

Osnovna šola bratov Letonja Šmartno ob Paki

Turistično-projektna naloga

LAHKIH NOG PO ŠMARTNEM NAOKROG



Sodelujoči učenci:

Nika Glušič, Sara Golčman, Matic Kačičnik, Zara Leskošek, Tia Zupan Rehar, 7. a

Mentorici:

Kristina Jazbinšek Vovk, Mateja Novak

Šmartno ob Paki, februar 2022

KAZALO

1. UVOD	4
2. OD IDEJE K IZVEDBI	6
3. ORGANIZACIJA DELA	9
4. SPROSTITVENA POT "Lahkih nog po Šmartnem naokrog"	10
4. 1. OD MLADINSKEGA CENTRA DO SOTOČJA	10
4. 2. OD SOTOČJA DO KAPLANOVEGA STUDENCA	14
4. 3. OD KAPLANOVEGA STUDENCA DO GOZDNE JASE	17
4. 4. OD GOZDNE JASE DO GRADU PAKENŠTAJN	21
4.5. OD GRADU PAKENŠTAJN DO MLADINSKEGA CENTRA.....	23
5. NAČRT TRŽENJA IN PROMOCIJE	24
6. ZAKLJUČEK	25
7. VIRI IN LITERATURA	26
8. PRILOGE (brošuri, izjava)	27

KAZALO SLIK

Slika 1: Logotip poti	8
Slika 2: MC Šmartno ob Paki	11
Slika 3: Brv	11
Slika 4: Dostop do sotočja	12
Slika 5: Sotočje Pake (levo) in Savinje (desno).....	12
Slika 6: Namakanje rok.....	13
Slika 7: Dostop do "plaže"	13
Slika 8: Plaža ob Savinji	13
Slika 9: Hudi potok pod Goro Oljko.....	14
Slika 10: Bele sklede	15
Slika 11: Grozna peč	15
Slika 12: Kaplanov studenec	16
Slika 13: Pripravljena čajna mešanica	16
Slika 14: Gozdna jasa.....	17
Slika 15: Izvajanje 1. meditacijske vaje.....	18
Slika 16: Izvajanje 2. vaje - objem drevesa.....	19
Slika 17: Izvajanje 3. vaje - tipanje elementov narave.....	19
Slika 18: Primer gozdne mandale	20
Slika 19: Primer gozdne mandale	20
Slika 20: Ruševine gradu Pakenštajn danes.....	21
Slika 21: Grad Pakenštajn nekoč.....	22

KAZALO KART

Karta 1: Sprostitutvena pot Lahkih nog po Šmartnem naokrog	10
--	----

POVZETEK

Živimo v časih, ki prinašajo obilico takšnih in drugačnih zahtev ter izzivov, ki posameznika spravljajo v stres. Ustrezno soočanje s stresom in obvladovanje le-tega je izrednega pomena za zdravje, tako fizično kot mentalno.

Učenci OŠ bratov Letonja Šmartno ob Paki smo izdelali turistično nalogo z naslovom *Lahkih nog po Šmartnem naokrog*. V nalogi smo zasnovali krožno pot sproščanja, ki bi obiskovalcu pomagala pri premagovanju vsakdanjega stresa, ga uglasila s samim sabo in napolnila z novo energijo. Osredotočili smo se na gozd in vodo, ki ju je v Šmartnem v izobilju, oba pa blagodejno vplivata na zdravje. Pri snovanju poti smo vključili elemente gozdne kopeli in hidroterapije.

KLJUČNE BESEDE: sproščanje, gozdna kopalnica, hidroterapija, turistična ponudba

ABSTRACT

The times we live in bring us all sorts of demands and challenges that cause stress to the individual. Proper ways of facing and managing stress are essential for both mental and physical health.

We, the students of OŠ bratov Letonja Šmartno ob Paki primary school, have prepared a tourist research paper titled *Lahkih nog po Šmartnem naokrog*. In the paper we devised a circular path of relaxation that would help the visitor overcome everyday stress, get tuned with themselves and fill them with new energy. We focused mainly on two of nature's elements, the forest and water which have been proven to have a beneficent effect on health, and are present in Šmartno ob Paki in abundance. We have included the elements of forest bathing and hydrotherapy in designing our path.

KEY WORDS: relaxation, forest bathing, hydrotherapy, tourist offer

1. UVOD

Šmartno ob Paki je naselje, ki leži na stiku treh dolin – spodnje Savinjske, zgornje Savinjske in Šaleške – in je središče istoimenske občine. Leži pod Goro Oljko, ki mu daje značilno podobo.

Ugodna prometna lega z bližino avtoceste in železniško povezavo Celje – Velenje obiskovalcem omogoča enostaven dostop.

Šmartno ob Paki je znano po raznoliki kulturni in naravni dediščini, ki pritegneta zanimanje obiskovalcev, vredno obiska pa je tudi zaradi gostoljubnih domačinov, ki nam oboje prav radi razkažejo.

Zelo bogata je **kulturna dediščina kraja z okolico:**

- razvaline gradu Pakenštajn,
- Baronija,
- cerkev sv. Janeza Krstnika,
- cerkev sv. Martina,
- Jagrova hiša,
- Bayerjeva vila,
- Bednikova zidanica,
- Mlinarjeva zidanica,
- Špančeva zidanica,
- lokomotiva "Gospodična",
- spomenik padlim v I. svetovni vojni,
- spomenik žrtvam II. svetovne vojne,
- Muzej tehnične kulturne dediščine po II. svetovni vojni.

Ime 'Šmartno' izhaja iz imena krajevnega zavetnika, ki je sveti Martin. Pri kulturni dediščini kraja je vsekakor vredno omeniti številne vinograde in zidanice, zaradi katerih bodo ljubitelji žlahtne kapljice z veseljem zašli v te konce. Šmartno se namreč ponaša z odličnimi domačimi vini, saj se vinogradništvo tukaj prenaša iz roda v rod. V mesecu novembru in decembru med vikendi potekajo dnevi odprtih kleti, ko imajo obiskovalci priložnost degustirati odlična domača vina.

Šmartno ob Paki se ponaša tudi z **naravno dediščino**:

- bor s križem (Grmadetov križ) na Bezgovci,
- Rakunov bor v Velikem vrhu.

Bogato je tudi z različnimi **vodnimi viri**:

- reko Pako in Savinjo ter njunim sotočjem,
- Kaplanovim studencem ob vznožju gore Oljke (Podgora),
- Hudim potokom in
- slapom v Skornem.

Več o obiskovalcem zanimivih plateg Šmartnega lahko izvemo na Mladinskem centru Šmartno ob Paki, na njihovi spletni strani ali na spletni strani občine.

