



Osnovna šola Toneta Tomšiča Knežak

HEJ HO, S ŠAPKOM MI SE SPROSCAMO!

Turistična naloga



Avtorji: Leja Škrlj, Maja Šircelj, Lara Tomšič, Jan Tomšič, Aljaž Smerdel,
Dane Godec, Matevž Počkaj, Žiga Tomažinčič

Mentorici: Tanja Blažek in Alenka Biščak

Knežak, marec 2022



ZAHVALA

Za izpeljavo tega projekta se zahvaljujemo Metki Hribar, ki nas je popeljala v svet sproščanja, umirjanja, načine poglobljanja vase in pokazala najboljši način povezovanja narave, gibanja in čuječnosti.

Prav tako gre zahvala Turistični zvezi Slovenije, ki nas mlade vedno spodbuja k razmišljanju o dobrih idejah in realizaciji različnih produktov in ravnateljici, ker nas je skupaj z mentoricama spodbudila k raziskovanju in prebiranju literature, o nam neznani temi čuječnosti, sproščanja in prepoznavanja svojih občutij.

POVZETEK

Šapkovo pohajkovanje po poti reke Pivke bo namenjeno manjšim skupinam vseh starosti, družinam, parom, posameznim razredom osnovne in srednje šole,....

Na poti po rečni strugi Pivke bodo posamezniki poslušali, občutili, potipali, vonjali in okušali, skratka razvajali svoja čutila in se poskušali ob njih sprostiti, umiriti, se jih zavedati. Pot se bo zaključila ob ognju, pri gradu Kalcu. Udeleženci bodo svoje pohajkovanje končali z zvočno kopeljo in s tem zaokrožili to sprostitevno, virtuosno in zvočno razvajanje.

Na Kalcu se bodo tako združili ogenj, voda in zemlja, tri najpomembnejši elementi, ki vsak po svoje vpliva na človeško bit.

KAZALO

1. UVOD	str. 5
2. VIZIJA NAŠEGA TURISTIČNEGA PRODUKTA.....	str. 6
3. CILJI ŠAPKOVEGA POHAJKOVANJA	str. 7
4. JOJ, KJE NA ZAČNEMO?	str. 8
4.1. Kaj imaš kakšno idejo?	str. 8
4.2. Kje naj pogledamo, kje pobrskamo?	str. 9
4.3. A nam lahko kdo pomaga?	str. 9
4.4. Skupaj je vedno lažje	str. 10
5. TURISTIČNI PRODUKT	str. 11
5.1. Šapko, kaj je to sproščanje?	str. 11
5.1.1. Čutila	str. 11
5.1.2. Čuječnost	str. 12
5.1.3. Zvočna kopel	str. 12
5.1.4. Vonj in okus zelišč	str. 13
5.2. Hej ho, s Šapkom mi se sproščamo!	str. 14
5.3. Turistični spominek	str. 16
5.4. Halo, ali slišite? (trženje)	str. 17
6. ZAKLJUČEK	str. 18
7. VIRI	str. 19

1. UVOD

“Kaj si pa mislita ti naši mentorici”, smo se spraševali ob najavi letošnje teme 'Voda in zdravilni turizem'. Če smo prvih nekaj minut prazno strmeli predse, smo v naslednjih dneh, vsi skupaj nanizali kopico možnosti.

Padale so ideje od izvira reke Pivke, do vodnega zajetja, do izvira zdravilne pitne vode, vendar nismo vedeli kaj z njimi narediti.

Potem smo misli preusmerili k drugemu delu teme - zdravilnemu turizmu. Strinjali smo se, da prav sedaj po težkih dveh letih omejevanja zaradi epidemije marsikdo posega po raznoraznih sprostitvenih aktivnostih.

Tako je bilo naše vodilo pri snovanju turističnega produkta sprostitev v naši lepi naravi z vonjem in prijetnimi zvoki bližine gozda, travnika.

Oblikovali smo pot sprostitev, kjer razvijamo svoja čutila, krepimo pozornost ter se usmerjamo v trenutek biti tukaj in zdaj s prijetnimi zvoki zvočne kopeli, ki je vrhunec našega produkta.



