



TURISTIČNA  
ZVEZA  
SLOVENIJE



OŠ GUSTAVA ŠILIH LAVORJE, Laporje 31, 2318 Laporje

Tel.: 20 829 58 50, faks: 02 829 58 53, e-pošta: [group1.osmbgs@guest.arnes.si](mailto:group1.osmbgs@guest.arnes.si)

## 34. DRŽAVNI FESTIVAL TURIZMU POMAGA LASTNA GLAVA

### TURISTIČNA NALOGA

# LAPORJE FITFEST



#### **Avtorji naloge:**

Vita Čater, Maksimilijan Gril, Barbara Potisk, Eva Pušnik, 6. a  
Ana Celan, 7. a  
Gaia Jelen, Sara Strnad, 8. a

#### **Mentorica:**

Andreja Perkovič, prof.

LAPORJE, JANUAR 2020



## ZAHVALA

Zahvaljujemo se mentorici Andreji Perkovič, ki nas je usmerjala in nam pomagala na poti do zelenega cilja.

Hvala učiteljici Boženi Ferenčina Brence, ki je poskrbela za lektoriranje.

Učiteljica Tina Lešnik je poskrbela za prevod povzetka v angleščino, hvala ji za to.

Naš logotip bi bil mogoče malo bolj dolgočasen, če nam ne bi pomagal Luka Perkovič.

Zahvaljujemo se tudi našim staršem, ki so nas spodbujali in podpirali.

Brez podpore OŠ Gustava Šiliha Laporje, ravnateljice Margarete Voglar in TD Laporje bi naši načrti ostali samo želje.



## POVZETEK IN KLJUČNE BESEDE

Tema letošnjega turističnega festivala »Festival naj bo« nas je zelo pritegnila. Odločili smo se, da pripravimo festival športa – dogodek smo poimenovali Laporje fitfest. Načrtovali smo več različnih športnih dogodkov, da bi zadovoljili želje in potrebe čim več obiskovalcev. Nismo pozabili niti na okusno in zdravo hrano niti na zabavo.

Za realizacijo je potrebnega veliko načrtovanja in povezovanja, zato smo k sodelovanju povabili društva in posameznike iz Laporja in okoliških krajev.

Prireditev bo potekala pod okriljem tradicionalnega krajevnega praznika v Laporju, ki ga organizirata Krajevna skupnost Laporje in Turistično društvo Laporje.

S festivalom želimo poskrbeti za prepoznavnost našega kraja v širšem okolju in za večje zanimanje turistov za obisk našega kraja ter vseh naravnih in kulturnih znamenitosti. Hkrati pa si prizadevamo, da bi se čim več mladih in odraslih odločilo za gibanje, ki je ključnega pomena za naše zdravje.

**KLJUČNE BESEDE: festival, šport, gibanje, druženje, narava, zdrava hrana, skrb za zdravje, Laporje.**

### ABSTRACT

The theme of the annual touristic festival »Festival naj bo« has drawn our attention. We have decided to organize a sport's festival with the title "Laporje fitfest". We have planned different sports events to satisfy our visitor's needs and preferences. Healthy food and fun has not been forgotten.

Carrying out the festival takes a great amount of planning and cooperation. That is why different individuals and societies from Laporje and its surroundings were invited to join in.

The event will take place as a part of traditional local celebration in Laporje, which is organized by Tourist association and civil parish of Laporje.

The aim of the festival is to achieve greater recognition of our village, not only nearby, but beyond our local borders. The goal is to attract more tourists for visiting our natural and cultural heritage. At the same time, we would like to encourage young and old to do more physical exercise, which is the key to our health.

**KEY WORDS: festival, sport, physical exercise, nature, healthy food, socializing, Laporje.**



## KAZALO

<b>1 UVOD</b> .....	6
<b>2 RAZMISLEK O FESTIVALU</b> .....	7
<b>2.1 Kaj je festival?</b> .....	7
<b>2.2 Kako organizirati festival?</b> .....	7
<b>2.3 Viharjenje o festivalu</b> .....	8
<b>3 KAJ LAHKO PONUDIMO?</b> .....	9
<b>4 NAČRT NALOGE</b> .....	10
<b>4.1 Namen naloge</b> .....	10
<b>4.2 Zastavljeni cilji</b> .....	10
<b>4.3 Kaj bo naš turistični produkt?</b> .....	10
<b>5 IZVEDBA LAPORJE FITFESTA</b> .....	11
<b>5.1 Logotip festivala</b> .....	12
<b>5.2 GUŠTFEST</b> .....	13
5.2.1 Zdravje .....	13
5.2.2 Primer zdravega prigrizka.....	13
5.2.3 Organizacija dogodka.....	14
<b>5.3 TRIMFEST</b> .....	15
5.3.1 LPP – Laporska pohodniška pot.....	15
5.3.2 Potek Trimfesta .....	15
5.3.3 Naloge za skupine .....	16
5.3.4 Organizacija dogodka.....	16
<b>5.4 JOGAFEST</b> .....	17
5.4.1 Joga .....	17
5.4.2 Energetske točke.....	17
5.4.3 Organizacija dogodka.....	18
<b>5.5 ROLFEST</b> .....	19
5.5.1 Kolesarjenje in zdravje .....	19
5.5.2 Športno igrišče Križni Vrh .....	19
5.5.3 Organizacija dogodka.....	20
<b>5.6 BALFEST</b> .....	21
5.6.1 Igre z žogo.....	21
5.6.2 Igrišča v Laporju .....	21
5.6.3 Organizacija dogodka.....	22
<b>5.7 PLESFEST</b> .....	23
5.7.1 Ples za zdravje .....	23



5.7.2 Organizacija dogodka.....	23
<b>5.8 PREGLED REALIZACIJE ZASTAVLJENIH CILJEV .....</b>	<b>24</b>
<b>6 TRŽENJE IN PROMOCIJA FESTIVALA .....</b>	<b>25</b>
<b>7 FINANČNI NAČRT .....</b>	<b>26</b>
<b>8 ZAKLJUČEK.....</b>	<b>27</b>
<b>9 VIRI IN LITERATURA.....</b>	<b>28</b>
<b>10 PRILOGE.....</b>	<b>30</b>

