Karitas
www.karitas.si

NA ZDRAVO ZABAVO V NARAVO

BROŠURA ZA ZBIRANJE VIŠINSKIH METROV

Izdala: Slovenska karitas
Odgovarja: mag. Cveto Uršič
Uredil: Luka Oven
Avtorica: Bernarda Nagode
Lektorirala: Anja Pfeifer
Oblikovanje in tisk: Antus d.o.o., Jesenice
Fotografija na naslovnici: Aleš Komovec
Naklada: 2400 izvodov

Slovenska karitas, Kristanova 1, 1000 Ljubljana
01 300 59 60, *info@karitas.si*, *www.karitas.si*

Ljubljana, junij 2019

KONTAKTNE INFORMACIJE

Informacije potrebujemo, da vam bomo lahko ob zaključku akcije vrnili vašo izpolnjeno brošuro in vas obvestili o poteku žrebanja nagrad.

NASLOV: _____

TEL. ŠTEVILKA STARŠA/SKRBNIKA: _____

E-MAIL: _____

O PROJEKTU

Slovenska karitas je v sodelovanju z Agencijo za varnost prometa pripravila projekt **Na zdravo zabavo v naravo**. Z njim želimo predvsem otroke in mladostnike, preko njih pa tudi odrasle ozaveščati o škodljivosti prekomernega uživanja alkohola. Projekt se deli na tri sklope, eden izmed njih je tu pred vami. Z njim želimo spodbuditi otroke in starše (stare starše), da do **oktobra 2019** skupaj naredite **vsaj 3000 višinskih metrov** v slovenskih hribih in preživite kvaliteten čas **v naravi brez alkohola**, kar vključuje tudi vožnjo do in iz izhodišča.

NAPOTKI

Na naslednjih straneh brošure boste našli nekaj predlogov za izlete, seveda pa si lahko izberete tudi svojo lokacijo, kjer boste preživeli dan. Izberite izlet, ki bo primeren starosti in sposobnosti vaših otrok. Pomembno je, da skupno naredite vsaj 3000 višinskih metrov. Starše spodbujamo k zavezi, da izlet poteka brez alkohola. V brošuro skupaj z otroki zapišite vrh, ki ga boste osvojili, in nadmorsko višino vzpetine, na cilju pa poiščite žig in ga odtisnite v za to namenjeno okence. Otroci naj med izletom predstavijo vsebino sklopa z naslovom Ali ste vedeli, o kateri se nato skupaj pogovorite. Naredite tudi kakšno fotografijo, ki jo lahko priložite brošuri, in si ustvarite lepe spomine.

Otroci naj po izletu izpolnijo in podpišejo izjavo, s katero potrjujejo, da so predstavili vsebine, povezane z alkoholom.

Po opravljenih 3000 višinskih metrih nam brošuro pošljite najkasneje do **25. oktobra 2019** na naslov Slovenska karitas, Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana. Vse brošure bomo pregledali in izžrebali srečnega nagrajenca, ki bo prejel nagrado – **komplet opreme za pohodništvo**. Vsi ostali sodelujoči bodo nagrajeni s tolažilnimi nagradami.

https://www.karitas.si/akcije/nazdravozabavo/

Spodaj podpisani/-a _____ (starš/skrbnik/odrasli spremljevalec otroka na izletu) izjavljam, da sem seznanjen/-a z namenom preventivnega projekta Na zdravo zabavo v naravo, katerega glavni namen je gibanje in druženje brez alkohola.

Datum in podpis:

_____

Spodaj podpisani/-a _____ (starš/skrbnik/odrasli spremljevalec otroka na izletu) izjavljam, da sem seznanjen/-a z namenom preventivnega projekta Na zdravo zabavo v naravo, katerega glavni namen je gibanje in druženje brez alkohola.

Datum in podpis:

_____

Srečno in varno pot ter veliko užitkov ob druženju brez alkohola!

NEKAJ IDEJ ZA IZLET

Predloge za pohodništvo po celi Sloveniji najdete na www.hribi.net in www.pzs.si.

KONJŠČICA (1437 m): Na planini še vedno pasejo živino in okolje je prav idilično in prijazno. Tam boste našli tudi nekaj lesenih stanov. Konjščica se nahaja ob vznožju visokih gora. Tik pod planino svoje potovanje začenja tudi igrivi potoček. Pot ni prenaporna in je primerna za otroke.

