



NAVODILA ZA IZVEDBO »TEKA PODNEBNE SOLIDARNOSTI« V OŠ in SŠ



I. Priprave na projekt »Tek podnebne solidarnosti«

- Celoletni projekt »Tek podnebne solidarnosti« naj v tem šolskem letu poteka v obdobju od oktobra 2025 do maja 2026.** Ob tem vas prosimo, da v času trajanja projekta z učenci/dijaki najmanj enkrat na mesec izvajate kratke vsebinske delavnice, v katerih boste spregovorili o problematiki podnebnih sprememb v povezavi z revščino v Afriki, o našem odnosu do okolja in o namenu teka. Pri urah športne vzgoje pa se predhodno kondicijsko pripravite na tek in nato solidarnostni tek še izvedete.
- Skozi ustvarjalne, likovne, literarne ali interaktivne delavnice vodite učence in dijake, da razmišljajo o tem, kaj so podnebne spremembe, kaj jih povzroča in kakšne so njihove posledice, še posebno v državah globalnega juga. Ob tem jih spodbujajte k razmišljanju o globalnem vplivu naših dejanj in o tem, kako lahko vsak izmed nas prispeva k zmanjšanju podnebnih sprememb in je na ta način tudi solidaren s tistimi, ki jih posledice podnebnih sprememb najbolj prizadenejo.
- Pri vsebinskem delu, ki ga izvajajte mesečno, naj vam bodo v pomoč že pripravljena didaktična gradiva:
 - **delavnice/tematska publikacija** »Živi preprosto in solidarno«, kjer so navodila za izvedbo interaktivnih, literarnih in ustvarjalnih delavnic o problematiki podnebnih sprememb kot priprava otrok, učencev in dijakov na tek,
 - **dokumentarni filmi** iz Afrike in PPT »Živi preprosto in solidarno – v smeri podnebne pravičnosti« na temo podnebnih sprememb,
 - **foto-govorica** »Živi preprosto – v smeri podnebne pravičnosti«, ki so dostopna na naši spletni strani <https://www.karitas.si/mednarodna-pomoc/globalno-ucenje/tek-podnebne-solidarnosti/>.

Oglejte si filme, PowerPoint predstavitev, preberite Zgodbo o dečku Nangiru (slikovna predstavitev zgodbe 2. stran PowerPointa), uporabite foto-govorico ali dramsko zgodbo Popotovanje štrka Simona ter se na pogovorite o problematiki podnebnih sprememb v povezavi z revščino v Afriki in življenjem njihovih sovrstnikov.
- Vsebinske delavnice, ki so podlaga in priprava na tek, izvedete pri družboslovnih predmetih, razrednih urah, v okviru podaljšanega bivanja, obveznih izbirnih vsebinah, interesnih dejavnostih, lahko tudi v povezavi z mednarodnimi dnevi (Svetovni dan voda – 22. marec, Dan Zemlje – 22. april, Dan Afrike – 25. maj, Dan okolja - 5. junij, Svetovni dan boja proti revščini - 17. oktober Solidarnostni tek pa izvedete v okviru športne vzgoje (spomladanski kros, Cooperjevi teki itd.). Lahko pa je tek tudi večji dogodek v okviru EKO/tehničnega dneva, delovne sobote ali pa kot zaključek leta.
- Za uvod učencem/dijakom razložite glavni namen teka:
V »Teku podnebne solidarnosti«, bodo učenci tekli v solidarnosti do ljudi v revnejših državah, predvsem v Afriki, ki jih posledice podnebnih sprememb najbolj prizadenejo.
S pretečenimi kilometri učencev, dijakov in splošne javnosti, od šolskega leta 2011/2012 gradimo kroge solidarnosti okoli planeta Zemlje (40.075 km je obseg ekvatorja). Do sedaj nam je uspelo preteči 15 krogov okoli ekvatorja (640.571,12 km). Upamo, da nam letos uspe zgraditi še dodaten solidarnostni krog.