## KAZALO SLIK

SLIKA 1: KAJ RADI POČNEMO.....	6
SLIKA 2: RAZMIŠLJAMO O FESTIVALU.....	8
SLIKA 3: KJE NAS NAJDETE .....	9
SLIKA 4: SREDIŠČE LAPORJA .....	9
SLIKA 5: NAČRT IZVEDBE.....	11
SLIKA 6: LOGOTIP FESTIVALA .....	12
SLIKA 7: DOMAČ OBLOŽEN KRUHEK.....	13
SLIKA 8: ZDRAV OBLOŽEN KRUHEK .....	13
SLIKA 9: ZEMLJEVID LPP .....	15
SLIKA 10: ENERGETSKE TOČKE.....	17
SLIKA 11: IGRIŠČE NA KRIŽNEM VRHU .....	19
SLIKA 12: IGRIŠČE PRED ŠOLO .....	22
SLIKA 13: IGRIŠČE ZA ODBOJKO NA MIVKI .....	22





## 2 RAZMISLEK O FESTIVALU

Preden smo se lotili priprave dogodka, smo morali raziskati, kaj je to festival in na kaj vse moramo biti pozorni, ko ga pripravljamo.

### 2.1 Kaj je festival?

Festival je dogodek, ki se odvija na določeni lokaciji (določenem mestu) in je namenjen določenemu vidiku umetnosti in življenja. (<https://hr.wikipedia.org>)

Z zgodovinskega vidika gledano je festival pomenil verski oziroma spominski dogodek, ki so ga organizirali za namen praznovanja ali proslavitve zgodovinskega dogodka. Večji pomen od zabave so imeli rituali in tradicionalnost dogodka. (<http://www.turisticna-zveza.si>)

Slovar slovenskega knjižnega jezika razlaga besedo festival takole:

**festivál -a m (â)**

večdnevna prireditve, ki omogoča pregled dosežkov na določenem kulturnem področju: organizirati festival; predvajati film na festivalu; udeleženci festivala / filmski, folklorni, glasbeni, gledališki festival; festival jazz. ([www.fran.si](http://www.fran.si))

### 2.2 Kako organizirati festival?

Za uspešno izvedbo organizacije in doseganje zastavljenih ciljev je potrebno natančno načrtovanje. Vodja oziroma organizator mora natančno razdeliti naloge članom organizacijskega tima. Le-ti pa morajo naloge opraviti in pri tem upoštevati kulturo spoštovanja pravil. Kultura spoštovanja pravil opredeljuje sistematično delo in pomen medsebojne komunikacije, ki omogoča, da se vsi deležniki v procesu organizacije prireditve dobro počutijo. (Puhar, 2009)

Ugotovili smo, da moramo dobro zastaviti vizijo našega festivala. Odločiti se moramo, ali bo festival potekal več dni ali samo en dan; ali bo potekal na enem mestu ali na več mestih in kje bo to.

Zato smo se lotili razmišljanja po metodi viharjenja možgan. Vsak je svoje trenutne zamisli in ideje zapisal na list. Nato smo jih združili v celoto, ki je predstavljala temelj za nadaljnje razmišljanje.





## 2.3 Viharjenje o festivalu



Slika 2: Razmišljamo o festivalu (wordart.com)

Naša razmišljanja so se vrtela okoli čiste narave, ki nam ponuja veliko možnosti za gibanje in druge vrste razvedrila. Predstavili bi radi tudi kulturne in naravne znamenitosti, ki jih je v naših krajih veliko. Ne smemo pozabiti na tradicionalno kmečko hrano, ki jo lahko preoblikujemo v zdravju prijazno. Tu je še pohodniška pot, imenovana LPP – Laporska pohodniška pot, ki obiskovalcem poleg sprehoda ponuja tudi ogled različnih zanimivosti.

Tako smo se družno odločili, da bo naš festival trajal en dan. Potekal bo na več prizoriščih, da bo vsak obiskovalec lahko izbral nekaj primerne zase.





### 3 KAJ LAHKO PONUDIMO?

**Laporje** je gručasto in deloma razloženo naselje, ki leži na prehodu iz Dravinjske v Ložniško dolino. Leži na nadmorski višini 275 m. Laporje je bogato z naravnimi in kulturnimi znamenitostmi. Ponaša se tudi z bogato zgodovino. Ime kraja je najverjetneje starejše od cerkve. V pisnih virih je prvič omenjeno že leta 1251 kot Lapriach, in sicer v latinsko pisani listini, ki govori o zamenjavi župnij. Laporje je dobilo ime po kamnini lapor. (Čas, 2008)



Slika 3: Kje nas najdete



Slika 4: Središče Laporja (M. Leskovar)

V naših krajih je neokrnjena narava, ki jo lahko izkoristimo za zdravo in razgibano življenje. Ponudimo lahko marsikaj, od kulturnih do naravnih znamenitosti. V kraju je osrednji objekt šola, ki skrbi za kulturno dogajanje v kraju. Ob njej so telovadnica, vrtec in gasilski dom. Pred šolo je velik park, ki učencem omogoča, da praktično raziskujejo naravo. V središču kraja sta pošta in gostilna. Na hribčku stoji Cerkev Svetega Filipa in Jakoba, ki je znana po rimskem kamnu.

Pohodniki se lahko odpravijo na pohod po LPP – Laporski pohodniški poti, ob kateri so še druge zanimive postojanke, kot so: Muzej starih šivalnih strojev Križni Vrh, Muzej starih motorjev na Razgorju, Cerkev srca Jezusovega na Žabljeku, Cerkev sv. Egidija v Kočnem, Slamnikov kozolec v Kočnem, Senegačnikova cimprača v Laporju, stara preša na Razgorju, Krajinski park Žabljek, dobov gozd, ribnik na Farovcu ...

V nalogi bomo podrobneje predstavili samo tiste točke, ki jih bodo obiskovalci festivala imeli priložnost spoznati oziroma se bodo tam ustavili.



