

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 povežemo 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 večdnevem 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 uvalno 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. Zадnje 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 najpomembnejše – 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 načrtujemo 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 podnebni sprememb. Glede na stopnjo razvitosti planinskega okolja ocenjujemo, da je za izvedbo s temi priporočili uskljeno 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 presojuje 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 izviro, 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 tovarštvo, 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, štiri izleti ali pohodi nad višino 1500 m, do šest ur celotne hoje |
| | vsebina in dejavnosti na izletih | orientacijski pohod ali planinsko orientacijsko tekmovalstvo, 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 kočica (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 obhodne, 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 voz, 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 odgovor-

nosti,

- 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 zauzupamo 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 posa-

meznika 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). - 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. - Spozna korak, pomen dobre obutve, loči različno gibanje navzgor in navzdol, navaja se na razdaljo pri hoji v koloni. - Na poteh razvija koordinacijo oz. skladnost gibanja, ravnotežje, moč, natančnost, hitrost in gibljivost, vztrajnost; sproščeno izvaja nje 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. - Sodeluje in pomaga drugim v skupini (nošnja skupne opreme, dela prve pomoči, osebne priboljške deli z drugimi.) - 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. - Dojema trajanje časa in pridobiva izkušnje o hitrosti spreminjanja narave po letnih časih. - Prepoznava vzpetine in opiše razlike z ravnino. |

| | |
|-----------------|--|
| Narava | <ul style="list-style-type: none"> - Ostri občutek za opazovanje in raziskovanje narave, bližnje in daljne okolice doma. - Zna naštetih rastline in živali v gozdu in na travniku. - Spoznava doživljanje žive in nežive narave v njeni raznolikosti in razvija spoštljiv, naklonjen in odgovoren odnos. - Smeti nosi v svojem nahrbtniku. |
| Gore in zdravje | <ul style="list-style-type: none"> - Se seznanja z varnejšim obnašanjem in se nauči živeti in ravnati varneje v različnih okoljih – travnik, gozd, območje ob reki. - Pozna pomen stalnega pitja in spremljanja porabe tekočine. |
| Ustvarjalnost | <ul style="list-style-type: none"> - Pozdravlja obiskovalce v naravi. - Negovanje, spodbujanje in razvijanje čutnega doživljanja z usmerjanjem povečane pozornosti v občutenje telesa. - Spoznava pesmi, zgodbe, pripovedke povezane z gorami. |

Mladi planinec - bronasti znak

| TEMA | USVOJENI POJMI |
|---------------------------|--|
| Planinstvo nekoč in danes | <ul style="list-style-type: none"> - Posluša pripovedke in pravljice ter na podlagi slišane in videne ustvarja (piše, riše, pripoveduje, sestavlja ...). |
| Oprema planinca | <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Zna zavezati gozdarje in uravnati temperaturo telesa z oblačenjem in slačenjem. |
| Hoja v naravi | <ul style="list-style-type: none"> - Hodilni napor: višinska razlika vsaj 250 m v vzponu, dolžina celotne hoje: 3 ure. - 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. - Tehniko hoje zna prilagoditi naklonu površja, poraščenim potem in mokrim tlem. - Pozna pojem lahka pot. - Razvija občutek za orientacijo v prostoru, pozna smeri neba (prepozna, pokaže, poimenuje bližnje in daljne sestavine pokrajine). |



| | |
|-----------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none">- Obvlada gibanje v skupini (razdalja, gibanje na različnih podlagah, izbira stopov, ustavljanje, počitki, termoregulacija).- Sledi markirani poti, po opisih, fotografijah, prepozna okolico, prepozna pripomočke za orientacijo, spozna zemljevid. |
| Moj kraj | <ul style="list-style-type: none">- Na podlagi primerjave z domačo pokrajino zna izraziti razlike v drugi (gorski) pokrajini. |
| Narava | <ul style="list-style-type: none">- Prepozna, pokaže in našteje nekaj vrst živali in rastlin v okolici ali gorah.- Ustrezno ravna s smetmi v gorskem svetu.- Opazuje razvoj vremena in vremenskih spremenljivk (z vidika udobja in varnosti v gorah).- Usvoji, uporablja osnovne pojme gorskih oblik površja. |
| Gore in zdravje | <ul style="list-style-type: none">- Prepozna dejanja in vedenja, ki ga pri gibanju v gorah spravljajo v nevarnost in neudobnost gibanja.- Za odhod v gore izbere primerno hrano in embalažo ter pozna njene prednosti. |
| Ustvarjalnost | <ul style="list-style-type: none">- Na različne načine izraža ustvarjalnost ob podoživljanju vtisov z izleta.- Družabost izkazuje s sodelovanjem pri igrah, z izpolnjevanjem dnevnika. |

