



British Embassy
Pristina



IOM
UN MIGRATION



PRIRUČNIK

Obrazovanje mladih u prirodi



PLANINARENJE ORIJENTACIJA KAMPOVANJE PREŽIVLJAVANJE ALPINIZAM SKIJANJE

PRIRUČNIK ZA NEFORMALNO OBRAZOVANJE MLADIH PUTEM SPORTOVA I FIZIČKIH AKTIVNOSTI U PRIRODI

Opšte informacije

Naziv: Obrazovanje mladih u prirodi

Subjekti: Priručnik za neformalno obrazovanje mladih putem sportova i fizičkih aktivnosti u prirodi

Komponente: Praktični priručnik za nastavnike (Praktični koraci za orijentaciju, alpinizam, skijanje, planinarenje, bezbednosti u aktivnostima, prva pomoć)

Izdavač: Alpin Klub Priština

Autorska prava: Britanska ambasada u Prištini
Međunarodna organizacija za migracije (IOM)
Alpski klub Priština

Dizajn: Inovativni

Jezik: Srpski

URL: www.kap-ks.com

Datum i mesto: Decembar 2019. godine, Priština

Odgovorni urednik: Nazmi Hasanramaj

Kopije: 50

Autori: Nazmi Hasanramaj, Kristian Gashi, Labinot Salihu, Slobodan Staletović,

Fotografije: Arben Llapashtica, Blerdi Malushi, Albert Krasniqi, Isa Kelmendi, Valmir Gashi, Besnik Fetiu, Nazmi Hasanramaj, Kristian Gashi

Koordinator Projekta: Labinot Salihu

Dokumenat: Prvo izdanje

Omogućili

Britanska ambasada na Kosovu



British Embassy
Pristina

Međunarodna organizacija za migracije (IOM)



Alpski klub Priština



Alpin Klub Priština

MISIJA

Povezivanje mladih sa prirodom i kulturnim usklađivanjem putem upoznavanja bogate ljudske i prirodne raznolikosti

VIZIJA

Artikulisanje, organizacija i povećanje kvaliteta obrazovanju mladih u prirodi (uči, igrajte se, iskusi, posluži i podeli)

VERUJEMO

Pozitivnost - verujemo u izgradnju i usmeravanje snage i energije mladih u aktivnostima u prirodi, snagu i kontinuitet koji oni imaju i mogu da raspodele

IZBOR

Obezbeđujemo da je učešće u našim aktivnostima uvek izbor učesnika, predstavljeno učenjem, iskustvom i igrom, ne ugrožavajući etička načela i životnu sredinu

POŠTOVANJE

Prikazivanje i naglašavanje poštovanja prema radu, programu, ljudima i životnoj sredini u kojoj živimo i radimo

VERODOSTOJNOST

Ono što mi stvaramo, gradimo i primenjujemo u našim programima je najvećim delom verodostojno i u okviru parametara obrazovanja u prirodi

MOGUĆNOST

Pružanje ovih mogućnosti kod što većeg broja mladih, stvara hrabrost, širok pogled, inkluzija, otvoren pogled na svet, samopouzdanje i kreativnost

KVALITET

Trudimo se i sledimo standarde, korektnost, kvalitet i bezbednost u svim aktivnostima

STRAST

Verujemo da delimo i gajimo ono za čim imamo strast, podstičući pozitivan pristup i u iskustvu na radu i aktivnostima koje obavljamo

INKLUZIJA

Pre svega, socijalna inkluzija; deljenje onoga što nudimo, ohrabrivanje i pozitivan stav o bilo kojoj temi koja se odnosi na obrazovanje i okruženje

NADLEŽNOST

Povećanje kvaliteta, neprekidna sertifikacija i obuka našeg osoblja i nastavnika, odvijanje odgovarajućih programa, njihova akreditacija i pronalaženje partnera za podršku

Sadržaj

Autori	6
Predgovor.....	7
Poglavlje I.....	7
Doktrina obrazovanja u prirodi.....	7
Šta je obrazovanje putem sporta i aktivnost u prirodi (izviđanje).....	7
Obuka instruktora za obrazovanje u prirodi (ToT)	7
Teme obuke instruktora	8
Razlika između obrazovanja ZA sport, OD STRANE sporta i PUTEM sporta	9
Obrazovanje za sport	9
Obrazovanje od strane sporta	9
Poglavlje II.....	10
Opšti ciljevi obrazovanja u prirodi.....	10
Zdravlje	10
Učešće i demokratija.....	10
Životna sredina i održivi razvoj	10
Kategorije spremnosti, sportova (načini) i koristi	13
Poglavlje III.....	17
Moduli obrazovanja u prirodi	17
Modul I - PLANINARENJE.....	19
Osnovni parametri za planinarenje	19
Konkretni aktivnosti za planinarenje	20
Osnovna oprema i rekviziti za planinarenje.....	21
Modul II - ALPINIZAM	22
Osnovni parametri za alpinizam.....	22
Konkretni aktivnosti za alpinizam.....	23
Osnovna oprema i rekviziti za alpinizam.....	24
Moduli III - ORIJENTACIJA-ORIENTEERING	25
Osnovni parametri za orijentaciju.....	25
Konkretni aktivnosti za orijentaciju.....	26
Osnovna oprema i rekviziti za orijentaciju	27
Modul IV - SKIJANJE.....	28
Osnovni parametri za skijanje.....	28
Konkretni aktivnosti za skijanje	29
Osnovna oprema i rekviziti za skijanje	30
Prava deteta	Error! Bookmark not defined.
Odgovornosti staratelja.....	Error! Bookmark not defined.
Preporuke za hranu.....	Error! Bookmark not defined.
Za roditelje.....	Error! Bookmark not defined.

Autori



Nazmi Hasanramaj

Planinski vodič i licencirani instruktor alpinizma

Predsednik Alpin Kluba Priština i alpinista sa 20-godišnjim iskustvom u oblasti planinarstva, alpinizma, izviđanja i na polju obrazovanja i obuke mladih. Koautor više članaka i radova o sportovima u prirodi, obrazovanju i turizmu uopšte.

Za više informacija: www.kap-ks.com / alpineclubprishtina@gmail.com



Labinot Salihu

Licencirani instruktor skijanja i zimskih sportova

Rukovodilac Sektora za obrazovanje u Alpin Klub Priština i instruktor sa dugogodišnjim iskustvom u skijanju, krplja, skijaških tura i savetnik za pitanja bezbednosti u zimskim sportovima. Trenutno je savetnik za bezbednost u školama u Prištini.

Za više informacija: www.kap-ks.com / alpineclubprishtina@gmail.com



Slobodan Staletović

Licencirani instruktor skijanja i deo tima za vanredne situacije

Skijaš i licencirani instruktor skijanja; deo tima za potragu i spašavanje u zimskim uslovima i koordinator za pitanja terena tokom kurseva skijanja i potragu i spašavanja.

Za više informacija: www.kap-ks.com / alpineclubprishtina@gmail.com



Kristian Gashi

Licencirani instruktor za orijentaciju (orienteering)

Osnivač sporta orijentacije na Kosovu, instruktor sa dugogodišnjim iskustvom i takmičari na nekoliko međunarodnih takmičenja. Kartograf mnogih turističkih karti i karta poligona za pitanja takmičenja u orijentaciji.

