ЗБИРКА РАДИОНИЦА И ИГАРА

„БОРАВАК У ПРИРОДИ И ПЛАНИНАРЕЊЕ“

1. ОПШТА НАМЕНА ЗБИРКЕ

Збирка је намењена реализацији слободне наставне активности „Боравак у природи и планинарење“ за ученике од 5. до 8. разреда основне школе.

Основна идеја збирке јесте да ученици знања о боравку у природи не усвајају само кроз разговор и теоријско излагање, већ првенствено кроз:

- практичан рад,
- игру,
- кретање,
- решавање проблемских ситуација,
- тимски рад,
- такмичења,
- симулације реалних ситуација,
- боравак на отвореном,
- непосредно искуство.

Радионице могу бити реализоване у учионици, школском дворишту, фискултурној сали, природи, планинарском дому, кампу, на вештачкој стени или у адреналинском парку, у зависности од могућности школе.

Основно правило

Циљ није да ученик буде најбржи, већ да буде сигуран, способан, одговоран и добар члан групе.

Зато се код активности у којима брзина може повећати ризик вреднују пре свега:

- правилност,
- безбедност,
- прецизност,
- сналажљивост,
- комуникација,
- сарадња,
- самосталност,
- одговорно понашање.

2. ОПШТИ ЦИЉЕВИ ПРОГРАМА

Ученици треба да:

1. упознају основну планинарску и камперску опрему;
2. развијају правилне навике понашања у природи;
3. науче основне технике кретања по различитим врстама терена;
4. развијају оријентацију и просторну перцепцију;
5. упознају основне принципе планирања планинарске туре;
6. развијају способност процене ризика;
7. усвајају основна знања о безбедности;
8. развијају моторичке способности;
9. развијају одговорност према себи, групи и природи;
10. упознају могућности активног и здравог провођења слободног времена;
11. развијају сарадњу и међусобно поверење;
12. стекну позитивно искуство боравка у природи.

3. МЕТОДИЧКИ ПРИНЦИП КОЈИ СЕ ПРИМЕЊУЈЕ У СВИМ РАДИОНИЦАМА

Свака радионица има следеће елементе:

1. Увод и мотивација
2. Кратко објашњење
3. Демонстрација
4. Практичан рад ученика
5. Игра / такмичење / изазов
6. Разговор и анализа
7. Провера усвојеног
8. Безбедносни закључак

4. РАДИОНИЦЕ

РАДИОНИЦА 1

ОПРЕМА ЗА ПЛАНИНАРЕЊЕ – „ШТА НОСИ ПРАВИ ПЛАНИНАР?“

Циљ

Упознати ученике са основном опремом планинара и развијати способност правилног избора опреме.

Исходи

Ученик:

- препознаје основну планинарску опрему за кретање и боравак у природи;
- објашњава чему поједини делови опреме служе;
- разликује обавезну од додатне опреме;
- уме да процени шта му је потребно за конкретну туру.

Опрема

Ранац наставника, планинарске ципеле, штапови, чеона лампа, кабаница, прва помоћ, вода, храна, карта, компас, ГПС/телефон, резервна одећа и други предмети.

Игра – „КОЛИКО ЈЕ ТЕЖАК РАНАЦ?"

Наставник доноси спакован ранац.

Сваки ученик процењује његову масу.

Побеђује ученик чија је процена најближа стварној маси.

Важно: не награђује се брзина.

Други изазов – „ШТА БИХ ПОНЕО?"

Групе добијају списак од 20 предмета.

За једнодневну туру треба да изаберу 10–12 најважнијих.

Свака група образлаже избор.

Безбедност

Посебно разговарати о томе да непотребно тежак ранац повећава замор и ризик од повреде.

РАДИОНИЦА 2

ЧВОРОВИ У ПЛАНИНИ

Циљ

Упознати ученике са основним чворовима и њиховом практичном применом.

Садржај

У зависности од узраста:

- осмица;
- шестица и краватни чвор;
- булинов чвор;
- рибарац;
- Прусиков чвор;
- Лађарац;
- Полулађарац;
- Каубојски чвор;
- Плетеница;
- Провизорни чвор;
- основно упознавање са планинарским ужетом И помоћним ужетом.

Игра – „МАЈСТОР ЧВОРОВА"

Групе добијају задатке.

