PLANINSKA ZVEZA SLOVENIJE

SPD 1893

Predstavitev prenovljenih programov 19. september (LJ) in 20. september (MB)

Ciciban planinec in Mladi planinec sta prenovljena!

# MLADINSKA PRILOGA

## Obvestil PZS / Posebna izdaja

## KOLOFON

**Grafika na naslovnici:** EE Grupa, Cici dnevnik
**Urednica:** Vesna Lenart
**Oblikovanje priloge:** Žiga Misjak
**Besedila:** Rok Kovšca, Borut Peršolja, Mateja Peršolja, Miran Muhič
**Tisk:** Fotolito Dolenc d.o.o., Ljubljana
Naklada: 1000
**Izdala:** Planinska zveza Slovenije

september 2011

Fundacija za financiranje športnih organizacij v Republiki Sloveniji

Mladinska priloga Obvestil PZS je podprta s strani Fundacije za financiranje športnih organizacij v RS.

# UVOD

Pozdravljeni!

Akciji Mladi planinec in Ciciban planinec je Mladinska komisija Planinske zveze Slovenije uvedla leta 1969 oz. 1975 z namenom, da bi mlade planince usmerjala k zdravemu življenju v naravi, jih seznanila z osnovami planinske dejavnosti ter varnostnimi ukrepi v gorah, ob tem pa razvijala vrline kot so tovarištvo, poštenost, plemenitost, delavnost, vztrajnost in vedoželjnost. Akciji od same uvedbe nista bili deležni večjih vsebinskih sprememb, ki bi se prilagodile napredku v delovanju naše organizacije in novim načinom dela z mladimi. V preteklih letih je bilo tako moč zaznati padec v številu podeljenih znakov. Manjši interes pri udeležencih in izvajalcih akcije je posledično vplival tudi na širši problem Planinske zveze Slovenije - upadanje mladih članov. S projektom prenove obeh akcij želi Mladinska komisija spodbujati organizirane oblike gorništva ter vse mlade obiskovalce gora bolj kvalitetno usposabljati za dosego končnega cilja – samostojnega varnejšega gibanja v gorah. Ob vsebinski prenovi akcij je bil cilj projekta grafična posodobitev dnevnikov, tako da bi bili ti bolj prilagojeni mladim in izrazno bližje ciljnim starostnim skupinam.

Proces prenove je bil dolgotrajen in zelo širok. Nova generacija mladih je o nekoč že začetih idejah prvič spregovorila v krogu svojega zbora, novembra 2008. Sledil je dvoletni dialog o načinu in vsebini prenove. Rezultat dela različnih skupin, v katerih so se zvrstili člani komisije Nuša Vanič, Primož Trop, Alenka Zorko, Majda Markovič, Andrej Rožič, Manca Čuješ, Urška Kocbek, ter zunanja sodelavca Borut in Mateja Peršolja, je bil sprejem prenovljenega pravilnika obeh programov in strokovnih podlag za realizacijo projekta jeseni 2010. Stari dnevniki dobili so novo podobo in vsebino dobili minulo poletje. Zanjo so poskrbeli oblikovalci mladega kolektiva Grupe Ee v sestavi Damjan Ilić, Ivian Kan Mujezinović in Mina Žabnikar pod uredniško taktirko Boruta Peršolje in Vesne Lenart. Z izborom besedil in nalog sta vodilo prenove - uporabno, poučno, lepo in zabavno - udejanila Borut in Mateja Peršolja. Vsem omenjenim gre zahvala za neprecenljiv doprinos v zakladnico mladinskega planinstva. Zahvala gre tudi planinskim društvom, posameznikom in organizacijam, ki so v letu 2008 s svojimi donacijami omogočili izdelavo novega prapora Planinske zveze Slovenije. Projekt prenove je bil delno sofinanciran s presežkom sredstev, ki jih je tedanje vodstvo organizacije namenilo Mladinski komisiji za izredne projekte na področju dela z mladimi.

Izid dnevnikov je velik dogodek in zgodovinska prelomnica za Mladinsko komisijo in Planinsko zvezo Slovenije. Več kot desetletje stara zgodba je z njim končana, pred vrati pa je nov izziv – kako idejo prenovljenih programov popularizirati in s tem obogatiti našo skupno dejavnost na področju planinstva.

Rok Kovšca,
predsednik Mladinske komisije PZS

## PRENOVLJENA PROGRAMA

Zakaj program in ne več akcija?
Gorništvo opredeljujemo kot celovito in ne samo izletniško dejavnost. Sledimo vodilu, ki ga je opisal že Valentin Stanič: “Moje največje veselje, je na gorah!”. Za razliko od Planinske šole, ki (teoretične in praktične) vsebine analitično členi v posamezne predmete in predmetna področja, v obeh novih programih uporabljamo sintezni pristop prepletanja in povezovanja različnih planinskih vsebin (Planinska šola, Državno tekmovanje Mladina in gore, planinsko orientacijo, delo planinskih skupin šolah ...) z izletniško dejavnostjo v nedeljivo in smiselno celoto.

Z vsebinsko opredelitvijo izletov, ki tako ob športno gibalni vsebini uresničujejo tudi druge cilje planinske organizacije, se približujemo dejanskemu dogajanju v gorah, saj se pri gibanju v naravi posamezne vsebine na izletu ponujajo kot nedeljiva celota. Dolgoletna praksa kaže, da znanje za varnejše in doživetij polnejše obiskovanje gora ni mogoče pridobiti mimogrede na enkratni akciji, zgolj s kratko (pa čeprav kakovostno) pripravo pred izletom ali z enkratno udeležbo na večdnevni turi. Tako kot za vsako področje človekovega delovanja, je tudi za gorništvo potrebno načrtno, sistematično in večletno delo – program.

Ker je vredno izkoristiti to izjemno priložnost za učinkovitejše podajanje planinskih vsebin se tudi vsebine in cilji obeh programov povezujejo, dopolnjujejo in nadgrajujejo.

Kaj prinaša udeležba v obeh programih?
Z udeležbo na različnih dejavnostih bodo otroci in mladostniki lahko pridobili uporabno gorniško znanje, veščine in izkušnje, ki jim bodo omogočili:
- varnejše in doživetij polnejše gibanje v gorah,
- celovito doživljanje in soustvarjanje gorništva,
- kakovosten in postopen osebni gorniški razvoj ter
- zavedanje o pomenu prostovoljnega delovanja in odgovornost do ljudi ter narave.

Zakaj se je povečalo število izletov, ki jih je treba opraviti za dosego posameznega priznanja?
Število izletov sledi logiki obiskovanja narave v vseh letnih časih. Tako skrbimo za stalno in redno športno aktivnost in spoznavamo, da v naravi ni nič stalnega, razen spre-

minjanja. Z večjim številom izletov želimo tudi nekoliko podaljšati in enakomerneje porazdeliti obdobja za dosego posameznega priznanja (dve do tri leta). S tem želimo optimizirati ali uskladiti gibalni del gorništva s procesom sistematičnega planinskega usposabljanja z vsebinami Planinske šole. Čeprav je število izletov za približno petino večje od dosedanjega, to ne bi smelo biti ovira, saj je za izvedbo izletniške dejavnosti dovolj možnosti v okviru dejavnosti planinskega društva, družine, vrtca ali šole (izleti so enkovredni).

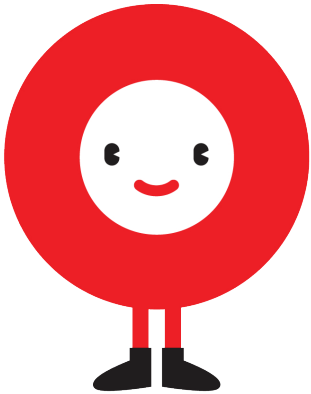
### Kakšna naj bo vsebina izletov?

Vsebino izletov, ki služi podpori stalnemu doživljajskemu učenju, določajo programske usmeritve, ki jih lahko spreminjamo in prilagajamo razmeram. S temi vsebinami vzpodbujamo proces samovodenega gorniškega usposabljanja. Z načrtovano in premišljeno izletniško dejavnostjo jo tudi usmerjamo v prostoru (spoznavanje različnih planinsko zanimivih območij Slovenije – od bližnje okolice k drugim gorskim območjem) in času (vzpodbujamo celoletno gibalno dejavnost)

### Kaj najdemo v novih dnevnikih?

Namesto dosednjih dveh dnevnikov imamo sedaj tri dnevnike, ki so hkrati ilustrirani priročniki za uvajanje v gorništvo – beremo z nogami. Z nalogami, napotki za raziskovanje in beleženjem osebnih vtisov spoznavamo pomen dobre priprave, ustrezne izvedbe in uživanja po turi. Različne naloge so prilagojene letnemu času izletov, starosti otrok oz. mladostnikov, ter že usvo-

## CICIBAN PLANINEC



## MLADI PLANINEC

jenemu znanju in izkušnjam. Enakovredno so zastopane vsebine s področja varnosti v gorah, spoznavanja narave in odnosov med ljudmi.

Z uspešno rešenimi nalogami (ki zahtevajo bodisi znanje, obvladovanje podatkov ali spretnost opazovanja, raziskovanja in ustvarjanja) udeleženci nadgrajujejo in utrjujejo gorniško znanje. V programih lahko sodelujejo tudi ne člani planinskih društev, njim so še posebej namenjene vsebine glede ustrezne opreme, varnejšega gibanja in obnašanja v gorah (s temi vsebinami planinska organizacija izpolnjuje zaveze iz projekta kakovostne množičnosti).

Vsi dnevniki so lahko hkrati članska izkaznica planinskega društva, ki je včlanjeno v PZS, vsem pa je dodan še spominski del, kamor lahko zapisujemo vtise, dodatne izlete ali druge pomembne informacije.

### Tri zgodbe združene v eno

Znak programa Ciciban planinec je Cici markacija, ki s svojo živostjo in neposrednostjo predstavlja prvi stik z gorami, vabi nas v naravo in je hkrati zanesljiva vodnica otrokom in njihovim staršem (družinsko gorništvo je v tej starostni skupini še posebej razširjeno). Markacija je eden temeljnih simbolov slovenskega gorništva, zato z njegovo navezavo utrjujemo tudi tradicijo planinskega izročila.

Znak programa Mladi planinec sta gora in smreka, ki sta na simbolni in konkretni ravni neločljivi povezani. Območje, do koder uspeva smreka, je hkrati tudi območje do koder sega višinski in storilnostni napor mlajših osnovnošolskih otrok – markacija nas prihodi do gozdne meje. Mladostnikom, ki so primerno usposobljeni in izurjeni, pa se odpirajo gore v celoti – od vznožja prek vrha do vznožja (doma in po svetu). V njunih simpatičnih potezah lahko prepoznamo tudi fantovske in dekliške značilnosti, saj smo v gore povabljeni vsi. V njuni velikosti in odnosu med njima pa se skriva osnovno pravilo gorništva – prilagajanje najšibkejšemu in tovariška pomoč.

Znaka obeh programov sta likovno enostavna in omogočata, da jih otroci rišejo

sami oz. jih lahko s prilagoditvami uporabimo na različne načine. Markacija, smreka in gora so prvine, ki tvorijo slovensko gorsko pokrajino. VELIKE TISKANE ČRKE preidejo v male, ko se markaciji pridružita smreka in gora. Starejšim osnovnošolcem so dostopne vse gore. Kot izrazno sredstvo pa je prehod opazen tako, da ilustracijo zamenja fotografija, gorništvo pa lahko postane način življenja.

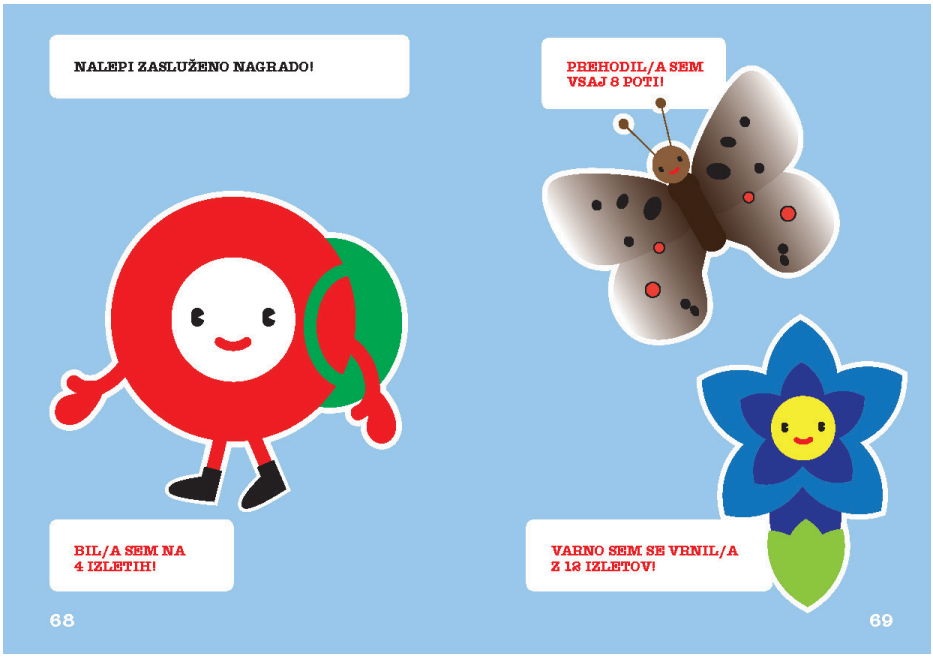
## Priznanja za vztrajnost

Programa vsebujeta tudi priznanja, ki so predvsem dodatno motivacijsko sredstvo udeležencem za dosego ciljev programa. Cicibani lahko usvojijo nalepko markacije, Gorskega apolona in Clusijevega svišča, knjižico Ciciban v gorah in spominsko diplomo. Priznanja v programu Mladi planinec so bronasti, srebrni in zlati znak, knjižica Mladi v gorah, spominska diploma in nagrada.

