



NASTAVNI PLAN MALE PLANINARSKE ŠKOLE

Uvod u školu, Povijest planinarstva i Planinarska organizacija u Hrvatskoj: 3 sata
početci i razvoj planinarstva, alpinizma, planinarskog skijanja, planinarska organizacija od osnutka do danas, kod nas i u svijetu;
ciljevi, struktura (planinarsko društvo, županijski i gradski savezi), HPS, članstvo (prava i dužnosti); početci i razvoj, sekcije, djelovanje i uspjesi.

Pripreme za odlazak u planinu, planinarska oprema i prehrana u planinama: 3 sata
psihička i fizička priprema, izbor cilja, planinarska literatura, izbor hrane i opreme za turu, uključivanje u već organizirane akcije, higijena u planinama, planinarska fotografija
osobna i zajednička oprema, tehnička oprema, izbor opreme prema vrsti i težini uspona, održavanje i čuvanje opreme.

Poznavanje planina i zaštita prirode/ekologija: 2 sata
postanak, reljef, osnovni zemljopisni pojmovi, svjetska gorja (po kontinentima), hrvatske planine
uloga i zadaci planinara u zaštiti planinske prirode, zaštićeni objekti prirode, osvrt na rijetke i endemične vrste

Kretanje u planinama, planinarski putovi, planinarski objekti, planinarska etika*: 4 sata
– praktični rad na svim izletima
osnovna pravila za kretanje, uspon i silaz, tehnika, brzina, ritam, odmor i odmorišta, teren kojim se kreće...
priređeni i označeni putovi (markacije i markiranja), osigurani putovi i mimoilaženja, vezni putovi (obilaznice)
Vrste planinarskih objekata i pravila ponašanja u njima

- * o načelima planinarske etike govori se pri obradi svake teme

Opasnosti u planinama: 2 sat
objektivne i subjektivne opasnosti, otklanjanje i izbjegavanje opasnosti, signalizacija u slučaju opasnosti ili nesreće.

Meteorologija: 1 sat
– praktičan rad na terenu 2 sata
Čimbenici vremena (radijacija, temperatura, vlaga, tlak zraka, oblaci), atmosferske pojave, vremenske prognoze
Osnove fotografiranja, vrsta opreme, osvrt na otežane uvjete – hladnoća, vlaga, tama.

Orijentacija: 12 sati
– praktičan rad na terenu 24 sata
strane svijeta, približna orijentacija prema terenu, kretanje uz kartu i kompas, topografski znakovi, određivanje visine i profila terena, određivanje azimuta, određivanje koordinata, određivanje stajne točke.

Osnove speleologije: 1 sat
pojam speleologije, povijesni pregled, oblici u kršu (površinski i podzemni)

Osnove alpinizma i visokogorsko planinarenje: 1 sat
pojam i značaj, osnove alpinističkih tehnika,

Korištenje tehničke opreme: 4 sata
- praktičan rad na terenu – 8 sati
upoznavanje s opremom (pojas, klinovi i frendovi, užad, sponka, cepin, dereze), izrada čvorova, navezivanje na užu, kretanje u navezu, korištenje principa "tri čvrste točke" pri kretanju po strmom terenu



Bivakarenje – izrada bivka: praktičan rad na terenu 4 sata

specifičnosti dužeg boravka u planinama, skloništa, logorovanje i prinudno bivakiranje

Prva pomoć: 1 sat

smisao prve pomoći, nadziranje glavnih životnih funkcija, sprječavanje četiri glavne opasnosti (šok, krvarenje, gušenje, infekcija), ozljede i način pružanja prve pomoći, ozeblina, toplinski udar, ozlijede uslijed grmljavine, uboda ili ugriza životinja

Osnove spašavanja i gorska služba spašavanja (HGSS): 2 sata

– praktičan rad (izrada nosila) 4 sata

obavještavanje o nesreći, organiziranje spašavanja, transport unesrećenoga, ustroj i djelovanje HGSS-a

Sve nastavne teme obrađuju se na djeci primjeren način, s puno primjera i njihova aktivnog sudjelovanja u nastavi (pitanja, razgovor, zajedničko zaključivanje itd.)

RAD NA TERENU

Terenska nastava važan je segment Male planinarske škole. Odvijala bi se kroz nekoliko organiziranih izleta u bližu i dalju okolicu Rijeke: izvor Rječine, Platak, Učka, Zamost-Plešće, Tršće, te na jednom logorovanju u trajanju od 6 dana (Zamost-Plešće, Tršće). Izleti bi se organizirali u suradnji sa školama i njihovim planovima (s čime već imamo izvrsnu suradnju sa školom V. Gortan, pri kojoj je i sjedište jednog od planinarskih društava – PD Tuhobić).

PLAN TERENSKE NASTAVE:

- 1 – POČETAK STUDENOGA – izlet na Učku (Park prirode, uspon na vrh, ručak u pl. domu)
- 2 – SIJEČANJ – snježni izlet na Platak – sanjkanje, izrada bivka, orijentacija – ručak u pl. domu
- 3 – OŽUJAK – Crni lug, poučna staza Leska – ekologija, orijentacija, etika
- 4 – TRAVANJ – Školsko natjecanje: izrada šatora, etika, ekologija, planinarska orijentacija, čvorovi, opasnosti u planini – tročlane ekipe (pogodni tereni u okolici škole)
- 5 – SREDINA SVIBNJA – Gradsko natjecanje: iste discipline- tročlane ekipe (Platak)
- 6 – ODMAH PO ZAVRŠETKU ŠKOLSKE GODINE – Logorovanje (Tršće, Plešće...). Spava se u planinarskim domovima, a svake večeri jedna manja grupa prespava i u šatoru na livadi pokraj doma. Djeca koja to ne žele ne moraju u šator. (prva pomoć, izrada bivka-ljeti, izrada nosila, opasnosti u planini, ekologija, izrada logorišta, izrada papira i druge znanstvene doskočice, izrada herbarija, orijentacija, čvorologija, planinarska fotografija, izleti...

ODRŽAVANJE NASTAVE:

Nastava se održava jednom tjedno ili odmah poslije školskih sati ili tijekom produženoga boravka – kako više paše školskom planu i učenicima.

Jedan nastavni sat (cca 40 minuta) podijeljen je u tri segmenta:

- uvodni dio 5-10 min.: podsjetnik na usvojeno na prošlom satu, malo oko izleta, dogodovštine, gledanje prezentacije sa slikama s izleta i uvod u gradivo koje će se obrađivati na tekućem satu;
- središnji dio 20 - 25 min.: obrada gradiva (maksimalno interaktivno);
- završni dio 5-10 min.: rezime predavanja, ponavljanje naučenog kroz kontrolna pitanja, malo igre, šale, dogovor oko izleta ili prepričavanje zgoda s izleta...

Orijentacija i kartografija – uz nastavu planirane su i vježbe u razredu (topografski znaci, izračun visine, određivanje koordinata, azimut, orijentacija karte...). Tijekom vježbi organizirati natjecanje kako bi se podigla zanimljivost: npr. tko će prije odrediti azimut ili tko će točnije odrediti visinu neke točke... Za nastavu bi bilo dobro (povremeno) imati LCD projektor radi pregleda fotografija i zato što se neke nastavne jedinice obrađuju kroz pp prezentacije (povjest planinarstva primjerice...)

Nastavu održavaju planinarski instruktori (planinarski vodiči) iz riječkih planinarskih društava, te specijalisti za prvu pomoć i spašavanje iz HGSS-a i meteorologiju (meteorolog).