednico in rekel: »Raziskal sem vremenske vzorce zadnjih pet let. Glede na podatke imamo v soboto 73-odstotno možnost dežja, zato potrebujemo vodoodporno opremo.«

Casey je vstal in izjavil: "Glej, pogovarjava se že celo uro in nisva sprejela nobene odločitve! DANES morava izbrati kamp, določiti, kdo kaj prinese, in se odpraviti. Čas izteka!"

Riley je tiho rekel: »Vidim, da so vsi malo pod stresom. Morda bi si morali vzeti odmor in privoščiti nekaj prigrizkov? Prinesel sem piškote za vse.«

Morgan je začel pisati na belo tablo: »Prav, dajmo to urediti. Casey, odlična si pri hitrem odločanju – znaš raziskati kampe? Jordan, ti si naš strokovnjak za podatke – znaš se lotiti vremenske napovedi in seznama opreme? Alex, za dejavnosti potrebujemo tvojo ustvarjalnost.«

Taylor je skočila vmes: »Poznam nekoga, ki dela v trgovini z opremo za aktivnosti na prostem – lahko nama uredim skupinski popust! In moja sestrična je bila prejšnji mesec na tistem območju – vprašala jo bom za najboljše kraje!«



Avery je metodično rekel: »Ne glede na to, kako se bomo odločili, bom za vse pripravil podroben kontrolni seznam za pakiranje in poskrbel, da bomo imeli rezervne načrte za vsako dejavnost.«

Quinn je bil videti zaskrbljen in je rekel: »Preden karkoli dokončno določimo, želim dvakrat preveriti, ali imamo vso varnostno opremo, kontaktne podatke za nujne primere in ali smo staršem natančno povedali, kje bomo.«

Vaša naloga: Vsako osebo povežite z njeno vlogo v ekipi Belbin:

Oseba	Vloga v skupini	Dokaz (kaj so rekli/naredili)



Aktivno poslušanje in komunikacija

Teorija

Kaj je aktivno poslušanje?

Morda mislite, da je poslušanje samo ... no, slišati, kaj nekdo govori. Vendar je ogromna razlika med preprostim poslušanjem besed in resničnim poslušanjem. Ste se že kdaj pogovarjali z nekom, ki je brskal po telefonu, se oziral po sobi ali očitno razmišljal o nečem drugem? Kakšen občutek ste ob tem imeli?

Aktivno poslušanje pomeni, da svojo pozornost namenite ne le razumevanju besed, ki jih nekdo izgovarja, temveč tudi njihovim občutkom, mislim in temu, kaj v resnici pomenijo. To je kot biti detektiv, le da namesto reševanja zločinov rešujete skrivnost tega, kar nekdo poskuša sporočiti.

Zakaj je aktivno poslušanje pomembno?

Na prostem je lahko dobro poslušanje dobesedno razlika med varnostjo in nevarnostjo:

- Pravilno upoštevanje varnostnih navodil
- Razumevanje vremenskih opozoril
- Sliši, ko soigralec potrebuje pomoč
- Ujemanje pomembnih navigacijskih navodil
- Gradite zaupanje s svojo ekipo

V vsakdanjem življenju vam aktivno poslušanje pomaga:

- Gradite močnejša prijateljstva in odnose
- Izogibajte se nesporazumom in konfliktom
- Pokažite ljudem, da vam je mar zanje
- Izvedite več od učiteljev, trenerjev in mentorjev
- Bodite videti kot zaupanja vredni in zreli

SOLER-jev model za aktivno poslušanje

SOLER je preprost način, da si zapomnite ključne elemente aktivnega poslušanja. Vsaka črka predstavlja nekaj, kar bi morali storiti s svojim telesom in umom:



S - KVADRATNA RAMENA 🏠

Obrnite se neposredno na osebo

- Obrnite telo proti osebi, ki govori
- Ne stojte in ne sedite postrani ali pod kotom
- To kaže, da jim posvečate vso svojo pozornost

Zakaj deluje: Govorica telesa pove več kot besede. Ko se soočite z nekom, sporočate: "Trenutno si mi pomemben."

