



Osnovna šola
ANTONA MARTINA SLOMŠKA
VRHNIKA

Pod Hruševco 33
1360 Vrhnika

tel.: 01/755 80 50, faks: 01/755 80 61, e-mail: os.ams-vrhnika@guest.arnes.si, www.osams.si



30. FESTIVAL TURIZMU POMAGA LASTNA GLAVA



VRHNOTLON



KDAJ STE NAZADNJE NAREDILI KAJ POSEBNEGA ZASE?

USTVARJALCI:

Mija Ribič 9. b

Urša Smrekar 9. b

Tajra Abdakovič 9. b

Žanet Zakonjšek 9.b

MENTORICI:

Katja Glavič, prof. geografije

Petra Žitko, prof. razred. pouka in angleščine

Vrhnika, januar 2016



Osnovna šola
ANTONA MARTINA SLOMŠKA
VRHNIKA

Pod Hruševco 33
1360 Vrhnika
tel.: 01/755 80 50, faks: 01/755 80 61, e-mail: os.ams-vrhnika@guest.arnes.si, www.osams.si



POVZETEK TURISTIČNE NALOGE S KLJUČNIMI BESEDAMI

ŠOLA: OŠ ANTONA MARTINA SLOMŠKA VRHNIKA,

Pod Hruševco 33, 1360 Vrhnika

Tel: 01/755 80 50 Fax: 01/755 80 61 E-mail: os.ams-vrhnika@guest.arnes.si

NASLOV RAZISKOVALNE NALOGE: VRHNOTLON

AVTORJI: MIJA RIBIČ, mijaribic8@gmail.com, 9.b

URŠA SMREKAR ursa.smre@gmail.com, 9.b

TAJRA ABDAKOVIČ, abdakovictajra@gmail.com 9.b

ŽANET ZAKONJŠEK, zakonjsek.zanet1@gmail.com 9.b

MENTORICI: KATJA GLAVIČ, PROF. GEOGRAFIJE

PETRA ŽITKO, PROF. RAZREDNEGA POUKA IN ANGEŠČINE

Povzetek:

»Kako spoznati značilnosti Vrhnike skozi zabavno gibanje v njeni zeleni pokrajini?«

S tem vprašanjem se je turistični podmladek ukvarjal ob vrnitvi v šolske klopi. Ugotovili so, da imajo na območju šolskega okoliša OŠ Antona Martina Slomška (predvsem območje Podlipe in Ligojne) veliko neizkoriščenih zelenih površin (travniki, gozdovi) za te namene. Spraševali so se, kako bi se lahko čim več naučili o svoje kraju v čim krajšem času ter se ob tem tudi gibalni in družili na svežem zraku.

Skozi njihova vprašanja in zbiranju idej, se jim je porodila ideja o vrhniškem VRHNOTLON-u. V nalogi bo turistični podmladek predstavil športno pot skozi gozdne in travniške površine šolskega okoliša. Na izbranem območju se bodo lahko nadobudni mladi možgančki kodrali ob učnih nalogah (medpredmetno učenje in spoznavanje svojega okolja - naravoslovje, biologija, matematika, geografija, zgodovina, angleščina, slovenščina, ipd.) hkrati pa poskrbeli tudi za njihovo zdravo telo (spodbujanje gibalne in motorične pismenosti – vaje za ravnotežje, gibljivost, koordinacijo, moč, ipd.) in še mnogo več.

Ključne besede: zeleni turizem, gibanje, sprostitev, učenje na prostem, refleksna masaža, druženje.

Učenci turističnega krožka

KAZALO

1 UVOD	5
2 OPREDELITEV PROBLEMA	6
3 NAČRT DELA	7
4 KDAJ STE NAZADNJE NAREDILI ZASE NEKAJ POSEBNEGA	8
4.1 POSKRBI ZA TELO	8
4.2 POSKRBI ZA SIVE CELICE	15
4.3 POSKRBI ZA MASAŽO	24
4.4 POSKRBI ZA REGENERACIJO	18
4.5 POSKRBI ZA DUŠO	18
4.6 POSKRBI ZA SPOMIN	23
4.7 POSKRBI ZA DRUŽENJE	24
5 TRŽENJE TURISTIČNEGA PROIZVODA	25
6 ZAKLJUČEK	27
7 VIRI IN LITERATURA	28

KAZALO SLIK

Slika 1: NAČRT VRHNOTLON-a	8
Slika 2: refleksne točke.....	18
Slika 3: sprednja stran prospekta.....	26
Slika 4: zadnja stran prospekta.....	26

1 UVOD

»Kako spoznati značilnosti Vrhniko skozi zabavno gibanje in druženje v njeni zeleni pokrajini?«

Po vrnitvi v šolske klopi smo se učenci turističnega podmladka pričeli ukvarjati z zgoraj navedenim vprašanjem. Za nami so bile dolge, tople poletne počitnice, ki smo jih mnogi preživeli v dobri družbi nekje na morju ali v hribih. Ko smo se vrnili v šolske klopi, se nam je porajala ideja, kako bi lahko naše pretekle prijetne družabne dneve združili s prihajajočim se učenjem. Skozi mnoga vprašanja in zbiranju idej, se nam je porodila ideja o vrhniškem VRHNOTLON-u. Ugotovili smo, da imajo na območju šolskega okoliša OŠ Antona Martina Slomška Vrhnika (predvsem območje Podlipe in Ligojne) veliko neizkoriščenih zelenih površin (travniki, gozdovi), ki so primerni za te namene.

Pri izdelavi turistične seminarske naloge smo si v ospredje postavili nalogo, da predstavimo idejo o športni in miselni poti skozi gozdne in travniške površine šolskega okoliša. Na izbranem območju se bodo lahko naši nadobudni mladi možgančki ob učnih nalogah kodrali (medpredmetno učenje in spoznavanje svojega okolja - naravoslovje, biologija, matematika, geografija, zgodovina, angleščina, slovenščina, ipd.) hkrati pa bomo lahko poskrbeli tudi za naše zdravo telo (spodbujanje gibalne in motorične pismenosti – vaje za ravnotežje, gibljivost, koordinacijo, moč, ipd.).

»Preprosto. Pridruži se nam na VRHNOTLON-u.«

2 OPREDELITEV PROBLEMA

Pri letošnjem izboru tem smo na območju Vrhniko imele učenke turističnega krožka veliko izbire pri vsebinah za sestavo seminarske raziskovalne naloge na temo zgodbe turizma. Odkrivali smo ogromno zanimivih poti, skritih kotičkov in prijetnih prostorov za popoldansko druženje. Prostorov, kjer bi se naše telo in možgančki lahko sprostili. Vodilo nas je vprašanje, ali imamo na Vrhniko trenutno prostor, kjer bi lahko poskrbeli za telovadbo in hkrati regeneracijo telesa, za krepitev možgančkov, za preprosto druženje tako lokalnega prebivalstva kot tudi turistov. Ko smo razmišljali o slednjih, smo ob tem mislili, da bi bilo dobro imeti nekje tudi turistično tržnico s spominki na naš prečudovit kraj. Razmišljali smo tudi o prostoru, kjer bi lahko celotna družina uživala in se zabavala. Tako je nastala ideja o VRHNOTLONU, o prostoru, ki ima vse zgoraj naštetu in še več na enem mestu. Pomembno je, da je glavni material za izdelavo takšnega prostora les. Vsi sestavni gradbeni elementi so okolju prijazni, iz narave in ekološki (les, kamen).