Za više informacija: www.kap-ks.com / alpineclubprishtina@gmail.com

Predgovor

Neformalno obrazovanje se sve više zauzima mesto u oblasti obrazovanja širom Evrope. Ovaj koncept se pokazao kao efikasan u razvoju raznih društvenih sposobnosti mladih, od dece do najstarijeg uzrasta.

Obrazovanje u prirodi povećava kreativnost, povećava učinak i ima uticaj na snalažljivost deteta u određenim društvenim situacijama, povećavajući i samopouzdanje za učešće u raznim društvenim i demokratskim procesima, povećavajući želju za sportom i prirodom, kao i omogućava pristup višejezičnoj komunikaciji.

Lokalne organizacije (NVO), organi javne vlasti i centralne institucije Evrope pružaju podršku takvim aktivnostima, organizujući ih, finansirajući ih i pokušavajući da načine zdravu platformu neformalnog obrazovanja. Ove aktivnosti su imaju za cilj razvijanje sposobnosti u nekoliko raznih oblasti, koje se odnose na zdrav način života, održivi razvoj, podizanje svesti o okruženju, socijalnu inkluziju, demokratski pristup, ljudska prava, kulturnu raznolikost itd.

Odabir mladih (učenika) za učešće je komponenta koja zahteva saradnju sa lokalnim institucijama, dok je inkluzija i kulturna raznolikost trenutak kada je potrebna komunikacija i podrška od strane organizacija i institucija koje imaju ranije uspostavljene kontakte i poverenje. Uticaj na ponašanje, sposobnost i podizanje društvene svesti mladih jedan je od ciljeva ovih projekata, a se izrada planova i mreže komunikacije se odnosi na samog organizatora i instruktore na terenu.

Kulturna raznolikost u našoj zemlji cenjeno bogatstvo i velike mogućnosti da ova vrsta obrazovanja bude most između zajednica i da se izgradi zdrava obrazovna platforma i sistem, uvek zasnovan na parametrima neformalnog obrazovanja. Sport i priroda za sve (lokalni specijalizovani klubovi i obučeno osoblje), oslanjajući se na svakom mogućem izvoru, koji uključuje nastavnike i lokalni i centralni nivo vlasti. Većina učesnika neće postati profesionalni sportisti, ali će steći novo iskustvo i otvoreniji pristup svojim idejama u budućnosti. Prednosti su mnogobrojne, a perspektiva ovog koncepta je veoma široka, što uključuje mnoge sportske module koji se odnose na prirodu i neformalno obrazovanje.

Prema statističkim podacima dobijenim od (Global Health Risks, Geneva, Svetska zdravstvena organizacija, 2009), nedostatak fizičke aktivnosti je šesti faktor zdravstvenog rizika na nivou Evrope. Procenjeno je da takve fizičke aktivnosti smanjuju opasnost od dijabetesa, raka i srčanih bolesti do nivoa od 25 do 30%. Oko 63% Evropljana ne postiže potrebni minimum fizičke aktivnosti; na Kosovu je taj nivo daleko niži. Oko 40% mladih u Evropi je izjavilo da se bavi fizičkom aktivnošću (igrom) samo jednom nedeljno, što nije dovoljno za fizičko zdravlje.

Neke društvene grupe na Kosovu nemaju dovoljan prihod i to predstavlja nedostatak u vežbanju i učešću u neformalnim aktivnostima; stoga je osnovni deo strategije uključivanja ovih grupa u te aktivnosti.

Ovaj radni koncept i ovaj **Priručnik** su omogućeni od strane **britanske ambasada u Prištini** i **Međunarodna organizacija za migracije IOM**, a sastavljeni su od strane **Alpskog kluba Priština**.



Poglavlje I

Doktrina obrazovanja u prirodi

Šta je obrazovanje putem sporta i aktivnost u prirodi (izviđanje)

Neformalno obrazovanje putem obrazovanja u prirodi je organizovani proces koji ide paralelno sa osnovnim sistemom obrazovanja i obuke i direktno i indirektno je povezan sa aktivnostima u prirodi. Učešće je na dobrovoljnoj osnovi i kao rezultat toga pojedinac dobija aktivnu ulogu u procesu učenja/obuke.

Neformalno obrazovanje daje mogućnost mladim ljudima da razvijaju svoje vrijednosti, sposobnosti i spremnosti na drugačiji način od osnovnog sistema obrazovanja. Ove stečene sposobnosti uključuju širok spektar međuljudskih, timskih spremnosti, spremnost za upravljanje konfliktima, međukulturalno podizanje svesti, vođstvo, planiranje, organizacija, koordinacija i praktične sposobnosti rešavanja problema, samopouzdanje, disciplina i odgovornost.

Ono što je posebno u obrazovanju u prirodi je činjenica da su učesnici aktivno uključeni u čitav proces i aktivnosti koje se odvijaju. Metode koje se koriste imaju za cilj mladim daju alate potrebne za razvoj njihovih sposobnosti i povećanje njihove spremnosti. Učenje je neprekidni proces, a jedna od njegovih osnovnih karakteristika je „Uči radeći“.

Čitav ovaj dinamički proces i proces koji daje nadu je ispunjen raznim aktivnostima, koje nisu u suprotnosti sa standardnim sistemom učenja, već, nasuprot tome, kao proces koji je osmišljen na taj način da stvori okruženje u kojem je učesnik arhitekta sopstvenog razvoja.

Obuka instruktora za obrazovanje u prirodi (ToT)

Osnovni koncept je obuka instruktora na opštem i osnovnom nivou. Ovaj koncept je jedna od osnovnih komponenti koja omogućava razmenu iskustava na svim nivoima i zajednicama. Obuka instruktora (ToT) od strane sertifikovanih instruktora je metoda koja povećava priliku i uticaj na svim nivoima, a odnosi se na sposobnost mladih instruktora da prošire i odvijaju svoje aktivnosti u zajednicama i školama u kojima žive i rade. Na pravoj obuci i obuci zasnovanoj na iskustvu i programu sertifikovanih instruktora, oko 20 nastavnika iz odgovarajućih oblasti se može uspešno obučiti, koji će zatim imati mogućnosti i sposobnosti da odvijaju ove osnovne aktivnosti sa učenicima i zajednicama u mestima u kojima žive i rade.

Obuke, seminari, konferencije i prenos iskustava putem motivacionih govora, je metoda koju će Alpski klub Priština primeniti, u saradnji sa IOM-om i britanskom ambasadam, a ova metoda je do sada dala zadovoljavajuće rezultate.

Neki od obučenih nastavnika mogu razviti lokalne ideje i programe, oslanjajući se na ranijim obukama i iskustvima i šireći, na taj način, ideje i uticaja i na druge lokalne i vladine organizacije.

Dakle, fokus je na stvaranju zajednice instruktora koji su obučeni od strane licenciranih instruktora iz odgovarajućih oblasti, a da zatim i ove zajednice instruktora nastave sa svojim aktivnostima u mestima u kojima žive i rade.

Ujedinjene nacije izjavljuju sledeće:

„Po prirodi, sport se odnosi na učešće. Radi se o inkluziji i građanstvu. Sport povezuje ljude i zajednice, naglašavajući sličnosti, gradeći mostove između kulturnih raznolikosti.