Slika 1: poskusna pot z našimi drugošolci

2. VIZIJA NAŠEGA TURISTIČNEGA PRODUKTA

Šapkovo pohajkovanje do zvočne kopeli bo namenjeno manjšim zaključenim skupinam vseh starosti. Ponujamo jim do 120 minut aktivnosti, kjer se bodo sprostili, se podali po poti čuječnosti v neokrnjeni naravi ter prebudili vse svoje celice z zvočno kopeljo.



Slika 2: gibalne aktivnosti za najmlajše na poti

3. CILJI ŠAPKOVEGA POHAJKOVANJA

- Sprostitev in druženje
- Kvalitetno preživljanje prostega časa v naravi
- spodbujanje zavedanja svojih čustev, premagovanje negativnih misli
- Spoznavanje zelišč na Zgornjepivškem v posameznih letnih časih ter uporabnost le-teh
- Naučiti se poslušati in umiriti svoje nemirno telo in um.



Slika 3: pot v neznano - poslušamo, tipamo

4. JOJ, KJE NAJ ZAČNEMO?

4.1. Kaj imaš kakšno idejo?

Nahajamo se na območju, ki je zelo bogat z vodnimi viri, vendar le-ti niso na razpolago ljudem preko celega leta. To je območje podtalnih voda, ki se ob obilnem dežju dvignejo na površje in napolnijo vrtače in uvale po celi dolžini Zgornje Pivke.

Če pa se malo poglobimo v raziskovanje našega območja, pa opazimo kar nekaj izvirkov, potokov in potočkov, studencev in »štirn«, ki so stalni vodni vir in po prebranjem v tesni povezavi z vsemi podtalnimi vodami v naši okolici.



Slika 4: Šapko razmišlja

Veliko smo se spraševali kje in kako naj začnemo in v naš produkt vključimo vodo in zdravilni turizem. Po dolgem premisleku smo prišli na idejo čutne poti z zvočno kopeljo. Vse skupaj je bolj učinkovito v bližini vode - podtalnice in v tem divjem tempu našega življenja tudi zelo sproščujoče.

Greimo, akciijia!

V skupino, ki sodeluje v tem projektu, smo vključeni učenci, ki obiskujemo turistični krožek. Z nalogo smo začeli v začetku januarja, saj smo po tihem upali in čakali, da se bodo ukrepi prej pričeli rahljati in se bomo lahko vsi naenkrat dobili. V krožku smo namreč učenci združeni iz več razredov.

V zadnjem času velik pomen dajemo zdravju in veliko ljudi se je v času epidemije, ko je bilo vse zaprto zateklo k hoji, teku, skratka gibanju v naravi. Prevečkrat pa pozabimo, da je naša glava polna nepotrebnih informacij, predvsem negativnih, skrbi, strahu, ki kljub zadostnemu gibanju slabo vplivajo na posameznika. Pogrešali smo druženje, ki je tudi primarna človekova lastnost.

Super, tukaj smo pa mi in naša ideja!

Šapko, ki je tekom par let postal naš prepoznavni junak, se je odločil, da bo tudi letos naša desna roka in nam pomagal pri uresničitvi naše ideje.

Vas zanima?

S Šapkom se boste sprehodili po neokrnjeni naravi Zgornje Pivke, po strugi reke Pivke, ki si ob pomanjkanju dežja svojo pot utira v podzemlju naših travnikov in polj,

ob nalivih pa pokuka ven in privabi pogled mimoidočih ljudi in živali ter zasveti v siju sončnih žarkov.

Šapkova pot bo obogatena z aktivnostmi razvajanja čutil. Za piko na i pa se boste sprostili ob zeliščnem čaju z našega zeliščnega vrta in zvočni kopeli.

4.2. Kje naj pogledamo, kje pobrskamo?

Želeli smo pridobiti čim več informacij o čuječnosti, čutilih o aktivnostih, ki le-to spodbujajo, razvijajo. Tako smo, predvsem punce, sedle k računalniku in brskale. Nato smo skupaj prevetrili informacije in izbrali katere zanimive naloge lahko postavimo na našo pot, da bomo z njimi razvajali določena čutila.