На пример:

- „Направи осмицу."
- „Повежи два ужета."
- „Направи чвор који се лако развезује."

- ''Направи гелендер.''
- „Који чвор би изабрао за ову ситуацију?"

Бодује се:

- правилност,
- брзина,
- уредност,
- објашњење намене.

Посебан изазов

„Који чвор?" – наставник описује ситуацију, а ученици бирају одговарајући чвор.

Безбедност

Чворови који се користе у пењању и заштити од пада обрађују се само уз одговарајућу стручну контролу. Ученици не користе чворове као самостално средство за пењање или самоспашавање.

РАДИОНИЦА 3

ТЕХНИКА ПЕЊАЊА

Циљ

Упознати ученике са основама спортског пењања и развијати координацију, равнотежу, снагу и поверење.

Место

Вештачка стена или пењачки центар.

Садржај

Ученици уче:

- правилан положај тела;
- коришћење ногу;
- расподелу тежине;
- три тачке ослонца;
- избор хватишта;
- основне пењачке покрете;
- отпрњавање И спуштање;
- комуникацију са партнером;
- основна правила понашања на стени.

Игра – „ПРОНАЂИ НАЈЛАКШУ ЛИНИЈУ"

Ученици посматрају стену и покушавају да пронађу најједноставнији пут од почетка до циља.

Игра – „ТРИ ТАЧКЕ"

Задатак је да се при кретању задрже три тачке ослонца.

Игра комуникације – „ВОЂЕНИ ПЕЊАЧ"

На земљи, на безбедној и ниској висини, ученик са затвореним очима прелази једноставан полигон док га партнер усмерава гласом.

Безбедност

Пењање се реализује искључиво уз стручни надзор, одговарајућу опрему и уређену пењачку инфраструктуру.

РАДИОНИЦА 4

ТЕХНИКА КРЕТАЊА ПО ПЛАНИНСКОМ ТЕРЕНУ

Циљ

Развијати правилну технику кретања, равнотежу, координацију и сигурност.

Садржај

- врсте кретања: пешачење, трчање, пењање;
- Величина групе;
- Водич и кретање групе;
- Кретање маркираном стазом;
- Брзина кретања и ритам;
- кретање узбрдо;
- кретање низбрдо;
- кретање по гелендеру;
- паузе;
- мимоилажење;
- растојање;
- дисање;
- кретање по сипару;
- употреба штапова;
- кретање кроз насељено место;
- кретање шумом;
- кретање теренима обраслим клеком, травом, ниском вегетацијом;
- кретање по снегу и леду;
- кретање по каменитом и стрмом терену;
- равнотежа;
- нераван терен;
- штапови.

Игре

„Камен по камен“ – прелазак замишљеног потока преко означених тачака.

„Планинарски лавиринт“ – пролазак кроз полигон.

„Тихи планинар“ – прелазак полигона без додиривања препрека.

„Равнотежа планинара“ – ходање по ниској греди или означеној линији.

„Успон–спуст“ – правилно савладавање кратке узбрдице и низбрдице.

Вредновање

Прецизност и правилна техника имају предност над брзином.

РАДИОНИЦА 5

ПРЕЛАЗАК ПРЕКО ВОДЕНИХ ПРЕПРЕКА

Циљ

Оспособити ученике да препознају ризике при преласку потока и других водених препрека и да доносе безбедне одлуке.

Садржај

- процена водене препреке – суви и мокри прелаз;
- дубина и брзина воде;
- клизаво камење;
- температура воде;
- временски услови;
- избор места за прелазак – пронађи газ;
- процена да ли препреку уопште треба прелазити;
- алтернативни правац.

Практична активност

На безбедном терену наставник демонстрира избор места за прелазак.

Ученици анализирају више понуђених места:

А – безбедно место

Б – могуће, али ризично

Ц – место које треба избегавати

Игра – „ПРЕЂИ ИЛИ ЗАОБИЂИ?“

Групе добијају фотографије/ситуације:

- плитак поток;
- брз поток;
- набујала река;
- клизаво камење;
- мост;
- импровизовани прелаз - гелендер.

За сваку ситуацију одлучују:

ПРЕЛАЗИМ – ТРАЖИМ ДРУГО МЕСТО – ВРАЋАМ СЕ

и објашњавају одлуку.