Ljudje v prostem času vse bolj dajemo poudarek na destinacije in dejavnosti, ki vplivajo na naše dobro počutje. Zato smo se za namen izdelave projektne naloge odločili načrtovati pot, ki bi povezala točke, kjer lahko obiskovalec v stiku z naravo krepí psihično, pa tudi fizično zdravje. Osredotočili smo se na elementa gozda in vode, ki ju je v Šmartnem v izobilju, oba pa imata blagodejen vpliv.

2. OD IDEJE K IZVEDBI

Na začetku smo se pozanimali, ali v Šmartnem že obstaja kakšna tematska pot, povezana z vodo ali zdravilnim turizmom. Ugotovili smo, da Šmartno premore kar nekaj turističnih in pohodnih poti, saj po naselju in okolici potekajo:

- vinska turistična pot Šmartno ob Paki,
- Martinova pot,
- več markiranih planinskih poti na goro Oljko,
- pot spominov,
- pot kulturne ter naravne dediščine,
- Pakčeva pot,
- pot Sv. Martina.

Nobena izmed omenjenih poti pa v ospredje ne postavlja vode ali zdravilnega turizma. Na začetku smo želeli izvedeti več predvsem o vodnih virih.

Delo smo nadaljevali tako, da smo si zastavili **4 raziskovalna vprašanja**:

1. Katere vodne vire v občini Šmartno ob Paki poznamo?
2. Ali je s kakšno vodno točko povezana kakšna pripoved ali legenda?
3. Ali so nam poznani zdravilni učinki kakšnega izmed omenjenih vodnih virov?

Kakšni so?

4. Ali menimo, da so ti zdravilni učinki dovolj koriščeni?

Kako bi se jih dalo še bolj koristiti?

Vprašanja smo v obliki 50 vprašalnikov natisnili in jih razdelili krajanom. Nato smo pregledali dobljene odgovore, ki so se skladali z našim vedenjem, pridobili pa smo tudi nekaj zelo koristnih informacij, ki so nam pomagale pri nadaljnjem razvijanju našega koncepta.

Najpogostejši odgovori so bili:

1. Katere vodni vire v občini Šmartno ob Paki poznate?

Reko Pako, Kaplanov studenec, slap v Skornem, potok v Slatinah, zasebne vodnjake, izvire, ki so zdaj speljani v kanalizacijo, vodovod.

2. Ali je s kakšno vodno točko povezana kakšna pripoved ali legenda?

Pod Goro Oljko je pred mnogo leti v Velikem Vrhju padlo v neko jamo dekle z volovsko vprego vred. Čez nekaj časa je potok v Podgori naplaval dekletovi kitki in volovski jarem. / Ob Hudem potoku je skala, kjer bi se naj hudič s sankami peljal. Tako je nastala Grozna peč. / Na cesti ob Hudem potoku naj bi se v preteklosti prikazal brezglavi jezdec z brezglavim konjem, prikazoval pa bi se naj tudi zlobni škrtat.

3. Ali so vam poznani zdravilni učinki kakšnega izmed omenjenih vodnih virov?

Kakšni so?

Zdravilna pitna voda iz Kaplanovega studenca. / Ne vem.

4. Ali menite, da so ti zdravilni učinki dovolj koriščeni?

Domačini odhajajo k izvrom po pitno vodo. Pri izvru Kaplanovega studenca se odžejajo pohodniki. Potoke in izvire uporabljajo kmetje za napajanje živine.

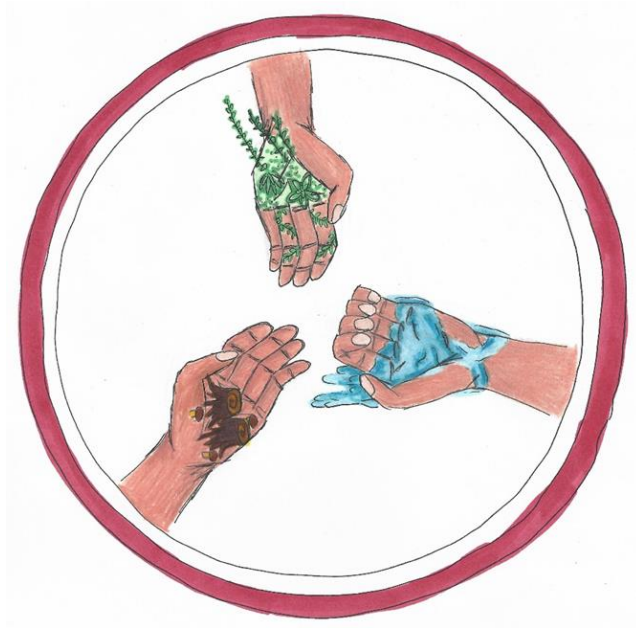
Menim, da niso. / Lahko bi postavili table za ozaveščanje. / Ne vem.

Kako bi se jih po vašem mnenju dalo še bolj koristiti?

Ohranjati je potrebno čisto okolje, z razvojem turizma pa se nemalokrat poslabša okolje in s tem tudi voda.

Dobljene odgovore smo strnili in izbrali točke, ki se nam jih je zdelo vredno uvrstiti nanjo. Pot smo poimenovali "Lahkih nog po Šmartnem naokrog". Za to ime smo se odločili, ker smo si zamislili, da bi le-ta bila umirjena in sproščujoča. Prav tako smo že v poimenovanju želeli poudariti, da je pot krožna (začetna in končna točka je ista).

Za pot smo oblikovali tudi logotip, ki ponazarja njeno bistvo – uživanje v naravi s poudarkom na vodi in gozdu. V logotip smo vključili rdečo barvo, ki je prav tako prisotna v občinskem grbu Šmartnega ob Paki. Po naši zamisli je logotip narisala Živa Kovač, učenka 9. a razreda.