## Kateri dnevnik za katerega otroka?

Ker imamo na voljo tri različne dnevnike, ki se med seboj dopolnjujejo in nadgrajujejo priporočamo:

- Cici dnevnik predšolskim in osnovnošolskim otrokom do vključno 7. leta starosti,
- Dnevnik 1 Mladi planinec mlajšim osnovnošolcem, vsekakor pa vsem, ki se ne glede na starost vključujejo v program Mladi planinec (osvojeni bronasti znak je pogoj za dosego srebrnega) in
- Dnevnik 2 Mladi planinec starejšim osnovnošolcem od vključno 10. leta starosti dalje.



PLANINSKA ZVEZA SLOVENIJE
ALPINE ASSOCIATION OF SLOVENIA
www.pzs.si

SEM ČLAN/ČLANICA PLANINSKEGA DRUŠTVA:

.....

OD LETA:

.....

SEM ČLAN/ČLANICA PLANINSKEGA DRUŠTVA:

.....

OD LETA:

.....



# PROSTOR ZA ZNAMKICE

VSAKO LETO ENA

ČLANSKA IZKAZNICA JE VELJAVNA, ČE IMA NALEPLJENO ČLANSKO ZNAMKICO ZA POSAMEZNO LETO. S PLAČILOM ČLANARINE TI PRIPADAJO ČLANSKE PRAVICE, DOLŽNOSTI IN UGODNOSTI.

RAVNAJ SE PO ČASTNEM KODEKSU SLOVENSKIH PLANINCEV: SPREJMI ODGOVORNOST IN TVEGANJE ZA SVOJA RAVNANJA V GORAH. NAUČENO DOSLEDNO UPOŠTEVAJ V PRAKSI



TA DNEVNIK PRIPADA

Nalepi svojo portretno fotografijo!

.....
IME

.....
PRIIMEK

PODPIS



# OSEBNI PODATKI

DATUM ROJSTVA

NASLOV

POŠTNA ŠTEVILKA IN POŠTA

TELEFON ZA NUJNA SPOROČILA

INFORMACIJA O MOJIH ZDRAVSTVENIH POSEBNOSTIH (KRONIČNE BOLEZNI, REDNO JEMANJE ZDRAVIL, ALERGIJA, POSEBNOSTI V PREHRANI ...)*

* Te informacije šelimo poznati zaradi zagotavljanja varnosti otroka in ustreznega ravnanja. Z njimi lahko tudi ustno seznanite vodjo izleta.

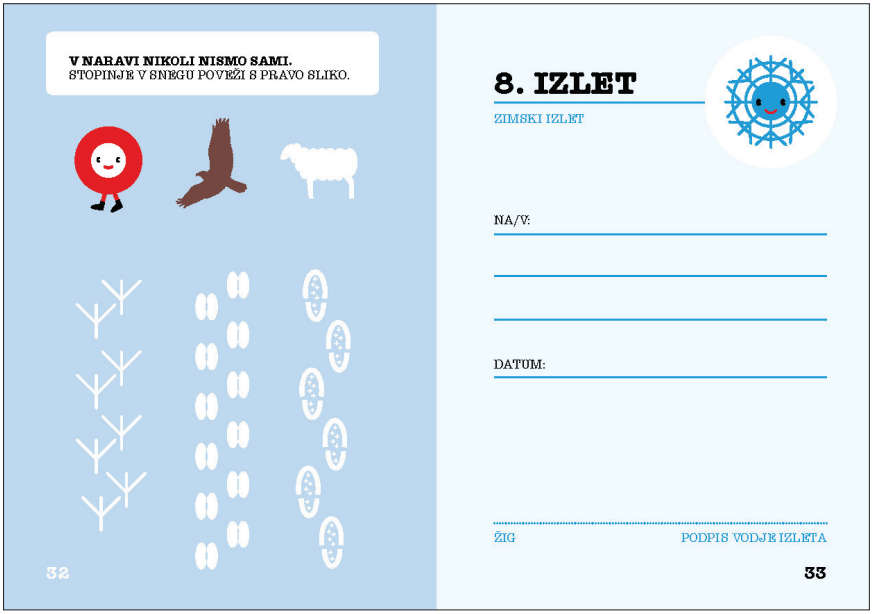
## ZASNOVA IN IZPOLNJEVANJE DNEVNIKOV

Skupne značilnosti vseh treh dnevnikov
Vsi dnevniki so razdeljeni na tri sklope: na članski, tekmovalni in spominski del.

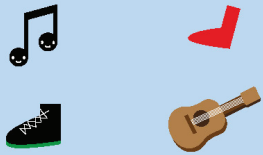
Članski del uvede prostor, v katerega lastnik ali lastnica dnevnika prilepi svojo portretno fotografijo (lahko gre za bolj uradno fotografijo – na primer za dokumente ali pa za bolj sproščeno fotografijo s kakšnega izleta). Stran, ki je namenjena osebnim podatkom, vsebuje tudi del, ki je namenjen informaciji o zdravstvenem stanju otroka. Pisna izpolnitev rubrike ni obvezna, vsekakor pa v sodelovanju s starši ali skrbniki poiščimo način, ki bo izvajalcem omogočil, da zmanjšajo tveganja pri izvajanju gorniške dejavnosti.

Na strani, kjer je grb Planinske zveze Slovenije, je možnost vpisa imena planinskega društva in leto vpisa. Vpis lahko opravi lastnik dnevnika sam, ali pa to stori planinsko društvo ob prvem vpisu. Del prostora je podvojen zato, da se lahko vpiše nove podatke, če lastnik dnevnika zamenja planinsko društvo. V prazne okvirje prostorov za znamkice nalepite člansko znamkico za tekoče leto. Znaka o reciprociteti ni treba lepiti posebej.

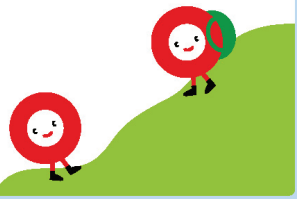
Tekmovalni del dnevnika omogoča beleženje podatkov in vtisov o posameznem izletu. Zaporedna številka izleta nam pove, koliko izletov smo že opravili, grafična ikona ali napis (na primer spomladanski izlet) pa nas opozori, kateri izlet lahko praviloma opišemo. Temu sledijo besedilne



POVEŽI PARE!



V GORAH SE POZDRAVLJAMO.



# 7. IZLET

JESENSKI IZLET

NA/V:

DATUM:

ŽIG

PODPIS VODJE IZLETA



NASLOVI PRIJATELJEV

| IME | GSM | E-NASLOV |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

KOLEDAR IZLETOV ZA LETOS

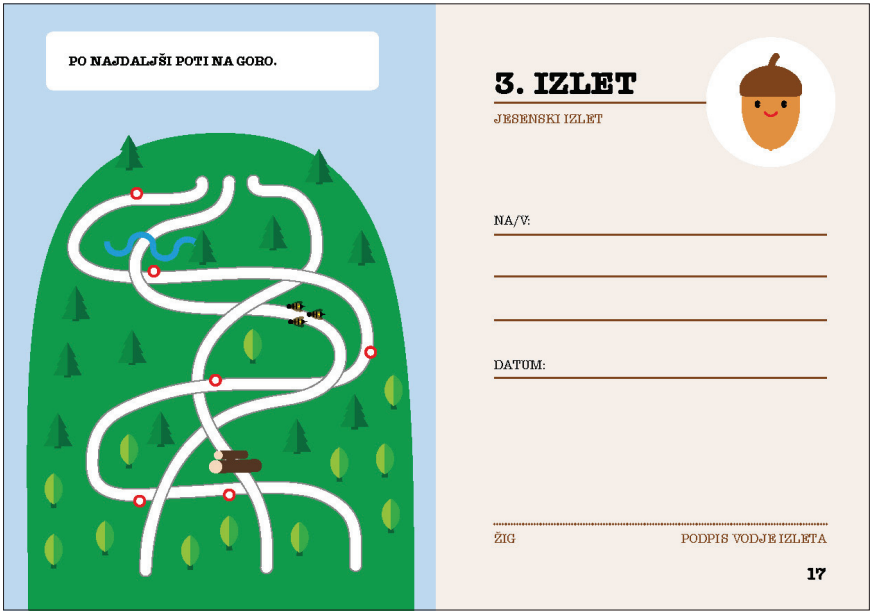
ali likovne vsebine (naloge, napotki), s pomočjo katerih se otroci/mladostniki in izvajalci izkustveno učijo, odkrivajo nova gorniška področja, nadgrajujejo pretekle izkušnje in širijo osebno obzorje.

Spominska beležka je namenjena dnevniškim zapisom o izletih, ki jih lastnik ne uvrsti v tekmovalni del. Gre torej za beleženje presežka izletov, ki ga lahko podkrepimo z žigom, opisom cilja, datumom ... V tem delu najdemo tudi rubriko, v katero se vpišejo imena in nekateri podatki prijateljev. Stran z naslovom Koledar izletov za letos je tista, na katero nalepimo šolski ali društveni program izletov za tekoče leto (velikost izpisa prilagodimo velikosti strani), tako ima lastnik (in njegovi starši) informacije zbrane na enem mestu.

## Značilnosti Cici dnevnika

Vsebine, ki so namenjene otrokom, so praviloma zapisane z VELIKIMI ČRKAMI, da jih lahko tudi sami preberejo. Če otrok še ne zna brati in pisati, mu pomagamo pri razumevanju in izpisovanju podatkov – na primer pri zapisu cilja izleta in datuma.

Znaki na 6. strani označujejo letni čas in se pojavljajo ob zaporedni številki vsakega izleta v desnem zgornjem kotu. V skladu s pravilnikom programa (5. člen) je treba izlete izvesti tako, da so praviloma različni (potek poti, vmesni in končni cilj) in opravljeni v vseh letnih časih (vsaj po en izlet). To torej pomeni, da se lahko na isto goro povzpnemo po isti poti tako poleti, kot pozimi, velja pa tudi, da se na isto goro povzpnemo po dveh različnih poteh.

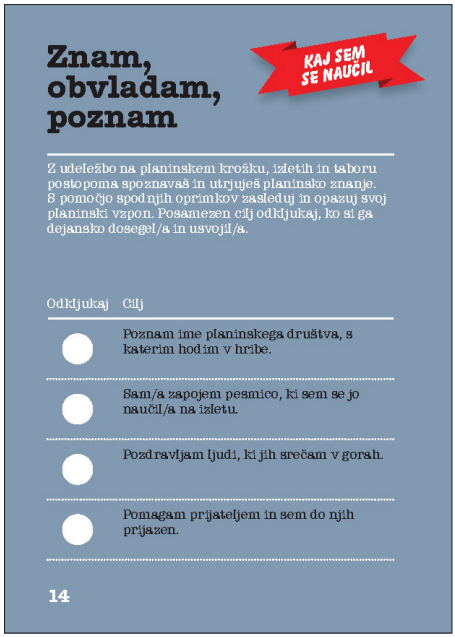


Ob skoraj vsakem izletu je dodana naloga ali namig za pogovor in učenje. Otrok naj nalogo poizkusi opraviti sam, sicer mu pomagamo z dodatnimi navodili, napotki in razlago. Naloga na primer na 16. strani je namenjena pogovoru o tem, zakaj izbiramo daljšo pot (manjši telesni napor, preprečevanje bližnjic), o varnosti na poti (sledenje markacijam, gnezda žuželk) in opazovanju narave (prehod od listnatega v iglasti gozd). V pogovoru lahko konkretno izkušnjo o doživljanju posameznega izleta povežemo z namišljenimi vsebinami te naloge. Za to starostno skupino je najtežja naloga pri 13. izletu na strani 52. Naloga zahteva konkretno izkušnjo gibanja čez več rastlinskih pasov, opazovanje gora od daleč (lahko tudi s pomočjo fotografije), pa tudi spretnost razločevanja razmerij posameznih rastlinskih pasov glede na celotno goro. Ta naloga zahteva pomoč in razlago odraslega.