Полигонска игра

У школском дворишту може се направити „суви поток“ помоћу обруча, конопаца и каменова.

Ученици прелазе препреку без „упадања у воду“.

Безбедност

Прави водоток се не прелази као такмичење.

Не улази се у воду ако постоји ризик од пада, клизања, јаке струје, наглог пораста водостаја или других опасности.

РАДИОНИЦА 6

АДРЕНАЛИН ПАРК – ПОЛИГОН ПЛАНИНАРСКИХ ВЕШТИНА

Циљ

Развијати координацију, равнотежу, снагу, храброст, концентрацију, поверење и одговорно понашање при савладавању висинских препрека.

Садржај

Радионица може обухватити:

1. слек-лајн;
2. кретање по гелендеру;
3. мали зип-лајн;
4. малу вештачку стену;
5. пењање уз уже уз помоћ одговарајуће опреме.

Организација

Ученици се деле у мање групе и ротирају између станица.

Свака станица има инструктора или одговорно стручно лице.

Станица 1 – СЛЕК-ЛАЈН

Задатак је одржавање равнотеже.

Изазови:

- прећи деоницу;
- прећи уз минималну помоћ;
- одржати правилан положај тела.

Станица 2 – ГЕЛЕНДЕР

Ученик прелази ниску или одговарајуће обезбеђену конструкцију (степениште у школској згради).

Развијају се:

- равнотежа;
- координација;
- концентрација.

Станица 3 – МАЛИ ЗИП-ЛАЈН

Ученик уз комплетну заштитну опрему и стручни надзор прелази кратку зип-лајн деоницу.

Станица 4 – ВЕШТАЧКА СТЕНА

Ученик савладава једноставну пењачку линију.

Станица 5 – ПЕЊАЊЕ УЗ УЖЕ

Пењање се изводи искључиво уз одговарајућу опрему, систем заштите и стручни надзор.

Игра – „АДРЕНАЛИН ИЗАЗОВ“

На свакој станици ученик добија бодове за:

- правилно извођење;
- безбедно понашање;
- концентрацију;
- помоћ другима;
- истрајност.

Брзина није основни критеријум.

Посебан задатак

Сваки ученик после проласка одговара:

„Шта је било најтеже и како сам решио проблем?“

Безбедност

Ова радионица се реализује само на уређеном и прегледаном полигону, са одговарајућом заштитном опремом и стручним инструкторима.

РАДИОНИЦА 7

ПЛАНИНАРСКИ РАНАЦ – „СПАКУЈ СЕ ЗА ТУРУ“

Циљ

Развијати способност правилног избора и распореда опреме.

Игра – „СПАКУЈ РАНАЦ“

Групе добијају:

- ранац;
- опрему;
- карту туре;
- временску прогнозу;
- податке о дужини туре.

Морају да одлуче шта носе.

Додатни изазов

Наставник намерно убацује:

- непотребне предмете;
- претешке предмете;
- предмете који припадају другој врсти туре.

Ученици их проналазе.

РАДИОНИЦА 8

ПЛАНИНАРСКА ГРУПА – „ТИМСКИ РАД“

Циљ

Развијати одговорност, комуникацију и тимски дух.

Садржај

Улоге:

- вођа;
- зачеље;
- ученик који проверава групу;
- навигатор;
- фотограф;
- новинар;
- еколог;
- метеоролог;
- ботаничар;
- математичар (брзина, растојања, хоризонтални и вертикални углови);
- ученик који носи пакет за прву помоћ;
- помоћник.

Игра – „ВОЂА И ЗАЧЕЉЕ“

Група мора да се креће као целина.

Вођа не сме да изгуби зачеље.

Проблемска ситуација

Један ученик „заостаје“.

Група мора да одлучи шта ради.

Закључак:

Планинарска група се не креће по принципу „свако за себе“.

РАДИОНИЦА 9

ОПАСНОСТИ У ПЛАНИНИ

Циљ

Развијати способност препознавања опасности и правилног реаговања.

Игра – „ШТА БИСТЕ УРАДИЛИ?“

Групе добијају ситуације:

- изгубљен члан групе;
- невреме;
- повреда;
- сусрет са дивљом животињом;
- клизав терен;
- магла;
- исцрпљеност;
- мрак.

