



OSNOVNA ŠOLA CIRKOVCE

37. DRŽAVNI FESTIVAL
TURIZMU POMAGA LASTNA GLAVA



Športna doživetja bogatijo mladinski turizem
ŠPORTAJMO PO DOMAČE

Mentorice: Mira Pernat Bračko, Marina Mlinarič, Simona Pajnkisher, Doroteja Vodopivec

Avtorji naloge:

Lara Unuk (9. a), Živa Vešnik (9. a), Žak Pirc (9. a), Filip Dolenc (9. b), Lara Grajfoner (9. b),
Simon Kos (9. b), Vanesa Ušaj (9. b), Gašper Belca (9. b), Lara Brlek (9. b)

Cirkovce, 2023

Vsebina

ZAHVALA	4
POVZETEK S KLJUČNIMI BESEDAMI.....	5
UVOD.....	6
PREDSTAVITEV REGIJE	7
KAKO PRITI V CIRKOVCE	9
IZ SMERI MURSKÉ SOBOTE	9
IZ SMERI LJUBLJANA	10
VSEBINSKA IZHODIŠČA	11
VPLIV ŠPORTNIH AKTIVNOSTI NA PSIHOFIŽIČNO IN SOCIALNO STANJE POSAMEZNIKA	11
ŠPORTNE DEJAVNOSTI	14
Nogomet.....	14
Odbojka	14
Košarka	15
Med dvema ognjema.....	15
Rolanje	15
Poligon	16
TRADICIONALNI LJUDSKI OBIČAJI.....	16
Luščenje fižola.....	16
Trebljenje buč	16
Ličkanje - kožuhanje koruze.....	16
Luščenje koruze.....	17
Prepevanje ljudskih pesmi	17
DOGODEK: Športajmo po domače	17
Program	20
Časovnica.....	21
Športne aktivnosti	21
Termin izvedbe	24
Promocija	24
Financiranje.....	24
Izvajalci	25
Izvedba.....	25
NAČRT PREDSTAVITVE NA TURISTIČNI TRŽNICI.....	26
ZAKLJUČEK.....	27
VIRI IN LITERATURA.....	28

Kazalo slik in fotografij

Slika 1: Cirkovce na zemljevidu, vir: Wikipedia	7
Slika 2: Osnovna šola Cirkovce, vir: Google.....	8
Slika 3: Zemljevid Murska Sobota – Cirkovce, vir: Google zemljevid	9
Slika 4: Zemljevid Ljubljana – Cirkovce; vir: Google zemljevid	10
Slika 5: Zeleno igrišče, foto: Simona Pajnkiher	17
Slika 6: Košarkarsko igrišče, foto: Simona Pajnkiher	18
Slika 7: Nogometno igrišče, foto: Simona Pajnkiher	18
Slika 8: Igrišče za odbojko na mivki, vir: Moja občina	18
Slika 9: Nogometno igrišče na umetni travi, foto: Simona Pajnkiher	19
Slika 10: Tekaška proga, foto: Simona Pajnkiher	19
Slika 11: Satelitska fotografija prizorišča, vir: Google zemljevid	20
Slika 12: Satelitska fotografija prizorišča - prikaz postaj, vir: Google zemljevidi, prirejeno v programu Slikar.....	22
Slika 14: Dobrote kmetije Hergan, foto: kmetija Hergan	22
Slika 13: Dobrote kmetije Hergan, foto: kmetija Hergan	22

Kazalo preglednic

Tabela 1: Razporeditev ekip glede na čas in postajo oz. aktivnost.....	23
--	----

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujemo našim mentoricam Miri Pernat Bračko, Marini Mlinarič, Simoni Pajnkiher in Doroteji Vodopivec za njihov čas, pomoč, potrpežljivost in spodbudo, ko nam je zmanjkalo poguma in navdiha za delo.

Zahvaljujemo se vsem, ki so sodelovali in nam kakor koli pomagali pri ustvarjanju turistične naloge ter vsem, ki še bodo pomagali pri izvedbi turistične tržnice.

Prav tako se zahvaljujemo vsem, ki so nam bili v veliko pomoč pri zbiranju podatkov o športni aktivnosti mladih v domačem okolju ter kmetiji Hergan, ki je pripravljena pomagati s ponudbo njihovih domačih dobrot.

POVZETEK S KLJUČNIMI BESEDAMI

ŠOLA: OSNOVNA ŠOLA CIRKOVCE, CIRKOVCE 47 , 2326 CIRKOVCE

tel: 02/789 00 10

e-mail: tajnistvo@os-cirkovce.si

NASLOV RAZISKOVALNE NALOGE: Športajmo po domače

Avtorji: Lara Unuk (9. a), Živa Vešnik (9. a), Žak Pirc (9. a), Filip Dolenc (9. b), Lara Grajfoner (9. b), Simon Kos (9. b), Vanesa Ušaj (9. b), Gašper Belca (9. b) in Lara Brlek (9. b).

Mentorice: Marina Mlinarič, prof. soc. in ang.
Doroteja Vodopivec, mag. psih.
Simona Pajnkiher, mag. prof. spec. in reh. ped.
Mira Pernat Bračko, prof. geografije in zgodovine

Povzetek:

Cilj naloge je, predstaviti in ponuditi trajnostni produkt, ki bi Cirkovce predstavil, ter pritegnil mlade ljudi, ki se radi družijo z vrstniki. Glavna smernica naloge je, da je turistični produkt v čim večji meri športno naravnan, hkrati pa tudi bogat s kulturno dediščino.

Turistična naloga želi ponuditi obiskovalcem celodnevno izkušnjo in možnost, da doživijo naše podeželje v vsej svoji lepoti. Namen naloge je, obiskovalcem pokazati pomen dobrih medsebojnih odnosov, druženja z vrstniki ter jih seznaniti s pomenom športne aktivnosti za ohranjanje dobrega psihofizičnega razvoja posameznika. Poleg sodelovanja v različnih športnih disciplinah bomo v spremljevalno ponudbo vključili še izkušnjo opravljanja kmečkih opravil, gibanje in druženje v naravi, spoznavanje kulturne dediščine in seveda okušanje kulinarčnih dobrot bližnje kmetije. Naš cilj je sodelovanje učencev pri različnih športnih aktivnostih in ne tekmovanje, saj je naš namen, da učenci razvijajo svoje psihofizične sposobnosti in se med seboj družijo skozi športne aktivnosti.