Dosežena priznanja – nalepko markacije, Gorskega apolona in Clusijevega svišča – dobitniki priznanj nalepijo na straneh 66–67.

### Značilnosti Dnevnika 1 - Mladi planinec, Mlada planinka

Po uvodnem članskem delu nas v gore pospremi zgodba (priprava, izvedba, doživljanje izleta), ki jo po delih srečujemo čez ves dnevnik. Beleženje izletov se prepleta z nalogami, vprašanji in izzivi, ob katerih lastnik pridobiva osnovno gorniško znanje.



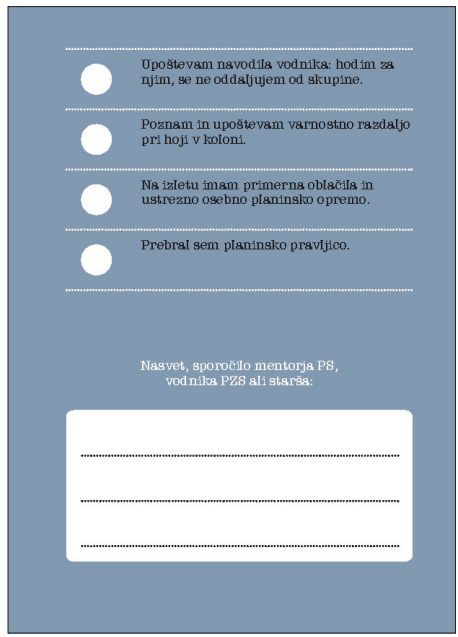
**Znam, obvladam, poznam**

KAJ SEM SE NAUČIL

Z udeležbo na planinskem krožku, izletih in taboru postopoma spoznavaš in utrjuješ planinsko znanje. S pomočjo spodnjih oprimkov zasleduj in opazuj svoj planinski vzpon. Posamezen cilj odkljukaj, ko si ga dejansko dosegel/a in usvojil/a.

| Odkljukaj | Cilj |
|---|---|
| ○ | Poznam ime planinskega društva, s katerim hodim v hribe. |
| ○ | Sam/a zapojem pesmico, ki sem se jo naučil/a na izletu. |
| ○ | Pozdravljam ljudi, ki jih srečam v gorah. |
| ○ | Pomagam prijateljem in sem do njih prijazen. |

14



| | |
|---|---|
| ○ | Upoštevam navodila vodnika: hodim za njim, se ne oddaljujem od skupine. |
| ○ | Poznam in upoštevam varnostno razdaljo pri hoji v koloni. |
| ○ | Na izletu imam primerna oblačila in ustrezno osebno planinsko opremo. |
| ○ | Prebral sem planinsko pravljico. |

Nasvet, sporočilo mentorja PS, vodnika PZS ali starša:

.....

.....

.....

Dnevnik je z rubriko Znam, obvladam, poznam zasnovan tako, da omogoča samospremljavo in samoregulacijo znanja in osebnega napredka. Zaželeno je, da otroka skozi program usmerjamo na način, da lahko sam presoja doseganje zunanjih ciljev (bodisi z uspešno opravljenimi nalogami v dnevniku ali z izzivi, ki mu jih ponuja gorska narava oz. izvajalec programa).

Različne barvne podlage izletov in znaki (drevesni list, sonce, bukov žir, snežinka) na desnem zgornjem robu ponazarjajo letni čas izleta. V skladu s pravilnikom programa (5. člen) je treba ture izvesti tako, da so praviloma različne (potek poti, vmesni in končni cilj) in opravljeni v vseh letnih časih (vsaj po ena tura) in ustrezajo priporočenim programskim usmeritvam za izvedbo programa. To torej pomeni, da se lahko na isto goro povzpnemo po isti poti tako poleti, kot pozimi, velja pa tudi, da se na isto goro povzpnemo po dveh različnih poteh. Pozorni moramo biti, da je vsaj en izlet (3. izlet) opravljen nad višino 1000 m.

V rubriko Nahrbtnik znanja otrok/mladostnik s ključno besedo ali jedrnatim zapisom, skico zabeleži vsebino, doživetje, cilj, ki ga je dosegel, doživel ali naučil. Ob rubriki žig odtisne žig vrha ali planinske koče, izlet potrdi s svojim podpisom vodja izleta.

Ob skoraj vsakem izletu je na naslednjih dveh straneh dodana naloga in namig za beleženje vtisa. Otrok naj nalogo poizkusi opraviti sam, sicer mu pomagamo z dodatnimi navodili, napotki in razlago. Namigi,

1. izlet

Spomladanski izlet

Na/v: MALA PLANINA

Datum: 19.8.2011

Nadmorska višina: 1534 m

Opis poti: Pot je do roba planine speljana skozi gozd. Markacije so dobro vidne, srecali smo tudi veliko ljudi.

Vremenske razmere: pretežno jasno

Skupen čas hoje: 3 ure

18

NAHRBTNIK ZNANJA

HOJA V KLJUČIH PO STRMI POTI

VIDEL PANONSKI SVIŠČ ZAVAROVANA RASTLINA!

OPAZOVAL NASTANEK NEVIHTNEGA OBLAKA

Žig

Podpis vodje izleta

19

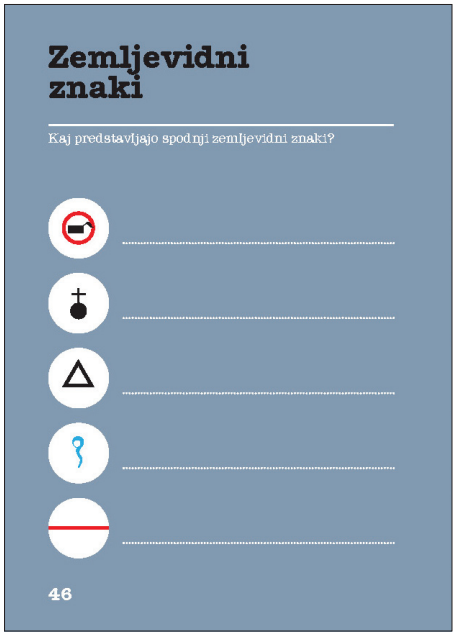
ki so napisani v nogi strani, so zgolj zbirka različnih idej in predlogov in jih ni treba obvezno upoštevati. Obliko in način izražanja prilagodimo otroku in mu svobodno omogočimo, da na lasten način zabeleži vtis oz. izbere poljubno vsebino. Lahko pa zapisane namige uporabimo kot iztočnico za vsebino izleta ali za pogovor na izletu ali planinskem krožku. Tako bomo otroku omogočili sprotno in izkustveno učenje.

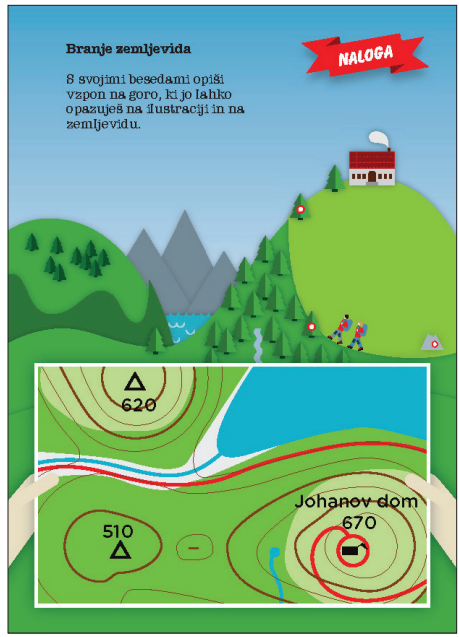
Podobno ravnajmo tudi pri nalogah ki jih lahko izpolnimo skupaj na izletu ali planinskem krožku, ob tem pa uporabimo še druge vire (zemljevid, fotografije) ter se z njimi učimo npr. branja pravega zemljevida. Pri reševanju nalog otroku ponudimo podporo in pomoč. Zelo pomembno je, da mu po rešeni nalogi ponudimo kakovostno povratno informacijo (ne le v smislu prav in narobe), ki mu bo pomagala pri napredovanju in izgrajevanju znanja.

Besedilo na straneh 60 in 61 je namenjeno kot neformalni standard gorniškega znanja za to starostno skupino ter kot vodilo in napotek izvajalcem programa.

### Značilnosti Dnevnika 2 - Mladi planinec, Mlada planinka

Naloge in izzivi so za stopnjo zahtevnejši kot pri Dnevniku 1, saj so udeleženci starejši, imajo že več znanja in izkušenj. Prostora za risanje ali pisanje utrinkov z izleta je proti koncu dnevnika manj, saj mladostniki ponavadi ne kažejo več velikega interesa za javno, dnevniško obliko izražanja.

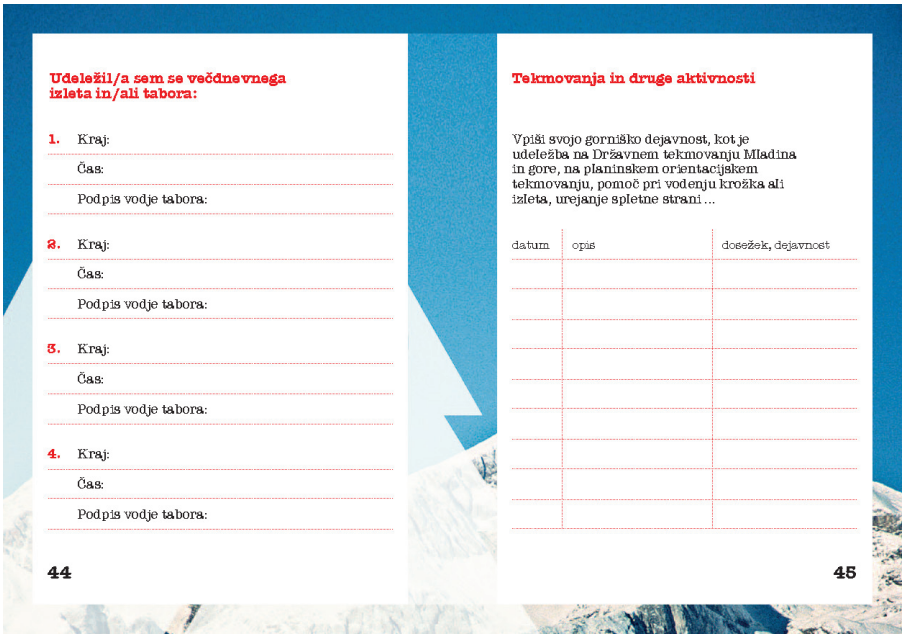


V dnevniku niso označene nadmorske višine, ki jih je treba praviloma doseči (na primer štirje izleti nad 1500 m za dosego srebrnega znaka), zato bodimo pozorni, da v skladu s pravilnikom udeleženci programa vpišejo v tekmovalni del ustrezne izlete.

Gorniške teme, posamezne naloge in vsebine Planinske šole so predstavljene s fotografijami, ki so odlična iztočnica za pogovore, učenje in iskanje podobnih situacij v naravi in na izletu. Namigi, ki so napisani ob posamezni vsebini, so zgolj zbirka različnih idej in predlogov in jih ni treba obvezno upoštevati. Lastnik dnevnika se lahko sam odloči ali bo na prazni strani zapisal/narisal dejanski utrinek z izleta ali pa bo upošteval namig. Ne glede na to odločitev, pa mora udeleženec programa usvojiti in obvladati znanja s posameznega področja Planinske šole, ki ga ponuja namig.

Na tej stopnji so v program vključeni tudi večdnevni izleti in tabori, pa tudi druge dejavnosti (prostovoljno delo oz. pomoč pri vodenju krožka, udeležba na orientacijskem tekmovanju), ki jih vpišemo na posebnih dnevniških straneh. Na tej strani se vpisujejo tudi drugi dosežki, kot na primer opravljena Planinska šola, opravljen izpit prve pomoči.