PECA (2125 m): Na Koroškem se nahaja gora Kralja Matjaža, ki domuje v jami pod vrhom gore. Pot na Peco je nezahtevna, na poti pa se lahko okrepčate v planinski koči – v Domu na Peci.

BLEGOŠ (1562 m): Nahaja se med Selško in Poljansko Soro in je najvišji vrh Škofjeloškega pogorja. Na 1391 m nadmorske višine se nahaja Koča na Blegošu, kjer lahko prenočite. Vzpon je primeren za družine.

SLIVNICA (1114 m): Nad Cerkniškim poljem se dviguje gora, ki so jo proglasili za domovanje coprnic. Pod vrhom se lahko ustavite v Domu na Slivnici in uživate v pogledu na presihajoče jezero, ki je po obilnem deževju videti naravnost čudovito.

MIRNA GORA (1048 m): V jugovzhodnih predelih Kočevskega Roga nas pozdravlja najvišji vrh Bele krajine. Z vrha, kjer stojita tudi koča in ostanki cerkve sv. Frančiška, se razprostira pogled od Gorjancev prek Bele krajine in še naprej.

KUM (1220 m): Kum se mogočno dviguje v zasavskem pogorju. Na vrhu, ki ponuja obširen razgled na dolenjsko pokrajino, nas pozdravita cerkev sv. Neže in planinski dom.

RIFNIK (568 m): Vzpetina se nahaja nad Šentjurjem pri Celju in se dviga nad reko Voglajno. Med potjo si lahko ogledate razvaline Rifniškega gradu.

DONAČKA GORA (884 m): Donačka gora je videti kot strma piramida in je do vrha porasla z gozdom, sam vrh pa ponuja lep razgled na razgibane gričevnate Haloze in Rogaško podolje. Po vzpetinah so raztresene številne vasi, ki jih dopolnjujejo vinogradi, travniki in njive.

SLAP RINKA, OKREŠELJ (1395 m): Nad Logarsko dolino stoji zelo priljubljena planinska postojanka Dom na Okrešlju. Pot do nje vodi mimo slapa Rinke, kjer izvira Savinja. Pri slapu se lahko prijetno osvežite, med vzponom pa opazujete potoček.

VELIKA PLANINA (1666 m): Nad Kamnikom se razprostira planota, polna pastirskih naselij in stanov. Nenavadna lesena naselja, poletno pastirsko življenje in številni kraški pojavi bodo prava dogodivščina za vas in vaše otroke.

KRIŠKA GORA (1471 m): Pravega vrha nima. Njen najvišji travnati greben je položen, razteza se do Tolstega vrha (1715 m). Greben je še posebej privlačen za padalce in zmajarje, ki v lepih dnevih radi zaokrožijo po zraku. Občudujemo lahko razgled, ki nas ponese vse do Triglava in Ljubljane.

TOLMINKA (700 m): Reka Tolminka izvira pod Spodnjimi Bohinjskimi gorami in se pri Tolminu izliva v Sočo. Na svoji poti je oblikovala čudovita korita in soteske. Zanimivo si je ogledati tudi Hudičev most in Dantejevo jamo.

KOBARIŠKI STOL (1673 m): Stol nad Kobaridom, porasel s travo, vabi na čudovite razglede, ki se razprostirajo vse do morja.

ŠEBRELJE (579 m): Šebrelje je majhna planota nad dolino Idrijce. Na vrhu najdemo nekaj njiv in travnikov ter cerkvi sv. Ivana in sv. Jurija. Pod planoto se nahaja jama Divje babe, v kateri so našli majhne medvedove kosti z luknjicami – najstarejši znani glasbeni inštrument.

KRNSKO JEZERO (1394 m): V osrčju gora, pod Krnom, se nahaja majhno in čudovito Krnsko jezero, ki predstavlja ostanek nekdanjega ledenika. Dolgo je 400 m in široko okoli 150 m. V jezeru najdemo veliko živali, okolica pa je pravi raj za otroke.

OSVOJENA VZPETINA: _____

VIŠINSKI METRI: _____

ŽIG

ALI STE VEDELI?

