



NAVODILA ZA IZVEDBO »TEKA PODNEBNE SOLIDARNOSTI« V VRTCIH



I. Priprave na projekt »Tek podnebne solidarnosti«

1. **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 otroki 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.
2. Skozi ustvarjalne, likovne, literarne ali interaktivne delavnice vodite otroke, 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.
3. 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 na solidarnostni 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 film ali PowerPoint predstavitev ali preberite Zgodbo o dečku Nangiru (slikovna predstavitev zgodbe 2. stran PowerPointa) ali uporabite **foto-govorico** ali **dramsko zgodbo Popotovanje štrka Simona** ter se na kratko pogovorite o problematiki podnebnih sprememb v povezavi z revščino v Afriki in življenjem njihovih sovrstnikov.
4. Vsebinske delavnice, ki so podlaga in priprava na solidarnostni tek naj potekajo v vašem vrtcu **od oktobra 2025 do konca maja 2026** najmanj enkrat mesečno. Solidarnostne teke lahko navežete na posamezne mednarodne dneve, npr. 22. april (Svetovni dan Zemlje), 15. maj (Svetovni dan podnebnih sprememb), 25. maj (Dan Afrike), 5. junij (Svetovni dan okolja)...
5. Solidarnostni tek naj poteka **v okviru dejavnosti vrtca**, kakor vam vzgojiteljem najbolj ustreza.
6. Za uvod otrokom razložite glavni namen teka:
V »Teku podnebne solidarnosti«, bodo otroci tekli v solidarnosti do ljudi v revnejših državah, predvsem v Afriki, ki jih posledice podnebnih sprememb najbolj prizadenejo.
S pretečenimi kilometri učencev, dijakov, otrok, študentov 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 že 15 krogov okoli ekvatorja (640.571,12 km). Upamo, da nam letos uspe zgraditi še dodaten solidarnostni krog.



7. Vsak otrok naj **izbere specifičen (osebni) namen** za kaj bo tek, lahko pa **cel vrtec** teče za isti specifični namen.

Na primer: Otroci **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 ...

Otroci lahko tečejo z namenom, da bi politiki namenili več sredstev za reševanje te problematike v Afriki itd.

Otroci naj specifičen namen teka **narišejo na plakat** oziroma **na majico**, ki jo bodo nosili, ko bodo tekli.

8. Otroci 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.

9. Otroci 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 otrok tek 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 otroci v okviru »Teka 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.

10. Predlagamo, da ima vsak otrok, ki bo sodeloval pri teku, tudi **svojo štartno številko**, tako bo tek podoben pravemu »maratonu« in ga bo lažje spremljati.

Otroci lahko od doma prinesejo **stare majice**. S flomastri ali drugimi barvami jim vzgojitelji pomagajte na majice napisati **štartne številke**, če pa želijo pa lahko tudi na majice **narišejo za koga bodo tekli in kaj bodo v svojem življenju spremenili, da bodo okolju bolj prijazno živeli**, po končanem teku pa jim lahko pomagate zapisati na majice še število njihovih pretečenih km. Lahko pa **štartne številke otrok enostavno napišete na liste** in jim jih s šivalnimi sponkami pričvrstite na majice.

11. Če je možno, bi bile dobrodošle tudi **kondicijske priprave** na tek (pri predhodnih urah športne vzgoje).

12. Predhodno lahko pripravite z otroci tudi **posebne plakate s katerimi lahko na tek v vašem vrtcu 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 teka podnebne solidarnosti:

1. Pripravite seznam tekačev.
2. V okolici vašega vrtca (kakor je vam najlažje) označite pot oz. krog teka (npr. v dolžini 600 m, lahko več, lahko manj glede na zmogljivosti vaših otrok).



3. Nato lahko na startu oz. cilju vzgojitelj oz. otroci, ki ne morejo teči, posameznim otrokom na kartonček ali kar **na roko za vsak pretečen krog odtisnejo žig** (kar imate v vrtcu). Naj vas ne moti gneča, ki bi lahko nastala ob čakanju na žige, ob čakanju si otroci lahko odpočijejo.
 4. S tekom **otroci zbirajo/beležijo pretečene kilometre**. Vsak vrtec **lahko po svoje šteje km**.
 5. Po končanem teku otroci vzgojiteljem izročijo kartončke z žigi oz. s številom pretečenih km (ali pokažejo roke, če so vzgojitelji dajali žige na roke) in vzgojitelj prešteje število žigov, ki jih je prejel posamezen otrok in jih zapiše v skupno razpredelnico, ki vam jo prilagamo na strani 4 (prosimo vas, da jo glede na potrebe sami razmnožite).
- Tako bo zapisan rezultat vsakega otroka posebej, ob koncu teka pa vas prosimo, da seštejete vse pretečene km in **nam sporočite rezultat celotnega vrtca**.
- Dodatni predlogi:** Na samem teku lahko poskrbite tudi za **sok** (okrepčilo tekačem ☺), **ozvočenje** (za sprotno poročanje o pretečenih km po zvočniku ...), **povabite tudi druge vzgojitelje, 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 vsakemu otrok pomagajte napisati na listek ali majico, kamor je narisal svoj namen teka, **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 poskušal **spremeniti v svojem življenju** za reševanje problematike podnebnih sprememb. Te listke lahko nato prilepite na **oglasno desko v vrtcu** 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 (korak 10). Iz majic lahko v avli vrtca 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, zaradi našega lažjega dela zapečete na CD nam vse skupaj 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 končno poročilo s fotografijami izvedenega projekta.
 9. Zelo veseli bomo tudi vaših **zapisov** kar so otroci narisali na majice glede **namenov teka** ter 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, 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 pa spremenite v **jpg**, ker nam boste s tem zelo olajšali delo (Primer: **ALES_3A.jpg** ali **npr.:soncki.png**). Prosimo vas tudi, da **shranite vse fotografije iz posameznega vrtca samo v eno mapo**, ki naj bo naslovljena z nazivom Vrtec (Primer: **VRTEC_KRANJ**). Če boste mogoče **posneli tudi 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.
 12. Fotografije in videoposnetke nastale ob teku ter podatke o pretečenih kilometrih, število pretečenih km/št. vseh otrok vrtca, 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 pomagate 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: LJBASIX. Lahko jih tudi prinesete na sedež Karitas.

Za vse dodatne informacije pišite na tek.podnebne.solidarnosti@karitas.si ali pokličite na tel: 01 300 59 60.



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

Zaporedna št. tekmovalca	Ime in priimek otroka	Št. pretečenih kilometrov posameznega otroka
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
Skupno število vseh pretečenih km v vašem vrtcu:		