O - ODPRTA DRŽA 😊

Naj bo vaša govorica telesa prijazna

- Sprostite roke in noge
- Roke imejte vidne (ne v žepih ali za hrbtom)
- Sprostite ramena
- Izogibajte se oviram, kot so predmeti med vami in govorcem

Zakaj deluje: Prekrižane roke in zaprte drže vas naredijo videti obrambne ali nezainteresirane, tudi če se tega ne trudite biti.

L - NAGNITE SE ➡

Pokažite angažiranost s svojim položajem

- Rahlo se nagnite proti govorcju
- Ne nagibajte se nazaj ali stran od njih
- Ustrezno zmanjšajte razdaljo (ne preblizu!)

Zakaj deluje: Nagibanje kaže zanimanje in daje govorcju občutek, da je slišan in cenjen.

E - STIK Z OČMI 👁️

Poglejte osebo, ki govori

- Redno vzdržujte očesni stik (ne strmeti!).
- Na kratko in naravno pogledite stran, nato pa nazaj pogled.
- Prilagodite raven očesnega stika kulturi in situaciji

Zakaj deluje: Očesni stik ustvarja povezavo in kaže, da ste osredotočeni nanje, ne da bi vas motile druge stvari.



R - SPROSTITUTE SE 😊

Ostanite mirni in udobni

- Ohranite naravno in odzivno mimiko obraza
- Ne migajte, ne tapkajte in ne pokažite nestrpnosti
- Dihajte normalno in ostanite fizično mirni

Zakaj deluje: Ko ste sproščeni, se govorec počuti bolj udobno pri deljenju svojih misli in občutkov.

Pogoste napake pri poslušanju, ki se jim je treba izogniti:

- ✗ Večopravilnost: Preverjanje telefona, oziranje naokoli, početje drugih stvari
- ✗ Zaprtost: Prekrižane roke, obrnjen stran, videti nezainteresiran
- ✗ Nagnjen k hrbtu: Fizično distanciranje od sogovornika
- ✗ Strmenje/Izogibanje: Ali intenzivno strmenje ali pa nikoli ne vzpostavi očesnega stika
- ✗ Nemir: Tapkanje, preverjanje časa, kazanje fizičnih znakov nestrpnosti

Ne pozabite: SOLER v akciji

Dobro poslušanje ni le vljudnost – gre za ustvarjanje prostora, kjer se ljudje počutijo varne, da delijo svoje resnične misli in občutke. Ko uporabljate SOLER, izkazujejo spoštovanje in gradite močnejše vezi z ljudmi okoli sebe.

Praktične dejavnosti

Dejavnost 1: Dnevnik aktivnega poslušanja in opazovanja Kaj boste počeli: En teden postanite »detektiv poslušanja« in opazujte pogovore okoli sebe. Osredotočili se boste posebej na vedenja SOLER in kako vplivajo na komunikacijo.

Vaša naloga: Vsak dan opazujte vsaj 2-3 pogovore v različnih okoljih in si zapisujte vedenja SOLER, ki jim ste priča.

Vprašanja za refleksijo:

1. Katera komponenta SOLER je najpogosteje manjkala v pogovorih, ki ste jih opazovali?
2. Katera komponenta SOLER je imela največji vpliv, če je bila dobro izvedena?
3. Kateri je bil najbolj očiten primer slabega poslušanja, ki ste mu bili priča?
4. Kako je ta teden opazovanja spremenil vaš način poslušanja?
5. Na kateri SOLER komponenti menite, da morate največ delati?



Dejavnost 2: Analiza videoposnetka na YouTubeu – spretnosti SOLER v praksi

Kaj boste naredili: Oglejte si ta videoposnetek na YouTubeu in analizirajte spretnosti SOLER, ki so jih pokazali udeleženci, z uporabo vašega novega znanja aktivnega poslušanja.