V nalogi smo se najprej posvetili kratki predstavitvi Cirkovc, saj je turistični produkt postavljen v to območje. V osrednjem delu je predstavljen turistični produkt. Dodane so tudi spremljevalne dejavnosti.

Ključne besede: Cirkovce, šport, kmečka opravila, sodelovanje, druženje.

UVOD

Smo učenci devetega a in b razreda. Skupaj smo se odločili, da bi sodelovali v projektu TURIZMU POMAGA LASTNA GLAVA, saj s tem širimo prepoznavnost šole kot tudi krajevnih značilnosti in lepot. Letošnja tema športna doživetja za mladostnike nam je zelo všeč, saj je OŠ Cirkovce v dveh športno usmerjenih projektih, in sicer Zdrava šola in Unesco.

Naša šola se lahko pohvali tudi z dobrim sodelovanjem in dobrimi rezultati s tekmovanj odbojke, nogometa in namiznega tenisa. Dobre rezultate dosegajo tako dekleta, kot tudi fantje. V našem kraju pa je prav tako Namiznoteniški klub Cirkovce, ki je prepoznaven po celi Sloveniji, saj tekmovalci posegajo tudi po najvišjih mestih v državi.

V Cirkovcah je zelo aktivno tudi športno društvo, ki pripomore k še večji telesni aktivnosti tako mladih, kot starejših. Gibanje za mlade pomeni druženje, prav tako pa pripomore k dobremu razpoloženju in ekipnemu duhu. V naši nalogi želimo pokazati kako mlade spodbuditi, da bi se več gibali in manj časa preživeli na elektronskih napravah.

PREDSTAVITEV REGIJE

Cirkovce ležijo v Podravski statistični regiji in spadajo v občino Kidričevo. Skupna površina Cirkovc je 4,47 km², nadmorska višina pa 242,2 metra.



Slika 1: Cirkovce na zemljevidu, vir: Wikipedia

Na vzhodni strani vasi Cirkovce je naselje Dragonja vas, še naprej proti vzhodu pa naselje Mihovce. Severno od vasi Cirkovce je vas Starošince. Proti zahodu pa se vrstijo vasi Spodnje Jablane, Zgornje Jablane, Pongrce, Šikole in Stražgonjca. Jugozahodno pa je naselje Spodnji Gaj pri Pragerskem. Te vasi predstavljajo tudi šolski okoliš naše osnovne šole.

Našteta naselja ležijo na ravninskem svetu. Zemlja na tem območju je zelo rodovitna, kar daje ugodne pogoje za kmetijsko dejavnost.

Glavna dejavnost prebivalcev Cirkovc je kmetijstvo, saj se s kmetijsko dejavnostjo ukvarjajo tudi tisti prebivalci, ki imajo socialno zavarovanje in redne mesečne dohodke od drugih zaposlitvenih dejavnosti.

Osrednje naselje obravnavanega območja je vas Cirkovce, zato se naziv Cirkovce uporablja za mnoga poimenovanja organizacij in društev.

Cirkovce imajo od leta 1786 učno ustanovo (osnovno šolo). Sedaj jo obiskuje približno 220 učencev. Ob šoli je tudi več igrišč, ki jih vodi Športno društvo Cirkovce. Na njih se odvijajo različne dejavnosti. Poleg učencev šole in otrok vrtca so na njih aktivni še igralci tenisa in starejši krajanji s sprostitevni igrami.

V sklopu šole je še telovadnica oz. večnamenski prostor. V tem prostoru, ki je prvenstveno namenjen športni vzgoji, se odvijajo tudi druge športne dejavnosti in kulturne aktivnosti. V

37. državni festival Turizmu pomaga lastna glava

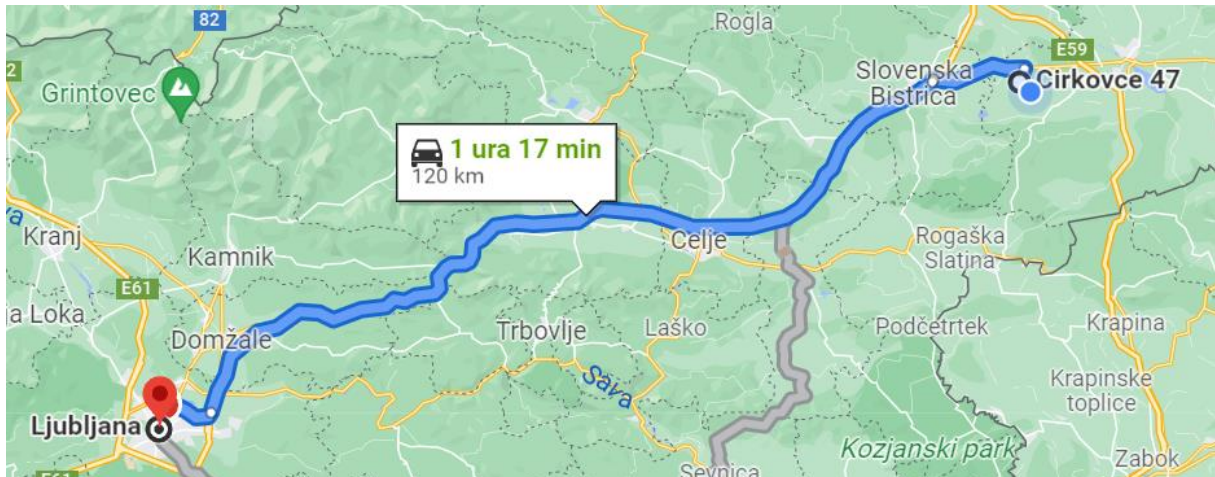
tem prostoru je tudi sodobno opremljen oder, ki omogoča zahtevne gledališke oziroma kulturne prireditve.