6. V sklopu delavnic naj vsak učenec/dijak **izbere specifičen (osebni) namen** za kaj bo tekel, lahko pa **cela šola/razred** teče za isti specifični namen.
Na primer: Učenci/dijaki **tečejo v znamenje solidarnosti**:
- do tistih, ki zaradi posledic podnebnih sprememb nimajo dovolj pitne vode ali hrane;
 - do tistih, ki prehodijo kilometre daleč, da oskrbijo z vodo svoje družine;
 - do vseh, ki so jih prizadele podnebne spremembe;
 - do tisti, ki so jih prizadele naravne katastrofe;
 - do tistih, ki zaradi posledic podnebnih sprememb na morejo hoditi v šolo;
 - do dečka Nangira, da bi lahko preživel svoje koze ...
- Učenci/dijaki lahko tečejo tudi z namenom, da bi vlade namenile več sredstev za reševanje te problematike v Afriki in drugje po svetu itd.
- Učenci/dijaki specifičen namen teka **napišejo na listek, plakat, štartno številko oziroma na majico**, ki jo bodo nosili, ko bodo tekli.
7. Učenci/dijaki oz. udeleženci teka bodo naredili že veliko, če se bodo začeli **spraševati, razmišljati** o ljudeh v revnih državah, ki jih posledice podnebnih sprememb najbolj prizadenejo. Veliko se lahko že spremeni, če to **ozavestimo**, se tega **zavedamo** in o tem **razmišljamo**. Tečejo lahko v solidarnosti do teh ljudi, med tekom mislijo nanje, na koncu jim posvetijo svoje kilometre.
8. Učenci/dijaki oz. udeleženci teka svojo solidarnost do ljudi v revnih državah, ki jih posledice podnebnih sprememb najbolj prizadenejo lahko nadgradijo z neko **odločitvijo, dejanji v vsakdanjem življenju**, ki bodo konkretno vplivala na ljudi, katerim so tek namenili.
Npr. če bo učenec/dijak tekel v solidarnosti do otrok, ki trpijo zaradi podnebnih sprememb še večje pomanjkanje vode, lahko svoj tek nadgradi z odločitvijo, da bo poskušal v 1 letu zmanjšati svoj negativni vpliv na podnebne spremembe s tem, da bo pazil koliko vode bo porabil pri tuširanju ali pazil, da bo ugašal vse elektronske naprave (jih ne bo puščal v stanju pripravljenosti) ali poskusil čim bolj uporabljati javni prevoz, kolo ali pa hoditi peš, s preudarnim nakupovanjem poskusil proizvesti čim manj odpadkov ... Torej predlagamo, da se učenci v okviru »Tek podnebne solidarnosti« odločijo **v solidarnosti do koga bodo tekli** (do tistih ljudi v Afriki, ki čutijo pomanjkanje pitne vode, hrane, ki so jih prizadele bolezni ... zaradi posledic podnebnih sprememb) in **kaj konkretnega bodo v svojem življenju spremenili** za reševanje te problematike.
9. Predlagamo, da ima vsak učenec/dijak, ki bo sodeloval pri teku, tudi **svojo štartno številko**, tako bo tek podoben pravemu »maratonu« in ga bo lažje spremljati.
Učenci/dijaki lahko od doma prinesejo **stare majice**. S flomastri ali drugimi barvami na majice napišejo **štartne številke in naslov teka** »Tek podnebne solidarnosti«, če želijo pa tudi zapišejo svoj namen teka (»Tečem v znamenje solidarnosti do ...«) ter svoje dejanje, po končanem teku pa še število pretečenih km. Lahko pa tudi učenci/dijaki svoje **štartne številke enostavno napišejo na liste** in jih s šivalnimi sponkami pričvrstijo na majice.
10. Če je možno, bi bile dobrodošle tudi **kondicijske priprave** na tek (pri predhodnih urah športne vzgoje).
11. Predhodno lahko pripravite z učenci/dijaki tudi **posebne plakate s katerimi lahko na tek na vaši šoli povabite tudi starše, stare starše ... širšo javnost in medije**. Plakate lahko nalepite tudi po vašem kraju in okolici, lahko tudi promovirate tek po radijskih postajah, lokalnih časopisih ...