Video za ogled: <https://www.youtube.com/watch?v=UnW3xkHxIEQ>

Izpolnite naslednje materiale:

Najboljši SOLER trenutek:

- Časovni žig: _____
- Kaj se je zgodilo: _____
- Dokazane komponente SOLER: _____
- Zakaj je bilo učinkovito: _____

Najslabši trenutek SOLERJA:

- Časovni žig: _____
- Kaj se je zgodilo: _____
- Manjkajoča(-e) komponenta(-e) SOLER: _____
- Kako je to škodovalo pogovoru: _____

Kratek povzetek: Napišite 2-3 povedi o tem, kaj vas je ta video analiza naučila o pomenu govornice telesa pri poslušanju. Svoje trditve podkrepite s konkretnimi primeri iz videoposnetka.



MODUL ŠT. 5

Trajnost in okoljska odgovornost

**Enota 2: Ekološki odtis –
razumevanje našega vpliva**

**Enota 2: Etična potrošnja in
trajnostne izbire**

**Enota 3: Eko-vodenje –
vodenje sprememb v
zunanjem okolju**



Ekološki odtis – razumevanje našega vpliva

Kaj je ekološki odtis?

Vaš ekološki odtis je način merjenja, koliko narave uporabljate v vsakdanjem življenju. Upošteva vse, kar porabite; koliko vode porabite, koliko energije porabite, koliko hrane pojedete in koliko odpadkov proizvedete. Vse te stvari na različne načine vplivajo na okolje.

Kako deluje?

- **Ogljični odtis:** Ta meri, koliko ogljikovega dioksida (CO₂) ste odgovorni za proizvodnjo. Izvira iz stvari, kot so vožnja, letenje in uporaba električne energije.
- **Vodni odtis:** Ta meri količino vode, ki jo porabite v vsakdanjem življenju, vključno z vsem, od umivanja zob do pitja in uporabe vode pri proizvodnji hrane.
- **Odpadki:** Stvari, ki jih zavržete – plastenke, ovoji za hrano, stara oblačila – vse to prispeva k vašemu ekološkemu odtisu. Več ko zavržete, večji je vaš vpliv.

Zakaj bi vas moralo skrbeti?

Vsako dejanje, ki ga naredite, pa naj bo veliko ali majhno, se sešteje. Razumevanje vašega ekološkega odtisa vam pomaga spoznati, kako vaše vsakodnevne odločitve prispevajo k podnebnim spremembam, izčrpanju virov in onesnaževanju. Več ko veste, več nadzora imate nad pozitivnimi spremembami.

Ključne ugotovitve:

- Vaša dejanja vplivajo na okolje, tudi če so majhna.
- Imate moč zmanjšati svoj ekološki odtis.
- Če se zavedate svojega odtisa, pomagate zaščititi planet za prihodnost.



Dejavnost 1: Kako velik je vaš odtis?

Izziv 1: Kalkulator ekološkega odtisa

Za oceno vašega osebnega vpliva na okolje uporabite spletni kalkulator ekološkega odtisa. Ta orodja postavljajo vprašanja o vašem življenjskem slogu, prevoznih navadah, izbiri hrane in porabi energije.

Koraki:

- Pojdite na splet in poiščite kalkulator ekološkega odtisa, ki se imenuje <https://www.footprintcalculator.org/home/en>
- Odgovorite na vprašanja o svojem življenjskem slogu, na primer kako pogosto vozite, kakšno hrano jeste, koliko elektrike porabite itd.
- Ko dobite rezultate, zapišite svoj ekološki odtis v smislu, koliko Zemljinih površin bi bilo potrebnih, če bi vsi živeli kot vi.

Odsev:

- Kaj te je presenetilo pri tvojem odtisu?
- Kje menite, da lahko naredite spremembe, da zmanjšate svoj vpliv?
- Kako vaše vsakodnevne odločitve vplivajo na okolje?