Slika 2: Osnovna šola Cirkovce, vir: Google

IZ SMERI LJUBLJANA

Če se boste odpravili iz Ljubljane, vam priporočamo avtocesto A1, proti Mariboru, ki jo zapustimo pri izvozu Slovenska Bistrica sever in nadaljujemo pot v smeri Ptuja. Peljemo se mimo Pragerskega, v smeri Ptuja in pri odcepu za Cirkovce zavijemo desno. Ta vožnja bo trajala predvidoma eno uro in 17 minut.



Slika 4: Zemljevid Ljubljana – Cirkovce; vir: Google zemljevid

VSEBINSKA IZHODIŠČA

VPLIV ŠPORTNIH AKTIVNOSTI NA PSIHOFIZIČNO IN SOCIALNO STANJE POSAMEZNIKA

Odrasli imajo odločilno vlogo pri razvijanju otrokovega psihofizičnega zdravja že od zgodnjega otroštva. Otroci potrebujejo hranljiva živila, telesno aktivnost in počitek za optimalno rast in razvoj (Gavin, Dowshen, Izenberg, 2007, str. 12).

Fizična aktivnost je kakršnakoli telesna aktivnost, ki povečuje in vzdržuje telesno pripravljenost in posledično splošno zdravje. Pogosteje se izvaja z namenom okrepitve mišic, kardiovaskularnega sistema, izboljšanja atletskih spretnosti in z namenom izgube oziroma vzdrževanja telesne teže. Pozitivni učinki telesne aktivnosti pa se kažejo tako pri fizičnem počutju, kakor tudi pri psihičnem – zmanjša se ogroženost za pojav bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni in debelosti, visokega krvnega tlaka in osteoporoze, zmanjša se tveganje za možgansko kap. Redna telesna aktivnost znižuje krvni tlak pri tistih, ki že imajo povišanega, obvladuje prekomerno telesno težo in debelost, zveča telesno pripravljenost, vzdržuje mišično moč in gibljivost sklepov, zmanjša stres, tesnobo, depresijo in osamljenost ter izboljša kvaliteto življenja (NIJZ, 2016, v Toth Kostevc in Štravs, 2020).

Pri telesni vadbi oz. športnih aktivnostih, gre v večini primerov za igrivo in sproščujoče gibanje, ki omogoča tako telesno kot duševno sprostitev. Prva je tako pogoj drugi in obratno, kar pa je ključen pomen pri zmanjševanju stresa in tesnobe (anksioznosti). Sama vadba ima antidepresivne učinke, saj telo spodbudi k tvorbi endorfinov in enkefalinov, telesnih naravnih hormonov za dobro počutje. Že samo osredotočanje na vadbo, ki jo izvajamo, omogoča odmik od trenutnih skrbi. Aktivnost pa ni pomembna le za ohranjanje dobrega mentalnega zdravja, temveč pomaga tudi pri lajšanju kroničnih duševnih bolezni. Kaže se, da je gibanje v mnogih primerih primerljivo zdravljenju z zdravili, predvsem pri stanjih, kot so blaga do zmerna depresija, demenca in anksioznost, s svojim vplivom pa lahko doseže tudi zmanjšanje kognitivnih težav pri shizofreniji. Telesna vaja neposredno vpliva na možgane in redna poveča obseg določenih območij v možganih; deloma z boljšo oskrbo s krvjo, ki izboljšuje zdravje nevronov. Za duševno zdravje je ključnega pomena hipokampus – področje možganov, ki sodeluje pri tvorbi in delovanju spomina, čustev, regulacije in učenja (Javornik, 2020).

Telesna aktivnost igra pomembno vlogo pri izgradnji posameznikove samopodobe. V zgodnjem obdobju namreč pomaga otroku in mladostniku, da vzpostavi zaupanje v svoje fizične in

37. državni festival Turizmu pomaga lastna glava

socialne spretnosti. Pozitivno izkušnjo pa lahko posameznik dobi s pomočjo odraslih, ki mu pomagajo razumeti, da je športna aktivnost ključna za razvoj zdravega življenja in da je gibanje zdrav način doseganja užitka, veselja in zadovoljstva (Tušak in Kandare, 2004, v Toth Kostevc in Štravs, 2020). Tudi Corbin in Pangrazi (1992, v Toth Kostevc in Štravs, 2020) pravita, da otroci in mladostniki ob športni vzgoji in drugih športnih dejavnostih, pridobijo pozitivne izkušnje, osebno kompetenco, prav tako se izboljša občutek uspešnosti in razvije pozitivna samopodoba.

Skozi šport se posameznik tudi socializira in razvija socialne spretnosti. Družba preko socializacije nanj prenaša vzorce vedenja in sklope vrednot, ki so družbeno sprejemljivi in zaželeni. Tisti, ki se zgodaj seznanijo s športom in imajo podporo s strani pomembnih drugih pri športnih aktivnostih, se bodo tudi kasneje v odrasli dobi ukvarjali s športom. Ob tem bodo pridobili spretnosti, kot so navezovanje stikov z ljudmi, prevzemanje različnih vlog, naučili se bodo socialnih veščin in uvedli pozitivne elemente življenjskega stila, kot je zdravo prehranjevanje, delovne navade ipd. kar bodo prenesli tudi v odraslost (Loy, McPherson in Kenyon, 1978). Med socialne dejavnike, na katere vpliva udejstvovanje v športu, sodijo tudi druženje s prijatelji, uveljavljanje, tekmovanje, pripadnost, sproščeni stiki, sodelovanje, nova poznanstva, zdrava afirmacija in družinsko življenje (Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2001).

