

## ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG NA OSNOVNI ŠOLI DOBRAVLJE

S šolskim letom 2012/2013 je začel potekati tudi na OŠ Dobravlje program Zdrav življenjski slog, ki je bil izbran na javnem razpisu in se v slovenskih osnovnih šolah in društvih izvaja že tretje leto. Projekt delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za izobraževanje, znanost, kulturo in šport, za koordinacijo programa pa skrbi Zavod za šport RS Planica.

Na matični osnovni šoli v Dobravljah ter na podružničnih osnovnih šolah v Črničah, Skriljah, Vipavskem Križu, Vrtovinu in Šmarjah si zelo prizadevamo in spodbujamo naše učence k oblikovanju zdravega načina življenja s pomočjo dodatnih ur športne aktivnosti, ki jih ponuja program.

Program se je začel odvijati 19. 09. 2012. Prijavilo se je 206 učencev, kar je zadostovalo za nastanek desetih vadbenih skupin. Vadba se odvija dvakrat tedensko za skupino, občasno pa tudi ob sobotah ter med počitnicami. Takoj na začetku smo se povezali z različnimi lokalnimi skupnostmi, saj želimo z našim sodelovanjem ponuditi učencem spoznavanje različnih športnih področij na lokalni ravni in jim nuditi možnost nadaljnjega udejstvovanja v predstavljenih športnih društvih.

V oktobru smo v goste povabili planinsko sekcijo Kamnje iz Planinskega društva Ajdovščina. Otrokom smo hoteli približati naravo na prijeten način s krajšim pohodom na Tabor. V veliko pomoč sta nam bila prijazna in izkušena vodnika Anton Krešavec in Jože Vodopivec, ki sta pohod vodila, spremljali pa so nas tudi starši, stari starši ter ravnateljica Mirjam Kalin. Pohoda se je udeležilo 66 pohodnikov (od tega 34 učencev). Odpravili smo se v soboto, 13. 10. 2012. Izhodiščna točka je bila pred OŠ Črniče. Pešačili smo po črniški soteski, polni naravnih posebnosti: ostanki naravnega obzidja, Huda luknja, slap, ki pa zaradi sušnega obdobja ni bil aktiven. Po dobri uri hoje smo prispeli do zaselka (utrdb) Tabor, ki leži na izpostavljenem griču nad Črničami in je po vsej verjetnosti zametek naselij Ravne in Črniče. Tu nas je sprejel prijazen domačin in nam razkazal lovsko sobo v svoji domačiji, tipični za to lokacijo (kamnita hiša z oboki in vinsko kletjo) ter svoj vrt, ki bi ga zaradi mostičkov lahko poimenovali kar »Benetke v malem«. Po počitku in malici smo se spustili v dolino proti Črničam. Pot je potekala brez težav in zadovoljni smo prispeli pred OŠ Črniče.

Naslednji projekt so bile jesenske ali »krompirjeve« počitnice. Program je bil pestro obarvan. V ponedeljek, 29. 10. 2012, smo učencem predstavili dva urbana športa (rolanje in rolkanje). Sama sem otrokom predstavila osnove rolanja, veččin rolkanja pa jih je učil Tomaž Ušaj. V petek, 02. 11. 2012, smo izpopolnjevali plavalne tehnike v pokritem bazenu Zavoda za šport Ajdovščina. Skupaj z Alenko Perhavec sva učencem prikazali osnovno tehniko prsnega plavanja, kravla, hrbtnega plavanja, nekateri so se preizkusili tudi v tehniki delfina, na koncu pa vadbo popestrili z različnimi skoki v vodo. Projekta se je udeležilo 30 učencev.

V novembru smo ponovno sodelovali s planinsko sekcijo Kamnje in se pod istim vodstvom odpravili na drugi pohod, na vrh Svetega Pavla. Pohoda se je udeležilo 40 udeležencev (15 učencev). Izhodišče je bilo pred OŠ Dobravlje. Najprej smo si v Kamnjah (v stari šoli) ogledali razstavo "Mala Gora", ki je nastala ob 10. obletnici Velikonočnega pohoda na Malo Goro. Na poti se nam je pridružil predsednik turističnega društva Ortaona iz Vrtovina, Simon Čermelj, ki nam je spregovoril o lokalnih znamenitostih. Ena teh je tudi vinska trta, ki je potomka znamenite stoletja stare trte iz Maribora. Pod Svetim Pavlom pa smo si ogledali še vodni stolp, ki s svojimi 11 metri predstavlja najvišje ohranjeno rimsko stavbo v Sloveniji. Na

poti v dolino smo se ustavili še pri prijaznem domačinu, ki nam je razkazal sobo s predmeti iz prve svetovne vojne. Po počitku in malici smo se spustili na izhodiščno mesto v Dobravlje.

Tega meseca smo se v okviru ZŽS povezali tudi z lokalno prireditvijo mednarodnega tekmovanja v orientaciji v Dobravljah. Udeleženci so se pomerili na različnih progah. Proga A je bila najzahtevnejša, proga B je bila primerna za tiste osnovnošolce, ki so večji orientacije, proga C je bila najkrajša, ter posebna kategorija proge za družine. Proga je potekala na razdalji 3,5 km po gričih in ob potokih med Dobravljami, Potočami in Kamnjami.

V decembru smo se povezali z lokostrelskim društvom ŠKD Budanje. Gospa Danica Krapež (članica lokostrelskega društva Budanje) nam je predstavila delovanje društva, zanimivo športno panogo – lokostrelstvo, lokostrelsko opremo in rokovanje z njo. Učenci so se preizkusili tudi v streljanju na tarčo na razdalji petih metrov.

Rada bi se zahvalila vsem, ki pripomorejo k zdravemu življenjskemu slogu naših učencev in tako pozitivno delujejo na njihov telesni in duševni razvoj. Posebna zahvala pa gre predstavnikoma planinskega društva sekcije Kamnje Antonu Kreševcu in Jožetu Vodopivcu, ki v okviru projekta svojo ljubezen do planinarjenja prenašata na generacije učencev Osnovne šole Dobravlje, ter ravnateljici Osnovne šole Dobravlje Mirjam Kalin, ki nam pri vseh projektih nudi svojo podporo.

Občutek, ki ga daje športna aktivnost v kakršnikoli obliki je neprecenljiv, zato se že veselimo novih izzivov v naslednjih mesecih.

Izvajalka ZŽS Jana Zgubin