Zadali smo si naslednje cilje in naloge:

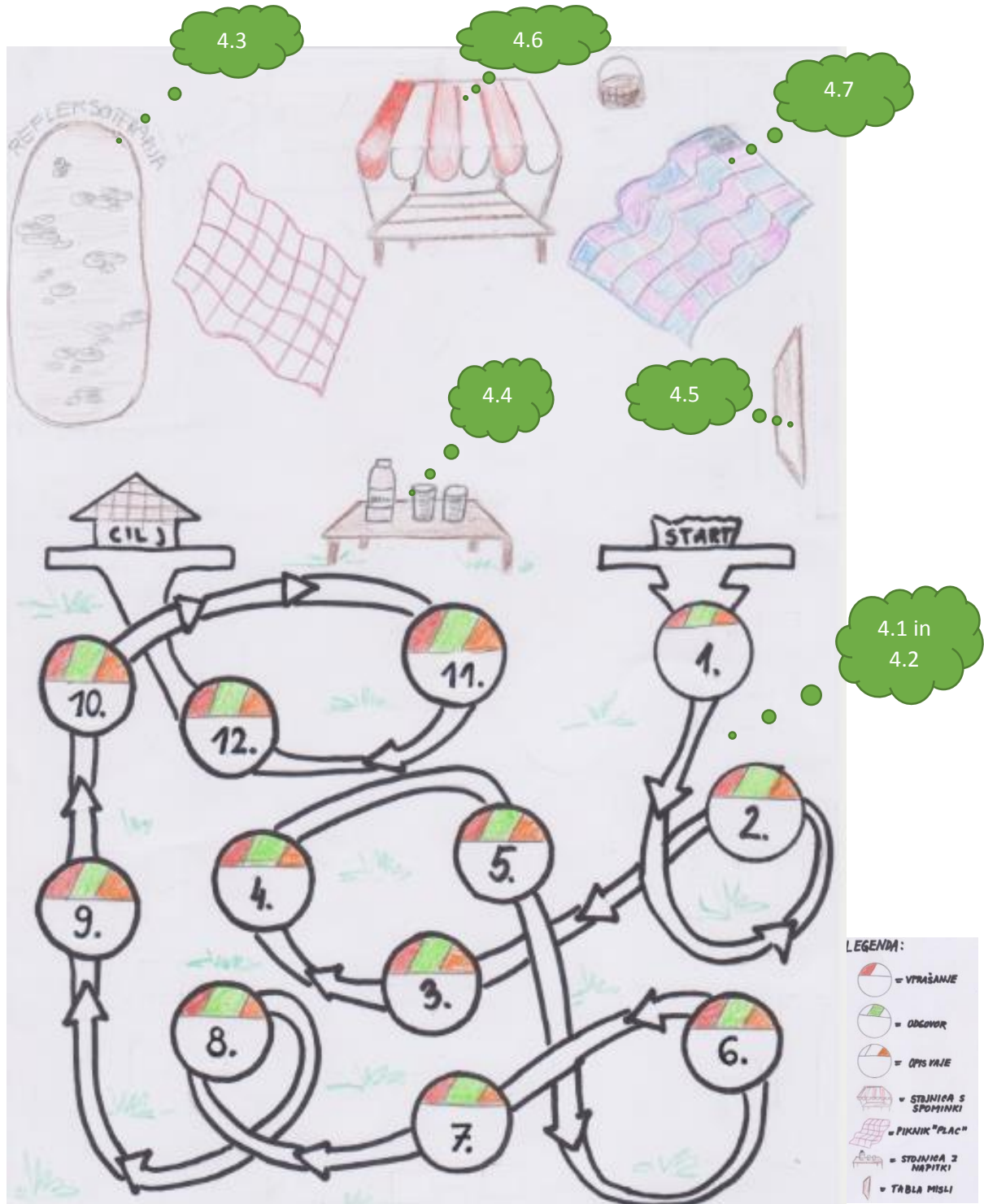
- ~ Bolje spoznati domači kraj, njegove posebnosti in zanimivosti.
- ~ Opisati idejo VRHNOTLONA – vse na enem mestu – prostor druženja, zabave, športa in učenja.
- ~ Odkriti nove možnosti, ki bi Vrhniko lahko ponesli v turistično prepoznavno destinacijo.
- ~ Povezati se s turističnim društvom Vrhniko in nadgraditi nalogo z lokalnimi gradivi.
- ~ Zabeležiti idejo o mestu, kjer lahko vsak najde nekaj zase in se po napornem dnevu sprost.
- ~ O svojih odkritjih poročati sošolcem in sokrajanom.

3 NAČRT DELA

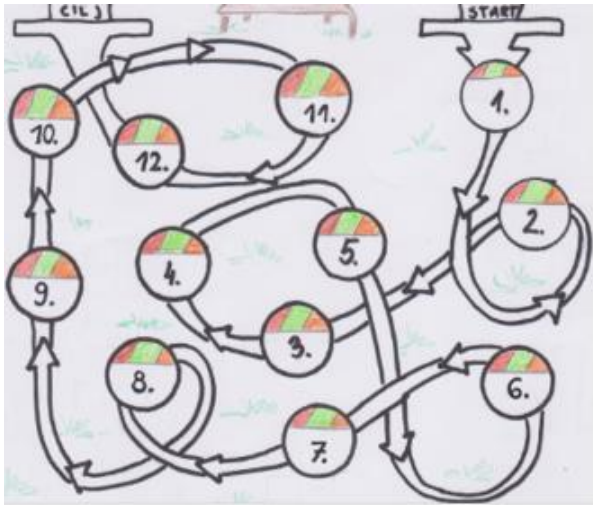
Glede na zastavljene cilje naloge in po pregledu literature, smo se učenci turističnega krožka odločili, da bo glavni del seminarske naloge opis vsake posamezne točke VRHNOTLON-a, njegov vpliv na nas in ideja o povečanju turistične prepoznavnosti kraja. Le na tak način lahko poudarimo, kako pomemben je kraj, v katerem živimo, kakšne potenciale skriva ter spodbudimo idejo o pomembnosti rekreacije ter druženja. Ideja se je razvijala postopno. V prvi vrsti smo se učenci turističnega krožka spraševali kaj si želimo, kako bi se lahko mi sprostili po pouku in kako bi lahko k temu pritegnili tudi naše starše. Ob tem se nam je porajalo vprašanje, kaj bi njih pritegnilo, da bi si tudi oni želeli tovrstne sprostitev po napornih službah. Pri tem pa smo se z našimi mislimi poigrali in napeli možgančke tudi pri vprašanju, kako pritegniti turiste na takšen prostor, kaj jim lahko ponudimo, kje naj za našo idejo izvedo tudi sami in se nam pridružijo. Nevarnost, na katero smo pomislili je, da bi prostor med tednom, zaradi pomanjkanja časa in prenapornih delovnih dni, sameval. Porajala se nam je ideja o tem, da moramo zase skrbeti po korakih, postopno. Zato smo začeli razvijati zadnjo točko osrednjega dela naloge, in sicer tematski dnevi. Vsak dan je pomemben.

4 KDAJ STE NAZADNJE NAREDILI ZASE NEKAJ POSEBNEGA

Slika 1: NAČRT VRHNOTLON-a



4.1 POSKRBI ZA TELO



Osrednja in najpomembnejša točka našega VRHNOTLON-a je telovadba. Obiskovalci bodo v osrednjem delu videli velik poligon z enajstimi nalogami za razgibavanje telesa in zadnjo, dvanajsto nalogo, kjer je tabla z navodilom »prostor za raztezanje in sprostitev mišic«. Telovadba je namreč namenjena izboljševanju oziroma ohranjanju zdravja.