Izziv 2: Spremljajte svoj dnevni odtis 3 dni

V naslednjih treh dneh spremljajte naslednje:

Poraba vode: Zabeležite si, koliko vode porabite vsak dan (npr. pri tuširanju, umivanju zob, kuhanju).

Poraba energije: Spremljajte, koliko električne energije porabite (npr. razsvetljava, ogrevanje, klimatizacija, elektronika).

Odpadki: Zapišite si, koliko odpadkov zavržete (npr. plastika, živilski odpadki, embalaža).

Prevoz: Zabeležite, kako se premikate (hoja, kolesarjenje, javni prevoz, vožnja itd.).



Koraki:

- Za beleženje svojih dnevnih navad uporabite zvezek ali aplikacijo.
- Po treh dneh si oglejte svoje skupne rezultate in razmislite, katera področja imajo največji vpliv.
- Določite 1-2 spremembi, s katerima lahko zmanjšate vsako kategorijo (npr. ugašajte luči, ko jih ne uporabljate, se tuširajte krajše, uporabljajte vrečke za večkratno uporabo).

Viri:

- **Aplikacije za iskanje rastlin:** Za varno prepoznavanje rastlin na prostem uporabite aplikacije, kot sta PlantSnap ali Seek podjetja iNaturalist.
- **Knjige o nabiranju:** Žetev nabiralca Samuela Thayerja ali Užitne divje rastline Johna Kallasa.
- **Vodniki za trajnostno kampiranje:** Za nasvete o okolju prijaznem kampiranju in prehrani si oglejte spletna mesta, kot je Leave No Trace.

Spodbude in ideje za vizualne prikaze**Vizualni prikaz 1: Infografika o komponentah ekološkega odtisa**

Ustvarite preprosto infografiko, ki prikazuje tri glavne komponente vašega ekološkega odtisa:

- Ogljični odtis (ki prikazuje avtomobile, letala in porabo električne energije)
- Vodni odtis (slike tušev, pip, proizvodnje hrane)
- Odpadki (prikaz recikliranja, kompostiranja, odlagališč)



Vizualizacija 2: Tabela izzivov za odtis

Tabela ali seznam, kjer lahko mladi 3 dni beležijo svoje dnevne navade glede vode, energije, odpadkov in prevoza. Z barvami lahko prikažete visok, srednji ali nizek vpliv.

Vizualizacija 3: Primerjava odtisa pred in po

Ustvarite grafiko »prej in potem«, ki prikazuje spremembo ekološkega odtisa osebe po trajnostnih odločitvah, npr. zmanjševanju količine odpadkov, uporabi manj plastike ali hoji namesto vožnje.

Vizualizacija 4: Okolju prijazni nasveti

Naštete preproste okolju prijazne ukrepe v obliki alinej, ki spodbujajo zmanjšanje okoljskega odtisa. Na primer:

- Ugasnite luči, ko jih ne uporabljate
- Namesto plastičnih steklenic za vodo uporabljajte steklenice za večkratno uporabo
- Namesto vožnje na kratke razdalje hodite ali kolesarite
- Za varčevanje z energijo preklopite na LED žarnice

Ključne spodbude za refleksijo:

- Kaj je bilo najbolj presenetljivo, kar ste se naučili o svojem ekološkem odtisu?
- Katera področja menite, da jih je najlažje zmanjšati? Katere spremembe lahko naredite takoj?
- Kako lahko navdihnete druge, da tudi oni zmanjšajo svoj okoljski odtis?

Zdaj, ko razumete svoj ekološki odtis, se lahko z učenjem ukvarjamo tudi zunaj!

Kampi: Izberite pribor in posodo za večkratno uporabo namesto za enkratno uporabo. V kampu postavite postajo za ločevanje odpadkov. Načrtujte obroke z majhnim vplivom na okolje z uporabo lokalnih sestavin.