Ovaj sport daje podlogu za učenje o disciplini, samopouzdanju, vođenju, kao i načelima tolerancije, saradnje i poštovanja. Sport nas uči o vrednostima pobeđe i poraza. Kada se naglase ovi pozitivni aspekti sporta, sport postaje moćno sredstvo putem kojeg Ujedinjene nacije mogu da zajednički rade na postizanju demokratskih ciljeva.” 4



Teme obuke instruktora

(Tabela informacija o temama u kojima se instruktori/nastavnici trebaju obučiti)

Planinarenje

- Planiranje i svrha
- Bezbednost i vanredne situacije
- Šetnja i kampovanje
- Vrste igara
- Uticaj na okruženje
- Komunikacija

Alpinizam

- Planiranje i svrha
- Parametri bezbednosti
- Oprema i osnovna pravila
- Spuštanje niz uže
- Silazak užetom
- Uticaj na okruženje
- Komunikacija

Orijentacija

- Osnovni koncept orijentacije
- Karta
- Kompas, GPX +
- Alternativna orijentacija
- Takmičenje u orijentaciji
- Uticaj na okruženje
- Komunikacija

Skijanje

- Osnovni koncept skijanja
- Teorijska osnova i oprema
- Praksa i korišćenje žičare
- Početno spuštanje skijama
- Bezbednost i uticaj na okruženje

Mere predostrožnosti i bezbednost

- Prava deteta
- Odgovornosti staratelja/instruktor
- Roditelji
- Hrana

Razlika između obrazovanja ZA sport, OD STRANE sporta i PUTEM sporta

	<i>Obrazovanje ZA sport</i>	<i>Obrazovanje OD STRANE sporta</i>	<i>Obrazovanje PUTEM sporta</i>
Zašto?	<i>Za sam sport</i>	<i>U dobre svrhe</i>	<i>Za život</i>
Specifični ciljevi	<i>Poboljšanje sportskih sposobnosti za takmičenje</i>	<i>Poboljšanje javnog zdravlja kvaliteta života</i>	<i>Lični razvoj i socijalno učenje</i>
Pristup	<i>Sposobnosti zasnovane na tehnici</i>	<i>Funkcionalan</i>	<i>Egzistencijalni socio-kulturni</i>
Svrha	<i>Uspeh i pobjeda</i>	<i>Dobro funkcionisanje</i>	<i>Građanstvo</i>
Korist	<i>Nagrade, dobre tehničke sposobnosti (ostale dodatne vrednosti)</i>	<i>Dobrobit društva</i>	<i>Osnaživanje</i>

Obrazovanje za sport

Mnogi tradicionalni klubovi su uglavnom mobilisani u postizanju sportskih ciljeva i učinaka, kao prioritet. U našem slučaju zagovaramo koncept **Obrazovanja za sport**, koji se prvenstveno usredsređuje na razvijanje sposobnosti u sportskom učinku i poštovanju pravila.

Obrazovanje za sport se bavi poboljšanjem sposobnosti koje se odnose na sam sport.

Zbog toga je duboko naklonjen u povećanju pojedinačnog i psihofizičkog razvoja i sposobnosti. Naravno, ovaj koncept je u vezi sa mnogim takmičarskim sportskim disciplinama, tako da ovaj koncept ima ograničen pristup i interes u smislu obrazovanja u prirodi.

Obrazovanje od strane sporta

Koncept **obrazovanja od strane sporta** je složeniji i obuhvata specifične ciljeve kao što je rešavanje problema oko zdravlja i dobrobiti. U ovom slučaju, obrazovni ciljevi se ne napuštaju, već se ponekad stavljaju u drugi plan.

Ciljevi se odnose na koordinaciju između sportskih ciljeva i dobrobiti društva. Ovaj koncept koristi sport, fizičke vežbe i druge aktivnosti kao sredstva za postizanje svrha kao što su zdravlje, dobrobit, kvalitet života i socijalna inkluzija.

Ova doktrina nalazi dosta prostora i koristi se u obrazovanju u prirodi.

Igrajući razne sportove, očekuje se da mladi ljudi nauče i shvate više o zdravom životu i na taj način podignu svest o gore navedenim temama uopšte.

Poglavlje II

Opšti ciljevi obrazovanja u prirodi

Socijalna inkluzija/ diskriminacija	Kreativnost i preduzetništvo	Zdravlje
Rešenje sukoba	Obrazovanje putem aktivnosti u prirodi	Učešće i demokratija
Ljudska prava	Kulturna raznolikost	Životna sredina i održivi razvoj

SOCIJALNA INKLUZIJA / DISKRIMINACIJA

Putem ove teme imate priliku da razgovarate o ulogama i identitetima učesnika u odnosu na razne društvene oblasti u koje pripadaju. Vredi izazvati strukture u našem društvu koje za cilj imaju socijalnu inkluziju ili podstiču diskriminaciju. O ovim temama učesnici obično imaju lična iskustva koja se mogu podeliti sa grupom. Lako je povezati razne društvene uloge sa ulogama u sportu, a uz malo kreativnosti uvek možete izazvati učesnike postavljanjem raznih uloga u raznim sportskim aktivnostima.

Kako društvo stvara uloge i identitete? Koliko smo zavisni od ovih uloga? Da li vidimo priliku da promenimo svoje uloge kao takve? Ukoliko je tako, kako? Ukoliko nije, zašto? Koje uloge su Vam važne? Koje su uloge važne drugima? Na koje uloge se društvo uopšte treba osloniti? Kako društvo oslanja na socijalnu inkluziju? Kako se bori protiv diskriminacije? Kakva iskustva želite da podelite sa grupom u vezi sa ove dve teme? Kako sport može promeniti društvene uloge?

KREATIVNOST I PREDUZETNIŠTVO

Sport je moćno sredstvo za razvijanje nekih sposobnosti koje su značajne na današnjem tržištu rada. Kroz sportske aktivnosti, mladi mogu shvatiti timski rad, preduzimajući inicijativu, komunikaciju, saradnju, rešavanje sukoba itd. Korišćenje praksi usmerenih na poboljšanje određenih sposobnosti može značajno promeniti status zaposlenosti mladih.

Kako sport može doprineti zapošljavanju mladih? Kako možete koristiti sport za poboljšanje sposobnosti koje se mogu preneti na zaposlenje? Kako sam sport može dati mogućnost zapošljavanja? Kako sport može poboljšati sprovođenje inicijativa za mlade? Kako se možete obezbediti da se sposobnost stečena sportom prenese i na druge oblasti života?

ZDRAVLJE

Ova tema je prilično opšta i o njoj se može raspravljati na više nivoa. Lako je to povezati sa sportom i fizičkom aktivnošću, jer je podrazumevana svrha bavljenja sportom, u većini slučajeva, povezana je sa zdravim načinom života. Definicija zdravlja je često nejasna. U zavisnosti od različitih koncepata zdravlja, diskusija o samoj definiciji se može pretvoriti u dublje iskustvo učenja u prirodi.

Šta znači biti zdrav? Šta je zdravlje za Vas? Kakvu definiciju zdravlja možemo da podelimo kao grupa? Koliko je za Vas važan zdrav način života? Koje primere vidimo u našem društvu da bi živeli zdravo? Mogu li to biti profesionalni sportisti uzori zdravog načina života? Kako sport može uticati na zdravlje? Koje glavne diskusije o zdravlju imamo u društvu? Da li je izbor za zdrav život povezan sa Vašom finansijskom situacijom? Koje odluke donosite svaki dan kako bi se vratili zdravijem načinu vašeg života?