**Udeležil/a sem se večdnevnega izleta in/ali tabora:**

1. Kraj:
   Čas:
   Podpis vodje tabora:
2. Kraj:
   Čas:
   Podpis vodje tabora:
3. Kraj:
   Čas:
   Podpis vodje tabora:
4. Kraj:
   Čas:
   Podpis vodje tabora:

44

**Tekmovanja in druge aktivnosti**

Vpiši svojo gorniško dejavnost, kot je udeležba na Državnem tekmovanju Mladina in gore, na planinskem orientacijskem tekmovanju, pomoč pri vodenju krožka ali izleta, urejanje spletne strani ...

| datum | opis | dosežek, dejavnost |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

45

# 3. izlet

Poletni izlet

Na/v:

Datum:

Nadmorska višina:

Opis poti:

Vremenske razmere:

Skupen čas hoje:

22

**Nahrbtnik znanja**

Varnost v gorah

Poznavanje in varstvo narave

Žig

Podpis vodje izleta

**Utrinek z izleta**

**Posledice množičnega obiska v gorah**

**Namig:** Narišči, napiši ali nalepi fotografijo posledic množičnega obiska, ki si ga sam/a opazil/a v gorah.

# PRAVILNIKA

Ciciban planinec in
Mladi planinec

Akcijo Ciciban planinec je Planinska zveza Slovenije uvedla leta 1975 z namenom "da se ciciban, ki je vključen v Akcijo Ciciban planinec, spozna s hojo, z okolico domačega kraja in z najbližjimi vzpetinami in ob tem razvija vrline kot so tovarištvo, poštenost, plemenitost, delavnost, vztrajnost in vedoželjnost". Ker se v vznožju gora ves čas pojavljajo novi najmlajši obiskovalci narave, je upravni odbor Planinske zveze Slovenije na predlog upravnega odbora Mladinske komisije Planinske zveze Slovenije in na podlagi 1. vrstice 50. člena Statuta Planinske zveze Slovenije (19. 5. 2007), na 2. seji dne, 28. 10. 2010 sprejel

## PRAVILNIK PROGRAMA CICIBAN PLANINEC.

1. člen
(udeleženci programa)

V programu Ciciban planinec (v nadaljevanju: program) lahko sodelujejo predšolski otroci in osnovnošolski otroci, do vključno drugega razreda, obeh spolov (v nadaljevanju: udeleženci), ki so člani planinskega društva (v nadaljevanju: društvo).
Udeleženci lahko sodelujejo samo v tekmovalnem delu programa. Za te udeležence članstvo v društvu ni obvezno, je pa priporočljivo.
Za sodelovanje v programu udeleženci potrebujejo dnevnik Cicibana planinca (v nadaljevanju: dnevnik).

2. člen
(namen programa)

Program je del programa Planinske zveze Slovenije (v nadaljevanju: PZS) in vanjo vključenih društev. Z njim uvajamo udeležence v planinstvo in v planinsko usposabljanje.
Ob koncu programa udeleženci dosežejo raven, ki jim omogoča kakovostno nadaljevanje v osnovnošolskem programu Mladi planinec.

3. člen
(cilj programa)

S programom želimo udeležencem:
- predstaviti celovitost planinstva in jih vzgajati v aktivno društveno članstvo,
- omogočiti začetek procesa planinskega usposabljanja zaradi varnejšega in doživetij polnejšega gibanja v naravi in
- predstaviti različne oblike gibanja in dejavnosti v naravi v vseh letnih časih.

S programom vzpodbujamo družinsko planinstvo in organizirane oblike planinske dejavnosti v društvu, v vrtcu in osnovni šoli.

4. člen
(vsebine programa)

Program obsega vsebine Planinske šole, ki so prilagojene starosti, znanju, veščinam in izkušnjam (v nadaljevanju: znanje) udeležencev. Priporočene vsebine in minimalna raven znanja in planinske usposobljenosti, ki naj jo udeleženci dosežejo v posameznem delu programa, so opredeljeni z navodili za izvedbo programa.
Program izvajamo na srečanjih planinskih skupin, izletih, taborih in v drugih oblikah planinskega druženja.

5. člen
(tekmovalni del programa)

Program vsebuje tudi tekmovalni del (s priznanji), ki je predvsem dodatno motivacijsko sredstvo udeležencem za dosego ciljev programa.
Tekmovalni del programa ima štiri stopnje, ki so zasnovane tako, da v vsaki izmed njih udeleženci z udeležbo na sprehodih in izletih (v nadaljevan-

ju: izleti) pridobijo novo ali utrdijo staro planinsko znanje.
Vsaka naslednja stopnja je nadgradnja predhodne, zato je za vsako naslednjo stopnjo priznanja treba usvojiti predhodno priznanje.
V tekmovalnem delu je za dosego posameznega priznanja treba izlete pripraviti in izvesti tako, da so praviloma:
- različni (potek poti, vmesni in končni cilj) in
- opravljeni v vseh letnih časih (vsaj po en izlet).

6. člen
(vodenje in izvajanje programa)

Program vodi in usmerja Mladinska komisija PZS (v nadaljevanju: MKPZS), izvajajo pa ga družine, društva, vrtci in osnovne šole.
Izvajalci, ki niso del PZS, dobijo vse informacije o programu pri domačem ali najbližjem društvu. Če društvo programa ne izvaja, se je mogoče v vseh primerih neposredno obrniti na MKPZS.

7. člen
(dnevnik)

Dnevnik vsebuje članski, tekmovalni in spominski del.
Članski del vsebuje osebne podatke, ki so nujni za včlanitev v društvo.
V spominskem delu dnevnika se zbirajo vse druge planinske dejavnosti, ki niso zajete v tekmovalnem delu.
Udeleženci vse dejavnosti dokumentirajo sami. Kako in na kakšen način, je prepuščeno njihovi ustvarjalnosti, igrivosti, domišljiji in iznajdljivosti.

8. člen
(priznanja v tekmovalnem delu)

Priznanja so nalepke, knjižica Ciciban v gorah in spominska diploma. Nalepke se nalepi na izdelano podlago, ki ponazarja goro od vznožja do vrha ter življenje v tistem delu gorskega sveta, ki ga udeleženci v tem obdobju praviloma obiskujejo.
Za nalepko markacije udeleženci opravijo štiri (4) izlete.
Za nalepko Gorskega apolona udeleženci opravijo štiri (4) dodatne izlete.
Za nalepko Clusijevega svišča udeleženci opravijo štiri (4) dodatne izlete.
Za skupno s predhodnimi opravljenih šestnajst (16) izletov prejmejo udeleženci knjižico Ciciban v gorah, spominsko diplomo in začetni dnevnik Mladega planinca.

9. člen
(izročitev priznanj)

Udeleženci, ki želijo dobiti posamezno priznanje, se oglasijo v domačem ali najbližjem društvu. S seboj je treba imeti dnevnik, saj bo vanj vpisan datum izročitve priznanja.
Prošnjo po izročitvi lahko udeleženci pošljejo tudi po pošti na naslov domačega ali najbližjega društva. V prošnji se navede podatke iz osebne strani dnevnika in vrsta zaprošenega priznanja. Pismu ni treba priložiti dnevnika, saj bo datum izročitve vanj vpisan ob koncu programa.
Udeleženci, ki uspešno končajo cel tekmovalni del programa, osebno ali po pošti predložijo dnevnik domačemu ali najbližjemu društvu. Društvo bo nagrajenca pravočasno obvestilo o načinu in terminu podelitve.
Vrtec ali šola pripravi prošnjo s seznamom otrok (ime in priimek, rojstni datum, ime in naslov vrtca, ime vzgojiteljica ali vzgojitelja) in se z njo praviloma obrne na domače oziroma najbližje društvo.
V skladu s 6. členom tega pravilnika lahko izjemoma dvignejo ali zaprosijo za priznanja direktno na PZS. V primeru pošiljanja bo PZS zaračunala poštne stroške.

10. člen
(udeleženci s posebnimi potrebami)

Do priznanj v tekmovalnem delu programa so upravičeni tudi otroci s posebnimi potrebami oziroma motnjami v razvoju. Vsebino in obseg dejavnosti v naravi za dosego posameznega priznanja po lastnem preudarku določijo starši, mentor planinske skupine ali vodnik PZS. V spremnem dopisu, s katerim se društvo zaprosi za priznanje, se s kratkim poročilom predstavi izvedene dejavnosti, ki se jih je tak udeleženec aktivno udeležil.

11. člen
(povezanost s programom Zlati sonček)

Otroci, ki nimajo dnevnika in so sodelovali v programu Zlati sonček in so uspešno končali:
- začetni in nadaljevalni program (A in B program), lahko izjemoma pridobijo nalepko markacije,
- programa C in D, lahko po koncu D programa izjemoma pridobijo nalepko Gorskega apolona.

Vrtec ali osnovna šola pripravi prošnjo s seznamom otrok (ime in priimek, rojstni datum, ime in naslov vrtca, ime vzgojiteljica ali vzgojitelja) in se z njo praviloma obrne na domače oziroma najbližje društvo.

12. člen
(dvig priznanj)

Društva dvignejo priznanja na PZS. Vsako leto najkasneje do 28. 2. vrnejo PZS izpolnjeno poročilo o podeljenih priznanjih za preteklo leto. Brez oddanega poročila za preteklo leto ni mogoče dvigniti novih priznanj.

13. člen
(prehodna določba)

Priznanja po določilih prejšnjega Pravilnika o Akciji Ciciban planinec z dne, 21. 2. 1992 se podeljuje dokler so še v uporabi dnevniki Ringa raja, vendar najdlje do 30. 6. 2012.

14. člen
(programske usmeritve za izvedbo programa)

Programske usmeritve za izvedbo programa sprejme Mladinska komisija PZS v roku šest mesecev od sprejema tega pravilnika. Morebitne dopolnitve in spremembe se lahko sprejmejo vsako leto do 31. maja, z veljavnostjo 1. septembra. Spremenjena navodila stopijo v veljavo za vse, ki se po njihovi uveljavitvi vključijo v izvedbo programa.

15. člen
(končna določba)

Pravilnik programa velja od dne objave v Obvestilih PZS. Z objavo novega pravilnika preneha veljati Pravilnik o Akciji Ciciban planinec, ki ga je na 9. seji 21. 2. 1992 sprejel upravni odbor PZS in je bil objavljen v Obvestilih PZS, št. 7–8, julij–avgust 1992.

* Zaradi razvoja programskih vsebin v času prenove, bo tudi pravilnik v kratkem doživel nekatere spremembe, ki pa ne bodo posegale v zasnovo programa. Spremembe pravilnika bodo obravnavane in sprejete na način kot prvotno besedilo pravilnika.

Akcijo Mladi planinec je Planinska zveza Slovenije uvedla leta 1969 z namenom "da bi mlade planince usmerjala k zdravemu življenju v naravi, jih seznanila z osnovami planinske dejavnosti ter varnostnimi ukrepi v gorah, ob tem pa razvijala vrline kot so tovarištvo, poštenost, plemenitost, delavnost, vztrajnost in vedoželjnost". Ker se v vznožju gora ves čas pojavljajo novi najmlajši obiskovalci gorske narave, je upravni odbor Planinske zveze Slovenije na predlog upravnega odbora Mladinske komisije Planinske zveze Slovenije in na podlagi 1. vrstice 50. člena Statuta Planinske zveze Slovenije (19. 5. 2007), na 2. seji dne, 28. 10. 2010 sprejel

## PRAVILNIK PROGRAMA MLADI PLANINEC.

1. člen
(udeleženci programa)

V programu Mladi planinec (v nadaljevanju: program) lahko sodelujejo osnovnošolski otroci in mladostniki, obeh spolov (v nadaljevanju: udeleženci), ki so člani planinskega društva (v nadaljevanju: društvo).
Udeleženci lahko sodelujejo samo v tekmovalnem delu programa. Za te udeležence članstvo v društvu ni obvezno, je pa priporočljivo.
Za sodelovanje v programu udeleženci potrebujejo dnevnik Mladega planinca (v nadaljevanju: dnevnik).

2. člen
(namen programa)

Program je del programa Planinske zveze Slovenije (v nadaljevanju: PZS) in vanjo vključenih društev . Z njim se nadaljuje v programu Ciciban planinec začeto uvajanje v planinstvo in v planinsko usposabljanje.
Ob koncu programa udeleženci usvojijo znanje Planinske šole in dosežejo raven, ki jim omogoča samostojno varnejše gibanje v gorah po lahkih in zahtevnih planinskih poteh, nadaljevanje planinskega usposabljanja v društvu in v PZS in ohranjanje pridobljenega znanja in navad v odraslosti.

3. člen
(cilj programa)

S programom želimo udeležencem:
- predstaviti celovitost planinstva in jih vzgajati v aktivno društveno članstvo,
- omogočiti začetek ali nadaljevanje procesa planinskega usposabljanja zaradi varnejšega in doživetij polnejšega gibanja v gorski naravi,
- predstaviti različne oblike gibanja (hoja, plezanje in smučanje) in dejavnosti v gorski naravi (srečanja planinskih skupin, izleti, pohodi, ture, turni smuki, tabori (v nadaljevanju: ture)) v vseh letnih časih,
- omogočiti spoznavanje planinsko zanimivih območij Slovenije in tujine,
- približati raziskovanje, doživljanje in varovanje gorskega sveta ob dejavnem uresničevanju Častnega kodeksa slovenskih planincev,
- vzpodbuditi odgovoren odnos do sebe in gorske narave, ki vključuje tudi sprejemanje tveganja kot sestavnega dela planinstva in
- izboljšati dostopnost do planinstva s povezanostjo in prepletenostjo različnih oblik in dejavnosti.