Najpogostejši zdravstveni dejavniki (psihološki in socialni), ki so pomembno pozitivno povezani v športu, pri mladostnikih in otrocih so višja samopodoba, boljše socialne spretnosti, zmanjšana pojavnost depresivne simptomatike, višja samozavest in boljša zmogljivost, v primerjavi z osebami, ki se ne udeležujejo športnih aktivnosti. Med ostale dejavnike prištevamo še asertivnost, skrbnost, čustveno stabilnost, samokontrolo, sodelovalnost, manj obupanosti, samomorilnosti, doživljanja stresa, težnjo po reševanju konfliktov, zmanjšano socialno aksioznost, osebni razvoj itd. Med najpogostejše zdravstvene dejavnike (psihološki in socialni), ki so pomembno pozitivno povezani z udejstvovanjem v športu pri odraslih, pa so izboljšano blagostanje, zmanjšan stres, povišana aktivnost v socialnem okolju in vitalnost. Poleg tovrstnih dejavnikov, pa različne študije opisujejo še povezanost z hedonizmom, pripadnostjo, zadovoljstvom z življenjem, znižano depresivno simptomatiko, boljšim mentalnim zdravjem, boljšim občutkom za skupnost (Eime idr., 2013, v Toth Kostevc in Štravs, 2020).

Šport usmerja mlade v produktivno aktivnost, uči zastavljanja in doseganja ciljev, ob tem pa se razvija posameznikova potrpežljivost, frustracijska toleranca ter sposobnost sprejemanja porazov (Kajtna in Tušak, 2005, v Toth Kostevc in Štravs, 2020). Dodatne športne aktivnosti

37. državni festival Turizmu pomaga lastna glava

razvijajo raven telesne pripravljenosti pri posameznikih, vplivajo na vzdržljivost pri umskem delu, na ustvarjalnost, samoizražanje, obvladovanje čustev, delovne navade, sodelovanje z drugimi ter pozitivno vrednotenje sebe. Športna aktivnost stimulatивно vpliva tudi na razvoj strukture centralnega živčnega sistema, ki je odgovorna za kognitivno delovanje (Planinšec, 2006, v Toth Kostevc in Štravs, 2020). Pri nalogah, ki so od otrok zahtevale veliko koncentracije, so telesno bolj pripravljeni otroci bili bolj natančni in hitrejši v primerjavi s športno neaktivnimi otroci. Športno aktivni otroci so tudi boljši pri selekciji informacij ter boljše zadržujejo informacije v spominu (Macpherson, Teo, Schneider in Smith, 2017, v Toth Kostevc in Štravs, 2020).

ŠPORTNE DEJAVNOSTI

Nogomet

Glavni cilj igre je žogo spraviti v nasprotnikov gol. Igro igrata dve ekipi, v vsaki po enajst igralcev. Eden igralec iz vsake ekipe je vratar, ki brani gol in mu je dovoljeno prijeto žogo z rokami v svojem prostoru. Ostalih deset igralcev pa žogo kontrolira z nogami, glavo, prsmi, z rokami pa ne. Tekmo navadno sodijo štiri sodniki. Ob pregrobi ali nešportni igri sodnik igralcu dosodi kazen. Tekma traja 90 minut, in sicer v dveh polčasih. Ekipa, ki ob koncu tekme večkrat zadane gol nasprotnika, zmaga. Rezultat je neodločen, če obe ekipi dosežeta enako število golov (Nogomet, 2023). Mi smo se odločili, da bodo tekme trajale 15 minut, saj naš dogodek temelji na športnem udejstvovanju in vključevanju vrstnikov v različne športne dejavnosti.

Odbojka

V odbojki igrata 2 ekipi, kjer posamezno ekipo običajno sestavlja 6 igralcev (pri odbojki na mivki sta v vsaki ekipi po dva igralca, pri mini odbojki po trije igralci, pri mali odbojki pa po štiri igralci v vsaki ekipi). Obe ekipi sta ločeni z mrežo. Cilj igre je poslati žogo preko mreže tako, da bi v nasprotnikovem polju padla na tla, ter preprečiti, da bi padla na tla na lastni strani igrišča. Igralci lahko med igro odbojke uporabljajo katerikoli del telesa, le žoge ne smejo nositi. Prav tako se igralec ne sme dotakniti žoge dvakrat zaporedoma. Vsaka ekipa se lahko največ trikrat dotakne žoge in s tretjim udarcem pošlje žogo na nasprotnikovo igralno polje. Namen igre je, da igralci žogo čim dlje časa obdržijo v zraku. Ekipa dobi točko, če se žoga dotakne tal na nasprotnikovem igrišču, če pade izven igrišča ali če je nasprotna ekipa ne uspe pravilno odbiti. Kadar ekipa dobi točko, ima tudi pravico do serviranja. Ko ena ekipa zbere 25 točk in ima najmanj 2 točki prednosti, pomeni, da je dobila niz. Če sta ekipi izenačeni, se igra na razliko dveh točk. Za zmago na tekmi mora ekipa osvojiti tri nize. Kadar je rezultat v nizih izenačen, se igra na 3 dobljene nize, pri čemer se peti niz igra do 15 točk. Po vsakem nizu ekipi zamenjata stran, posebnost je le peti niz, pri katerem ekipi strani zamenjata, ko ena ekipa osvoji osem točk (O odbojki, 2023). Tako za odbojko, kot za vse ostale športne in spremljevalne aktivnosti smo se določili, da bodo trajali po 15 minut, kar pomeni, da ne bomo usmerjeni na tekmovalno temveč sodelovalno noto.