V procesu športne vadbe se posamezne vaje uporabljajo v naslednjih treh fazah, in sicer za ogrevanje, razvoj gibalnih

sposobnosti ter za mišično sproščanje (torej tudi na koncu vadbe). Učinek vaje je odvisen od njene izbire, organizacije in načina izvedbe.

Pri vajah z lastnim telesom (kot so počepi, izpadi, sklece, dvigi, spusti, upogibi, tek, poskoki, lazenja ipd.) se mora premagovati lastna teža telesa, zato da se izvede niz ponovitev. Vsaka posamezna vaja bo predstavljena na začetku postavljenih lesenih ovir. V nadaljevanju sledi najprej opis učinka vadbe na splošno na fiziološke in psihološke procese, nato pa opisi in učinki posameznih vaj na telo.

Telesno vadbo smo postavili v osrednji del VRHNOTLON-a, saj je vpliv telesne aktivnosti izjemno pomemben za naslednje fiziološke procese:

- redna telesna vadba dokazano znižuje tveganje za debelost;
- izboljšamo in krepimo srčno-žilni in dihalni sistem;
- izboljšamo gibalne sposobnosti (moč, vzdržljivost, koordinacija, gibljivost, ravnotežje);
- povečamo pretok krvi v telesu – boljši metabolizem;
- zmanjšuje možnost poškodb;
- izboljša imunsko odpornost, ker poveča prekrvavljenost tkiv ;
- podaljšuje življenjsko dobo.

Prav tako pa ima pozitivne učinke na psihološkem področju:

- zmanjšuje stres, izboljša počutje;
- poveča nam samozavest, samopodobo;
- naredi naš vsakdan bolj zanimiv, raznolik, motivacijski;
- s športom se zamotimo in preusmerimo misli od manj prijetnih stvari;
- preko ukvarjanja s športom spoznamo nove ljudi, s katerimi lahko delimo nove izkušnje.

POČEP



NAVODILA: Stojite s stopali vzporedno v širini ramen, roke so v predročenu, pogled je usmerjen naprej, hrbet je vzravn. Spustite se do pravokotnega položaja v kolenih 90 stopinj, tako da je stegenica vzporedno s tlemi. Ves čas imejte v mislih, kot da se usedate na stol. Zadnjica se giblje diagonalno nazaj in navzdol. Pri spuščanju v počep vdihujte ob izdihu se vračate.

UČINKI: Odlični za zadnjico, boke in stegna. Pri počepu je zelo pomembna vloga močne trebušne stene, ki omogoča vzpostavitev abdominalnega pritiska in stabilnost hrbtenice.

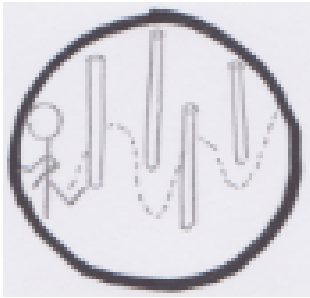
STEP



NAVODILA: Z rahlo pokrčenimi koleno stopamo na in dol iz stopnice in težišče ostane na sredini telesa. Ko stopimo na stopnico vdihnemo, ko pa gremo nazaj dol pa izdihnemo. Vajo postopoma pospešujemo in upočasnjujemo - odvisno od želje težavnosti.

UČINKI: Vadba krepi vse večje mišične skupine, kot so trebuh, noge in zadnjica.

TEK OKOLI KOLIČKOV



NAVODILA: To je cik-cak spretnostni poligon, kjer tečemo okoli količkov, ki so razmaknjeni drug od drugega. Na začetku tečemo zmeren sebi primeren tempo potem pa postopoma pospešujemo.

UČINKI: Dejavne so vse mišice telesa to so ročne, nožne in mišice zadnjice.

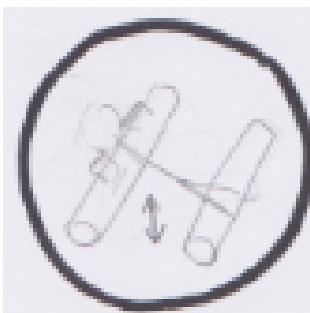
VESA V ZGIBI



NAVODILA: Roke postavimo vzporedno v širini ramen in jih pokrčimo. Glava je nad palico, na kateri visimo v zgibi.

UČINKI: Deluje celoten zgornji del telesa predvsem hrbtne mišice in moč rok.

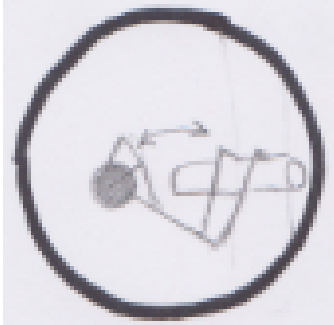
SKLECI



NAVODILA: Telo mora biti med izvajanjem v ravni liniji. Pazite, da vam telo ne omahne proti tlam.

UČINKI: S skleci lahko v pogon spravimo skoraj vse mišične skupine - prsne, ramenske, mišice rok, trebušne, stegenske in zadnjične mišice.

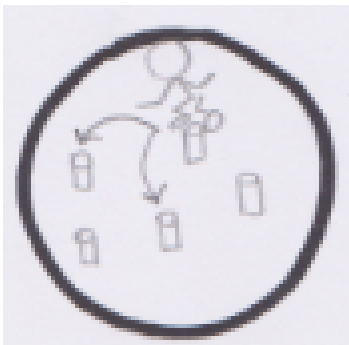
TREBUŠNJAKI



NAVODILA: Z ravnim hrbtom se dvigujete do kolen in nazaj. Važno je, da se dvigujete z trebušnimi mišicami. Roke držite za glavo in se enakomerno dvigujete.

UČINKI: Trebušne mišice imajo glavno opravilo, stabilizacijo celotnega trupa. Ravno trebušne mišice so tiste, ki telesu omogočajo pokončno držo, kar pomeni, da hrbtenice ne upogibajo ampak ji upogibanje preprečijo.

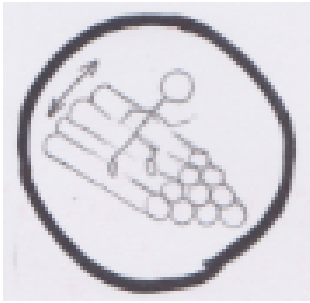
PRESKAKOVANJE PALIC



NAVODILA: Sonožno preskakujete palice z visoko pokrčenimi koleno. Hrbtenico obdržite ravno. Pazite, da ne skočite na palico, saj lahko pride do poškodbe.

UČINKI: To je zelo temeljna vaja, saj deluje na različne dele nog, hkrati pa poveča vaše ravnotežje in koordinacijo.

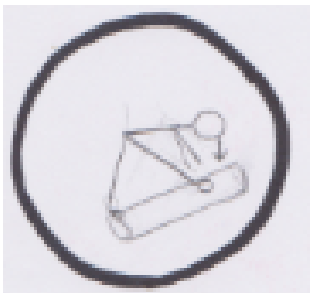
HOJA PO STEBRIH



NAVODILA: Z ohranjanjem ravnotežja stopajte po stebrih. Za lažje ohranjanje ravnotežja si lahko pomagate z odročenimi rokami.

UČINKI: Ta vaja zaradi lovljenja ravnotežja deluje na center, torej na trebušne mišice. Deluje pa tudi na nožne mišice pri stabilnosti.