Alkohol v prometu je eden glavnih dejavnikov tveganja udeležbe v prometni nesreči. Približno vsaka deseta prometna nesreča in vsaka tretja prometna nesreča s smrtnim izidom nastane kot posledica alkoholiziranosti povzročitelja.

PROSTOR ZA DRUŽINSKO FOTOGRAFIJO ALI RISBICO Z IZLETA

Jaz, _____ (ime otroka), potrjujem, da smo prispeli na cilj. Starše, skrbnike, oz. spremljevalce sem seznanil/-a z vsebino iz oblačka "Ali ste vedeli?" in se ob tem tudi sam/-a nekaj naučil/-a.

Podpis otroka: _____

OSVOJENA VZPETINA: _____

VIŠINSKI METRI: _____

ŽIG

ALI STE VEDELI?

Vsako uživanje alkohola zmanjšuje zaznavo in odzivnost udeleženca v prometu (pešca, kolesarja, motorista in voznika). Alkohol upočasni hitrost odzivanja in spremeni doživljanje časa, povzroča pa tudi slabšo koordinacijo rok in nog.

PROSTOR ZA DRUŽINSKO FOTOGRAFIJO ALI RISBICO Z IZLETA

Jaz, _____ (ime otroka), potrjujem, da smo prispeli na cilj. Starše, skrbnike, oz. spremljevalce sem seznanil/-a z vsebino iz oblačka "Ali ste vedeli?" in se ob tem tudi sam/-a nekaj naučil/-a.

Podpis otroka: _____

OSVOJENA VZPETINA: _____

VIŠINSKI METRI: _____

ŽIG

ALI STE VEDELI?

Uživanje alkohola zoži vidno polje, oslabi prepoznavanje odtenkov svetlobe ter povzroči bleščavost, slabše prepoznavanje barv (predvsem rdeče) in slabše zaznavanje gibanja, globine in oddaljenosti/bližine.

PROSTOR ZA DRUŽINSKO FOTOGRAFIJO ALI RISBICO Z IZLETA

Jaz, _____ (ime otroka), potrjujem, da smo prispeli na cilj. Starše, skrbnike, oz. spremljevalce sem seznanil/-a z vsebino iz oblačka "Ali ste vedeli?" in se ob tem tudi sam/-a nekaj naučil/-a.

Podpis otroka: _____

OSVOJENA VZPETINA: _____

VIŠINSKI METRI: _____

ŽIG

ALI STE VEDELI?

Že s prvim kozarcem alkohola se slabšajo naše psihofizične sposobnosti za varno udeležbo v prometu. Pitje alkohola je tako lahko smrtno nevarno.

PROSTOR ZA DRUŽINSKO FOTOGRAFIJO ALI RISBICO Z IZLETA

Jaz, _____ (ime otroka), potrjujem, da smo prispeli na cilj. Starše, skrbnike, oz. spremljevalce sem seznanil/-a z vsebino iz oblačka "Ali ste vedeli?" in se ob tem tudi sam/-a nekaj naučil/-a.

Podpis otroka: _____

OSVOJENA VZPETINA: _____

VIŠINSKI METRI: _____

ŽIG

ALI STE VEDELI?

Prekomerno uživanje alkohola povzroči samoprecenjevanje, občutek poguma pri obvladovanju stvari in zanikanje posledic.

PROSTOR ZA DRUŽINSKO FOTOGRAFIJO ALI RISBICO Z IZLETA

Jaz, _____ (ime otroka), potrjujem, da smo prispeli na cilj. Starše, skrbnike, oz. spremljevalce sem seznanil/-a z vsebino iz oblačka "Ali ste vedeli?" in se ob tem tudi sam/-a nekaj naučil/-a.

Podpis otroka: _____

OSVOJENA VZPETINA: _____

VIŠINSKI METRI: _____

ŽIG

ALI STE VEDELI?

Koncentracija alkohola v krvi je odvisna od količine popite pijače in vsebnosti alkohola v njej, od spola, teže in hrane v želodcu ter časa trajanja pitja. Preračunavanje in taktiziranje, koliko lahko še spijemo, da ne presežemo dovoljene meje 0,5 promila, je lahko usodno za nas in druge udeležence v prometu.