Slika 1: Logotip poti

3. ORGANIZACIJA DELA

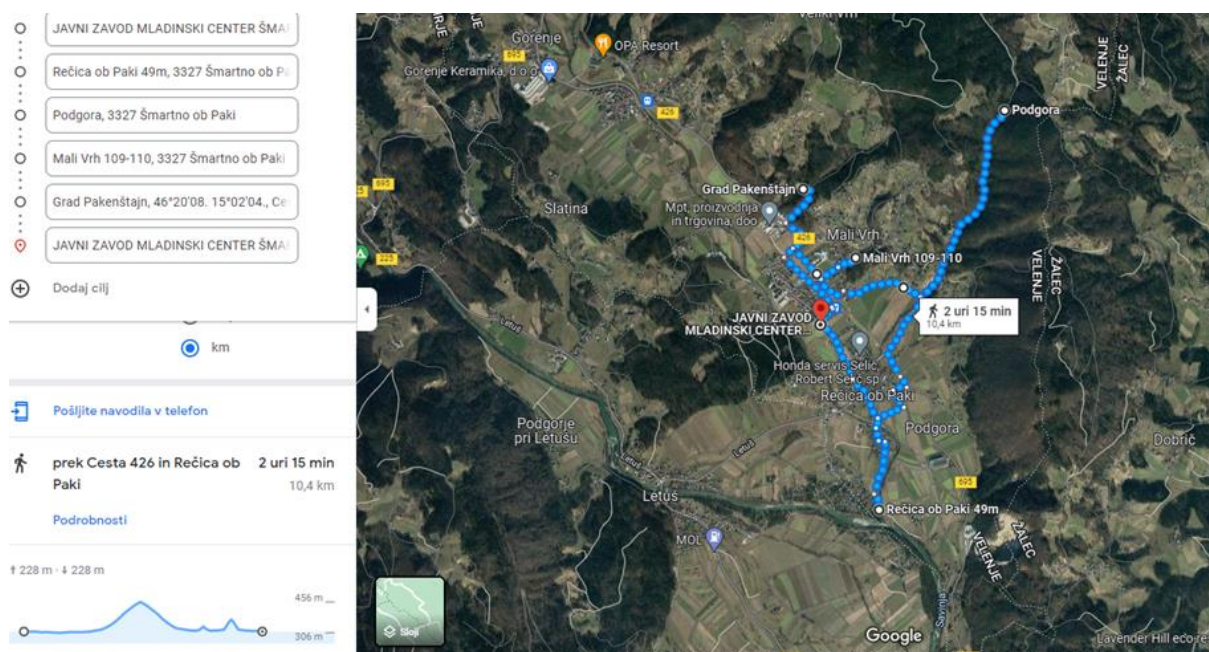
Ker je bilo dela z načrtovanjem in pripravo poti in projektne naloge zelo veliko, smo si delo seveda porazdelili. V tabeli so prikazane posamezne zadolžitve.

priprava, distribucija in analiza vprašalnikov	Nika Glušič, Sara Golčman, Matic Kačičnik, Zara Leskošek, Tia Zupan Rehar
načrtovanje in ogled poti	Nika Glušič, Sara Golčman, Matic Kačičnik, Zara Leskošek, Tia Zupan Rehar
opis sotočja in priprava aktivnosti	Nika Glušič
opis Kaplanovega studenca	Tia Zupan Rehar
opis gozdne jase in gozdne kopeli	Zara Leskošek
opis Pakenštajna in priprava aktivnosti	Matic Kačičnik in Sara Golčman
vodena meditacija - besedila	Nika Glušič, Zara Leskošek, Tia Zupan Rehar
priprava posnetka	Zara Leskošek
fotografiranje	Nika Glušič, Sara Golčman, Matic Kačičnik, Zara Leskošek, Tia Zupan Rehar, učiteljici
brošura	Sara Golčman
spletna stran, qr kode	Matic Kačičnik
sodelovanje z zunanjimi izvajalci – MC Šmartno, kmetija Poprask, občina Šmartno ob Paki	Tia Zupan Rehar

4. SPROSTITVENA POT "Lahkih nog po Šmartnem naokrog"

Pot je nezahtevna in primerna za vse starostne skupine. Poteka po naselju Šmartno ob Paki in njegovi okolici. Celotna dolžina poti je 10,4 km, višinska razlika pa je 228 m. Prehoditi jo je mogoče v 2 urah in 15 minutah zmerne hoje. Ljubitelji kolesarjenja si lahko v Mladinskem centru izposodijo kolo in pot prekolesarijo.

Pot je krožna in obsega naslednje točke: začetno točko pri Mladinskem centru Šmartno ob Paki, sotočje rek Pake in Savinje, Kaplanov studenec, gozdno jaso, grad Pakenštajn in končno točko Mladinski center Šmartno ob Paki.



Karta 1: Sprostitutvena pot *Lahkih nog po Šmartnem naokrog*

(vir: Google maps, <https://goo.gl/maps/CTQHAKEPDcxkvZGM8>)

4. 1. OD MLADINSKEGA CENTRA DO SOTOČJA

Pot pričnemo pri Mladinskem centru Šmartno ob Paki (Šmartno ob Paki 13), kjer ob vnaprejšnji najavi prejmemo brošuro turistične poti in vrečko zeliščne mešanice za osvežilen čaj, ki si ga bomo pripravili na poti.

Brošura nas usmeri med posameznimi točkami poti. Pred pričetkom poti se prepričajmo, ali imamo na mobilnem telefonu naloženo aplikacijo za prepoznavanje

QR kod, ki nas bo pomagala usmeriti k posameznim aktivnostim. Za posameznike, ki omenjene aplikacije nimajo oz. imajo mobilne telefone, ki ne podpirajo omenjene aplikacije, pa smo pripravili brošuro z opisom aktivnosti na posameznih točkah.



Slika 2: MC Šmartno ob Paki

(vir: smartnoobpaki.si)

Pri Mladinskem centru prečkamo prehod za pešce in se usmerimo desno. Pot nadaljujemo po pločniku ob glavni cesti. Po približno 10 minutah zmerne hoje prispemo do razpotja, kjer se usmerimo levo proti Rečici ob Paki. Pot nas vodi naravnost do križišč treh cest. Prečkamo križišče, pot pa nas še vedno vodi naravnost. Na koncu te poti na desni zagledamo most, ki ga domačini imenujejo "brv" in ga prečkamo.



Slika 3: Brv

Zavijemo levo in pot nadaljujemo po cesti naravnost, kjer čez nekaj časa na naši desni vidimo znani avtocenter. Pri naslednjem križišču (približno 100m naprej) zavijemo levo in nadaljujemo pot. Tudi v naslednjem križišču se usmerimo levo. Čez nekaj časa prestopimo na gozdno pot, ki nas pripelje do sotočja rek Pake in Savinje, ki je naša prva postojanka. Za pot do sem smo porabili nekje 15 - 20minut.

Dostop do sotočja je nekoliko strm, ko pa se spustimo do reke, nas pričakajo večji kamni, po katerih se je mogoče sprehoditi.

Slika 4: Dostop do sotočja



Slika 5: Sotočje Pake (levo) in Savinje (desno)

S. Kneipp je trdil: “ *V vodi je zdravilna moč. Na stotine, tisoče duševnih tegob pobitosti, obupa, malodušja, nerazpoloženja ne bi bilo, če bi s svežo vodo marljivo čistili bivališče duha (telo).*”

Sotočje nam ponuja veliko možnosti za izkoriščanje zdravilnih učinkov vode. Znano je, da je hoja po vodi primerna za posameznike, ki so potrti in utrujeni od vsakodnevnega stresa. Prav tako ima pozitiven vpliv na krčne žile in pri ljudeh, ki so nagnjeni h kroničnim glavobolom.

Sotočje s svojo umirjenostjo in odmaknjenostjo od vsakdanjega vrveža nudi možnost za izvajanje dejavnosti, ki bi krepile zdravje s pomočjo vode.