RAZGIBAVANJE RAMENSKEGA OBROČA



NAVODILA: Vajo izvajamo stoje. Noge so v širini ramen z zgornjim delom telesa pa izvajamo rotacije. Ko gremo z desno roko nazaj rotiramo v desno in obratno. Spodnji del pa ostane nepremičen. Roke v ramenih lahko premikamo naprej, nazaj, v stran in navzgor. Z rameni lahko krožimo naprej in nazaj.

UČINKI: Pri premikanju ramen sodelujejo veliki sklopi hrbtnih in prstnih mišic ter deltoidna mišica na zunanji strani. Taka vadba blagodejno deluje na bolečine, ki nastanejo v ramenih in vratu, napetosti stresa ali nepravilne drže.

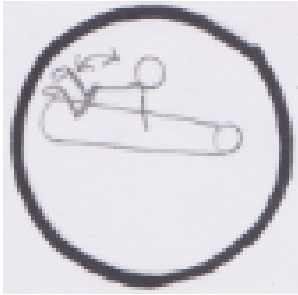
HOJA PO BRADLI



NAVODILA: Z ohranjanjem ravnotežja, z odročenimi rokami in s pogledom, usmerjenim pred seboj, hodite naprej. Pazite na vzravnano hrbtenico.

UČINKI: Ta vaja je dobra za koordinacijo in ravnotežje. Odlična pa je tudi za krepitev nožnih mišic.

PRESKOK



NAVODILA: Z rokami se primite debela in se z preskakovanjem levo in desno premikajte naprej.

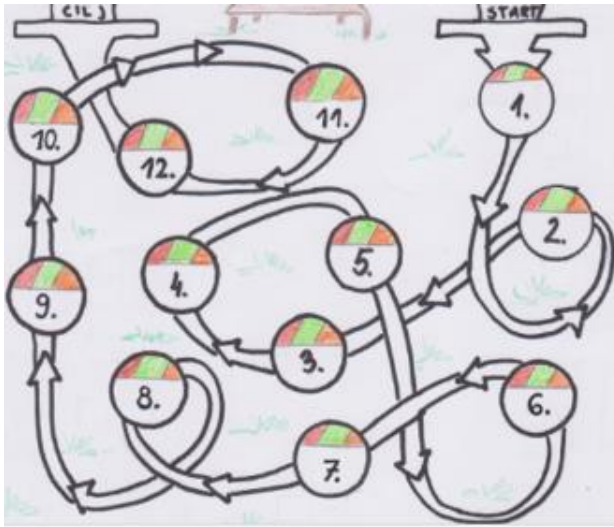
UČINKI: Deluje na vse večje mišične sisteme, noge, roke, trebuh in zadnjico.

RAZTEZNA VAJA ZA KONEC

NAVODILA: Vajo izvajamo z različnimi kroženji, zasuki, zamahi, odkloni ali pa z stretchingom. Pomembno je, da umirimo tudi dihanje. Z raztegovanjem ne smemo pretiravati, zaradi razgretih mišic.

UČINKI: Z raztezanjem želimo predvsem preprečiti ali zmanjšati možnost nastanka poškodb, še posebno mehkih tkiv, zmanjšati mišični tonus in doseči sproščenost. Pomaga k hitrejšemu okrevanju in zmanjšuje nastanek togosti in bolečin v mišicah. Ob koncu raztezne vaje ne smejo biti pretirane, saj lahko pride do poškodb, zaradi pregretih mišic.

4.2 POSKRBI ZA SIVE CELICE



Medtem ko bodo obiskovalci skrbeli za svoje telo, bodo razgibavali tudi sive celice. Pri vsaki izmed zgoraj naštetih vaj, jih čaka dodatna naloga iz različnih področij znanj (matematika, biologija, zgodovina, geografija, angleščina, naravoslovje, ipd.). Pred začetkom vadbe, na osrednjem poligonu, bo njihova prva naloga, da na izobraževalni tabli pri startu preberejo krajši opis kraja Vrhnika. Znanje, ki ga bodo pridobili, jim bo pomagalo pri premagovanju miselnih nalog, na osrednjem poligonu. Predno se bodo tako podali na izvajanje športne

vadbe pri posamezni točki, jih bo pričakalo vprašanje iz poznavanja kraja Vrhnika (iz opisa). Pravilni odgovor bodo izvedeli šele po opravljeni posamezni vaji.

OPIS VRHNIKE

Vrhnika je manjše mesto v osrednji Sloveniji, ki ima zelo dolgo in bogato zgodovino. Njen začetek povezujejo z legendo o argonavtih in Jazonom. V antičnih časi je bila Vrhnika trg in pristaniško naselje, imenovano Nauportus. Bogato življenje je imela Vrhnika tudi v srednjem veku. Takrat je bila tako velika, da je bila razdeljena na tri dele: Hrib, Vas in Breg. Na Hribu so prebivali obrtniki, Vas je bila stanovanjski predel, na Bregu pa je živel višji sloj. Najstarejši zapisi jo omenijo leta 1300, kot Gornjo Ljubljano. Janez Vajkard Valvasor jo je leta 1689 omenil v Slavi vojvodine Kranjske. Največji razvoj pa je Vrhnika doživela v 17. stoletju, ko je bila pomembno postajališče na trgovski poti med Trstom in Ljubljansko kotlino. Zgodovina Vrhnike je tesno povezana z življenjem Ivana Cankarja, najpomembnejšega slovenskega dramatika in pisatelja. Rodil se je 10. maja leta 1876 na Vrhniki, v hiši revnega obrtnika. V večini njegovih delih najdemo povezavo z Vrhniko.

»Vrhnika, prečudoviti kraj! V mehkem domotožju mi zakoprni srce ob misli nate. Kdo te je videl z bdečimi očmi, kdo te je spoznal? Šli so mimo, videli so bele ceste, bele hiše in so šli dalje. Jaz pa sem ti pogledal v obraz kakor ljubljenu dekletu in zdaj je moje srce bolno po tebi«. Tako je o Vrhniki pisal Ivan Cankar. Posvečen njemu stoji spomenik ob glavni cesti v središču Vrhnike. Na klancu stoji njegova spominska hiša in tudi osnovna šola se imenuje po njemu.

Poleg Cankarja ima Vrhnika še nekaj kulturnikov. Simon Ogrin, slikar, se je rodil na Stari Vrhniki leta 1851. Jože Petkovšek je slavni slikar, ki se je rodil leta 1864, na Verdu. Aljoša Grom, športni plezalec iz Stare Vrhnike, je sedemkratni državni prvak in

najuspešnejši slovenski plezalec na tekmovanjih za svetovni pokal. Robert Trampuž se je rodil leta 1965. Bil je eden najobetavnejših kolesarjev na lokalnem in na državnem merilu. Umril je pri svojih 19 letih, in sicer leta 1984 na kolesarski tekmi v Beogradu. Karel Štirn je bil leta 1931 ter leta 1937 prvak Slovenije, prav tako je leta 1931 in leta 1935 prejel naslov prvaka Jugoslavije. Sara Živkovič se je rodila 1986. Velja za plesalko, ki je prejela kar veliko naslovov na plesnih tekmovanjih. Aleš Ogrin je leta 2000 prejel naslov svetovnega prvaka na področju barmanstva (mešanje barskih pijač).

V okolici Vrhniko lahko najdemo veliko spomenikov naravne dediščine. Navajamo le nekaj teh. Vrhniška jama, ki jo lahko obišejo le izkušeni jamarji. Star maln je dolina potoka Bele in je priljubljena turistična točka. Retovje je zarepna dolina, v njej so močni izviri Velike Ljubljanice.