## 4 NAČRT NALOGE

### 4.1 Namen naloge

Namen naše naloge je sodelovanje na 34. festivalu Turizmu pomaga lastna glava, hkrati pa s turističnim produktom, ki ga razvijamo, poskrbeti za promocijo našega kraja in popestritev turistične ponudbe v kraju.

Naš namen je organizirati dogodek, ki se bo odvijal na več mestih in bo ponudil raznolike aktivnosti, primerne za različne ciljne skupine obiskovalcev.

### 4.2 Zastavljeni cilji

Najpomembnejši cilj je organizirati dogodek, ki bo privabil domačine in obiskovalce iz drugih krajev, da se športno udeležujejo in na zanimiv in družaben način poskrbijo za svoje zdravje.

Zastavili smo si naslednje cilje:

- ✚ Organizirati različne dogodke na različnih krajih.
- ✚ Rdeča nit vseh dogodkov je skupna: skrb za zdravje v naravi.
- ✚ Izdelati logotip, ki bo povezoval vse dogodke.
- ✚ Pripraviti aktivnosti, primerne za različne starostne skupine.
- ✚ Pripraviti aktivnosti za različne tipe športnih rekreativcev.
- ✚ Ozaveščati ljudi o pomeni zdrave prehrane in gibanja.

### 4.3 Kaj bo naš turistični produkt?

V okviru turistične naloge bomo predstavili organizacijo LAPORJE FITFESTA, ki ga bomo izvedli v sodelovanju z drugimi društvi in organizacijami.

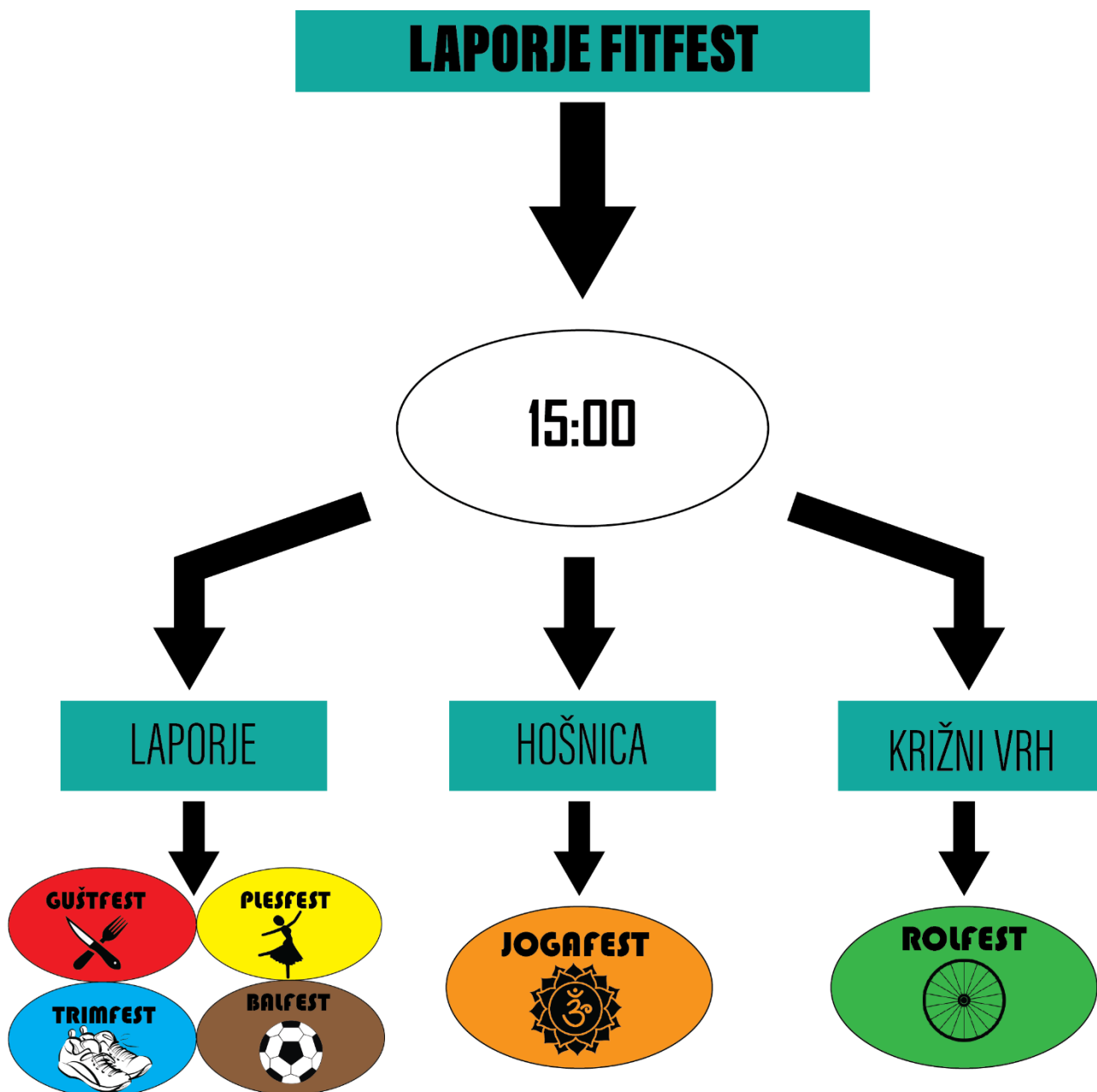
Pri izvedbi festivala nam bodo pomagali:

- ✚ OŠ Gustava Šiliha Laporje
- ✚ TD Laporje
- ✚ PGD Laporje
- ✚ Aktiv kmečkih žena Laporje
- ✚ KS Laporje in vaški odbori
- ✚ ŠD Laporje
- ✚ ŠD Križni Vrh



## 5 IZVEDBA LAPORJE FITFESTA

Za izvedbo festivala, ki bo obiskovalcem na zabaven način približal gibanje in jih ozaveščal o pomenu zdrave prehrane in gibanja, smo se odločili, ker smo v medijih zasledili, da se vedno manj otrok in odraslih giba in se zato pojavljajo številne bolezni. Po tehtnem razmisleku je nastal osnovni načrt izvedbe festivala:



Slika 5: Načrt izvedbe (L. Perkovič)

Datum izvedbe bomo prilagodili načrtom KS Laporje. Predvidevamo, da bo izveden drugo soboto v juniju, 13. 6. 2020.



