

PLANINSKE DELAVNICE

Program dela:

- orientacija, (Bohor ali okolica šole)
- taborimo, (postavljanje šotorov, če bo možno tudi prenočitev)

Kratka predstavitev programa dela:

a) ORIENTACIJA

- Kako se orientiramo s pomočjo karte, kompasa,..
- Orientacija v naravi, (določitev smeri neba po zvezdah, mahu, ...)
- Orientacijski pohod, kjer bomo vse spoznano lahko uporabili.

b) TABORJENJE

- Kako pravilno postavimo šotor. (Katera lega je najboljša in zakaj.)
- Predstavitev vsebin za varnejše in doživetij popolnejše gibanje v gorah.
- Varnost v gorah. Predstavitev prve pomoči – kako si pomagamo sami.
- Spoznali bomo osebno in tehnično opremo planinca.
- Prehrana v gorah.

c) CILJI

- Učenci se znajo sami pravilno orientirati s pomočjo karte, kompasa, ročne ure ali s pomočjo maha na drevesu, zvezd, ...(Osnove in pomen orientacije. Osnovna orientacija – geografska, topografska. Zemljevidi, njihov namen, vrsta zemljevidov, orientacija zemljevidov in njeno branje – relief). Določanje razdalj in višin. Določanje stojišča, azimuta, razdalj in višin. Uporaba kompasa, višinomera.)
- Seznanjanje s hrano - hranili, ki so nujna za obstoj in delovanje našega telesa. Spoznanje pomena pravilne prehrane, pitja.
- Seznanjanje z osnovami prve pomoči, poduk o pravilnem ukrepanju v primeru nesreče.
- Spoznavanje planinske ter alpinistične opreme in njene uporabe, spoznavanje pomembnosti ustrezne in pravilne uporabe opreme za varno gibanje. (Osebna oprema: oblačila, obutev, zaščitna osebna oprema.)

d) KRAJ IN ČAS IZVAJANJA:

- Vse ure bodo izvedene po pouku ali v soboto. Zadrževali se bomo v okolici Osnovne šole Adama Bohoriča Brestanica, kjer bomo spoznali teoretični del vsebin. Pri planinskem pohodu na Bohor bomo vključili osvojeno znanje glede orientacije, taborjenja.

Izvajalka

Anja Mirt