Spomeniki kulturne dediščine so: Lavrenčičeva hiša, ki je bila včasih pošta, mitnica in gostišče. Cerkev Sv. Lenarta, zgrajena v gotškem slogu in cerkev Sv. Trojice, cerkvi je velikokrat omenil tudi Ivan Cankar v njegovih delih. Spominska hiša Ivana Cankarja in spominska hiša Jožefa Petkovček.

V spodnjem delu so navedena vprašanja za posamezno točko na poligonu in pod vprašanjem je zapisan odgovor nanj.

1. Kje se je rodila Cankarjeva mati?
Rodila se je v takrat imenovani Vasi 8, danes je pa naslov njene rojstne hiše Ob potoku 5 na Vrhniko.
2. Kaj simbolizira grb Vrhniko?
Grb Vrhniko simbolizira Jazonovo ladjo z argonavti na valovih Ljubljanice.
3. Od katerega leta imamo na Vrhniko knjižnico?
Na Vrhniko so ustanovili prvo čitalnico leta 1876, prvo šolsko knjižnico pa leta 1907.
4. Po komu se imenuje prva šola na Vrhniko?
Prva šola na Vrhniko se imenuje po kurirju Janezu Mraku, ki je padel v NOB (narodno osvobodilni boj)
5. Zakaj so spuščali lučke (petrolejke) po potoku Bela, kaj simbolizira?
Na Vrhniko so v preteklosti bivali večinoma obrtniki, zato so pozimi, ko je bil dan krajši uporabljali petrolejke za osvetljevanje pri svojem delu. Ko je prišel prvi pomladni dan (Gregorjevo), so po potoku Bela spustili petrolejke. Z njimi so se simbolno poslovili od kratkih zimskih dni in se veselili novid dolgih spomladanskih dni.
6. Kje se je nahajala IUUV?
Industrija usnja Vrhniko se je nahajala v središču Vrhniko ob Ljubljanici.
7. Kaj je Lintvern?
Lintvern je izvir potoka Bela in je kraški pojav. Lintvern je tudi naravni spomenik.
8. Koliko ljudi na leto gre peš na Planino?

Na Planino gre peš na leto od 5000 do 6000 ljudi.

9. Prevajanje besed v angleščino:

- OBRTNIKI (craftsmen)
- PISATELJ (writer)
- REKA (river)
- POTOK (brook)
- USNJE (leather)
- ARGONAVTSKI DNEVI (argonaut's day)
- KOLIŠČARJI (lake dwellers)
- BARJE (marshes)
- PETROLEJ (petroleum)

10. Koliko trgov je na Vrhniku in kako se imenujejo?

Na Vrhniku so trije trgi, in sicer: Sodnijski trg, Trg Karla Grageljška in Cankarjev trg.

11. Od kod izvira ime Star maln?

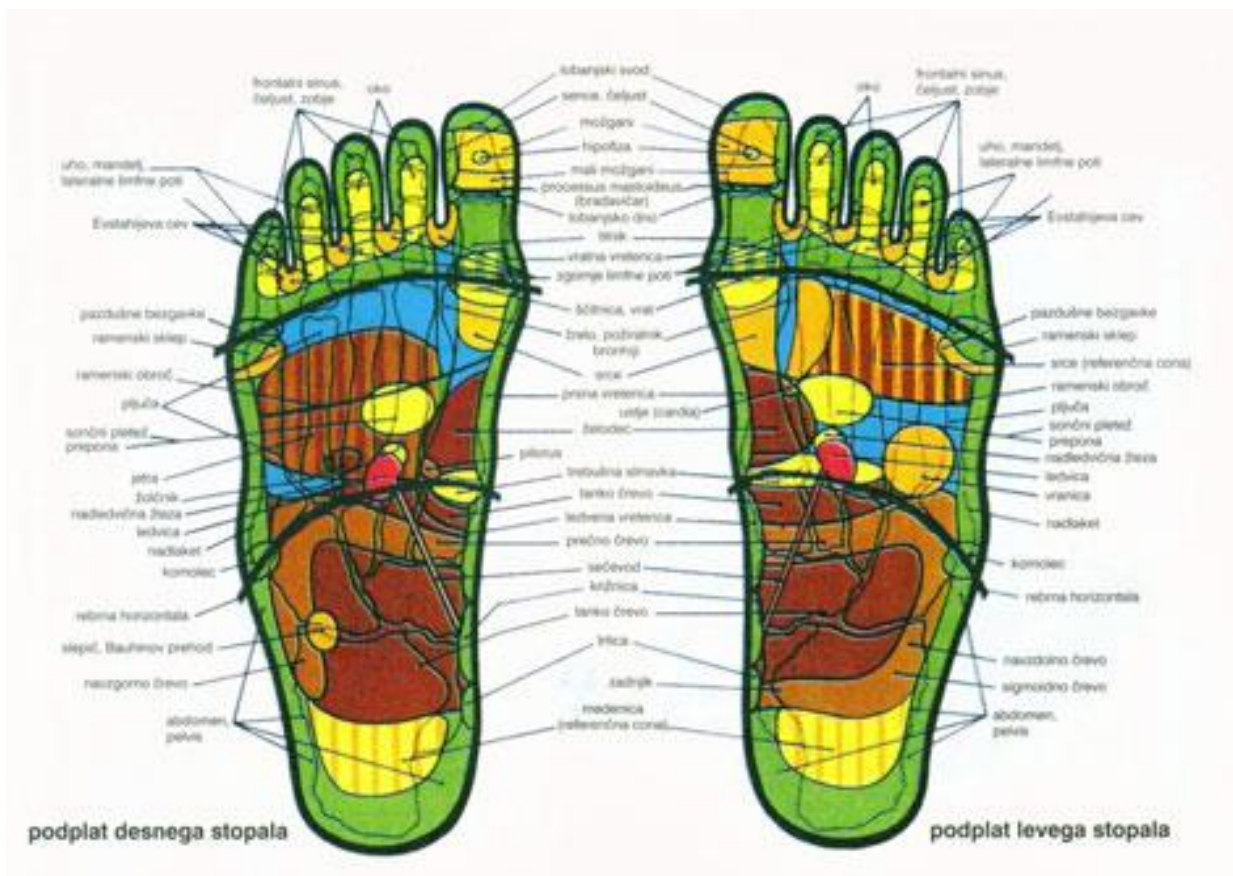
Tam je včasih bil mlin, sedaj pa je tam še jez in staro mlinsko kolo.

4.3 POSKRBI ZA MASAŽO



Po končani športni vadbi in razgibavanju možgančkov bodo obiskovalci lahko poskrbeli za masažo refleksnih točk stopal. Ta namreč poskrbi za notranje ravnovesje in v vaše življenje prinese več notranjega miru, zdravja in radosti. Hkrati pa nam omogoča tudi dobro sprostitev celotnega telesa. Kadar smo uravnoteženi, smo v tako dobri kondiciji, da se lahko ubranimo boleznim in smo kos vsakodnevnim izzivom. Zato je ta del VRHNOTLONA izjemno pomemben. Slika nam prikazuje točke na stopalih, ki sproščajo in pozitivno vplivajo na celotno telo.