Košarka

Košarko igrata dve moštvi. Posamezno moštvo običajno šteje 12 igralcev. Moštvo, ki je v napadu, želi preigrati nasprotnika in doseči zadetek oz. koš. Moštvo, ki se brani, želi preprečiti zadetek in prevzeti vlogo napadalca. Igralci lahko žogo vodijo, kotalijo, podajajo in lovijo, mečejo na koš ali odbijajo v katerikoli smeri skladno s košarkarskimi pravili. Ne smejo jo nositi, voditi z obema rokama hkrati, igrati nanjo s pestjo ali namerno igrati z nogo. Zmagovalec je tisto moštvo, ki je na koncu tekme doseglo več točk. Za samo točkovanje zadetih košev, so pomembne črte na igrišču. Mejne črte igrišča so: dve bočni in dve čelni črti. Te črte niso del igrišča. Če gledamo v smeri napada, deli črta treh točk igrišče na polje dveh točk (znotraj polkroga) in polje treh točk (zunaj polkroga). Črta treh točk je del polja dveh točk. Tekma je sestavljena iz dveh polčasov, vsak od njih pa iz dveh četrtin. Vsaka četrtna traja po 10 minut. Vsak podaljšek traja 5 minut (Košarka, 2023). Kot smo omenili že zgoraj, bo na našem dogodku košarka trajala 15 minut, poudarek bo na sodelovanju in druženju in ne na tekmovanju.

Med dvema ognjema

Za igro je potrebno večjo skupino otrok razdeliti na dve manjši skupini (najbolje tako, da je v vsaki približno 6 igralcev). Vsaka skupina določi svojo rezervo, ki bo stal ob robu igrišča ter si podajal žogo s svojo ekipo na nasprotni strani, hkrati pa poskušal zadeti igralce nasprotne ekipe. Za igro potrebujemo igrišče, ki ga razdelimo na 2 polovici. Vsaka skupina je na svoji polovici. Rezerva stoji za črto ob nasprotni skupini. Namen igre je zadeti nasprotnike z žogo. Če ti žogo ujamejo, niso izločeni, če pa se odbije od tal, ko jih je zadela, pomeni, da so zadeti in morajo zapustiti polje in pomagati rezervi na koncu igrišča. Ko so vsi igralci ene skupine zadeti, stopi v igro rezerva. Zmaga ekipa, ki prva zadane vse igralce in rezervo nasprotne skupine (Med dvema ognjema, 2023). Na našem dogodku bo igra trajala 15 minut.

Rolanje

Za rolanje posameznik potrebuje par rolarjev in zaščitno opremo (ščitniki za kolena in komolce ter čelado). Poznamo različne vrste rolanja, najbolj pogosta pa je rekreacijska rolanja. V sklopu našega dogodka bodo učenci izvajali to vrsto rolanja. Bolj izkušeni učenci bodo svoje vrstnike naučili različnih tehnik rolanja (zaustavljanje, vijuganje skozi poligon s stožci, vožnja vzvratno, ...). Skozi celotno aktivnost rolanja pa stremimo predvsem k temu, da bodo učenci občutili pozitivne občutke in razvijali medsebojne odnose ter seveda krepili samozavest in gibalne spretnosti (Rolanje, 2023).

Poligon

Poznamo različne vrste poligonov. Mi smo se odločili za poligon po postajah, kjer bodo učenci z različnimi vajami razvijali osnovne motorične sposobnosti, in sicer gibljivost, moč, koordinacijo, hitrost, ravnotežje in preciznost (Mini športnik, 2023). Na poligonu bodo s pomočjo različnih pripomočkov izvajali skoke (skoki naprej preko ovir), lovili ravnotežje (hoja po gredi), urili koordinacijo in hitrost (slalom tek med stožci), urili moč in gibljivost (plazenje pod mrežo), urili koordinacijo in preciznost (metanje žoge skozi obroče na različnih razdaljah in višinah).

TRADICIONALNI LJUDSKI OBIČAJI

Luščenje fižola

Stari običaj narekuje, da gre luščenje fižola v družbi hitreje in je bolj prijetno opravilo. Zato smo tudi ta običaj vključili v spremljevalno aktivnost. Pri luščenju fižola potrebuje več posod, kamor spravljamo fižolčke. Ob tem poteka veliko socialne interakcije, s katero krepimo medosebne odnose.

Trebljenje buč

Postopek trebljenja buč poteka tako, da vsako bučo posebej razpolovimo in ročno odstranimo bučna semena, ki jih razporedimo po vnaprej pripravljeni podlogi za sušenje semen. Semena se nato sušijo na soncu in uporabijo za pridelavo bučnega olja ali kot slasten in predvsem zdrav prigrizek. Ostanki buč, imenovani tudi "kopaje" so bili včasih namenjeni za hranjenje prašičev oz. živine, ki so jih ljudje redili doma. Tudi to opravilo se tesno prepleta z medsebojnim sodelovanjem in ohranjanjem sproščenega vzdušja prisotnih.

Ličkanje - kožuhanje koruze

Postopek ličkanja ni tako zapleten, kot bi sprva mislili. Da poudarimo noto druženja in spodbujanja medsebojnih odnosov, postavimo klopi v krog, na sredini pa razporedimo kup suhih klasov koruze. Da bi koruzo pripravili za vezanje, je potrebno pustiti le tri liste, saj jih tako pripravljene povežemo s še enim storžem skupaj. Ob trganju odvečnih listov odstranimo tudi laske. Ob ponavljanju tega postopka bo poskušala vsaka skupina narediti čim več povezanih parov koruznih storžev.

Luščenje koruze

Pri postopku luščenja koruze je cilj odstraniti koruzna zrna s storža. Pri tem istočasno krepimo tudi naše ročne spretnosti. Samo opravilo skorajda nikoli ne poteka individualno, ampak skupinsko. Tako si prisotni popestrijo opravilo s pripovedovanjem različnih zgodb, prepevanjem pesmi, ipd.

Prepevanje ljudskih pesmi

Petje in ljudske pesmi so del naše kulturne dediščine, s katero ohranjamo ljudsko izročilo ter hkrati povzdiguje raven ozaveščenosti mladostnikov o pomembnosti tradicije. Prepevanje ljudskih pesmi je vedno potekalo z roko v roki z ostalimi ljudskimi običaji.

DOGODEK: Športajmo po domače

Osnovna šola Cirkovce svojim učencem ponuja velik prostor za športne in gibalne aktivnosti. Včasih je bila šola manjša kot je sedaj, saj se je iz leta v leto povečevalo število vpisanih otrok in s tem tudi potreba po večji šoli in vrtcu. Šola je z novim prizidkom pridobila knjižnico, računalniško učilnico in vrtec. Šola je pridobila tudi novo športno-rekreativno večnamensko dvorano, kjer je nekoč bilo asfaltirano igrišče. V šolskem okolišu je veliko možnosti za športne aktivnosti, saj ponuja velik prostor, kjer se razteza kar nekaj različnih igralnih površin.