Pohodi: S seboj prinesite plastenko za večkratno uporabo, ostanite na označenih poteh, da zaščitite avtohtone rastline, in upoštevajte načela »Ne puščaj sledi« tako, da zapakirate vse odpadke.

Dnevna praksa: Spremenite svoje ekološke odločitve v navade – kolesarite ali hodite v šolo, zmanjšajte porabo energije doma in po možnosti izbirajte lokalne pridelke.



Etična potrošnja in trajnostne izbire

Kaj je etična potrošnja?

Etična potrošnja pomeni sprejemanje nakupnih odločitev in življenjski slog, ki koristijo okolju, družbi in gospodarstvu. Vključuje zavedanje vpliva, ki ga imajo izdelki, ki jih kupujete in uporabljate, na ljudi, živali in planet.

Gre za izbiro izdelkov, ki so trajnostni, pošteno trgovani in odgovorni, namesto tistih, ki prispevajo k izkoriščanju, onesnaževanju ali odpadkom.

Ključni vidiki etične potrošnje:

- **Trajnost:** Nakup izdelkov, ki so trpežni, za večkratno uporabo in izdelani iz trajnostnih virov (npr. bambusa, organskega bombaža).
- **Pravična trgovina:** Podpiranje podjetij, ki zagotavljajo pravično obravnavo in dobro plačilo delavcev, zlasti v državah v razvoju.
- **Zmanjševanje odpadkov:** Izbira izdelkov z minimalno embalažo in čim večja ponovna uporaba ali recikliranje predmetov.
- **Lokalno in sezonsko:** Izbira lokalne in sezonske hrane za zmanjšanje ogljičnega odtisa, povezanega s prometom in svetovno trgovino.

Zakaj je to pomembno?

Vsakič, ko nekaj kupite, sprejmete odločitev, ki vpliva na svet. Z izbiro bolj etičnih in trajnostnih izdelkov zmanjšate svoj osebni ekološki odtis in spodbujate podjetja, da prevzamejo odgovornost za svoj okoljski in družbeni vpliv.

Kot mladi imate moč, da povpraševanje preusmerite k etičnim izdelkom in s tem spodbudite industrije, da postanejo bolj trajnostne v svojem delovanju.



Dejavnost 1: Raziskovalni projekt etične potrošnje

Cilj: Raziskati vpliv določenega izdelka ali panoge na okolje in družbo ter raziskati etične alternative.

Koraki:

Izberite izdelek ali panogo: Izberite izdelek, ki ga redno uporabljate (npr. oblačila, elektroniko, hrano ali embalažo), in raziščite njegov vpliv na okolje in družbo.

Raziskava: Preučite, kako je ta izdelek izdelan, kako je pridobljen in kateri delavci sodelujejo. Na primer:

- Je narejen iz trajnostnih materialov?
- Ali so delavci pošteno plačani in obravnavani etično?
- Kakšen je vpliv na okolje zaradi njegove proizvodnje (npr. poraba vode, odpadki, emisije)?

Poiščite alternative: Raziščite bolj etične in trajnostne alternative. Upoštevajte:

Izdelki pravične trgovine: Kako lahko podprete poštene plače in boljše delovne pogoje?

Trajnostni izdelki: Katere alternative so na voljo za zmanjšanje škode za okolje (npr. uporaba biorazgradljivih materialov, podpora okolju prijaznim blagovnim znamkam)?

Ustvarite predstavitev: Ustvarite kratko predstavitev, videoposnetek ali infografiko, ki povzema vaše ugotovitve in alternative. Delite jo z drugimi, da ozavestite o etični potrošnji.



Dejavnost 2: Izziv recikliranja

Cilj: Najstnike naučiti, kako vdahnuti novo življenje starim materialom in izdelkom tako, da jih predelajo v nekaj uporabnega in ustvarjalnega. To spodbuja zmanjševanje odpadkov in etično potrošnjo s ponovno uporabo in recikliranjem namesto nakupa novih.