S programom vzpodbujamo organizirane oblike planinske dejavnosti v društvu in osnovni šoli ter družinsko planinstvo.

4. člen
(vsebine programa)

Program obsega vsebine Planinske šole, ki so prilagojene starosti, znanju, veščinam in izkušnjam (v nadaljevanju: znanje) udeležencev. Priporočene vsebine in minimalna raven znanja in planinske usposobljenosti, ki naj jo udeleženci dosežejo v posameznem delu programa, so opredeljeni z navodili za izvedbo programa (v nadaljevanju: navodila).
Program izvajamo na srečanjih planinskih

skupin, turah, taborih, planinskih orientacijskih tekmovanjih, državnem tekmovanju Mladina in gore ter v drugih oblikah planinskega druženja.
Vsebino tur in njihovo geografsko lego prilagajamo sposobnostim, potrebam in željam udeležencev, organizacijskim in finančnim okoliščinam ter naravnim danostim pokrajine v kateri živimo.

5. člen
(tekmovalni del programa)

Program vsebuje tudi tekmovalni del (s priznanji), ki je predvsem dodatno motivacijsko sredstvo udeležencem za dosego ciljev programa.
Tekmovalni del programa ima tri stopnje, ki so zasnovane tako, da v vsaki izmed njih udeleženci pridobijo novo in utrdijo staro planinsko znanje.
Vsaka naslednja stopnja je nadgradnja predhodne, zato je za vsako naslednjo stopnjo priznanja, treba usvojiti predhodno priznanje.
V tekmovalnem delu je za dosego posameznega priznanja treba ture izvesti tako, da so praviloma:
- različne (potek poti, vmesni in končni cilj),
- opravljene v vseh letnih časih (vsaj po ena tura) in
- ustrezajo priporočenim vsebinskim vodilom v navodilih.
Vsak izlet na taboru ali večdnevnem bivanju v gorah se šteje za samostojni izlet, tabor v celoti pa za eno večdnevno turo.

6. člen
(vodenje in izvajanje programa)

Program vodi in usmerja Mladinska komisija PZS (v nadaljevanju: MKPZS), izvajajo pa ga društva, družine in osnovne šole.
Izvajalci, ki niso del PZS, dobijo vse informacije o programu pri domačem ali najbližjem društvu. Če društvo programa ne izvaja, se je mogoče v vseh primerih neposredno obrniti na MKPZS.

7. člen
(dnevnik)

Dnevnik vsebuje članski, tekmovalni in spominski del. Udeležencem sta na voljo dva dnevnika: začetni je namenjen vsebinam za dosego bronastega znaka, nadaljevalni pa sledi prvemu in je namenjen vsebinam za dosego srebrnega in zlatega znaka.
Članski del vsebuje osebne podatke, ki so nujni za včlanitev v društvo.
V spominskem delu dnevnika se zbirajo vse druge planinske dejavnosti, ki niso zajete v tekmovalnem delu.
Udeleženci vse dejavnosti dokumentirajo sami. Kako in na kakšen način, je prepuščeno njihovi ustvarjalnosti, igrivosti, domišljiji in iznajdljivosti.

8. člen
(priznanja v tekmovalnem delu)

Priznanja so bronasti, srebrni in zlati znak, knjižica Mladi v gorah, spominska diploma in nagrada.
Za bronasti znak udeleženci opravijo osem (8) izletov.
Za srebrni znak in knjižno darilo udeleženci opravijo osem (8) izletov.
Za zlati znak in spominsko diplomo udeleženci opravijo osem (8) izletov.
Bronasti in srebrni znak lahko udeleženci prejmejo le enkrat. Zlati znak lahko udeleženci ob običajnem izpolnjevanju vseh pogojev (novih 24 izletov) prejmejo večkrat.
Udeleženci, ki so dosegli srebrni znak v okviru družinskega planinstva, se morajo za zlati znak udeležiti vsaj polovice predpisanih izletov (štirje od osmih izletov) v okviru dejavnosti društva. Na teh izletih s svojo dejavnostjo dokažejo dejansko osebno raven planinskega znanja in usposobljenosti.

9. člen
(izročitev priznanj)

Udeleženci, ki želijo dobiti posamezno priznan-

je, osebno ali po pošti predložijo dnevnik domačemu ali najbližjemu društvu. Društvo bo nagrajenca pravočasno obvestilo o načinu in terminu podelitve.
Šola pripravi prošnjo s seznamom otrok (ime in priimek, rojstni datum, ime in naslov šole, ime učitelja) in se z njo praviloma obrne na domače oziroma najbližje društvo. V skladu s 6. členom tega pravilnika lahko izjemoma dvignejo ali zaprosijo za priznanja direktno na PZS. V primeru pošiljanja bo PZS zaračunala poštne stroške.
Priznanja praviloma podeli domače ali najbližje društvo sproti, zlati znak pa najmanj enkrat letno (običajno pred poletnimi počitnicami) praviloma na slovesnem planinskem dogodku.
Seznam dobitnikov zlatega znaka (ime in priimek, društvo ali šola) se vsaj enkrat letno objavi v Obvestilih PZS.

10. člen
(udeleženci s posebnimi potrebami)

Do priznanj v tekmovalnem delu programa so upravičeni tudi otroci s posebnimi potrebami oziroma motnjami v razvoju. Vsebino in obseg dejavnosti v gorski naravi za dosego posameznega priznanja po lastnem preudarku določijo starši, mentor planinske skupine ali vodnik PZS. V spremnem dopisu, s katerim se društvo zaprosi za priznanje, se s kratkim poročilom predstavi izvedene dejavnosti, ki se jih je tak udeleženec aktivno udeležil.

11. člen
(povezanost s programom Krpan)

Otroci, ki so v okviru športnega programa Krpan sodelovali in dosegli vse tri medalje (opravili vseh 6 izletov in teorijo pri bronastem znaku), lahko izjemoma prejmejo bronasti znak, ne glede na to, da nimajo dnevnika.
Osnovna šola pripravi prošnjo s seznamom otrok (ime, priimek, rojstni datum, ime in naslov šole) in se z njo obrne na domače oziroma najbližje društvo.

12. člen
(dvig priznanj)

Društva dvignejo priznanja na PZS. Vsako leto najkasneje do 28. 2. vrnejo PZS izpolnjeno poročilo o podeljenih priznanjih za preteklo leto. Brez oddanega poročila za preteklo leto ni moč dvigniti novih priznanj.

13. člen
(prehodna določba)

Priznanja po določilih prejšnjega Pravilnika o Akciji mladi planinec z dne, 21. 2. 1992 se podeljuje dokler so še v uporabi stari dnevniki Mladi planinec, vendar najdlje do 30. 6. 2012.

14. člen
(programske usmeritve za izvedbo programa)

Programske usmeritve za izvedbo programa sprejme Mladinska komisija PZS v roku šest mesecev od sprejema tega pravilnika. Morebitne dopolnitve in spremembe se lahko sprejmejo vsako leto do 31. maja, z veljavnostjo 1. septembra. Spremenjena navodila stopijo v veljavo za vse, ki se po njihovi uveljavitvi vključijo v izvedbo programa.

15. člen
(končna določba)

Pravilnik programa velja od dne objave v Obvestilih PZS. Z objavo novega pravilnika preneha veljati Pravilnik o Akciji mladi planinec, ki ga je na 9. seji 21. 2. 1992 sprejel upravni odbor PZS in je bil objavljen v Obvestilih PZS, št. 7–8, julij–avgust 1992.

* Zaradi razvoja programskih vsebin v času prenove, bo tudi pravilnik v kratkem doživel nekatere spremembe, ki pa ne bodo posegale v zasnovo programa. Spremembe pravilnika bodo obravnavane in sprejete na način kot prvotno besedilo pravilnika.

## PROGRAMSKE USMERITVE ZA IZVAJANJE PROGRAMOV

Programske usmeritve (v nadaljevanju: usmeritve) so napotek mentorjem planinskih skupin, vodnikom Planinske zveze Slovenije (v nadaljevanju: PZS), inštruktorjem planinske vzgoje, staršem in drugim (v nadaljevanju: izvajalci), ki izvajajo programa Ciciban planinec in Mladi planinec (v nadaljevanju: programa). Programa sta del širšega in celovitega planinskega usposabljanja otrok, mladostnikov in mladih (v nadaljevanju: udeleženci) v planinskih društvih in PZS. Usmeritve so v pomoč izvajalcem pri načrtovanju kakovostnega dela z udeleženci v različnih starostnih obdobjih in pri različnih oblikah druženja.

Planinstvo je celovita in ne samo izletniška dejavnost. Zato v obeh programih povezujemo različne vsebine (program Ciciban planinec, program Mladi planinec, Planinska šola, Državno tekmovanje Mladina in gore, redno delo planinskih skupin v vrtcih in šolah ...) z izletniško dejavnostjo v nedeljivo in smiselno celoto. Hkrati pa izlete, pohode, ture, turne smuke in planinska orientacijska tekmovanja (v nadaljevanju: dejavnosti) tudi vsebinsko opredeljujemo tako, da ob športno gibalni vsebini uresničujejo tudi druge cilje planinske organizacije.

Dolgoletna praksa kaže, da znanje za varnejše in doživetij polnejše obiskovanje gora ni mogoče pridobiti mimogrede, s kratko (pa čeprav kakovostno) pripravo pred izletom ali zgolj z enkratno udeležbo na izletu ali večdnevnem taboru. Tako kot za vsako področje človekovega delovanja, je tudi za planinstvo potrebno načrtno, sistematično in večletno delo.

### Uresničevanje namenov in ciljev programov

Z obema programoma udeleženci pridobijo uporabno planinsko znanje, veščine in izkušnje, ki omogočajo:
- varnejše in doživetij polnejše gibanje v gorah,
- celovito doživljanje in soustvarjanje planinstva,
- kakovosten in postopen osebni planinski razvoj: od majhnega k velikemu – v znanju, odnosih in dosežkih,
- zavedanje o pomenu civilne družbe in o pomenu aktivne vloge posameznika, ki s kritičnim pristopom čuti odgovornost do ljudi in narave.

Ob koncu uvajalnega planinskega usposabljanja oziroma ob koncu osnovne šole naj bi udeleženci dosegli raven samostojnega varnejšega gibanja v gorah po lahkih in zahtevnih planinskih poteh Končano uvajalno usposabljanje jim omogoča nadaljevanje planinskega usposabljanja v društvu in v PZS za dosego strokovnega naziva ter ohranjanje pridobljenega znanja in navad v odraslosti. Vse to pa ne gre brez odgovornega izvajanja dejavnosti. Zadnje se nanaša tako na uravnoteženost izbire izletniškega cilja glede na znanje, izkušnje, opremo in telesno pripravljenost kot tudi na spoznavanje in varstvo gorske narave. Odgovornost vključuje tudi sprejemanje tveganja, ki je sestavni del planinstva.

### Izvajalci programov

Izvajanje programa lahko poteka v okviru organiziranih (planinska skupina v mladinskem odseku, vrtcu ali šoli) in v okviru neformalnih oblik (družinsko planinstvo) planinskega delovanja.

Zaradi zahtevnosti planinskih oblik delovanja (na primer izleti, pohodi, ture, turna smuka, plezalni vzponi v gorah in plezališčih ...) in obvladovanja tveganja za varnost v gorah strokovni delavci ne prihajajo samo iz sfere mladih, pač pa gre za ljudi z ustrezno usposobljenostjo in zavidljivimi izkušnjami. Njihova vloga je pri delu z mladimi in delu mladih v strokovnem planinskem delu nepogrešljiva, saj je v ospredju vseh naših ravnanj varnost v gorah in obvladovanje tveganj. Kljub vsemu pa je pomembno zavedanje, da so odrasli v organizaciji zaradi udeležencev in ne obratno. Odrasli jim posredujejo znanje, veščine in izkušnje in jih učijo spoštovati dediščino preteklosti in opozarjajo na odgovornost prihodnosti.

Dolgoletne izkušnje kažejo, da je za izvajanje obeh programov najboljša naveza mentorja PS in vodnika PZS. V mlajših starostnih skupinah naj deluje predvsem mentor PS (vzgojitelj, učitelj), ki lahko svoja poklicna znanja najučinkoviteje izrabi tudi za izvajanje planinske dejavnosti. V starejših starostnih skupinah udeležencev naj prevzame vodenje planinske skupine vodnik PZS, saj v teh programih v ospredje stopajo zahtevnejši planinski cilji, poudarjena pa je tudi navezava na delo mladinskega odseka (delo z mladimi zamenja delo mladih). Pomembno je, da v starejših skupinah izvaja program nekdo, ki je udeležencem s svojim osebnim pristopom (generacijsko) blizu.