Obiskovalci oz. pohodniki bi lahko tukaj izvedli boso hojo po kamnih in rečnem nabrežju. Prav tako bi lahko izvedli [hladno oblivanje obraza](#) in [namakanje rok](#). Postopek je sledeč: z rokami zajamemo vodo, s katero nežno oblijemo obraz. Moker obraz s prsti rahlo potapkamo od čela navzdol. Ob tem imamo zaprte oči in se osredotočimo na zvok narave.

Nato sledi namakanje rok. Najprej namočimo desno roko do nadlakti in nato še levo. Roki v tem položaju pustimo do 5 minut. Po preteklem času roki otresemo, da se popolnoma posušita.



Slika 6: Namakanje rok

Ogleda vredna je tudi ravnica od Savinji, ki jo domačini imenujejo "plaža" in je prav tako primerna za že omenjene dejavnosti. Najdemo jo, če se od sotočja odpravimo kakšnih 100 m nazaj ob Savinji. Po lesenih stopnicah se spustimo do reke, kjer se lahko v poletnem času osvežimo tudi s kopanjem.

Slika 7: Dostop do "plaže"



Slika 8: Plaža ob Savinji

4. 2. OD SOTOČJA DO KAPLANOVEGA STUDENCA

Naslednja točka naše turistične poti je Kaplanov studenec pod Goro Oljko.

Po isti poti se od sotočja vrnemo do mostu (brvi), ki ga prečkamo in pot nadaljujemo desno mimo hiše po poljski poti. Ko pridemo do ceste, se usmerimo levo vse do glavne ceste. Nato zavijemo desno, prečkamo železniški prehod in pot nadaljujemo v levo po novi asfaltirani cesti vse do razcepa z manjšim mostom, ki pa ga ne prečkamo, ampak nadaljujemo naravnost ob Hudem potoku na naši levi strani.

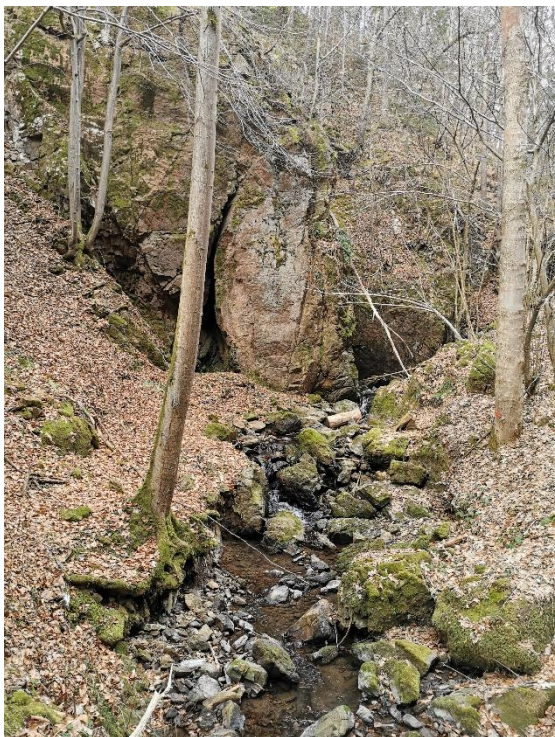
Hudi potok je levi pritok reke Pake, ki teče med strmimi pobočji Gore Oljke in Bezgovce. Je hudournik, a v povprečju v njem ni veliko vode. Ob močnejšem deževju hitro naraste in ker s sabo v dolino prinese dosti kamenja, drevesnih debel in vej, lahko poplavi. Ima več manjših pritokov. Tak je tudi Kaplanov studenec.

Ob delu naše poti je Hudi potok oblikoval slikovito sotesko.



Slika 9: Hudi potok pod Goro Oljko

Pot se čez čas začne vzpenjati in kmalu lahko ob njej opazimo Grozno peč na naši levi, nekoliko više pa še Bele sklede na naši desni.



Slika 11: Grozna peč



Slika 10: Bele sklede

Zanimivo je omeniti, da so s temi konci povezane precej temačne, če ne že kar zlovešče pripovedke. Ob Hudem potoku, kjer se nahaja most ter se v Malem Vrhu končajo hiše, je kar precej strma skala, imenovana Grozna peč. Visoka rdečkasta skala, ki je obrnjena oz. gleda v smeri toka na desni strani, ima dve razpoki, ki bi po pripovedovanju domačinov naj nastali, ko se je hudič tam peljal s sanmi. Od tod tudi ime 'grozna'. Prav tako bi naj na tem mestu opazili brezglavega jezdeca z brezglavim konjem, po pripovedovanju starejše občanke pa bi se naj tam prikazoval tudi zlobni škrt.

Le malo više nas na desni strani pričaka Kaplanov studenec, ki mimoidočim ponuja hladno in čisto pitno vodo. Domačini se ob njem že od nekdanj ustavljajo, se osvežijo, mnogi pa si to čisto vodo tudi odnesejo domov, saj menijo, da ima voda zdravilne učinke. Na ploščah ob studencu si lahko med drugim preberemo naslednji zapis:

»Postoj popotnik in ozri se v nebo,
od tamkaj zbiram zate bistro vodo,
da z njo privežeš dušo si in okrepčaš nebo«.



Slika 12: Kaplanov studenec

Na tej postojanki bi si obiskovalci lahko pripravili osvežilni čaj iz vrečke, ki bi jo dobili na začetku poti. Mešanico čaja, ki jo sestavljajo melisa, lipa, timijan, limonska trava in bazilika, bi položili v steklenico in jo prelili z vodo iz studenca. Ker gre za hladen način priprave čaja, traja nekoliko dlje, da se iz zelišč sprostijo eterična olja in zdravilne učinkovine. Zato bi čaj vzeli s sabo in ga popili na predzadnji točki naše poti.



Slika 13: Pripravljena čajna mešanica

Seveda bi si vsak pohodnik lahko nalil tudi svežo, čisto in hladno vodo za s seboj.

4. 3. OD KAPLANOVEGA STUDENCA DO GOZDNE JASE

Naslednja točka na naši poti je gozdna jasa. Po isti poti se navzdol vrnemo do mostu, kjer zavijemo desno in se držimo glavne poti. Po približno 5 minutah hoje od mostu prispemo do hiše z veliko belo ograjo, na koncu katere zavijemo desno in se podamo v manjši hrib. Kakšnih 5 minut kasneje opazimo na desni strani manjše stopnice, ki vodijo v gozd. Povzpnemo se po stopnicah in hodimo po gozdu naravnost, dokler pred sabo ne zagledamo gozdne jase.



Slika 14: Gozdna jasa

Na gozdni jasi pohodnika pričaka nekaj lesenih klopc za počitek in sprostitev. Kraj je kot naročen za izvajanje elementov gozdne kopeli.