Групе образлажу поступак.

Игра „ЦРВЕНО–ЖУТО–ЗЕЛЕНО“

Зелено – безбедно.
Жуто – опрез.
Црвено – прекид активности / велика опасност.

РАДИОНИЦА 10

ОРИЈЕНТАЦИЈА У ПРИРОДИ

Циљ

Развијати просторну оријентацију и способност сналажења.

Садржај

- стране света;
- оријентири;
- компас;
- правац;
- оријентациона тачка.

Игра – „ПЛАНИНАРСКА ПОТРАГА ЗА БЛАГОМ"

У дворишту се поставља 8–10 контролних тачака.
На свакој тачки налази се:

- питање;
- задатак;
- симбол;
- правац.

Победник није само најбржа група, већ група која тачно реши све задатке.

РАДИОНИЦА 11

ЧИТАЊЕ ПЛАНИНАРСКЕ КАРТЕ

Циљ

Развијати способност читања и тумачења карте.

Садржај

- легенда;
- изохипсе;
- надморска висина;
- врх;
- превој;
- долина;
- пут;

- стаза.

Игра – „ПРОНАЂИ ТАЧКУ“

Групе добијају карту и задатак:

„Пронађите највишу тачку.“

„Пронађите најкраћи пут.“

„Где је најстрмији терен?“

„Где бисте поставили камп?“

РАДИОНИЦА 12

ГПС И ТЕЛЕФОН У ПЛАНИНИ

Циљ

Упознати ученике са основама коришћења ГПС-а и телефона за оријентацију.

Садржај

- локација;
- координата;
- траг;
- тачка;
- правац;
- надморска висина;
- удаљеност.

Игра – „ГПС ЛОВ НА БЛАГО“

Наставник поставља неколико тачака.

Групе их проналазе помоћу ГПС-а.

Важан закључак

ГПС помаже планинару, али не замењује знање, карту и процену ситуације.

РАДИОНИЦА 13

ПЛАНИРАЊЕ ПЛАНИНАРСКЕ ТУРЕ – „ВИ СТЕ ВОДИЧИ“

Циљ

Развијати способност планирања активности.

Групе добијају:

- карту;
- циљ;
- дужину туре;
- временску прогнозу;
- узраст учесника;
- опрему;

- временско ограничење.

Задатак

Направити план туре:

1. полазак;
2. правац;
3. паузе;
4. време доласка;
5. опрема;
6. вода и храна;
7. могуће опасности;
8. план Б.

Игра

Наставник у току задатка саопштава:

„Почиње киша."

или:

„Један ученик је исцрпљен."

Група мора да промени план.

РАДИОНИЦА 14

ВРЕМЕ У ПЛАНИНИ – „МЕТЕОРОЛОШКА СЛУЖБА"

Циљ

Развијати способност уочавања временских промена и доношења одлука.

Садржај

- облаци;
- температура;
- ветар;
- падавине;
- магла;
- грмљавина;
- временска прогноза.

Игра

Ученици добијају фотографију неба и податке о времену.

Задатак:

„Шта очекујете у наредна два сата?"

и:

„Шта бисте променили у плану туре?"

РАДИОНИЦА 15

ШАТОРОВАЊЕ И ОРГАНИЗАЦИЈА КАМПА

Циљ

Оспособити ученике за основну организацију камповања.

Садржај

- избор места;
- намена простора унутар кампа;
- постављање шатора;
- организација опреме;
- заштита од кише;
- одржавање реда;
- безбедно кретање у кампу.

Такмичење – „КО ЋЕ ПРВИ ПОДИЋИ КАМП?“

Групе постављају исти тип шатора.

Бодује се:

- правилност – 5 бодова;
- стабилност – 3;
- организација – 3;
- сарадња – 3;
- брзина – 2.

Најбржа група не мора бити победник.

Игра – „ПРОНАЂИ ГРЕШКУ“

Наставник намерно направи 10 грешака у кампу.

Ученици их проналазе и објашњавају.

РАДИОНИЦА 16

ВАТРА У ПРИРОДИ

Циљ

Упознати ученике са правилима безбедног коришћења ватре.

Садржај

- троугао ватре;
- избор места;
- припрема простора;
- потпала;
- одржавање;
- гашење;
- контрола места након гашења.