## 5.1 Logotip festivala

Dolgo smo razmišljali, kako bi vse dogodke povezali z enim logotipom, ki bo predstavljal dogajanje na preprost in razumljiv način.

Najprej smo se spomnili na olimpijske igre, ki združujejo več športnih dogodkov v en velik športni spektakel. Blizu nam je tudi osnovna ideja logotipa, ki s povezanimi barvnimi krogi predstavlja sožitje, medsebojno spoštovanje in prijateljstvo narodov petih celin na Zemlji.

Naš logotip z barvami predstavlja raznolikost in možnost izbire, hkrati pa s prekrivanjem in dotikanjem elips povezuje vse dogodke v en dogodek s skupnim ciljem. Da bi bil logotip razumljiv tudi najmlajšim in tistim, ki ne berejo, smo dodali piktograme v obliki slik, ki grafično predstavljajo dogajanje na posameznem dogodku.

Člani podmladka smo idejo narisali na papir. Naš nekdanji član Luka Perkovič pa je idejo prenesel še v računalniško obliko.



Slika 6: Logotip festivala (L. Perkovič)



## 5.2 GUŠTFEST

Dogodek se bo odvijal v šolskem parku, kjer bodo vaški odbori postavili stojnice in že tradicionalno ponujali tipične kmečke dobrote. Letos bodo te še nadgradili in jih poskusili predelati tako, da bodo okusne in zdravju prijazne.

### 5.2.1 Zdravje

Zdravje je predvsem dobro počutje telesa. Za zdravje telesa je treba upoštevati osnovne kriterije. Najpomembnejša sta vsakdanje gibanje v naravi ter **zdrava prehrana**. Pravila zdrave prehrane so zapisana v piramidi, in se jih je potrebno držati. Na prvo mesto dajemo tekočine (vodo). Takoj za tekočinami sledita sadje in zelenjava, ki vsebujeta veliko vitaminov. Na tretje mesto dajemo ne tako zdrave, vendar vselej pomembne žitarice, npr. kruh, ovsene kosmiče... Četrto mesto zavzemajo mlečni ter mesni izdelki, ki si so zelo pomembni za zdravje, ampak ne v velikih količinah. Nato sledi hrana, ki vsebuje preveč maščob, npr. olje ... Hrana samo za posladek, kot so sladoled, bonboni in torta, pa je najbolj škodljiva zdravju. Takšna hrana ni prepovedana, vendar toplo priporočamo manjše količine. Prepovedana sta kajenje in uživanje drog, ki sta lahko tudi smrtno nevarna za zdravje.

### 5.2.2 Primer zdravega prigrizka

Tradicionalna kmečka jed, ki jo običajno ponujajo na stojnicah z domačo hrano, je obložen kruhek, ki je namazan z zaseko in obložen s suho salamo in sirom, včasih se doda še sezonsko zelenjavo, a bolj poredko.

Predstavljamo obložen kruhek, ki ga lahko ponudimo kadarkoli po športni aktivnosti, saj je osvežil in z njim nadomestimo izgubljeno energijo, je pa tudi veliko bolj zdrav.



Slika 7: Domač obložen kruhek  
(dornk-bled.com)



Slika 8: Zdrav obložen kruhek  
(www.zdravirecepti.si)



Sestavine za zdrav prigrizek so:

- ✚ polnozrnat/ajdov/ovseni kruh
- ✚ domača skuta
- ✚ drobnjak z domačega vrta
- ✚ paradižnik, kumare, rdeča redkev z domačega vrta.

Na tanko rezino kruha na debelo namažite skuto, ki ji lahko dodate sesekljan peteršilj ali drobnjak ali rdečo papriko (po okusu in želji). Na vrh položite različno sezonsko zelenjavo: paradižnik, kumare, papriko, rdečo redkvico, feferone, solato ... Najboljša je sveža, ki jo prinesete z vrta. Če tega nimate, v trgovini poiščite zelenjavo z oznako lokalno pridelano ali BIO. **DOBER TEK!**

### 5.2.3 Organizacija dogodka

KRAJ IZVEDBE	IZVAJALEC (gost)	POTREBNI PRIPOMOČKI	OPOMBA
šolski park LAPORJE	Vita Čater, Sara Strnad, vaški odbori KS Laporje, AKŽ Laporje, TD Laporje	stojnice, prti, domači kruh in skuta, zelišča, papirnate serviete, papirnati krožnički, noži, osvežilna pijača	dogovor za uporabo parka, poveži se s KS in TD

Dogodek organizira TD Laporje. Sodelujejo vaški odbori KS Laporje. Za vse potrebno poskrbi TD Laporje. Podmladek ima svojo stojnico, na kateri promovira zdrave prigrizke. Vključi se v načrtovanje dogodka in spodbuja sodelujoče k pripravi zdravih prigrizkov.



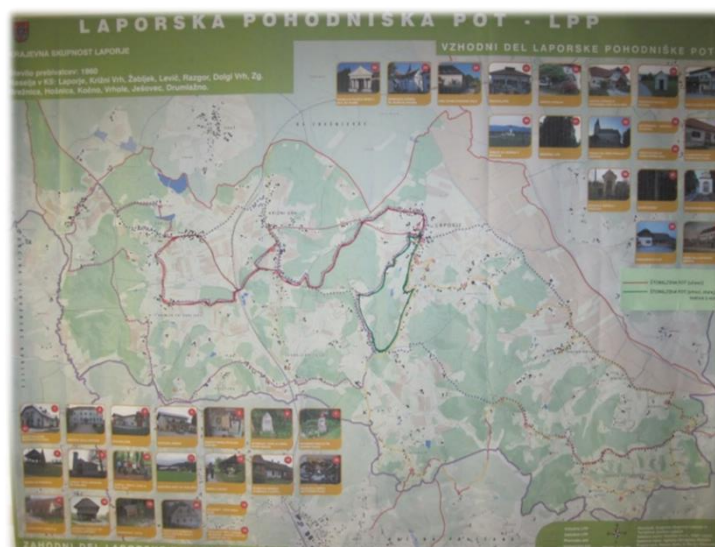


## 5.3 TRIMFEST

Veliko ljudi se rado sprehaja ali teče in raziskuje različne kraje ter naravo. Za vse take smo pripravili dogodek, kjer bodo med raziskovanjem aktivno vključeni v več dogodkov. Gre za eno od oblik iskanja skritega zaklada, ki bo v našem primeru kulinaričen. Trimfest se bo začel pred informativno tablo v središču Laporja in končal na Guštfestu. Potekal bo po delu Laponske pohodniške poti.