Gozdna kopel, imenovana tudi gozdna terapija, učinkovito zmanjšuje stres, znižuje srčni utrip in krvni tlak ter krepi imunski sistem, poveča kognitivne sposobnosti in sposobnost osredotočanja ter spodbuja ustvarjalnosti in daje občutek zadovoljstva. Zakaj pravzaprav gre? Sama filozofija izhaja iz Japonske, kjer so leta 1982 začeli načrtno raziskovati učinek gozda na človeka. Tako je tudi nastal izraz 'gozdna kopel'. Pri gozdni kopeli gre za sklop dejavnosti, kjer aktivno uporabljamo naša čutila v naravnem okolju (kljub imenu 'gozdna' jo lahko izvajamo tudi v drugih naravnih okoljih, npr. travniku ali parku). Poudarek pri izvajanju dejavnosti je na uporabi čutov, na t. i. čuječnosti, prisotnosti z vsemi našimi čuti v sedanosti.

Pomemben element gozdne kopeli so vaje sproščanja oz. osredotočenje nase in vase. Za udeležence naše poti smo pripravili tri vodene meditacijske vaje. Navodila za izvedbo le-teh bi udeleženci poslušali preko mobilnih naprav, navodila za izvedbo četrte pa smo objavili v naši brošuri.

1. meditacijska vaja: stiskanje mišic

Sedaj odložite telefone in prisluhnite. Udobno se namestite. Zaprite oči. Odmislite vsakdanje skrbi in prisluhnite zvokom svoje okolice. Napnite mišice na rokah. Sprostite mišice. Vajo ponovite trikrat. Osredotočite se na trebušne mišice. Roki položite na boka in stiskajte trebušne mišice. Trikrat globoko vdihnite in izdihnite. Odprite oči.



Slika 15: Izvajanje 1. meditacijske vaje

2. meditacijska vaja: drevo

Vstanite. Zberite svoje misli. Ozrite se v svojo okolico. Opazujte drevesa. Izberite drevo in se mu približajte. Sedite na njegove korenine, hrbet pritisnite ob deblo in se ozrite v veje. Občutite energijski tok. Osredotočite se na svoje dihanje. Trikrat globoko vdihnite, vdih skozi nos, izdih skozi usta. Osredotočite se na svoj srčni utrip. Ponovno se ozrite v svojo okolico in trikrat globoko vdihnite. Vstanite in se z objemom zahvalite drevesu.



Slika 16: Izvajanje 2. vaje - objem drevesa

3. meditacijska vaja: opazovanje narave

S pogledom objemite svojo okolico. Kaj opazite? Kaj pritegne vašo pozornost? Sprehodite se po gozdni jasi. Obhodite jo. Poslušajte šelestenje listja, ptičje petje, sunke vetra. Občutite sončne žarke na svoji koži. Tipajte kamenje, listje, lubje, kar vam narava nudi.



Slika 17: Izvajanje 3. vaje - tipanje elementov narave

4. meditacijska vaja: *gozdna mandala*

Osredotočite se na svojo okolico. Poiščite vsaj različnih 5 elementov v svoji okolici, ki pritegnejo vašo pozornost (npr. kamni, veje, listi, storži, plodovi itd.). Sestavili boste mandalo. Začnite s prvim elementom, osnova naj bo krog. Nadaljujte z drugim in tako dalje.

Pri izdelovanju mandale bodite izvirni in ustvarjalni, prav tako pa uporabljajte različne barve, če je to le mogoče. Ob zaključeni mandali zaprite oči in trikrat globoko vdihnite.

Slika 18: Primer gozdne mandale



Slika 19: Primer gozdne mandale

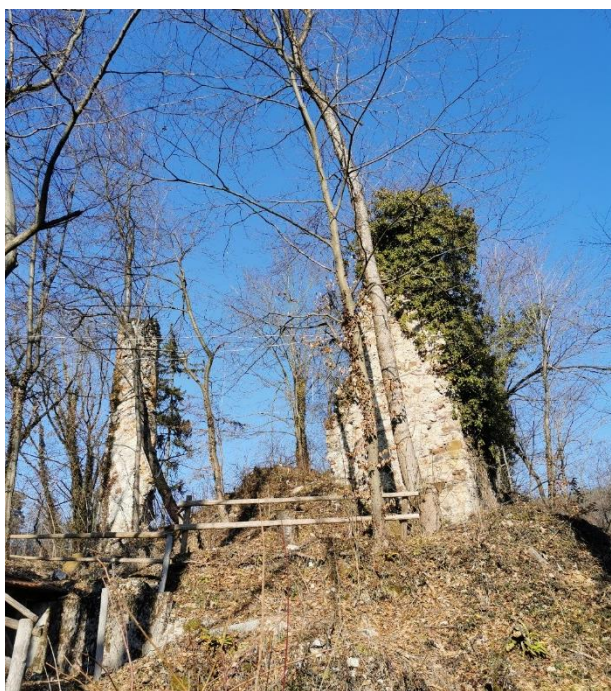


Tradicionalno se gozdna kopel zaključi s čajnim obredom. Tudi mi udeležencem naše poti predlagamo, da si po opravljenih aktivnostih privoščijo čaj, ki so si ga pripravili pri Kaplanovem studencu.

Kdor želi, se lahko vrne do izhodiščne točke (Mladinski center) in torej pot zaokroži po približno 2 urah celotne poti (9,2 km). Kdor želi več, pa se lahko napoti do naslednje točke, to je starega gradu Pakenštajna.

4. 4. OD GOZDNE JASE DO GRADU PAKENŠTAJN

Najprej se po enaki poti vrnemo nazaj mimo nogometnega igrišča do bele ograje, od koder smo prišli do gozdne jase. Ko pridemo do križišča z belo ograjo, se orientiramo desno od ograje in pot nadaljujemo ob osnovni šoli in nogometnem igrišču ob desni strani. Pot nadaljujemo do konca ceste, kjer se ta priključi na glavno cesto. V križišču z glavno cesto zavijemo desno in pazljivo nadaljujemo pot po desnem robu glavne ceste oz. ob pločniku, dokler se ta ne konča. Potem pot nadaljujemo do znaka Pazi viličar! Zavijemo desno v prvi izvoz iz glavne ceste po omenjenem znaku. Pot nadaljujemo po rahlo strmi gozdni cesti. Po nekaj ovinkih gozdne ceste na naši levi vidimo manjši gozdni izsek. Tam opazimo neasfaltirano pot, ki vodi do gradu. Grad je naša zadnja postojanka.



Slika 20: Ruševine gradu Pakenštajn danes

Ruševine starega gradu so v kraju Gavce, na pobočju nad Šmartnim ob Paki. Grad stoji na mirni točki v gozdu, obdan z drevesi.

Dandanes od gradu ni ostalo več veliko. Vidno je še grajsko dvorišče, kjer je postavljen objekt čebelarskega društva. Tu je bil tudi grajski vodnjak, ki danes ni več viden, grajski studenec z napajališčem in ledenico, kjer so shranjevali led ter živila.