Zeleno igrišče, kjer se lahko igra odbojka, se razprostira ob prostornem parkirišču za zaposlene ali obiskovalce različnih športnih aktivnosti.



Slika 5: Zeleno igrišče, foto: Simona Pajnkiher

37. državni festival Turizmu pomaga lastna glava

Na sredini rekreativnega dela se razprostirata veliko košarkarsko ter nogometno igrišče.



Slika 7: Nogometno igrišče, foto: Simona Pajnikher



Slika 6: Košarkarsko igrišče, foto: Simona Pajnikher

Za ljubitelje odbojke na mivki je prav tako poskrbljeno s skrbno urejenim igriščem za odbojko na mivki.



Slika 8: Igrišče za odbojko na mivki, vir: Moja občina

37. državni festival Turizmu pomaga lastna glava

Pozabili niso niti na ljubitelje nogometa, saj je na razpolago še eno nogometno igrišče na umetni travi.



Slika 9: Nogometno igrišče na umetni travi, foto: Simona Pajnkiher

Za ljubitelje teka je prav tako poskrbljeno, saj je na razpolago tekaška proga, katera se razteza okoli nogometnega in košarkarskega igrišča.



Slika 10: Tekiška proga, foto: Simona Pajnkiher

37. državni festival Turizmu pomaga lastna glava

Vsa igrišča se nahajajo na eni lokaciji, in sicer za našo šolo in športno-rekreativno večnamensko dvorano.



Slika 11: Satelitska fotografija prizorišča, vir: Google zemljevid

Program

Z učenci zadnje triade OŠ Cirkovce in strokovnimi delavci se zberemo ob 7.30 uri zjutraj, v športno-rekreativni večnamenski dvorani, kjer bomo uredili zadnje podrobnosti in predali navodila za izvedbo našega dogodka ter pripravili vse potrebne rekvizite in pripomočke.

Na prijavnem mestu ob robu zelenega igrišča bo učitelj z dvema učencema. Le – ti bodo zadolženi za sprejem udeležencev na našem športnem dogodku. Vsaki ekipi bodo pomagali pri izpolnjevanju prijavnice. Ekipe bodo mešane, kar pomeni, da bodo člani v ekipi fantje in dekleta. Vsaka ekipa bo ob prijavi prejela načrt in časovnico aktivnosti, kratko majico z geslom našega dogodka za vsakega člana ekipe. Na koncu dogodka pa bodo vsi udeleženci priznanja za udeležbo. Majice s kratkimi rokavi bo doniralo lokalno podjetje Tiskarna Ekart.

Na vsaki postaji se bo nahajal en strokovni delavec z dvema učencema. Oblečeni bodo v rumene jopiče za lažjo prepoznavnost. Zadolženi bodo za tekoč potek programa in nudenju dodatnih informacij udeležencem po potrebi.

Malico bomo udeležencem razdelili v naši šolski jedilnici, prigrizke pa v prostoru športnega društva tik ob prizorišču dogajanja. Ves čas bodo na voljo voda in drugi hladni napitki.

Časovnica

Z našim športnim dogodkom bomo pričeli ob 8.30 uri zjutraj. Na prijavnem mestu bodo ekipe izpolnile prijavnico, prevzele načrt s časovnico in kratke majice. Ob 8.55 bo sledil slavnostni nagovor ravnateljice naše šole, ki bo z njim otvorila naš dogodek. Ob 9. uri bomo pričeli z izvajanjem športnih in spremljevalnih aktivnosti. Le – te bodo trajale do 10.55 ure. Nato sledi malica za vse udeležence, ki bo pripravljena v šolski kuhinji. Ob 12. uri bomo nadaljevali z drugim delom športnih in spremljevalnih aktivnosti. Le – ta bo trajal do 13.35 ure. Ob 14. uri pa sledi podelitev priznanj za vse udeležence dogodka.

Športne aktivnosti

Odbojka bo potekala na igrišču za odbojko na mivki (postaja 1). Igrali bosta dve mešani ekipi. V vsaki ekipi bo sodelovalo šest učencev.

Nogomet bodo učenci igrali na asfaltiranem nogometnem igrišču (postaja 3). V vsaki mešani ekipi bo igralo enajst učencev.

Košarka se bo odvijala na asfaltiranem košarkarskem igrišču (postaja 5). Igrali bosta dve mešani ekipi, in sicer v vsaki pet učencev.

Med dvema ognjema bodo učenci igrali na asfaltirani progi med travnato površino in vrtčevskimi igrali (postaja 7). V vsaki mešani ekipi bo sodelovalo 6 učencev.

Rolanje bo potekalo po asfaltirani tekalni stezi (postaja 9), ki je speljana okoli asfaltiranega nogometnega on košarkarskega igrišča. V rolanju bo v vsaki mešani ekipi sodelovalo pet učencev.

Poligon bo postavljen na igrišču z umetno travo (postaja 11). Mešane ekipe bodo sestavljene iz desetih učencev.

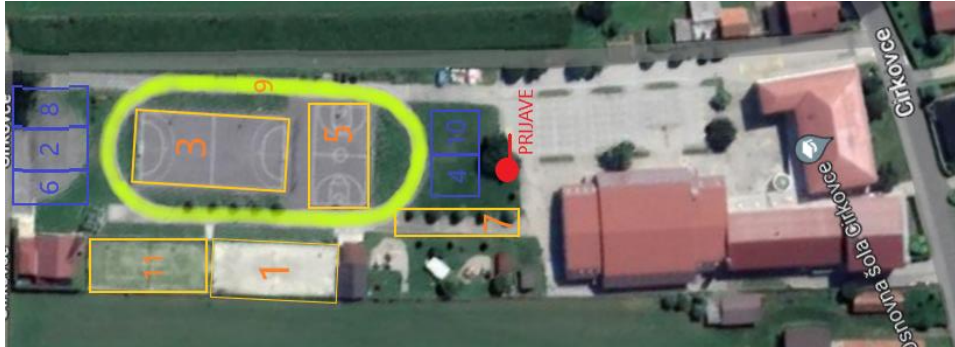
Spremljevalne aktivnosti (praktično spoznavanje starih ljudskih običajev) se bodo odvijale na travnati površini ob igrišču za med dvema ognjema- tik ob prijavnem prostoru in na prostoru za tekalno stezo, na drugem koncu.

