Učenci in učenke 1., 2., 3., 4., in 5. razreda
OŠ Ivana Tavčarja Gorenja vas,
PODRUŽNIČNA ŠOLA SOVODENJ, SOVODENJ 32, 4225 SOVODENJ

Raziskovalna naloga za 36. državni festival Turizmu pomaga lastna glava

VODA IN ZDRAVILNI TURIZEM

ZA DUŠO IN TELO – V VÁS VÀS VABIMO

Mentorice:

Eva Trček, prof. RP
Jelka Čadež, mag. prof. pouč. na razr. stop. z angl.
Ana Marija Dolenc, prof. RP
Andreja Jesenovec, prof. RP

Šolsko leto 2021/22

OŠ Ivana Tavčarja Gorenja Vas, Podružnična šola Sovodenj, Sovodenj 32, 4225 Sovodenj

tel: 04 / 519 50 09 e-mail: podruznica.sovodenj@os-ivantavcar.si

NASLOV RAZISKOVALNE NALOGE: **VODA IN ZDRAVILNI TURIZEM**

ZA DUŠO IN TELO – V VÁS VÀS VABIMO

SODELUJOČI UČENCI

Prvi razred	**Drugi razred**	**Tretji razred**	**Četrti razred**	**Peti razred**
Iza Bajt	Nace Eržen	Žiga Homec	Martin Frelih	Nia Bajt
Latika Bervar	Rebeka Kumer	Klavdija Jereb	Jošt Kokelj	Nace Kržišnik
Lucija Pernič	Kaja Polak	Manca Kržišnik	Tjaša Kržišnik	Klavdija More
Rihard Primožič	Neja Polak	Julija Malavašič	Žan Pavšič	Amadeja Pavšič
Cene Slabe	Rebeka Rupnik	David More	Valentin Pernič	Ožbej Sajevic
Tim Kalan	Neja Šifrar	Maj Pagon	Tim Peternelj	Aleks Zajc
Čarna Rupnik		Matevž Pavšič	Katarina Rupnik	
Beti Šifrar		Tine Rupar	Angelika Sajevic	
		Erazem Rupnik	Vid Šega	
		Veronika Rupnik	Filip Zajc	
		Mija Šifrar		
		Sofija Telban		
		Neža Velikonja		
		Nina Velikonja		

MENTORICE: Eva Trček, Jelka Čadež, Andreja Jesenovec, Ana Marija Dolenc

POVZETEK

Že samo ime naše vasi Sovodenj sporoča, da je življenje tesno povezano z vodo. Ime vasi izhaja iz središča Sovodnja, kjer se nahaja sotočje treh potokov: Podjelovščice, Podosojnščice in Javorščice.
V naših krajih vodo najdemo v različnih oblikah: studencih, potokih, mlakah, slapovih … Predstavljajo nam pomemben vir pitne vode, ki je v današnjih časih že dragocenost.

Poleg tega pa so naše vasice obdane z ogromno gozda, ki je vir čistega zraka.

Učenci in učiteljice PŠ Sovodenj se že vrsto let zavedamo, da kombinacija vode, gozda in čistega zraka blagodejno vpliva na naše telesno in duševno zdravje.
V okviru projekta TPLG smo organizirali že veliko poučnih in hkrati sproščujočih izletov v naravo za vse generacije.

V vse bolj hitrem in stresnem načinu življenja se nam zato zdi še bolj pomembno, da s takimi dejavnostmi nadaljujemo in poskušamo navdušiti čim več ljudi za to vrsto doživetij, ki so odlična kombinacija sprostitve in gibanja.

Zavihali smo rokave in si zadali cilj: ustvarili bomo sovodenjško sprostitveno-doživljajsko pot, kjer si bodo obiskovalci spočili telo in duha.

Najprej smo našli primeren kraj za to čudovito popotovanje.
Sledil je ogled poti in »vihar idej«, kakšne dejavnosti bi na tej doživljajski poti lahko izvajali. Idej je bilo res mnogo!

Izbrali smo najizvirnejše in jih praktično preizkusili na naši novo ustvarjeni sprostitveno-doživljajski poti, ki smo jo poimenovali *»Za dušo in telo – v vás vàs vabimo«.*

Dejavnosti za sprostitveno-doživljajsko pot *»Za dušo in telo – v vás vàs vabimo«* smo strnili v zgibanko, ki je naš prvi turistični produkt.
Objavljena bo na naši spletni strani. V tiskani obliki se jo bo dalo dobiti tudi v Okrepčevalnici in piceriji Košanc ter v planinski koči na Ermanovcu.

Vse udeležence bo na zaključku poti, pred spustom v dolino, v koči na Ermanovcu čakal še naš drugi turistični produkt. To je *Kapljica dobrih energij izpod Ermanovca*. Izdelali jih bomo učenci PŠ Sovodenj s pomočjo škratov dobrih energij izpod Ermanovca. ☺

Pot bomo promovirali preko različnih virov. Doživljajska pot je prepletena tudi s sodelovanjem z lokalnimi društvi, kmetijami …
Posamezniki ali skupine se bodo lahko sami odločili, kdaj se podajo na to čudovito sprostitveno pot.
V primeru zanimanja večjih skupin bomo obiskovalce – popotnike po predhodni najavi vodili učenci turističnega podmladka PŠ Sovodenj.
Sprostitvena pot je primerna za vse generacije.

KLJUČNE BESEDE: voda, gozd, zrak, sprostitvena-doživljajska pot »Za dušo in telo – v vás vàs vabimo«, zgibanka, *Kapljica dobrih energij izpod Ermanovca.*

KAZALO

stran

SODELUJOČI UČENCI 1

POVZETEK

KAZALO 3

1. UVOD 5

2. JEDRO 6

2.1 Osnovne informacije o sprostitveno-doživljajski poti »Za dušo in telo – v vás vàs vabimo« 6

2.2 Kje poteka sprostitveno-doživljajska pot »Za dušo in telo – v vás vàs vabimo«? 7

2.3 Opis sprostitveno-doživljajske poti »Za dušo in telo – v vás vàs vabimo« 8

2.3.1 POT OB POTOKU 8
2.3.2 TOLMUN 9
2.3.3 VAŠKI POSEBNEŽ MIKLAVŽ 10
2.3.4 DREVO ŽELJA 11
2.3.5 AROMATERAPIJA NA TRAVNIKU 12
2.3.6 SLEPEC V GOZDU NAD PLANINSKO KOČO 13
2.3.7 ČUTNA POT V GOZDU NAD PLANINSKO KOČO 14
2.3.8 DRUGE DEJAVNOSTI V OKOLICI KOČE 15
2.3.9 ZAKLJUČEK POTI PRED SPUSTOM V DOLINO – KAPLJICA DOBRIH ENERGIJ IZPOD ERMANOVCA 16
2.3.10 SPUST V DOLINO Z OBISKOM TURISTIČNIH KMETIJ 16

2.4 Turistična produkta: zgibanka sprostitveno-doživljajske poti »Za dušo in telo – v vás vàs vabimo« in Kapljica dobrih energij izpod Ermanovca 18

2.4.1 Zgibanka sprostitveno-doživljajske poti »Za dušo in telo – v vás vàs vabimo« 19
2.4.2 Kapljica dobrih energij izpod Ermanovca 19
2.4.3 Stroški 21

3. ZAKLJUČEK 21

3.1 Promocija in trženje 22

3.2 Viri in literatura 22

4. PRILOGE 23

4.1 PRILOGA 1: Zgibanka »Za dušo in telo – v vás vàs vabimo« 23
4.2 PRILOGA 2: Check-up list za izdelovanje Kapljic dobrih energij izpod Ermanovca 29
4.3 PRILOGA 3: Miklavž je bil vaški posebnež 30
4.4 Opis razstavnega prostora 31
4.5 Izjava o seznanjenosti učencev in staršev o poteku festivala 31

1. UVOD

»Preučuj naravo, ljubi jo in ostani blizu nje. Nikoli te ne bo razočarala.«

(Frank Lloyd Wright)

Živimo v času, ko so naši urniki natrpani z vsakodnevnimi dejavnostmi: šola, obšolske dejavnosti, služba, projekti … Ves čas samo hitimo in se borimo za najboljšimi rezultati.