Sam grad je bil prvič omenjen v listinah v 14. stoletju. Celjski grofje naj bi tam zgradili podzemne kleti, v katerih naj bi, po pripovedki, izginilo marsikatero ugrabljeno dekle. Grad je imel 4 stene obzidja, le ena pa je vidna še danes. Do gradu je vodilo strmo stopnišče do grajskih vrat, ki so bile v tistem delu obzidja, ki danes ne stoji več. Propadel naj bi konec 19. stoletja, ko je takratni lastnik Oskar baron pl. Warsberg odstranil streho, zidovi pa so začeli propadati. Še danes naj bi bili posamezni kamni iz graščine vzdani v hiše v Šmartnem.

Pripovedka pravi, naj bi do gradu vodil predor, ki bi naj bil povezan z Bayerjevo vilo. Žal teh predorov do danes ni še nihče našel. Mnogi verjamejo, da so bili tam številni zakladi, ki so jih za seboj pustili Celjski grofje.



Slika 21: Grad Pakenštajn nekoč

(vir: https://sl.wikipedia.org/wiki/Grad_Paken%C5%A1tajn)

Zanimivi so trije zapisi, in sicer prvi, ki pravi, da naj bi pod gradom nekoč kopali in našli zapore, v le-teh pa nože ter lobanje, drugi zapis, da naj bi našli celo tunel, po katerem bi se lahko s konji popeljali pod zemljo okoli gradu, tretji pa, da se je v grajski kleti našla kvečjemu kakšna kost.

Navodila za dejavnost ob gradu so naslednja:

Razporedite se okoli ruševin gradu. S celo dlanjo se dotaknite ostankov gradu in zaprite oči. V mislih se preselite v čas, ko so tukaj živeli grofje in grofice. Bi živeli v tistem času? Po nekaj minutah razmišljanja spet odprite oči in se preselite nazaj v sedanost.

Nato se napotimo proti končni točki poti.

4.5. OD GRADU PAKENŠTAJN DO MLADINSKEGA CENTRA

Od gradu se navzdol vrnemo do glavne ceste, kjer se usmerimo na levo. Ker sprva ni pločnika, je potrebno biti še posebej pazljiv. Nato pot nadaljujemo po pločniku v smeri naselja. Po nekaj minutah hoje prečkamo železniške tire in nadaljujemo ob glavni prometnici skozi naselje, dokler ob desni strani ne zagledamo naše začetne in hkrati končne točke – Mladinskega centra.

5. NAČRT TRŽENJA IN PROMOCIJE

Našo pot sproščanja smo načrtovali tako, da so dejanski stroški minimalni, saj se zavedamo, da se realizacija še tako dobrega načrta lahko ustavi pri finančnih sredstvih. Obiskovalci bi ob prejemu brošure in čajnega pripravka plačali simbolni prispevek 1€. S tem zneskom bi pokrili strošek tiska brošure in čajnega pripravka. Drugih stroškov ni predvidenih.

Ustrezna promocija nove ponudbe je ključnega pomena, da le-ta zaživi v polni meri. Da bi predstavitev našega poti sproščanja dosegla kar največji krog ljudi, smo celoten projekt predstavili na spletni strani <https://osbl.splet.arnes.si/lahkih-nog-po-smartnem/>. Našo pot sproščanja bi oglaševali tudi na bolj tradicionalne načine, in sicer v lokalnem glasilu ŠOP in z brošuro, ki bi bila na voljo v MC Šmartno ob Paki ter na ekološki kmetiji Potočnik Poprask, pri katerih bi dobavljali čajni pripravek.

V namen promocije se nam zdi smiselno povezati se tudi s posameznimi krajevnimi društvi in ponudniki storitev, zlasti Turističnim društvom Šmartno ob Paki in občino Šmartno ob Paki.

Prav tako bi v kraju in bližnji okolici v namen oglaševanja pripravili oglasne plakate.

6. ZAKLJUČEK

Pri načrtovanju naše poti *Lahkih nog po Šmartnem naokrog* smo se naučili veliko novega o našem kraju, predvsem o vodnih virih in njihovih značilnostih. Prav tako smo se naučili veliko o preprostih načinih sproščanja, ki so nam blizu in vedno na voljo.

Verjamemo, da je naša pot zasnovana dobro, saj je dejstvo, da so ljudje dandanes izpostavljeni stresu bolj kot kadarkoli prej, pozabljajo pa, da je rešitev včasih čisto preprosta. Mi vidimo rešitev v sožitju z naravo. Prijazno vabljeni v Šmartno ob Paki! Želimo vam prijetno pot po Šmartnem naokrog!

7. VIRI IN LITERATURA

- * García H. in Miralles F. (2020). Šinrin-joku: Japonska gozdna kopel. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- * Zapušek, Polona, 2021, Gozdna kopel: magistrsko delo [na spletu]. Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta. Dostopano: 24. 1. 2022. Pridobljeno od: <https://repozitorij.upr.si/lzpisGradiva.php?lang=slv&id=17735>
- * Ježovnik, Katarina, 2009, Turizem v povojih: raziskovalna naloga [na spletu]. Kamra – Digitalizirana kulturna dediščina slovenskih pokrajin. Dostopano: 7. 1. 2022. Pridobljeno od: <https://www.kamra.si/mm-elementi/turizem-v-povojih/>
- * Občina Šmartno ob Paki, <https://www.smartnoobpaki.si/> Dostopano: 20. 12. 2021.
- * Mladinski center Šmartno ob Paki, <https://www.mcsmartnoobpaki.si/> Dostopano: 20. 12. 2021.
- * Zakladi ob Paki, www.zakladiobpaki.com Dostopano: 20. 12. 2021.
- * Grad Pakenštajn Wikipedia, https://sl.wikipedia.org/wiki/Grad_Paken%C5%A1tajn Dostopano: 7. 1. 2022.
- * MC Pakenstein, <https://sites.google.com/site/mkpackenstein/> Dostopano: 7. 1. 2022.
- * Košenina, Kludija, 2016, 50 vaj za urjenje čuječnosti v razredu [na spletu]. Pridobljeno od: <http://knj.splet.arnes.si/files/2020/03/PRIRO%C4%8CNIK-50-vaj-za-urjenje-%C4%8Duje%C4%8Dnosti-Klaudija-Ko%C5%A1enina-2016-6.pdf> Dostopano: 24. 1. 2022.

8. PRILOGE (brošuri, izjava)

3. GOZDNA JASA

Prispeli ste do gozdne jase. Sedaj je čas umiritve. Osredotočite se na se in vase. Če ste zadihani od prehojene poti, si za trenutek odpočijte. Ko boste primerno spočiti, prisluhnite vodeni meditaciji.