REŠAVANJE SUKOBA

Rešavanje sukoba je osnovna društvena veština koja Vam je potrebna kako bi učestvovali u društvenom životu. To nije samo način na koji rešavate sukobe, nego i stav prema konfliktnim situacijama uopšte, jer to određuje kako na njih reagujete. Ova kombinovana tema nudi mnoga stanovišta za razvijanje te sposobnosti. Sukobi su vrlo česti u oblasti sporta, zbog smisla koji sam sport ima. Svaka sportska aktivnost može obezbediti odličan izvor za učenje o pravilima, strukturama, sukobima i njihovom rešavanju.

Koje tipične sukobe doživljavate u sportu? Kako takmičarski aspekt izaziva sukob i agresivno ponašanje? Kakve mogućnosti imate za rešavanje ovih situacija? Da li su korisne za svakog u okviru sporta? Kako se rešavaju sukobi u (sportskim) timovima? Kakva ste osoba u sukobu? Koja sredstva/rešenja znate za rešavanje konfliktnih situacija? Da li ste uspešni? Ukoliko jeste, kako? Ukoliko niste, zašto?

UČEŠĆE I DEMOKRATIJA

Učešće je suštinska vrednost za okruženja neformalnog učenja, ali je podjednako važno i u sportu. Ova tema daje lak pristup da se vrednosti učine vidljivim i za diskusiju o uticaju koji imaju na stavove učesnika i mišljenja o toj temi u društvu. Sportske aktivnosti mogu se lako pretvoriti u stvarne životne situacije u kojima se ponašanje učenika može poštovati i ceniti.

Kako je moguće aktivno učešće? Koja je motivacija potrebna za podsticaj učešća uopšte? Kakav uticaj pojedinac ima na timske aktivnosti? Koje vrste struktura učešća vidimo u sportu? Koje uloge se stvaraju u sportu od strane ovih struktura? Koje odgovornosti se dobijaju u aktivnom učešću? Da li učešće podrazumeva celu socijalnu inkluziju (u sportu)?

LJUDSKA PRAVA

U suštini, sva ljudska prava (građanska i politička prava, ekonomsko-socijalno-kulturna i solidarna prava) se lako mogu povezati sa obrazovnim sistemom. Sportske aktivnosti nude situacije u kojima se mogućnost pristupa i lišavanja ovih prava može doživjeti i shvatiti. Najveći je izazov shvatiti da čak i ukoliko ta prava nisu dostupna svima u stvarnom životu, ona postoje za svako ljudsko biće. Sportska aktivnost može ponoviti situaciju iz stvarnog života, kada neki članovi zajednice ne mogu da ostvare određena prava. Još jedan važan izazov za učenje je da učenici shvate da se jedno pravo može da obezbediti samo od strane drugih. „Moja prava se završavaju tamo gde počinje pravo drugog lica.”

Koja ljudska prava možete ponoviti na sportskom događaju? Kako sport može poboljšati ljudska prava? Kakav je odnos između ljudskih prava i sporta? Zna li priču u kojoj je sport dao priliku da se primenu ljudskih prava? Zašto su ljudska prava važna u našem savremenom svetu? Koja su ljudska prava sportskih osoba u sportu? Kako se sport može boriti protiv rasizma i drugih oblika lišavanja prava? Kako sport podržava ravnopravnost na osnovu rodnog identiteta i seksualne orijentacije? Koja su posebna prava dece u vezi sa sportom? Kakva je uloga ljudskih prava u sportu i sporta u ljudskim pravima?

KULTURNA RAZNOLIKOST

Svestan pristup raznolikosti ima za cilj da učini vidljivim sve pojedinačne pozadine i iskoristi ih za stvaranje najboljih mogućih ishoda u grupi. Stoga se ova tema lako može povezati sa raspravom o pojedinačnim snagama i slabostima, na način kako grupe mogu dostići svoj puni potencijal uvažavanjem individualne i kulturne raznolikosti. To ne znači da pojedinačne potrebe imaju prednost, već da je postavka koju pružite dostupna svima. Raznolikost je usko povezana sa načinom na koji koristite i nude metode. Svrha je da se učine što otvorenije.

Kako je moguće napraviti vidljivu raznolikost u društvu? Sa kojim stavom trebate pristupiti raznolikosti u grupi? Koje su prednosti raznolikosti u grupi/društvu? Šta raznolikost znači, ukoliko nastupate kao (sportski) tim? Kako sportske aktivnosti mogu izgraditi mir i međukulturni dijalog?

ŽIVOTNA SREDINA I ODRŽIVI RAZVOJ

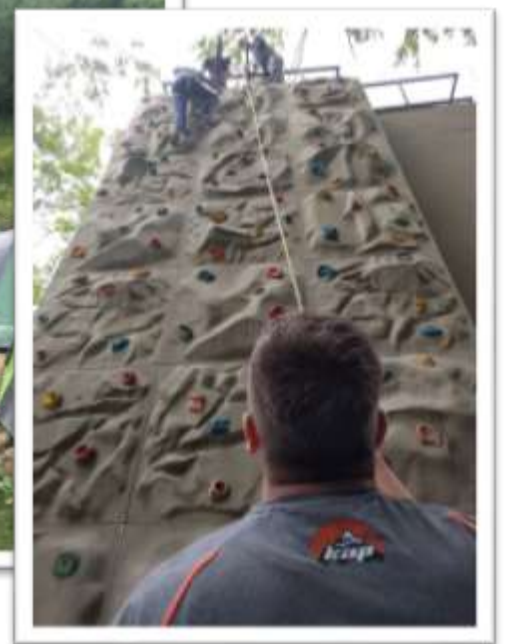
Ova tema, ne samo da daje vezu na pitanje kako koristimo prirodu u sportu, već i opšti pristup pitanjima zaštite životne sredine koje biste želeli da rešavate i procenjujete u obrazovanju i društvu. Možete uspostaviti vezu sa svesnom procenom uticaja na životnu sredinu. Počevši od pitanja svakodnevnog života u vezi sa hranom, resursima, upravljanja otpadom itd, možete započeti proces koji vodi u još veće okvire.

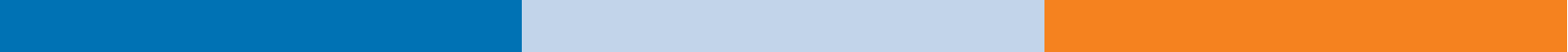
Kako vidite svoj uticaj na životnu sredinu? Da li želite nešto da promenite u svom načinu života? Šta za Vas znači održivost? Kako je moguće promovisati održiv život, kada se drugi nisu zainteresovani? Da li je još uvek vredno preduzeti pojedinačne korake ka održivom životu, kada društvo uopšteno ne postiže veliki napredak? Kakvu vezu između sporta i održivosti vidite? Kakvu odgovornost imate u vezi sa budućim generacijama? Kako sport može promovisati zaštitu životne sredine?