Slika 2: refleksne točke



Refleksno-conska masaža (RCM) je posebna oblika masaže, pri kateri uporabljamo različne tehnike masaže in pritiskov na točno določenem področju stopala za točno določen organ, oz. del telesa. Z masažo oz. pritiskom določenega mesta izzovemo odziv organa, ki tej coni pripada. Učinki refleksne masaže stopal so izjemni, in sicer:

- povzroča globoko sprostitvev,
- izboljša prekrvavitev telesa,
- zvišuje naravno odpornost,
- povzroča trden, globok spanec,
- poživlja energijo,
- je preventivna metoda za vzdrževanje zdravja,
- izboljša koncentracijo in mentalne funkcije,
- povečuje čustveno ravnovesje,
- v celoti izboljšuje kvaliteto življenja,
- stimulira ustvarjalnost in dovzetnost,
- izboljšuje medsebojne odnose.

Hoja po kamnih tako deluje odlično na nas. Vsak posamezen kamen na katerega stopimo, sprosti določen organ. Če hodimo nekaj časa po kamnih bomo z telesno težo pritisnili na veliko točk in vsaka točka bo dela dobro svojemu organu. Izboljšalo se bo naše počutje in čez čas se bo povečala tudi imunska odpornost.

4.4 POSKRBI ZA REGENERACIJO



Po vadbi je čas za dobro regeneracijo telesa in duha. Ob ciljni črti nas bo pričakala stojnica, ob kateri nas že sam pogled nanjo napolni z energijo, da pohitimo do nje. Vsaka mišica in siva celica v telesu nam bosta hvaležni, če si privoščimo enega izmed spodnjih napitkov. Vsak izmed njih vsebuje vitamine, minerale, antioksidante, naravne sladkorje, beljakovine in druga hranila. So hitro prebavljivi, kar se kaže v hitrem povečanju energije. Vlaknine podaljšajo občutek sitosti in hkrati tudi izboljšajo prebavo in izločanje.

RJAVA ENERGIJA

- 2 banani
- 4 dl mleka
- 1/2 žličke vanilijin sladkor
- 2 žlički nutelle



RDEČA ENERGIJA

- 2 dl jogurta
- 1 dl soka rdeče pese
- 1 banano
- Ščepec cimeta



VIJOLIČNA ENERGIJA

- 150 g borovnic
- 150 g gozdnih jagod
- 3 dl mleka
- 1 žlica medu



ZELENA ENERGIJA

šop peteršilja

2 zreli hruški

3 dl vode

ščepec cimeta



Vsaka izmed sestavin je za naše telo izjemno pomembna. Kako in zakaj pripomorejo k regeneraciji telesa, je opisano v nadaljevanju.

JOGURT

Jogurt lajša prebavne motnje, drisko in zaprtje, odpravlja in preprečuje ustni zadah, povezan je z nekaterimi boleznimi prebavil. Uživanje jogurta priporočajo pri zdravljenju z obsevanjem, zastrupitvah s hrano in sindromu razdražljivega črevesja. Dokazani so njegovi zdravilni učinki v boju proti raku na širokem črevesju in raku dojke, učinkovit je tudi pri zniževanju holesterola.

SOK RDEČE PESE

Ne marate rdeče pese? V smoothiju z banano in jogurtom se jo prav nič ne občuti, da pa čudovito barvo.

Najnovejše raziskave kažejo, da dnevno uživanje soka rdeče pese spodbudi možganski krvni pretok, kar ostri um in varuje pred starostno pogojeno demenco. Med izredne snovi, ki jih vsebuje rdeča pesa, spada betamin, ki znatno vpliva na povečanje vsebnosti kisika v krvi. To vpliva na oksidacijo škodljivih snovi v krvi in vseh telesnih celicah, ki jih napaja krvni obtok. Zato je rdeča pesa neprecenljiva pri razstrupljanju ter pri tumorjih in drugih hudih boleznih.

Rdeča pesa je bogata z organskimi kislinami, od katerih je najpomembnejša folna kislina. Folna kislina ugodno vpliva tudi na tvorbo rdečih krvnih celic, obnovo krvi in odpravlja slabokrvnost. Rdeča pesa vsebuje tudi veliko drugih koristnih vitaminov, največ ima vitamina C, B1, B2, B9, od mineralov pa kalija, fosforja, kalcija in silicija.

BANANA

Prehrana z bananami krepi želodec, saj se izboljšajo vrhnje celice varovalne plasti pri želodčni steni in jo tako varujejo pred kislinami. Poleg tega pa spodbudijo tudi nastajanje varovalne sluzi, ki prevleče površino želodčne stene in preprečuje solni kislini in pepsinu, da bi jo poškodovala.

Banane vsebujejo veliko kalija, poleg kalija pa še veliko magnezija in vitamina A in C ter vitamine skupine B. Medtem ko natrij veže vodo in zvišuje krvni tlak, deluje kalij ravno nasprotno. Kalij skupaj z natrijem prenaša hranilne snovi v celice in pri pomanjkanju kalija oz. čezmerni količini natrija se ta mehanizem sesuje. Posledice so

živčnost, mišične bolečine itd. Z bananami tako krepimo imunski sistem, pomagajo pri slabem spanju, pomirjajo živce, znižujejo holesterol in krepijo ter obnavljajo celice. V sebi imajo malo naravnega sladkorja, a veliko ogljikovih hidratov, zato so zelo nasitne in primerne za malico. Magnezij v bananah pomaga pri glavobolu in slabosti.

Kalcij deluje proti alergijam ter težavam s kožo in kostmi, kalij pa ugodno deluje na vsa mehka tkiva notranjih organov v trebušni in prsni votlini ter na mišice. Fosfor sodeluje v telesu pri presnovi maščob in škroba, telesu zagotavlja energijo, vpliva pa tudi na kostno gostoto in celjenje kosti. Silicija je sicer vsepovsod dovolj, vendar ga naše telo lahko izkoristi le v natančno določeni obliki in rdeča pesa ga ponuja v ravno pravi kombinaciji z drugimi hranilnimi snovmi. Silicij krepí vezno tkivo (kolagen), ki daje koži oporo, gladi kožo in preprečuje nastajanje gub, ugodno pa vpliva tudi na čvrste nohte in lase. Povezan je s prožnostjo arterijskih sten, zmanjšuje tveganje za bolezni srca v starosti.

BOROVNICE

Znanstveniki so na podlagi raziskav uspeli dokazati, da borovnice dejansko zavirajo razvoj raznoraznih degenerativnih bolezni, ki so povezane s staranjem možganov. Poleg možganskega spodbujevalca antocianina pa borovnice vsebujejo še antioksidant imenovan elagična kislina. Ta ovira nastajanje določenih reakcij v našem metabolizmu, ki utegnejo povzročiti raka. Splošno znano je, da imajo tisti ljudje, ki uživajo sadje z veliko elagične kisline, trikrat manj možnosti za nastanek raka.

Borovnice imajo izstopajoče visoko vsebnost flavonoidov, ki so sicer drugih vrst kot v zelenem čaju, a s podobnim učinkovanjem. Flavonoidi v družbi z vitaminom C krepijo stene žil, zavirajo oksidacijo LDL-holesterola in oksidacijske poškodbe žilnih sten, zaradi katerih te postanejo preveč prepustne in tako sodelujejo tudi pri preprečevanju bolezni srca in ožilja. Tako med drugim krepijo tudi očesne kapilare in zato pripomorejo k izboljšanju vida. Ker obenem učinkujejo kot antioksidanti, preprečujejo ali vsaj zavirajo poškodbe leče in razvoj očesne mrežnice. Pomagajo celo proti mrežnici, ki se razvije pri sladkorni bolezni.

Borovnice vsebujejo toliko antioksidantov, kot petkratna količina brokolija, bučk, jabolk ali korenčka. Temnejši plodovi vsebujejo več zdravilnih učinkovin.