Vse prevečkrat pozabimo nase, na svojo družino, prijatelje …
Vse prevečkrat si vzamemo čas za vsakogar, pozabimo pa nase, na svoje počutje, zdravje, izčrpanost, sprostitev …

V želji, da našim krajanom in širši javnosti sporočimo, kako velik pomen ima skrb za svoje zdravje (tako fizično kot duševno), smo učenci PŠ Sovodenj skupaj z učiteljicami ustvarili sprostitveno-doživljajsko pot *»Za dušo in telo – v vás vàs vabimo«.*

Namen doživljajske poti je spodbuditi ljudi, da si vzamejo čas zase, za družino … in se s pomočjo našega turističnega produkta – zgibanke *»Za dušo in telo – v vás vàs vabimo«* - podajo v naravo, jo začutijo, se sprostijo, razgibajo telo in si naberejo svežih energij in moči za nove podvige.

Kot pravi zgornja misel - narava namreč nikoli ne razočara.

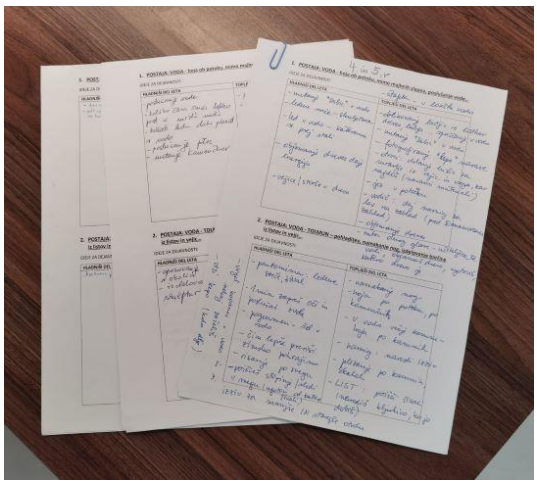
V okolici Sovodnja imamo polno bogastev narave: gozd, vodo in čisti zrak. Kaj več bi si še lahko želeli?

Učenci PŠ Sovodenj skupaj z učiteljicami ali s starši redno izkoriščamo ta bogastva. Sprehod v naravo, opazovanje narave, poslušanje narave … Vse to je pri nas na Sovodnju že nekakšna rutina v vsakdanjiku.

Vsekakor pa bi radi tudi ostale navdušili za tak način sprostitve, zato smo ustvarili sprostitveno-doživljajsko pot *»Za dušo in telo – v vás vàs vabimo«*.

Po tem, ko smo v okolici izbrali primerno pot, ki je planincem in pohodnikom sicer že znana za dostop na Ermanovec, smo se lotili zbiranja idej za dejavnosti ob poti.

V raziskovalni nalogi so strnjene različne ideje za dejavnosti na naši sprostitveni-doživljajski poti.
Učenci smo ideje črpali iz družinskega kroga in iz šolskih dejavnosti ter jih preizkusili na omenjeni poti.
Idej je bilo res mnogo!



Ideje učencev (foto Eva Trček)

Da bi bila organizacija obiska doživljajske poti čim lažja, smo pripravili turistični produkt – zgibanko *»Za dušo in telo – v vás vàs vabimo«.*
Objavljena bo na šolski spletni strani. V tiskani obliki se jo bo dalo dobiti v Okrepčevalnici in piceriji Košanc, ki stoji sredi Sovodnja in v koči na Ermanovcu.
Posamezniki ali skupine se bodo tako lahko samostojno odločili, kdaj imajo čas, da se podajo na to čudovito sprostitveno pot.
V primeru zanimanja večjih skupin bomo obiskovalce-popotnike po predhodni najavi organizirano vodili učenci turističnega podmladka PŠ Sovodenj.

Da se bodo obiskovalci vedno spominjali obiska naše sprostitveno-doživljajske poti in jo še kdaj ponovili, bodo na vrhu poti, pred spustom v dolino, v koči na Ermanovcu, dobili tudi naš drugi turistični produkt *Kapljico dobrih energij izpod Ermanovca*.

V turistični nalogi vam bomo predstavili potek sprostitveno-doživljajske poti *»Za dušo in telo – v vás vàs vabimo«.* Spoznali boste, kako bodo obiskovalci samostojno ali vodeno z naše strani doživljali naravo z vsemi čuti: vonjem, okusom, tipom, vidom in sluhom.

In srčno upamo, da se na našo doživljajsko pot pridete sprostit tudi Vi.

2. JEDRO

2.1 Osnovne informacije o sprostitveno-doživljajski poti »Za dušo in telo – v vás vàs vabimo«

- dolžina poti (Sovodenj - koča na Ermanovcu – Štor – (po krožni poti) Sovodenj): približno 10 km

- čas z vmesnimi postajami: približno 3 ure in pol

- pot je mogoče opraviti v vsakem letnem času, saj so sprostitveno-doživljajske dejavnosti, ki jih najdete v zgibanki, razdeljene na hladnejši in na toplejši del leta

- sprostitveno-doživljajske dejavnosti, ki so v zgibanki <u>podčrtane,</u> so primerne za vse letne čase

- za na pot priporočamo, da s sabo vzamete steklenico vode, prigrizek, podlogo za sedenje, primerno obutev in oblačila

- pot je primerna za vse generacije

- v primeru, da si želite organiziranega vodenja s strani Turističnega podmladka PŠ Sovodenj, svojo željo predhodno sporočite na tel. številko: **04 / 519 50 09** ali na e-mail: **podruznica.sovodenj@os-ivantavcar.si**

2.2 Kje poteka sprostitveno-doživljajska pot *»Za dušo in telo – v vás và s vabimo«?*

Obiskovalci sprostitveno-doživljajske poti *»Za dušo in telo – v vás và s vabimo«* parkirajo svoja vozila na dnu vasi Sovodenj (na parkirišču ob Merkatorju).
V središču vasi se nahaja tudi Okrepčevalnica in picerija Košanc, kjer lahko prevzamete zgibanko *»Za dušo in telo – v vás và s vabimo«,* če je niste že predhodno stiskali iz naše spletne strani.
Zgibanko potrebujete, da vas bo vodila po doživljajski poti.

Parkirišče v vasi Sovodenj (foto Eva Trček)

Pot previdno nadaljujete ob regionalni cesti Sovodenj-Cerkno, približno 500 m do odcepa desno v gozd, do avtoservisa Avto Eržen. Ob cesti je tudi tabla, ki vas usmerja proti koči na Ermanovcu.

Tabla ob regionalni cesti Sovodenj-Cerkno, za odcep na lokalno cesto po Tajnikovi grapi (foto Jelka Čadež)

Po parih korakih, ko prispete v gozd, ste na začetku sprostitveno-doživljajsko poti *»Za dušo in telo – v vás và s vabimo«.* Ozki položni dolini domačini na tem delu pravimo tudi Tajnikova

grapa, ko pa se še zoži in vodi v hrib, pa Miklavževa grapa. Razlog za tako poimenovanje boste izvedeli v nadaljevanju.

2.3 Opis sprostitveno-doživljajske poti *»Za dušo in telo – v vás vàs vabimo«*

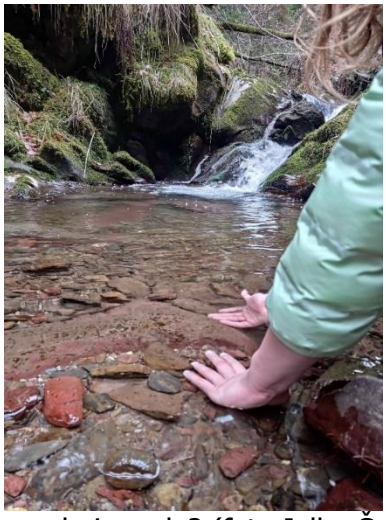
2.3.1 POT OB POTOKU

Lokalna cesta te bo vodila ob potoku in naprej po gozdni poti - po Miklavževi grapi navzgor. V potoku opazuj številne majhne in večje slapove, brzice, kaskade in tolmune.