Slika 4: Gozdna jasa

1. meditacijska vaja:

Sedaj odložite telefone in prisluhnite. Udobno se namestite. Zaprite oči. Odmislite vsakdanje skrbi in prisluhnite zvokom svoje okolice. Napnite mišice na rokah. Sprostite mišice. Vajo ponovite trikrat. Osredotočite se na trebušne mišice. Roki položite na boki in stiskajte trebušne mišice. Trikrat globoko vdihnite in izdihnite. Odprite oči.

2. meditacijska vaja:

Vstanite. Zberite svoje misli. Ozrite se v svojo okolico. Opazujte drevesa. Izberite drevo in se mu približajte. Sedite na njegove korenine, hrbet pritisnite ob deblo in se ozrite v veje. Občutite energijski tok. Osredotočite se na svoje dihanje. Trikrat globoko vdihnite, vdih skozi nos, izdih skozi usta. Osredotočite se na svoj srčni utrip. Ponovno se ozrite v svojo okolico in trikrat globoko vdihnite. Vstanite in se z objemom zahvalite drevesu.

3. meditacijska vaja:

S pogledom objemite svojo okolico. Kaj opazite? Kaj pritegne vašo pozornost? Sprehodite se po

gozdni jasi. Obhodite jo. Poslušajte šelestenje listja, ptičje petje, sunke vetra. Občutite sončne žarke na svoji koži. Tipajte kamenje, listje, lubje, kar vam narava nudi.

4. meditacijska vaja: Gozdna mandala

Osredotočite se na svojo okolico. Poiščite vsaj različnih 5 elementov v svoji okolici, ki pritegnejo vašo pozornost (npr. kamni, veje, listi, storži, plodovi itd.). Sestavili boste mandalo. Začnite s prvim elementom, osnova naj bo krog. Nadaljujte z drugim in tako dalje. Vaš krog sproščanja lahko zaključite s tem, da spijete čaj.

4. GRAD PAKENŠTAJN

Prispeli ste do ruševin gradu Pakenštajn. Kdo bi si mislil, da je bil nekoč v Šmartnem ob Paki mogočen grad.

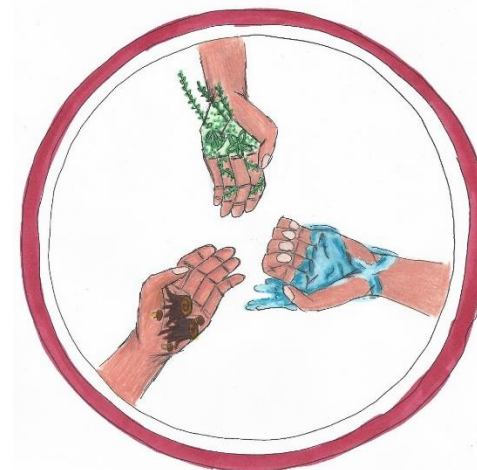


Slika 5: Grad Pakenštajn

Razporedite se okoli ruševin gradu. S celo dlanjo se dotaknite ostankov gradu in zaprite oči. V mislih se preselite v čas, ko so tukaj živeli grofje in grofice. Bi živeli v tistem času? Po nekaj minutah razmišljanja spet odprite oči in se preselite nazaj v sedanost.

Zdaj se sproščeni in umirjeni vrnete na izhodišče poti, nazaj do Mladinskega centra.

LAHKIH NOG PO ŠMARTNEM NAOKROG

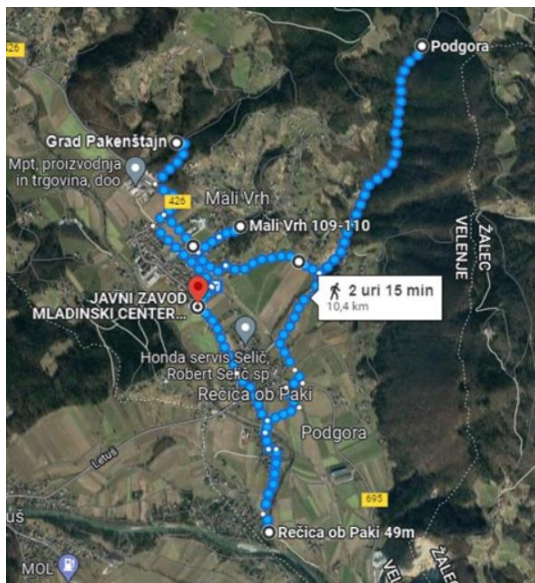


Sprostitvena pot po Šmartnem ob Paki in bližnji okolici

Pripravili učenci 7.a razreda: Nika Glušič, Sara Golčman, Zara Leskošek, Matic Kačičnik in Tia Zupan Rehar
z mentoricama Kristino Jazbinšek Vovk in Matejo Novak.

- februar 2022 -

Podali ste se na sprostitveno pot, kje boste na posameznih točkah v stiku z naravo krepili svoje psihično, pa tudi fizično zdravje. Točke povezujejo elementa gozda in vode, ki ju imamo v Šmartnem v izobilju, oba pa imata blagodejen vpliv.



Karta 1: Karta poti Lahkih nog po Šmartnem naokrog

Pot pričnete in končate pri Mladinskem centru Šmartno ob Paki, kjer ste prejeli tole brošuro. Želimo vam lahkoten korak in umirjene misli!

1. **MLADINSKI CENTER Šmartno ob Paki**
2. **SOTOČJE**
3. **STUDENEC**
4. **GOZDNA JASA**
5. **GRAD PAKENŠTAJN**
6. **MLADINSKI CENTER Šmartno ob Paki**

1. SOTOČJE:

S. Kneipp je trdil: *“V vodi je zdravilna moč. Na stotine, tisoče duševnih tegob pobitosti, obupa, malodušja, nerazpoloženja ne bi bilo, če bi s svežo vodo marljivo čistili bivališče duha (telo).”*

Prispeli ste do sotočja rek Pake in Savinje.



Slika 1: Sotočje Pake in Savinje

Znano je, da hoja po vodi blagodejno vpliva na posameznike, ki so potrti in utrujeni od vsakodnevnega stresa. Ima pozitiven vpliv na krčne žile in pri ljudeh, ki so nagnjeni h kroničnim glavobolom.

Sotočje s svojo umirjenostjo in odmahnjenostjo od vsakdanjega vrveža vam ponuja možnost za izvajanje dejavnosti, ki krepijo zdravje s pomočjo vode.

1. Stopite bližje k nabrežju reke. Odmislite svoje skrbi. Osredotočite se na trenutek. Sedaj sezujete obutev. Počasi zakorakajte v vodo. Voda naj vam sega do gležnjev. Osredotočite se na občutke v svojih stopalih. Naredite deset korakov. Nato se vrnite na nabrežje.

2. Sedaj sledi hladno oblivanje obraza in namakanje rok. Postopek je sledeč: z rokami zajemite vodo, s katero nežno oblijete obraz. Moker obraz s prsti rahlo potapljajte od čela

navzdol. Oči naj bodo zaprte. Prisluhnite zvokom narave.