PETERŠILJ

Peteršilj je odličen vsesplošni čistilec. Brez težav počisti po črevesju in vzpodbudi izločanje prebavnih sokov, ti pa prebavo; čisti kri in pomaga pri slabokrvnosti; odpravlja toksične snovi iz tkiv; čisti sečne poti; spodbuja izločanje vode in sečne kisline. Zaradi slednjega je priporočljiv pri lajšanju revme in artritisa.

Nadalje spodbuja delovanje živčevja in bistri um. Deluje izrazito spodbujajoče, kar je posledica eteričnih olj, ki jih vsebuje.

4.5 POSKRBI ZA DUŠO



Ena izmed pomembnih točk VRHNOTLONA je tudi prostor, kjer bodo obiskovalci poskrbeli za svojo dušo. Predvsem stres, vsakdanje skrbi, službene obveznosti, naporni urniki, psihološke težave, nezadovoljstvo in slaba

volja, negativno vplivajo na naše življenje, tako na fiziološkem, psihološkem in socialnem področju. Predvsem pa negativno vplivajo na naše največje bogastvo – ZDRAVJE. Izjemno pomembno je, da ob vsem skupaj ne pozabimo poskrbeti tudi za našo dušo in jo napolniti z lepimi mislimi. Hvaležna nam bo. V nadaljevanju je zapisanih nekaj motivacijskih misli, ki bodo vsakega udeleženca VRHNOTLONA napolnile z dodatno motivacijo. Obiskovalci bodo imeli možnost tudi pripisati sami kakšno motivacijsko misel za ostale obiskovalce.

Bistvena vodilna misel v osrednjem delu table misli:



»Nobena stvar ne naredi človeka srečnejšega kot njegovo lastno prepričanje, da je naredil najboljše kar je mogel.« (A. Upini)

“Samo tisti, ki tvegajo in grejo predaleč, lahko odkrijejo, kako daleč je mogoče priti.” (T.S.Eliot)

“Vaš najnevarnejši nasprotnik je drobceni notranji glasek, ki želi, da odnehate.” (Anonimni)

“Poiščite svoje omejitve in jih presežite. Če vam spodrsne mentalno, vas volja ne bo pripeljala niti do startne črte.” (Todd Williams)

“Če ne morete leteti, tecite. Če ne morete teči, hodite. Če ne morete hoditi, se plazite. Karkoli že počnete, pojdite dalje.” (Martin Luther King)

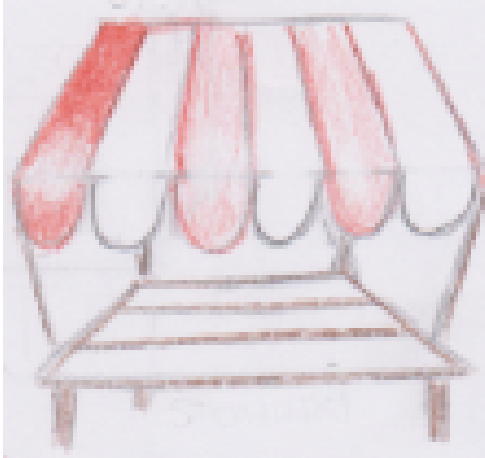
“Zmaga nad samim seboj je največja zmaga.” (Platon)

“Včasih moraš iti skozi pekel, da bi prišel do nebes.” (Dean Karnazes)

“Disciplina je mati uspeha.” (Aishilos)

“Vsak je sam gospodar svoje usode.” (Victor Hugo)

4.6 POSKRBI ZA SPOMINKE



Ob končnem delu VRHNOTLONA si bodo udeleženci lahko za spomin kupili spominke za uspešno opravljen poligon ali pa le spominek na našo prečudovito Vrhniko.

4.7 POSKRBI ZA DRUŽENJE



Ob vseh navedenih točkah nikakor ne smemo spustiti tudi neformalnega druženja. Tako smo kot zadnjo postajo našega VRHNOTLON-a predvideli tudi prostor za druženje, in sicer na kar dveh različnih mestih. Na enem se bodo lahko obiskovalci spočili in se družili ob lesenih mizah, na drugem pa na odejah, ki bodo na voljo na tleh. Prostor je izjemnega pomena, saj kot navaja (Bojnec, 2009) v svoji diplomski nalogi, je neformalno druženje izjemno pomemben vidik socialne opore, ki ga skupnost ne sme zanemariti, temveč ga mora spodbujati.

5 TRŽENJE TURISTIČNEGA PROIZVODA

Večina opisanih točk VRHNOTLON-a bi bili za obiskovalce odprtih vsak dan v tednu ves čas. Vse dejavnosti, razen izdelki na stojnicah, bi bili brezplačni. Stojnici, kjer bi obiskovalci lahko poskrbeli za regeneracijo in spomin pa bi bili odprti vsak dan od 10.00 do 20.00 ure. Za promocijo območja bi poskrbeli z letaki, kjer bi bile opisane ključne dejavnosti, posamezni tematski dnevi (opisani v nadaljevanju) ter skica VRHNOTLON-a. Letake bi posamezniki lahko dobili na vidnih mestih posameznih pomembnih turističnih, kulturnih in izobraževalnih ustanovah. Pozornost bi namenili tudi poudarku na aktivnostih za posamezen dan v tednu. V tem kontekstu bi vsak dan v tednu imel svoj tematski poudarek (navedeno spodaj). Na posamezen dan, bi ob določeni točki organizator prostora poskrbel za presenečenje dneva, ki bi bilo vezano na točko tistega dne.

Tematski dnevi:

PONEDELJEK - Dan za telo

TOREK - Dan za sive celice

SREDA - Dan za masažo

ČETRTEK - Dan za regeneracijo

PETEK - Dan za dušo

SOBOTA - Dan za spomin

NEDELJA - Dan za druženje

V nadaljevanju je prikazan predstavitveni reklamni plakat (prospekt) za trženje VRHNOTLONA.

Slika 3: sprednja stran prospekta



KDAJ STE NAZADNJE NAREDILI ZASE NEKAJ POSEBNEGA?

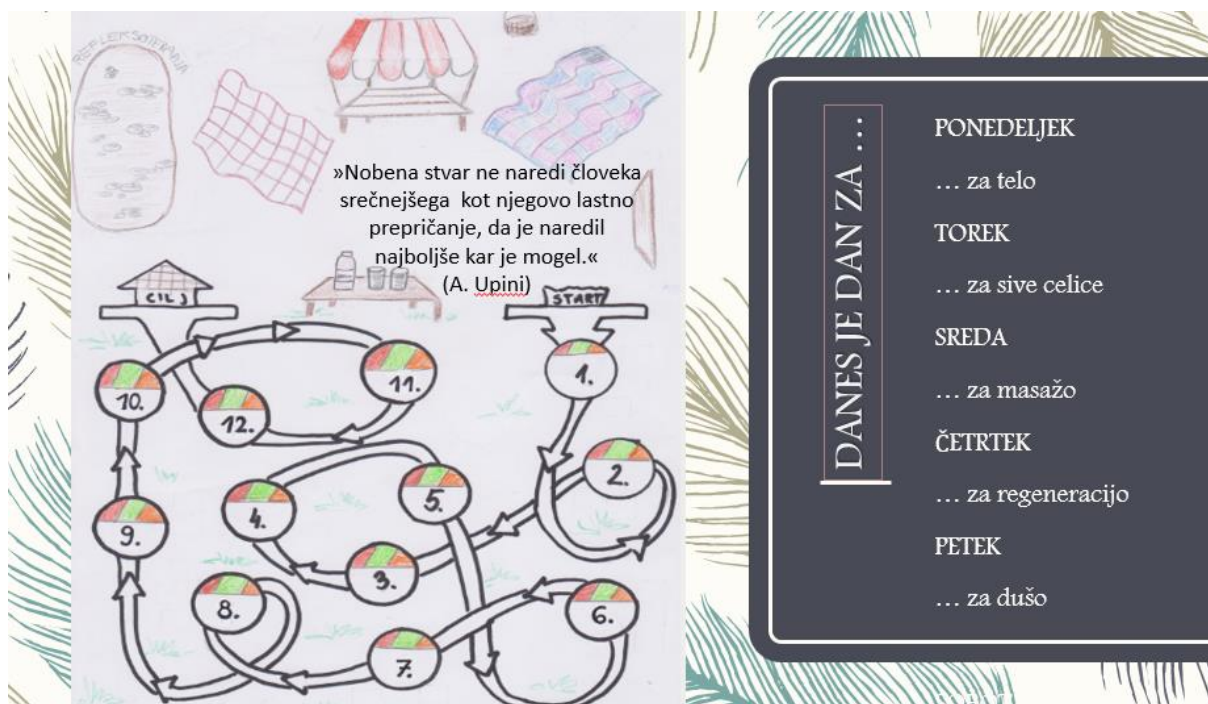
SI ŽELITE...