Koraki:

Zberite materiale:

- Zberite različne stare predmete, ki jih ne uporabljate več ali so bili zavrženi. Mednje lahko spadajo predmeti, kot so:
 - Stara oblačila (npr. majice, kavbojke, jakne)
 - Prazne kozarce ali steklenice
 - Polomljeno ali neuporabljeno pohištvo
 - Stare revije, časopisi ali kartonske škatle
- Po potrebi poiščite doma, v šoli ali lokalni skupnosti materiale, ki so namenjeni v smeti.

Ideje za prenamenitev:

Kreativno razmislite o tem, kako bi te predmete lahko predelali v nekaj uporabnega, elegantnega ali zabavnega. Tukaj je nekaj idej:

- Stare majice: Spremenite jih v nakupovalne vrečke za večkratno uporabo ali pa iz njih naredite elegantno odejo iz patchworka.
- Stekljeni kozarci: Uporabite jih za izdelavo lončkov za rastline, svečnikov ali posod za shranjevanje.
- Kartonske škatle: Izdelajte organizatorje, okvirje za fotografije ali organizator za mizo.
- Leseno pohištvo: Prebarvajte ali obnovite stare stole ali mize, da jim vdihnete novo življenje.

Izzovite se, da si za vsak predmet izmislite novo uporabo in zmanjšate količino odpadkov tako, da jih namesto zavržete, ponovno uporabite.



Projekt recikliranja:

Ko se odločite za svoje projekte, zberite vse dodatne materiale, ki jih morda potrebujete, kot so barve, lepilo, škarje ali blago.

Ustvarite svoj predmet iz recikliranih materialov. To lahko storite posamezno ali v skupinah. Vzemite si čas za oblikovanje in izdelavo svojega izdelka iz recikliranih materialov. Pri tem spodbujajte ustvarjalnost in zabavo.

Predstavitev in razmislek:

Ko končate z recikliranimi izdelki, delite svoje delo z drugimi. Predstavite svoje nove predmete in razložite, kako ste jim dali drugo življenje.

Vprašanja za refleksijo:

- Kakšen je bil občutek, ko si namesto nakupa novih predmetov zamenjal stare?
- Kakšne trajnostne koristi ima po vašem mnenju recikliranje?
- Si lahko zamislite še kakšne druge stvari v svojem življenju, ki bi jih lahko reciklirali, namesto da bi jih zavrgli?
- Katere nove veščine ali ideje ste se naučili o ponovni uporabi materialov?

Fotografije pred in po:

Fotografirajte predmete, ki ste jih predelali, pred in po predelavi. Prikažite preobrazbo zavrženih materialov v nove, funkcionalne predmete. To bo vizualno prikazalo moč ponovne uporabe.

Vizualni elementi:**Infografika: Trajnostne v primerjavi z netrajnostnimi odločitvami:**

Oblikujte vizualno podobo, ki trajnostne, etične odločitve primerja s škodljivimi ali potratnimi. Na primer »Lokalni ekološki pridelki« v primerjavi z »Uvoženimi pridelki s plastično embalažo« ali »Oblačila iz pravične trgovine« v primerjavi s »Hitro modo«.



Kalkulator vpliva:

Ustvarite kalkulator vpliva, ki prikazuje okoljske in družbene stroške običajnih izdelkov. Najstniki ga lahko uporabijo za sprejemanje odločitev v resničnem življenju na podlagi okoljskih in etičnih posledic.

Vodnik po etični potrošnji:

Navedite preprost seznam ali diagram poteka trajnostnih alternativ za običajne izdelke. Na primer:

- **Hrana:** Lokalna, sezonska, rastlinska v primerjavi z uvoženo, pakirano, mesom bogato prehrano.
- **Oblačila:** Rabljena oblačila, etične znamke v primerjavi s hitro modo
- **Izdelki:** Predmeti za večkratno uporabo v primerjavi s plastiko za enkratno uporabo.