3. Najprej namočite desno roko do nadlakti in nato še levo. Roki v tem položaju pustite do 5 minut. Po preteklem času roki otresete, da se popolnoma posušita.

2. STUDENEC

Prispeli ste do Kaplanovega studenca, ki vam ponuja hladno in čisto pitno vodo. Domačini se ob njem že od nekdaj radi ustavijo, se osvežijo, mnogi pa si to čisto vodo tudi odnesejo domov, saj menijo, da ima voda zdravilne učinke.

Na tej postojanki si lahko pripravite osvežilni čaj iz vrečke, ki ste jo dobili na začetku poti. Ker gre za hladen način priprave čaja, traja nekoliko dlje, da se iz zelišč sprostijo eterična olja in zdravilne učinkovine.



Slika 2: Kaplanov studenec Slika 3: Zeliščni čajni napitek

Čaj vzemite s sabo in ga popijte na naslednji točki naše poti. Na zdravje!

3. GOZDNA JASA

Prispeli ste do gozdne jase. Sedaj je čas umiritve. Osredotočite se nase in vase. Če ste zadihani od prehojene poti, si za trenutek odpočijte. Ko boste primerno spočiti, prisluhnite vodeni meditaciji.



Slika 4: Gozdna jasa

1. meditacijska vaja:



2. meditacijska vaja:



3. meditacijska vaja:



4. meditacijska vaja:



Vaš krog sproščanja lahko zaključite s tem, da spijete čaj.

4. GRAD PAKENŠTAJN

Prispeli ste do ruševin gradu Pakenštajn. Kdo bi si mislil, da je bil nekoč v Šmartnem ob Paki mogočen grad.



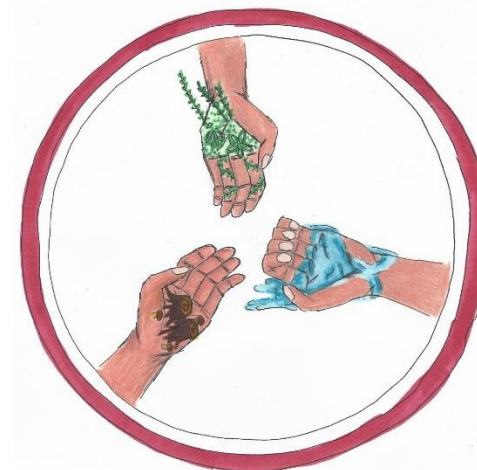
Slika 5: Grad Pakenštajn

Dejavnost ob gradu:



Zdaj se sproščeni in umirjeni vrnite na izhodišče poti, nazaj do Mladinskega centra.

LAHKIH NOG PO ŠMARTNEM NAOKROG

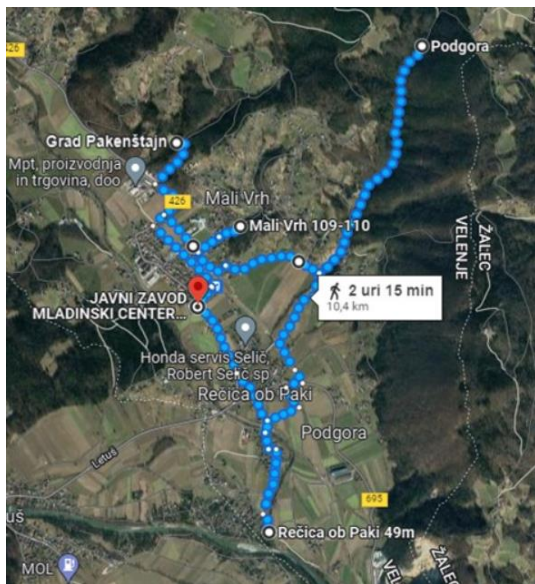


Sprostitvena pot po Šmartnem ob Paki in bližnji okolici

Pripravili učenci 7.a razreda: Nika Glušič, Sara Golčman, Zara Leskošek, Matic Kačičnik in Tia Zupan Rehar
z mentoricama Kristino Jazbinšek Vovk in Matejo Novak.

- februar 2022 -

Podali ste se na sprostitveno pot, kje boste na posameznih točkah v stiku z naravo krepili svoje psihično, pa tudi fizično zdravje. Točke povezuje elementa gozda in vode, ki ju imamo v Šmartnem v izobilju, oba pa imata blagodejen vpliv.



Karta 1: Karta poti Lahkih nog po Šmartnem naokrog

Pot pričnete in končate pri Mladinskem centru Šmartno ob Paki, kjer ste prejeli tole brošuro. Želimo vam lahkoten korak in umirjene misli!

7. **MLADINSKI CENTER Šmartno ob Paki**
8. **SOTOČJE**
9. **STUDENEC**
10. **GOZDNA JASA**
11. **GRAD PAKENŠTAJN**
12. **MLADINSKI CENTER Šmartno ob Paki**

1. SOTOČJE:

S. Kneipp je trdil: *“V vodi je zdravilna moč. Na stotine, tisoče duševnih tegob pobitosti, obupa, malodušja, nerazpoloženja ne bi bilo, če bi s svežo vodo marljivo čistili bivališče duha (telo).”*

Prispeli ste do sotočja rek Pake in Savinje.



Slika 1: Sotočje Pake in Savinje

Znano je, da hoja po vodi blagodejno vpliva na posameznike, ki so potrti in utrujeni od vsakodnevnega stresa. Ima pozitiven vpliv na krčne žile in pri ljudeh, ki so nagnjeni h kroničnim glavobolom.

Sotočje s svojo umirjenostjo in odmaknjenostjo od vsakdanjega vrveža vam ponuja možnost za izvajanje dejavnosti, ki krepijo zdravje s pomočjo vode.

Dejavnosti na sotočju:



2. STUDENEC

Prispeli ste do Kaplanovega studenca, ki vam ponuja hladno in čisto pitno vodo. Domačini se ob njem že od nekdaj radi ustavijo, se osvežijo, mnogi pa si to čisto vodo tudi odnesejo domov, saj menijo, da ima voda zdravilne učinke.

Dejavnost ob studencu:



Slika 2: Kaplanov studenec Slika 3: Zeliščni čajni napitek

Čaj vzemite s sabo in ga popijte na naslednji točki naše poti. Na zdravje!

PRILOGA 3: IZJAVA

Starši sodelujočih učencev, avtorjev naloge in udeleženi na državnem festivalu Turizmu pomaga lastna glava, so s podpisom potrdili, da dovoljujejo sodelovanje na festivalu, da so seznanjeni z njegovim potekom ter soglašajo z javno objavo rezultatov z imenu in fotografijami učencev.

Podpisane izjave staršev hranimo v arhivu OŠ bratov Letonja Šmartno ob Paki.