Kategorije spremnosti, sportova (načini) i koristi

Kategorija sposobnosti učenja	Sportovi putem koje to postaje moguće	Mogući koristi od ove aktivnosti
Komunikacija i korišćeni jezici	Sve vrste kolektivnih sportova, grupne vežbe, posebno sportovi u kojima se zahteva strategija	Sposobnost razumevanja poruke koju je dalo drugo lice i odgovor u skladu sa okolnostima; sposobnost objašnjavanja i razumevanja. Ovo se takođe odnosi na kategoriju spoznajnih sposobnosti predstavljenih kao sposobnost učešća na javnoj raspravi ili sposobnost saradnje sa drugima, pošto to ponekad uključuje i komunikaciju na stranom jeziku.
Učenje	Svi sportovi i fizičke aktivnosti, bez izuzetka	Ova sposobnost se odnosi na svaku ličnost njihovog procesa i načina učenja. To znači da bilo koja sportska vežba i fizička aktivnost mogu razviti ovu sposobnost, naravno u različitoj meri u zavisnosti od različitih praksi. Međutim, to je najvažniji potencijalni rezultat učenja, pošto uključuje motivaciju i sposobnost za kritičko odražavanje u vezi sa stavovima koji su izuzetno važni za postizanje uspešnog procesa učenja.
Društvena sposobnost	Obično kolektivni sportovi, ali i neki pojedinačni sportovi, poput vodenih sportova, planinarenja i ekstremnih sportova	Potencijalni rezultat u smislu sposobnosti je sposobnost suočavanja sa stresom i frustracijom ili za izgradnju poverenja i saosećanja. Što se tiče stavova, to uključuje tvrdnje, saradnju i integritet. Mogući rezultat takođe može biti neka sposobnosti za promenu/rešavanje sukoba. Socijalne i građanske sposobnosti se mogu posmatrati sa raznih gledišta. Mogući rezultat učenja takođe uključuju neke sposobnosti i etičke vrednosti u pogledu stavova kao što su sloboda, solidarnost, tolerancija, jednakost i osećaj pripadnosti, demokratski stav, kao i timski rad i saradnja.

Podizanje svesti o kulturi	Kolektivni sportovi i fizičke aktivnosti koje se vrše u grupama, tradicionalni i borilački sportovi	Mogući ishodi učenja u vezi sa sposobnošću kulturne svesti uključuju razumevanje i poštovanje nečije kulturne pozadine, a to takođe podrazumeva samopoštovanje i poštovanje drugih, kao i razna mišljenja i gledišta, prihvatanje razlika i raznolikosti, poštovanje ljudskih prava, tolerancija, jednakost i prevazilaženje stereotipa i predrasuda.
Digitalne spremnosti	Sportske vežbe koje zahtevaju strategiju	Moguća obrazovna gledišta su sposobnost izrade strategije, kao i kreativno, inovativno i kritičko razmišljanje, aktivno učešće, sposobnost razmišljanja u pravcu i granicama mogućeg delovanja.
Matematičke, naučne sposobnosti i tehnološka spremnost	Šah i strateški sportovi u prirodi	Ove vrste sportova mogu razviti samopouzdanje, kao i racionalan način razmišljanja. Što se tiče sposobnosti, može se pojaviti sposobnost primene matematičkih i naučnih načela. U pogledu pažnje na moguću radoznalost, kao i interesa i poštovanja bezbednosti, može se primetiti održivost.
Smisao inicijative i preduzetništva	Pojedinačni sportovi i vežbanje kolektivnih sportova (strategije i planiranja)	Mogući rezultati obrazovanja uključuju sposobnosti planiranja i organizovanja i sposobnost da se radi pojedinačno, kao i u timu. Stavovi koji karakterišu moguće rezultate učenja takvih praksi se sastoje od inovacije, proaktivnog stava, nezavisnosti i odlučnosti u postizanju planiranih ciljeva.





Poglavlje III

Moduli obrazovanja u prirodi

Modul I - PLANINARENJE

Organizovanje šetnji i kampova u prirodi, uvek u cilju ispunjenja programskih i obrazovnih ciljeva



Modul II - ALPINIZAM

Organizovanje kontrolisanih alpinističkih penjanja po unutrašnjim zidovima škola/sala ili u obezbeđenom izlomljenom reljefu



Modul III - ORIJENTACIJA

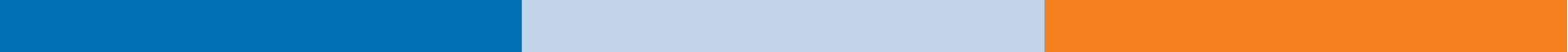
Učenje osnovne orijentacije pomoću karti, kompasa, elektronskih uređaja i alternativne orijentacije u prirodi



Modul IV - SKIJANJE

Učenje i razumevanje osnova skijanja, sa teorijskim i praktičnim komponentama na terenu





Modul I - PLANINARENJE

- **TEMA** osnovno planinarenje
- **GRUPA** 5-50 osoba
- **OSOBLJE** 2
- **TEŽINA** 1-2 (od 1 do 5)
- **UZRAST** 6-18 godina (prema grupi)
- **TRAJANJE** jednodnevno/višednevno

Osnovni parametri za planinarenje

NAPOMENA

Planinarenje je osnovna aktivnost koja povezuje sve prirodne, obrazovne komponente i komponente podizanja svesti i lako je dostižna. Kao aktivnost je direktno povezana sa timskim radom i istovremeno može preneti dragoceno znanje učenicima. Prednosti za studente su višestruke, a nastavnici to često mogu ostvariti u oblastima u kojima žive i rade.

CILJEVI

- Povećavanje odgovornosti za prirodu
- Povećavanje odgovornosti za kulturnu raznolikost
- Promocija sporta i aktivnosti u prirodi
- Uklanjanje razlika i predrasuda
- Razvoj veština komunikacije i povećanje samopouzdanosti
- Upoznavanje flore i faune
- Razdvajanje od zavisnosti od tehnologije

OPREMA/MATERIJALI

- Komplet prve pomoći
- Radio veza ili telefon
- Šator (opciono) ukoliko se kampuje

OSOBLJE

- Nastavnici koji su angažovani u nastavi
- Staratelji odgovorni za razred ili grupu
- Posebno angažovani planinski vodič/instruktor

OSNOVNA UPUTSTVA

- Određivanje približnog uzrasta
- Određivanje broja učesnika
- Pravovremeno obaveštavanje o programu i vremenu aktivnosti
- Da se utvrdi put i program
- Da se utvrdi mesto i priroda aktivnosti
- Obaveštavanje o odgovornostima aktivnosti (ko, kada, gde, zašto)
- Da se sastavi listu opreme i hranu koju je potrebno da ima učesnik
- Registracija i odgovarajuća dokumentacija

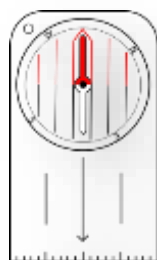
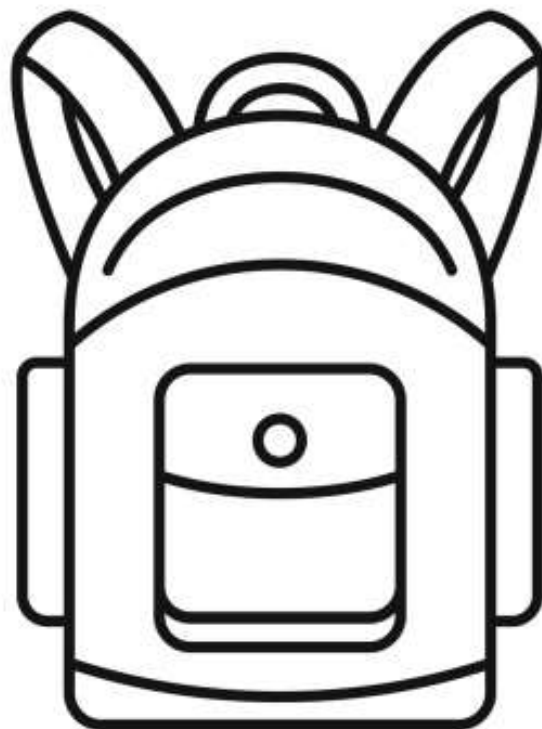
MERE BEZBEDNOSTI