Ekipe se bodo lahko preizkusile v kmečkih opravilih, na način, ki so ga uporabljali v preteklosti. Ekipe bodo za vse uspešno opravljene naloge dobile posebno priznanje. Preizkusili se bodo v naslednjih ljudskih običajih:

- luščenje fižola (postaja 2),
- trebljenje buč (postaja 4),

37. državni festival Turizmu pomaga lastna glava

- ličkanje/ kožuhanje koruze (postaja 6),
- luščenje koruze (postaja 8) in
- prepevanje ljudskih pesmi (postaja 10).



Slika 12: Satelitska fotografija prizorišča - prikaz postaj, vir: Google zemljevidi, prirejeno v programu Slikar

Po opravljenih aktivnostih bo učencem na voljo tudi degustacija dobrot, ki jih bo donirala kmetija Hergan.



Slika 14: Dobrote kmetije Hergan, foto: kmetija Hergan



Slika 13: Dobrote kmetije Hergan, foto: kmetija Hergan

37. državni festival Turizmu pomaga lastna glava

Tabela 1: Razporeditev ekip glede na čas in postajo oz. aktivnost

	ODBOJKA	LUŠČENJE FIŽOLA	NOGOMET	TREBLJENJE BUČ	KOŠARKA	LIČKANJE KORUZE	MED DVEMA OGNJEMA	LUŠČENJE KORUZE	ROLANJE	LJUDSKE PESMI	POLIGON
9.00 - 9.15	A – B		C – D		E – F		G – H		I – J		K – L
9.20 - 9.35	K – L	A – B		C – D		E – F		G – H		I – J	
9.40 - 9.55		K – L	A – B		C – D		E – F		G – H		I – J
10.00 - 10.15	I – J		K – L	A – B		C – D		E – F		G – H	
10.20 - 10.35		I – J		K – L	A – B		C – D		E – F		G – H
10.40 - 10.55	G – H		I – J		K – L	A – B		C – D		E – F	
11.00 - 12.00	MALICA										
12.00 - 12.15	E – F	G – H		I – J		K – L	A – B		C – D		
12.20 - 12.35		E – F	G – H		I – J		K – L	A – B		C – D	
12.40 - 12.55			E – F	G – H		I – J		K – L	A – B		C – D
13.00 - 13.15	C – D			E – F	G – H		I – J		K – L	A – B	
13.20 - 13.35		C – D			E – F	G – H		I – J		K – L	A – B
14 . 00	PODELITEV										

Termin izvedbe

Dogodek bomo izvedli v prvi polovici meseca oktobra, saj so v tistem času na razpolago pridelki, ki jih potrebujemo za izvedbo spremljevalnih aktivnosti, hkrati pa so tudi vremenske razmere primerne za izpeljavo aktivnosti na prostem.

Promocija

Menimo, da bomo za začetek naš program ponudili šoli, ki jo obiskujemo. Ravnateljici bomo predstavili program, ki smo ga oblikovali.

Program bomo poskusno izpeljali kot dan dejavnosti na naši šoli, tako, da bomo program še izpopolnili in kasneje povabili tudi učence bližnjih šol. Poslali jim bomo ponudbo. Pripravili bomo reklamni material, na katerem bomo zapisali naš program. Izdelali bomo zloženko, ki bo na zanimiv način skušala pritegniti pozornost obiskovalcev. Poslužili se bomo promocije tudi preko spletnih aplikacij, kot so Instagram, Facebook, Tik Tok, ipd.

Z aktivnostmi na prireditvenem prostoru bomo poskušali pritegniti čim več obiskovalcev za obisk naše stojnice.

Ustvarili bomo tudi spletno stran, kjer bodo objavljene vse informacije o dogodku, kot so datum, lokacija, pravila, prijave itd. Izdelali bomo plakate in letake za promocijo dogodka, ki jih lahko razobesimo po šolah, telovadnicah, trgovinah in drugih javnih prostorih.

Ker se pri izvedbi ne bomo mogli izogniti stroškom, bomo pozvali lokalna podjetja, da bi nam sponzorirali dogodek, v zameno pa bi jim zagotovili oglaševanje.

Pozvali bomo tudi lokalna medijska podjetja k objavi novice o dogodku v njihovih časopisih, radijskih in televizijskih programih.

Po končanem dogodku bomo izvedli še dodatne promocijske aktivnosti, kot so predstavitve, intervjuji z udeleženci, ipd., ter tako začeli promocijo za naslednji dogodek.

Financiranje

Za poskusno izvedbo našega programa nismo predvideli finančnih sredstev. Material ter napitke bi donirala Osnovna šola Cirkovce, hrano za malico bi doniralo Mesarstvo Lah in Pekarna Metličar, pogostitev pa bi brezplačno nudila omenjena kmetija Hergan. Vodenje in izvedbo projekta pa bi prevzeli učenci in strokovni delavci šole. V kolikor bi program zaživel, bi

37. državni festival Turizmu pomaga lastna glava

izdelali finančni načrt s sredstvi, ki bi jih dobili z donacijami. Del sredstev pa bi po potrebi prispeval šolski sklad naše osnovne šole.

Izvajalci

Izvajalci bi bili učenci in strokovni delavci Osnovne šole Cirkovce, ob večjem številu prijavljenih ekip z drugih šol pa so nam pomoč obljubili tudi člani Športnega društva Cirkovce. Število izvajalcev bi bilo odvisno od števila prijavljenih ekip.