PREDLOGI ZA DEJAVNOSTI OB POTI:

HLADNEJŠI DEL LETA	TOPLEJŠI DEL LETA
- ZVOČNA MASAŽA: Na potoku poišči slapove, najdi primeren kamen za sedenje ob potoku, usedi se, umiri svoje misli in se prepusti zvoku žuborečega potoka. Prisluhni tudi pticam, šumenju listja in drugim zvokom iz narave. - KAKO MRZLA JE VODA? Poskusi potopiti dlan v mrzlo vodo, se ti zdi hladna? Koliko časa zdržiš z dlanjo, potopljeno v potok? - LED V VODI: Poišči kos ledu in ga vrzi v potok. Opazuj, kako hitro se bo premikal. Lahko tudi tekmujete, komu led najhitreje potuje.	- ŽABICE: Ob potoku ali pri tolmunu naberi majhne ploščate kamenčke (žabice). Preizkusi se v metanju kamenčkov vzporedno z vodno gladino. Koliko poskokov je naredila tvoja žabica? - LADJICE: Iz različnih vejic in listov sestavi ladjico in jo spusti v potok.

Brzice in slapovi na potoku (foto Jelka Čadež)


Kako mrzla je voda? (foto Jelka Čadež)

Žabice (foto Jelka Čadež)

Poskoki naših žabic (foto Jelka Čadež)

2.3.2 TOLMUN

Po 800 metrih hoje ob potoku boš ob križišču lokalnih cest na levi strani zagledal tolmun.

PREDLOGI ZA DEJAVNOSTI OB TOLMUNU:

HLADNEJŠI DEL LETA	TOPLEJŠI DEL LETA
- KAMENČEK LEPIH SPOMINOV: Poišči zanimiv kamenček in ga kot spomin odnesi s sabo domov. Doma nanj napiši kraj in datum pohoda. - STOPINJE V SNEGU: Razglej se naokrog, opaziš kakšne stopinje ali sledi? Komu misliš, da pripadajo?	- STOLP: Iz kamenčkov ob potoku sestavi svoj stolp iz čim več različno velikih kamenčkov. Tukaj ali pa višje ob potoku. - NAMAKANJE NOG V TOLMUN - MASAŽA STOPAL: Sezuj se in si zmasiraj popotniška stopala s hojo po kamenčkih.

Kamenček lepih spominov (foto Andreja Jesenovec)

Stolp iz ploščato nalomljenih kamnov (foto Jelka Čadež)

Glavni potok ob poti ima številne pritoke z bregov na levi in desni strani (foto Jelka Čadež)

2.3.3 VAŠKI POSEBNEŽ MIKLAVŽ (priloga 3)

Planinski smerokazi na vznožju Stare Oselice oziroma Podjelovega Brda (foto Jelka Čadež)

Dober kilometer markirane pohodne poti vodi po gozdu ob žuborečem potoku (foto Jelka Čadež)

Po 1,9 km zapustiš lokalno cesto in naprej te vodijo planinske markacije po gozdni poti, sprva stisnjeni ob potok. Kmalu boš na svoji levi strani opazil res majhno ravnino, poraščeno z redkejšim gozdnim drevjem in grmovjem. Po bregu se vije nežen potoček, ki je pred nekaj desetletji tekel tik mimo hiše vaškega posebneža Miklavža, po katerem se ta grapa tudi imenuje. Hiša se je podrla, ostal je le še delček kamnite stene, zgodbe o Miklavžu pa se prenašajo iz roda v rod. Vse to je dober dokaz, da je vse minljivo, da se vse spreminja.

Ljudje tod okoli pripovedujejo, da je vaški posebnež Miklavž popravljal ure, dežnike in čevlje. Pogosto je spal kar v krušni peči, da ga ni zeblo. Imel je tudi harmoniko, na katero je znal zaigrati dve skladbi.
Ni prenesel, če ga je kdo presenetil pri jedi. Pri priči je vse pospravil ali celo vrgel proč.
Prav tako mu je bilo odveč, če ga je kdo zalotil pri počitku. Opravičeval se je, kako ga zvija po trebuhu in da ne more delati. Čeprav je takoj zatem že sedel pri delu.
Miklavž je bil dober in zelo zanimiv človek.

Miklavž pred hišo okrog leta 1960 (arhiv Lojzeta Bajta)

Miklavževa hiša (arhiv Lojzeta Bajta)

2.3.4 DREVO ŽELJA

Ob poti naprej, višje v klanec, na 4. ostrem ovinku, boš na desnem robu zagledal prav posebno drevo – lepo visokoraslo bukev … To naj bo Drevo želja. Raste na varnem dostopnem kraju.

Vse, kar moraš narediti je, da drevo nežno objameš, ga začutiš, zamižiš in mu nežno zašepetaš svojo najbolj skrito željo.
Želja naj se začne z naslednjimi čarobnimi besedami:

»Mogočno drevo, prihajam k tebi, da ti zašepetam svojo najbolj skrito željo …«

Upamo, da ti bo Drevo želja izpolnilo skrito željo. Če se to slučajno ne zgodi kaj kmalu, pa pridi ponovit čarobne besede znova in znova in znova … ☺

Lahko pa si ob poti izbereš kakšno drugo drevo želja, ki bo samo tvoje, ob tem in naslednjih obiskih.

Drevo želja (foto Jelka Čadež)

2.3.5 AROMATERAPIJA NA TRAVNIKU

Pot navzgor skozi gozd nas pripelje do travnika.

PREDLOGI ZA DEJAVNOSTI NA TRAVNIKU:

HLADNEJŠI DEL LETA	TOPLEJŠI DEL LETA
- VALJANJE PO SNEGU: Nikoli nisi prestar za valjanje po zasneženih bregovih (če imaš ustrezna nepremočljiva oblačila). - ANGELČEK V SNEGU: Vrzi se v sneg, zakrili z rokami in nogami in tako pusti na mehki površini svoj odtis angelčka. - OPAZOVANJE OBLAKOV: Opazuj oblake na nebu, na kaj te spominjajo njihove oblike? Dinozavra? Ptico? Avto? - AROMATERAPIJA NA TRAVNIKU: Ulezi se na tla, zamiži in vonjaj naravo okrog sebe. Katere vonje prepoznaš? Kateri vonj je najmočnejši? Kateri vonj ti je najbolj všeč? 10 x globoko vdihni skozi usta in počasi izdihni skozi nos.	- ZDRAVILNE ROŽ'CE: Razglej se po travniku. Ali najdeš kakšno zdravilno rastlino? Namig: Na tem travniku raste veliko materine dušice, ki je odlično zdravilo za pomiritev telesa in duha, jo najdeš? Raste tudi regrat… - ŠOPEK/VENČEK IZ TRAVNIŠKIH CVETLIC: Pomisli na osebo, ki ti je v življenju res pomembna, in ji ustvari prelep šopek/venček iz travniških cvetlic. - PIKNIK: Privošči si piknik ob robu travnika; okušaj dobrote iz nahrbtnika in prisluhni naravi. Dober tek ☺! - POJOČA TRAVICA: se spomniš risanke Toffsy in pojoča travica? Poskušaj piskati s travo tudi ti. Prisloni travo ob ustnice in poskušaj ustvariti zvok.

Dričanje po snegu (foto arhiv PŠ Sovodenj)

Pogled v oblake – kaj vidim? (foto arhiv PŠ Sovodenj)

Venčki iz regratovih cvetov (foto arhiv PŠ Sovodenj)

Pomladi cveti in diši bezeg (foto arhiv PŠ Sovodenj)

2.3.6 SLEPEC V GOZDU NAD PLANINSKO KOČO

Pot od travnika naprej te bo pripeljala do koče na Ermanovcu (964 m. n. v.).

Koča na Ermanovcu (foto Jelka Čadež)

Za kočo se vzpenja hribček, ki mu pravimo Štor (1005 m nadmorske višine). Tam te čaka čutna naloga »slepec v gozdu«.
Med rastočimi drevesi, podrtimi debli, mimo grmov in štorov je speljana vrv, dolga približno 30 metrov. Postavi se na začetek vrvi, zamiži in se podaj na »slepo pot«. Med potjo ob vrvi bodi zbran, umirjen, tih, tipaj ovire in se jim izogni ter varno pridi do cilja.
Kako si se počutil med slepim sprehodom po gozdu? Pripoveduj o svojih občutkih.
(Pripomba: Vrv je pripravljena samo, če vemo za vaše popotovanje po predstavljeni poti.)