- ... RAZGIBATI TELO?
- ... RAZGIBATI SIVE CELICE?
- ... PRIVOŠČITI MASAŽO?
- ... POSKRBE ZA REGENERACIJO?
- ... POSKRBE ZA DUŠO?
- ... SE PREPROSTO SAMO DRUŽITI?

PRIDRUŽITE SE NAM.

DOBIMO SE NA VRHNOTLON-U.

Slika 4: zadnja stran prospekta



»Nobena stvar ne naredi človeka srečnejšega kot njegovo lastno prepričanje, da je naredil najboljše kar je mogel.«
(A. Upini)

DANES JE DAN ZA ...

- PONEDELJEK
... za telo
- TOREK
... za sive celice
- SREDA
... za masažo
- ČETRTEK
... za regeneracijo
- PETEK
... za dušo

6 ZAKLJUČEK

Idejo o VRHNOTLON-u smo pripeljali do konca. Skozi množico teorij, podatkov in raziskav, kako kaj vpliva na naše telo in duha smo se prebijali nekaj mesecev. Ves čas nas je vodila ideja, kako prepričati svoje sošolce, ostale učence naše šole, starše kot tudi učitelje, da bi popoldanski del dneva preživeli na VRHNOTLON-u. Dokopali smo se do mnogih spoznanj, predvsem pa to, kako pomembno je gibanje na svežem zraku, sprostitve v naravi, učenje na prostem in preprosto druženje.

Ob razvijanju ideje VRHNOTLON-a in kasneje pisanju turistične seminarske naloge smo učenci bolje spoznali domači kraj, njegove posebnosti in zanimivosti. Poskrbeli smo, da smo idejo »vse na enem mestu« prenesli tudi na papir. V veliko pomoč za razumevanje posameznih točk naloge, so nam bili tudi ostali sošolci, prav tako tudi starši in učitelji. Skupaj smo tako ugotavljali, kaj nas združuje, kaj potrebujemo za širjenje dobre volje, lepo preživeti popoldan in kako nas prepričati, da se iz prijetnih domov odpravijo v naravo.

Ponosno lahko zapišemo, da smo našli idejo o novih možnostih turistične prepoznavnosti kraja Vrhnika. Idejo bomo predstavili čim večjemu krogu ljudi. V prvi vrsti pa bomo ideje našega VRHNOTLON-a podrobneje predstavili sošolcem in ostalim učencem naše šole.

VRHNOTLON bomo predstavili na turistični tržnici in tudi ostalim prebivalcem občine Vrhnika, na raznih občinskih srečanjih posameznih društev, kot so turistično društvo Blagajana in ZIC Vrhnika. Letošnjo turistično seminarsko nalogo bomo predstavili tudi društvu LAS (ljubljska regija), ki je pokazalo veliko zanimanja za idejo že v samem začetku priprave naloge.

Nalogo zaključujemo z mislijo, da takšen prostor druženja, zabave, sprostitve in telovadbe naša okolica definitivno potrebuje. Tako bo naša ekipa turističnega podmladka poskrbela, da bo idejna naloga in njena maketa predstavljena na večih mestih in se širila med čim več ljudi. Ob tem pa upamo, da bo nekoč, nekje, naletela na prava ušesa in ljudi, ki jo bodo uresničili.

Vodilna ideja pisanja je bila tako kot pravi stari grški rek »*ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU*« in to zunaj, na prostem, v prelepi zeleni deželi na južni strani Alp.

7 VIRI IN LITERATURA

Knjižni viri:

- Jurca, J. (2012). *Nekoč na Vrhniki, osemdeset spominov*. Samozaložba.
- Goodman, P. (2007). *Šport in tvoje telo*. Založba Grlica.
- Rugelj, S. (2015). *Delaj, teci, živi*. Založba Umco.
- Korenc-Lafer, J. (2015). *Z refleksoterapijo do boljšega zdravja*. Studio 37.
- Bojnec, B. (2009). Druženje kot oblika socialne podpore. Diplomaska naloga.

Internetni viri vsebin:

- <http://dk.fdv.uni-lj.si/diplomska/pdfs/bojnec-borut.pdf> (pridobljeno, 12. 12. 2015)
- <http://www.refleksna-terapija.com/refleksoterapija-masaza-masaze.html> (pridobljeno, 5. 12. 2015)
- <http://www.aktivni.si/fitnes/vaje/video-pocep/> (pridobljeno, 27. 12. 2015)
- http://www.refleksoterapija.info/Refleksne_to%C4%8Dke_stopala.php (pridobljeno, 5. 12. 2015)
- <http://www.cenim.se/vadba/skleca-pokazatelj-telesne-pripravljenosti/> (pridobljeno, 6. 11. 2015)
- <http://www.aktivni.si/tek/vadba/pravilno-dihanje-pri-teku/> (pridobljeno, 17. 11. 2015)
- <http://www.bodifit-shop.com/clanki/fit-telo/razteg-po-vadbi> (pridobljeno, 6. 11. 2015)
- <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22110074ZupanDomen.pdf> (pridobljeno, 6. 11. 2015)
- <http://www.infolife.si/pravilno-izvajanje-trebusnjakov> (pridobljeno, 12. 12. 2015)
- <http://www.bodieko.si/tag/smoothie> (pridobljeno, 5. 1. 2016)
- <http://www.bodieko.si/smoothie-za-zdrav-zacetek-dneva> (pridobljeno, 22. 12. 2015)
- <http://www.popolnapostava.com/smoothie-na-dan-odzene-toksine-stran/> (pridobljeno, 5. 1. 2016)
- <http://www.vrhnika.si/?m=pages&id=14> (pridobljeno, 27. 10. 2016)

Internetni viri slik:

- http://pozitivnemisli.com/px1QK/nikoli_ne_obupaj_na_koncu_vedno_prides_?_do_cilja
- <http://athriftydiva.com/banana-nutella-smoothie/>
- <http://www.svet-je-lep.com/zdrav-duh-v-zdravem-telesu/petersilj/>
- <http://manjauz.si/cokoladni-smoothie-z-rdeco-peso-in-maco/>
- https://www.hochschule-trier.de/fileadmin/groups/71/Dokumente/Ausschreibung_Osterferien_2014_Trier.pdf