Seveda še vedno ostaja najboljša kombinacija: učitelj in vodnik PZS v eni osebi. Vsi izjemni posamezniki, ki zmorejo, znajo in hočejo voditi udeležence v vseh starostnih skupinah, to seveda lahko počnejo. Vsekakor je najpomembnejše, da pri delu z mladimi sodelujejo tisti, ki čutijo veselje do učenja, usposabljanja in prenašanja izkušenj na mlajše in manj izkušene.

Izvajalcu programa je omogočeno, da vsebine s strokovno avtonomnostjo smiselno razporedi tako, da se ista generacija udeležencev ne udeležuje istih vsebin. Izvedba programa bo tem bolj kakovostna, če bo prilagojena tudi posamezniku, planinski skupini in posebnostim okolja (domačega in planinskega) v katerem ga izvajamo.

### Sodelovanje s starši

Starši morajo imeti priložnost spoznati naše delo, zato da lažje premagajo strah pred novim in neznanim in si ustvarijo zaupanje. Javnost in odprtost našega dela zagotavlja tudi stalno skrb za profesionalno (kakovostno in pošteno) opravljeno delo. Vloga staršev je izrednega pomena pri motivacijski in organizacijski pripravi otrok na dejavnosti, pa tudi pri vrednotenju po koncu posamezne dejavnosti.

### Izletniška dejavnost

Najučinkovitejši izraz in celo sinonim planinstva je izlet (kasneje tudi pohod, tura in turni smuk). Izlet je najpogostejša oblika in hkrati tudi metoda dela planinskega usposabljanja in tudi obeh programov. Gre za načrtovano sklenjeno učno enoto gibanja, spoznavanja oblik, procesov in pojavov v naravi in povezovanja različnega znanja z drugih predmetnih področij planinstva oziroma Planinske šole v nedeljivo – in kar je najpomembneje – novo in z lastnim trudom ustvarjeno celoto.

Glede na geografske vsebine in z vidika sporočilnosti oziroma vsebine vsakega izleta celoletni program zasnujemo tako,

da poskuša predstaviti različna območja gorskega sveta v Sloveniji ter ob tem seznaniti udeležence s pokrajinsko pestrostjo in življenjem pod gorami in v gorah. Ob upoštevanju načela racionalnosti je dovolj izvedbenih možnosti, da program zasnujemo tako, da so kljub različnim potem in vmesnim ciljem uporabna skupna izhodišča in vhodišča, kar omogoča skupno obliko javnega ali posebnega prevoza.

Dejavnosti v naravi načrtujmo čez celo leto in tako skrbimo za stalno in redno športno aktivnost. V naravi ni nič stalnega razen spreminjanja: to še posebej velja za vreme, razmere na poti in počutje udeležencev. Z izleti na najboljši možni način spoznavamo in raziskujemo te spremembe, ki nas vračajo v objem po krivici odtujene narave.

S številom izletov želimo časovno enakomerneje porazdeliti obdobja usposabljanja, ki se pokrivajo z dosego posameznega priznanja (dve do tri leta), saj ni malo udeležencev, ki v relativno kratkem času opravijo celotno število predpisanih izletov, raven dejanske planinske usposobljenosti pa ne dosega zastavljenih ciljev. Želimo tudi, da se najbolj razširjenim izletom pridružijo še pohodi, ture in turni smuki, planinska orientacijska tekmovanja ... saj je to normalen razvoj v planinskem osebnem razvoju. Z večjim številom vsebinsko opredeljenih dejavnosti v naravi želimo tudi optimizirati in uskladiti športni oziroma gibalni del planinstva s procesom sistematičnega planinskega usposabljanja z vsebinami Planinske šole. Število izletov sledi pričakovanjem po obiskovanju narave v vseh letnih časih, s čimer želimo preseči poudarjeno sezonskost planinstva. S tem izboljšujemo kakovost zdravega načina življenja, odgovarjamo pa tudi na podaljševanje kopne sezone zaradi podnebnih sprememb. Glede na stopnjo razvitosti planinskega okolja ocenjujemo, da je za izvedbo s temi priporočili usklje-no izletniško dejavnost dovolj različnih možnosti tako v okviru dejavnosti planinskega društva, prostega časa družine, rednega programa vrtca ali šole (dejavnosti so enakovredne) in da je to v predlaganem časovnem preseku, ki je na voljo, izvedljivo tudi v okoljih, ki so bolj oddaljena od gora.

### Načela izletniške dejavnosti

Gibanje v naravi omogoča idealen prostor za povezovanje posameznih vsebin. Nesmiselno bi bilo členiti in drobiti posamezne vsebine, če se nam že na izletu ponujajo kot celota. Zato starostno prilagojen program izletniških vsebin gradimo na načelih:
- od znanega k neznanemu,
- od bližnjega k daljnemu in
- od konkretnega k abstraktnemu.

Udeleženec naj v prvem starostnem obdobju spoznava predvsem domačo pokrajino. Postopoma se krog spoznavanja širi do bolj oddaljenega hribovitega in visokogorskega sveta. V zadnji stopnji so udeležencem dostopne gore celotne Slovenije (in s tem tudi v alpski soseščini ali gorata območja po svetu).

### Povezanost vsebin Planinske šole

Izletniške dejavnosti naj bodo tesno povezane z vsebinami Planinske šole. Med različnimi starostnimi obdobji se vsebine in cilji povezujejo, dopolnjujejo in nadgrajujejo.

Udeleženci naj z lastnimi izkušnjami in čim bolj samostojno odkrivajo obravnavane

planinske vsebine, primerjajo in kritično sprejemajo ter presojajo pridobljene podatke in informacije, se jih naučijo analizirati, povezati in posploševati. Povezanost posameznih vsebin omogoča poglobljeno razumevanje planinstva, kot je to na primer pri temi priprava, izvedba in analiza izleta. Tako doseženo znanje ni površinsko, ker ne izhaja iz usvajanja izoliranih podatkov in je uporabno v številnih novih primerih oziroma ob vsakem naslednjem obisku gora.

Primer povezanosti izletniške dejavnosti z vsebinami Planinske šole
Bronasti znak

| | | |
|---|---|---|
| 8 izletov v dveh do treh letih | letni čas izvedbe | po možnosti po dva v vsakem letnem času |
| | zahtevnost | lahke planinske poti, vsaj eden nad višino 1000 m, do štiri ure celotne hoje |
| | vsebina in dejavnosti na izletih | ob reki k izviru, spoznavanje ledeniške doline, obisk delujoče planine, ogled kraške jame, nabiranje gozdnih sadežev, spoznavanje krajevne obhodnice, družabne igre, planinske pesmi |
| | geografska lega | večinoma v okolici domačega kraja, med vsemi izleti je priporočeno, da sta vsaj dva izleta v najbližje hribovito območje Slovenije (na primer Javorniki, Škofjeloško hribovje, Posavsko hribovje, Pohorje ...) |
| | planinsko znanje | hoja po lahkih označenih poteh (oznake na planinski poti, pomen obhodnice, naravoslovna učna pot), tehnika gibanja (dihanje, vzpon, sestop, varnostna razdalja, oblikovanje skupine, hoja v koloni, srečevanje na poteh), toplotno uravnavanje, pozdravljanje v gorah, izbira mest za počitke, osebna oprema (obutev, nahrbtnik, čutara, vrečka za smeti, rezervna oblačila, kapa, rokavice, izolacijska podlaga, zavitek prve pomoči), vozli: ambulantni, osmica, spremljanje vremena, hoja v skupini in tovarištvo, obnašanje v naravi, branje zemljevida |

**Srebrni** znak

| | | |
|---|---|---|
| 8 izletov | letni čas izvedbe | praviloma po dva v vsakem letnem času |
| | zahtevnost | večinoma lahke poti, lahko tudi zahtevne poti, štirje izleti ali pohodi nad višino 1500 m, do šest ur celotne hoje |
| | vsebina in dejavnosti na izletih | orientacijski pohod ali planinsko orientacijsko tekmovanje, dvo- ali večdnevna tura (ali udeležba na taboru), krajevna obhodnica, obisk muzeja, akcija čiščenja in varovanja narave, udeležba na planinskem potopisnem predavanju, prispevek za šolski ali društveni časopis |
| | geografska lega | izleti večinoma v širši okolici domačega kraja, med vsemi izleti pa vsaj en izlet v Karavanke in en izlet v Dinarski svet (npr: Trnovski gozd, Nanos, Snežnik, Racna gora, Goteniški Snežnik, Gorjanci …) |
| | planinsko znanje | daljša in zmogljivostno napornejša hoja, tehnika gibanja (hoja v ključih, hoja na strmejših travnatih pobočjih, hoja po kraškem svetu, hoja nad gozdno mejo (in pomen gozdne meje), hoja skozi ruševje, hoja v dežju, zaustavljanje zdrsa, hoja v snegu, uporaba palic), planinske poti (razvrščanje po zahtevnosti, način vzdrževanja, problem erozije na poteh), osebna oprema (zemljevid, kompas, vzdrževanje opreme), vozli: bičev, najlonski, vpletena osmica; orientacija (delo s knjižnim vodnikom, zemljevidom in kompasom, branje zemljevida in razgled, grafikon porabe časa pri vzponu in spustu), gorsko reševanje (ukrepi ob nesreči), priprava na izlet (branje opisa v vodniku in primerjanje s stanjem na zemljevidu ter v naravi), planinska koča (vpisovanje v vpisne knjige, hišni red, ekologija gora), pastirsko izročilo, vodenje sestanka, izdelava plakata ali urejanje spletnega mesta |

**Zlati** znak

| | | |
|---|---|---|
| 8 izletov v dveh do treh letih | letni čas izvedbe | po dva v vsakem letnem času |
| | zahtevnost | lahke, zahtevne in zelo zahtevne poti (vsaj en vzpon nad 2000 m); do osem ur celotne hoje; vsaj dva zimska vzpona nad 1500 m |
| | vsebina in dejavnosti na izletih | tura po zelo zahtevni poti, tura po brezpotju, udeležba na taboru, spanje v planinski koči oziroma prenočevanje na prostem; končanje krajevne obhodnice, lažji turni smuk, hoja v snegu; uporaba cepina, vsaj en izlet opravljen z javnim prevozom, planinsko orientacijsko tekmovanje, obisk plezališča, fotografski izlet, Državno tekmovanje Mladina in gore, pomoč markacistu pri vzdrževanju poti, pomoč pri postavljanju šotora, prebrana ena strokovna in leposlovna planinska knjiga, načrtovanje in izvedba lastnega planinskega izleta, pomoč vodniku PZS pri izvedbi izleta |
| | geografska lega | iena tura v Julijske Alpe, Kamniško-Savinjske Alpe, Pohorje, Karavanke |
| | planinsko znanje | plezanje po zelo zahtevni poti, tehnika gibanja (uporaba samovarovalnega sestava (čelada, plezalni pas), pravilo treh opornih točk), plezanje navzdol, hoja po melišču, obnašanje v gorah – posledice množičnosti, branje zemljevida in razgled, vozli: kravatni, podaljševalni, prusikov vozel, ledeniška pokrajina, gorniška zgodovina, vreme, prehrana |

## Spremljanje napredka udeležencev

Osebni napredek in planinski razvoj udeležencev stalno spremljamo. Ker z njimi preživimo aktiven čas na različnih dejavnostih, se nam za to ponuja odlična priložnost. Pri tem uporabljamo osebni pristop, razvijamo sposobnosti, talente in cilje udeleženca, zato mu prilagodimo tudi način dela, zahtevnost tur in nalog. Vse z namenom, da bi razvil lastne talente in sposobnosti, ne ozirajoč se na razlike in primerjave z ostalimi udeleženci. V pomoč pri spremljanju so tudi dnevniki obeh programov, ki vsebujejo rubrike – kaj znam, kaj sem dosegel/a, kaj bom še lahko dosegel/a ...

S strani izvajalca naj bo udeleženec deležen pozitivnih povratnih informacij o napredku in znanju, navodil za izboljšanje in spodbud. Če udeležence spremljamo na ta način, ob koncu programa ali pri prehodu med različnimi stopnjami, znanja ne bo treba posebej preverjati. Zlasti je nesmiselno, da uporabljamo in izvajamo način ocenjevanja znanja, ki udeležence spodbuja k tekmovalnosti, rivalstvu in zunanji motivaciji. Na ta način veselje do druženja in hoje v gore prej zaviramo kot spodbujamo.

Osebno napredovanje lahko opazujemo zlasti na naslednjih področjih:
- članstvo v majhni skupini, prilagojeni potrebam in zmožnostim določene starostne skupine,
- stopnjevane oblike dela (npr.: igra, dogodivščina, projekt, pomoč),
- stopnjevano pridobivanje znanja, veščin in izkušenj,
- sodelovanje pri odločanju v obliki, primerni starostni skupini,
- postopno učenje prevzemanja odgovornosti,
- učenje vodenja (prevzemanje vlog in funkcij v planinski organizaciji) in
- širjenje obzorja z odraščanjem (planinska skupina, odsek, planinsko društvo, PZS, mednarodna razsežnost).