II. Izvedba »Tek podnebne solidarnosti«:

1. Pripravite seznam tekačev.
2. Označite pot oz. krog teka (npr. v dolžini 600 m, lahko več, lahko manj glede na zmogljivosti vaših učencev/dijakov).
3. Nato lahko na startu oz. cilju učitelj oz. učenci, ki ne morejo teči, posameznim učencem na kartonček ali na roko za vsak pretečen krog odtisnejo žig. Naj vas ne moti gneča, ki bi lahko nastala ob čakanju na žige, ob čakanju si učenci/dijaki lahko odpočijejo.



4. S tekom **učenci/dijaki zbirajo/beležijo pretečene kilometre**. Vsaka šola lahko po svoje šteje km.
5. Po končanem teku učenci/dijaki, izročijo kartončke z žigi oz. s številom pretečenih km učitelju oz. učitelj prešteje število žigov, ki jih je prejel posamezen učenec/dijak in jih zapiše v skupno razpredelnico, ki vam jo prilagamo na strani 5 (prosimo vas, da jo glede na potrebe sami razmnožite).
Tako bo zapisan rezultat vsakega učenca/dijaka posebej, ob koncu teka pa vas prosimo, da seštejete vse pretečene km in **nam sporočite rezultat celotne šole**.
Dodatni predlogi: Na samem teku lahko poskrbite tudi za **sok** (okrepčilo tekačem ☺), **ozvočenje** (za sprotno poročanje o pretečenih km po zvočniku ...), **povabite tudi druge učitelje, starše, stare starše, vse, ki bi si želeli pridružiti ter lokalne medije** (radio, časopise, TV), lahko sodelujete s celotno ali z delom lokalne skupnosti – na primer z gasilci. Še posebno dobrodošle so vse vaše nove ideje ... Dogodek lahko tudi fotografirate, posnamete.
6. Na koncu teka naj vsak učenec/dijak tudi na **listek**, kamor je zapisal svoj namen teka, **napiše koliko kilometrov/krogov je pretekel in za kakšen specifičen namen je tekel**, v solidarnosti do koga je pretekel svoje km oz. komu je namenil svoje km, oziroma kakšna je bila njegova motivacija za tek (npr. za otroke v Afriki, ki vsak dan hodijo po več ur peš po vodo ali pa v šolo ...) ter kaj bo v 1 letu poskušal **spremeniti v svojem življenju** za reševanje problematike podnebnih sprememb. Te listke lahko nato prilepite na **oglasno desko na šoli** ali naredite plakat in ga obesite na vidno mesto, da ga bodo videli tudi drugi.
7. Število kilometrov, namen teka ter odpoved v svojem življenju, lahko zapišejo tudi na **štartne majice**, ki so jih predhodno izdelali. Iz majic lahko v šolski avli ali po šolskih hodnikih priredite **Razstavo »Tekla podnebne solidarnosti«**. Prosimo vas, da nam pošljete tudi kakšno fotografijo iz razstave.
8. Na koncu vas prosimo, da nam sporočite pretečene kilometre, število sodelujočih oddelkov, število sodelujočih pri delavnicah in pri teku na priloženem povratnem obrazcu ter nam največ 5 kakovostnih fotografij (ali videoposnetek), ki bodo nastale ob teku, do 30. junija 2026 pošljete na Slovensko karitas, Kristanova 1, 1000 Ljubljana, lahko pa tudi preko e-pošte na tek.podnebne.solidarnosti@karitas.si ali preko WeTransferja.
Povratnemu obrazcu obvezno priložite tudi OBRAZEC končno poročilo s fotografijami izvedenega projekta.
9. Zelo veseli bomo tudi **zapisov namenov teka** in **zapisa odločitev učencev/dijakov**, kaj bodo v svojih življenjih poskušali spremeniti in s tem pripomogli k reševanju problematike podnebnih sprememb.
10. Veseli bomo tudi vaših objav o »Tekih podnebne solidarnosti« na spletnih straneh, vaših člankov in prispevkov v lokalnih medijih ...
11. **Navodila za urejanje in zapis fotografij in videoposnetkov učencev/dijakov, ki nam jih boste poslali:**
Prosimo vas, da **zapišete imena** pod posamezno fotografijo in datoteko ali mapo **brez pik ter šumnikov in sičnikov**, končnico fotografije spremenite v **.jpg ali .png**, ker nam boste s tem zelo olajšali delo (Primer: **ALES_3A.jpg** ali npr. **3.razred.png**).
Prosimo vas tudi, da **shranite vse fotografije iz posamezne šole samo v eno mapo** (tudi če sodelujejo različni razredi), ki naj bo naslovljena z nazivom OŠ (Primer: **OS_KRANJ**).
Če boste mogoče **posneli kakšen kratek film** vas prosimo, če je le mogoče, da ga **sami daste** na primer na **Youtube** in nam pošljete **samo spletno povezavo**, lahko pa ga tudi zapišete na CD in nam ga pošljete, lahko tudi preko we transferja.
12. Fotografije in videoposnetke nastale ob teku ter podatke o pretečenih kilometrih, število pretečenih km/št. vseh učencev šole, ki nam jih boste poslali bomo **objavljali na naši spletni strani** www.karitas.si.