- Odabir odgovarajućeg terena
- Sigurni kontakti sa organima bezbednosti (policija i pomoć)
- Rezervni plan za vanredne situacije (šta ukoliko...)
- Angažovanje odgovarajućeg osoblja
- Vođenje evidencije o učenicima
- Prikazivanje autoriteta i brige
- U slučaju kampova sa spavanjem, kontrola i noćna straža
- Poštovanje pravila „Leave no Trace”
Uvek pogledajte vreme i sate kretanja ili aktivnosti

Konkretne aktivnosti za planinarenje

AKTIVNOSTI KONKRETNE	UZETI U OBZIR	METODOLOGIJA
Šetnja u prirodi	Pripremite tačno stazu kojom ćete se kretati, odmorišta i plan obrazovanja. Tokom pešačenja, držite ritam i savetujte se sa pomoćnikom; proveriti vodu i hranu učenika. Izmerite vreme i ne idite dugim stazama.	Grupa se postrojava pre polaska i počinje pešačenje. Vođa na čelu grupe, a pomoćnik na kraju. Tokom pešačenja se daju objašnjenja o prirodi, pešačenju, zdravlju i uticaju. Jedan od učenika (pod nadzorom) se takođe može dodeliti vođama podstičući zajednički razgovor i razmenu. Neprekidna motivacija i informacije o mestu ka kome se aktivnost održava. Mesta na kojima učenici boraviti tokom ručka ili odmora treba unapred pregledati zbog gnezda insekata. Pažljivo izmerite vreme.
Kampovanje	Prijavite kamp u najbližoj policijskoj stanici, obezbedite perimetar trakama i staratelji ili vodiči tokom noći (u smenama) čuvaju stražu. Higijena i toalet trebaju biti na nivou.	Kamp se gradi zajedno sa učesnicima, a spavanje je prema kapacitetu šatora. Treba poštovati udaljenost između šatora i uvek treba imati male obaveze, npr. sakupljanje drva, odvod vode, razgovor o vatri, određivanje odgovornih lica za određena pitanja (čistoća, bezbednost od požara, sakupljanje čaja i sl). Tokom dana treba održavati male zabavne i obrazovne aktivnosti i određujući slobodno vreme za učenike.
Vanredne situacije u šumi	Oblik insceniranja vanredne situacije u šumi. Učesnike treba proveriti i da se ne izazove kaos. Izaberite prikladno mesto i poštuju međunarodna pravila za vanredne situacije (međunarodni signali).	Radi se o insceniranju vanredne situacije u šumi, u kojoj se jedan učesnik „gubi” ili „povređuje”, a ostali se angažuju u grupe za „potragu i spašavanje”. Za to vreme postoji komunikacija, kretanje kompasom i kartom, prva pomoć, javljanje i prevoz povređenih. Obično nakon aktivnosti postoje različite debate, ali ideja je da se angažuje i podstakne komunikacija i saosećanje, kao i da se razvije osećaj kolektivne odgovornosti.
Flora i fauna	Pažnja od gljiva, otrovnih biljaka, insekata i male životinje. Učenici trebaju dobro oprati ruke pre jela.	Ovo komponenta koju učenici jako vole. Tokom čitavog dana se mogu tražiti biljke, plodovi ili male životinje. Može se voditi dnevnik, pa čak i načiniti album sa fotografijama malih živih bića. Nema potrebe da se prelaze velike udaljenosti; ima dovoljno informacija oko drveta i planinskog potoka.

Osnovna oprema i rekviziti za planinarenje



Modul II - ALPINIZAM

- **TEMA** osnovni alpinizam
- **GRUPA** 5-25 osoba
- **OSOBLJE** 2
- **TEŽINA** 4 (od 1 do 5)
- **UZRAST** 6-18 godina (prema grupi)
- **TRAJANJE** jednodnevno

Osnovni parametri za alpinizam

NAPOMENA

Alpinizam je privlačna aktivnost i veoma tražena komponenta od strane mladih.

Uvek moramo imati na umu oklevanje mladih za alpsko spuštanje ili penjanje, stoga je potrebna neprekidna motivacija i briga.

Glasovne komande stvaraju komunikaciju i razmenu iskustava između učenika, stoga se ova tema mora stalno podsticati.

CILJEVI

- Poznavanje ograničenja i adrenalina
- Povećanje samopouzdanja
- Povećavanje odgovornosti za kulturnu raznolikost
- Promocija sporta i aktivnosti u prirodi
- Poznavanje sposobnosti i suočavanje sa raznim izazovima
- Traženje talenta za penjanje (sportsko penjanje je olimpijski sport)

OPREMA/MATERIJALI

- Komplet prve pomoći
- Osnovna oprema alpinizma (kaciga, remeni, uže, karabine, gurtne, pojasevi, prateća oprema)

OSOBLJE

- Sertifikovani instruktor
- Staratelj u pratnji sertifikovanih instruktora

OSNOVNA UPUTSTVA

- Pravilno informisanje učenika o pravilima i opremi
- Stalna kontrola opreme
- Prethodna demonstracija od instruktora
- Largimi i gjësendeve nga xhepat e nxënësve (telefon, syza, çelësa..)
- Dvostruko obezbeđivanje prilikom spuštanja i silaska niz uže

MERE BEZBEDNOSTI

- Prethodna konfiguracija užadi
- Bezbednosni kontakti sa organima bezbednosti (policija i pomoć)
- Obezbeđivanje perimetra
- Angažovanje pravog osoblja
- Prikazivanje autoriteta i brige
- Dvostruka provera telesne opreme
- Pažnja u slučajevima kada učenici pokazuju izraženu fobiju od visine
- Akrobacije na užadi nisu dozvoljene