Osnovni namen spremljanja je v pozitivnem vplivanju na udeleženca, da doseže in preseže zastavljene cilje, zato pa je potrebna povratna informacija v obliki svetovanja za napredek in razvoj. Prav zato pa je v celotnem procesu treba predvideti dejavnosti in cilje, kjer bomo spremljali kako udeleženci napredujejo. Če je le mogoče uporabljamo neformalne oblike preverjanja znanja (pogovor med otroki, med mentorjem planinske skupine in otrokom, izpeljava naloge, opazovanje na izletu, pohodu, turi ali drugi obliki gibanja v gorah, sklepna tura ...) in se izogibajmo klasičnim, šolskim oblikam preverjanja in ocenjevanja znanja (testi). Vsekakor velja, da iščemo znanje in ne neznanje.

Zato govorimo o kompetencah ali usposobljenosti, ko udeleženca poznamo, mu zaupamo in vemo, da je dosegel zastavljene cilje, obvlada planinsko znanje, veščine in spretnosti, ker smo ga spremljali čez celoten proces. Pri takšnem načinu osebnega napredka je pomembno, da ta ni vezan samo na znanje (v smislu vedeti), ampak tudi na izkušnji, torej na dejavnosti posameznika. Doseženo znanje izkazuje na različne načine, predvsem v obliki kakovostne redne dejavnosti v gorah.

**Pričakovana raven znanja in planinske usposobljenosti**

Gre za cilje in dejavnosti, ki naj bi jih udeleženec obvladal ob koncu posamezne stopnje programa. Pri doseganju ciljev upoštevamo želje, sposobnosti posameznika ter naravne danosti pokrajine v kateri živimo. Pomembno je, da udeleženci ohranijo pozitiven odnos do gora in z nami, zato naj bo ohranjanje osebnega interesa pred storilnostnimi cilji in dosežki.

Ciciban planinec

| TEMA | USVOJENI POJMI |
|---|---|
| Planinstvo nekoč in danes | - Ustvarja na temo planinskih pravljic: riše, barva, fotografira, posluša, pripoveduje, obnovi, gleda slike). |
| Oprema planinca | - Prepozna (pobarva, nariše, pokaže) za gore primerna oblačila in osebno opremo (za enodnevni izlet).<br>- Pozna svoj nahrbtnik in njegov namen: kapa, rokavice, dnevnik, barvice, priboljšek. |
| Hoja v naravi | - Hodilni napor: višinska razlika vsaj 150 m v vzponu, ena do dve uri hoje.<br>- Spozna korak, pomen dobre obutve, loči različno gibanje navzgor in navzdol, navaja se na razdaljo pri hoji v koloni.<br>- Na poteh razvija koordinacijo oz. skladnost gibanja, ravnotežje, moč, natančnost, hitrost in gibljivost, vztrajnost; sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja v naravnem okolju, usvaja nove gibalne koncepte: zavedanje pokrajine, spoznava položaje in odnose med deli lastnega telesa, med predmeti in ljudmi, med ljudmi; išče lastne poti pri reševanju gibalnih problemov.<br>- Sodeluje in pomaga drugim v skupini (nošnja skupne opreme, dela prve pomoči, osebne priboljške deli z drugimi.)<br>- Prepozna markacijo in ji sledi. |
| Moj kraj | - Na sprehodih ob igrah, izdelkih in opazovanju odkriva in spoznava pojave na nebu in vremenske pojave (oblaki, dež, veter, mraz) in prepoznava ustrezno ravnanje.<br>- Dojema trajanje časa in pridobiva izkušnje o hitrosti spreminjanja narave po letnih časih.<br>- Prepoznava vzpetine in opiše razlike z ravnino. |

| | |
|---|---|
| Narava | - Ostri občutek za opazovanje in raziskovanje narave, bližnje in daljne okolice doma.<br>- Zna našteti rastline in živali v gozdu in na travniku.<br>- Spoznava doživljanje žive in nežive narave v njeni raznolikosti in razvija spoštljiv, naklonjen in odgovoren odnos.<br>- Smeti nosi v svojem nahrbtniku. |
| Gore in zdravje | - Se seznanja z varnejšim obnašanjem in se nauči živeti in ravnati varneje v različnih okoljih – travnik, gozd, območje ob reki.<br>- Pozna pomen stalnega pitja in spremljanja porabe tekočine. |
| Ustvarjalnost | - Pozdravlja obiskovalce v naravi.<br>- Negovanje, spodbujanje in razvijanje čutnega doživljaja z usmerjanjem povečane pozornosti v občutenje telesa.<br>- Spoznava pesmi, zgodbe, pripovedke povezane z gorami. |

Mladi planinec - bronasti znak

| TEMA | USVOJENI POJMI |
|---|---|
| Planinstvo nekoč in danes | - Posluša pripovedke in pravljice ter na podlagi slišanega in videnega ustvarja (piše, riše, pripoveduje, sestavlja ...). |
| Oprema planinca | - Pripravi nahrbtnik, izbere primerna oblačila in opremo za enodnevni izlet v gore. Ne pozabi na kapo, rokavice, dežnik, dnevnik Mladega planinca. Dosledno uporablja vrečko za smeti.<br>- Zna zavezati gojzarje in uravnavati temperaturo telesa z oblačenajem in slačenjem. |
| Hoja v naravi | - Hodilni napor: višinska razlika vsaj 250 m v vzponu, dolžina celotne hoje: 3 ure.<br>- Na izletu oblikuje skupino in kolono, upošteva navodila vodnikov, lastne potrebe glede počitka, malice prilagaja taktiki skupine. Pozdravlja ljudi, pomaga prijateljem, ima primeren odnos do narave.<br>- Tehniko hoje zna prilagoditi naklonu površja, poraščenim potem in mokrim tlem.<br>- Pozna pojem lahka pot.<br>- Razvija občutek za orientacijo v prostoru, pozna smeri neba (prepozna, pokaže, poimenuje bližnje in daljne sestavine pokrajine). |

| | |
|---|---|
| | - Obvlada gibanje v skupini (razdalja, gibanje na različnih podlagah, izbira stopov, ustavljanje, počitki, termoregulacija).<br>- Sledi markirani poti, po opisih, fotografijah, prepoznava okolico, prepozna pripomočke za orientacijo, spozna zemljevid. |
| Moj kraj | - Na podlagi primerjave z domačo pokrajino zna izraziti razlike v drugi (gorski) pokrajini. |
| Narava | - Prepozna, pokaže in našteje nekaj vrst živali in rastlin v okolici ali gorah.<br>- Ustrezno ravna s smetmi v gorskem svetu.<br>- Opazuje razvoj vremena in vremenskih spremenljivk (z vidika udobja in varnosti v gorah).<br>- Usvoji, uporablja osnovne pojme gorskih oblik površja. |
| Gore in zdravje | - Prepozna dejanja in vedenja, ki ga pri gibanju v gorah spravljajo v nevarnost in neudobnost gibanja.<br>- Za odhod v gore izbere primerno hrano in embalažo ter pozna njene prednosti. |
| Ustvarjalnost | - Na različne načine izraža ustvarjalnost ob podoživljanju vtisov z izleta.<br>- Družabost izkazuje s sodelovanjem pri igrah, z izpolnjevanjem dnevnika. |

Mladi planinec - srebrni znak

| TEMA | USVOJENI POJMI |
|---|---|
| Planinstvo nekoč in danes | - Razvija zanimanje za naše prednike v gorah, spoznava pomen in namen njihovega dela.<br>- Spozna ustroj planinske organizacije, njene naloge in aktivnosti, prepozna zunanje simbole in se zaveda članstva.<br>- Pozna delovanje planinskega društva, pozna vsebino članarine, se udeležuje prostovoljnega dela. |
| Oprema planinca | - Samostojno pripravi ustrezno planinsko opremo za izlet, prepozna, pozna, uporabi planinsko opremo, njen namen in način vzdrževanja.<br>- Pozna skupno (društveno) opremo in pomaga pri njenem vzdrževanju. |

| | |
|---|---|
| Hoja v naravi | - Hodilni napor: višinska razlika vsaj 500 m v vzponu, dolžina celotne hoje: 4 do 5 ur.<br>- Obisk planinske koče, njeno (ne)udobje, prednosti in slabosti. Vpisovanje v vpisne knjige, hišni red, ekologija gora.<br>- Višina, zahtevnost, hodilni napor se stopnjujejo, otrok/mladostnik se brez večjih težav temu prilagaja, ob tem pa spoznava različne načine in tehnike gibanja v naravi, z višino pa tudi različne (nove) oblike površja, vrste poti, ki jih ustrezno poimenuje.<br>- Obvlada hojo v ključih, pozna uporabo palic, dosledno upošteva varnostno razdaljo, loči planinske poti (razvrščanje po zahtevnosti, pozna način vzdrževanja), sam zna uravnavati telesno toploto z oblačili.<br>- Prepozna, pokaže, ravna z različnimi pripomočki za orientacijo, redno uporablja zemljevid. Oblike površja v naravi prepozna in poišče na zemljevidu, pozna naravne znake za orientacijo. Znanje orientacije preizkuša na planinskem orientacijskem tekmovanju.<br>- Seznani se s plezanjem in alpinizmom. |
| Moj kraj | - Nadaljuje z obiskovanjem točk na krajevni obhodnici in spoznava kulturne, naravne in druge spomenike ali zanimivosti ob poti. |
| Narava | - V naravi prepozna oblike površja, pozna vzroke za nastanek gora, loči različne vrste kamnin, v primerjavi z domačo pokrajino zna opisati razlike in pozna razlike med gričevji in hribovji.<br>- Prepoznava gorske živali in rastline in pozna njihove prilagoditve, pozna oblikovanje in razlikovanje rastlinskih pasov, pozna pomen zavarovanja rastlin, živali in območij.<br>- Razlikuje vremenske pojave in količine, s katerimi se opisujejo (temperatura zraka, količina padavin ...). |
| Gore in zdravje | - Zaveda se vpliva hoje na organizem in zdravje in pokrajino, sodeluje na delovnih in očiščevalnih akcijah, izkazuje zavzet odnos do narave in ustrezno ravna z odpadki.<br>- Zaveda se posledic neprimerne pripravljenosti in dejavnikov tveganja v gorah.<br>- Spoznava delo gorske reševalne službe, njen namen in pozna osnovne ukrepe v primeru nesreče.<br>- Zna dati osnovno prvo pomoč pri praskah in žuljih, pikih žuželk, zaščiti pred insekti.<br>- Pozna pomen priprave in analize izleta. |

| | |
|---|---|
| Ustvarjalnost | - Ustvarjanje, izražanje vtisov in doživetij v gorah na različne načine. Podoživljanje gora preko razstav, filmov, oddaj, gorniških večerov, obiskov domačih, znanih planincev, gornikov in alpinistov.<br>- Planinska literatura za otroke in mladostnike. Pozna planinske priročnike in planinske spletne strani. |

Mladi planinec - zlati znak

| TEMA | USVOJENI POJMI |
|---|---|
| Planinstvo nekoč in danes | - Pomaga pri organizaciji planinskega krožka (deli prijavnice, vodi družabne igre za mlajše, pripravi razstavo, plakat, sodeluje na slovesnosti društva, pripravlja prispevke za revije, časopise, glasila, bere planinsko literaturo, spremlja in ureja planinske spletne strani ...).<br>- Pozna glavne mejnike in dejavnosti iz zgodovine slovenskega planinstva.<br>- Sledi, pozna aktualne dogodke za planince zlasti v domačem okolju in dogodke, državnega in svetovnega pomena.<br>- Pozna organiziranost domačega planinskega društva, se udeležuje društvenih dogodkov in akcij, pozna organiziranost PZS, delo komisij in Planinski vestnik.<br>- Pozna Častni kodeks slovenskih planincev in se po njem ravna. |
| Oprema planinca | - Pozna lastnosti materialov osebne opreme in jo ustrezno uporablja (izkorišča). |
| Hoja v naravi | - Hodilni napor: višinska razlika vsaj 1000 m v vzponu, dolžina celotne hoje: vsaj 6 ur.<br>- Se samostojno pripravi na izlet, sodeluje pri skupni pripravi na izlet in je pomočnik na izletu.<br>- Se spretno giblje na različnem površju in v različnih situacijah. Na posameznih odsekih poti je pomočnik vodniku PZS.<br>- Se giblje po zasneženih gorah, pri gibanju spozna uporabo cepina in derez ter se pozna nevarnost snežnih plazov.<br>- Rokuje z višinomerom in GPS. |

| | |
|---|---|
| | - Razloži pomen merila na zemljevidu in računa razdalje; relativne višine; naklon površja.<br>- Izračuna čas hoje na izletu, pohodu, turi, orientira zemljevid, nariše skico poti in prerez poti (na računalnik), uporablja vodničke in druge vire informacij o poti.<br>- Se giblje v naravi z zemljevidom in kompasom.<br>- Spremlja temperaturo, vetrovnost in oblačnost ter jih povezuje v novo celoto. |
| Narava | - Opiše nastanek gorstev, prepozna oblike, procese in pojave, našteje nekaj svetovnih gorstev.<br>- Pozna oblike zavarovanja narave in njihov namen.<br>- S pomočjo vremenske napovedi opazuje razvoj vremena na določenem območju.<br>- Uporablja ustrezne pojme pri izražanju oblike površja. |
| Gore in zdravje | - Našteje nevarnosti in tveganja, ki mu pretijo v konkretni gorski pokrajini.<br>- Obvlada osnove prve pomoči (ustrezno ravna ob žuljih, udarninah, pikih, opeklinah, zaščita pred soncem, nadomeščanje vode med naporom).<br>- Pozna delo GRS in ukrepe ob nesreči. |

### Starost udeležencev in prehodi med programoma in med posameznimi deli programa Mladi planinec

Sodelovanje v programu Ciciban planinec ni pogoj za sodelovanje v programu Mladi planinec.