### 5.3.1 LPP – Laponska pohodniška pot

LPP poteka med gozdovi in travniki v Laporju in bližnji okolici. Začne se v središču vasi, kjer stoji informativna tabla Laponske pohodniške poti, katere del je tudi Štorkljina pot – pot, ki smo jo načrtovali učenci turističnega podmladka naše šole pred nekaj leti. Pot poteka v dveh krožnih smereh – vzhodni in zahodni. Pot je označena, ob njej pa so številne kulturne in naravne znamenitosti, ki so predstavljene in označene na zemljevidu. (TP, 2016)



Slika 9: Zemljevid LPP (A. Perkovič)

### 5.3.2 Potek Trimfesta

Udeleženci se bodo formirali v skupine po 3–6 članov. Vsako skupino otrok do 10. leta mora spremljati vsaj ena odrasla oseba. Ob določeni uri pridejo skupine po zemljevid in zbirni kartonček za žige na zbirno mesto. Na zemljevidu imajo označene točke, ki jih





morajo obiskati. Prve tri skupine, ki se vrnejo na cilj in so obiskale vse določene točke, dobijo za nagrado zdrav priboljšek, ostali pa zdrav prigrizek na Guštfestu.

### 5.3.3 Naloge za skupine

Skupine morajo obiskati vse dogodke, ki potekajo v okviru Laporje fitfesta in tam opraviti nalogo:

**BALFEST** – mečejo na koš ali ciljajo na gol, od desetih poskusov morajo zadeti 7 košev/golov, v nasprotnem primeru cela skupina preteče 2 kroga okoli igrišča.

**ROLFEST** – eden od članov skupine si natakne rolarje na roke in poskusi čim hitreje prevoziti poligon.

**JOGAFEST** – eden od skupine je vodja, ki kaže zanimive joga vaje, ostali prepričljivo ponavljajo za njim. Komisija oceni, ali so se dovolj potrudili in so bile vaje ustrezne.

**PLEŠIFEST** – skupina skupaj zapeše ples Račke. Sodelovati morajo vsi člani.

**GUŠTFEST** – slepi test okušanja jedi. Okušajo in prepoznajo 6 različnih jedi. Če se zmotijo, morajo pojesti žlico gorčice ali popiti skrivni napitek.

### 5.3.4 Organizacija dogodka

KRAJ IZVEDBE	IZVAJALEC (gost)	POTREBNI PRIPOMOČKI	OPOMBA
informativna tabla pred Pošto LAPORJE	Gaia Jelen, <b>Marjan Mally – planinski vodnik</b> , TD Laporje	zemljevid, zbirni kartončki, štampljke, listi z nalogami za postaje	predhodni dogovor z vsemi izvajalci



## 5.4 JOGAFEST

Dogodek bo potekal na posebni lokaciji, kjer bodo lahko udeleženci v miru in tišini prisluhnili svojemu telesu in izvajali jogo pod vodstvom priznane vaditeljice.

### 5.4.1 Joga

Joga je najstarejši nauk o ravnovesju telesa, uma in duha. Je način ravnanja s seboj, ki spoštuje čistost, sprejemanje sebe, samodisciplino in samoraziskovanje. To ohranja naš um miren. Joga so telesni položaji ali asane, preko katerih začutimo in spoznavamo svoje telo, ga nadzorujemo in osvobajamo. Joga je zavestno dihanje, gradnja mostu med telesom in umom, med našim zavednim in nezavednim. Ko začnemo dihati zavestno, prevzamemo nadzor nad dihom (pranajama) in lahko začnemo nadzirati telo in um. Joga je utišanje čutov, obračanje naših petih čutil stran od nasičenega zunanjega sveta navznoter, vase, umiritev v zavedanju svojega notranjega sveta. Je koncentracija in usmerjanje naših misli na zgolj eno stvar, kar umiri um. Joga je meditacija – popolna umiritev uma. ([www.promovita.net/joga/kaj-je-joga/](http://www.promovita.net/joga/kaj-je-joga/))

### 5.4.2 Energetske točke

V Hošnici pri Laporju so v Oničevem gozdu leta 2003 odkrili energetski kanal, ki seva pozitivno energijo in ima zdravilno moč. Prvih sedem zdravilnih točk je odkrila gospa Jožica Onič. K sodelovanju je povabila priznane strokovnjake, med drugimi tudi radiestezista Igorja Ziernfelda, ki je ugotovil, da imajo točke v Oničevem gozdu zdravilno moč. Premer posamezne točke in njenega vpliva je od enega do deset metrov. Vse točke so označene z lesenimi tablami, na katerih je zapis, kaj zdravijo in kolikšen je čas zdravljenja. (TP, 2016)



Slika 10: Energetske točke (L. Perkovič)



5.4.3 Organizacija dogodka

KRAJ IZVEDBE	IZVAJALEC (gost)	POTREBNI PRIPOMOČKI	OPOMBA
energetske točke HOŠNICA	Ana Celan, Teja Makoter – inštruktorica joge	športna oblačila, podloga za vadbo, brisačka, steklenička za vodo	pripomočke prinesejo obiskovalci sami



## 5.5 ROLFEST



Dogodek se bo odvijal na športnem igrišču na Križnem Vrhu. Obiskovalci bodo na igrišču lahko rolali, rolkali, se kotalkali ali kolesarili in se vozili s skiroji. Pripravljene bodo različni poligoni. Strokovnjak za varnost in preventivo v prometu g. Robert Gril bo podal pomembne napotke za varno vključevanje v promet s kolesi in drugimi prevoznimi sredstvi.