Konkretni aktivnosti za alpinizam

AKTIVNOSTI KONKRETNE	UZETI U OBZIR	METODOLOGIJA
Sportsko penjanje uz užad na zidu za alpinizam	Na zidu za alpinizam se ne bi trebalo penjati više od dva učenika; gornji izlazni poklopac mora uvek biti zatvoren. Aktivnost se odvija na centru platforme.	Nakon sidrenja i uspostavljanja fizičkih bezbednosnih parametara, penjanje učenika počinje, jedan po jedan, a svaki od njih se prati užetom, ohrabrujući i glasno navijajući. Obično ohrabrenje za penjanje daje rezultat, zato što povećava samopouzdanje i element zabave.
Penjanje uz užad u prirodnom okruženju	Izaberite stene ne više od 6 do 7 m i prethodno ih očistiti. Prethodno sidrenje je obavezno.	Odabir stena/predmeta se vrši pažljivo, zato što bi trebalo da bude vidljivo, pri čemu bi drugi mogli da vide odvijanje aktivnosti. Učenici koji se penju moraju imati slobodu u uspehu i greškama prilikom penjanja. Svaki pad na užetu ih ne treba obeshrabriti, već ih treba podstaći da ponovo pokušaju, dok se ne dostigne visina, u skladu sa mogućnostima učenika.
Spuštanje i silazak niz užad u improvizovanim objektima	Početna faza koja se odvija na strmim terenima, drveću, predmetima itd. Obično se koristi za stvaranje ideje o spuštanju i penjanju (npr. strmi teren). Teren treba očistiti od grana i sitnog kamenja.	Uže se postavlja na strmi teren (npr. veže za drvo ili fiksni predmet). Učesnici takođe mogu pokušati penjanje i spuštanje. To se lako postiže, zato što je nagib mali, ali dovoljan za stvaranje ideje o spuštanju i silasku niz uže.
Vežbanje vezivanja čvorova užeta	Korišćenje užadi i čvorova užeta je osnovni koncept alpinizma i samog izviđanja. Učenje vezivanja čvorova je takođe zabavno i podstiče kreativne ideje kod učenika.	Za čvorove su potrebni komadi jednostavnog užeta (1,5m) za svakog učenika. Cilj je naučiti osnovne čvorove alpinizma i izviđanja, sa posebnim naglaskom na 8 ili 10 vrsta čvorova za praktičnu upotrebu. Instruktor vezuje čvorove pred učenicima, a zatim im pomaže, jednom po jednom, dok ne nauče vezanje.

Osnovna oprema i rekviziti za alpinizam



Moduli III - ORIJENTACIJA-ORIENTEERING

- **TEMA** osnovna orijentacija
- **GRUPA** 5-30 osoba
- **OSOBLJE** 2
- **TEŽINA** 2 (od 1 do 5)
- **UZRAST** 6-18 godina (prema grupi)
- **TRAJANJE** jednodnevno

Osnovni parametri za orijentaciju

NAPOMENA

Orijentacija je osnovna aktivnost koja je u vezi sa svim prirodnim komponentama i lako je ostvariva. Kao aktivnost, direktno je povezana sa timskim radom, a istovremeno ima mogućnost da učenicima prenese dragoceno znanje. Uticaj ove aktivnosti ima veze i sa samopouzdanjem u opštoj orijentaciji.

CILJEVI

- Shvatanje koncepta orijentacije
- Shvatanje opreme za orijentaciju
- Promocija sporta orijentacije
- Eliminisanje razlika i predrasuda
- Promovisanje kreativnosti i sporta
- Upoznavanje sa prirodom
- Razdvajanje od zavisnosti od tehnologije

OPREMA/MATERIJALI

- Komplet prve pomoći
- Radio veza
- Karta, kompas, GPS
- Privremena boja

OSOBLJE

- Nastavnici koji su angažovani predmetom geografije
- Odgovorno staranje o razredu ili grupi
- Posebno angažovani instruktor

OSNOVNA UPUTSTVA

- Približno utvrđivanje starosnih grupa
- Utvrđivanje broja učesnika
- Pravovremeno obaveštavanje o programu i vremenu održavanja aktivnosti
- Da se odredi putanja i program
- Da se odredi mesto i priroda aktivnosti
- Informisanje o odgovornosti aktivnosti (ko, kada, gde, zašto)
- Da se sastavi spisak opreme i hrane koju učesnici treba da imaju
- Registracija i odgovarajuća dokumentacija

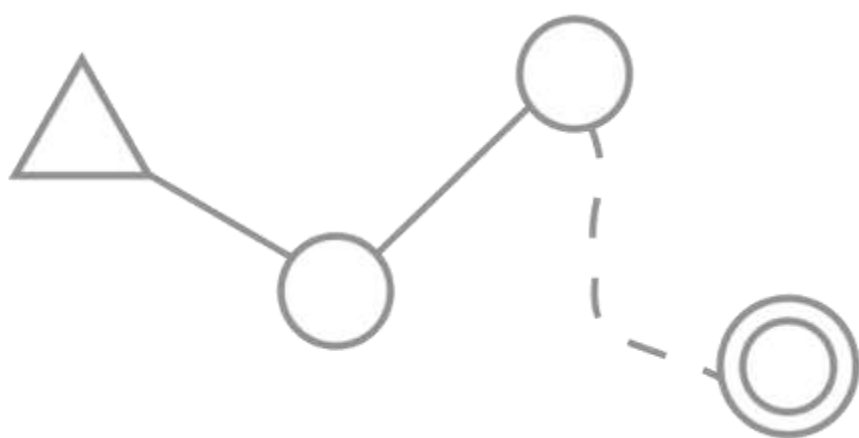
MERE BEZBEDNOSTI

- Odabir pravog terena
- Bezbednosni kontakti sa organima bezbednosti (policija i pomoć)
- Rezervni plan za vanredne situacije (šta ukoliko...)
- Angažovanje pravog osoblja
- Vođenje evidencije o učenicima
- Prikazivanje autoriteta i brige
- Uvek pratite vreme i sate kretanja ili aktivnosti
- Prethodna provera terena

Konkretne aktivnosti za orijentaciju

AKTIVNOSTI KONKRETNE	UZETI U OBZIR	METODOLOGIJA
Karta	Odštampajte sa vidljivim i čitljivim parametrima. Laka topografija sa privlačnim i čitljivim simbolima. Tokom pešačenja držite tempo i savetujte se sa pomoćnikom, uvek uključujući učenike u čitanje mape.	Mapa je grafički prikaz dela zemljine površine prikazan u stepenima, kao što se vidi odozgo. Koristi se boje, simbole i oznake koje predstavljaju karakteristike koje se nalaze na terenu. Postoji mnogo vrsta karti, topografska karta je karta sa najviše detalja. Nastavnik svakako mora pronaći poređenje (sličnost) između terena i karte.
Kompas; GPS i alternativna oprema (Telefon)	Kompas, GPS oprema i sam Telefon (kao alternativa za orijentaciju u vanrednim situacijama) imaju određene parametre upotrebe. Prilikom korišćenja, treba voditi računa da ne budemo blizu mreže visokog napona ili metalnog otpada (zbog smetnji).	Učenje kompasa, GPS-a i čitanje karte na telefonu je omiljeni deo za deci. Instruktor pokušava da vam jednostavno objasni kako ovi uređaji rade i njihovu vezu sa kartom i terenom. Na primer, nakon početne obuke možemo ih podeliti u male grupe (prema opremi koju koriste) i da isti sami pronađu staze ili određena mesta za sastajanje.
Alternativna orijentacija	Odaberite teren na kojem se nalaze alternativni parametri orijentacije. Potrebna su nam drveća, biljke, predmeti, ručni satovi itd.	To je omiljeni deo dece. Traženje pravca severa putem drveće, mahovine, kamenja i predmeta je avantura i buđenje radoznalosti. Uvek koristite kreativnost i kombinacije između severa, prirode i kozmičkih predmeta (sunce, mesec, zvezde).
Takmičenje u orijentaciji – Orienteering	Ova komponenta se odnosi na izgradnju poligona (šuma, polja ili sala) i zahteva posebnu opremu za označavanje (zastave, trake).	Cilj takmičenja je testiranje veština orijentacije, koncentracije, pokreta, samopouzdanja i drugih veština takmičara. Telesna priprema i trčanje su potrebni za uspešno takmičenje u trci na lokalnom ili međunarodnom nivou. Učenici mogu da naprave sopstvenu kartu i poligon (uz pomoć učitelja). Takmičarski karakter i radoznalost čine ovo delom koji učenici jako vole, pa se tokom takvih obuka često otkrivaju novi talenti.