Program Mladi planinec je zasnovan stopenjsko, nadaljnje stopnje so nadgradnja predhodnih stopenj, zato je smiselno, da začnemo program z dejavnostmi za dosego bronastega znaka. Tudi če se nekdo kasneje vključi v izvedbo programa, naj začne na začetku. Jasno je, da bo takšno napredovanje hitrejše in intenzivnejše, zato takemu udeležencu program čim bolj prilagodimo. Vseeno pa pazimo na to, da upošteva postopnost in ne preskakuje razvojnih stopenj, saj v gorah ni odpuščanja napak.

Z vidika zasnove obeh akcij in dosedanjih izkušenj planinskega usposabljanja otrok, mladostnikov in mladih pa smo prepričani, da je zlati znak dosegljiv predvsem v zadnji triadi osnovne šole. Verjamemo, da so med nami izjemni posamezniki, ki bi jih ta okvir utesnjeval, zato pa je v sistem vgrajeno načelo avtonomije izvajalca akcije, ki s svojim znanjem in izkušnjami prilagodi končno zahtevnost in obseg. To vlogo smo namenili mentorjem planinskih skupin in vodnikom PZS, ki so za to delo ustrezno usposobljeni.

### Izpit iz Planinske šole: lahko, ni pa nujen

Ob koncu programa Mladi planinec je udeleženec – mladostnik usposobljen za samostojno in varnejše gibanje v gorah po lahkih in zahtevnih planinskih poteh. Zato ob praktičnih veščinah, pridobljenih izkušnjah v različnih oblikah dejavnosti v naravi, obvlada tudi vsebine Planinske šole. Med udeleženci programa so tudi udeleženci Državnega tekmovanja Mladina in gore, udeleženci planinskih orientacijskih tekmovanj, ki to vsebino še posebej dobro obvladajo. Če smo posameznika spremljali čez celotno usposabljanje in vemo, da izkazuje znanje Planinske šole oz. dosega cilje, ga ob koncu usposabljanja ni treba dodatno preverjati z izpitom Planinske šole.

Če pa vseeno želimo (ali če tako želi tudi udeleženec) preveriti doseganje nekaterih ciljev, priporočamo, da se to stori na neformalen, prijazen, ne šolski način (s predstavitvijo, izpitno turo, dejavnostjo v naravi, delavnico na taboru, izpeljavo ure krožka ipd.). Dopuščene so tudi druge oblike preverjanja znanja.

### Previdnostno načelo

Kadar smo v dvomu, kako peljati ali izpeljati vsebine, ki so del programov, se ravnajmo po načelu, da vedno delamo v korist udeleženca.

***

Programa za otroke in mladostnike sta dinamična in skušata odgovoriti na njihove potrebe, hkrati pa izpolnjevati poslanstvo planinske organizacije. Zato se v njima ves čas dogajajo nenehne spremembe. Ta razvoj vpliva tako na vrednote, kot tudi na način dela in na vsebine, s katerimi dosegamo njun namen.

## MNENJA STROKOVNE JAVNOSTI

Urban Golob,
geograf, glasbenik,
fotograf in alpinist

*'S prenovljeno podobo in vsebino programov Ciciban planinec in Mladi planinec nas avtorji spet spomnijo, da hoja v gore ni samo telovadba v gorski naravi, ampak da gre za sproščeno druženje, opazovanje in spoznavanje, neprisiljeno nabiranje izkušenj ter znanja, končno tudi za zavedanje odgovornosti do sebe in in drugih.'*

dr. Stojan Burnik,
profesor športne vzgoje,
alpinist, prodekan
Fakultete za šport
Univerze v Ljubljani

*'Prenovljena programa Ciciban planinec in Mladi planinec, ki so jih pripravili na PZS nadaljujeta tradicijo vzgoje mladih planincev. Knjižice – dnevniki so zasnovani tako, da so otrokom prijazni, privlačni in po vsebini na nevsiljiv način vzgojni in izobraževalni. Prepričan sem, da se jih bodo otroci razveselili in z veseljem izpolnjevali.'*

dr.Marjeta Kovač,
profesorica športne
vzgoje, predstojnica
Oddelka za športno
vzgojo na Fakulteti za
šport Univerze v
Ljubljani

*'Prenovljena programa Ciciban planinec in Mladi planinec bosta z živahno podobo gotovo privabila številne najmlajše in jih uvedla v pohodništvo. Še bolj kot nova podoba pa je z didaktičnega vidika pohvalna nova vsebinska zasnova, ki na nevsiljiv način spodbuja otroka k opazovanju, spoznavanju in doživljanju narave.'*

Viki Grošelj,
profesor športne vzgoje,
publicist in alpinist

*'Prenovljena programa Ciciban planinec in Mladi planinec na igriv, poučen in zabaven način vabita najmlajše k raziskovanju gorskega sveta. Oba sta izvrstno vodilo in priročnik za prve korake v ta čudežni svet.'*

dr. Franjo Krpač,
profesor športne vzgoje, inštruktor planinske vzgoje, Oddelek za razredni pouk Pedagoške fakultete Univerze v Lj.

*'Projekt mladim sistematično daje temeljno doktrino planinske vzgoje in omogoča oblikovanje pripadnosti planinski organizaciji. Sodelujočim bo omogočil tudi prekrasen dokument o njihovih zgodnjih korakih v gibanju planinarjenja.'*

Slivniški svizci, zmagovalci tekmovanja Mladina in gore 2011

*'Dnevniki se nam zdijo pregledni in privlačni na pogled. Zelo zanimive so barve in animirane markacije. Všeč nam je način, kako z razdelitvijo dnevnika na tri starostno omejene dnevnike motivirajo cicibane in mlade planince k izpolnjevanju. Nam je kar malo žal, da smo prestari, da bi jih vse po vrsti izpolnili in postopoma z nalogami v njih pridobivali planinsko znanje.'*

dr. Miha Marinšek,
Pedagoška fakulteta Univerze v Mariboru

*'Dnevniki so pripravljeni razvojni stopnji otrok in mladostnikov primerno in privlačno. Izvirne naloge vzpodbujajo mlade planince k usvajanju planinskega znanja in spremljanju njihovih gibalnih sposobnosti. Posebno mesto zaseda doživljanje gora, kar daje obema akcijama dodatno vrednost. Dnevniki predstavljajo domiselno vzgojnoizobraževalno gradivo, ki bo pripomoglo k širitvi planinstva med otroci in mladino.'*

## INFORMACIJE IN NAROČILA

Vse informacije v zvezi s programoma dobite na Mladinski komisiji Planinske zveze Slovenije:

Planinska zveza Slovenije,
Mladinska komisija
- po pošti: Dvorakova ulica 9, p. p. 214, SI-1001 Ljubljana
- po telefonu: 01 43 45 689 ali po faksu: 01 43 45 691
- e-pošta: mladinska.komisija@pzs.si
- spletna stran; http://www.mk.pzs.si

Gradiva, ki so povezana z obema programoma (od različnih besedil do naslovnic vseh treh dnevnikov, primerov izbranih ilustracij ter znakov obeh programov v veliki resoluciji), so stalna dosegljiva na spletni strani MK PZS:

http://www.mk.pzs.si

Gradiva so za nekomercialno rabo na voljo brez omejitve, prosimo le za navedbo vira.

Na omenjeni spletni strani bodo objavljena tudi vaša vprašanja in odgovori. Potrudili se bomo, da bodo odgovori dostopni čim hitreje.

### Kako do dnevnikov?

Dnevniki so hkrati članska izkaznica, zato jo predšolski in osnovnošolski otroci prejmejo ob vpisu v društvo ali kasneje kot priznanje v posameznem programu. Sicer se lahko dnevnike tudi kupi:

| | |
|---|---|
| Cici dnevnik | 1,95 eur |
| Mladi planinec 1 | 1,95 eur |
| Mladi planinec 2 | 1,95 eur |
| komplet treh dnevnikov | 5,00 eur |

### Naročila dnevnikov

Planinska zveza Slovenije, Planinska založba
- po pošti: Dvorakova ulica 9, p. p. 214, SI-1001 Ljubljana
- po telefonu: 01 43 45 684 ali po faksu: 01 43 45 691
- e-naročila: planinska.zalozba@pzs.si ali
- preko spletne trgovine PZS.

### Propagandni material

V prihodnosti bo na voljo tudi propagandni material (majice, skodelice...). Predmeti z logom prenovljenih akcij bodo na voljo v Planinski založbi.

## Naročilnica za dnevnike

Planinsko društvo: _____
Naslov: _____
Kraj: _____

naroča:

a) _____ št. dnevnikov Ciciban planinec
b) _____ št. dnevnikov Mladi planinec 1
c) _____ št. dnevnikov Mladi planinec 2

| Kraj in datum | Žig PD | Podpis odgovorne osebe PD |
|---|---|---|
| _____ | | _____ |

## PROGRAMA V PRIHODNJE

Projekta prenove smo se lotili tako, da nam omoča:
- hiter odziv na podlagi mnenj prvih uporabnikov in
- dolgoročen razvoj vsebin, znakov in predstavitvenega gradiva.

Prva naklada dnevnikov nam omogoča, da bomo lahko sproti spremljali uvedbo, uporabnost in življenje dnevnikov med uporabniki. Morebitne spremembe, popravke in dopolnitve bomo lahko vključili hitro, zato vas vabimo, da svoje mnenje, komentarje in predloge za izboljšanje obeh programov posredujete na elektronski naslov mladinska.komisija@pzs.si z naslovom prenovljena programa CP in MP.

Podporno okolje za razvoj obeh programov bo šlo v smeri priprave elektronskih gradiv in poučnih računalniških igric za otroke ter v razvoj multimedijskega portala, na katerem bodo udeleženci objavljali fotografije, zapise, filme. Poskrbeli bomo tudi za izdajo delovnih listov in pobarvank. Veliko presenečenj pa nas čaka tudi pri izvedbi promocijskega gradiva ...

Oba programa bomo razvojno spremljali tudi preko oddanih poročil, konstruktivnih predlogov udeležencev in izvajalcev programa. Pri nadaljnjem razvoju bo sodelovala tudi skupina strokovnjakov, mentorjev in vodnikov, ki bodo promotorji programa. Če vas to delo zanima, se nam javite na naslov mladinska.komisija@pzs.si.

## KOLEDAR USPOSABLJANJ

Predstavitev prenovljenih programov Ciciban planinec in Mladi planinec

Odbor za mentorje planinskih skupin vabi vse, ki delajo z mladimi na področju športa in planinstva, da se udeležijo ene izmed dveh predstavitev prenovljenih programov:

- v ponedeljek, 19. 9. 2011 ob 17.uri, Ljubljana, OŠ Toneta Čufarja
- v torek, 20. 9. 2011 ob 17.uri, Maribor, Pedagoška fakulteta

V primeru udeležbe prosimo za predhodno prijavo do petka 16.9.2011 do 12. ure, na elektronski naslov mladinska.komisija@pzs.si. Na obeh dogodkih bo čas namenjen tudi predstavitvi različnih praks pri dosedanjem izvajanju akcij Mladi planinec in Ciciban planinec, ter izmenjavi izkušenj s starostno prilagojenimi programi. Udeleženci ste vabljeni, da predstavite dejavnost, ki jo na tem področju izvaja vaše društvo ali organizacija. V kolikor bi se za to odločili, prosimo, da nas o tem obvestite ob prijavi. Način in izvedba predstavitev bosta usklajena s številom interesentov.

Miran Muhič,
vodja OMPS

**PLANINSKA ZVEZA SLOVENIJE**

Dvorakova ulica 9 (p.p. 214)
1001 Ljubljana