Čutna pot ob vrvi med drevesi (foto Milka Burnik)

2.3.7 ČUTNA POT V GOZDU NAD PLANINSKO KOČO

Dejavnosti izvajaj v istem delu gozda kot si izvajal slepi sprehod »slepec v gozdu«.

PREDLOGI ZA DEJAVNOSTI V GOZDU ZA KOČO:

HLADNEJŠI DEL LETA	TOPLEJŠI DEL LETA
- NAJBOLJ HRAPAVO DREVO V GOZDU: Poišči drevo, ki ima najbolj hrapavo lubje na dotik. - ZAJČKI V GOZDU: V gozdu poberi odlomljene vejice (cca 30 cm). Vejice poleži na stezo tako, da je med njimi približno 40 cm razmaka. Preskakuj vejice: sonožno, po levi nogi, po desni nogi, vzvratno … - DUPLO: Ali opaziš v gozdu kakšno duplo? Opazuj, če bo kdo odletel iz njega. - Vesa in dviganje trupa na veji smreke.	- BOSONOŽCI: Za kočo se nahaja planinska pot, ki je pokrita z debelo plastjo listja, v nekem delu s smrekovimi iglicami ter s smrekovimi storži. Sezuj se in uživaj v brezplačni masaži stopal po listju, iglicah in storžih. Ali te kaj pika v stopala? - VITAMIN C: Ali veš, da mlado bukovo listje vsebuje veliko vitamina C? Kar pogumno ga pokusi, če si v gozdu zgodaj pomladi.

Zajčki (foto Andreja Jesenovec)

Preskakovanje vejic (foto Andreja Jesenovec)

Čutna pot po iglicah (foto arhiv PŠ Sovodenj)

Duplo (foto arhiv PŠ Sovodenj)

Mlado bukovo listje, vir vitamina C (foto arhiv PŠ Sovodenj)

Naravna čutna pot po smrekovih stroržih (foto Jelka Čadež)

2.3.8 DRUGE DEJAVNOSTI V OKOLICI KOČE

Pripravili smo ti še nekaj dejavnosti, ki jih lahko izvedeš v okolici koče na Ermanovcu.

PREDLOGI ZA DEJAVNOSTI OB KOČI NA ERMANOVCU:

HLADNEJŠI DEL LETA	TOPLEJŠI DEL LETA
- TRI V VRSTO: Na tla nariši mrežo 3 x 3, ali jo izdelaj iz vejic. Naberi 3 storže in 3 kamenčke. Izmenično postavljaj s sotekmovalcem storže/kamenčke v polja. Kdo prej postavi 3 v vrsto? - ŠKRAT IZ SNEGA: Izdelaj gozdnega škrata iz snega. - ŠTETJE LETNIC: Poišči štor požaganega drevesa, preštej letnice na njem in ugotovi, koliko let je bilo staro drevo.	- BALINANJE S STORŽI: V gozdu naberi storže. Na tla nariši ali sestavi iz vejic krog s premerom 1 m. Postavi se 3 m stran od kroga in poskušaj s storži zadeti krog. - DOM GOZDNEGA ŠKRATA: Iz nabranih (odpadnih, ne rastočih) materialov iz gozda sestavi hiško za gozdnega škrata.

Tri v vrsto (foto Andreja Jesenovec)

Dom gozdnega škrata (foto arhiv PŠ Sovodenj)

2.3.9 ZAKLJUČEK POTI PRED SPUSTOM V DOLINO – *KAPLJICA DOBRIH ENERGIJ IZPOD ERMANOVCA*

Zaključek naše sprostitveno-doživljajske poti *»Za dušo in telo – v vás vàs vabimo«* pred spustom v dolino je v koči na Ermanovcu.
Tukaj boste v zahvalo, da ste nas obiskali in prehodili sprostitveno pot, dobili v dar naš drugi turistični produkt – *Kapljico dobrih energij izpod Ermanovca*.
Kapljico dobrih energij izpod Ermanovca lahko nosite kot ogrlico, zapestnico … Lahko pa jo imate spravljeno nekje na posebnem mestu, npr. v denarnici, žepu …

Kapljico dobrih energij izpod Ermanovca so izdelali učenci PŠ Sovodenj s pomočjo energije gozdnih škratov. ☺
V vaše življenje pa prinašajo:

- pozitivno energijo
- mir
- razumevanje
- zdravje
- ljubezen
- vztrajnost

Koča na Ermanovcu je med 27. aprilom in 15. septembrom odprta vsak dan od 8h do 22h, razen ob ponedeljkih in torkih.

Med 16. septembrom in 26. aprilom pa ob sobotah, nedeljah in praznikih od 9h do 18h.

Seveda ne pozabite na lačne želodčke in si v koči privoščite kakšno odlično jed izpod rok prijazne kuharice.

2.3.10 SPUST V DOLINO Z OBISKOM TURISTIČNIH KMETIJ

Na izhodiščno točko naše sprostitveno-doživljajske poti, v vas Sovodenj, se lahko vrnete po treh različnih poteh:

- Po isti poti kot ste prišli do koče na Ermanovcu, torej mimo turistične kmetije, ki se ukvarja s pridelavo domačih mesnin, Žunar d.o.o. Z veseljem vam bodo predstavili svoje mesne izdelke. Če vam bodo všeč, si jih boste lahko tudi kupili za domov. Predhodna najava je zaželena.

(Žunar d.o.o. Domače mesnine, Stara Oselica 61a, 4225 Sovodenj, tel. številka: 04 510 80 90)

- Po glavni lokalni cesti za Sovodenj, mimo turistične kmetije Pr' Leskovc, ki se ukvarja s pridelavo mleka in mlečnih izdelkov (siri, maslo, skuta, jogurti …). Vse izdelke je možno kupiti tudi na licu mesta.
  (Danijela Dolinar - nosilka dopolnilne dejavnosti na kmetiji, Stara Oselica 2, 4225 Sovodenj, tel. številka: 04 519 50 97)

- Po glavni lokalni cesti v smeri prelaza Kladje, torej preko Podlanišča in Podjelovega Brda, kjer boste deležni širokih razgledov po zaselkih, hribih in dolinah. Na poti boste naleteli na domačije s čebelnjaki, saj je tam doma več čebelarjev (Šega Janez, Peternelj Franci, Rupnik Ciril, Kralj Jakob, Dolinar Vinko), ki vam bodo z veseljem ponudili med, če je bila v preteklem letu dobra čebelja paša.

Pri spustu v dolino po isti progi, lahko opaziš - vidiš, vonjaš, okusiš in slišiš še marsikaj, česar prej nisi:

Pomladi cvetijo kalužnice ob potoku (foto arhiv PŠ Sovodenj)

Znanilec pomladi – modro cvetoči navadni gozdni zimzelen (foto arhiv PŠ Sovodenj)

Jeseni lahko srečamo jurčka (arhiv PŠ Sovodenj)

Lesne gobe na štoru (foto Jelka Čadež)

2.4 Turistična produkta: *zgibanka sprostitveno-doživljajske poti »Za dušo in telo – v vás vàs vabimo«* in *Kapljica dobrih energij izpod Ermanovca*

V okviru turistične raziskovalne naloge *»Za dušo in telo – v vás vàs vabimo«* smo učenci PŠ Sovodenj zasnovali dva turistična produkta – ZGIBANKO (priloga 1) in KAPLJICO DOBRIH ENERGIJ IZPOD ERMANOVCA.

V zgibanki bodo zbrane osnovne informacije in natančen opis naše sprostitveno-doživljajske poti. Z njeno pomočjo se boste na našo pot lahko podali povsem samostojno. Objavljena bo na spletni strani naše šole: http://sovodenj.os-ivantavcar.si/.
Tako si jo lahko pred odhodom na Sovodenj že doma stiskate ali pa jo preprosto shranite v mobilno napravo.
Zgibanko pa bo mogoče dobiti tudi v vasi Sovodenj, in sicer v Okrepčevalnici in piceriji Košanc. Bodite pozorni na njihov delovni čas, da ne ostanete praznih rok:

Ponedeljek: 09:00–13:00
Torek, sreda in četrtek: 09:00–21:00
Petek in sobota: 09:00–23:00
Nedelja: 09:00–21:00

Kapljica dobrih energij izpod Ermanovca pa je naš drugi turistični produkt. Kapljico bodo izdelali učenci PŠ Sovodenj, prinaša pa izobilje pozitivne energije, miru, razumevanja, zdravja, ljubezni in vztrajnosti.
Obiskovalci naše sprostitveno-doživljajske poti jo boste lahko prejeli v dar v koči na Ermanovcu.