PROSTOR ZA DRUŽINSKO FOTOGRAFIJO ALI RISBICO Z IZLETA

Jaz, _____ (ime otroka), potrjujem, da smo prispeli na cilj. Starše, skrbnike, oz. spremljevalce sem seznanil/-a z vsebino iz oblačka "Ali ste vedeli?" in se ob tem tudi sam/-a nekaj naučil/-a.

Podpis otroka: _____

OSVOJENA VZPETINA: _____

VIŠINSKI METRI: _____

ŽIG

ALI STE VEDELI?

Alkohol deluje kot strup in hromi delovanje možganov, kar nam daje navidezen občutek sprostitve in nepremišljenega poguma.

PROSTOR ZA DRUŽINSKO FOTOGRAFIJO ALI RISBICO Z IZLETA

Jaz, _____ (ime otroka), potrjujem, da smo prispeli na cilj. Starše, skrbnike, oz. spremljevalce sem seznanil/-a z vsebino iz oblačka "Ali ste vedeli?" in se ob tem tudi sam/-a nekaj naučil/-a.

Podpis otroka: _____

OSVOJENA VZPETINA: _____

VIŠINSKI METRI: _____

ŽIG

ALI STE VEDELI?

IARC (mednarodna agencija za raziskave raka) (www.iarc.fr/) uvršča alkohol v **prvo skupino karcinogenih (rakotvornih) snovi**, kar pomeni, da je med bolj nevarnimi snovmi za zdravje. Vsako pitje alkoholnih pijač je vedno bolj ali manj tvegano. Že pri majhnih količinah popitega alkohola morebitne pozitivne učinke presežejo negativni vplivi na naše telo.

PROSTOR ZA DRUŽINSKO FOTOGRAFIJO ALI RISBICO Z IZLETA

Jaz, _____ (ime otroka), potrjujem, da smo prispeli na cilj. Starše, skrbnike, oz. spremljevalce sem seznanil/-a z vsebino iz oblačka "Ali ste vedeli?" in se ob tem tudi sam/-a nekaj naučil/-a.

Podpis otroka: _____

OSVOJENA VZPETINA: _____

VIŠINSKI METRI: _____

ŽIG

ALI STE VEDELI?

Mladostniki, bodoči vozniki, živijo v okolju, kjer je alkohol dostopen in smo do pitja tolerantni. Odnos odraslih je zelo pomemben, saj vpliva na stališča in vedenje mladih.

PROSTOR ZA DRUŽINSKO FOTOGRAFIJO ALI RISBICO Z IZLETA

Jaz, _____ (ime otroka), potrjujem, da smo prispeli na cilj. Starše, skrbnike, oz. spremljevalce sem seznanil/-a z vsebino iz oblačka "Ali ste vedeli?" in se ob tem tudi sam/-a nekaj naučil/-a.

Podpis otroka: _____

OSVOJENA VZPETINA: _____

VIŠINSKI METRI: _____

ŽIG

ALI STE VEDELI?

Alkoholiziranosti ne moremo znižati s svežim zrakom, uživanjem olja ali žvečilkami, saj je odvisna od razgradnje alkohola v jetrih.

PROSTOR ZA DRUŽINSKO FOTOGRAFIJO ALI RISBICO Z IZLETA

Jaz, _____ (ime otroka), potrjujem, da smo prispeli na cilj. Starše, skrbnike, oz. spremljevalce sem seznanil/-a z vsebino iz oblačka "Ali ste vedeli?" in se ob tem tudi sam/-a nekaj naučil/-a.

Podpis otroka: _____

PROSTOR ZA DATUM IN ŽIGE MOREBITNIH DODATNIH IZLETOV

OSVOJENA VZPETINA: _____

VIŠINSKI METRI: _____

ŽIG

OSVOJENA VZPETINA: _____

VIŠINSKI METRI: _____

ŽIG

OSVOJENA VZPETINA: _____

VIŠINSKI METRI: _____

ŽIG

OSVOJENA VZPETINA: _____

VIŠINSKI METRI: _____

ŽIG

Karitas

www.karitas.si

youngCaritas

Projekt sofinancira

JAVNA AGENCIJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA VARNOST PROMETA