Mladi planinec - srebrni znak

| TEMA | USVOJENI POJMI |
|---------------------------|---|
| Planinstvo nekoč in danes | <ul style="list-style-type: none">- Razvija zanimanje za naše prednike v gorah, spozna pomen in namen njihovega dela.- Spozna ustroj planinske organizacije, njene naloge in aktivnosti, prepozna zunanje simbole in se zaveda članstva.- Pozna delovanje planinskega društva, pozna vsebino članarine, se udeležuje prostovoljnega dela. |
| Oprema planinca | <ul style="list-style-type: none">- Samostojno pripravi ustrezno planinsko opremo za izlet, prepozna, pozna, uporabi planinsko opremo, njen namen in način vzdrževanja.- Pozna skupno (društveno) opremo in pomaga pri njenem vzdrževanju. |

| | |
|-----------------|--|
| Hoja v naravi | <ul style="list-style-type: none"> - Hodilni napor: višinska razlika vsaj 500 m v vzponu, dolžina celotne hoje: 4 do 5 ur. - Obisk planinske koč, njeno (ne)udobje, prednosti in slabosti. Vpisovanje v vpisne knjige, hišni red, ekologija gora. - 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. - Obvlada hojo v ključih, pozna uporabo palic, dosledno upošteva varnostno razdaljo, loči planinske poti (razvrščanje po zahtevnosti, pozna način vzdrževanja), sam zna uravnati telesno toploto z oblačili. - 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. - Seznan se s plezanjem in alpinizmom. |
| Moj kraj | <ul style="list-style-type: none"> - Nadaljuje z obiskovanjem točk na krajevni obhodnici in spoznava kulturne, naravne in druge spomenike ali zanimivosti ob poti. |
| Narava | <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Prepozna gorske živali in rastline in pozna njihove prilagoditve, pozna oblikovanje in razlikovanje rastlinskih pasov, pozna pomen zavarovanja rastlin, živali in območij. - Razlikuje vremenske pojave in količine, s katerimi se opisujejo (temperatura zraka, količina padavin ...). |
| Gore in zdravje | <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Zaveda se posledic neprimerne pripravljenosti in dejavnikov tveganja v gorah. - Spoznava delo gorske reševalne službe, njen namen in pozna osnovne ukrepe v primeru nesreče. - Zna dati osnovno prvo pomoč pri praskah in žuljih, pikih žuželk, zaščiti pred insekti. - Pozna pomen priprave in analize izleta. |

| | |
|---------------|---|
| Ustvarjalnost | <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Planinska literatura za otroke in mladostnike. Pozna planinske priročnike in planinske spletne strani. |
|---------------|---|

Mladi planinec - zlati znak

| TEMA | USVOJENI POJMI |
|---------------------------|--|
| Planinstvo nekoč in danes | <ul style="list-style-type: none"> - 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 ...). - Pozna glavne mejnike in dejavnosti iz zgodovine slovenskega planinstva. - Sledi, pozna aktualne dogodke za planince zlasti v domačem okolju in dogodke, državnega in svetovnega pomena. - Pozna organiziranost domačega planinskega društva, se udeležuje društvenih dogodkov in akcij, pozna organiziranost PZS, delo komisij in Planinski vestnik. - Pozna Častni kodeks slovenskih planincev in se po njem ravna. |
| Oprema planinca | <ul style="list-style-type: none"> - Pozna lastnosti materialov osebne opreme in jo ustrezno uporablja (izkorišča). |
| Hoja v naravi | <ul style="list-style-type: none"> - Hodilni napor: višinska razlika vsaj 1000 m v vzponu, dolžina celotne hoje: vsaj 6 ur. - Se samostojno pripravi na izlet, sodeluje pri skupni pripravi na izlet in je pomočnik na izletu. - Se spretno giblje na različnem površju in v različnih situacijah. Na posameznih odsekih poti je pomočnik vodniku PZS. - Se giblje po zasneženih gorah, pri gibanju spozna uporabo cepina in derez ter se pozna nevarnost snežnih plazov. - Rokuje z višinomerom in GPS. |

| | |
|-----------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none">- Razloži pomen merila na zemljevidu in računa razdalje; relative višine; naklon površja.- 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.- Se giblje v naravi z zemljevidom in kompasom.- Spremlja temperaturo, vetrovnost in oblačnost ter jih povezuje v novo celoto. |
| Narava | <ul style="list-style-type: none">- Opiše nastanek gorstev, prepozna oblike, procese in pojave, našteje nekaj svetovnih gorstev.- Pozna oblike zavarovanja narave in njihov namen.- S pomočjo vremenske napovedi opazuje razvoj vremena na določenem območju.- Uporablja ustrezne pojme pri izražanju oblike površja. |
| Gore in zdravje | <ul style="list-style-type: none">- Našteje nevarnosti in tveganja, ki mu pretijo v konkretni gorski pokrajini.- Obvlada osnove prve pomoči (ustrezno ravna ob žuljih, udarninah, pikih, opeklinah, zaščita pred soncem, nadomeščanje vode med naporom).- 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 stopnjsko, nadaljnje stopnje so nadgradnja predhodnih stopenj, zato je smiselno, da začnemo program z dejavnostmi za doseg 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 predstavitevijo, 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.