### 5.5.1 Kolesarjenje in zdravje

Kolesarjenje je stroškovno lahko dostopna oblika fizične aktivnosti, ki je za večino uporabnikov prijetna. Ob zagotavljanju pogojev za varno kolesarjenje lahko le-to pri vseh starostnih skupinah izboljša psiho-motorične sposobnosti, delovanje srčno-žilnega in dihalnega sistema ter zmanjšuje zdravstvena tveganja, povezana s sedečim življenjskim stilom oz. civilizacijskimi boleznimi. Poleg tega pa kolesarjenje zlasti mladostnikom in starejšim omogoča tudi razvijanje in ohranjanje socialnih stikov, kar ima tudi velik vpliv na zdravje in dobro počutje, a se na to prevečkrat pozablja. ([www.nijz.si](http://www.nijz.si))

Podobno velja tudi za ostala prevozna sredstva s kolesčki. Potrebno se je naučiti pravilne tehnike in poskrbeti za zaščitno opremo. To velja za vse starostne skupine. Pomembno je tudi, da izberemo svojemu znanju primerne športne pripomočke (rolarje, rolko, skiro ...).

### 5.5.2 Športno igrišče Križni Vrh

Športno društvo Križni Vrh ima svoje igrišče, ki je asfaltirano in ograjeno. Igrišče je v gozdu in odmaknjeno od ceste. Primerno je za več vrst športa. Na igrišču so goli, koši in mreža za odbojko. Ob njem je tudi manjše otroško igrišče z igrali.



Slika 11: Igrišče na Križnem Vrhu (T. Brglez)



### 5.5.3 Organizacija dogodka

KRAJ IZVEDBE	IZVAJALEC (gost)	POTREBNI PRIPOMOČKI	OPOMBA
športno igrišče KRIŽNI VRH	Maksimilijan Gril, ŠD Križni Vrh, <b>Robert Gril – vodja sektorja Javne agencije RS za varnost prometa</b>	kolo, rolarji, rolka, skiro, čelada, ščitniki, stožci, palice, deske, lestev	pripomočke prinesejo obiskovalci sami

#### Program:

- + pregled prevoznih sredstev in zaščitne opreme – g. Gril
- + predavanje Varna vožnja, varno kolo – g. Gril
- + različni poligoni – vožnja čez ovire
- + tekmovanje – vožnja po poligonu in znanje o varnosti v prometu
- + razglasitev zmagovalcev različnih kategorij – g. Gril

**Nagrada:** slastni prigrizek na Guštfestu in odsevniki za na roko



## 5.6 BALFEST

Športni dogodek se bo odvijal na treh igriščih v Laporju. Vabil bo vse tiste, ki imajo radi igre z žogo. Ponudili jim bomo igro tenisa, nogometa, košarke in odbojke na mivki. Ne bomo pozabili niti na najmlajše, za njih bomo pripravili različne štafetne igre z žogo in igro med dvema ognjema. To ne bo tekmovanje, prvenstvenega pomena bosta druženje in gibanje.

### 5.6.1 Igre z žogo

Igra že od davnine predstavlja eno od sredstev, s pomočjo katerega so naši predniki spoznavali načine, kako preživeti in kako si popestriti življenje. Igra v človekovi zavesti in miselnosti zavzema pomembno mesto, saj predstavlja najstarejši način vzgoje otrok in njihove priprave na življenje. (Pistotnik, 2004)

Igra je dejavnost, v kateri se spontano prepletajo različna področja človekovega razvoja – igra predstavlja kognitivni, socialni, čustveni in gibalni razvoj. Je svobodna, spontana, ustvarjalna, raziskovalna, kompleksna dejavnost. Otrok se igra zaradi zadovoljstva, ne zaradi zunanje prisile. Je notranje motiviran in čustveno angažiran. Otroku ni tako pomemben končni rezultat kot sam proces, uživanje in zadovoljstvo v igri. V igri se nauči biti neodvisen od svojega okolja, spodbudi ga k aktivnosti. (Videmšek in Pišot, 2007)

### 5.6.2 Igrišča v Laporju

Ob šoli se nahaja veliko igrišče, ki je namenjeno učencem naše šole in vsem krajanom Laporja in okolice. Igrišče je asfaltirano in osvetljeno za nočno vadbo. Okoli igrišča sta ograja in varnostna mreža, kar pomeni, da so otroci na igrišču varni. Primerno je za različne športe od odbojke, košarke do nogometa in rokometa. Zaradi gladke površine je primerno je tudi za rolanje in rolkanje ter vedno bolj razširjeno kotalkanje.

Na začetku Laporja sta ob robu gozda igrišče za tenis in manjše igrišče za odbojko na mivki. Obe igrišči upravlja Športno društvo Laporje, uporabniki pa so lahko vsi športa željni obiskovalci.





Slika 12: Igrišče pred šolo (arhiv šole)



Slika 13: Igrišče za odbojko na mivki (arhiv ŠD Laporje)

### 5.6.3 Organizacija dogodka

KRAJ IZVEDBE	IZVAJALEC (gost)	POTREBNI PRIPOMOČKI	OPOMBA
športna igrišča LAPORJE	Eva Pušnik, Barbara Potisk, ŠD Laporje, <b>Alen Šket – odbojkar,</b> učenci OŠ Gustava Šiliha <b>Laporje – POŠ – Mateja Zupanec</b>	žoge za košarko, nogomet, rokomet, odbojko, loparji in žogice za badminton in tenis, stožci, palice, vrvi, kolebnice, keglji	dogovor za uporabo šolskih žog





## 5.7 PLESFEST

Prostovoljno gasilsko društvo Laporje vsako leto organizira gasilsko veselico, na kateri poskrbi za zabavo ob hladni pijači in dobri glasbi. Ker se prireditev odvija v času, ko smo načrtovali izvedbo našega festivala, smo se odločili, da jo vključimo med dogodke našega festivala. Ta dogodek nameravamo popestriti s prikazom nekaterih zanimivih skupinskih plesov. Nekaj plesov bo namenjenih tudi mladim in otrokom.