4.3. A nam lahko kdo pomaga?

Z nalogo smo aktivno začeli januarja. Razdelili smo si naloge in raziskovanje se je začelo. V nadaljevanju smo se dobivali po potrebi, v živo po skupinah ali po zoomu vsi skupaj. Vsi smo se udeležili izkustvenega srečanja zvočne kopeli, ki jo je izvajala Metka Hribar v svojih prostorih in aktivnosti sproščanja naših čutil z našima mentoricama.



Slika 5: utrinki učencev turističnega krožka iz zvočne kopeli pri Metki Hribar

4.4. Skupaj je vedno lažje

Ker je vrhunec naše poti zvočna kopel, smo se obrnili na gospo Metko Hribar, ki se s to dejavnostjo ukvarja že desetletje. Poučila nas je o tem načinu sproščanja, o delovanju zvoka na naše telo in nam vse to tudi pokazala. Brez njenega sodelovanja bi naša pot težko dobila tako posebno noto, kot jo nudi zvočna kopel. Metka je bila z našo idejo silno navdušena, zato smo se dogovorili, da tovrstno aktivnost prenesemo tudi k njej, na njen vrt, kjer tudi sama sicer izvaja zvočne in gong kopeli.



Slika 6: Metka Hribar v svojem elementu

Idejo o naši sprostitevni poti bomo prenesli tudi v še bolj neokrnjeno naravo sredi gozda, na Mašun. Zato smo se povezali tudi z:

- Zavodom za gozdove
- Gostiščem Mašun



Slika 7: Mašunska učna pot, vir: www.masun.si

Pomembno se nam zdi, da čutno pot lahko prenesemo v različne kraje v naravi, da jo lahko prilagodimo različnim skupinam ljudi, odvisno od starosti, gibalnih sposobnosti (invalidi) in interesa. V individualnih primerih lahko pridemo na vaš dom. V naši osnovni ponudbi bo lokacija pot od šole do gradu Kalč, prilagodimo pa se lahko še na Mašun in Kuteževo, kjer ima Metka svoj pravljični vrt.

5. TURISTIČNI PRODUKT

5.1. Šapko, kaj je to sproščanje?

Z zbiranjem informacij smo se marsikaj poučili o čutilih, pomenu sproščanja in predvsem o zvočni kopeli.

5.1.1. ČUTILA

Človek je celostno bitje in celostno zaznava okolico in njene dražljaje, ki se jih vsakega zase niti ne zaveda. V današnjem hitrem tempu življenja kaj hitro pozabimo kako je, če preusmerimo našo pozornost in poslušamo preproste zvoke narave, vidimo enostavne stvari, otipamo stvari, ki so vsakodnevno na naši poti, okušamo eno preprosto hrano in se jih preprosto zavemo. To je bilo naše vodilo pri postavljanju ovir na naši poti, ki so bile postavljene z namenom ozaveščanja, razvijanja in razvajanja naših čutil.



Slika 8: Hoja po brezovih odrezkih

Tako vidimo, slišimo, vohamo, okušamo in tipamo. Na naši poti smo poskrbeli za aktivnosti, kjer udeleženci intenzivno razvijajo in razvajajo posamezna čutila, in sicer: hoja z zavezanimi očmi, okušanje z zavezanimi očmi, bosonoga hoja, zavedanje videnega, slišanega.

5.1.2. ČUJEČNOST

Čuječnost je zavedanje svojega doživljanja in odzivanja na posamezne dražljaje. Pomeni biti prisoten tukaj in zdaj in se zavedati svojih občutij, misli, čustev, občutenja. Maričesa se zaradi nešteto dražljajev, ki smo jim neprenehno izpostavljeni sploh ne zavedamo. S treningom čuječnosti pa našo pozornost ustrezno preusmerimo v posamezna občutenja.



Slika 9: hoja z vrvjo z zavezanimi očmi

5.1.3. ZVOČNA KOPEL

Zvočna kopel je edinstvena, sprostitevna izkušnja. S pomočjo zvoka dosežemo sprostitev našega telesa in duha.

Zvočno kopel izvajamo s terapevtskimi inštrumenti, tibetanskimi skledami, kristalnimi posodami, COD bobni, gongi, šamanskimi bobni, zvončki in ostalimi inštrumenti, ki sprožijo vibriranje vsake celice v telesu. Naše telo vsebuje med 70% do 85% vode, preko katere se prenašajo te vibracije po vsem telesu.