Oba turistična produkta bomo učenci PŠ Sovodenj predstavljali in *Kapljice dobrih energij izpod Ermanovca* tudi ponudili širši javnosti na različnih krajevnih prireditvah, ki sledijo v letu 2022 in v letih pozneje:

- Škrat na Ermanovcu (maj ali junij 2022)
- Janez že kleplje (maj 2022)
- Šport in špas (oktober 2022)
- Srečanje citrarjev in harmonikarjev na Ermanovcu (september 2022)

Termini zgoraj omenjenih prireditev se lahko spremenijo ali celo odpovejo zaradi omejitev v povezavi z virusom Covid-19, ali pa zaradi neprimernega vremena.
Informacije o poteku ali odpovedi prireditev lahko poiščete:

- na spletni strani naše PŠ Sovodenj: http://sovodenj.os-ivantavcar.si/
- na naši telefonski številki 04 / 519 50 09
- preko e-maila: podruznica.sovodenj@os-ivantavcar.si
- v reviji Podblegaške novice
- na spletni strani občine Gorenja vas – Poljane
- na spletni strani PD Sovodenj
- na spletni strani TD Sovodenj

Našo sprostitveno-doživljajsko pot *»Za dušo in telo – v vás vàs vabimo«* bomo promovirali tudi na druge načine.

Zgibanko bomo delili brezplačno.

Oba turistična produkta bomo pripravljali v okviru podaljšanega bivanja (zadolžena učiteljica je Eva Trček) in pri likovni umetnosti od 1. do 5. razreda (zadolžene razredničarke).
O količinski pripravi pa se bomo dogovarjali sproti glede na zanimanje.

2.4.1 Zgibanka sprostitveno-doživljajske poti *»Za dušo in telo – v vás vàs vabimo«*

Idej za dejavnosti ob sprostitveno-doživljajski poti se je nabralo mnogo. Z učenci smo jih zbrali nekaj in jih vključili v raziskovalno nalogo. Dodali smo še osnovne informacije in opis poti (jedro in priloga 1).

Vse skupaj smo v pomanjšani obliki stiskali na A4 list papirja. Tiskamo na šolskem računalniku. Razrežemo liste papirja in jih spnemo s spenjačem.
Zgibanko izdelujemo v času podaljšanega bivanja in pri pouku likovne umetnosti.

POSTOPEK IZDELAVE:

Natiskano zgibanko izrežemo (foto Eva Trček)

Spnemo s spenjačem (foto Eva Trček)

Turistični produkt: Zgibanka sprostitveno-doživljajske poti »Za dušo in telo – v vás vàs vabimo« (foto Eva Trček)

2.4.2 Kapljica dobrih energij izpod Ermanovca

Kapljico dobrih energij izpod Ermanovca bodo izdelovali učenci PŠ Sovodenj v času podaljšanega bivanja in pri pouku likovne umetnosti.
Pri peki kapljic iz Fimo mase nam pomaga kuharica na PŠ Sovodenj, Metka Slabe.

Stroške izdelave smo ovrednotili v podpoglavju *Stroški.*

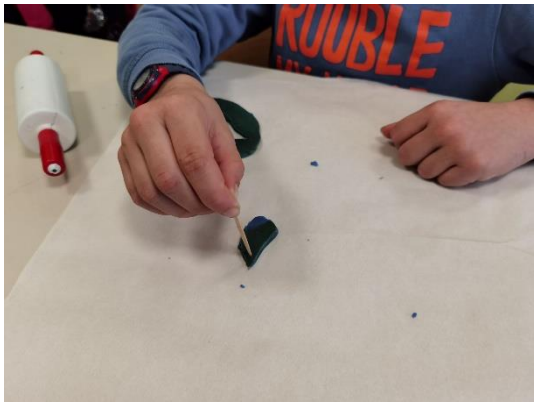
POSTOPEK IZDELAVE:

Pripravimo material in pripomočke (foto Eva Trček)

Modro in zeleno Fimo maso zmešamo med sabo (foto Eva Trček)

Dobljeno mešanico razvaljamo na približno 3 mm debelo plast (foto Eva Trček)

Z nožičem izrežemo obliko kapljice (foto Eva Trček)



Pri vrhu kapljice z zobotrebcem naredimo luknjico (foto Eva Trček)

Kapljice spečemo v kuhinjski pečici pri temperaturi 110 °C, približno 20 min (foto Eva Trček)

Kapljice navežemo na elastično vrvico (foto Eva Trček)

Turistični produkt: Kapljica dobrih energij izpod Ermanovca (foto Eva Trček)

2.4.3 Stroški

IZDELEK	PROIZVAJALEC	KOLIČINA	CENA
Fimo Soft 56g (modra)	Rayher	1x	1, 76 €
Fimo Soft 56g (zelena)	Rayher	1x	1, 76 €
Elastična vrvica, 1 mm, črna, 5 m	Rayher	1 kom	2, 79 €
papir A4 za zgibanke			Donacija TD Sovodenj za Turist. podmladek PŠ Sovodenj
sponke za spenjače			Donacija TD Sovodenj za Turist. podmladek PŠ Sovodenj

Stroški so izračunani za izdelavo 60 Kapljic dobrih energij izpod Ermanovca.

O količinski pripravi se bomo dogovarjali sproti glede na zanimanje.

Stroške bo poravnalo Turistično društvo Sovodenj.

3. ZAKLJUČEK

Učenci PŠ Sovodenj smo v okviru turistične raziskovalne naloge *»Za dušo in telo – v vás vàs vabimo«* ustvarili čudovito sprostitveno-doživljajsko pot.
Ob ustvarjanju te naloge smo se še bolj zavedali, kako srečni smo lahko, da živimo v takem okolju. Vsega imamo v izobilju: svežega zraka, pitne neoporečne vode, polno različnega rastlinja in gozdov, zdravilnih rastlin, čudovitih cvetlic, zanimivih živali …
Ko smo raziskovali našo pot, smo odkrili še več naravnih bogastev, kot smo jih poznali do takrat.

Po prihodu nazaj v šolo pa smo vsakič znova ugotovili, da ima narava res pozitivne učinke na nas. Bili smo sproščeni, dobre volje in razigrani.
Spoznali smo, da imamo ogromno idej za sprostitev v naravi v gozdu, ob vodi, na svežem zraku.
Ker želimo te ideje in naravne lepote našega kraja deliti tudi z drugimi, smo ustvarili dva turistična produkta.
Idejo o sprostitveno-doživljajski poti bomo širili na ves glas, da privabimo čim več turistov in pohodnikov.
Raziskovanje naše pokrajine bomo omogočili prav vsem, z veseljem bomo sprejeli tudi večje organizirane skupine.
Verjamemo, da bodo naše *Kapljice dobrih energij* dvignile energijo vsakemu popotniku in mu vlile novih moči za vsakdan.
Ob pogledu nanjo se bodo prejemniki gotovo spomnili vseh lepih doživetij v naših krajih.
Zagotovo pa je prav s tem cilj naše turistične naloge popolnoma dosežen.

3.1 Promocija in trženje

1. Na različnih prireditvah v kraju in občini predstavljamo in ponudimo *Kapljice dobrih energij izpod Ermanovca* ter brezplačno delimo zgibanke.
2. Učencem PŠ Sovodenj razdelimo zgibanke.
3. Zgibanko objavimo na šolski spletni strani.
4. Oba turistična produkta predstavimo v občinskem časopisu Podblegaške novice. Hkrati tudi napovemo bližajoče se prireditve, kjer bo mogoče dobiti zgibanke. Opozorimo, da jih je moč dobiti tudi na spletni strani PŠ Sovodenj.
5. Največ pomagajo sodobne komunikacijske poti: preko facebooka, instagrama, SMS sporočil povabimo sovaščane na prireditve, kjer se bomo predstavljali in tržili.
6. Ustno širimo novico o sprostitveno-doživljajski poti.
7. Sprostitveno-doživljajsko pot predstavimo tudi v različnih pogovornih oddajah o dogajanju na naši šoli ali v društvih v kraju, naš dogodek predstavimo tudi na Radiu Sora in Radiu Primorski val (že januarja 2022).
8. V šoli naredimo plakate z reklamo za sprostitveno-doživljajsko pot in jih razobesimo po Sovodnju in tudi širše po občini Gorenja vas – Poljane.
9. Sestavimo krajši predstavitveni filmček o sprostitveni poti in ga objavimo na You Tube kanalu.