### 5.7.1 Ples za zdravje

Ples je vrsta izražanja, zabave in umetnosti. Predstavlja govornico telesa, ki se izraža skozi ritem glasbe. Je način sprostitve, ki dokazano krepi telo in duha. Ples je umetnost in hkrati šport, v katerem se pokaže usklajenost dveh ali več teles.

S plesom se srečamo že kot otroci, v rajanju, kot mladostniku nam približa nasprotni spol, kot zrelemu človeku in starostniku nam omogoča družbo in predstavlja neke vrste umetnost. Ples zabriše razlike med ljudmi, prežene strah in nam pokaže meje naše svobode. Dotakne se vsega – tako našega telesa, čustev in duha kot sanj. Lahko rečemo, da je žar plesa neuničljiv.

Njegove korenine segajo že v prazgodovinska obdobja in s tem sodi med najstarejšo in najbolj prvinsko človekovo umetnost. Na način, kot se v naravi vse dogaja v ciklih in ritmu, je ples prirojen tudi človeku. Najstarejši slikovni zapisi segajo celo do 15 000 let v preteklost. Nekoč je bil ples vezan na religijo in njene običaje, z razvojem kultur je postal še oblika zabave sprva majhnih skupin, kasneje pa način preživljanja prostega časa velikih množic, čemur pripisujemo največje pozitivne učinke. ([www.revija-vita.com](http://www.revija-vita.com))

### 5.7.2 Organizacija dogodka

KRAJ IZVEDBE	IZVAJALEC (gost)	POTREBNI PRIPOMOČKI	OPOMBA
športno igrišče LAPORJE	Andreja Perkovič, PGD Laporje, <b>narodno zabavni ansambel</b>	dobra volja	dogovor s PGD in ansamblom za sodelovanje



## 5.8 PREGLED REALIZACIJE ZASTAVLJENIH CILJEV

ZASTAVLJEN CILJ	UPOŠTEVANJE V NAČRTU
Organizacija dogodka, ki bo privabil domačine in obiskovalce iz drugih krajev.	
Organizacija različnih dogodkov na različnih krajih.	
Skupna rdeča nit vseh dogodkov – skrb za zdravje v naravi.	
Izdelava logotipa, ki bo povezoval vse dogodke.	
Priprava aktivnosti primernih za različne starostne skupine.	
Priprava aktivnosti primernih za različne tipe športnih rekreativcev.	
Ozaveščanje ljudi o pomenu zdrave prehrane in gibanja.	
Sodelovanje z različnimi društvi.	

V načrt za izvedbo festivala smo vključili vse zastavljene cilje in organizacije, s katerimi smo načrtovali sodelovanje. Podporo in udeležbo pri izvedbi so nam zagotovili vsi deležniki.

Dodali smo še strokovnjake, ki nam bodo pomagali pri ozaveščanju obiskovalcev na različnih področjih. Tako bo festival dobil še dodatno noto izobraževanja oz. osveščanja ljudi.



## 6 TRŽENJE IN PROMOCIJA FESTIVALA

Naša želja je, da festival postane tradicionalen. Kljub temu da se odvija samo enkrat letno, ga ne bomo tržili samo takrat. Izdelali bomo letak, ki bo opozarjal na naš festival in bo potencialnim obiskovalcem skozi vse leto na voljo na različnih lokacijah, ki so:

- ✚ pošta v Laporju
- ✚ TIC Slovenska Bistrica
- ✚ RIC Slovenska Bistrica
- ✚ dogodki v organizaciji OŠ Gustava Šiliha Laporje
- ✚ dogodki v organizaciji TD Laporje

Že mesec dni pred dogodkom bomo poskrbeli za promocijo festivala. Festival bomo najavljali:

- ✚ na FB strani TD Laporje
- ✚ na šolski spletni strani
- ✚ na spletni strani Medobčinske turistične zveze Slovenska Bistrica
- ✚ v tedniku Panorama
- ✚ v dnevniku Večer
- ✚ v prilogi Večera – Štajerc
- ✚ v Bistriških novicah
- ✚ na valovih Štajerskega vala
- ✚ na valovih Radia Maribor
- ✚ na valovih Radia Rogla



## 7 FINANČNI NAČRT

Laporje fitfest je prireditve, ki bo potekala v sklopu vsakoletnega krajevnega praznika KS Laporje. Zato večjih stroškov za organizacijo ne načrtujemo. Organizacijo in stroške v večji meri prevzame KS Laporje in TD Laporje. Zato bodo vse prireditve za obiskovalce brezplačne. Tudi nagrade za zmagovalce na Rolfestu (odsevnik) bo donirala Javna agencija RS za varnost prometa.

Stroški, ki jih bo prevzela OŠ Gustava Šiliha Laporje, katere učenci so člani Turističnega podmladka so prikazani v spodnji tabeli.

PREDVIDENI STROŠKI		
<b>REKLAMNI PLAKATI</b>	<b>30 kosov – v vsak kraj KS</b>	<b>30 € – nabavi šola</b>
<b>LETAKI</b>	<b>700 kosov – za vsako gospodinjstvo v KS</b>	
<b>DOMAČI KRUH</b>	<b>10 hlebov</b>	<b>donacija AKŽ Laporje</b>
<b>DOMAČA SKUTA</b>	<b>2 kilograma</b>	<b>10 € – nabavi šola pri ge. Brglez</b>
<b>ZELIŠČA</b>	<b>sveža s šolskega vrta</b>	nabavi šola
<b>SERVIETE, KROŽNIČKI</b>	<b>vsakega 200 kosov</b>	<b>donacija TD Laporje</b>
<b>ZELIŠČNI NAPITEK</b>	<b>30 litrov</b>	<b>donacija Zeliščarstva Erker, Laporje</b>



## 8 ZAKLJUČEK

Festival, ki smo ga načrtovali in predstavlja naš turistični produkt, je namenjen domačim in tujim obiskovalcem. Načrtovan je tako, da lahko vsak najde nekaj, kar ga pritegne, da se giba v dobri družbi.