Zvočne vibracije vnesejo v telo harmonijo in ravnovesje – na naši čustveni, psihični, duševni in telesni ravni.

Vibracije in zvok inštrumentov med zvočno kopeljo omogočijo:

- globoko sprostitev in umirjanje misli,
- počitek,
- notranji navdih,
- razbijanje določenih vzorcev in iskanje odgovorov,
- zdravljenje telesa, uma in duha,
- ublažitev ali odprava bolečin,
- spodbujanje spanja,
- samoregulacijo,
- sprostitev blokad, stresa in napetosti,
- vzpostavitev ravnovesja v telesu in ustvarjanje harmonije,
- spajanje z višjim jazom,
- kar v danem trenutku najbolj potrebujemo.



Slika 10: Sklede za zvočno kopel

Zvočna kopel je zastavljena tako, da vsak prejme točno to, kar v danem trenutku najbolj potrebuje. Za nekatere je to globoka sprostitev in razbremenitev od vsakdanjega stresa, za druge pa harmonizacija in aktivacija notranjih procesov na celični ravni.

Kakorkoli, gre za izkušnjo, ki nas znova postavi v središče, poveže z našim notranjim bistvom in prispeva k dvigu naše zavesti.

Zvočna kopel poteka v sproščenem in varnem vzdušju, ki prinaša globoko sprostitev uma in telesa.

Ob zvočni kopeli je priporočljivo popiti veliko vode.



Slika 11: Metka Hribar med svojimi gongi

5.1.4. VONJ IN OKUS ZELIŠČ

Ob šoli imamo lepo urejen zeliščni vrt za katerega skrbi družina Mihelj. Kaj vse raste na njem in kaj lahko s tem počnemo:

- sivka; dišeči cvetovi, odganjajo mrčes, dišeče vrečke za svežino omar
- rožmarin; igličasti listki uporabljamo kot začimbo pri kuhanju
- žajbelj, nabiramo liste iz katerih skuhamo čaj
- ameriški slamnik; nabiramo cvetove in liste iz katerih skuhamo čaj
- meta; iz listov skuhamo odličen čaj
- bazilika; uporabljamo kot začimbo pri kuhanju
- timijan; uporabljamo kot začimbo pri kuhanju, iz cvetov skuhamo čaj
- natresk; uporabljamo za težave z bolečinami v ušesih
- origano; uporabljamo kot začimbo pri kuhanju
- kamilica; nabiramo cvetove, iz posušenih skuhamo čaj



Našo pot smo načrtovali tako, da je izhodišče ravno pri zeliščnem vrtu, kjer bomo pod Šapkovim vodstvom in glede na letni čas vohali posamezna zelišča, se poučili kaj pri posameznem zelišču sploh nabiramo. Nabrali si bomo rastline iz katerih bomo lahko na koncu naše poti na priložnostnem ognju pripravili okusen čaj.



Slika 12: Zeliščni vrt, v sicer še zimski preobleki

5.2. Hej ho, s Šapkom mi se sproščamo!

Naša pot Šapkovo pohajkovanje bo potekala iz Knežaka (start pri zeliščnem vrtu ob šoli) do gradu Kalc. Šapko, ki bo vodil obiskovalce po poti bo udeležence najprej pozdravil pri zeliščnem vrtu, na kjer se bo začelo naše razvajanje. Udeleženci spoznajo različna zelišča, jih povohajo, spoznajo zakaj, kje in kako jih uporabljamo in nekaj naberejo za na pot.

Pot nadaljujemo po polju, ki predstavlja razlitje reke Pivke, v času ko se bohoti na površju. Travniška polja so v spomladanskih in poletnih mesecih raj za sproščanje - vonj trav, cvetlic in kasneje sena. Oči se sprostijo od palete nežnih barv, ki se razprostirajo po nepokošenih travnikih, od rumene, roza do nežno modre in vijola.



Slika 13: Šapkova šola o zeliščih

Pot bomo nadaljevali po poljskih poteh, kjer se bomo prebijali skozi grmovje, objeli in se dotikali drevesnih debel, pobožali "bel kamn", ki je značilen za Zgornjo Pivko, poslušali koze, ovce, krave in konje, ki se pasejo na bližnjih pašnikih in različne ptice, ki nas bodo mogoče preletele. Opazovali vršace od Nanosa do sv. Trojice in Snežnika, v jasnem vremenu nam se bo razprostrl pogled do Triglava. Pogosto bomo imeli možnost občutiti različne vetrove, od burje, juga do severnika.