III. Nadgradnja projekta: posadite rastlino/drevo (neobvezno)

1. Za nadgradnjo teka lahko konkretno za lepši in bolj zdrav planet v okolici vaše šole ali v učilnici (npr. v lonec) posadite kakšno rastlino in opazujte, kako raste, skrbite zanjo ...



2. Lahko pa pomagata posaditi drevo v Afriki z zbiranjem prostovoljnih sredstev za nakup sadik dreves (neobvezno). S tem boste skupaj z vsemi sodelujočimi pripomogli k blaženju posledic podnebnih sprememb v Afriki.

KAKO POSADITI DREVO V AFRIKI? Mlade tekače spodbudite, da si pred izvedbo Tek-a **poiščejo sponzorje tek-a (starše, stare starše in druge sorodnike...)**, ki jim bodo za **vsak pretečeni km podarili 1EUR, kolikor stane 1 sadika drevesa v Afriki**. Slovenska karitas bo zbrana sredstva posredovala Karitas v Keniji in Malaviju, kjer že danes občutijo hude posledice podnebnim sprememb, predvsem s povečanjem sušnih obdobj. Sodelavci lokalnih Karitas v Afriki bodo s pomočjo darovanih sredstev kupili sadike dreves in jih skupaj z mladimi posadili. S tem se bo v teh krajih trajno blažil vpliv posledic podnebnih sprememb.

Vas kot mentorje prosimo, da nato prostovoljna zbrana sredstva mladih nakažete na Slovenska karitas, Kristanova ulica 1, 1000 Ljubljana, TRR: SI56 0214 0001 5556 761, Sklic: SI 00 214, Namen: **Posadimo drevo v Afriki**, Koda namena: CHAR, BIC banke: LJBAS12X. Lahko pa jih tudi prinesete na sedež Karitas.

Za vse dodatne informacije pišite na tek.podnebne.solidarnosti@karitas.si

Razpredelnica, ki naj vam bo v pomoč pri šteju kilometrov. Glejte druga stran.



Razpredelnica, ki naj vam bo v pomoč pri štetju kilometrov.

Zaporedna št. tekmovalca	Ime in priimek učenca/dijaka	Št. pretečenih kilometrov posameznega učenca/dijaka
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
Skupno število vseh pretečenih km na vaši šoli:		