Игра – „БЕЗБЕДНО ИЛИ ОПАСНО?“

Наставник приказује ситуације.

Ученици одлучују:

ДА / НЕ

и образлажу одговор.

Практични изазов

Ако услови и прописи дозвољавају, наставник демонстрира правилно паљење и потпуно гашење ватре.

Ако не дозвољавају, активност се изводи као симулација.

Безбедност

Ватра се не користи као такмичарска дисциплина.

Не користе се запаљиве течности.

Ватра се не оставља без надзора.

РАДИОНИЦА 17

ПРИНУДНО БИВАКОВАЊЕ – „МРАК СТИЖЕ“

Циљ

Развијати способност доношења одлука у непланираној ситуацији.

Сценарио

„17:15 је. Налазите се у шуми. Почиње киша. До циља имате још два сата. Један члан групе је исцрпљен.“

Задатак

Група одлучује:

- наставити или стати;
- где се склонити;
- како изградити импровизовано склониште;
- како сачувати топлоту;
- како заштитити опрему;
- како обавестити друге;
- како организовати групу.

Игра

Наставник уводи нове проблеме:

„Један ученик је мокар.“

„Телефон има 15% батерије.“

„Почела је магла.“

Ученици мењају план.

РАДИОНИЦА 18

ПРИПРЕМА ХРАНЕ У ПРИРОДИ

Циљ

Развијати практичне вештине припреме једноставне хране и одговоран однос према хигијени и природи.

Могући садржаји

- планинарски чај;
- једноставан оброк;
- супа;
- каша;
- енергетска ужина.

Такмичење – „НАЈУКУСНИЈИ ПЛАНИНАРСКИ ЧАЈ“

Групе припремају исти основни напитак.

Оцењује се:

- укус;
- мирис;
- изглед;
- хигијена;
- организација рада;
- рационално коришћење намирница.

„НАЈУКУСНИЈА КОПРИВА“

Активност се реализује само са унапред припремљеном и поуздано идентификованом копривом, уз одговарајућу термичку обраду и хигијенске услове.

Важно

Ученици не треба самостално да одлучују да ли је биљка из природе јестива.

РАДИОНИЦА 19

ГЉИВЕ И ОПАСНОСТ ОД ТРОВАЊА

Циљ

Развијати одговоран однос према гљивама и спречити ризично понашање.

Основно правило

„НЕ ЗНАМ – НЕ БЕРЕМ – НЕ ЈЕДЕМ.“

Игра – „ГЉИВАРСКИ ДЕТЕКТИВ“

Ученици добијају фотографије гљива.

Њихов задатак није да их „погоде“, већ да препознају ситуације у којима не постоји довољно сигурности за конзумацију.

Такмичење

Ко ће пронаћи више разлога због којих одређену гљиву не треба узети?

Важно

Радионица не укључује дегустацију гљива.

РАДИОНИЦА 20

ПРВА ПОМОЋ И ПОСТУПАЊЕ У НЕЗГОДИ

Циљ

Развијати способност правилног и смиреног реаговања.

Садржај

- процена безбедности;
- позивање помоћи;
- комуникација;
- основно збрињавање;
- заштита повређеног;
- евакуација повређеног – импровизована носила;
- организација групе.

Игра – „ПЛАНИНАРСКА ПАТРОЛА ПОМОЋИ“

Улоге:

- повређени;
- вођа;
- особа која позива помоћ;
- особа која обезбеђује место.

Група мора да правилно организује поступак.

Бодовање

- безбедност;
- правилан редослед;
- комуникација;
- смиреност;
- тимски рад.

РАДИОНИЦА 21

НЕ ОСТАВЉАЈ ТРАГ – „ЕКО-ИНСПЕКТОРИ“

Циљ

Развијати одговорност према природи.

Игра

Наставник у простору постави „проблеме“:

- пластична флаша;
- папир;

- остатак хране;
- неправилно угашена ватра – симулација;
- оштећена вегетација;
- отпад;
- неправилно постављена опрема.

Ученици их проналазе.

Задатак

За сваки проблем треба одговорити:

Шта није добро?

Зашто је проблем?

Како решавамо?