3.2 Viri in literatura

1 Zapisi idej posameznih skupin (razredov) učencev
2 Izpolnjeni vprašalniki družin učencev PŠ Sovodenj
3 Burnik, M. (2007). Moj kraj skozi čas, življenje pod Ermanovcem, Bevkovim vrhom in Sivko. Sovodenj: Krajevna skupnost, 2007.
4 Burnik, M. (2017). Moj kraj skozi čas 2, življenje pod Ermanovcem, Bevkovim vrhom in Sivko. Sovodenj: Krajevna skupnost, 2017.
5 Foto arhiv podružnične šole Sovodenj
6 https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/board-template-with-river-in-background-vector-15936091

4. PRILOGE

4.1 PRILOGA 1: Zgibanka *»Za dušo in telo – v vás vàs vabimo«*

OSNOVNE INFORMACIJE O SPROSTITVENO-DOŽIVLJAJSKI POTI »ZA DUŠO IN TELO – V VÁS VÀS VABIMO«

- dolžina poti (Sovodenj - koča na Ermanovcu – Štor – (po krožni poti) Sovodenj): približno 10 km

- čas z vmesnimi postajami: približno 3 ure in pol

- pot je mogoče opraviti v vsakem letnem času, saj so sprostitveno-doživljajske dejavnosti, ki jih najdete v zgibanki, razdeljene na hladnejši in na toplejši del leta

- sprostitveno-doživljajske dejavnosti, ki so v zgibanki podčrtane, so primerne za vse letne čase

- za na pot priporočamo, da s sabo vzamete steklenico vode, prigrizek, podlogo za sedenje, primerno obutev in oblačila

- pot je primerna za vse generacije

- v primeru, da si želite organiziranega vodenja s strani Turističnega podmladka PŠ Sovodenj, svojo željo predhodno sporočite na tel. številko: **04 / 519 50 09** ali na e-mail: **podruznica.sovodenj@os-ivantavcar.si**

KJE POTEKA SPROSTITVENO-DOŽIVLJAJSKA POT »ZA DUŠO IN TELO – V VÁS VÀS VABIMO«?

Obiskovalci sprostitveno-doživljajske poti *»Za dušo in telo – v vás vàs vabimo«* parkirajo svoja vozila na dnu vasi Sovodenj (na parkirišču ob Merkatorju).

V središču vasi se nahaja tudi Okrepčevalnica in picerija Košanc, kjer lahko prevzamete zgibanko *»Za dušo in telo – v vás vàs vabimo«,* če je niste že predhodno stiskali iz naše spletne strani.
Zgibanko potrebujete, da vas bo vodila po doživljajski poti.

Pot previdno nadaljujete ob regionalni cesti Sovodenj-Cerkno, približno 500 m do odcepa desno v gozd, do avtoservisa Avto Eržen. Ob cesti je tudi tabla, ki vas usmerja proti koči na Ermanovcu.

Po parih korakih, ko prispete v gozd, ste na začetku sprostitveno-doživljajsko poti *»Za dušo in telo – v vás vàs vabimo«.* Ozki položni dolini domačini na tem delu pravimo tudi Tajnikova grapa, ko pa se še zoži in vodi v hrib, pa Miklavževa grapa. Razlog za tako poimenovanje boste izvedeli v nadaljevanju.

POT OB POTOKU

Lokalna cesta te bo vodila ob potoku in naprej po gozdni poti - po Miklavževi grapi navzgor. V potoku opazuj številne majhne in večje slapove, brzice, kaskade in tolmune.

PREDLOGI ZA DEJAVNOSTI OB POTI:

HLADNEJŠI DEL LETA	TOPLEJŠI DEL LETA
- ZVOČNA MASAŽA: Na potoku poišči slapove, najdi primeren kamen za sedenje ob potoku, usedi se, umiri svoje misli in se prepusti zvoku žuborečega potoka. Prisluhni tudi pticam, šumenju listja in drugim zvokom iz narave. - KAKO MRZLA JE VODA? Poskusi potopiti dlan v mrzlo vodo, se ti zdi hladna? Koliko časa zdržiš z dlanjo, potopljeno v potok? - LED V VODI: Poišči kos ledu in ga vrzi v potok. Opazuj, kako hitro se bo premikal. Lahko tudi tekmujete, komu led najhitreje potuje.	- ŽABICE: Ob potoku ali pri tolmunu naberi majhne ploščate kamenčke (žabice). Preizkusi se v metanju kamenčkov vzporedno z vodno gladino. Koliko poskokov je naredila tvoja žabica? - LADJICE: Iz različnih vejic in listov sestavi ladjico in jo spusti v potok.

TOLMUN

Po 800 metrih hoje ob potoku boš ob križišču lokalnih cest na levi strani zagledal tolmun.

PREDLOGI ZA DEJAVNOSTI OB TOLMUNU:

HLADNEJŠI DEL LETA	TOPLEJŠI DEL LETA
- KAMENČEK LEPIH SPOMINOV: Poišči zanimiv kamenček in ga kot spomin odnesi s sabo domov. Doma nanj napiši kraj in datum pohoda. - STOPINJE V SNEGU: Razglej se naokrog, opaziš kakšne stopinje ali sledi? Komu misliš, da pripadajo?	- STOLP: Iz kamenčkov ob potoku sestavi svoj stolp iz čim več različno velikih kamenčkov. Tukaj ali pa višje ob potoku. - NAMAKANJE NOG V TOLMUN - MASAŽA STOPAL: Sezuj se in si zmasiraj popotniška stopala s hojo po kamenčkih.

VAŠKI POSEBNEŽ MIKLAVŽ

Po 1,9 km zapustiš lokalno cesto in naprej te vodijo planinske markacije po gozdni poti, sprva stisnjeni ob potok.

Kmalu boš na svoji levi strani opazil res majhno ravnino, poraščeno z redkejšim gozdnim drevjem in grmovjem. Po bregu se vije nežen potoček, ki je pred nekaj desetletji tekel tik mimo hiše vaškega posebneža Miklavža, po katerem se ta grapa tudi imenuje. Hiša se je podrla, ostal je le še delček kamnite stene, zgodbe o Miklavžu pa se prenašajo iz roda v rod. Vse to je dober dokaz, da je vse minljivo, da se vse spreminja.

Ljudje tod okoli pripovedujejo, da je vaški posebnež Miklavž popravljal ure, dežnike in čevlje. Pogosto je spal kar v krušni peči, da ga ni zeblo. Imel je tudi harmoniko, na katero je znal zaigrati dve skladbi. Ni prenesel, če ga je kdo presenetil pri jedi. Pri priči je vse pospravil ali celo vrgel proč.
Prav tako mu je bilo odveč, če ga je kdo zalotil pri počitku. Opravičeval se je, kako ga zvija po trebuhu in da ne more delati. Čeprav je takoj zatem že sedel pri delu.
Miklavž je bil dober in zelo zanimiv človek.

DREVO ŽELJA

Ob poti naprej, višje v klanec, na 4. ostrem ovinku, boš na desnem robu zagledal prav posebno drevo – lepo visokoraslo bukev … To naj bo Drevo želja. Raste na varnem dostopnem kraju.

Vse, kar moraš narediti je, da drevo nežno objameš, ga začutiš, zamižiš in mu nežno zašepetaš svojo najbolj skrito željo.
Želja naj se začne z naslednjimi čarobnimi besedami:

»Mogočno drevo, prihajam k tebi, da ti zašepetam svojo najbolj skrito željo …«

Upamo, da ti bo Drevo želja izpolnilo skrito željo. Če se to slučajno ne zgodi kaj kmalu, pa pridi ponovit čarobne besede znova in znova in znova … ☺

Lahko pa si ob poti izbereš kakšno drugo drevo želja, ki bo samo tvoje, ob tem in naslednjih obiskih.