Naša želja je, da festival postane tradicionalen, zato smo se povezali z večino društev in nekaj posamezniki, ki pomembno vplivajo na dogajanje v kraju Laporje. Tako smo sledili tudi viziji naše šole: Sami ne moremo narediti veliko, s skupnimi močmi zmoremo več.

Poseben poudarek smo dali tudi programu za mlade in najmlajše, saj se zavedamo, da je treba začeti mlad, če želiš ohraniti zdravje in vzljubiti gibanje. Je pa tudi res, da so otroci po navadi tisti, ki odrasle prepričajo v neko dejavnost oz. za obisk določenih dogodkov.

Menimo, da lahko tovrsten festival pripomore k večji prepoznavnosti kraja v širšem okolju. Hkrati lahko omogoči krajanom aktivno vključevanje in sooblikovanje dogajanja v kraju.



## 9 VIRI IN LITERATURA

- Čas, M. (2008). Iz preteklosti v sedanost. OŠ Gustava Šiliha Laporje.
- Pistotnik, B. (2004). Vedno z igro: elementarne in družabne igre za delo in prosti čas. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Turistični podmladek (2016). Štorkljina pot – Energetske točke, Laporska pohodniška pot. OŠ Gustava Šiliha Laporje.
- Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Festival, <https://hr.wikipedia.org/wiki/Festival>, dostop, 15. 12. 2019.
- Kaj je joga? <http://www.promovita.net/joga/kaj-je-joga/>, dostop 12. 1. 2020.
- Kolesarjenje in zdravje, [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/kolesarjenje\\_in\\_zdravje\\_vabilo\\_program\\_-2.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/kolesarjenje_in_zdravje_vabilo_program_-2.pdf), dostop 12. 1. 2020.
- Organizacija festivala s poudarkom na financiranju <https://dk.um.si/Dokument.php?id=9240>, dostop 4. 1. 2020.
- Ples – gibanje za zdravje, [https://www.revija-vita.com/vita/86/Ples\\_-\\_gibanje\\_za\\_zdravje](https://www.revija-vita.com/vita/86/Ples_-_gibanje_za_zdravje), dostop 12. 1. 2020.
- Razpis festivala TPLG, [http://www.turisticna-zveza.si/Dogodki/419/TPLG\\_razpis.pdf](http://www.turisticna-zveza.si/Dogodki/419/TPLG_razpis.pdf), dostop 20. 11. 2019.
- Slovar slovenskega knjižnega jezika, druga, dopolnjena in deloma prenovljena izdaja, [www.fran.si](http://www.fran.si), dostop 4. 1. 2020.



## VIRI SLIK

- Slika 1: Kaj radi počnemo, <https://wordart.com/>, dostop 25. 1. 2020.
- Slika 2: Razmišljamo o festivalu, <https://wordart.com/>, dostop 12. 1. 2020.
- Slika 3: Kje nas najdete – zemljevid, <https://www.google.si/maps/place/2318+Laporje/>, dostop 6. 1. 2019.
- Slika 4: Središče Laporja, Fotografija Marko Leskovar, maj, 2018.
- Slika 5: Načrt izvedbe, Luka Perkovič, 15. 12. 2019.
- Slika 6: Logotip festivala, Luka Perkovič, 4. 1. 2020.
- Slika 7: Domač obložen kruhek, <http://dornk-bled.com/gostinska-ponudba/>, dostop 6. 1. 2020.
- Slika 8: Zdrav obložen kruhek, <https://www.zdravirecepti.si/>, dostop, 22. 12. 2019.
- Slika 9: Zemljevid LPP. Fotografija Andreja Perkovič, maj, 2016.
- Slika 10: Energetske točke. Fotografija Luka Perkovič, maj 2016.
- Slika 11: Igrišče na Križnem Vrh, [http://www.ktvslb.com/cgi-bin/stran.pl?id=4&izris=izpisiNovico&st\\_pod=783&jezik=slo&templ=0](http://www.ktvslb.com/cgi-bin/stran.pl?id=4&izris=izpisiNovico&st_pod=783&jezik=slo&templ=0) –, dostop 4. 1. 2020.
- Slika 12: Igrišče pred šolo, arhiv OŠ Gustava Šiliha Laporje.
- Slika 13: Igrišče za odbojko na mivki, arhiv Športnega društva Laporje.





## 10 PRILOGE

### NAČRT PREDSTAVITVE NA TURISTIČNI TRŽNICI

Festival LAPORJE FITFEST bomo prvič predstavili na turistični tržnici na festivalu Turizmu pomaga lastna glava, ki se bo odvijal v mesecu marcu. Pripravili bomo privlačno stojnico, s katero bomo obiskovalce vabili k obisku. Ponudili jim bomo zdrave kmečke prigrizke ter domač bezgov in melisin sok. Hkrati jih bomo ozaveščali o pomenu gibanja za zdravje. Vsakemu obiskovalcu bomo ponudili tudi letak, ki bo najavljal naš festival.

Pri predstavitvi bomo sodelovali vsi avtorji raziskovalne naloge, torej 7 učencev. Natančno si bomo razdelili naloge. Nekateri bodo vedno na stojnici in obiskovalce vabili na pokušino ter promovirali naš festival, drugi bodo hodili po prizorišču in delili letake ter reklamne izdelke, s katerimi bodo promovirali Laporje in naš dogodek. Do obiskovalcev bomo vljudni in prijazni. Trudili se bomo, da nas jih obiše čim več in da odidejo s pozitivnimi občutki.

Na stojnici bomo:





Osnovna šola Gustava Šiliha Laporje  
Laporje 31 · 2318 Laporje  
Telefon: 02 829 58 50 · Faks: 02 829 58 53  
www.os-laporje.si · group1.osmbgs@guest.arnes.si



## IZJAVA O SOGLAŠANJU Z JAVNO OBJAVO REZULTATOV

Izjavljamo, da so učenci, ki sodelujejo pri festivalu Turizmu pomaga lastna glava in njihovi starši, seznanjeni s potekom festivala ter soglašajo z javno objavo rezultatov z imeni in fotografijami sodelujočih.

Laporje, 30. 1. 2020

Mentorica:

Andreja Perkovič

Ravnateljica:

Margareta Voglar