Slika 14: Šapko vodi skupino med grmovjem

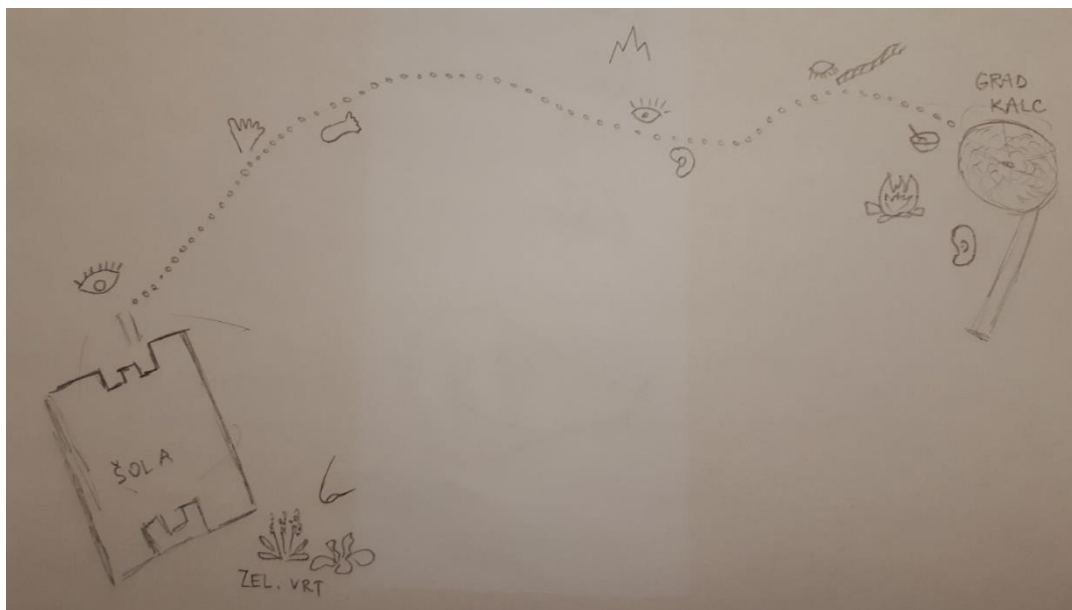
S prihodom na točko, ko se nam odpre pogled na grad Kalc, pa bomo pot nadaljevali bolj mistično. Po tem delu poti se bomo popolnoma prepustili Šapkovemu vodenju. Udeleženci bodo pot nadaljevali z zavezanimi očmi. S pomočjo Šapka in vrvi bo pot varna, zaupanje na preizkušnji, adrenalin in radovednost na višku. Na tem delu bomo prečkali suh kraški zid, vejevje, šli mimo pašnika, kjer uživajo konji, se spustili malo v dolino in povzpeli nazaj, obšli stare in ogromne lipe in prispeli na dvorišče gradu Kalc.

Udeleženci bodo s pomočjo Šapka zakurili ogenj in na koncu si na priložnostnem kurišču skuhali čaj iz prej nabranih zelišč.

Izza grajskih ruševin bo obiskovalce presenetila gospa Metka, ki bo vse zbrane povabila k sproščanju s pomočjo zvočne kopeli.

Obiskovalci si bodo razprli podloge, se ulegli, pokrili z odejo in se prepustili Metkinemu potovanju skozi različne zvoke umirjanja, sproščanja, zavedanja, občutenja.

Po enournem zvočnem razvajanju si bodo privoščili zeliščni čaj in strnili občutke prehojene poti.



Slika 15: Skica Šapkove poti sproščanja

5. 3. TURISTIČNI SPOMINEK

Da bo pot sprostitev ostala našim udeležencem v lepem spominu, smo pripravili tudi turistični spominek. V papirno vrečko smo zapakirali posušena zelišča z našega zeliščnega vrta iz katerih si bodo udeleženci lahko tudi doma skuhali odličen čaj in se z omamnimi vonjavami v mislih preselili nazaj na prijetno izkušnjo, ki je razvajala telo in duha. Zraven pa bomo kot okras dodali še ročno izdelane mini gonge iz gline, ki bodo simbolizirali vrhunec naše poti na gradu Kalc in sicer zvočno in gong kopel.