AROMATERAPIJA NA TRAVNIKU

Pot navzgor skozi gozd nas pripelje do travnika.

PREDLOGI ZA DEJAVNOSTI NA TRAVNIKU:

HLADNEJŠI DEL LETA	TOPLEJŠI DEL LETA
- VALJANJE PO SNEGU: Nikoli nisi prestar za valjanje po zasneženih bregovih (če imaš ustrezna nepremočljiva oblačila). - ANGELČEK V SNEGU: Vrzi se v sneg, zakrili z rokami in nogami in tako pusti na mehki površini svoj odtis angelčka. - OPAZOVANJE OBLAKOV: Opazuj oblake na nebu, na kaj te spominjajo njihove oblike? Dinozavra? Ptico? Avto? - AROMATERAPIJA NA TRAVNIKU: Ulezi se na tla, zamiži in vonjaj naravo okrog sebe. Katere vonje prepoznaš? Kateri vonj je najmočnejši? Kateri vonj ti je najbolj všeč? 10 x globoko vdihni skozi usta in počasi izdihni skozi nos.	- ZDRAVILNE ROŽ'CE: Razglej se po travniku. Ali najdeš kakšno zdravilno rastlino? Namig: Na tem travniku raste veliko materine dušice, ki je odlično zdravilo za pomiritev telesa in duha, jo najdeš? Raste tudi regrat… - ŠOPEK/VENČEK IZ TRAVNIŠKIH CVETLIC: Pomisli na osebo, ki ti je v življenju res pomembna, in ji ustvari prelep šopek/venček iz travniških cvetlic. - PIKNIK: Privošči si piknik ob robu travnika; okušaj dobrote iz nahrbtnika in prisluhni naravi. Dober tek ☺! - POJOČA TRAVICA: se spomniš risanke Toffsy in pojoča travica? Poskušaj piskati s travo tudi ti. Prisloni travo ob ustnice in poskušaj ustvariti zvok.

SLEPEC V GOZDU NAD PLANINSKO KOČO

Pot od travnika naprej te bo pripeljala do koče na Ermanovcu (964 m. n. v.).

Za kočo se vzpenja hribček, ki mu pravimo Štor (1005 m nadmorske višine). Tam te čaka čutna naloga »slepec v gozdu«.

Med rastočimi drevesi, podrtimi debli, mimo grmov in štorov je speljana vrv, dolga približno 30 metrov. Postavi se na začetek vrvi, zamiži in se podaj na »slepo pot«. Med potjo ob vrvi bodi zbran, umirjen, tih, tipaj ovire in se jim izogni ter varno pridi do cilja.
Kako si se počutil med slepim sprehodom po gozdu? Pripoveduj o svojih občutkih.

(Pripomba: Vrv je pripravljena samo, če vemo za vaše popotovanje po predstavljeni poti.)

ČUTNA POT V GOZDU NAD PLANINSKO KOČO

Dejavnosti izvajaj v istem delu gozda kot si izvajal slepi sprehod »slepec v gozdu«.

PREDLOGI ZA DEJAVNOSTI V GOZDU ZA KOČO:

HLADNEJŠI DEL LETA	TOPLEJŠI DEL LETA
- NAJBOLJ HRAPAVO DREVO V GOZDU: Poišči drevo, ki ima najbolj hrapavo lubje na dotik. - ZAJČKI V GOZDU: V gozdu poberi odlomljene vejice (cca 30 cm). Vejice poleži na stezo tako, da je med njimi približno 40 cm razmaka. Preskakuj vejice: sonožno, po levi nogi, po desni nogi, vzvratno … - DUPLO: Ali opaziš v gozdu kakšno duplo? Opazuj, če bo kdo odletel iz njega. - Vesa in dviganje trupa na veji smreke.	- BOSONOŽCI: Za kočo se nahaja planinska pot, ki je pokrita z debelo plastjo listja, v nekem delu s smrekovimi iglicami ter s smrekovimi storži. Sezuj se in uživaj v brezplačni masaži stopal po listju, iglicah in storžih. Ali te kaj pika v stopala? - VITAMIN C: Ali veš, da mlado bukovo listje vsebuje veliko vitamina C? Kar pogumno ga pokusi, če si v gozdu zgodaj pomladi.

DRUGE DEJAVNOSTI V OKOLICI KOČE

Pripravili smo ti še nekaj dejavnosti, ki jih lahko izvedeš v okolici koče na Ermanovcu.

PREDLOGI ZA DEJAVNOSTI OB KOČI NA ERMANOVCU:

HLADNEJŠI DEL LETA	TOPLEJŠI DEL LETA
- TRI V VRSTO: Na tla nariši mrežo 3 x 3, ali jo izdelaj iz vejic. Naberi 3 storže in 3 kamenčke. Izmenično postavljaj s sotekmovalcem storže/kamenčke v polja. Kdo prej postavi 3 v vrsto? - ŠKRAT IZ SNEGA: Izdelaj gozdnega škrata iz snega. - ŠTETJE LETNIC: Poišči štor požaganega drevesa, preštej letnice na njem in ugotovi, koliko let je bilo staro drevo.	- BALINANJE S STORŽI: V gozdu naberi storže. Na tla nariši ali sestavi iz vejic krog s premerom 1 m. Postavi se 3 m stran od kroga in poskušaj s storži zadeti krog. - DOM GOZDNEGA ŠKRATA: Iz nabranih (odpadnih, ne rastočih) materialov iz gozda sestavi hiško za gozdnega škrata.

ZAKLJUČEK POTI PRED SPUSTOM V DOLINO – *KAPLJICA DOBRIH ENERGIJ IZPOD ERMANOVCA*

Zaključek naše sprostitveno-doživljajske poti *»Za dušo in telo – v vás và s vabimo«* pred spustom v dolino je v koči na Ermanovcu.
Tukaj boste v zahvalo, da ste nas obiskali in prehodili sprostitveno pot, dobili v dar naš drugi turistični produkt – *Kapljico dobrih energij izpod Ermanovca*.
Kapljico dobrih energij izpod Ermanovca lahko nosite kot ogrlico, zapestnico … Lahko pa jo imate spravljeno nekje na posebnem mestu, npr. v denarnici, žepu …

Kapljico dobrih energij izpod Ermanovca so izdelali učenci PŠ Sovodenj s pomočjo energije gozdnih škratov. ☺
V vaše življenje pa prinašajo:

- pozitivno energijo
- mir
- razumevanje
- zdravje
- ljubezen
- vztrajnost

Koča na Ermanovcu je med 27. aprilom in 15. septembrom odprta vsak dan od 8h do 22h, razen ob ponedeljkih in torkih.
Med 16. septembrom in 26. aprilom pa ob sobotah, nedeljah in praznikih od 9h do 18h.

Seveda ne pozabite na lačne želodčke in si v koči privoščite kakšno odlično jed izpod rok prijazne kuharice.

SPUST V DOLINO Z OBISKOM TURISTIČNIH KMETIJ

Na izhodiščno točko naše sprostitveno-doživljajske poti, v vas Sovodenj, se lahko vrnete po treh različnih poteh:

- Po isti poti kot ste prišli do koče na Ermanovcu, torej mimo turistične kmetije, ki se ukvarja s pridelavo domačih mesnin, Žunar d.o.o. Z veseljem vam bodo predstavili svoje mesne izdelke. Če vam bodo všeč, si jih boste lahko tudi kupili za domov. Predhodna najava je zaželena. (Žunar d.o.o. Domače mesnine, Stara Oselica 61a, 4225 Sovodenj, tel. številka: 04 510 80 90)

- Po glavni lokalni cesti za Sovodenj, mimo turistične kmetije Pr' Leskovc, ki se ukvarja s pridelavo mleka in mlečnih izdelkov (siri, maslo, skuta, jogurti …). Vse izdelke je možno kupiti tudi na licu mesta. (Danijela Dolinar - nosilka dopolnilne dejavnosti na kmetiji, Stara Oselica 2, 4225 Sovodenj, tel. številka: 04 519 50 97)

- Po glavni lokalni cesti v smeri prelaza Kladje, torej preko Podlanišča in Podjelovega Brda, kjer boste deležni širokih razgledov po zaselkih, hribih in dolinah. Na poti boste naleteli na domačije s čebelnjaki, saj je tam doma več čebelarjev (Šega Janez, Peternelj Franci, Rupnik Ciril, Kralj Jakob, Dolinar Vinko), ki vam bodo z veseljem ponudili med, če je bila v preteklem letu dobra čebelja paša.