Infografika o nadgradnji po korakih:

Ustvarite infografiko, ki opisuje korake za preprost projekt predelave, kot je na primer predelava majice v vrečko za večkratno uporabo ali izdelava lončka za rože iz steklenega kozarca. Vključite potrebne materiale in navodila.

Galerija recikliranih izdelkov:

Ustvarite vizualno galerijo (npr. na plakatu ali digitalni diaprojekciji), ki prikazuje različne reciklirane izdelke. Vključite lahko tako svoje stvaritve kot primere, ki so jih naredili drugi, da bi vas navdihnili za bolj trajnostne odločitve.



Eko-vodstvo – vodenje sprememb v zunanjem okolju

Preden postanete eko-vodje, povežite svoje učenje z izkušnjami na prostem. Vsak pohod, taborjenje ali čiščenje je priložnost za vadbo in model trajnosti – s čimer pokažete, kako lahko premišljene odločitve navdihnejo druge, da skrbijo za okolje.

Kaj je ekološko vodstvo?

Eko-vodenje pomeni prevzemanje odgovornosti za okolje in spodbujanje drugih k trajnostnim odločitvam. Ne gre le za govorjenje – gre za zgled, navdihovanje drugih in vodenje skupine k delovanju na načine, ki varujejo okolje.

Eko-vodja uporablja svoje znanje, spretnosti in dejanja za spodbujanje okoljske trajnosti na prostem, na primer pri organizaciji pohodov v naravi, kampiranja ali čiščenja skupnosti.

Kaj naredi učinkovitega eko-vodjo?

Bodite zgled: Pokažite drugim, kako skrbeti za naravo, tako da pri svojih dejanjih sprejemate okolju prijazne odločitve.

Navdihnite druge: Motivirajte ljudi, da skrbijo za okolje in sprejmejo trajnostne navade.

Jasno komunicirajte: Delite znanje o okoljskih vprašanjih in rešitvah na načine, ki jih lahko drugi razumejo in vključijo.

Reševanje problemov: Pri dejavnostih na prostem se pojavijo nepričakovani izzivi (kot so odpadki, vreme ali pomanjkanje virov). Dober eko-vodja ve, kako rešiti probleme, hkrati pa imeti v mislih trajnost.

Zakaj je ekološko vodenje pomembno v zunanjih okoljih?

Dejavnosti na prostem pogosto prinašajo izzive, kot so ravnanje z odpadki, spoštovanje prostoživečih živali ali varčevanje z vodo. Kot ekološki vodja boste druge spodbujali, da pri vsaki odločitvi upoštevajo okolje, pa naj gre za izbiro okolju prijazne opreme za kampiranje, zmanjšanje odpadkov ali spoštovanje naravnega okolja.



Dejavnost 1: Lov na eko zaklad: Odkrivanje trajnostnih praks v naravi

Cilj: Spodbujati najstnike k učenju o trajnostnem razvoju z raziskovanjem narave in prepoznavanjem okolju prijaznih praks.

Koraki:

Ustvarite seznam trajnostnih predmetov: Preden greste ven, ustvarite seznam okolju prijaznih predmetov ali praks, ki jih lahko najstniki najdejo (npr. plastenke za večkratno uporabo, avtohtone rastline, kompostne postaje, naravni viri vode, divje živali, koši za recikliranje).

Organizirajte lov: Skupino razdelite v manjše ekipe. Določite časovno omejitev za lov na zaklad (npr. od 30 minut do ene ure). Ekipe se bodo sprehajale naokoli in poskušale najti predmete s seznama, hkrati pa bodo vadile trajnostno vedenje (kot je zmanjšanje količine odpadkov ali uporaba predmetov za večkratno uporabo).

Vodstvena naloga: Vsaki skupini dodelite vodjo, ki bo zagotovil, da ekipa upošteva trajnostne prakse, kot je pobiranje smeti ali recikliranje, kadar je to potrebno.