Slika 16: Skica spominka - vrečka domačega čaja

5.4. HALO, ALI SLIŠITE? (trženje)

O Šapkovem pohajkovanju bo slišat in brat povsod.

Vse podrobnosti, od opisa poti do kontaktov boste našli v zgibanki, ki jo bo mogoče dobiti:

- TIC Ilirska Bistrica,
 - TIC Pivka,
 - TIC Postojna,
 - Info točka Grad Prem,
 - Park vojaške zgodovine Pivka,
 - Ekološka turistična kmetija Pri Požarju na Baču,
 - Gostišče Mašun,
 - OŠ Knežak,
 - Metka Hribar, Seventh house s.p.
- in na tržnici, kjer se bomo predstavili z našim projektom.

Šapko se rad tudi pokaže in zato bo njegova pot posneta in videoposnetek bomo pokazali vsem, tako na lokalnih TV postajah TV Galeja, Proteus, Primorka, Vascom TV, kot na družabnih omrežjih facebook, instangram, snapchat, ...

Da je Šapko dober govorec pa boste slišali na Radiu 94 in radiu Capris.

Šapka bo mogoče opaziti tudi na različnih spletnih straneh:

- naše šole (www.os-knezak.si),
- občine Ilirska Bistrica (www.ilirska-bistrica.si),
- občine Pivka (<https://www.pivka.si/>)
- KD Tuščak Bač (www.kd-tuscak.si),
- Krajevna skupnost Knežak (www.knezak.si),
- Krajevna skupnost Bač
- Krajevna skupnost Šembije
- gostišča Mašun (www.masun.si),
- Turistična Kmetija Pri Požarju (<http://www.tk-pozar.si>)

Poskrbeli bomo tudi za tiste, ki niso vešči spleta in si bodo lahko vse o Šapkovem pohajkovanju prebrali v lokalnih časopisih: Bistriški odmevi, Snežnik, Prestop, Notranjske novice, ki mesečno pridejo v vsak nabiralnik.

Joj, to ni res! Povsod Šapko. Pa kaj ste nori, to ni normalno, zdaj pa bomo res morali preizkusiti to Šapkovo pohajkovanje. Kdo gre z nami?

ZAKLJUČEK

V času med epidemijo so ljudje postali manj družabni, nemirni, slabe volje in naveličani nenehnih negativnih informacij in pogovorov.

Pohajkovanje in sproščanje s Šapkom do zvočne kopeli je idealna priložnost, da se znebimo negativnih misli, da se zazremo vase, da se poslušamo, da se začnemo zavedati svojih občutenj. V tem čudnem času, hitrem tempu je prav, da načrtujemo takšna čutna razvajanja in si jih umestimo v naš urnik.

Naša ponudba je krasna priložnost, da se na poti zbližamo z družinskimi člani, partnerjem, prijatelji, sodelavci. Želimo si, da se otroci naučijo zavedati sebe in svojih čustev, da se jih naučijo obvladati, saj opažamo vse preveč negativnega, neprimernega in prepogosto tudi nasilnega obnašanja med učenci.

Vsi udeleženci, neglede na starost, interes, izobrazbo, pa bodo po končanem Šapkovem pohajkovanju napolnjeni s pozitivno energijo, optimizmom, sproščeni, umirjeni in predvsem v stanju zavedanja sebe in svojih čustev.



Slika 17: Šapka skrbi, če smo na vrvi vsi

VIRI

- <http://novice.najdi.si/predogled/novica/8d234f9ba430da1f559ba8e11c9925fc/Va-202/Slovenija/Gozdna-u%C4%8Dna-pot-in-gozdna-hi%C5%A1a-ma%C5%A1un>
- <https://potdozdravja.si/zvocna-kopel/>
- <https://www.cujecnost.org/cujecnost/>
- www.masun.si
- <https://eucbeniki.sio.si/nar7/2014/index2.html>
- Batagelj, T.: Kaj lahko naredim, DZS, Ljubljana: 2021

Fotografije: Tanja Blažek, Alenka Biščak