РАДИОНИЦА 22

ВЕЛИКИ ПЛАНИНАРСКИ ИЗАЗОВ

Завршна радионица

Циљ

Проверити колико су ученици повезали знања и вештине из претходних радионица.

Поставља се 10 станица:

1. опрема;
2. чворови;
3. кретање;
4. пењање;
5. водена препрека;
6. оријентација;
7. карта;
8. ГПС;
9. шатор;
10. прва помоћ и безбедност.

Организација

Ученици се деле у тимове.

На свакој станици решавају практичан задатак.

Бодовање

- знање;
- правилност;
- безбедност;
- практична вештина;
- тимски рад;
- самосталност;
- време.

Завршни изазов

На крају свака група добија проблемску ситуацију:

„Планирате једнодневну планинарску туру са групом ученика. Временска прогноза се мења, један ученик је уморан, приближава се мрак, а пред вама се налази водена препрека."

Група мора да донесе одлуку и образложи је.

Завршни разговор

Ученици одговарају:

- Шта сада знам да урадим, а нисам знао на почетку?
- Која вештина ми је најкориснија?
- У чему сам напредовао?
- Шта још треба да научим?
- Шта значи бити одговоран планинар?

РАДИОНИЦА 23

ZAŠTO IDEMO U PRIRODU?

Cilj

Učenici prepoznaju različite vrednosti boravka u prirodi i značaj aktivnog provođenja slobodnog vremena.

Aktivnost

Učenici odgovaraju na pitanje:

„Zašto ljudi odlaze u prirodu?"

Odgovori se grupišu:

zdravlje;

kretanje;

druženje;

avantura;

istraživanje;

mir;

učenje;

fotografija;

priroda.

Igra

„POVEDI ME U PRIRODU"

Učenik ima 60 sekundi da ubedi grupu da provede dan u prirodi.

Proizvod

Plakat „Zašto volimo prirodu?"

RADIONICA 24

PLANINA KAO UČIONICA

Zadatak
Na jednom zamišljenom izletu pronaći što više mogućnosti za učenje.
Izazov
Povezati planinarsku aktivnost sa najmanje pet nastavnih predmeta.
Završni zadatak
„Šta možemo naučiti tokom jednog dana u prirodi?“

5. ПРЕДЛОГ РЕДОСЛЕДА РЕАЛИЗАЦИЈЕ

Бр.	Радионица
1	Опрема за планинарење
2	Чворови у планини
3	Техника пењања
4	Техника кретања по планинском терену
5	Прелазак преко водених препрека
6	Адреналин парк
7	Планинарски ранац
8	Планинарска група
9	Опасности у планини
10	Оријентација у природи
11	Читање планинарске карте
12	ГПС и телефон у планини
13	Планирање планинарске туре
14	Време у планини
15	Шаторовање и организација кампа
16	Ватра у природи
17	Принудно бивакованје
18	Припрема хране у природи
19	Гљиве и опасност од тровања
20	Прва помоћ и поступање у незгоди
21	Не остављај траг
22	Велики планинарски изазов

6. ПРЕДЛОГ СИСТЕМА БОДОВАЊА

Код радионица које имају такмичарски карактер може се користити једноставан систем:
Критеријум Бодови

Правилност извођења	5
Безбедност	5
Знање	3
Тимски рад	3
Самосталност	2
Брзина	2
Укупно	20

Код појединих активности брзина се може потпуно избацити.

Посебно код:

- пењања;
- преласка водене препреке;
- ватре;
- прве помоћи;
- рада на висини;
- адреналинског парка.

Ту је важније сигурно и правилно извођење него време.

7. ЗАВРШНА ПОРУКА ПРОГРАМА

Кроз ове радионице ученик не треба само да научи како да хода по планини.

Треба да научи:

- да процени ситуацију,
- да донесе одлуку,
- да брине о себи и другима,
- да зна своје границе,
- да сарађује са групом,
- да поштује природу
- и да ужива у боравку на отвореном.

Зато је основна порука програма:

„ДОБАР ПЛАНИНАР НИЈЕ ОНАЈ КОЈИ ЈЕ НАЈБРЖИ, ВЕЋ ОНАЈ КОЈИ ЗНА ШТА РАДИ, БРИНЕ О ГРУПИ И БЕЗБЕДНО СЕ ВРАЋА КУЋИ.“