Izvedba

Program bi se lahko izvajal kot športni dan. Udeleženci pa bi spoznali tudi delček naše kulturne dediščine.

Prigrizke bo donirala kmetija Hergan. Malico za tekmovalce bomo pripravili v šolski kuhinji. Klobase bo doniralo Mesarstvo Lah, kruh pa domača pekarna Metličar.

NAČRT PREDSTAVITVE NA TURISTIČNI TRŽNICI

S predstavitvijo na turistični tržnici bomo poskrbeli, da obiskovalcem predstavimo kaj je pomembno za nas mlade. Mladi se zelo trudimo, da bi razvijali turizem, zato bomo sodelovanje na turistični tržnici izkoristili za promocijo naše regije in seveda tudi šole. Našim gostom bomo na zanimiv in zabaven način poskušali predstaviti naš program. Obiskovalci se bodo lahko preizkusili v metu žoge na koš in luščenju koruze. Skupaj bomo tudi zapeli. Prav tako pa bomo dodali še kanček domačih dobrot. S seboj pa boste lahko odnesli tudi naše zloženske.

ZAKLJUČEK

Učenci smo se z nalogo naučili veliko novega, hkrati pa spoznali, da druženje s prijatelji pa tudi našo bogato dediščino prevečkrat jemljemo za samoumevno.

Kmečka opravila, ki jih mi poznamo, saj smo o njih veliko izvedeli doma mnogi naši vrstniki ne poznajo. Veliko se še vedno družimo in »športamo« skupaj, kar pa za večino naših vrstnikov ne velja več. Prav zato smo se odločili, da jim ponudimo vse to, druženje, športne aktivnosti in tudi spoznavanje naših ljudskih običajev.

Menimo, da je naloga oziroma program zastavljen na način, ki bo pritegnil našo ciljno skupino - vrstnike. Želimo, da ta naša skromna ideja, v prihodnje dobi krila, da se mladi spet zavemo pomena druženja, telesne aktivnosti, pa tudi poznavanja lastnih korenin.

VIRI IN LITERATURA

- Cirkovce. (b.d.) <https://sl.wikipedia.org/wiki/Cirkovce>
- Gavin, M. L., Dowshen S. A. in Izenberg N. (2007). *Otrok v formi: praktični vodnik za vzgojo zdravih otrok – od rojstva do nastniških let*. Ljubljana, Mladinska knjiga
- Javornik, R. (18. 11. 2020). *Pomen gibanja za duševno zdravje*. <https://www.julius.si/pomen-gibanja-za-dusevno-zdravje/>
- Košarka, Košarkarska pravila. (b.d.) <https://sport-rodica.splet.arnes.si/igre-z-zogo/kosarka/>
- Med dvema ognjema. (b.d.) <https://baza-iger.skavt.net/med-dvema-ognjema>
- Mini športnik. (b.d.) <https://dvorana-svic.si/abc/mini-sportnik/>
- Nogomet, Osnovna pravila in oprema. (b.d.) <https://sites.google.com/site/predstavitevnogometa/home/pravila-nogometa/osnovna-pravila-in-oprema>
- Občina Kidričevo. (b.d.) <https://www.kidricevo.si/obcina/>
- O odbojki, Poznate pravila odbojke? (b.d.) <https://www.zmagovalni-servis.si/clanek/o-odbojki---pravila-odbojke.html>
- Osnovna šola Cirkovce. (b.d.) <http://www.os-cirkovce.si/>
- Rolanje. (b.d.) <https://www.igralnicatia.si/rolanje>
- Toth Kostevc, A. in Štravs, T. (oktober, 2020). *Pozitivne psihološke posledice udejstvovanja v športnih aktivnostih*. https://www.zd-brezice.si/images/2020/02_BOH_Motivacijski_model_SLO.pdf

- Dobre kmetije Hergan, pridobljeno iz osebne arhiva kmetije Hergan z njihovim soglasjem
- Igrišče za odbojko na mivki. Pridobljeno 25. 1. 2023 s spletne strani <https://www.mojaobcina.si/kidricevo/novice/cirkovska-olimpijada---veter-v-laseh.html>
- Košarkarsko igrišče, Pajnkiher S. (7. 2. 2023).
- Nogometno igrišče, Pajnkiher S. (7. 2. 2023).
- Nogometno igrišče na umetni travi, Pajnkiher S. (7. 2. 2023).
- Satelitska fotografija prizorišča. Pridobljeno 29. 1. 2023 s spletne strani <https://www.google.si/maps/@46.395736,15.7232978,343m/data=!3m1!1e3?hl=sl>
- Tekaška proga, Pajnkiher S. (7. 2. 2023).
- Zeleno igrišče, Pajnkiher S. (7. 2. 2023).

37. državni festival Turizmu pomaga lastna glava

- Zemljevid Murska Sobota – Cirkovce. Pridobljeno 31. 1. 2023 s spletne strani
<https://www.google.si/maps/dir/9000+Murska+Sobota/Cirkovce+47,+Cirkovce/@46.5262308,15.7727926,11z/data=!3m1!4b1!4m14!4m13!1m5!1m1!1s0x476f3ee52dab9229:0x2684bdf7f9ef38c4!2m2!1d16.1610293!2d46.6581381!1m5!1m1!1s0x476f7d2b318a4a97:0xfd487898f69b393e!2m2!1d15.7226531!2d46.3952288!3e0?hl=sl>
- Zemljevid Ljubljana – Cirkovce. Pridobljeno 31. 1. 2023 s spletne strani
<https://www.google.si/maps/dir/Ljubljana/Cirkovce+47,+Cirkovce/@46.234027,14.8370236,10z/data=!3m1!4b1!4m14!4m13!1m5!1m1!1s0x476531f5969886d1:0x400f81c823fec20!2m2!1d14.5057515!2d46.0569465!1m5!1m1!1s0x476f7d2b318a4a97:0xfd487898f69b393e!2m2!1d15.7226531!2d46.3952288!3e0?hl=sl>