Osnovna oprema i rekviziti za orijentaciju



Modul IV - SKIJANJE

- **TEMA** osnovno skijanje
- **GRUPA** 5-25 osoba
- **OSOBLJE** 2
- **TEŽINA** 2-3 (od 1 do 5)
- **UZRAS** 6-18 godina (prema grupi)
- **TRAJANJE** dvodnevno ili trodnevno

Osnovni parametri za skijanje

NAPOMENA

Skijanje je zimski sport koji se odvija u posebnim uslovima i okolnostima. Postoji alpsko, nordijsko i telemark skijanje. U slučaju ovog priručnika, reč je o alpskom skijanju (standardno).

Treba imati na umu da ova aktivnost zahteva povećani profesionalizam i brigu. Prema tome, ne mogu je odvijati lica koja nisu licencirana

CILJEVI

- Učenje osnovnog skijanja
- Učenje opšteg koncepta zimskih sportova
- Obaveštenje sa karakteristikama snega
- Promocija zimskih sportova
- Razvoj sposobnosti komunikacije i povećanje samopouzdanja
- Razdvajanje od zavisnosti od tehnologije

OPREMA/MATERIJALI

- Komplet prve pomoći
- Komplet skija i štapova za svakog učesnika
- Odgovarajuća odeća za skijanje

OSOBLJE

- Licencirani instruktori skijanja

OSNOVNA UPUTSTVA

- Približno utvrđivanje starosnih grupa
- Utvrđivanje broja učesnika
- Pravovremeno obaveštavanje o programu i vremenu održavanja aktivnosti
- Da se daju tačne informacije o odeći
- Da se odredi i zaokruži mesto (ograniči)
- Informisanje o odgovornosti aktivnosti (ko, kada, gde, zašto)
- Da se prethodno izvrši merenja čizmi
- Registracija i odgovarajuća dokumentacija

MERE BEZBEDNOSTI

- Odabir pravog terena za aktivnosti na kojima nema mnogo kretanja od strane drugih skijaša (bela staza)
- Provera odeće učenika (rukavice, kape, naočare i ostala oprema)
- Da se uzme u obzir i bezbednost žičara
- Rezervni plan za vanredne situacije (šta ukoliko...)
- Angažovanje pravog osoblja
- Vođenje evidencije o učenicima
- Prikazivanje autoriteta i brige

Konkretne aktivnosti za skijanje

AKTIVNOSTI KONKRETNE	UZETI U OBZIR	METODOLOGIJA
Teorijsko učenje u zatvorenom prostoru	Predstavljanje opšteg koncepta skijanja, predstavljanje opreme u celini i davanje konkretnih saveta o načinu i prirodi obuke. Učenici mogu da probaju opremu tokom teorijske obuke.	• Pravilna upotreba čizmi • Osnovni delovi za skije • Kako postaviti i ukloniti vezove skija • Pravilno držanje skija • Pravilna odeća i pravila bezbednosti
Praktično učenje na skijaškoj stazi	Odaberite teren na kojem ne ometate kretanje drugih skijaša i na kome nema velikih padina. Budite uvek spremni i u stanju da se zaustavite ili izbegnete druge ljude ili predmete. Pre korišćenja lifta (žičare), dajte konkretne savete o njegovoj upotrebi od strane polaznika.	• Napred/nazad- stvarajući ravnotežu po čitavoj dužini noge • Rotaciono - sposobnost okretanja nogu • Bočno - sposobnost pomeranja stopala i noge od sa jedne na drugu stranu i prebacivanje težišta sa noge na nogu • Vertikalno - niz pokreta putem skočnog zgloba, koljeno, struk i leđa
Spuštanje i žičara	Instruktori odlučuju kada će početi kratko spuštanje za polaznike. Obično se to čini dan nakon praktične obuke na stazi. Jedan od instruktora je uvek spreman za praćenje skijama, ukoliko je to potrebno. Pažnja na žičari!	Spuštanja i upotreba žičare su deo programa obuke. Ova faza je deo kada ima kretanja i spuštanje na kratkim udaljenostima, stoga odaberite odgovarajuće mesto (stazu). U nekim slučajevima, instruktor se spušta zajedno sa polaznikom, dok ne postigne ravnotežu. I upotreba žičare se vrši pažljivo, neprestano prateći polaznike tokom čitavog vremena.

Osnovna oprema i rekviziti za skijanje



Prava deteta

Osnovna prava deteta su univerzalna prava koja su jasno definisana u Konvenciji Ujedinjenih nacija.

Ovde su uključeni svi parametri, počevši od pravila i ograničenja za fotografisanje, tretmana, komunikacije, medija i mnogih tema koje nam pomažu da bolje shvatimo pogled na svet dece i njihova osnovna prava.

Pošto je materijal javan i obavezan, u nastavku možete preuzeti Priručnik: „Mediji i prava deteta”, koji su izradili UNICEF i MediaWise, objavljen 2010. godine

<http://www.mediawise.org.uk/wp-content/uploads/2011/04/The-Media-and-Children-Rights-2005.pdf>

Odgovornosti staratelja

Pravilno vođenje dokumentacije (obrazac za registraciju, redovna evidencija, spisak kontakata roditelja, narativni izveštaj i izveštaji procene itd)

Da imate osnovne informacije o deci, uključujući podatke o njihovom zdravlju, raspoloženju, mogućim alergijama i netolerancijama na određenu hranu.

Da uvek imate kontakte sa najbližim policijskom stanicama, hitnom službom i planinskim traganjem i spasavanjem.

Da imate prethodne informacije o terenu, putu (prevoza) i odeći učenika

Da se ponašati bezbedno i sa autoritetom tokom čitavog ciklusa aktivnosti.

Preporuke za hranu

Kultura ishrane dece sve je sve veća briga i pitanje sa kojim se moraju suočiti i roditelji i staratelji. Ovakve aktivnosti su dobra prilika za promociju zdrave ishrane, počevši od konkretnih primera:

Načinite i podelite roditeljima i učenicima spisak preporuka za svakodnevnu ishranu. Na ovom spisku se ističu voće, povrće, domaći sendviči, koštunjavo voće i druga hrana iz ove kategorije.

Da se zabrani i isključi prerađena hrana, gazirana pića i sumnjivi kolači.

Duvan i energetska pića su potpuno zabranjeni za decu i mlade koji učestvuju u aktivnostima..

Za roditelje

Da motivišu svoju decu da učestvuju u aktivnostima u prirodu, koje organizuju licencirani nastavnici i instruktori.

Da se neguje kultura zaštite životne sredine, međukulturalnu socijalizaciju i zdrava ishrana.

Da se nastavnici obaveste o zdravlju i emocionalnom stanju dece.

Da se održavaju kontakti sa nastavnicima i pruža podrška u organizaciji (u bilo kom mogućem obliku).

Da se deca pripremi odgovarajuća odeća i da se zajedno sa njom pripremi zdrava hrana.

Da se osećaju kao deo aktivnosti obrazovanja u prirodi.

The IOM has a zero-tolerance policy on sexual exploitation and abuse (SEA). It is never acceptable for any person in a position of power to abuse their authority under any circumstances and especially against the most vulnerable.



British Embassy
Pristina



IOM
UN MIGRATION