HVALA ZA OBISK SPROSTITVENO-DOŽIVLJAJSKE POTI »ZA DUŠO IN TELO – V VÁS VÀS VABIMO«.

4.2 PRILOGA 2: Check-up list za izdelovanje *Kapljic dobrih energij izpod Ermanovca*

Vodja izdelovanja *Kapljic dobrih energij izpod Ermanovca* v šoli je učiteljica Eva Trček.

Da bo izdelava in organizacija potekala brez težav, ima v pomoč check-up list.

KAJ	KDO	KJE	POSEBNOSTI	✓ OPRAVLJENO X NI OPRAVLJENO
Določitev okvirnega števila potrebnih izdelkov (kapljic) za v kočo na Ermanovcu ali za druge načine promocije	učiteljica Milka urnik	PŠ Sovodenj	Pri določanju števila si pomaga s predhodnimi prijavami ali z izkušnjami iz preteklih let.	
Izračun potrebnih sestavin za izdelavo kapljic	učiteljica Eva Trček	PŠ Sovodenj		
Naročanje in prevzem materiala za izdelavo kapljic	učiteljica Andreja Jesenovec	PŠ Sovodenj	Dogovor o količini z učiteljico Evo Trček	

Organizacija učencev za izdelavo kapljic	Razredničarke od 1. do 5. razreda	Učilnice na PŠ Sovodenj		
Izdelava *Kapljic dobrih energij izpod Ermanovca*	Učenci od 1. do 5. razreda PŠ Sovodenj	Učilnice na PŠ Sovodenj	Peka kapljic poteka v kuhinji PŠ Sovodenj pod vodstvom šolske kuharice Metke Slabe	
Organizacija pakiranja, skladiščenja in dostava kapljic na ustrezen kraj	učiteljica Jelka Čadež	PŠ Sovodenj, koča na Ermanovca in kraj promocije		
Usmerjanje učencev pri promociji in ponudbi na prireditvi	učiteljica Ana Marija Dolenc	PŠ Sovodenj in kraj prireditve		

4.3 PRILOGA 3: Miklavž je bil vaški posebnež

Rodil se je 6. decembra 1896. Številna družina se je s težavo preživljala, zato so morali otroci že kmalu od doma. Tudi Miklavž, čeprav je imel od rojstva pohabljeno nogo, je šel služit za pastirja. Po materini smrti se je vrnil k očetu. Čeprav se nista najbolje razumela, sta kar nekaj desetletij živela sama pod isto streho.
Miklavž se je na lepem lotil popravila čevljev in ur, čeprav nobenega teh poklicev ni bil izučen. S temi uslugami je pri ljudeh postajal vse bolj priljubljen in dela mu ni manjkalo. Res da njegova popravila čevljev niso bila preveč všečna, toda bil je poceni, poračunati se je dalo tudi s *šilcem takratkega*.
Še otroci so radi zahajali k njemu. Imel je *razmahano* harmoniko – on ji je rekel *farmonika*. Če je bil dobre volje, je zaigral eno od dveh viž – več jih ni znal.
Dve značilni lastnosti sta ga spremljali vse življenje.
Ni prenesel, če ga je kdo presenetil pri jedi. Pri priči je vse pospravil ali celo vrgel proč.
Prav tako mu je bilo odveč, če ga je kdo zalotil pri počitku. Opravičeval se je, kako ga zvija po trebuhu in da ne more delati. Čeprav je takoj zatem že sedel pri delu.
Ko mu je leta 1950 umrl oče, je poslej v hiši bival sam.

Miklavž je bil dober in zelo zanimiv človek. Starejša ženska se je spomnila pogovora z njim:

Zdej pa praum, kaku sma se učas z nim pagavarjel.

»Duobar dan, Maklauš. A mi bote zašeu čivle?«
»Brš, brš. Kuot maš, pakaš!«
»Vite, tie sa maje. Če bi mi tie zašeu, de bi pačaka. Te druge bi pa jutr pršla jeskat. Pa ače mi je djau, če lahk ana stinska ura prnesem papraut. Sa bli šurki nuoter, zdej pa na grie več.«
»Le prnes. Ja bom padrou, pa kaliesa skuhau, de se baje lepu svetil. Pa namazau ih bom. Pal boš pa vidla, kaku bo šla. Pa reč aču, če ma kej šnapca, mi ga ma prnes.«

Ka mi je čiul zašeu, sn se abula, pa nisn še prša damou, ka je biu že spiet strgan – glih tam kot ga je zašeu.

Drugi dan sem spet šla k njemu zaradi mojega čevlja in stenske ure, nesla sem mu tudi žganje. Bajta je bila odprta, zunaj mraz, Miklavža pa nikjer. Malo sem počakala v veži in poklicala enkrat, dvakrat – moža pa od nikoder.
Potem je nekaj zaropotalo in mož je prilezel iz krušne peči. Ves je bil od pepela in umazan po obrazu.
»Viš, je tak mraz, de se nisn mogu agrit, pa sn kar u pieč zlizu.«
Potem je cuknil malo žganja: *»Ja, jest sn vidu, de bom dabil kej za duše pagrit! A si ura prnesla?«*
Povedala sem, da ne in da je moj čevelj spet strgan. Pri vsaki besedi je rekel: *»Brž, brž. No, pa dej, de zašijem.«*
Pogledal je, kje je strgano in rekel: *»Brž, brž. Atrac na znate hadt, zatu use strgate!«*

Ure in dežnike je bolje popravil. V takratnih razmerah po vojni so ljudje še vedno iskali njegove usluge. Zanj bi skoraj lahko rekli, da je bil vsestranski. Popravljal je dežnike, ure in čevlje.
Toda čevljarski stol je vedno bolj sameval, v izbi pa se je kopičil kup raztrganih čevljev. Vse naokoli so bile tudi raznovrstne ure. Ko mu je v neki zimi primanjkovalo drv, so čevlji izginili v krušni peči.
Njegovo življenje je postajalo iz dneva v dan bolj bedno. Dobri sosedje so prevzeli skrb zanj do njegove smrti leta 1969.

Miklavž je zagotovo vedel, da je njegov rod v sorodu z plemiško rodovino, vendar o tem ni nikoli spregovoril. Njegov ded je bil nezakonski sin matere iz plemiške družine, po kateri pa niti priimka ni dobil. Lindau je bilo namreč ime mesta, kjer je živela njegova mati kot grofica.

4.4 Opis razstavnega prostora

Razstavo in promocijo bomo naredili brez stojnice.
Učenci vam bomo na razstavnem prostoru v »živi« sliki predstavili potek sprostitveno-doživljajske poti *»Za dušo in telo – v vás vàs vabimo«.* Natančno vam bomo opisali osnovne informacije in potek naše sprostitvene poti.
Nekaj utrinkov iz poti si boste lahko ogledali tudi na fotografijah.
V želji, da nas obiščete, vam bomo podarili našo zgibanko *»Za dušo in telo – v vás vàs vabimo«.*
Prav tako pa boste v dar dobili tudi spominček iz našega kraja. Iz naše stojnice boste odšli polni energije, mirni, sproščeni in polni zdravja.
Veselimo se vašega obiska!

4.5 Izjava o seznanjenosti učencev in staršev o poteku festivala

O poteku festivala in aktivnostih zanj so bili seznanjeni vsi starši na prvem roditeljskem sestanku v mesecu septembru in ni bilo pripomb.
Vsi starši naših učencev so v začetku šolskega leta podpisali izjave o soglašanju z javno objavo rezultatov, dosežkov posameznih učencev, z možnostjo fotografiranja, posredovanjem fotografij, izdelkov, javnega nastopanja, sodelovanja pri javnih šolskih aktivnostih (tekmovanja). Izjave staršev hranimo v arhivu Podružnične šole Sovodenj.