Refleksija: Po lovu organizirajte skupinsko razpravo, kjer vsaka ekipa deli svoje ugotovitve, kako je prispevala k trajnosti in katere vodstvene naloge je prevzela med lovom.

Vizualne ideje:

Kontrolni seznam za iskanje zaklada: Seznam s slikami okolju prijaznih predmetov, ki jih je treba iskati.

Preglednica trajnosti: Spremljajte napredek vsake ekipe pri prepoznavanju trajnostnih praks.

Ustvarjalne dejavnosti, ki vam pomagajo opazovati in ceniti naravo bolj poglobljeno:

- **Zvočno kartiranje:** Mirno se usedite na prostem in narišite preprost zemljevid, ki prikazuje, od kod prihajajo različni zvoki (ptice, veter, voda, ljudje).
- **Risanje rastlin:** Skicirajte oblike, teksture in barve bližnjih rastlin ali dreves, da opazite majhne podrobnosti, ki jih pogosto spregledate.

Te dejavnosti krepijo ozaveščenost, čuječnost in močnejšo povezanost z okoljem; ključne lastnosti eko-vodje.



Dejavnost 2: Izziv čiščenja narave: Vodenje skupinskega čiščenja z namenom

Cilj: Vključiti najstnike v dejavnosti čiščenja na prostem, hkrati pa spodbujati ekološko vodenje, tako da jim damo odgovornost za organizacijo in vodenje čiščenja.

Koraki:

Postavite si cilj: Odločite se za določeno območje, ki ga želite očistiti (npr. park, plažo ali pohodniško pot). Postavite si jasen cilj: koliko smeti ali materialov za recikliranje lahko zberete v določenem času?

Razdelitev vlog: Dodelite vodstvene vloge posameznikom, kot so:

- **Vodja skupine:** Nadzira čiščenje in zagotavlja, da vsi upoštevajo varnostne in okolju prijazne prakse.
- **Sledilniki odpadkov:** Spremljajte količino zbranih odpadkov in jih razvrstite v reciklabilne materiale, kompostabilne materiale in smeti.
- **Fotografi:** Posnemite fotografije čiščenja pred in po njem, da poudarite pozitiven vpliv.

Izvedba čiščenja: Skupino vodite na določeno mesto in jim pomagajte upoštevati okolju prijazen postopek ravnanja z odpadki (npr. uporaba rokavic za večkratno uporabo, pravilno sortiranje odpadkov, zmanjšanje uporabe plastike).

Razmislek in razprava: Po čiščenju se pogovorite o tem, kakšno vlogo je imelo ekološko vodenje. Kako so vodje vodili skupino? Katere strategije so pomagale, da je ekipa ostala motivirana za čiščenje?

Vizualne ideje:

Tabela napredka čiščenja: Ustvarite vizualni sledilnik količine zbranih odpadkov, razvrščenih po vrstah.

Fotografije pred in po: Močna vizualna podoba, ki prikazuje vpliv čiščenja in kako prispeva k okoljski trajnosti.

Po čiščenju razmislite o tem, kako je vaša ekipa pokazala ekološko vodstvo in ostala motivirana. Ne pozabite – skrb za naravo jo ohranja zdravo, da se lahko vrnete in jo ponovno uživate.



Gremo!


Vaše prve dogodivščine že čakajo – tik pred vašimi vrati!

Zberi prijatelje, spakiraj nahrbtnik – in pojdi!

Pojdite skupaj raziskovati svet. Če na poti naletite na težave: brez skrbi! Ugotovili boste – če pa ne, preprosto vprašajte ljudi, ki jih srečate.

Ker: Vsaj 90 % ljudi je prijaznih in z veseljem pomagajo, če jih lepo prosiš.

Še zadnja stvar:

Ne puščajte ničesar razen stopinj – in s seboj vzemite vse, kar ne sodi v naravo. 



2024-1-DE04-KA220-VAS-000256873

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.



Co-funded by
the European Union

